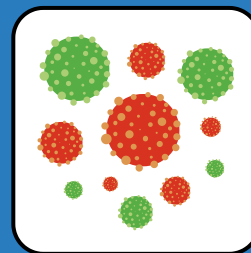
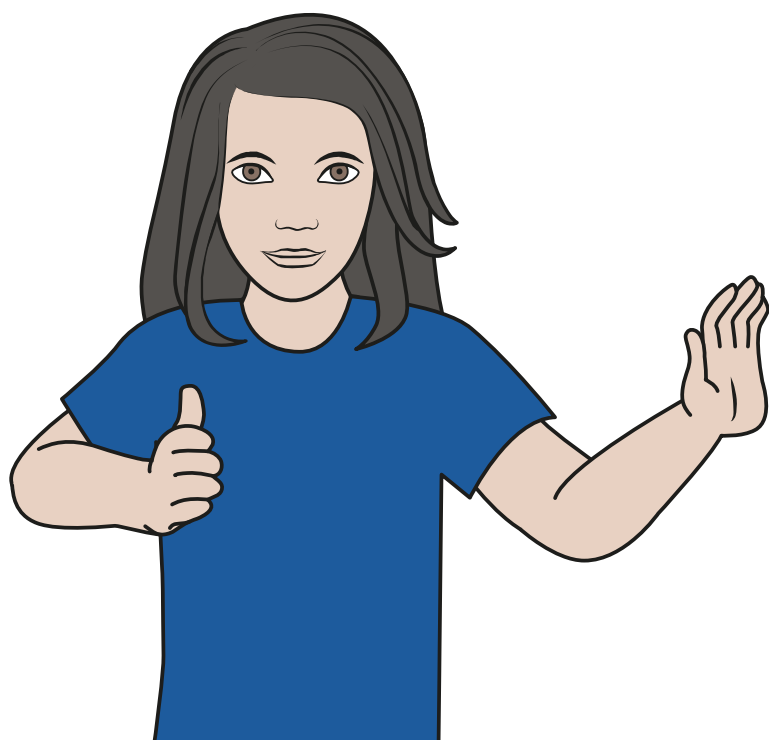


# Les microbes



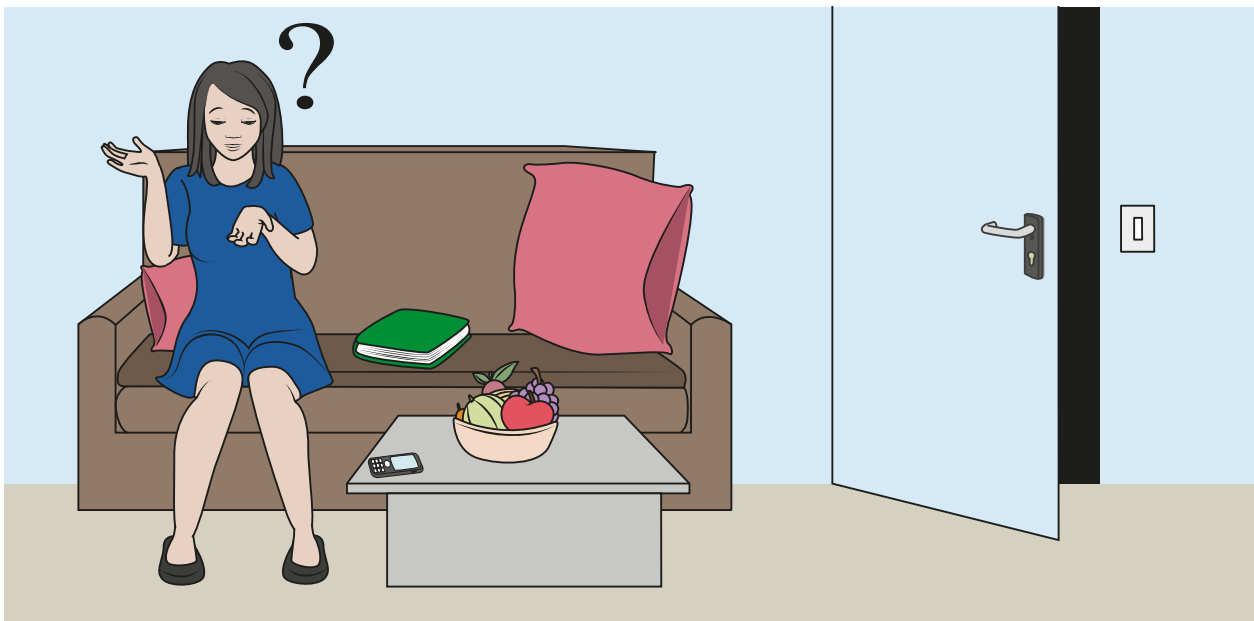
Je me protège  
contre les microbes





# Les microbes, c'est quoi ?

Les microbes sont très petits : on ne peut pas les voir.



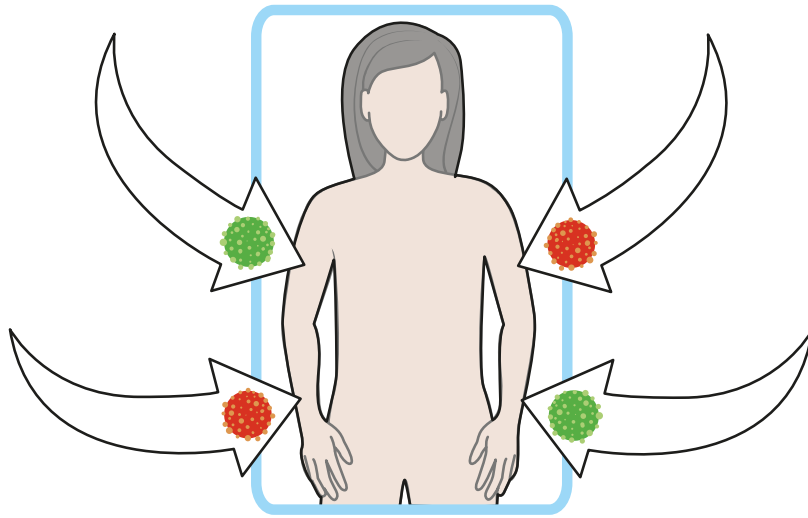
Les microbes sont partout autour de moi.

