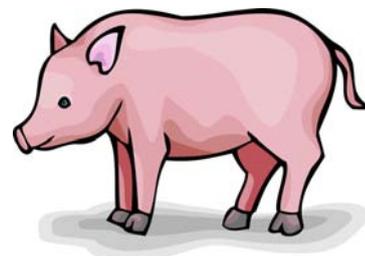




Es-tu paré contre la grippe ?

Petite blague sur la grippe H1N1 :

Un ours, un lion et un cochon se rencontrent : L'ours dit : "Si je grogne dans la forêt, tous les autres animaux tremblent de peur." Le lion dit : "Si je rugis dans la jungle, tous les animaux s'enfuient de peur." Le cochon dit : "moi je tousse une seule fois et la planète entière se fait vacciner."



Simple refroidissement ou grippe, connais-tu la différence ?

Pour les 2 cas, tu auras besoin d'une boîte de mouchoirs. Mais un rhume ou une infection grippale n'est pas toujours la grippe, également appelée Influenza et qui peut avoir de graves conséquences sur les personnes âgées ou les nourrissons.

Dans le tableau ci-dessous, nous t'expliquons les différences.

Signes distinctifs	Refroidissement	Grippe (Influenza)
début maladie	lente aggravation	aggravation rapide et abrupte
maux de tête	légers, voire inaperçus	très forts et insistants
rhume	éternuements, nez bouché ou qui coule	apparaît parfois
fièvre	très souvent faible	souvent élevée à 41 ° C, avec des frissons ou des sueurs
courbatures	faibles	douleurs musculaires et articulaires
toux	petite toux	toux sèche, douloureuse, généralement sans glaires
maux de gorge	gorge irritée, enrouement	très forte et difficulté à avaler
fatigue	pas trop la forme	on se sent lourd, même après 3 semaines, manque d'appétit, signe de faiblesse, problèmes circulatoires
durée de la maladie	quelques jours	7 à 14 jours, souvent au départ, sans amélioration évidente

Le savoir protégé : Teste toi, es-tu en forme ?

-> Sur la prochaine page, coche la bonne réponse et inscris les lettres dans les cases vides afin de trouver le mot manquant.

1. La grippe ou un refroidissement est déclenché par :

- virus (L)
- streptocoques (E)
- bactéries (O).



2. Si tu te mouches le nez et que le mucus est d'un jaune-verdâtre, cela signifie une maladie supplémentaire avec :

- bactéries (A)
- Virus (T) Dans ce cas, il faudra des antibiotiques.

Intéressant : Les antibiotiques tuent les bactéries. C'est pourquoi ils n'aident pas lorsqu'on est grippé.

3. Tousser ou éternuer dans

- le coude (S)
- la main (B) empêche la propagation du virus.

4. En hiver, il est plus facile de contracter un refroidissement car les muqueuses :

- du nez (A)
- de la bouche (D) sont plus secs.

5. Essaie d'avoir une alimentation saine et variée. Et ton organisme sera fort et résistant aux maladie. Pour cela il faut manger :

- des fruits et des légumes - 5 par jour (N)
- du chocolat (P)



6. Il faut boire un min. de 1.5 l par jour. Préfère :

- Coca et Orangina. (E)
- jus de fruits, thé et eau. (T)

7. Avant d'aller à table, ou lorsqu'on rentre à la maison, il faut soigneusement se laver :

- les mains (E)
- les pieds (Y).

	1	2		3	4	5	6	7	
Réponse	L	A		S	A	N	T	E	est très précieuse !

Si malgré toutes ces précautions tu as un refroidissement ou la grippe, il te faut du repos pour quelques jours, voire une semaine. D'une part, tu éviteras de contaminer tes camarades et d'autre part, ton corps a besoin de reprendre ses forces pour guérir.



Respecte les règles suivantes pour guérir plus vite d'un refroidissement ou d'une grippe :

-> Complète les mots manquants pour former une phrase cohérente. Tu trouveras les mots dans la liste ci-dessous !

1. Veille à avoir un taux d'humidité important dans ta chambre; cela apaise les muqueuses irritées.
2. L'inhalation de vapeurs d'eau salée calme les toux d'irritation.
3. Il faut boire beaucoup afin que le mucus puisse se résoudre.
4. Avec de la fièvre il faut rester à la maison, bien au chaud sous la couette. A partir de 39.5 °C on peut y remédier car il ne faut pas oublier que la fièvre aide à combattre le virus.
5. Avec un simple rhume ou toux (sans fièvre) il suffit parfois d'être dehors à l'air frais pour que cela aille mieux.



Mots à placer : l'inhalation, taux d'humidité, mucus, dehors à l'air frais, fièvre

Bien évidemment, si les symptômes de la maladie persistent, il faut consulter ton médecin !