

4 Lis ce forum sur la santé et dis si les phrases sont vraies (V) ou fausses (F).

- | | V | F |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1) Marine dort très bien. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Mathieu dit à Marine... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| a) Lis avant de dormir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) Marche, nage, bouge ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) Lâche la télé le soir ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) Va à des cours de yoga ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e) Mange léger le soir ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f) Écoute de la musique zen ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g) Pense à tes vacances ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| h) Consulte un vétérinaire ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

TOUS EN FORME ! FORUM SANTÉ

 **Marine**

Posté le 12/06 à 13:22

Salut ! Moi, c'est Marine. J'ai 16 ans et je suis au lycée. J'ai des problèmes pour dormir, et je dors très peu. Après, je suis fatiguée. C'est terrible ! Si vous avez des conseils...

 **Mathieu**

Posté le 13/06 à 17:06

Alors, des conseils faciles à respecter :

- Marche, nage, bouge ; fais du sport pour fatiguer ton corps !
- Le soir, mange des fruits, des yaourts, des aliments légers !
- Lâche ton coca-cola et consomme des infusions.
- Écoute de la musique zen le soir !
- Et aussi, consulte un médecin !