

LES MICROBES, C'EST QUOI ?

LE SAVAIS-TU ?

Les microbes sont des êtres vivants très petits : on ne peut pas les voir à l'œil nu, mais ils sont partout autour de nous ! Sur nos mains, dans l'air, sur les objets, dans la nature... et même à l'intérieur de notre corps.



IL EXISTE PLUSIEURS TYPES DE MICROBES

Les bactéries sont souvent liées aux infections, comme quand tu as une carie !

Les virus sont liés aux maladies comme le rhume ou la grippe !

Les champignons sont parfois sur la peau ou entre tes orteils !

Les parasites vivent dans ou sur un autre être vivant, comme les poux !

Tous les microbes ne sont pas dangereux ! Certains nous rendent malades, mais d'autres sont essentiels pour rester en bonne santé. Par exemple, dans ton ventre vivent des milliards de microbes qui t'aident à digérer et protègent ton corps contre les mauvais microbes.

SE LAVER LES MAINS !

LES 5 ÉTAPES DU LAVAGE PARFAIT !



EAU



SAVON



30 SEC



FROTTE



SÈCHE

QUAND SE LAVER LES MAINS ?

- Avant de passer à table
- Après s'être mouché
- Après avoir joué dehors
- Après être allé aux toilettes
- Après une journée à l'école
- Après avoir caressé un animal



LE SAVAIS-TU ?

Tes mains peuvent transporter des milliers de microbes sans que tu le saches... Mais le savon, lui, ne leur fait pas de cadeau ! En te lavant bien les mains, tu peux éliminer jusqu'à 99 % des microbes !



SE BROSSER LES DENTS !

LE SAVAIS-TU ?

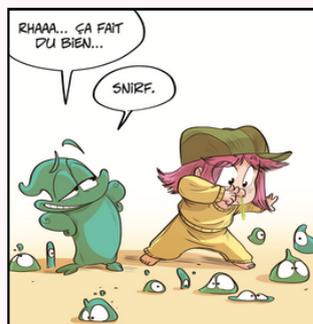
Après le repas, il y a des débris alimentaires qui se déposent sur tes dents. À la longue, cela forme une fine couche qui s'appelle la plaque dentaire. Des bactéries microscopiques vont ensuite se nourrir ces restes et, sans brossage, tes dents peuvent commencer à être abîmées en seulement 24 heures

LES ÉTAPES DU BROSSAGE PARFAIT :

- 1 Mets un petit pois de dentifrice sur ta brosse, pas besoin de gaspiller du produit.
- 2 Frotte de haut en bas et de gauche à droite. N'oublie pas les dents du fond, elles en ont aussi besoin.
- 3 Brosse aussi la langue, des tonnes de microbes aiment s'y cacher.
- 4 Rince ta bouche avec de l'eau, mais aussi ta brosse à dents.



SE MOUCHER DANS UN MOUCHOIR !



LE SAVAIS-TU ?

Sans mouchoir, ton nez devient un canon à microbes... Et un seul éternuement peut rendre malade d'autres personnes. Utiliser un mouchoir et le jeter à la poubelle juste après va aider à stopper la transmission des microbes. C'est un petit geste mais un grand bouclier

TU N'AS PAS DE MOUCHOIR ? PAS DE SOUCI !

Plie ton bras et éternue dans le creux de ton coude, cela te permettra de protéger les gens qui sont autour de toi. Ton coude est comme un bouclier, il bloque les microbes ! Mais n'oublie pas de te laver les mains si tu les as utilisées.

SE LAVER TOUS LES JOURS !

LE SAVAIS-TU ?

Durant une journée, ta peau transpire et accumule de la saleté et des bactéries qui peuvent entraîner des maladies. Ta peau est un rempart contre les microbes de l'extérieur... Si tu ne te laves pas, ces microbes vont se multiplier et pénétrer dans ton corps.



DEVENIR UN CHAMPION DE LA DOUCHE (OU DU BAIN)

Mouille-toi bien de la tête aux pieds, même derrière les oreilles

Prends un peu de gel douche et fais mousser partout

Rince-toi pour que toute la mousse et les microbes disparaissent

Sèche ton corps avec une serviette ou un peignoir propre