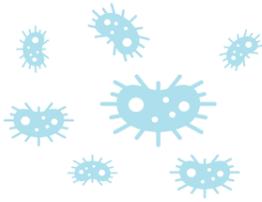




BIEN UTILISER LES TOILETTES

À TRAVERS LES SIÈCLES, LES TOILETTES ONT TOUJOURS ÉTÉ UN ASPECT IMPORTANT DE NOTRE VIE. BIEN QU'ON NE SACHE PAS BIEN QUI A INVENTÉ LES TOILETTES, LES PREMIÈRES D'ENTRE ELLES ONT ÉTÉ TROUVÉES EN ÉCOSSE, DANS UN VILLAGE DATANT DE 3000 AVANT J.C., ET DANS UN PALAIS EN CRÈTE, CONSTRUIT VERS 1700 AVANT J.C.



LES TOILETTES SAUVENT DES VIES ! SANS ELLES, DES MALADIES MORTELLES SE PROPAGERAIENT RAPIDEMENT.

SE RETENIR D'ALLER AUX TOILETTES N'EST PAS BON POUR LE CORPS. CELA PEUT ENTRAÎNER DES DOULEURS, EMPÊCHER DE SE CONCENTRER EN CLASSE ET AUGMENTER LES RISQUES DE PROBLÈMES DE VESSIE ET D'INTESTINS.



TU PEUX ALLER AUX TOILETTES PLUS D'UNE FOIS PAR JOUR, À CHAQUE FOIS QUE TU EN RESSENS LE BESOIN. CELA AIDERA TON CORPS À SE DÉBARRASSER DES TOXINES ET DES DÉCHETS.



NE TE RETIENS PAS D'Y ALLER, MÊME À L'ÉCOLE. CELA AUGMENTERAIT LE RISQUE DE DOULEURS OU D'INFECTIONS, ET TU POURRAIS MÊME AVOIR DU MAL À FAIRE CACA RÉGULIÈREMENT.



IL FAUT FAIRE CACA AU MOINS 4 FOIS PAR SEMAINE. SI TU NE LE PEUX PAS, DIS-LE À TES PARENTS.



LORSQUE TU ES AUX TOILETTES, SUIS CES ÉTAPES:



ASSIEDS-TOI OU ACCROUIS-TOI CONFORTABLEMENT ET DÉTENDS-TOI. PRENDS TON TEMPS, NE POUSSE PAS, NE SERRE PAS ET NE FORCE PAS QUAND TU FAIS PIPI OU CACA. ATTENDS D'AVOIR VIDÉ ENTIÈREMENT TA VESSIE SI TU FAIS PIPI, OU TES INTESTINS SI TU FAIS CACA.



SI TU ES UNE FILLE : ESSUIE-TOI TOUJOURS DE L'AVANT VERS L'ARRIÈRE.



NE JETTE RIEN D'AUTRE QUE DU PAPIER TOILETTE DANS LES TOILETTES. JETTE LES PRODUITS D'HYGIÈNE ET LES AUTRES DÉCHETS DANS LES POUBELLES DES TOILETTES.



TIRE LA CHASSE D'EAU ET NETTOIE À L'AIDE DU BALAIS-BROSSE APRÈS AVOIR UTILISÉ LES TOILETTES, POUR LES GARDER PROPRES : TES AMIS ET CAMARADES SE SENTIRONT PLUS À L'AISE POUR LES UTILISER.



LAVE TES MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON AVANT ET APRÈS ÊTRE ALLÉ AUX TOILETTES. CELA PROTÈGE TA SANTÉ ET CELLE DE TES AMIS, EN BRISANT LA CHAÎNE DES INFECTIONS.



PRÉVIENS LE PERSONNEL DE L'ÉCOLE DE TOUT PROBLÈME QUE TU REMARQUES DANS LES TOILETTES : CELA AIDERA À EN FAIRE UN ESPACE CONFORTABLE ET ADAPTÉ À TES BESOINS.



HYGIÈNE MENSTRUELLE

LES RÈGLES SONT QUELQUE CHOSE DE NORMAL, QUI SE PRODUIT NATURELLEMENT CHEZ LES JEUNES FILLES ET LES FEMMES.

