



JE PRENDS SOIN DE MOI POUR ÊTRE EN FORME !

► **POUR ÊTRE EN FORME SUR LE TERRAIN, UN SPORTIF DOIT AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE AU QUOTIDIEN.**

Cela passe par des habitudes de vie dans tous les domaines :



La gestion du sommeil :
Je me couche tôt pour faire le plein d'énergie et favoriser ma croissance.

L'alimentation :
J'essaie d'avoir une alimentation saine et variée.



L'hygiène :
Je prends ma douche après l'entraînement pour éliminer ma transpiration, bien récupérer et... sentir bon !

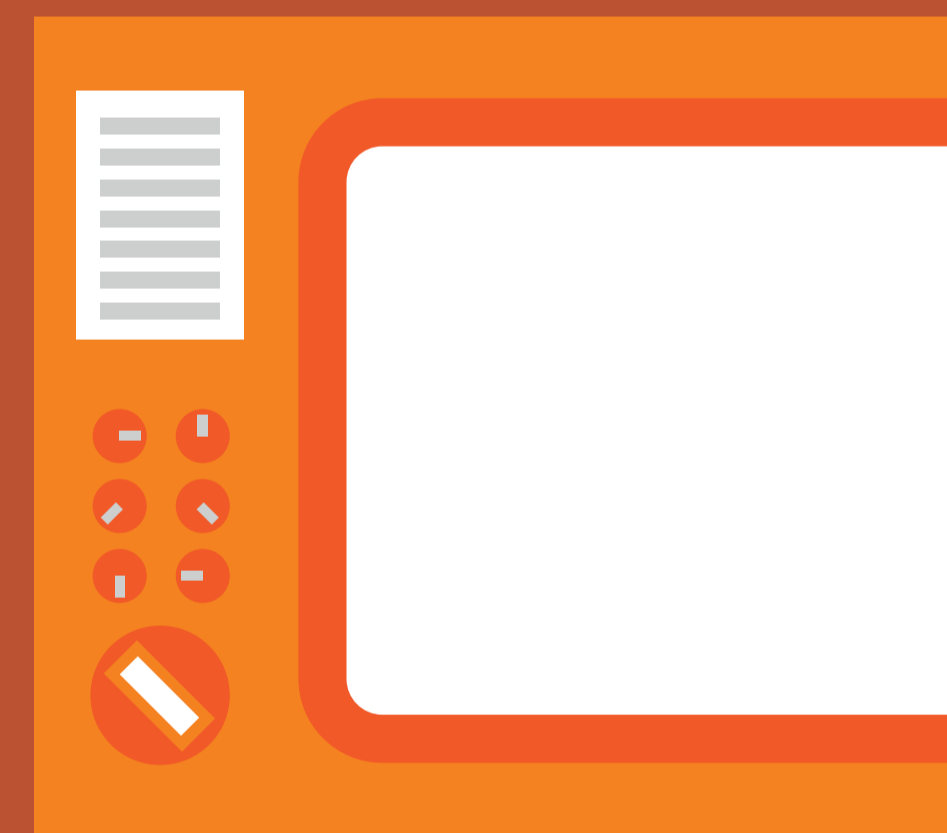
LE SAVIEZ-VOUS ?



2

IL EST INDISPENSABLE DE SE LAVER LES DENTS AU MOINS 2 FOIS PAR JOUR.

LES ÉCRANS (TV, ORDINATEUR, SMARTPHONE...) PERTURBENT LE SOMMEIL. IL FAUT ÉVITER D'Y ÊTRE EXPOSÉ AVANT D'ALLER SE COUCHER.



ENTRE 10 ET 12 ANS, UN ENFANT DOIT DORMIR ENTRE 9H30 ET 10H PAR NUIT POUR BIEN RÉCUPÉRER.

80

ENVIRON 80% DES BACTÉRIES SE TRANSMETTENT PAR LES MAINS, IL EST IMPORTANT DE BIEN SE LES LAVER RÉGULIÈREMENT.