- Ils sont sur moi et sur les objets.

par exemple :

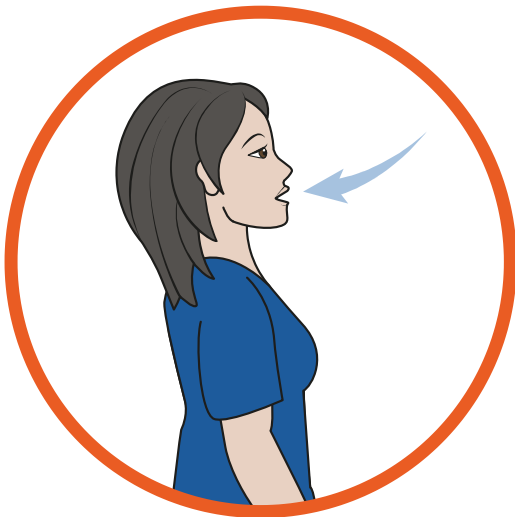


## Les microbes entrent dans mon corps.



Par exemple :

● quand je respire,



● quand je mange ou quand je bois,



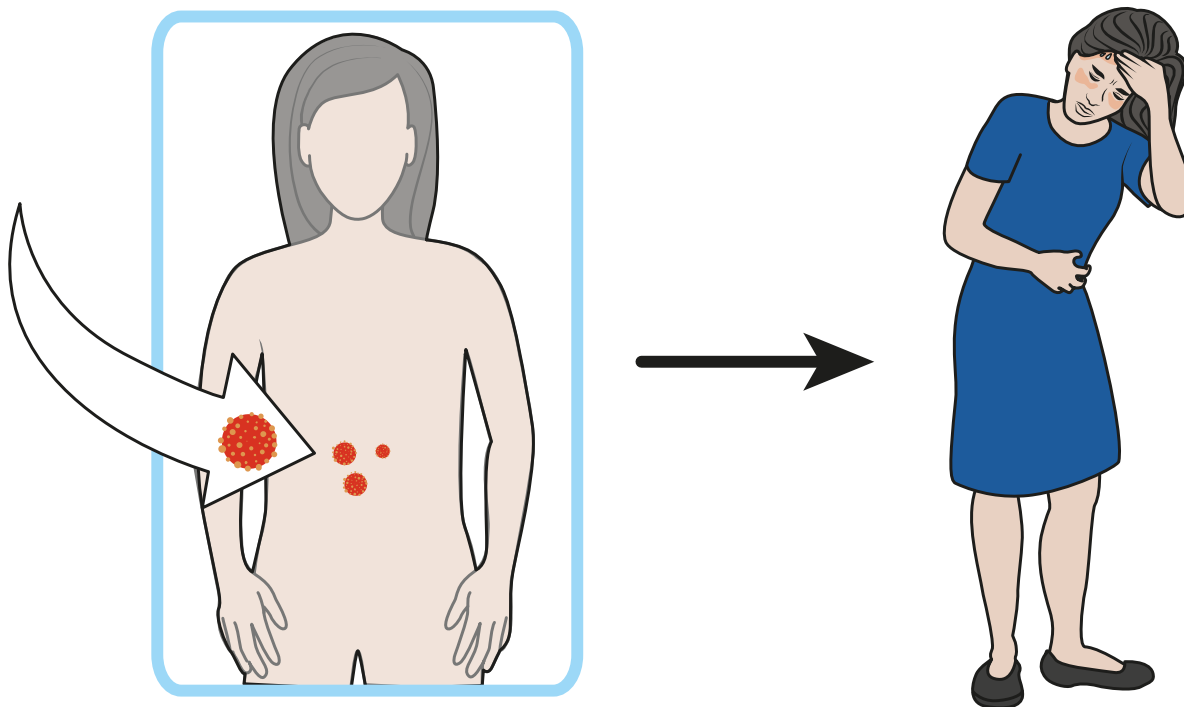
● quand j'embrasse quelqu'un,



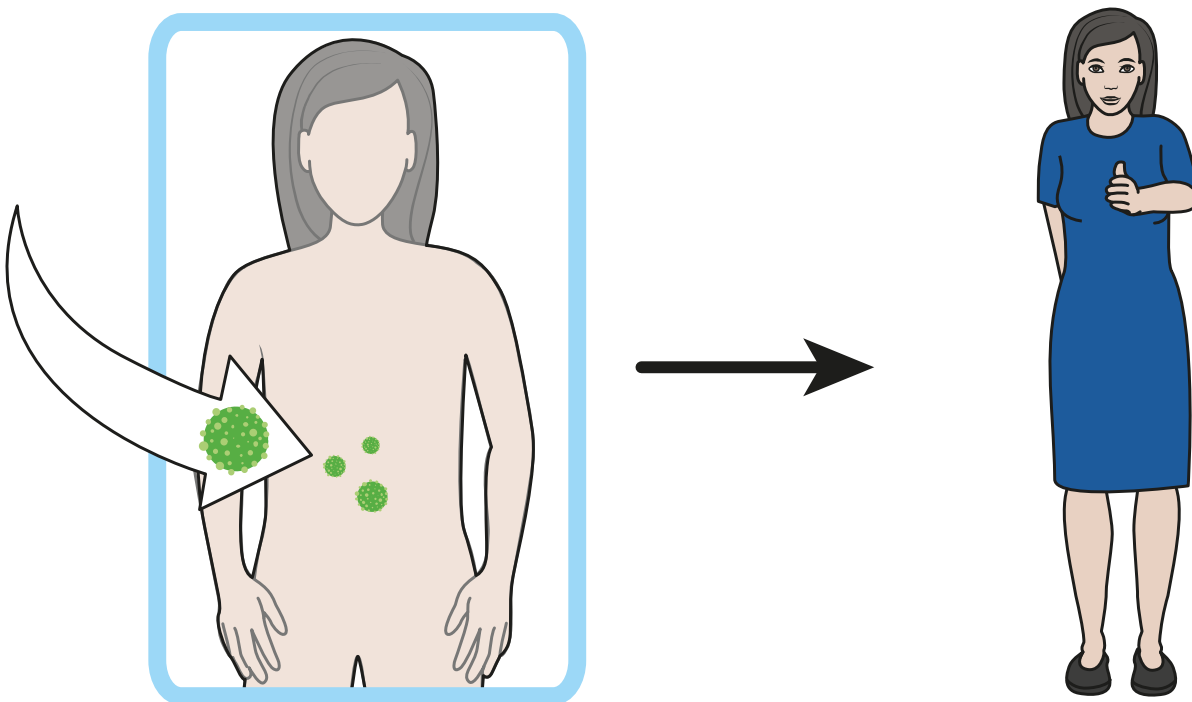
● quand j'ai une blessure.



