

# **JEU REGIONAL : « LE TRAIN DE LA SANTE »**

## **LES THEMES :**

### **JE PRENDS SOIN DE MOI → bleu**

- hygiène corporelle : + dents
- alimentation : + diabète, obésité, anorexie
- activités physiques
- piercing, tatouages

### **JE ME PROTEGE → vert**

- vaccinations + maladies
- contraception, protection
- audition
- soleil, brûlures, plaies diverses

### **JE BOUGE POUR MA SANTE → jaune**

- CPAM = régime général –CMUG , CMUC , CARTE VITALE
- mutuelles
- carnet de santé
- médecin référent
- les coûts liés à la santé
- spécialistes : gynécologue, psychiatre, pédiatre, ophtalmologue.....
- hôpital pour les urgences, PASS
- bilan de santé
- Planning familial

### **JE CONNAIS LES EFFETS → rouge**

- alcool
- tabac
- drogues
- graisses
- sucre

### **JE GERE MON RYTHME DE VIE → orange**

- sommeil
- rythme des repas
- sorties pour les – et + de 16 ans