

Faites la fête, sans déraper !

- 1** Ayez confiance en vous : pas la peine de faire comme les autres pour vous sentir bien !

Sans confiance en soi, on fait souvent les mauvais choix. On copie les copains et on trouve toujours une «bonne raison» pour commencer à fumer, à boire et à se droguer...



- 2** Soyez fun : pas la peine d'être ivre ou défoncé pour faire la fête !

Faites le choix de vous détendre et de vous amuser sans vous mettre la tête à l'envers ! Privilégiez les boissons sans alcool.



À petite dose : Fausse sensation de détente, euphorie, excitation... entraînant souvent une prise de risque.



À plus forte dose : Trouble de la vision, de l'élocution. Modification de la conscience et du comportement. Perte de contrôle, agressivité. Baisse des réflexes. Rapports sexuels non désirés, non protégés. Délires, hallucinations. Coma... (sans secours, c'est la mort !)



Évitez la cigarette

Protégez votre santé, gardez une haleine fraîche, un souffle au top et les papilles en folie !

3

Sortez couverts !

4

5

Désignez votre «SAM» avant de partir (pas toujours le même!).



Quizz !

- 1** Discuter sur le net ou jouer à la console avant de se coucher favorise le sommeil.

VRAI - FAUX

- 2** La durée idéale d'une nuit de sommeil est de 8 heures.

VRAI - FAUX

- 3** La fumée de cigarette ne contient ni monoxyde de carbone, ni arsenic, ni formaldéhyde, ni amoniac, ni benzène, ni chrome, ni nickel...

VRAI - FAUX

- 4** Bien qu'ayant bu et peu dormi, je peux assurer un travail efficace !

VRAI - FAUX

- 5** Une canette de 33 cl de soda contient l'équivalent de 7 morceaux de sucre.

VRAI - FAUX

- 6** Regarder le sport à la télé, dans son canapé, en buvant une bière, brûle plus de calories que faire un footing d'une heure.

VRAI - FAUX

- 7** L'alcool ne fait pas grossir !

VRAI - FAUX

Réponses : 1- faux, 2- vrai, 3- faux, 4- faux, 5- vrai, 6- faux, 7- faux.

Vivez Santé !

Conseils et bonnes pratiques pour garder la forme.

Pour être en forme, mangez sain au quotidien !

1 Ne sautez pas de repas, surtout le petit déjeuner, cela vous évitera :

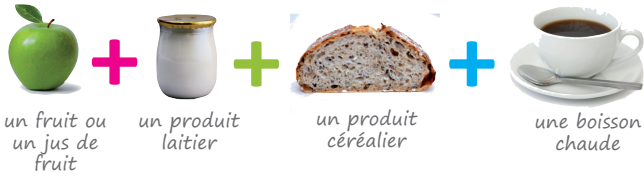


Les malaises, les vertiges, la tête qui tourne... (travail en hauteur à éviter !).

Les «coups de pompe», les problèmes de concentration, la baisse d'endurance à l'effort...

Les envies de grignotages (qui favorisent l'obésité).

Un bon petit déjeuner pour bien commencer la journée



un fruit ou un jus de fruit + un produit laitier + un produit céréalier + une boisson chaude

Ne mangez pas trop gras, ni trop sucré, ni trop salé...

Quand l'habitude est prise, difficile de s'en passer !



7 morceaux de sucre

Faites le plein de couleurs et de vitamines avec les fruits et les légumes !



Buvez de l'eau, à volonté !

Une bonne hygiène alimentaire n'est pas synonyme de frustration : rien ne vous empêche de vous faire plaisir de temps en temps, avec un soda, une barre chocolatée ou un fast-food partagé entre amis.

Pour être bien dans sa tête et dans ses baskets...

1 Bougez un peu tous les jours !

Rester des heures devant l'ordi ou la télé, rien de tel pour avoir le moral dans les chaussettes et se mettre à grignoter...

SORTEZ, MARCHÉZ, AÉREZ-VOUS !



2 Faites du sport !

Le sport a de nombreux bienfaits : il défoule, libère les tensions, vide la tête, chasse les petites contrariétés, maintient en forme, augmente les performances respiratoires et cardiaques, et développe les muscles...



SOYEZ SPORT

Choisissez le sport qui vous va bien :

Sport collectif - Sport individuel - Sport stratégique - Sport de performance - Sport aventure -



4 Dépensez-vous sans compter !

	♀ 60 Kg	♂ 60 Kg
Natation (25m/min)	308 cal	324 cal
Jogging (10km/h)	595 cal	624 cal
Marche à pied (4km/h)	141 cal	149 cal
Ping-Pong (match)	263 cal	276 cal
Basket (match)	478 cal	500 cal

Dépenses énergétiques par activité pratiquée.

Chouchoutez votre sommeil !

1 Accordez-vous au moins 8 heures par nuit !

Votre sommeil est un atout santé à ne pas négliger.



2 Pensez à la sieste si vous êtes fatigué :

La sieste offre la même qualité de sommeil que la nuit et vous aide à récupérer lorsque vous en avez besoin.



Ne laissez pas une dette en sommeil s'accumuler !

3 Reposez-vous pendant votre jour de congé...

C'EST TOUJOURS ÇA DE GAGNÉ !



4 N'oubliez pas : un sommeil de qualité permet d'être en forme tout au long de la journée !

Il booste la bonne humeur, réduit le stress et donne bonne mine...

Il améliore la mémoire, le raisonnement et libère la créativité...

Il favorise la croissance, les défenses immunitaires et la fonction des organes vitaux...

Il contribue au bon équilibre physique, psychologique, affectif...