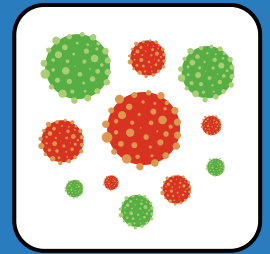
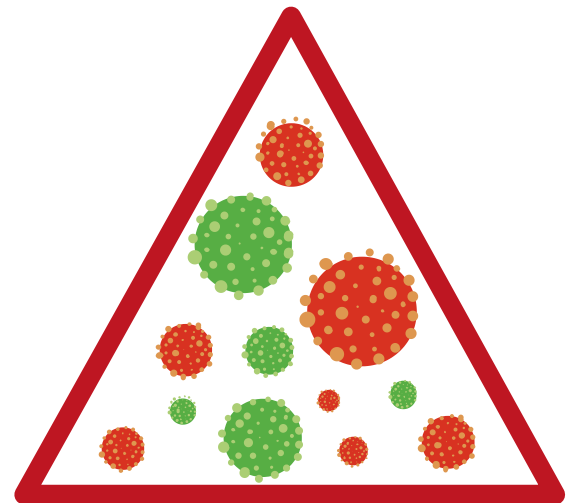
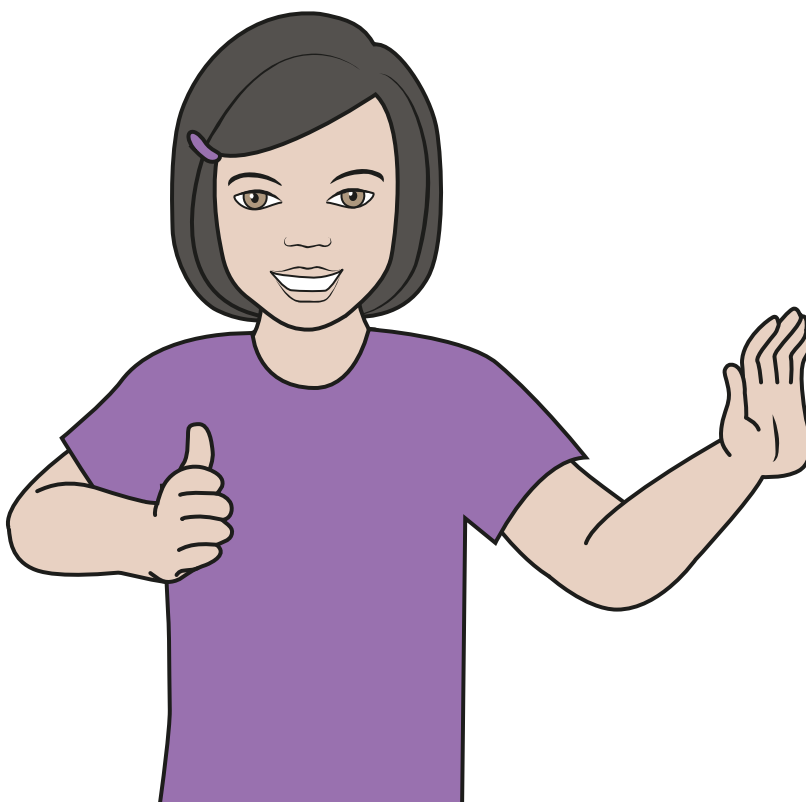


Les microbes

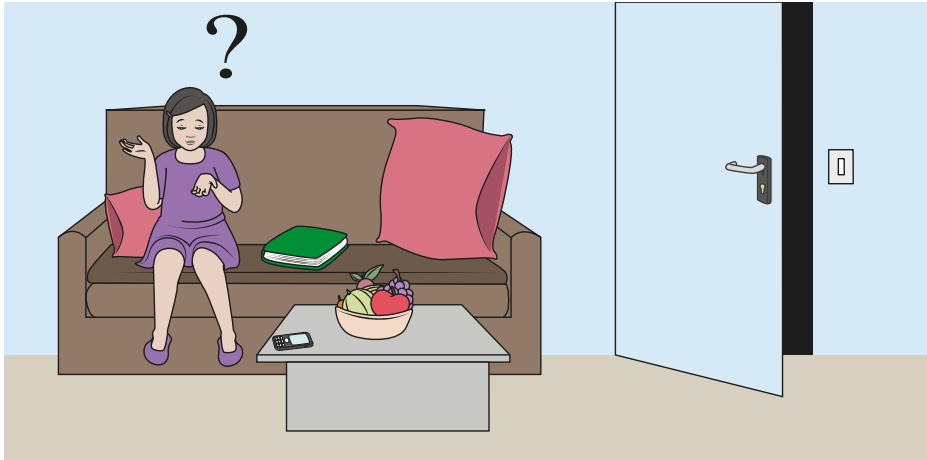


Je me protège contre les microbes



Les microbes, c'est quoi ?

Les microbes sont très petits : on ne peut pas les voir.

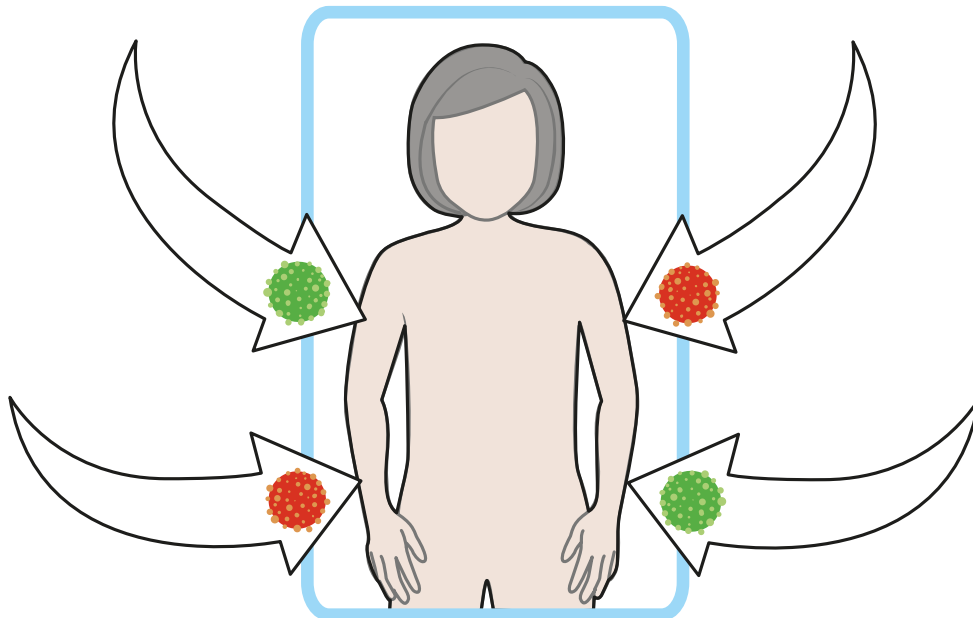


Les microbes sont partout autour de moi.

- Ils sont sur moi et sur les objets.

