

Dents



Il est essentiel à tout âge de bien soigner ses dents. De plus, prendre des bonnes habitudes de brossage de dents dès maintenant te servira pour soigner tes dents toute ta vie. Nous te recommandons de brosser tes dents **au moins deux fois par jour (matin et soir)**, avec un dentifrice fluoré, et de rendre visite à ton dentiste **au moins une fois par an**.

N'oublie pas que les soins dentaires sont entièrement **remboursés jusqu'à 18 ans** (sauf soins orthodontiques), si tu vas chez un dentiste conventionné.

Sommeil



Bien dormir a un impact bénéfique immense sur ta santé et ton bien-être. Tu seras en forme et surtout de bonne humeur pour aborder le quotidien, l'école, tes copains/copines et ta famille. Voici quelques conseils pour avoir un sommeil réparateur :

- **Évite d'utiliser les écrans** (smartphone, télévision, jeux vidéo, tablette) durant l'heure qui précède ton sommeil ;
- **Éteins la lumière et la musique** quand tu vas au lit (et demande au reste de la famille de baisser le son autour de toi) ;
- Veille à **maintenir une heure fixe** pour aller au lit, en fonction du nombre d'heures de sommeil dont tu as besoin, et l'heure à laquelle tu dois te lever le lendemain. A ton âge, on recommande **entre 8 et 10 heures de sommeil par jour**.



Quelques messages clés pour ta santé

Bonjour !

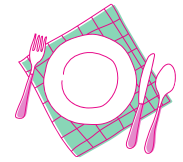
Tu es acteur/actrice de ta propre santé. Nous souhaitons te donner quelques astuces pour te maintenir en bonne santé.

N'hésite pas à nous contacter si tu as des questions.

L'équipe Promotion de la Santé à l'École



Alimentation



Des repas équilibrés contribuent à une bonne santé, et sont des moments importants dans la vie de famille. Même si cela veut dire se lever un peu plus tôt, on te conseille vivement de **prendre un petit-déjeuner tous les jours**. Nous te recommandons aussi de **manger des fruits et légumes tous les jours**, et de **ne boire que de l'eau**. Les sodas et les jus, ainsi que les sucreries et les snacks (chips etc.), sont à réserver pour les occasions spéciales. Tu peux aussi décider de prévoir un fruit ou des crudités pour ta collation. Ce sont des bonnes habitudes que tu peux prendre, et que tu garderas toute ta vie.



Exercice physique

L'exercice physique peut t'apporter d'**innombrables bénéfices**, tant d'un point de vue physique que psychologique. En effet, quand on fait régulièrement de l'exercice physique, on se concentre mieux à l'école, on dort mieux, on a un poids qui est mieux adapté à notre taille.

Tu peux t'inscrire dans un club de sport (par exemple, foot, basket, arts martiaux, fitness, natation...), mais l'exercice peut aussi, même surtout, se pratiquer de manière informelle, **au quotidien** : aller à l'école à pied si ce n'est pas trop loin, ou bien descendre un arrêt plus tôt si on prend les transports en commun, et marcher le reste du chemin ; se déplacer en vélo, en roller ou en trottinette ; faire des balades ou profiter des terrains de basket, de mini-foot, et de l'équipement de fitness au parc près de chez toi. Dans la plupart des communes, il existe des piscines communales, avec une entrée à petit prix. Une autre idée : un stage sportif (ADEPS) pendant les vacances.

Ecrans



Les écrans sont une invention formidable, et les réseaux sociaux nous mettent facilement en communication les un.e.s avec les autres. Les jeux vidéo nous apportent du plaisir, si on les utilise intelligemment ! Mais les vraies rencontres, non virtuelles, sont indispensables aussi. Si tu as l'impression d'être victime de cyberharcèlement, ou que quelqu'un de ton entourage l'est, parles-en avec quelqu'un de confiance avec qui tu sens que tu pourrais en discuter.

Essaye de ne **pas passer plus de 2 heures sur les écrans par jour**, tous écrans confondus. Pense aussi à laisser ton smartphone et ta tablette de côté quand tu vas au lit.