

Quelques règles simples pour être en bonne santé (3)

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