

# Chez le docteur

**Maman :** Comment ça s'est passé chez la docteur, Margaux ? Qu'est-ce qu'elle a dit ?

**Margaux :** Ben ... les nouvelles ne sont pas bonnes. La docteur me dit que j'ai besoin de mener une vie plus saine ou je vais être malade. Je ne fais pas assez d'exercice et je ne mange pas bien.

**Maman :** Je pensais que tu étais plutôt en forme. Tu as un régime varié et tu joues dehors.

**Margaux :** Je sais mais ce n'est pas assez. Je dois manger au moins cinq fruits et légumes chaque jour. Je dois aussi faire au moins trente minutes d'exercice tous les jours. Jouer n'est pas suffisant car je dois être fatiguée, mon cœur doit battre plus vite et je dois transpirer.

**Maman :** On va faire tout ça ensemble, Margaux.



## Questions express:

1. Qu'est-ce qu'il va arriver à Margaux si elle ne mène pas une vie plus saine ?

---

---

2. Est-ce-que la maman savait que Margaux n'était pas en forme ? Pourquoi ?

---

---

3. Qu'est-ce-que Maman et Margaux doivent faire pour être en forme ?

---

---

4. Combien de fruits et légumes doit-elle manger ?

---

---