

HYGIÈNE DE VIE

VOICI QUELQUES CONSEILS À SUIVRE
POUR TE SENTIR BIEN DANS TES BASKETS



L'HYGIÈNE DES MAINS

Avant de manger, il est nécessaire de **se laver les mains**. Même si elles ne te paraissent pas sales, tes mains sont recouvertes de bactéries qui selon leur nature et leur quantité peuvent te rendre malade.

LE SOMMEIL

A ton âge, il est essentiel de dormir suffisamment (au moins 9 heures). En effet, pendant ton sommeil ton corps libère une hormone : **l'hormone de croissance** qui te permet de grandir.

En plus, le sommeil t'aide à ranger dans ta mémoire ce que tu as appris au cours de la journée. Et bien dormir, te permet surtout d'être en forme toute la journée !



UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
RÉGULIÈRE ET UNE
ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE PRÉVIENNENT
DES RISQUES
D'OBÉSITÉ

L'HYGIÈNE DENTAIRE

Les débris d'aliments forment une plaque sur tes dents, appelée plaque dentaire. Sur cette plaque vivent de nombreuses bactéries qui se nourrissent des restes de nourriture et produisent de l'acidité. Cette acidité attaque l'émail des dents et creuse une cavité dans la dent : **c'est la carie !**

Il faut donc éliminer au maximum cette plaque : après chaque repas (au moins le matin et le soir avant de se coucher), **le brossage des dents est indispensable.**



POURQUOI DIT-ON

« mettre le couvert » ?

Jusqu'au XV^{ème} siècle, pour montrer aux invités toutes les précautions prises pour éviter l'empoisonnement, on donnait l'ordre de couvrir tous les plats et les boissons avant de les servir. On disait alors qu'il fallait les servir « à couvert » ! Puis le sens s'est étendu à tous les ustensiles utilisés par la suite. Aujourd'hui, « **mettre le couvert** » s'applique à la disposition des objets utilisés sur la table pour le repas (assiettes, verres, fourchettes, couteaux...).