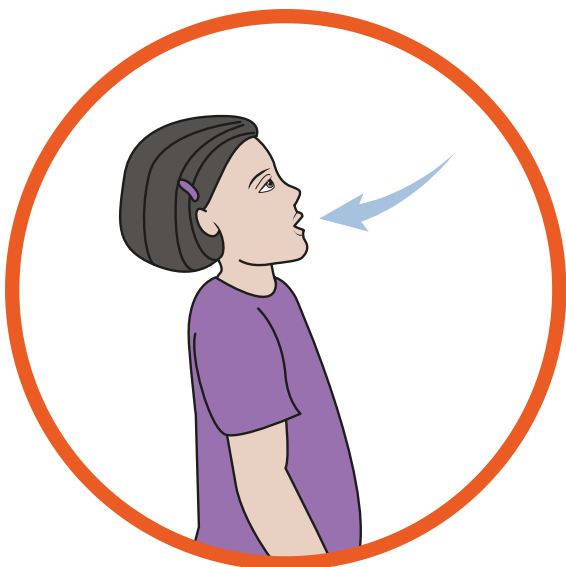
Par exemple :





Par exemple :

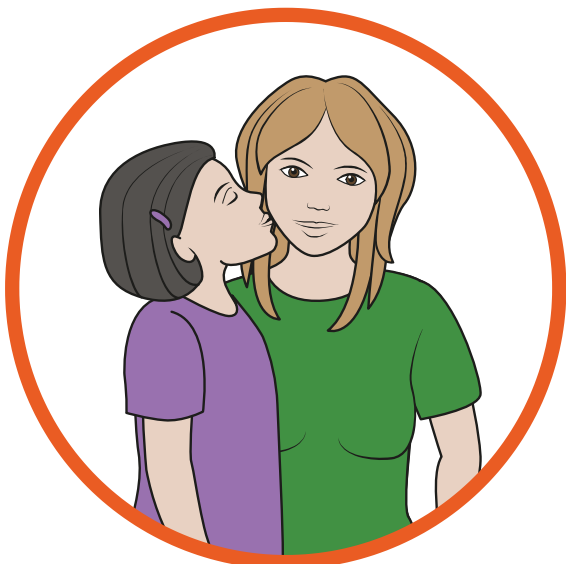
• quand je respire,



• quand je mange ou quand je bois,



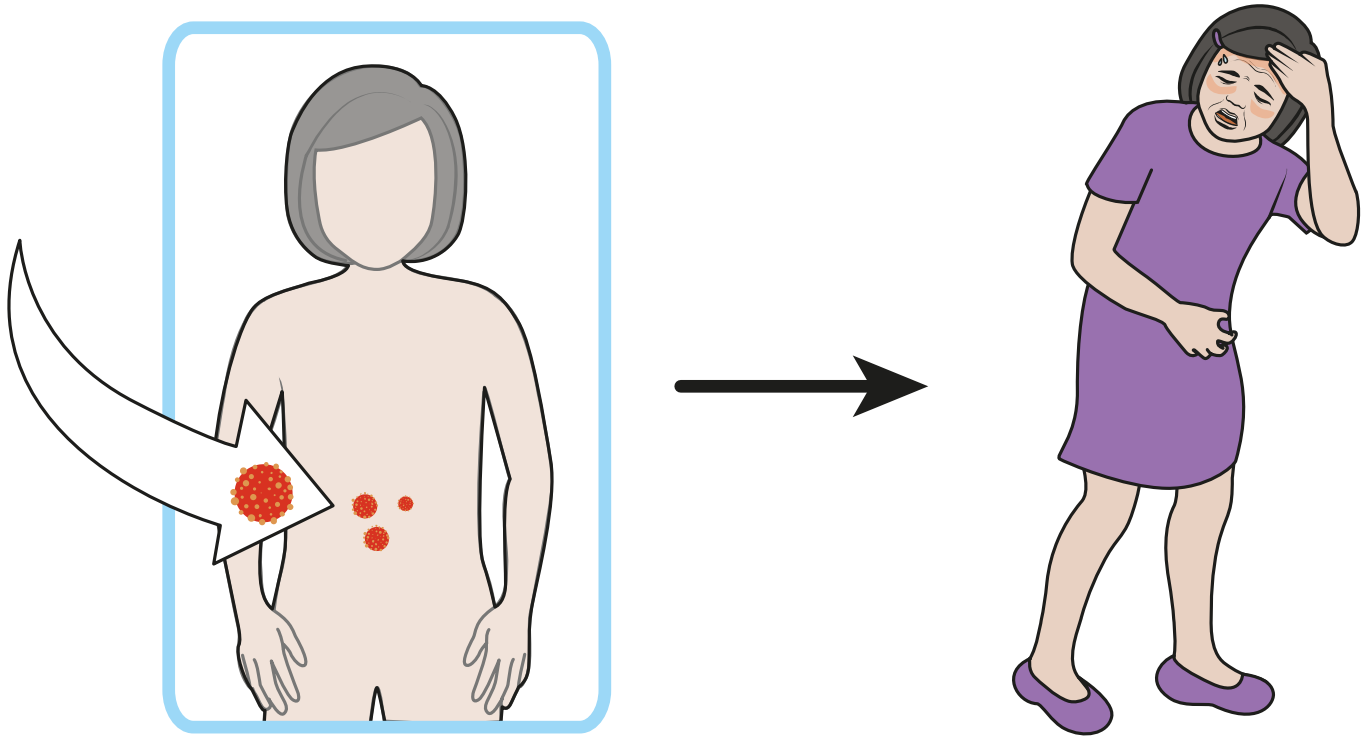
• quand j'embrasse quelqu'un,



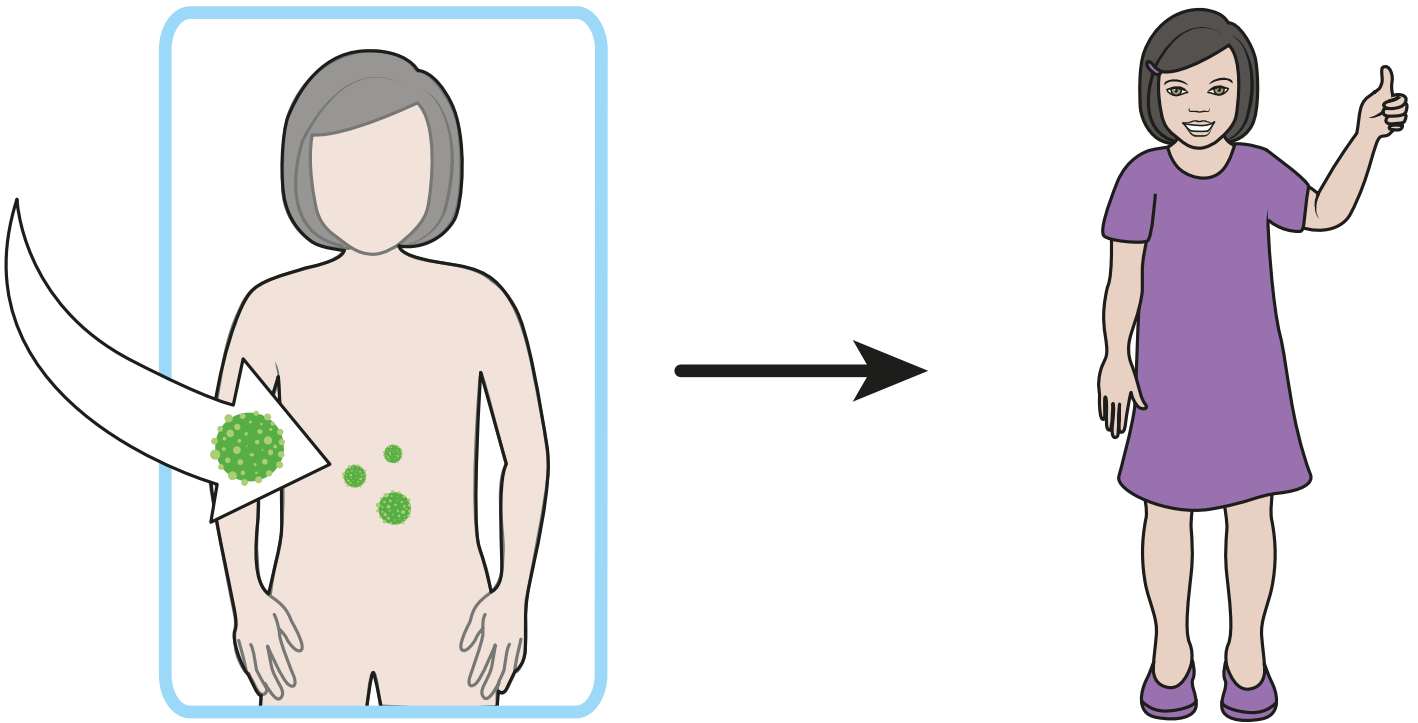
• quand j'ai une blessure.