LES FILLES ONT EN GÉNÉRAL LEURS PREMIÈRES RÈGLES ENTRE 10 ET 19 ANS.

LE CYCLE MENSTRUEL DURE ENVIRON 28 JOURS, MAIS SA DURÉE PEUT ALLER DE 21 À 35 JOURS.

UN GRAND NOMBRE DE JEUNES FILLES ET DE FEMMES SOUFFRENT DE DOULEURS PENDANT LEURS RÈGLES, PAR EXEMPLE DES CRAMPES ABDOMINALES, DE LA NAUSÉE, DE LA FATIGUE, UN SENTIMENT DE FAIBLESSE, DES MAUX DE TÊTE ET DE DOS ET UNE GÊNE GÉNÉRALE.

CONSEILS AUX GARÇONS



RESPECTEZ LES FILLES PENDANT CETTE PÉRIODE : LES BLAGUES PEUVENT LEUR FAIRE PERDRE CONFIANCE ET LES AMENER À RENONCER AUX ACTIVITÉS HABITUELLES.



RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES RÈGLES EN POSANT DES QUESTIONS AUX FEMMES DE VOTRE FAMILLE, À DES PROFESSEURS OU À DES AMIES, APRÈS VOUS ÊTRE ASSURÉ QU'UNE TELLE CONVERSATION NE LES GÊNE PAS.



SOUTENEZ LES FILLES QUI SOUFFRENT DE DOULEURS DE RÈGLES EN LES AIDANT DANS LEURS TÂCHES MÉNAGÈRES OU LEURS OBLIGATIONS.



CONSEILS AUX FILLES



MANGEZ DES ALIMENTS RICHES EN FER (PAR EXEMPLE, DE LA VIANDE, DES ŒUFS, DES HARICOTS, DES LENTILLES ET DES LÉGUMES VERTS) PENDANT VOS RÈGLES POUR ÉVITER TOUTE CARENCE EN FER.



LES DOULEURS DUES AUX RÈGLES PEUVENT ÊTRE SOULAGÉES PAR L'EXERCICE PHYSIQUE ET LA CHALEUR, ET EN BUVANT BEAUCOUP D'EAU.



PENDANT VOS RÈGLES, PROTÉGEZ VOTRE SANTÉ EN ADOPTANT CES HABITUDES:



UTILISEZ DES PRODUITS D'HYGIÈNE ADAPTÉS POUR ABSORBER LE SANG DES RÈGLES: DU TISSU EN COTON, DES SERVIETTES HYGIÉNIQUES PLACÉS SUR VOS SOUS-VÊTEMENTS, OU BIEN DES TAMPONS OU UNE COUPE MENSTRUELLE DANS VOTRE VAGIN.



REPLACEZ CES PRODUITS TOUTES LES 2 À 6 HEURES, OU PLUS SOUVENT SI VOUS SENTEZ QUE LE FLUX DE SANG AUGMENTE.



SI VOUS UTILISEZ UNE PROTECTION DE COTON RÉUTILISABLE, METTEZ-LA DANS UN SAC EN PLASTIQUE APRÈS USAGE, JUSQU'À CE QUE VOUS PUISSIEZ LA LAVER AVEC UN DÉTERGENT, LA SÉCHER AU SOLEIL OU BIEN LA REPASSER.



SI VOUS UTILISEZ UNE PROTECTION NON RÉUTILISABLE, ENROULEZ-LA DANS UN PAPIER OU UN SACHET ADAPTÉ, ET JETEZ-LA DANS UNE POUBELLE À COUVERCLE. NE LA JETEZ PAS DANS LES TOILETTES.



NETTOYEZ VOS PARTIES INTIMES AU MOINS DEUX FOIS PAR JOUR PENDANT VOS RÈGLES, DE L'AVANT VERS L'ARRIÈRE. ÉVITEZ DE METTRE DU SAVON À L'INTÉRIEUR.



LAVEZ VOS MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON AVANT ET APRÈS AVOIR UTILISÉ LES TOILETTES.



CONSERVEZ VOS PROTECTIONS INUTILISÉES EN LES ENVELOPPANT DANS UN MOUCHOIR OU UN SAC EN PLASTIQUE, POUR QU'ELLES SOIENT PROPRES POUR UN USAGE FUTUR.



