



ÉTAMPES
ma Ville pense à moi

Mairie d'Étampes

Place de l'Hôtel-de-Ville et des-Droits-de-l'Homme - B.P. 109 - Étampes Cedex

Tél. : 01 69 92 68 00 • Fax : 01 64 94 71 36

www.mairie-etampes.fr • Courriel : mairie@mairie-etampes.fr



Classe
de CE1
**Edition
2015**

PASS'SANTÉ

Bien dans sa tête
Bien dans son corps
Garder le sourire



BOUGER

Conjugée à de bonnes habitudes alimentaires, la pratique d'une activité physique a des effets bénéfiques sur la santé physique et psychologique. Faire du sport aide à développer son autonomie, à construire son identité et est un facteur d'intégration dans la société. L'activité physique améliore également les performances scolaires.



A VOTRE SERVICE

**L'ÉCOLE MULTISPORTS,
C'EST TOUTE L'ANNÉE ET
PENDANT LES VACANCES.**



+ D'INFOS

→ Le Service des sports :
01 69 92 68 22.

→ Educateurs sportifs :
06 07 15 84 36.

MANGER

Pour être en forme et bien grandir, il est important de bien se nourrir.
Bien s'alimenter est un gage de bonne santé.



→ **Le restaurant scolaire joue un rôle dans l'éducation nutritionnelle en inculquant les principes d'une alimentation saine et variée.**

→ Les menus sont soumis à l'approbation de la diététicienne. Ainsi, l'exigence de l'équilibre alimentaire et de nutrition est respectée.



→ **La Cuisine centrale a recours aux producteurs locaux et régionaux. Ainsi, les produits arrivent plus vite dans ton assiette et leur fraîcheur est garantie.**

→ **Moins de transport c'est également moins de pollution. Consommer local renforce aussi les liens avec les petits producteurs.**

POUR GARDER UN BEAU SOURIRE ET DES DENTS SAINES

La bonne santé des dents est liée à notre santé générale. Dès le plus jeune âge, il est important de prendre de bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaires.



A SAVOIR

A 6, 9, 12, 15 et 18 ans, un rendez-vous de prévention est offert à chaque enfant par l'Assurance maladie. Si lors de cette visite, il s'avère que des soins sont nécessaires, ils seront remboursés à 100 %. Informations en ligne sur le site de l'Assurance maladie à la rubrique M'T DENTS. www.ameli.fr

LES CONSEILS POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

- **Prévenir les caries en limitant la consommation de sucre.**
- **Privilégier l'eau aux boissons acides.**
- **Mastiquer un chewing-gum sans sucres après chaque prise alimentaire et l'utilisation comme complément d'hygiène le bain de bouche.**



INFOS HYGIÈNE :

→ **2 brossages par jour minimum pendant 2 minutes avec l'utilisation d'un dentifrice fluoré et l'usage d'un fil dentaire chaque soir sont recommandés.**

→ **Une brosse à dents ne se prête pas car elle contient les microbes de son utilisateur.**

→ **Elle ne se mouille pas avant le brossage et se rince avant de la ranger.**

→ **La brosse à dents doit être changée au minimum tous les trois mois.**