- Certains microbes peuvent me donner des maladies.



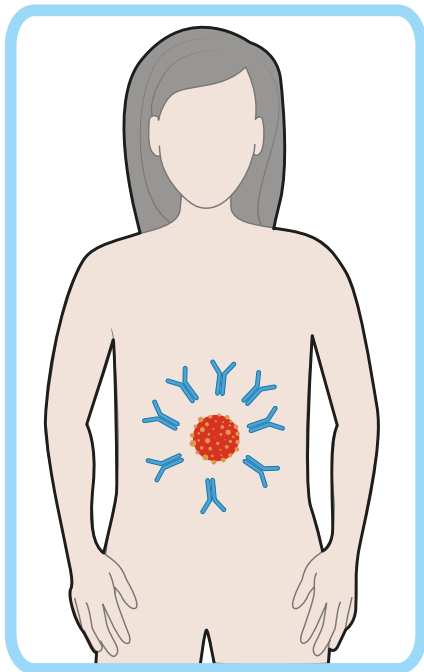
- Heureusement, beaucoup de microbes ne me rendent pas malade.



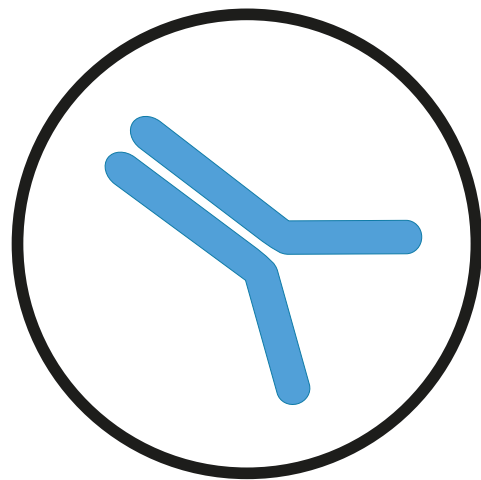
# Comment mon corps se défend contre les microbes ?

Quand un microbe entre dans mon corps :

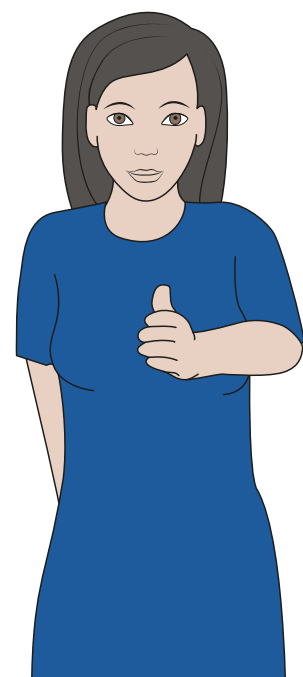
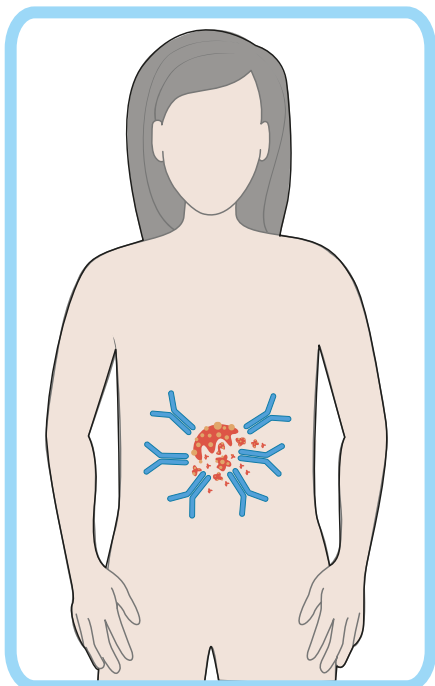
- mon corps fabrique des anticorps,



Anticorps

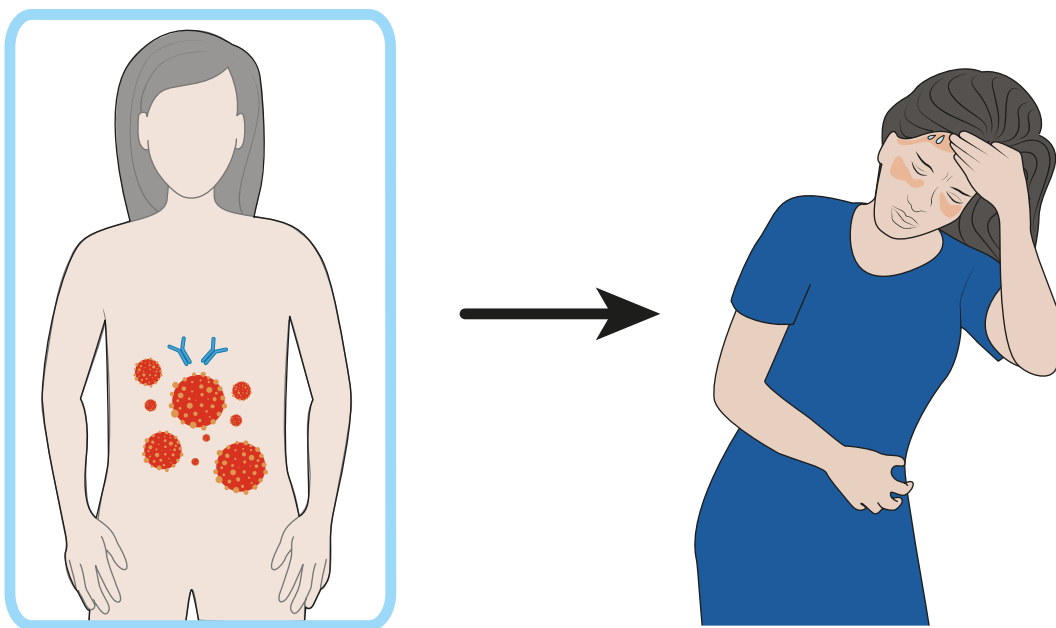


- les anticorps tuent les microbes : je ne suis pas malade.



- Parfois mon corps ne fabrique pas assez d'anticorps.

Le microbe se développe : je suis malade.

