

# La Santé

La santé est un état de bien-être physique et psychique .

Être en bonne santé nous permet de nous sentir bien .

Les maladies nuisent à notre santé. C'est pour cette raison que nous avons besoin des médecins .



TuniTests

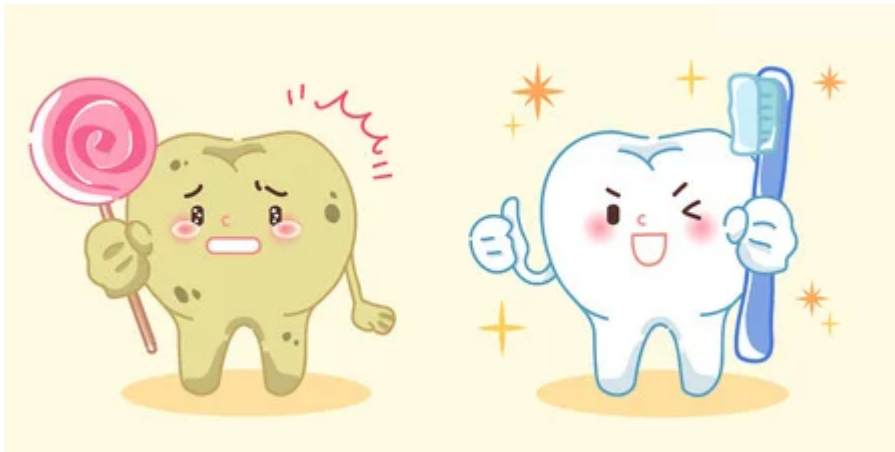
Mesures favorisant une bonne santé :

- Se laver tous les jours et s'occuper de notre hygiène dentaire, alimentaire et corporelle.
- Se brosser les dents après les repas .
- Avoir une bonne condition physique (faire du sport pour éviter les maladies comme le diabète, l'obésité ....)
- Manger équilibré (5 fruits et légumes par jour)
- Ne pas rester trop tard devant la télévision, l'ordinateur, etc. car ils transmettent une lumière qui dérègle l'horloge biologique

**-Le matin, prendre un bon petit déjeuner,  
-manger un bon repas équilibré le midi et  
le soir, un bol de soupe est conseillé car il  
contient beaucoup de vitamines qui  
rendent notre corps en forme et en bonne  
santé.**



TuniTests



**-Pour les dents , changer de brosse à  
dents tous les 3 mois et prendre une  
consultation chez le dentiste .  
-Ne pas manger trop sucré(les caries  
peuvent se former facilement ) c'est aussi  
le cas pour le gras et le salé.**