

La santé, c'est quoi?

Qu'est-ce que cela signifie, être en santé? La santé comprend plusieurs aspects, comme être bien dans ta tête et dans ton corps, physiquement et émotionnellement. Les émotions et les sentiments peuvent être sains ou malsains et peuvent mener à des activités qui nuisent à la santé sur le plan physique, comme des choix alimentaires peu nutritifs ou la cigarette. Si ton corps et ton esprit sont en santé, tu es en santé.



Il est important de te poser régulièrement les questions suivantes et de toujours penser à ta santé.

Comment te sens-tu quand tu es en santé?

Comment te sens-tu quand tu n'es pas en santé?

De quelle façon les sentiments et les émotions font-ils partie de la santé?

Comment l'alimentation et l'activité physique ont-elles une incidence sur ta santé?