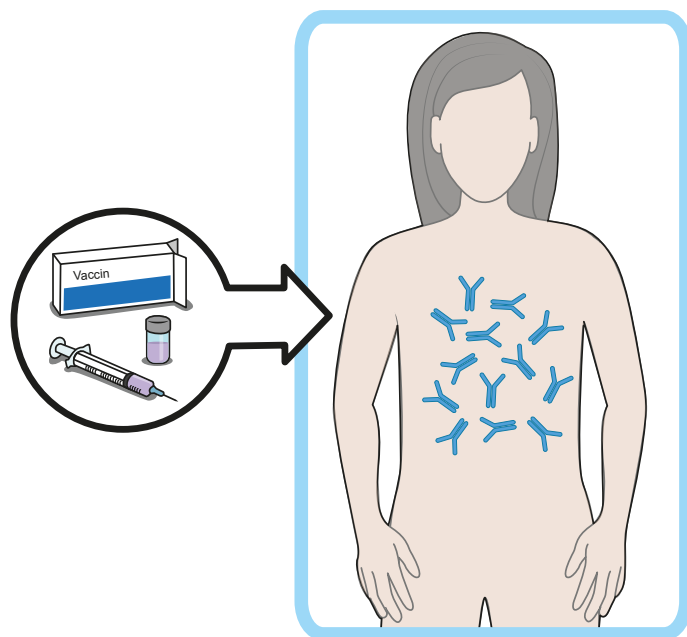


**Pour me défendre contre certaines maladies graves, il y a des vaccins.**

- Les vaccins aident mon corps à fabriquer plus d'anticorps.

Pour me vacciner, le docteur me fait une piqûre.

Voir la fiche «La vaccination».



# Ce que je dois faire pour me protéger des microbes.

**Je ne m'approche pas des personnes qui ont une maladie contagieuse.**

Contagieuse veut dire que la maladie se transmet facilement aux autres.

- **Je n'embrasse pas les personnes malades.**



- **Je ne serre pas la main des personnes malades.**



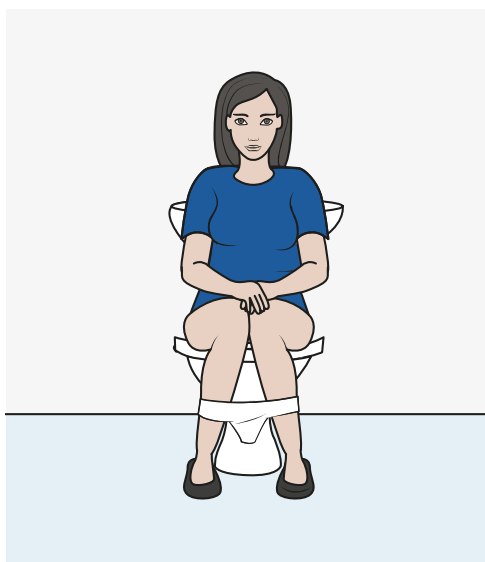
- Je ne vais pas chez une personne qui a une maladie très contagieuse.



Voir les fiches «La grippe» et «La gastro-entérite».

## Je me lave les mains souvent.

- Je me lave les mains en sortant des toilettes.



● Je me lave les mains avant de préparer à manger.



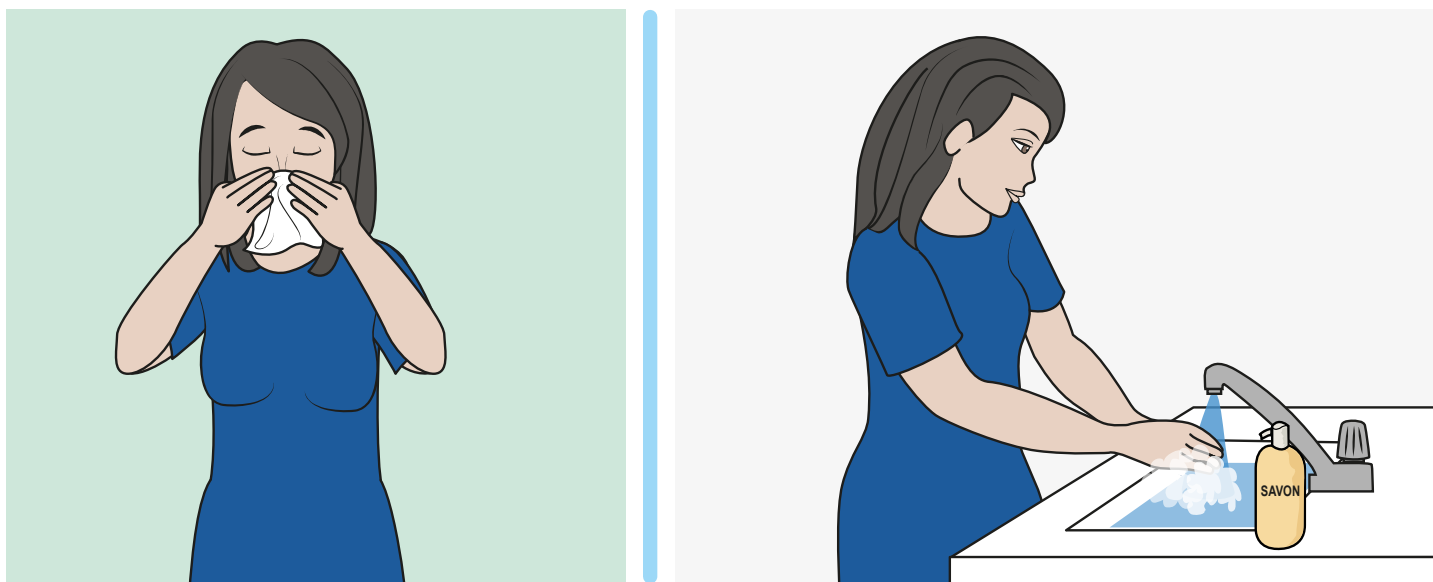
● Je me lave les mains avant de manger.



● Je me lave les mains quand j'ai éternué.



- Je me lave les mains quand je me suis mouchée.



