



EAU

à volonté

BOUGEZ
AU MOINS
30 MINUTES
PAR JOUR



*au moins
5 par jour*

LÉGUMES
FRUITS



*à chaque
repas*

FÉCULENTS
CÉRÉALES



3 par jour

PRODUITS
LAITIERS



*1 à 2 fois
par jour*

VIANDE
POISSON
OEUF



à limiter

MATIÈRES
GRASSES
AJOUTÉES

PRODUITS
SUCRES

SEL



ATTENTION AUX GRAISSES,
SUCRES ET SEL CACHÉS



Au moins



5 par jour

Un petit tour
aux toilettes

et hop !

je passe
un savon
aux microbes



Adoptons les gestes qui nous protègent
Pour limiter les risques d'infection, lavez-vous les mains au savon.





LAVONS-NOUS LES MAINS
Après avoir pris les transports,
en rentrant à la maison,
avant de cuisiner.



Se laver les mains régulièrement réduit les risques de grippe, gastro-entérite, bronchite, bronchiolite du nourrisson...



**JE SUIS TON
MEILLEUR AMI
CONTRE LES
MALADIES**



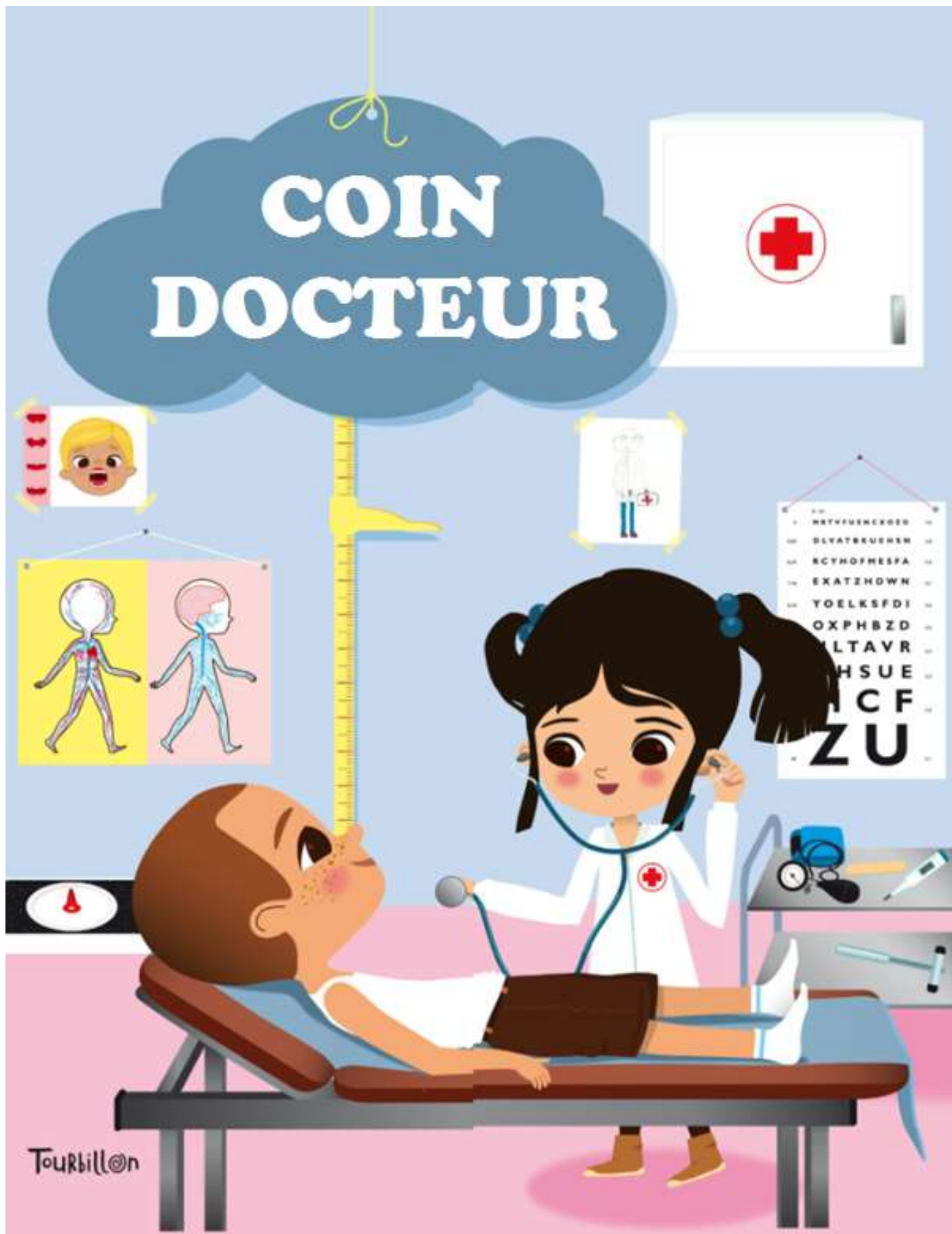
LAVE-TOI LES MAINS

Après être allé aux toilettes,
avant de manger,
en rentrant à la maison.



En te lavant les mains régulièrement, tu auras plus de force
contre la grippe, la gastro, la bronchite, le rhume...

COIN DOCTEUR



Tourbillon