

Module 5

Un cœur qui bat !





Je veux manger , protéger ma santé et me faire plaisir !

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 .

Les ennemis de notre santé :



La cigarette

L'inhalation de la fumée de cigarette est extrêmement dangereuse pour la santé.

Fumer provoque le cancer du poumon et d'autres maladies. Si on est asthmatique, c'est encore pire !

La cigarette provoque la mort et empêche de grandir normalement.

Les maladies comme la grippe , la rougeole ...

la grippe : la grippe est une maladie contagieuse causée par certains virus .

la rougeole : c'est un virus qui couvre pendant quinze jours dans le corps ,avant de provoquer une forte fièvre , une toux rauque . Puis des petites boutons apparaissent , des oreilles jusqu'aux pieds .Ils s'en iront peu à peu avec la fièvre et la fatigue .



Les amis de notre santé :

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

le sport : Pour rester en forme, il faut faire du sport.



la consultation des médecins : Les médecins peuvent soigner toutes sortes de maladies mais , pour mieux te soigner , les médecins ont des spécialités comme :

Le pédiatre : s'occupe spécialement des maladies des enfants .

L'ophtalmologue : il soigne les yeux et corrige les troubles de la vision .

Le dermatologue : si tu as des maladies concernant ta peau ou tes cheveux , va chez le dermatologue , il te prescrira sur une ordonnance les médicaments pour te soigner .

L'équilibre alimentaire :



À tous les âges de la vie, notre alimentation doit fournir un apport calorique proportionné à notre dépense d'énergie. Elle doit aussi être suffisamment variée et bien répartie dans la journée pour apporter tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

L'apport calorique doit bien sûr varier en fonction de l'âge, de la corpulence, de l'état général, etc.

Pour une bonne hygiène alimentaire, il est conseillé, autant que possible, de faire régulièrement 3 repas (plus un goûter pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées). Ne pas sauter des repas permet d'éviter les fringales !

Prendre un vrai petit-déjeuner, sans trop de matières grasses, est essentiel pour bien démarrer la journée et éviter le grignotage dans la matinée .