

" Fais pas ci, fais pas ça ! "

Titre(s): " Fais pas ci, fais pas ça ! " [[periodique]] / Jessica Jeffries-Britten

Ensemble: Monde des Ados (Le) 62

Auteur(s): Jeffries-Britten, Jessica

Editeur, producteur: 27/05/26

Description matérielle: pp.2-5

ISSN: 1773-3014

Note sur la description matérielle: 4

Résumé ou extrait: Aborde et déconstruit de nombreuses injonctions quotidiennes adressées aux adolescents concernant l'hygiène, l'alimentation, l'activité physique et les habitudes de vie. Il n'est pas nécessaire de mouiller la brosse à dents avant usage, car l'eau dilue les principes actifs du dentifrice et réduit l'effet du fluor qui protège l'émail. Il est recommandé de ne pas rincer sa bouche après le brossage et de changer de brosse tous les trois mois. Manger ses crottes de nez n'est pas dangereux, sauf en cas de rhinotillexomanie excessive ou de doigts sales qui peuvent provoquer des infections. Prendre une douche tous les jours n'est pas indispensable, mais le savon est nécessaire pour lutter contre les odeurs de transpiration, hormis dans les parties intimes. Se raser plus souvent n'accroît pas la densité des poils, la repousse paraîtra plus épaisse mais le nombre de follicules pileux ne change pas; l'épilation est recommandée pour une repousse plus lente sur les jambes. Il n'est pas obligatoire de prendre son petit-déjeuner au réveil, il peut être décalé pour éviter le grignotage, ce dernier étant déconseillé car il favorise la prise de poids et trouble la concentration. Se baigner juste après un repas copieux n'est pas conseillé, mais après un repas léger il suffit d'entrer progressivement dans l'eau pour habituer le corps au changement de température. Faire du sport ne garantit pas une perte de poids immédiate, car la masse musculaire peut augmenter, modifiant la silhouette; il est préférable de commencer la musculation après 16 ans et d'adopter une activité physique régulière et variée associée à une alimentation équilibrée sans sodas ni sucreries. Porter les mêmes chaussures tous les jours, notamment des baskets, est déconseillé car cela peut rendre le pied paresseux et modifier la posture, favorisant les odeurs et les champignons; il est recommandé de diversifier les chaussures et de les aérer. Dormir la tête trop près du téléphone n'a pas d'effets démontrés sur la santé, mais il est préférable par précaution de l'éloigner en raison des ondes électromagnétiques et des notifications pouvant perturber le sommeil. Le poisson contient du phosphore bénéfique pour les os et les dents, mais il n'existe pas de preuve qu'il améliore la mémoire; les petits poissons comme les sardines sont riches en protéines et oméga-3 qui contribuent au bon fonctionnement du cerveau....

Sujet - Nom commun: Adolescents -- Santé et hygiène