- Certains microbes peuvent me donner des maladies.



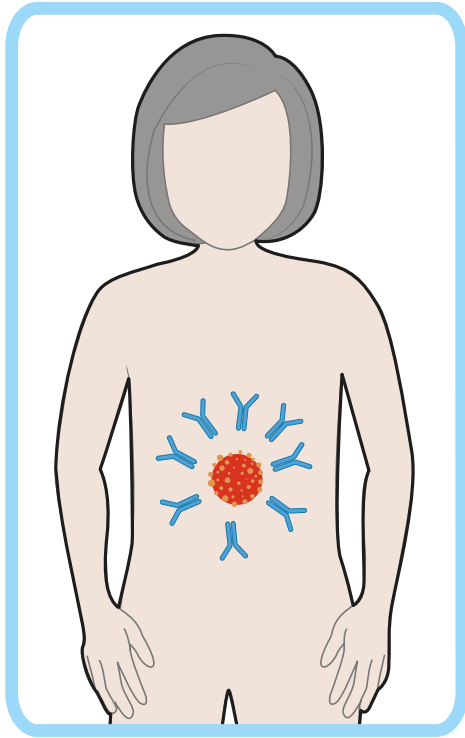
- Heureusement, beaucoup de microbes ne me rendent pas malade.



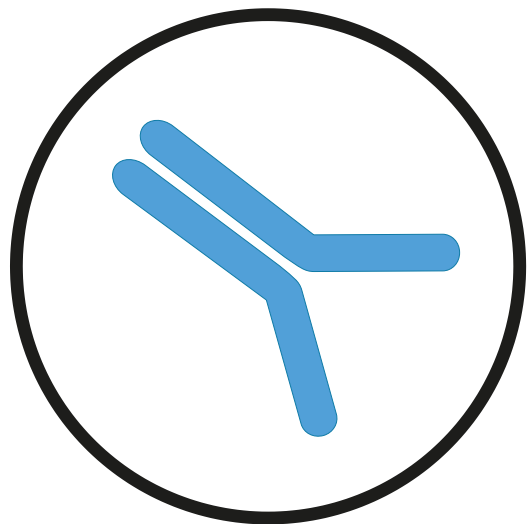
Comment mon corps se défend contre les microbes ?

Quand un microbe entre dans mon corps :

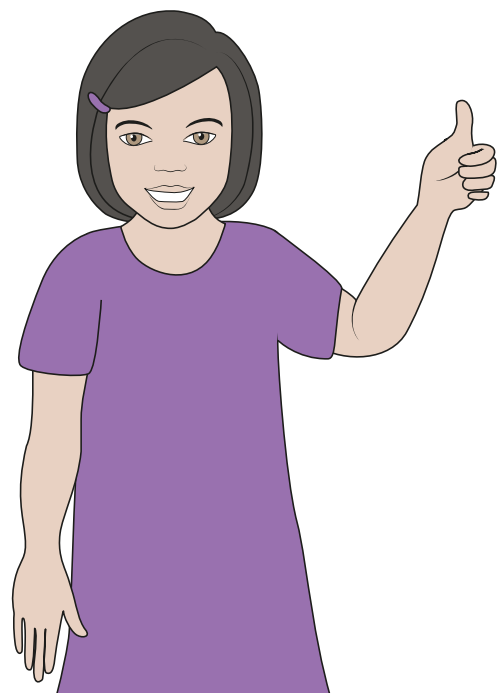
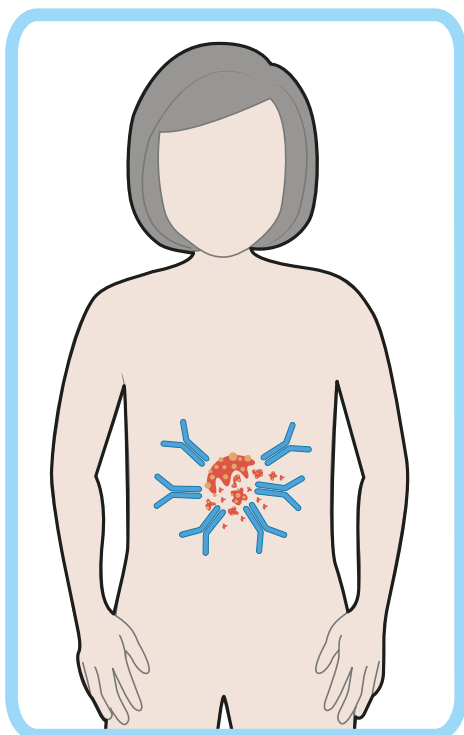
- mon corps fabrique des anticorps,



