

Les bons réflexes pour la santé de mon enfant

Des conseils simples pour bien grandir,
apprendre et rester en bonne santé

1 SOMMEIL



Maternelle :
10 à 13 h / 24 h



Primaire :
9 à 12 h / 24 h



Collège :
8 à 10 h / 24 h



Chambre :
18 à 20 °



Garder des
horaires réguliers

2 DENTS



Brosser 2 fois par
jour pendant 2
minutes



Matin après le petit-
déjeuner et soir
avant de dormir



Dentifrice fluoré
adapté à l'âge



Une brosse
par personne



Dentiste
régulièrement

3 ALIMENTATION



3 repas par jour
+ 1 goûter pour les
plus jeunes



Eau comme boisson
principale



Fruits et légumes
chaque jour



Limiter le
grignotage et les
produits très sucrés

4 BOUGER



Maternelle : environ 180
minutes d'activité dans
la journée

De 5 à 17 ans : au moins
60 minutes par jour

Marcher, jouer,
danser, pédaler

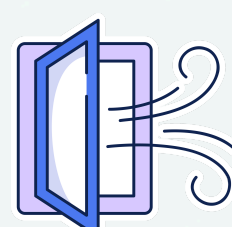
5 HYGIÈNE



Se laver chaque jour



Se laver les mains avant
de manger et après les
toilettes



Aérer la chambre et
le logement chaque jour



À retenir au quotidien



1 LE SOIR



Préparer le sommeil à heure régulière



Brosser les dents 2 minutes



Ne plus manger après le brossage



Pas de boisson énergisante

2

BOISSONS ÉNERGISANTES NON AUX MINEURS



Elles contiennent souvent beaucoup de sucre et de caféine



Elles peuvent provoquer : sommeil difficile, nervosité, palpitations, difficultés de concentration



Une canette en fin de journée peut retarder l'endormissement



Préférer l'eau

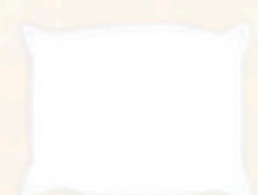
3 À LA MAISON



Aérer 10 à 15 minutes chaque jour



Changer les draps toutes les 1 à 2 semaines



Changer la taie d'oreiller chaque semaine



Laver les peluches régulièrement



Pas de tabac dans le logement

4

LES 5 RÈGLES D'OR



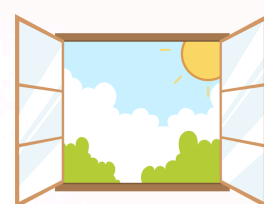
Je me lave chaque jour



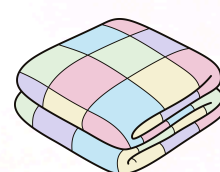
Je me lave les mains plusieurs fois par jour



Je me brosse les dents matin et soir



J'aère ma chambre tous les jours



Je dors dans des draps propres

Ne pas forcer un enfant à finir son assiette.
Respecter sa faim.