**Les secrets d’une bonne santé**

### 1 – Limitez au maximum votre consommation de viande rouge



### 2 – Mangez 5 fruits et légumes par jour



### 3 – Buvez du thé à la place du café



**4 – Réduisez fortement votre consommation de sucre**

****

### 5 – Faites du sport régulièrement



**Les maladies contagieuses**

Les maladies infectieuses sont causées par la transmission d'une bactérie, d'un virus, d'un champignon ou d'un parasite. Une maladie infectieuse peut être bénigne : rhume, infection urinaire, herpès, grippe, etc... ou plus graves. C'est le cas du Sida ou VIH, d'un staphylocoque ou d'une pneumonie.