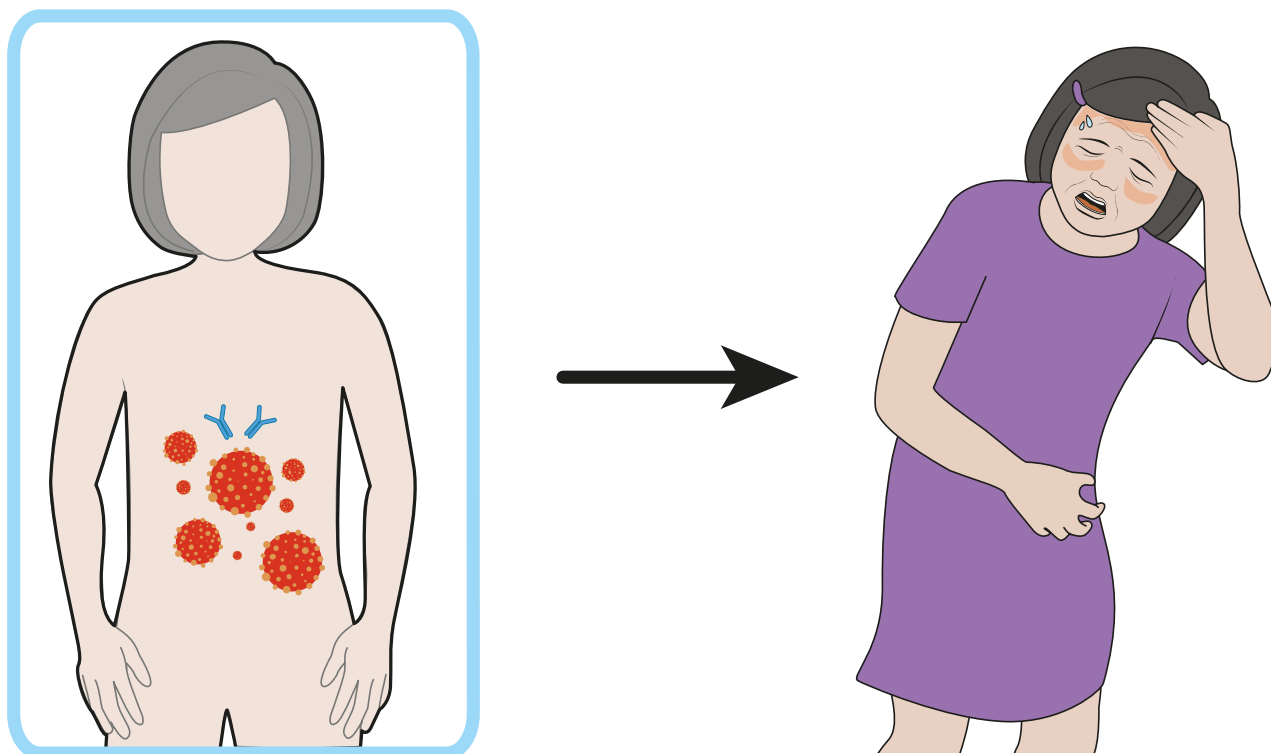
Anticorps



- les anticorps tuent les microbes : je ne suis pas malade.



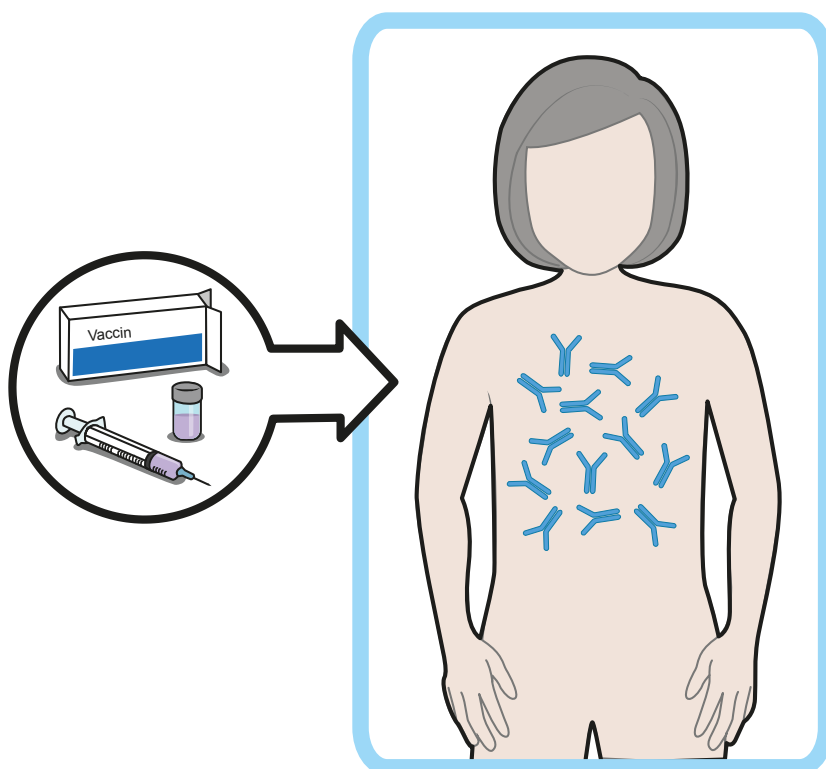
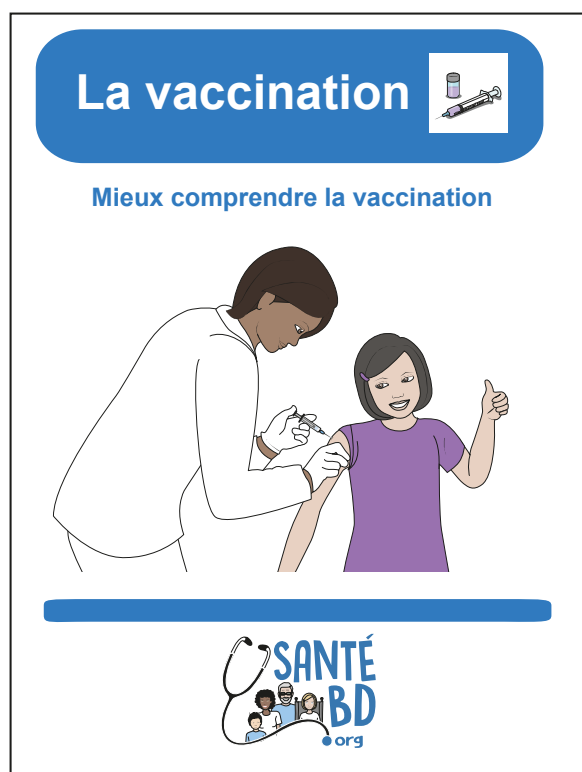
- Parfois mon corps ne fabrique pas assez d'anticorps.
Le microbe se développe : je suis malade.



Pour me défendre contre certaines maladies graves, il y a des vaccins.

- Les vaccins aident mon corps à fabriquer plus d'anticorps.
Pour me vacciner, le docteur me fait une piqûre.

Voir la fiche «La vaccination».



Ce que je dois faire pour me protéger des microbes.

Je ne m'approche pas des personnes qui ont une maladie contagieuse.

Contagieuse veut dire que la maladie se transmet facilement aux autres.

- **Je n'embrasse pas les personnes malades.**



- **Je ne serre pas la main des personnes malades.**



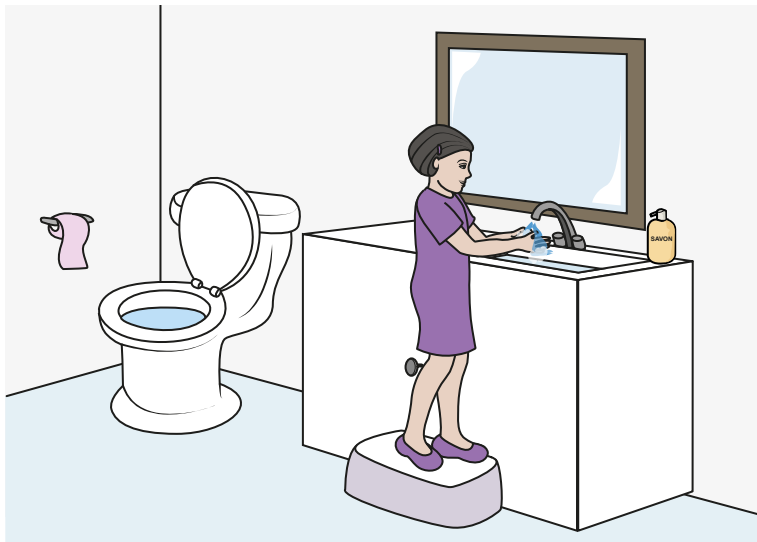
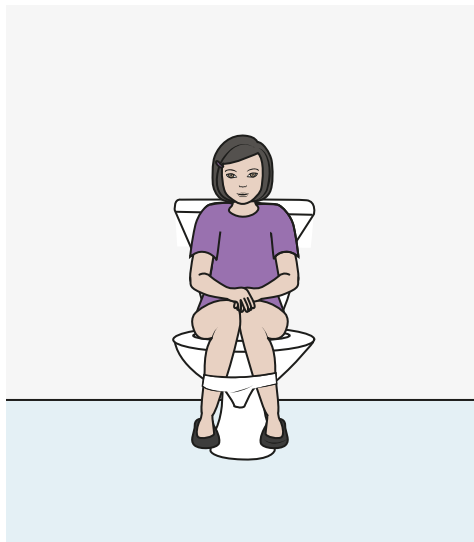
- Je ne vais pas chez une personne qui a une maladie très contagieuse.