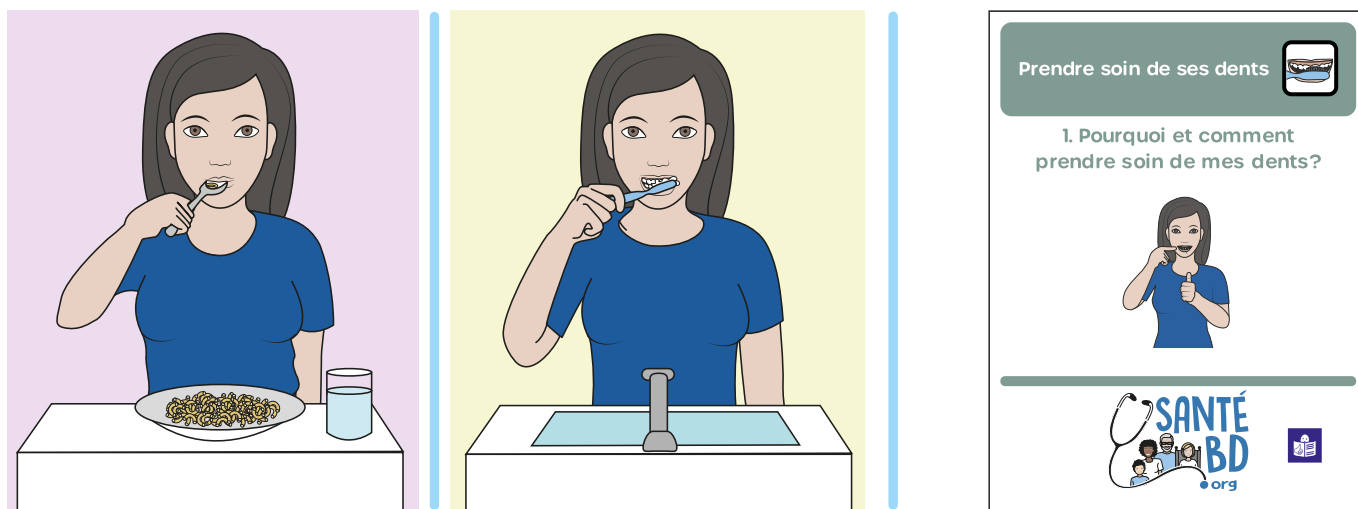
- Si je n'ai pas d'eau, je peux utiliser un gel anti-bactérien.

On dit aussi «gel hydro alcoolique».



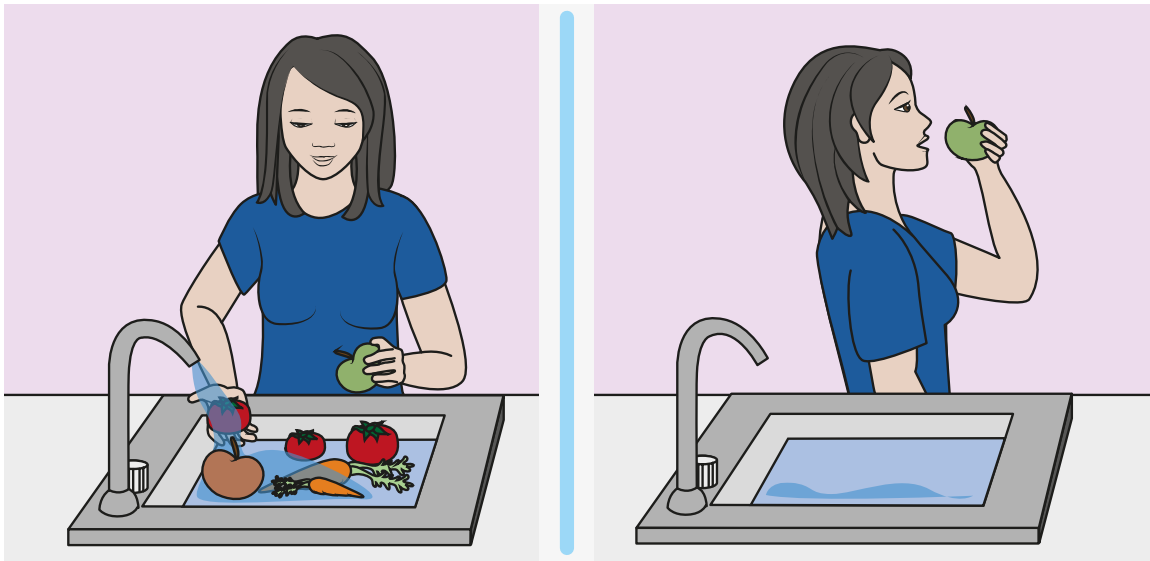
- Je me lave les dents après les repas.

Voir la fiche «Prendre soin de ses dents».



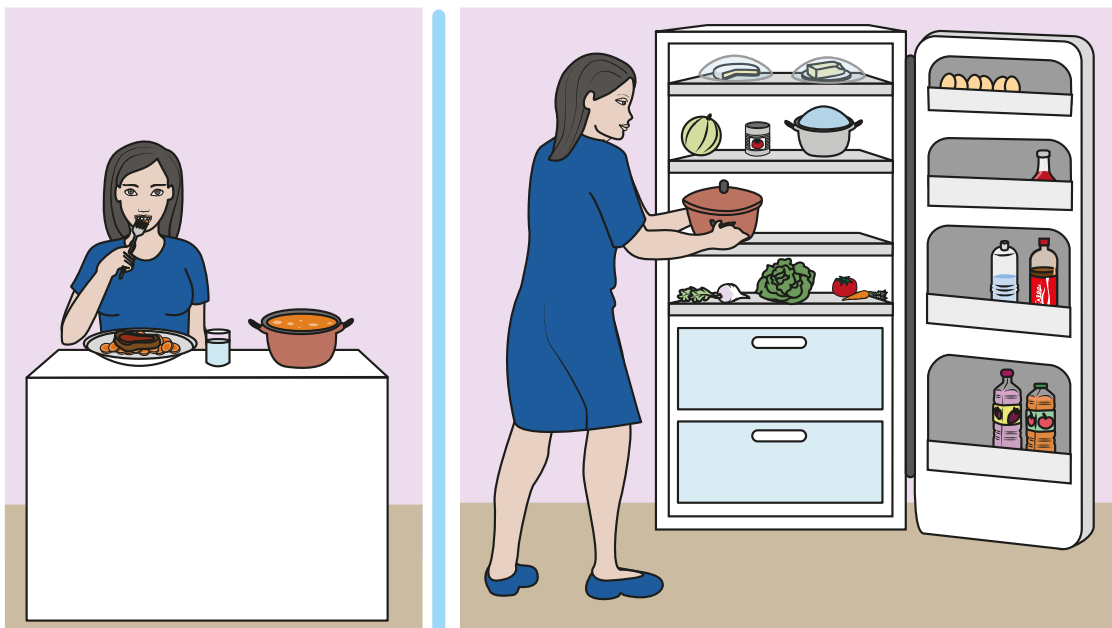
## Je fais attention aux aliments.

