



Nourriture

« Une pomme par jour éloigne le médecin, à condition de bien viser. » W. Churchill

○ Manger à heure fixe

Le corps a besoin de repères. Trois repas et une collation à heure fixe permettent de maintenir les repères journaliers et de faciliter la digestion et le sommeil. Le grignotage déstabilise le système digestif

○ Manger vert

Les végétaux apportent de nombreuses vitamines dont la B9 et la B12 ainsi que des fibres, nécessaires au bon fonctionnement du corps

○ Varier

Pour apporter tous les éléments nécessaires à ton bon développement, il faut manger varié. Par ailleurs, cela évite de se lasser et conserve le plaisir alimentaire

○ Éviter les produits toxiques ou excitants

Café, alcool, tabac, energy drink... Ces produits troquent un plaisir immédiat contre des effets néfastes à moyen et long termes

Sommeil

« Le sommeil est l'ami de l'homme. » C. Péguy

○ Dormir la bonne durée

La durée de sommeil est variable pour chacun. Une nuit complète est composée de 3 à 6 cycles de 60 à 120 min. Il faut connaître sa durée optimale et la respecter sans dormir plus ou moins car les deux fatiguent tout autant !

○ Se lever à heure fixe

Mettre un réveil à la même heure chaque matin permet de réguler son cycle : si tu te réveilles tous les matins à 8h par exemple, ton corps te fera sentir la bonne heure de coucher pour respecter la bonne durée de sommeil

○ Dormir la nuit et pas le jour

L'être humain est un animal diurne. La lumière t'empêche de fabriquer les hormones du sommeil. Le sommeil de nuit est plus réparateur et plus facile que celui de jour

Hygiène du corps

« Le corps est le temple de l'Esprit. » Saint Paul

○ La douche, une par jour minimum

Pas trop longue pas trop chaude

○ Se brosser les dents

Quotidiennement

○ Se laver les mains

Minimum 30 secondes, avant les repas, en rentrant chez toi et en sortant des toilettes, au savon et à l'eau et gel hydro-alcoolique si disponible

○ Changer de vêtement régulièrement

(Si tu ne le fais pas pour toi, fais-le pour les autres)

○ Aérer / Oxygéner

Pense à aérer ta chambre 10 minutes le matin au moins, voire le matin et le soir

○ Faire de l'exercice

L'exercice quotidien permet de diminuer le stress, de rester en forme. Profite de la dérogation d'une heure pour aller marcher ou courir

○ Limiter les écrans au maximum

À petite dose, un jeu vidéo peut détendre et amuser. À grosse dose, la lumière bleue des écrans dérègle le système du sommeil, augmente le stress et pourrait abîmer la rétine