



Recommandations

- N'hésitez pas à dire à votre famille et amis que, si leur toue est chargée de mucosités (sécrétions) depuis plus de 15 jours, ils ont peut-être contracté la **tuberculose**.

- Les services de santé peuvent faire quelque chose.
- Il y a des médicaments qui sont disponibles pour soigner cette maladie et ils sont gratuits.

La tuberculose vous empêche de respirer.

Chaque souffle compte.

Arrêtons la tuberculose, maintenant!

Programme Regional du Tuberculose
Organisation Panaméricaine de la Santé
Bureau Régional de l'
Organisation Mondiale de la Santé
525 Twenty-Third Street, N.W. Washington DC 20037, USA
e-mail: tb@paho.org

24 du Mois
Journée Mondiale de la 



**Organisation
panaméricaine
de la Santé**

Bureau régional de l'
Organization Mondiale de la Santé

Respirer ou pas respirer

Saviez-vous que respirer est un acte volontaire ?

Cependant, il ne faut pourtant pas oublier que nous respirons involontairement 20 mille fois par jour.

Le mécanisme consiste principalement à faire entrer de l'air dans nos poumons (inspirer) et à le laisser se retirer (expirer).

Exercice pratique

Première étape

Fermez les yeux

Deuxième étape

Ecoutez.

Troisième étape

Respirez à fond par le nez

Quatrième étape

Laissez échapper l'air par la bouche

¿Qué ce que tu penses ?

Pourquoi est-ce important de bien respirer ?

Faire augmenter les niveaux d'oxygène dans le sang par l'intermédiaire d'une bonne respiration est clé pour que les niveaux d'énergie du corps et de l'esprit augmentent eux aussi. Saviez-vous que 70 pour cent de notre énergie provient de notre respiration ?

Ce mécanisme pose-t-il problème ?

Oui, à chaque fois que vous respirez, il est aussi possible que vous inhaliez des bactéries qui peuvent vous rendre malade.

Certaines des maladies qui peuvent être contractées en respirant sont : la grippe, la pneumonie et une autre plus grave, la **tuberculose**.

La tuberculose s'attrape quand une personne infectée tousse et qu'une personne en bonne santé respire l'air chargé des bactéries de la tuberculose.