- Je lave les fruits et légumes avant de les manger.

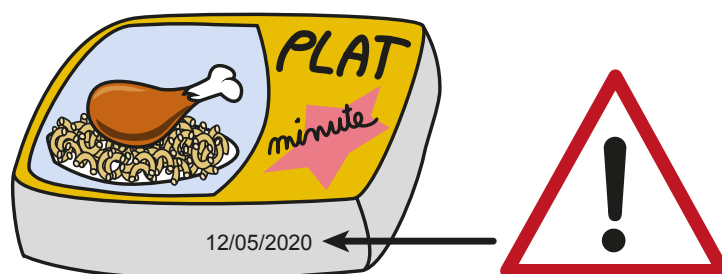


- Je garde les aliments préparés au frigo.

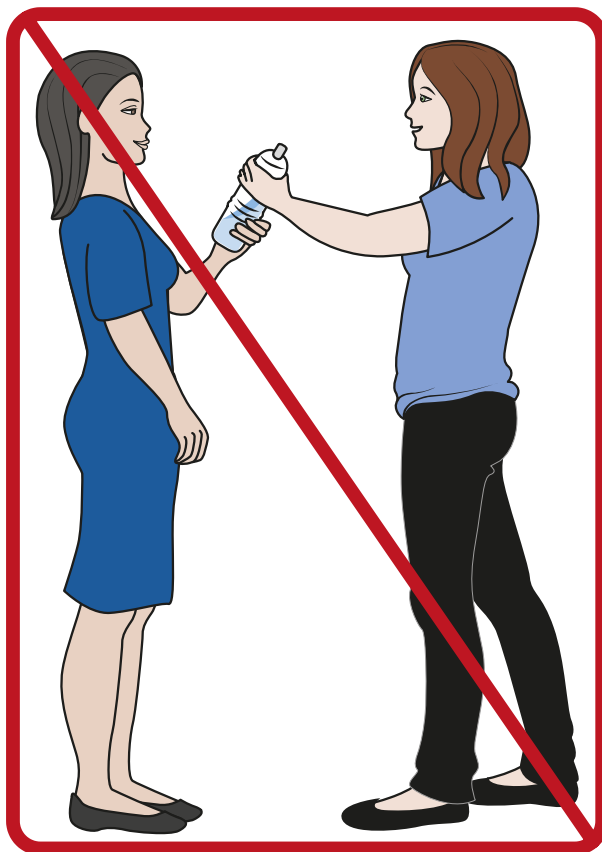
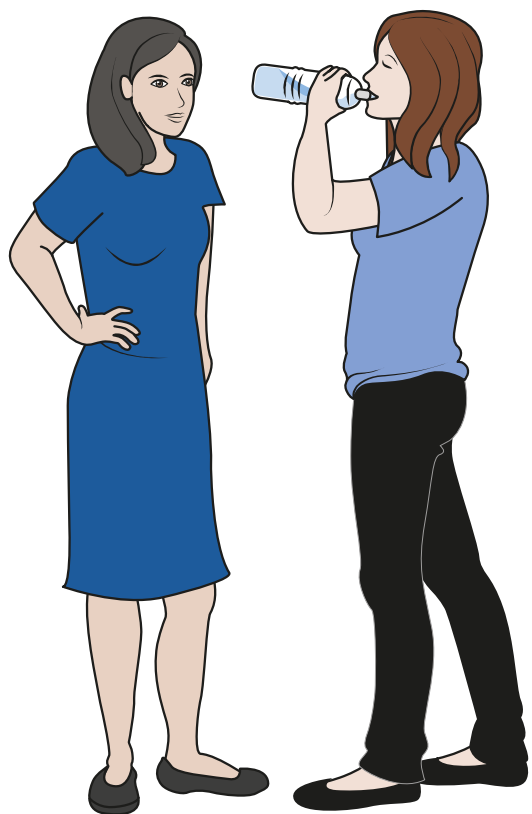
Je mange ces aliments très vite.



- Je fais attention à la date marquée sur les aliments.



- Je ne bois pas dans la même bouteille que d'autres.



- Je ne prête pas mon verre et mes couverts.



**Je ne mets pas mes doigts :**

● dans mon nez,



● dans ma bouche,



● dans mes yeux.



**Je fais le ménage souvent dans ma maison.**



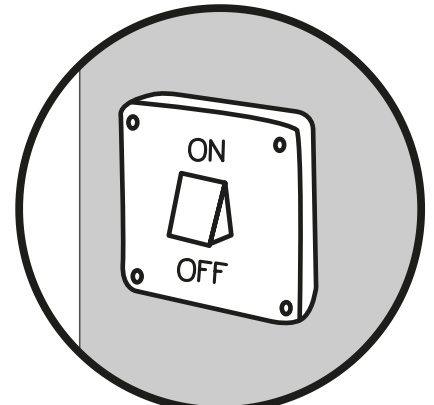
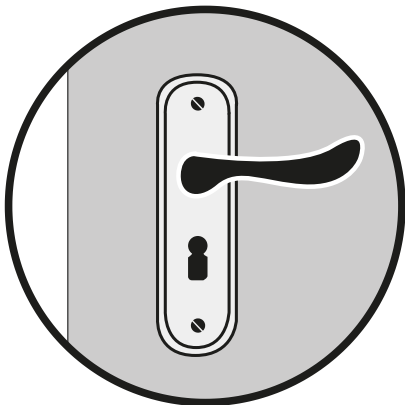
● Je n'oublie pas de laver :