HYDRATATION

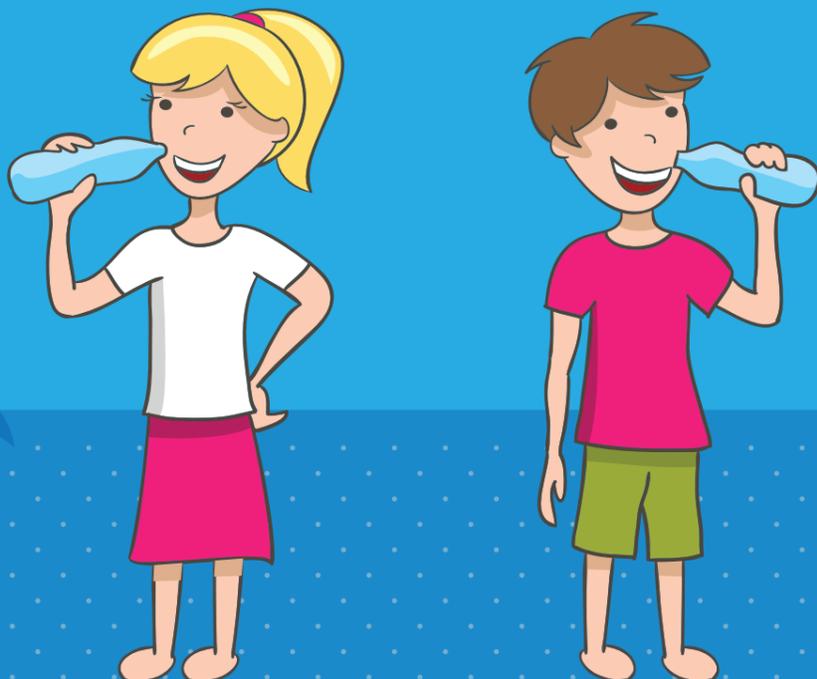
NOTRE CORPS EST ESSENTIELLEMENT COMPOSÉ D'EAU : PAR EXEMPLE, NOTRE CERVEAU ET NOTRE CŒUR SONT FAITS DE 73 % D'EAU.



L'EAU EST VITALE POUR PRESQUE TOUTES LES FONCTIONS DE NOTRE CORPS. BOIRE DE L'EAU COMPENSE LES LIQUIDES QUE NOUS PERDONS PENDANT NOS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES.



LES SIGNES DE DÉSHYDRATATION SONT LA FATIGUE, AVOIR LA BOUCHE SÈCHE, LA SOIF OU LA FAIM, ET LE MAL DE TÊTE.



BOIS AU MOINS 6 À 8 VERRES D'EAU PENDANT LA JOURNÉE. N'OUBLIE PAS DE BOIRE LE MATIN ET À DES INTERVALLES RÉGULIERS : CELA T'AIDERA À TE CONCENTRER ET À DONNER À TON CORPS L'EAU DONT IL A BESOIN. L'EAU EST L'UN DES MOYENS LES PLUS SAINS POUR S'HYDRATER, CAR ELLE NE CONTIENT NI CALORIE, NI SUCRE.



ÉVITE DE BOIRE DES SODAS, DES BOISSONS POUR LES SPORTIFS, DU THÉ GLACÉ OU D'AUTRES BOISSONS SUCRÉES. CELA T'AIDERA À RESTER EN BONNE SANTÉ, SANS GROSSIR ET SANS RISQUER DES CARIES DENTAIRES DOULOUREUSES.



CERTAINS ALIMENTS T'AIDENT AUSSI À RESTER HYDRATÉ : MANGE BEAUCOUP DE FRUITS ET DE LÉGUMES.



CONTRÔLE LES CHANGEMENTS D'HYDRATATION DANS TON CORPS EN VÉRIFIANT LA COULEUR DE TON URINE : SI ELLE EST FONCÉE, CELA VEUT DIRE QUE TON CORPS A BESOIN D'EAU.



