

5^{ème} année
Module 4:
Découvrons
les secrets
d'une bonne
santé



La santé



La santé est un état de bien-être physique et psychique

Être en bonne santé nous permet de nous sentir bien.

Les maladies nuisent à notre santé. C'est pour cette raison que nous avons besoin des médecins .

Mesures favorisant une bonne santé

- * Se laver tous les jours et s'occuper de notre hygiène dentaire, alimentaire et corporelle.
- * Se brosser les dents après les repas .
- * Avoir une bonne condition physique (faire du sport pour éviter les maladies comme le diabète, l'obésité...)
- * Manger équilibré (5 fruits et légumes par jour) .
- * Ne pas rester trop tard devant la télévision, l'ordinateur, etc. car ils transmettent une lumière qui dérègle l'horloge biologique
- * Le matin, prendre un bon petit déjeuner, manger un bon repas équilibré le midi et le soir, un bol de soupe est conseillé car il contient beaucoup de vitamines qui rendent notre corps en forme et en bonne santé .
- * Pour les dents, changer de brosse à dents tous les 3 mois et prendre une consultation chez le dentiste.
- * Ne pas manger trop sucré (les caries peuvent se former) c'est aussi le cas pour le gras et le salé.



Il a mal à la tête

il mal à la gorge

il mal à la jambe

Le rhume et la grippe



Les journées froides d'automne annoncent le début de la saison du rhume et de la grippe. Bien que ces deux infections des voies respiratoires soient causées par des virus, elles présentent des caractéristiques différentes. Sachez comment les distinguer.

DE QUOI S'AGIT-IL?

Chaque année, l'arrivée du froid marque le début de la saison du rhume et de la grippe.

Lorsqu'une personne infectée par le rhume ou la grippe tousse ou éternue, le virus est projeté dans l'air sous forme de fines gouttelettes.

Le virus se contracte en inhalant ces gouttelettes ou lors de l'ingestion du virus suivant un contact avec des objets contaminés (par exemple, poignée de porte, téléphone ou jouet).

L'hygiène est donc la clé d'une bonne prévention contre ces virus.



Lorsque vous toussiez ou éternuez, prenez soin de le faire dans un mouchoir et de bien couvrir votre nez et votre bouche. Si vous n'avez pas de mouchoir sous la main, toussiez ou éternuez dans le pli du coude.

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour pour éviter de contracter ou de transmettre un virus, surtout après vous être mouché ou avoir toussé.

Utilisez un savon doux pour la peau et frottez bien toute la surface des mains.

Lavez la paume et le dessus des mains, entre les doigts, sans oublier les ongles.

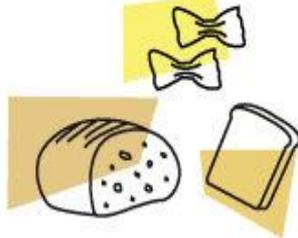
Séchez vos mains à l'aide d'une serviette propre. L'essuyage contribue à enlever mécaniquement le reste des bactéries et est plus efficace qu'un jet d'air chaud. Utilisez la serviette pour fermer le robinet et ouvrir la porte de la salle de bain.

Les produits contenant de l'alcool sont efficaces, mais ils ne peuvent pas remplacer un bon lavage de mains.

Pour être en bonne santé, il faut manger équilibré.



un produit laitier



du pain ou
des biscottes
ou des céréales



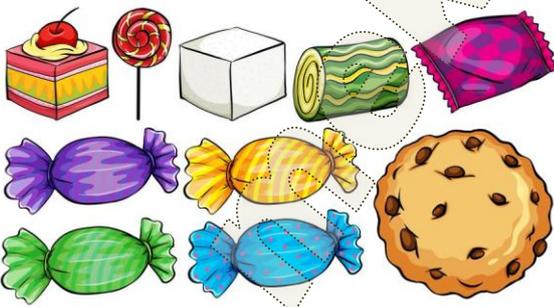
une crudité
sous la forme
d'un fruit ou
d'un légume



des corps gras
en petites quantités



Pour rester en forme, je dois faire du sport.



**Je ne dois pas manger beaucoup
de sucreries.**

=> Pour + V à l'infinif / Il faut + V à l'infinif / Je dois, je ne dois pas + V à l'infinif.

Expressions de la douleur, de la souffrance:

- Je me sens mal - J'ai des douleurs - Je ne me sens pas bien
- je ne me sens pas en forme -
- Je souffre - Je suis souffrant - je suis malade - je suis fatigué(e) - j'ai mauvaise mine.

Expressions de bonne santé :

- Je suis en bonne santé - Je suis bien portant - Je vais bien - J'ai bonne mine - je suis en pleine forme - Je me sens bien.

Chez le médecin:

Le malade va consulter le médecin / Le malade va chez le médecin.

Le médecin ausculte le malade / Le médecin examine le malade.

Ausculté = examiner



- Le médecin palpe le malade. Le médecin tâte le pouls.
- Le médecin prescrit des médicaments, des soins, il rédige une ordonnance.

- Le médecin ordonne de rester à la maison = de ne pas sortir de la maison = de s'aliter = de garder le lit.



S'aliter = je suis alité(e) = je garde le lit.

Les médicaments:



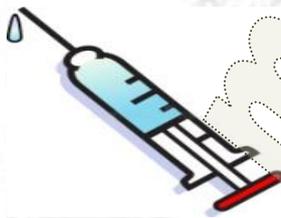
un sirop



des pilules



des comprimés



une seringue



des pommades



des compresses

La vaccination



La vaccination est l'administration d'un produit, un vaccin, pour provoquer une immunisation, une protection, contre certaines maladies.

Par voie orale : Cette administration se fait par exemple sous forme de gouttes sur un morceau de sucre.

Par injection : On utilise ici une seringue .

Un vaccin sert à protéger d'une maladie. Comment ça marche?

Il contient une partie de l'agent infectieux (antigène) permettant après injection dans l'organisme de déclencher une réaction de défense (immunitaire).

Un vaccin est une forme affaiblie, donc inoffensive, de la maladie dont on veut vous protéger. Les globules blancs vont réussir à la vaincre, et ils sauront à présent comment faire si on attrape vraiment la maladie.

Le corps garde en mémoire cette immunité en fabriquant des anticorps. Les anticorps reconnaîtront les antigènes si on vient à avoir la maladie. Ces anticorps nous permettront de guérir. La particularité du vaccin contre la rage est qu'il est le seul vaccin utilisé en traitement préventif et curatif.

Pour éviter que les globules blancs oublient comment faire pour éradiquer le virus, on fait parfois des rappels (nouveau vaccin qui permettra aux globules blancs d'avoir un nouvel entraînement).