les poignées de portes,

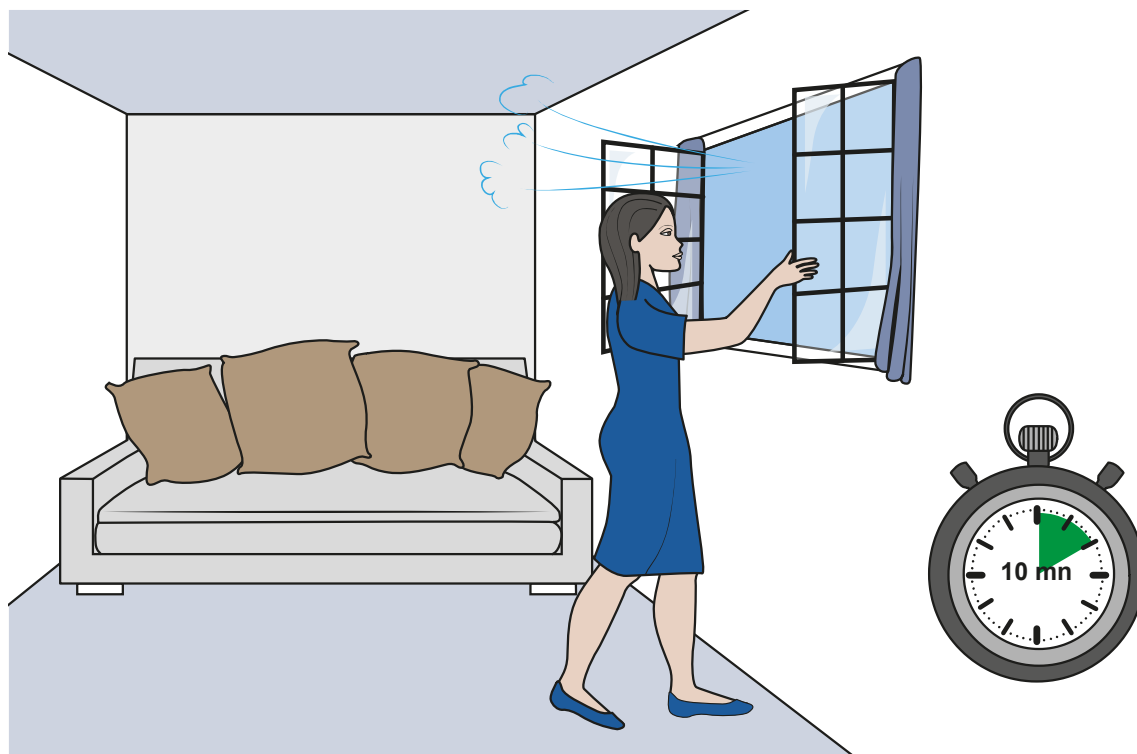
la lunette des toilettes,

les interrupteurs.



- J'ouvre les fenêtres de ma maison 10 minutes tous les jours.

Je le ouvre même quand il fait froid.



- Je lave le frigo tous les mois.



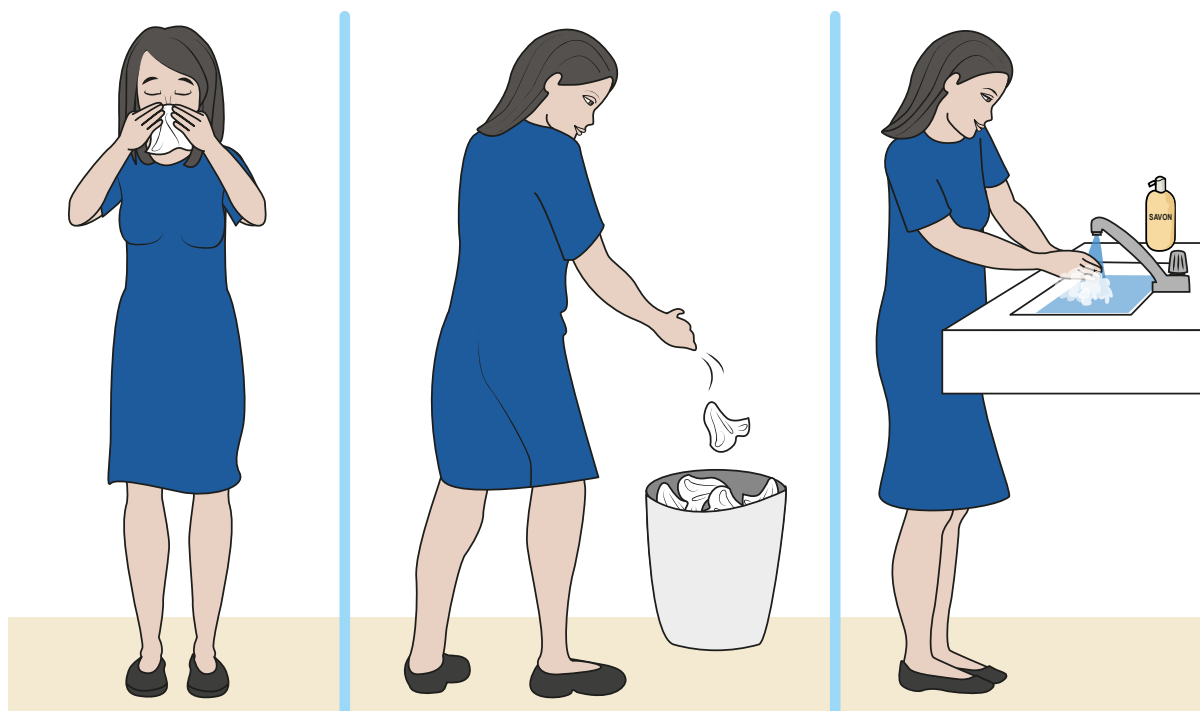
Année

MOIS 1	MOIS 2	MOIS 3	MOIS 4
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

