



Bons conseils pour se soigner soi même !!!

En cas de douleurs abdominales :

- douleurs au dessus du nombril :

==> **ALERTE vous avez une mauvaise hygiène de vie !!!!**

- ⇒ vérifier votre consommation d'eau
- ⇒ votre consommation de légumes et de fruits (**5/jour**)
on pourrait éviter 40% des cancers en mangeant des légumes et des fruits
- ⇒ le spasfon est médicament anti-acide qui permet de remédier temporairement à votre mauvaise alimentation.



ne pas oublier de petit déjeuner (1kiwi = 5 oranges en vitamines C)

ne pas oublier de boire (5 à 10 verres d'eau par jour)



1 verre de coca-cola = 5 morceaux de sucre rapides qui se transforment directement en graisse dans l'organisme !!!! ces graisses sont des cholesterols qui obstruent la lumière des vaisseaux et favorisent les problèmes cardiaques.



- douleurs en dessous du nombril :

- ⇒ se demander ce que vous ressentez,
- ⇒ depuis combien de temps,
- ⇒ à quelle fréquence,
- ⇒ si votre ventre est souple
 - si élimination supérieure à 5 selles par jour (gastro-entérite)
 - si vomissements supérieur à 2 par jour
- ⇒ voir médecin pour déshydratation et ne pas venir en cours
 - si douleur de longue durée
- ⇒ prendre 2 spasfon à 30 minutes d'intervalles pour juger de l'opportunité d'aller voir le médecin. Une douleur peut-être générée par le stress.





L'eau c'est la vie !!



- ⇒ Conduite à tenir si vous souffrez d' une gastro-entérite:
- limiter les aliments acides tels que le lait, les tomates, les oranges,...etc
 - ne manger que des pâtes, du riz, des pommes et des carottes qui retiennent l'eau dans l'intestin.
 - **Ce laver les mains** car la gastro-entérite s'attrape par les mains (ex : en touchant les rambardes de bus, les robinets,...)
 - Boire beaucoup d'eau
 - Un verre de coca-cola, sans bulles, peut être utile à la fin d'une gastro-entérite, car il permet de se réhydrater, en effet, il contient du potassium.

Le corps d'un homme est fabriqué à 60% d'eau. Si on ne renouvelle pas l'eau circulant dans les veines : **on peut avoir mal à la tête, mal au ventre.**



L'eau c'est la vie !!!
Grâce aux reins qui fonctionnent comme des stations d'épuration l'eau est constamment filtré.
On trouve une tension artérielle très élevée chez les jeunes qui ne boivent pas d'eau et préfèrent les boissons sucrés.



Venez apprendre le massage cardiaque à l'infirmerie en faisant des cours de secourisme, possible gratuitement pour une liste de 8 à 14 élèves libre 6 x 2 heures d'affilés !!!



Défibrillateur cardiaque