Voir les fiches «La grippe» et «La gastro-entérite».

Je me lave les mains souvent.

- Je me lave les mains en sortant des toilettes.



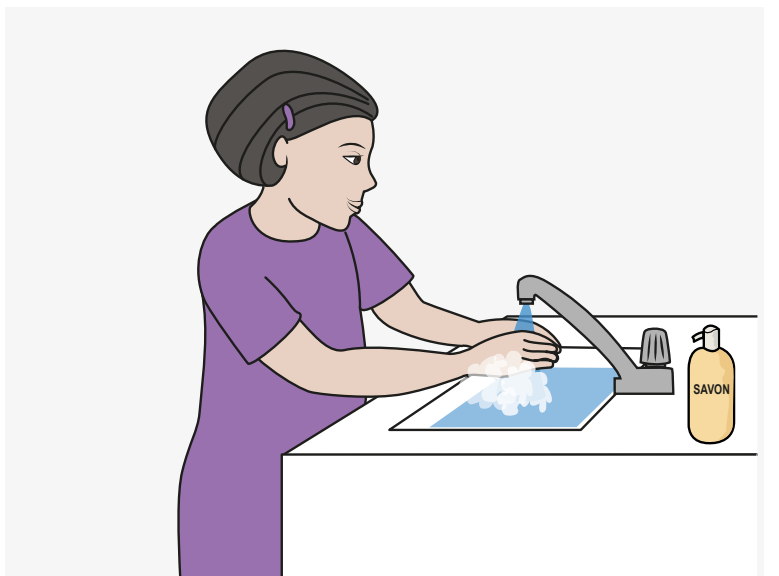
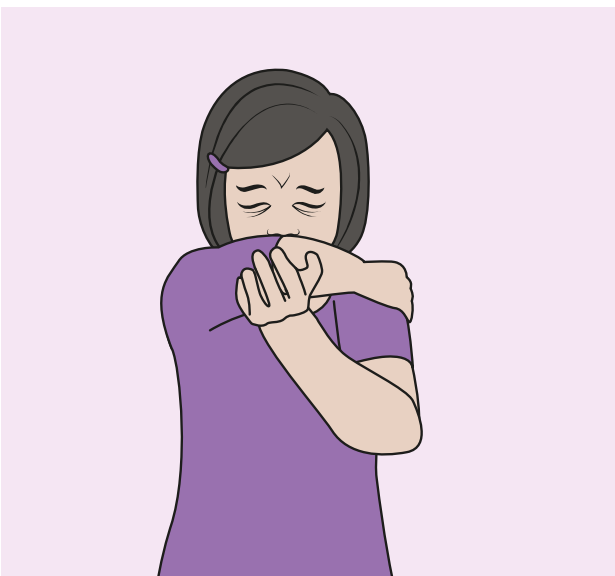
- Je me lave les mains avant de préparer à manger.



- Je me lave les mains avant de manger.



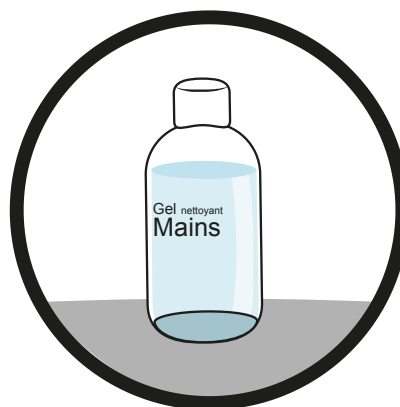
- Je me lave les mains quand j'ai éternué.



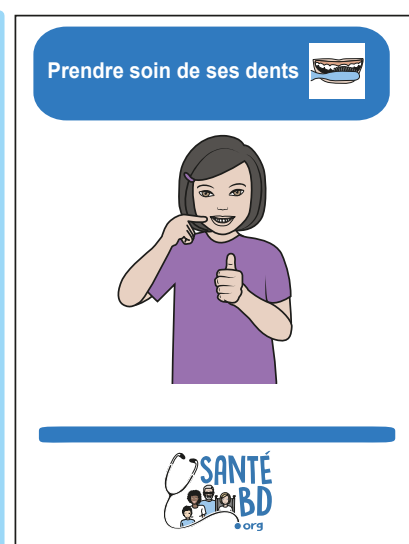
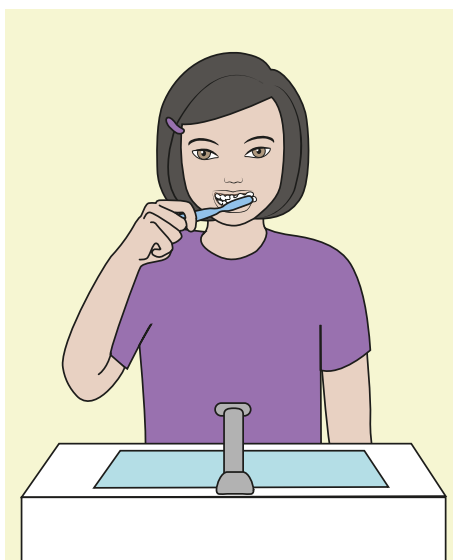
- Je me lave les mains quand je me suis mouchée.



- Si je n'ai pas d'eau, je peux utiliser un gel anti-bactérien.
On dit aussi «gel hydro alcoolique».

