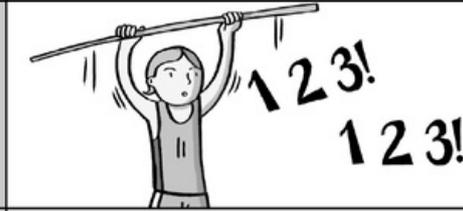


## Quelques règles simples pour être en bonne santé (3)

	
<p><b>Quoi ?</b> se laver les mains <b>Quand ?</b> avant chaque repas <b>Pourquoi ?</b> pour ne pas déposer des bactéries sur les aliments que l'on porte ensuite à sa bouche</p>	<p><b>Quoi ?</b> se brosser les dents <b>Quand ?</b> après chaque repas <b>Pourquoi ?</b> pour avoir une bouche saine et éviter les caries</p>
	
<p><b>Quoi ?</b> se laver le corps <b>Quand ?</b> tous les jours <b>Pourquoi ?</b> pour garder la peau propre, se sentir bien et être en bonne santé</p>	<p><b>Quoi ?</b> se coucher tôt <b>Quand ?</b> tous les soirs <b>Pourquoi ?</b> pour être reposé et bien profiter de sa journée le lendemain</p>
	
<p><b>Quoi ?</b> changer de sous-vêtements <b>Quand ?</b> tous les jours <b>Pourquoi ?</b> parce qu'après avoir été porté une journée, le tissu est sale et peut favoriser le développement des microbes</p>	<p><b>Quoi ?</b> faire du sport <b>Quand ?</b> régulièrement <b>Pourquoi ?</b> pour se sentir bien, être détendu et faire travailler ses muscles</p>

Pour être en bonne santé, grandir et se sentir bien, il est important d'avoir une bonne **hygiène de vie**. Cela signifie :

- **se laver** le corps, les dents, les cheveux et les mains pour être propre et éviter les maladies ;
- **faire du sport** et **prendre l'air** pour avoir du tonus et des muscles en pleine forme ;
- **manger équilibré** pour apporter au corps tout ce dont il a besoin ;
- **se coucher tôt** et bien dormir pour être attentif et reposé.