

Vue d'ensemble du programme
Ma santé, j'en prends soin
 ETP adaptée



Compétences d'adaptation

- Le jeu du stress
- Je prends soin de mon corps



Alimentation

- Le temps d'un repas
- Mes petits déjeuners et goûters malins
- Ce qui me fait acheter
- Le jeu des menus
- Pourquoi est ce que je grignote ?



Autres compétences

- Dormir c'est bon pour la santé



Activité physique

- À la recherche de l'activité physique perdue