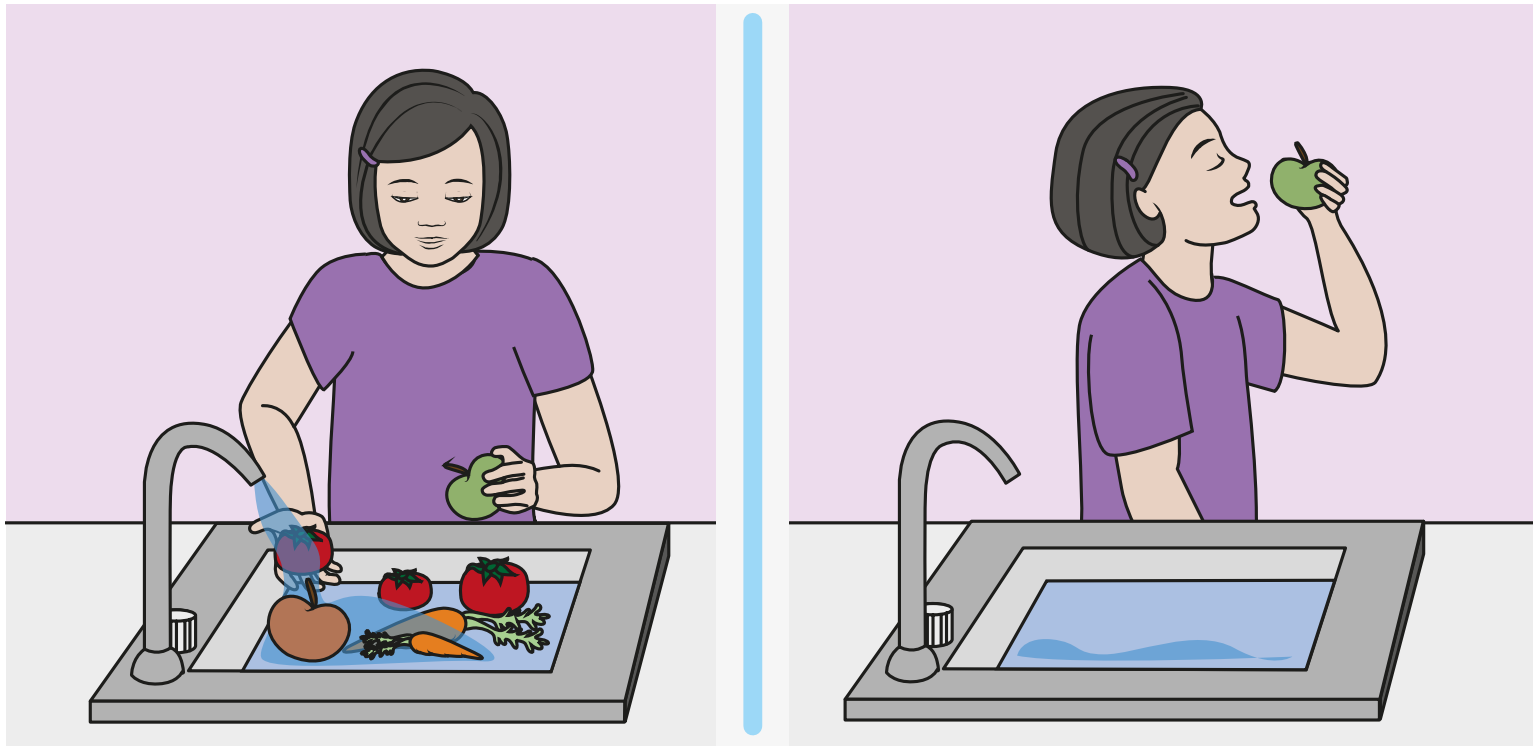


- Je me lave les dents après les repas.
Voir la fiche «Prendre soin de ses dents».

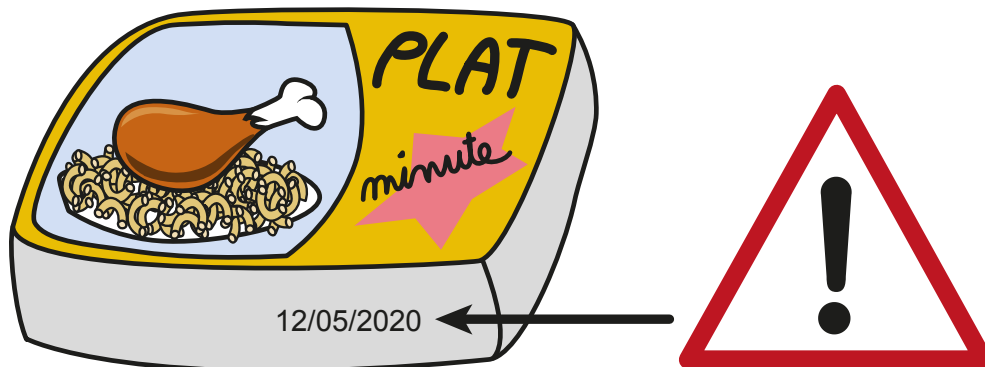


Je fais attention aux aliments.

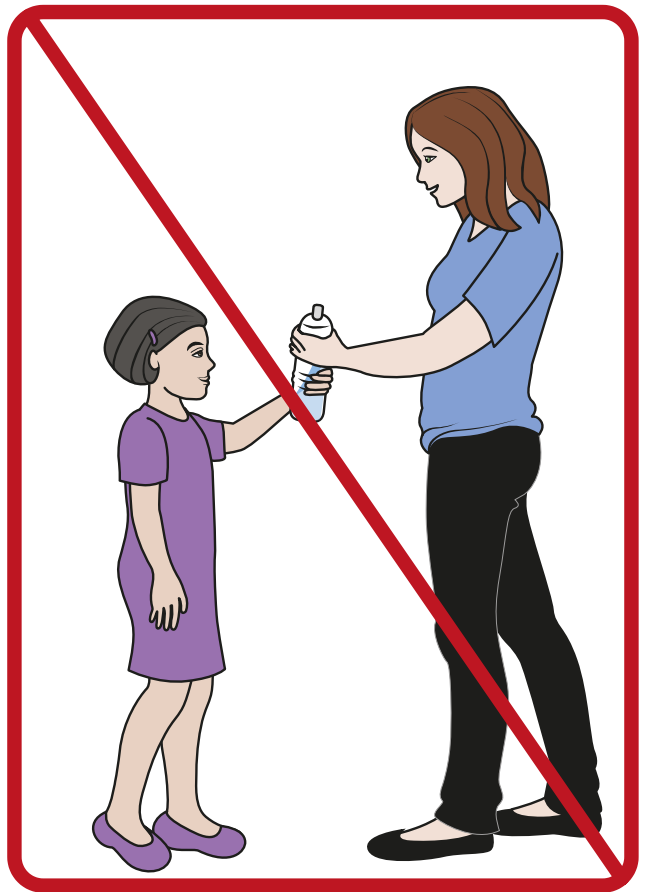
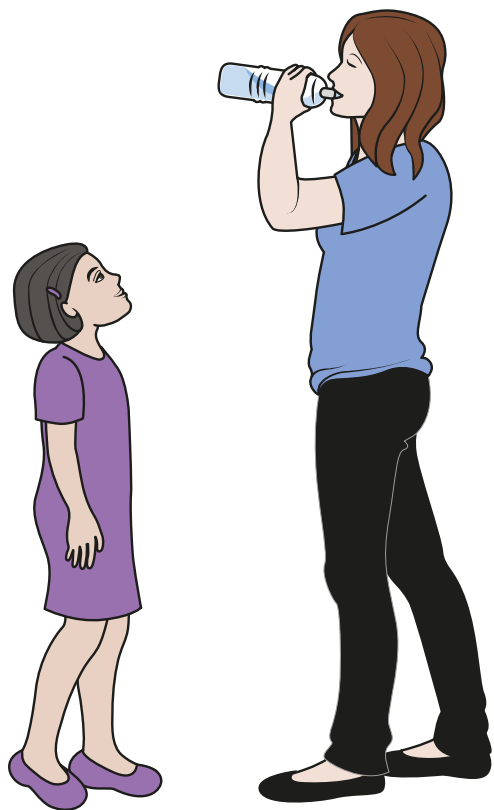
- Je lave les fruits et légumes avant de les manger.



- Je fais attention à la date marquée sur les aliments.



- Je ne bois pas dans la même bouteille que d'autres.



- Je ne prête pas mon verre et mes couverts.



Je ne mets pas mes doigts :

- dans mon nez,



- dans ma bouche,



- dans mes yeux.

