

Les petites choses à éviter



- **Les gens qui fument** : n'hésite pas à demander aux gens qui fument près de toi de s'éloigner, c'est dangereux pour toi. Et ne laisse personne fumer dans la voiture en ta présence, et si la personne n'est pas d'accord, dis-lui que de toute façon ce n'est pas autorisé par la loi !



- **La fumée qui sort du pot d'échappement des voitures** :

Évite de respirer trop près des voitures, surtout quand tu vois de la fumée noire qui sort de leur pot d'échappement, c'est mauvais pour tes poumons.



- **La poussière** : que ce soit la poussière de ta maison, la poussière du sol, le sable ... il faut que tu en respire le moins possible.



- **Les produits ménagers et aérosols** : (tous les produits en « pschitt ») Dis à tes parents de ne pas utiliser d'aérosols et de désodorisants en ta présence, c'est très très irritant pour tes poumons. Le mieux reste encore qu'il n'y en ait pas du tout à la maison ! (D'ailleurs si tu vas chez le coiffeur, fais attention à la laque, c'est un produit toxique.)



- Et la **piscine pleine de chlore** on évite au maximum !

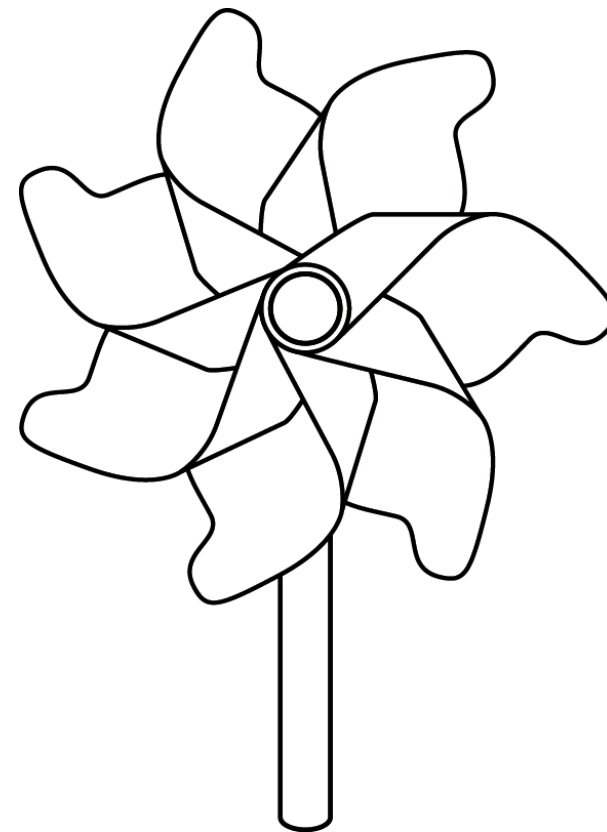
Dis le à tes copains !

Les deux phrases pour montrer à tes copains que t'es **Drôle**, **Courageux(se)** et **Pétillant**

« Moi les petits cils qui font le ménage dans mes poumons, c'est des flemmards alors je suis deux fois plus actif pour respirer que toi, (donc attends-moi quand tu pars à la cantine en courant.) »

« Tu vois chez toi, ta chambre elle ne se nettoie pas toute seule de sa poussière ? Ben mes poumons c'est un peu pareil, sauf que moi je fais le ménage plus souvent dans mes poumons que toi dans ta chambre 😊 »

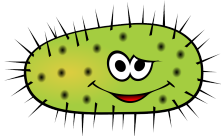
LA DYSKINÉSIE CILIAIRE PRIMITIVE



La petite explication

Il faut voir l'air comme composé de beaucoup de bulles. Il existe des bulles gentilles et certaines qui le sont beaucoup moins. Parmi les bulles méchantes, on retrouve les fumées de cigarettes, les fumées de voiture... donc reste loin de tout ça.

Et avec ces bulles, vivent des petits monstres, il en existe de toute sorte mais retiens surtout deux familles : les Bactéries et les Virus. Dans la famille des Bactéries il n'y pas que des méchants, il y a aussi de gentils monstres qui te protègent. Alors que la famille des Virus n'est quasiment composée que de vilains monstres.



Quand tu respires, tu fais rentrer les bulles et les monstres dans ton corps. Les bonnes bulles vont pouvoir circuler tranquillement alors que les mauvaises bulles et les monstres vont être piégés dans un liquide super gluant : c'est leur prison. Et là en temps normal, un tapis roulant se met en route et évacue le liquide et tout ce qui est piégé dedans pour t'éviter d'être malade.

Du coup DCP, c'est un mot un peu compliqué qui veut dire que toi tu es né(e) sans l'option « tapis roulant ». Ça ne fait pas de toi quelqu'un d'anormal et rassure-toi ce n'est pas essentiel pour vivre !

C'est juste qu'une fois que ton corps a piégé les méchants, tu vas devoir tousser et cracher tout ça : il faut mettre les vilains à la porte ! Car même emprisonnés dans la super glue, tant qu'ils sont dans ton corps ils risquent de te rendre malade, alors c'est important de les sortir de là : minimum 2 fois par jour.

Si tu avales tes crachats, ne t'inquiète pas, les vilains ne t'attaqueront pas ils sont descendus dans ton estomac qui va les digérer et les évacuer, mais garde en tête qu'ils sont quand même mieux dehors et que c'est beaucoup de travail pour ton estomac alors que le mouchoir est vite jeté dans la poubelle.

Les bonnes pratiques



La kiné

Eh oui... c'est embêtant et pas très agréable mais quand on n'a pas le tapis roulant pour le faire à notre place, il faut bien faire son travail ! Un petit exercice sympa pour changer un peu : prends un grand verre que tu remplis d'un peu d'eau puis à l'aide d'une paille tu souffles le plus fort et le plus longtemps possible pour faire des bulles dans l'eau. Fais-le une vingtaine de fois, et après il n'y a plus qu'à cracher !



Le rinçage de nez

Et oui ce n'est pas toujours drôle mais ça aide bien et puis tu seras sûr(e) d'avoir les narines les plus propres de l'école !



Le sport

C'est top, c'est important mais surtout il ne faut pas oublier de se faire **PLAISIR**. Et on n'hésite pas à se dépenser en plein air, oui tu as bien vu je te donne l'excuse parfaite pour demander à tes parents d'aller au parc ou en forêt le week-end, (si tu négocies bien, tu peux avoir le pique-nique en prime.)

Le sport en pleine pollution n'est pas vraiment recommandé...



Manger sainement

Bien manger, équilibré, ça permet de te garder en bonne santé et que la petite armée qui est dans ton corps soit en forme pour attaquer les petits monstres. Tu verras que tu résisteras plus aux maladies et tu resteras en bonne santé. Et ça c'est essentiel !



Le sourire

ça reste le meilleur médicament, c'est naturel, c'est gratuit et ça rend beau !