



<p>Pour respirer à fond, tu inspires par le nez et tu expires par la bouche.</p>	<p>Quand tu dois faire un court déplacement, n'oublie pas que tu as des pieds !</p>
<p>Tu laisses Minou et Toutou à la porte quand tu rentres dans ta chambre.</p>	<p>Tu veilles à aérer régulièrement ta chambre.</p>
<p>Quand tu fais un effort, essaye de souffler bien fort !</p>	<p>Parler trop fort, faire trop de bruit, c'est fatigant pour toi et pour les autres.</p>
<p>Un sport régulièrement pratiqué t'aidera à mieux respirer.</p>	<p>Au lieu de rester enfermé(e) chez toi, va te promener pour bien t'aérer.</p>
<p>Quand la fumée de tabac te gêne, n'hésite pas à le dire.</p>	<p>Ne commence jamais à fumer si tu veux rester en bonne santé !</p>