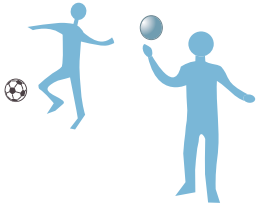


Chère Tia, Cher Tio,

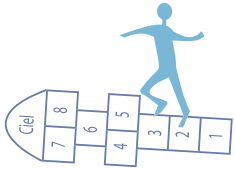


Lais-tu que tu as besoin de moments où tu te reposes et de moments où tu es en action ?



Cu cours, tu sautes, tu marches, tu apprends à lire, à compter et beaucoup de choses encore. Après, tu dois te reposer pour récupérer.

Cu prends ton petit déjeuner, tu manges à la cantine, tu goûtes, tu dînes, tu as besoin de calme pour digérer. La journée a été longue, tu as joué, travaillé en classe, fait du sport ; maintenant c'est l'heure de dormir.



Lais-tu qu'il se passe de nombreuses choses quand tu dors ?

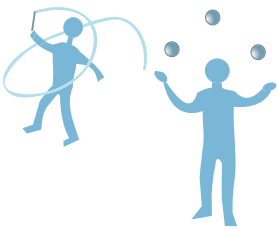


Cu grandis sans le savoir.

Con cerveau range et classe ce que tu as appris pour t'en servir plus tard. C'est ça la mémoire.

Con corps fonctionne au ralenti.

Et tu fais des rêves.



Activités, repas, repos sont des repères tout au long de la journée. Et c'est ainsi chaque jour, pour ton bien-être.

Je t'invite pour en savoir plus à lire les autres lettres, celles de Delphine, la diététicienne et de Françoise, la psychologue.

Claude Goubault

La médecin fédérale 