# Si je suis malade, je ne dois pas transmettre mes microbes aux autres.

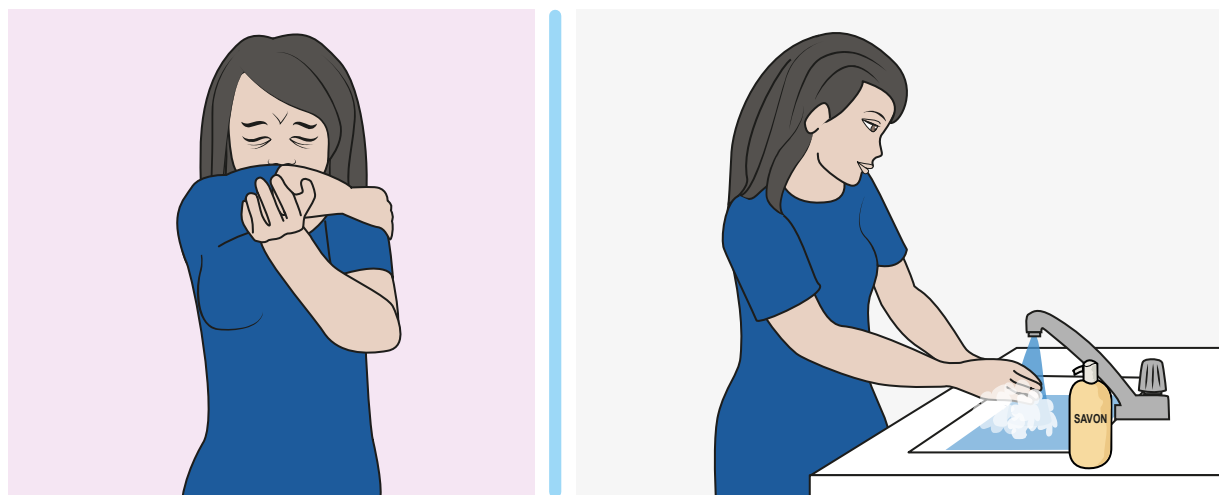
Quand je suis enrhumée, je me mouche dans un mouchoir en papier.

- Je jette le mouchoir en papier tout de suite dans la poubelle.
- Je me lave les mains.

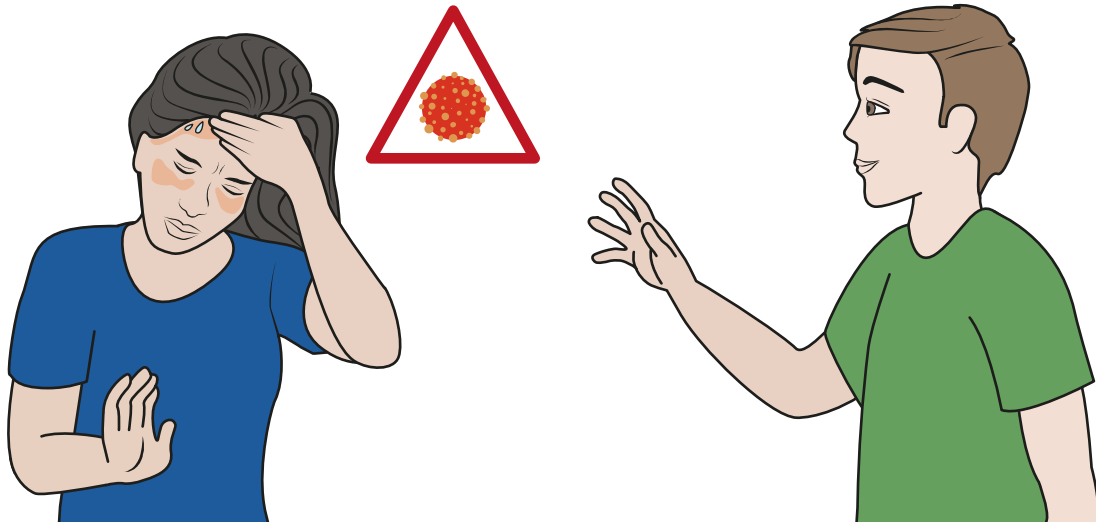


Quand je suis enrhumée, j'éternue dans mon coude.

- Après, je me lave les mains.

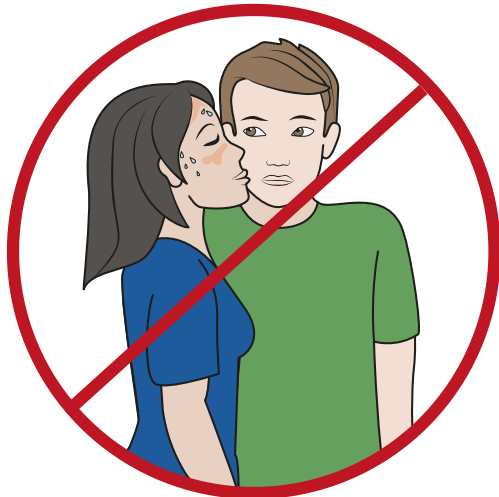


Quand ma maladie est contagieuse, je ne m'approche pas des autres.



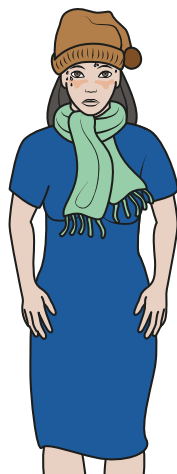
● Je n'embrasse pas.

● Je ne serre pas la main.

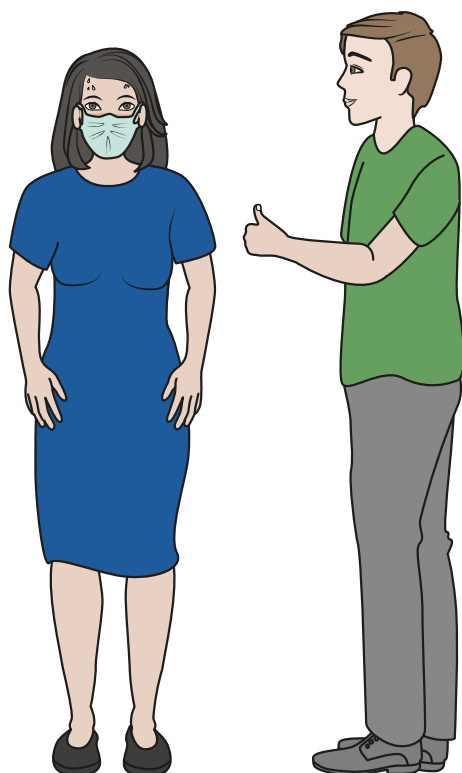


● Je ne prête pas mes vêtements.

Par exemple mon bonnet, mon écharpe.



- Pour protéger les autres, je peux mettre un masque.



Cette fiche a été réalisée grâce au soutien de :



## Avec SantéBD, je comprends la santé !



### SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

### SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je personnalise ma BD

Je peux choisir mon personnage,  
en fonction de mon âge et de mes difficultés.



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

### SantéBD est créé par l'association **coactis**<sup>santé</sup>

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.  
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.  
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.  
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. @Coactis Santé-SantéBD [contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org)

### Merci à nos partenaires



ARS Bourgogne-Franche-Comté  
ARS Corse / ARS Grand Est  
ARS Hauts-de-France / ARS Normandie  
ARS Nouvelle-Aquitaine / ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)