

Qu'est-ce qu'une bonne hygiène de vie ?

Les médecins parlent souvent de l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie, et ils insistent sur l'application de ses bonnes habitudes. Qu'est-ce qu'une "hygiène de vie"? Et quelles sont ses règles?

Une bonne hygiène de vie consiste à respecter des règles et des pratiques nécessaires au maintien d'une bonne santé. Elle se traduit par des habitudes à prendre dans la vie quotidienne pour garder un équilibre de bonne santé physique et mentale.

D'abord, il est essentiel de garder son corps propre en faisant sa toilette chaque jours (se laver les mains, se brosser les dents, se doucher...). L'hygiène corporelle est indispensable pour se débarrasser des saletés et des microbes.

Ensuite, il faut privilégier une alimentation variée, équilibrée, composée d'aliments sains, et de respecter des horaires de repas réguliers.

Puis, il est nécessaire d'éviter au maximum les aliments trop gras ou trop sucrés.

Enfin, une bonne hygiène de vie consiste également à avoir une activité physique qui doit être régulière.

La propreté du corps, la bonne alimentation et le sport sont les quatre éléments primordiaux pour avoir une santé saine et pour éviter les maladies.

Hygiène de vie, EduCatout. Com

I/ Compréhension du texte :

1- Choisis les bonnes réponses : 1

- a- Le thème du texte est : -l'hygiène corporelle -l'hygiène alimentaire -les bonnes habitudes de vie.
- b- L'auteur explique : -comment vivre sainement -comment parler -comment être malade

2- Classe les éléments suivants dans le tableau : 1

Faire du sport / Respecter les horaires des repas / Faire sa toilette chaque jour / Les aliments sains

Hygiène corporelle	Hygiène alimentaire	Activité physique

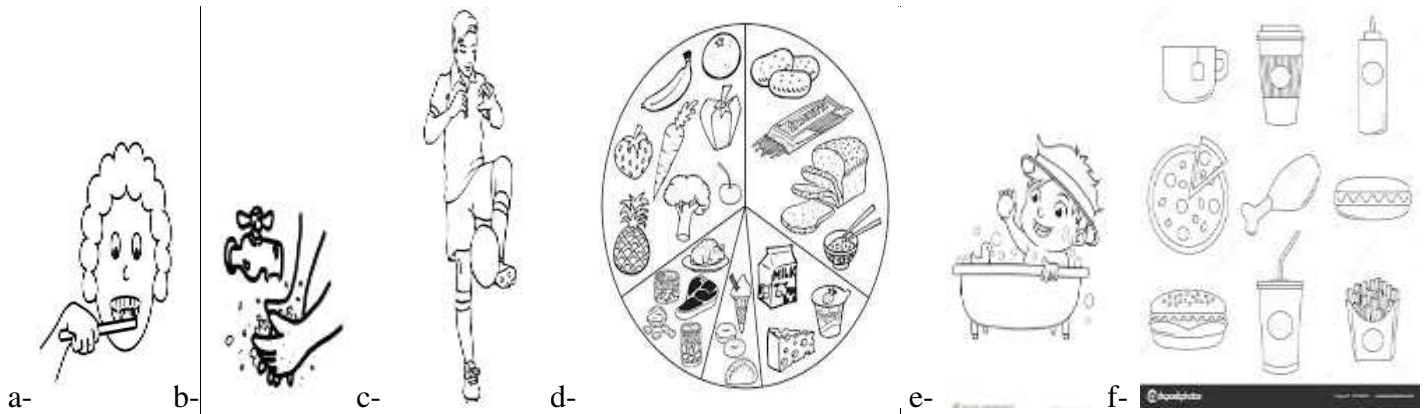
3- Réponds par vrai ou faux : 1.5

- a- Il faut consommer au maximum les aliments gras et sucrés.
- b- Il faut faire une activité physique une fois par mois.
- c- Il faut manger des aliments variés.

4- Associe chaque mot souligné dans le texte à son substitut : 1

- | | | |
|----------------------|----|-----------------------------|
| Ils | 1- | a- L'hygiène corporelle |
| Elle | 2- | b- Une bonne hygiène de vie |
| La propreté du corps | 3- | c- L'activité physique |
| Le sport | 4- | d- Les médecins |

5- Donne une légende (un titre) à chaque image, à partir du texte : 3



6- Complète le tableau avec les éléments suivants : 1

Les aliments gras et sucrés/ L'hygiène corporelle / l'alimentation équilibrée / les saletés et les microbes.

Bonne santé	Maladies
.....
.....

7- Relève du texte : 2

- a- Deux mots du champ lexical de la propreté.
b- Deux mots du champ lexical de l'hygiène alimentaire.

8- Complète le résumé suivant puis recopie-le : sainement/ choisit /se débarrasser/ Ensuite /D'abord/ Enfin / corps/ variés/ important/ importante. 2.5

L'hygiène de vie estpour vivre
....., la propreté duest indispensable pourdes saletés et des microbes.
....., il faut choisir des aliments et sains.
Puis, il est d'éviter les aliments trop gras et sucrés.
....., l'enfant intelligentle sport plutôt que de jouer aux jeux vidéo.

II/ Production écrite :

C'est la fin du trimestre et tu vas bientôt présenter ton projet toi et ton groupe devant vos camarades.

Ecris un texte dans lequel tu résumes ton projet en expliquant comment vivre sainement.



Tes professeurs de français te souhaitent bonne chance