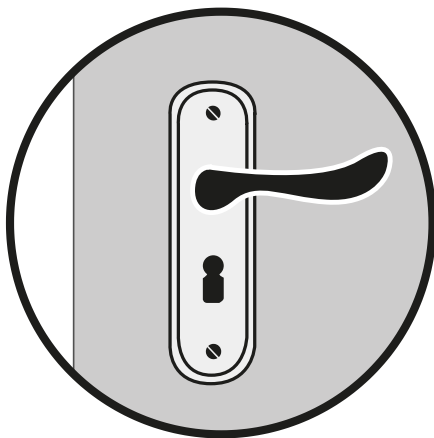




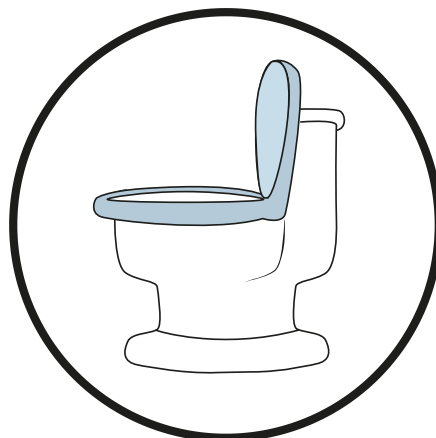
● **Il faut bien laver :**



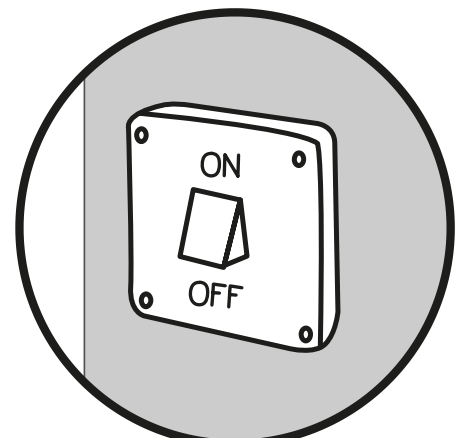
les poignées de portes,



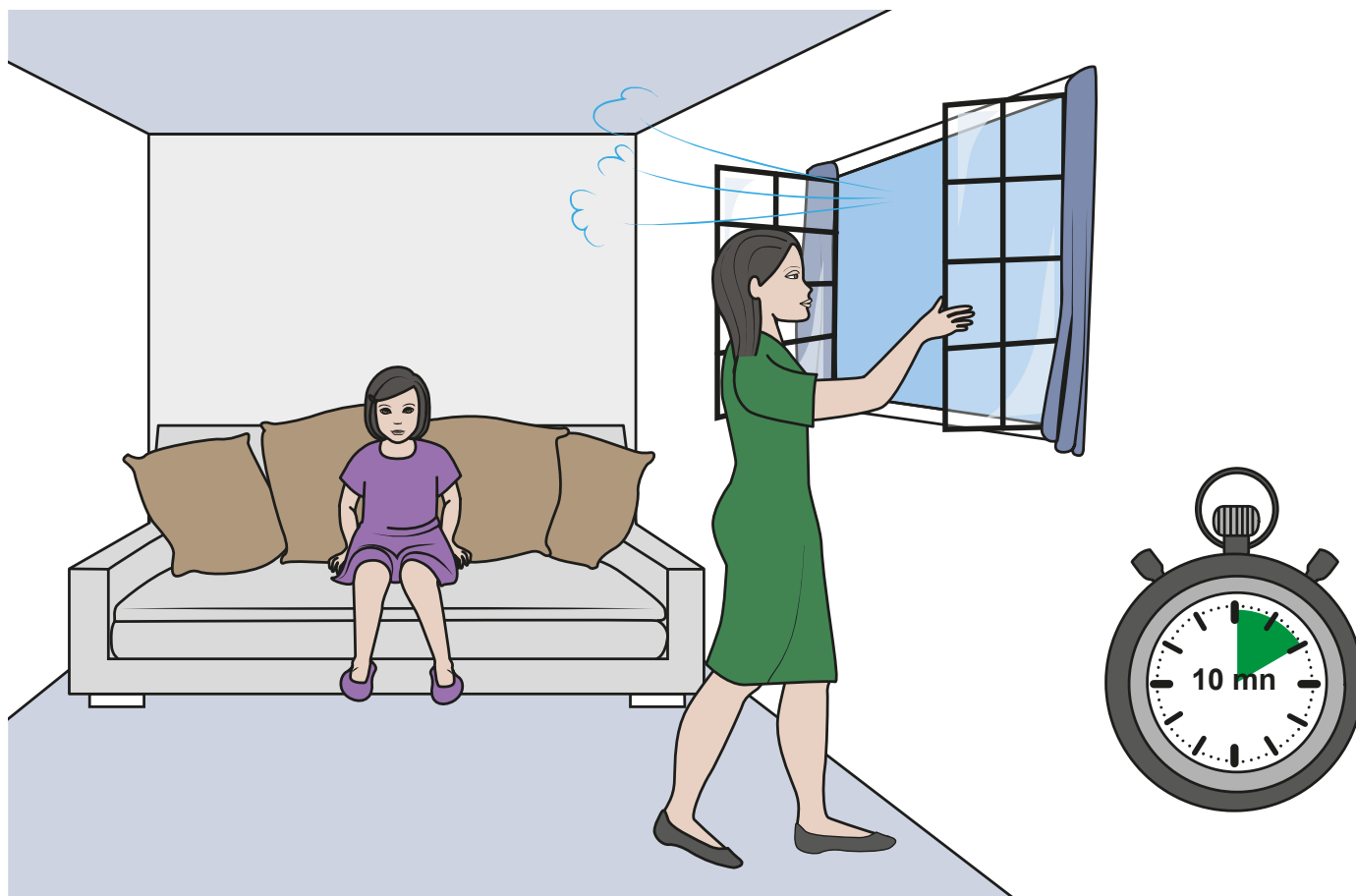
la lunette des toilettes,



les interrupteurs.



- **J'ouvre les fenêtres de ma maison 10 minutes tous les jours.**
Je le ouvre même quand il fait froid.