SOUVIENS-TOI QUE TU DOIS BOIRE DE L'EAU APRÈS LE SPORT OU APRÈS AVOIR PASSÉ DU TEMPS DANS UN CLIMAT CHAUD ET SEC, ET RAPPELLE À TES AMIS DE FAIRE DE MÊME.





TECHNIQUES POUR SE LAVER LES MAINS

LAVER TES MAINS EST UN DES MOYENS LES PLUS SIMPLES DE TE PROTÉGER, ET DE PROTÉGER TES AMIS ET TA FAMILLE DE MALADIES TELLES QUE LES DIARRHÉES, LE RHUME ET LA GRIPPE.



LA TECHNIQUE QUE TU UTILISES POUR LAVER TES MAINS EST TRÈS IMPORTANTE. FROTTER TES MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON DÉTACHE LES GERMES. RINCER ENSUITE TES MAINS SOUS L'EAU COURANTE ET LES SÉCHER EST AUSSI IMPORTANT POUR ENLEVER CES GERMES.



VOICI COMMENT TE LAVER LES MAINS, EN 5 ÉTAPES FACILES.



PASSE TES MAINS SOUS L'EAU



METS UNE QUANTITÉ DE SAVON SUFFISANTE POUR COUVRIR TOUTE LA SURFACE

TES PAUMES L'UNE CONTRE L'AUTRE



FROTTE

LES BOUTS DE TES DOIGTS

TES POIGNÉES



LE DOS DE TES MAINS



ENTRE TES DOIGTS



RINCE TES MAINS AVEC DE L'EAU

TES POUCES



LE DESSUS DE TES DOIGTS



SÈCHE SOIGNEUSEMENT TES MAINS AVEC UNE SERVIETTE PROPRE JETABLE



UTILISE UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE SI TU N'AS PAS D'EAU ET DE SAVON À TA DISPOSITION IMMÉDIATE.



LE LAVAGE DES MAINS DURE 20 À 30 SECONDES. FREDONNE L'AIR DE " JOYEUX ANNIVERSAIRE " 2 FOIS QUAND TU TE LAVES LES MAINS. QUAND TU AS FINI, TES MAINS SONT PROPRES!



Organisation mondiale de la Santé
BUREAU RÉGIONAL DE L'Europe

HYGIÈNE DES MAINS

LAVER TES MAINS EST UN DES MOYENS LES PLUS SIMPLES DE TE PROTÉGER, ET DE PROTÉGER TES AMIS ET TA FAMILLE DE MALADIES TELLES QUE LES DIARRHÉES, LE RHUME ET LA GRIPPE.

TE LAVER LES MAINS TE PERMET DE RESTER EN BONNE SANTÉ ET DE CONTINUER D'ALLER À L'ÉCOLE.

TOUTES SORTES DE MALADIES DUES À UNE INFECTION SONT TRANSMISES PAR DES BACTÉRIES, QUI PEUVENT ALLER FACILEMENT DE TES MAINS À TA BOUCHE ET À TON VISAGE.

LES GERMES AIMENT LES ENDROITS CHAUDS ET HUMIDES, TELS QUE LES MAINS.



LAVE TES MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON:



QUAND TES MAINS ONT L'AIR SALES



AVANT ET APRÈS ÊTRE ALLÉ AUX TOILETTES



AVANT ET APRÈS LA PRÉPARATION DES REPAS



AVANT DE MANGER



AVANT ET APRÈS T'ÊTRE OCCUPÉ D'UNE PERSONNE MALADE



APRÈS T'ÊTRE MOUCHÉ, AVOIR TOUSSÉ OU AVOIR ÉTERNUÉ



DÈS QUE TU ARRIVES À L'ÉCOLE OU À LA MAISON



UNE FOIS QUE TU AS LAVÉ TES MAINS, SÈCHE-LES AVEC UNE SERVIETTE EN PAPIER OU UN TORCHON EN COTON PROPRE. CELA NETTOIERA MIEUX TES MAINS ET ÉVITERA DE LES RE-CONTAMINER.



SI TU N'AS PAS D'EAU COURANTE OU DE SAVON À TA DISPOSITION, UTILISE UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE POUR LES MAINS.



Organisation
mondiale de la Santé
BUREAU RÉGIONAL DE L'Europe