



# Bien dans mon Corps

L'infirmière du collège est à ton écoute  
pour répondre à toutes tes questions,  
quelque soit le sujet...



*Hélène Dostes*  
*Infirmière Scolaire*



# Bien Nourri...

*Un petit déjeuner en béton  
Pour reprendre des forces  
après une nuit sans manger  
et Pour réfléchir toute la matinée*

## Le petit déjeuner

1 produit céréalier :  
pain, biscottes ou céréales  
complètes



1 produit laitier :  
lait, fromage, yahourt



1 fruit : frais, en compote  
ou en smoothie, sans sucres  
ajoutés



1 boisson :  
qui peut être le produit laitier  
ou le fruit



*Viennoiseries et céréales sucrées  
n'apportent que  
des sucres rapides et des graisses  
= fringale en milieu de matinée*



Sauter un repas oblige le corps à se rattraper,  
et il aura tendance à stocker plus sous forme de  
graisses en prévision des « famines »

3 Vrais repas  
par jour

**Déjeuner / Dîner :**



à table, dure au moins 20 minutes

- 1 portion de légumes
- 1 portion de féculents : pain, pâtes, pomme de terre
- 1 portion de viande OU de poisson
- 1 produit laitier
- 1 fruit



**EAU à VOLONTE  
toute la journée**



*ne pas abuser  
des boissons sucrées  
et énergisantes*

**Goûter :**

- au moins 2 heures
- avant le repas suivant
- 1 produit laitier
- 1 fruit
- 1 produit  
céréalié complet



*pas trop de sucre : Bonbons, sucettes,  
sodas, boissons énergisantes, gâteaux, brioche, yahourts à boire*



**PAS DE GRIGNOTAGE  
ENTRE LES REPAS**



# Bien Propre



*être propre, pour soi,*

*pour avoir une bonne image de soi*

*pour les autres,*

*tous les jours  
une **douche**  
avec du savon*



*au moins 2 fois par  
semaine  
un **shampooing***



*Un peu de **parfum**,  
mais sans vider le flacon ...*



*tous les matins, et tous les  
soirs, et au mieux après  
chaque repas  
**brossage des dents**  
avec du dentifrice et une  
brosse à dents changée  
régulièrement*



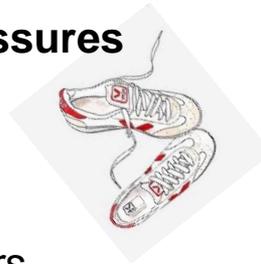
*tous les jours  
changer ses **sous-vêtements** et  
ses **chaussettes**,  
et régulièrement ses vêtements*



*si besoin  
laver ou changer ses **chaussures***



*plusieurs fois par jours  
se **laver les mains avec du  
savon** : en sortant des toilettes,  
avant chaque repas, après  
s'être mouché ...*



L'adolescence est la période où les poussées hormonales modifient les odeurs corporelles, il faut être plus vigilant sur l'hygiène

# Bien Fatigué...



Pratiquer un sport seul ou au collège aide à se sentir mieux et à entretenir son corps.

C'est aussi un moyen de rencontrer de nouvelles personnes et de décompresser.

**au moins 1h par jour, pour renforcer ses muscles, ses os, et améliorer sa souplesse**

Pas besoin de s'inscrire dans un club pour aller à la piscine, enfile des rollers, faire du skate, prendre le vélo pour aller chez ses ami(e)s, chausser ses baskets pour courir, organiser un match de football ou de rugby, ou encore ranger sa chambre de fond en comble, aider à faire le ménage de la maison, monter les escaliers, ...



Ce qui compte, c'est le plaisir à pratiquer l'activité

# ...Et Bien Reposé



**Entre 8h et 10h** de sommeil par nuit



Horaires réguliers  
Même le week-end

*Le sommeil de début de nuit est le plus récupérateur*

Dans un environnement calme :



*Pas de lumière, ni de bruit*



Ne pas multiplier les sources de bruit dans la chambre :

*pas de télé, ni d'écran*



Arrêter l'utilisation des écrans : télévision, téléphone, tablette, ordinateur, jeux vidéo au moins 1heure avant le coucher pour favoriser l'endormissement