- **Il faut laver le frigo tous les mois.**

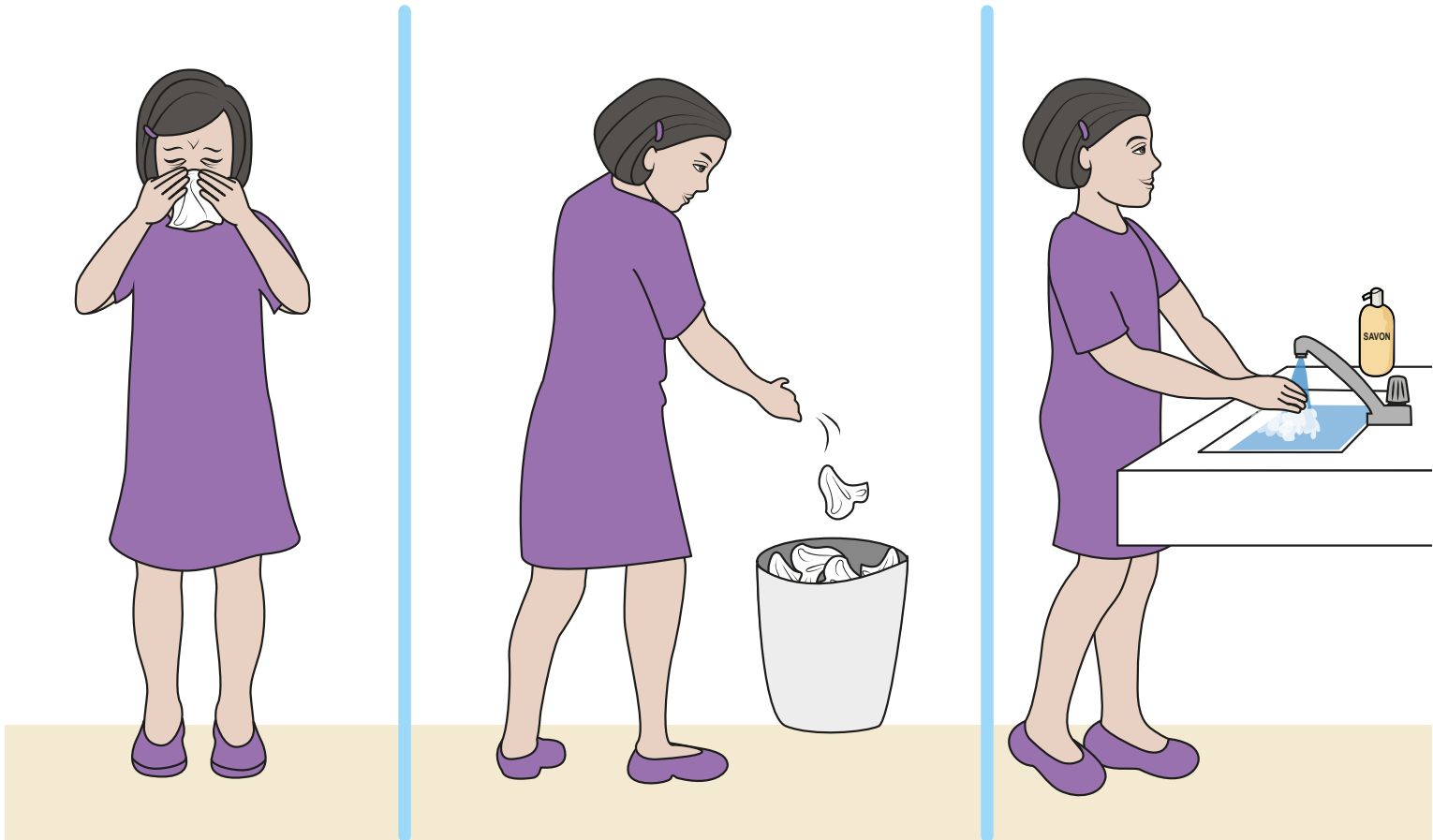


Année			
MOIS 1	MOIS 2	MOIS 3	MOIS 4
☒	☒	☒	☒
MOIS 5	MOIS 6	MOIS 7	MOIS 8
☒	☒	☒	☒
MOIS 9	MOIS 10	MOIS 11	MOIS 12
☒	☒	☒	☒

Si je suis malade, je ne dois pas transmettre mes microbes aux autres.

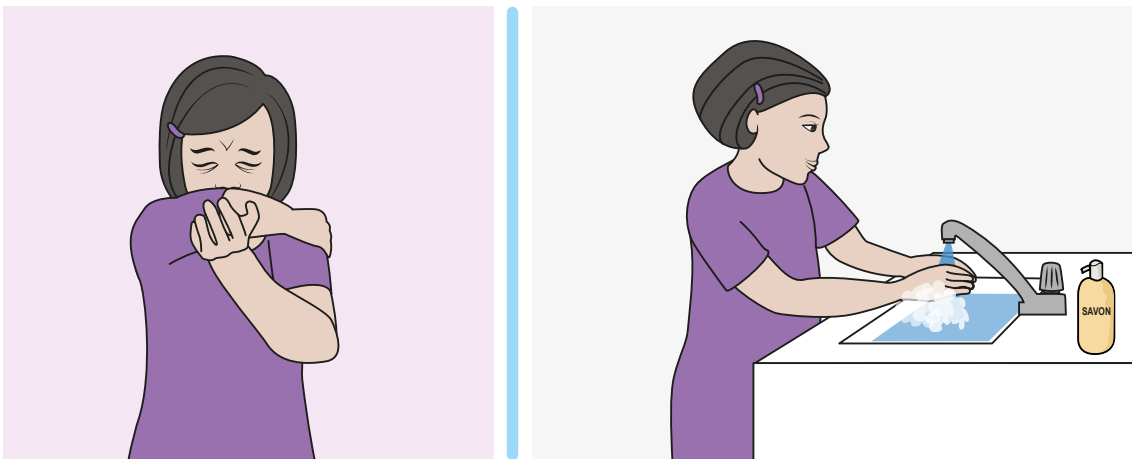
Quand je suis enrhumée, je me mouche dans un mouchoir en papier.

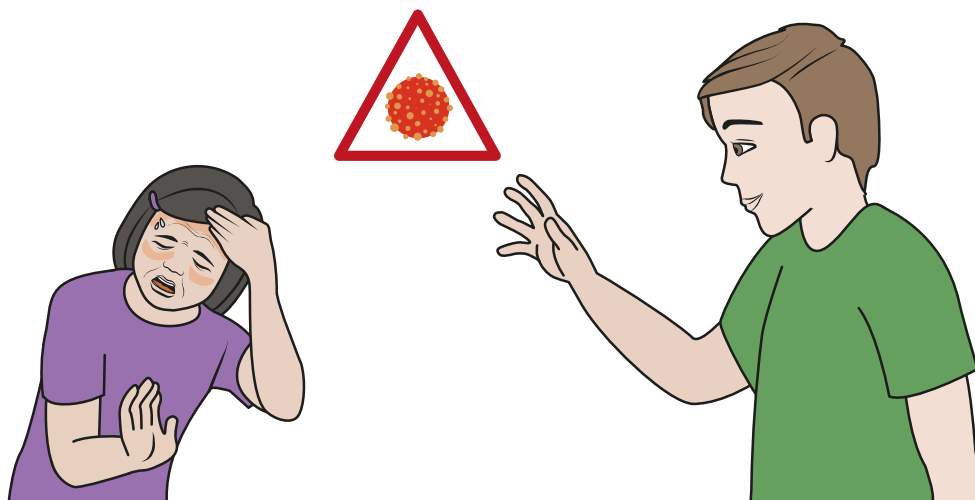
- Je jette le mouchoir en papier tout de suite dans la poubelle.
- Je me lave les mains.



Quand je suis enrhumée, j'éternue dans mon coude.

- Après, je me lave les mains.





● Je n'embrasse pas.



● Je ne serre pas la main.



● Je ne prête pas mes vêtements.
Par exemple mon bonnet, mon écharpe.



- Pour protéger les autres, je peux mettre un masque.



Cette fiche a été réalisée grâce au soutien de :



Union départementale des associations de parents et amis de personnes en situation de handicap mental

SanteBD est disponible gratuitement :

- en téléchargeant l'application



- sur le site internet www.santebd.org

- sur la chaîne SantéBD  YouTube



SantéBD est conçu pour tous.

Les outils de communication SantéBD sont développés par l'association CoActis Santé qui fédère un grand nombre d'acteurs du monde associatif, institutionnel et sanitaire.

Ensemble, ils co-construisent ces outils pour en assurer une utilisation accessible à tous.

contact@santebd.org ● www.santebd.org

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier. Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.

Les illustrations sont de Frédérique Mercier. ©CoActis Santé

La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe. Plus d'informations sur le site www.easy-to-read.eu