

# partie 1

## Ta santé

### Ce livret parle de ta santé.

Il est très important d'être en bonne santé. Quand tu es en bonne santé tu te sens bien et tu peux faire des choses chouettes. Si tu es malade tu ne peux pas faire tout ça. Tu peux toi-même faire attention à ta santé. Ta famille, les éducateurs, les assistants et les médecins peuvent t'aider à le faire.

Apporte ce livret avec toi lorsque tu vas chez le médecin.

*S'il y a quelque chose que tu ne comprends pas, n'hésite pas à demander de l'aide à quelqu'un.*

### Voici trois choses importantes que tu peux faire pour rester en bonne santé :

#### 1 Faire beaucoup d'exercice

Essaye de faire de l'exercice au moins une demi-heure chaque jour. Ce n'est pas bon pour ta santé de rester sur le canapé toute la journée. Faire de l'exercice c'est par exemple : marcher, faire du vélo, nager, faire du sport ...



#### 2 Manger sainement

Manger sainement cela veut dire manger de la nourriture bonne pour la santé. Pour avoir des conseils sur la nourriture bonne pour la santé tu peux aller voir dans des livres ou sur internet. Si tu en as besoin, tu peux demander de l'aide à : tes parents, ta famille, tes éducateurs, tes assistants ou ton médecin.



#### 3 Dire quand tu as mal

N'attends pas pour parler à quelqu'un lorsque tu as mal ou lorsque tu ne te sens pas bien. Tu ne dois pas avoir honte de demander de l'aide. Tu dois vraiment le faire.



TU ES PEUT-ÊTRE EN TRÈS BONNE SANTÉ ! TANT MIEUX !  
MAIS CERTAINES MALADIES OU PROBLÈMES ARRIVENT PLUS SOUVENT CHEZ LES PERSONNES PORTEUSES DE TRISOMIE 21.

## Les yeux

Est-ce que tu as une bonne vue ?  
Est-ce que c'est difficile de voir de loin ou de très près ?  
Est-ce que tu as parfois mal aux yeux ?



Parles-en.

Il faut aller chez l'ophtalmologue tous les 2 ans.

L'ophtalmologue examinera tes yeux. Si tu en as besoin, il pourra te donner :

- des lunettes
- des lentilles de contact
- un autre traitement.

## L'audition

Avoir une bonne audition ça veut dire bien entendre. Bien entendre c'est important pour comprendre les autres personnes. C'est difficile d'avoir une conversation agréable quand on n'entend pas bien. Participer à des activités est difficile si on ne comprend pas ce que les autres disent.



Si tu n'entends pas bien, tu dois toujours le dire à quelqu'un !

Fais examiner tes oreilles par un médecin tous les ans.

Et fais tester ton audition au moins tous les 2 ans.

Le docteur peut t'aider à :

- enlever les bouchons d'oreille
- placer un appareil auditif dans tes oreilles
- soigner les autres problèmes aux oreilles.