



# GUIDE SANTÉ





4 square François Margand  
BP 90249 - 42006 Saint-Etienne cedex 1  
Tél. : 04 77 37 87 29 - Fax : 01 57 67 51 98  
Courriel : [trisomie21-france@orange.fr](mailto:trisomie21-france@orange.fr)  
Site Internet : [www.trisomie21-france.org](http://www.trisomie21-france.org)

- Les personnes handicapées ont accès aux mêmes services de santé que tout le monde.
- Les personnes handicapées ont accès aux services de santé dont ils ont besoin à cause de leur handicap.
- Les services de santé sont proches de là où les gens vivent.
- Les personnes handicapées ne se voient pas refuser des soins ou un traitement parce qu'elles sont handicapées.

***Extrait de l'article 25 de la Convention relative aux droits des personnes handicapées de l'ONU, en facile à lire.***

Direction de la publication : Docteur Bénédicte de Fréminville  
Coordination : Jessica Amoordon  
Réalisation graphique : MachinMachine  
Impression : Clairefontaine

Avec le soutien des régimes de retraite complémentaire Agirc et Arrco



## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

“ UN GUIDE SANTÉ POUR TOUS ! ”

Bien se soigner est un droit pour tous.

Etre en bonne santé permet de choisir plus facilement sa vie.

Etre en bonne santé permet d'être plus heureux.

Etre en bonne santé permet d'avoir une vie indépendante.

Trisomie 21 France travaille pour que les droits des personnes avec une trisomie soient respectés.

***Cécile DUPAS, Présidente de Trisomie 21 France***

# SOMMAIRE

À QUOI SERT LE GUIDE SANTÉ ?

LA SANTÉ, C'EST QUOI ?

## CE QUE JE PEUX FAIRE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ :

MANGER ÉQUILIBRÉ .....

BOUGER .....

BIEN DORMIR .....

ME FAIRE PLAISIR .....

DES EXPLICATIONS SUR LA TRISOMIE 21 .....



## DES EXPLICATIONS SUR LES PROFESSIONNELS QUI VONT M'AIDER À RESTER EN BONNE SANTÉ :

LE MÉDECIN TRAITANT .....

LE DENTISTE .....

L'OPHTALMOLOGUE .....

LE GYNÉCOLOGUE .....

LA CONTRACEPTION .....

L'ORL .....

LE PSYCHIATRE/LE PSYCHOLOGUE .....





## À QUOI SERT LE GUIDE SANTÉ ?



Ce guide m'aide à m'occuper de ma santé.



## LA SANTÉ, C'EST QUOI ?



La santé, c'est être bien dans sa tête et dans son corps.



Dans ce guide, je peux trouver :

- ce que je peux faire pour rester en bonne santé,
- des explications sur la trisomie 21,



- des explications sur les professionnels qui vont m'aider à rester en bonne santé.





# CE QUE JE PEUX FAIRE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ



**MANGER ÉQUILIBRÉ**



**BOUGER**



**BIEN DORMIR**



**ME FAIRE PLAISIR**







# MANGER ÉQUILIBRÉ

Pour avoir de l'énergie, j'ai besoin de manger une alimentation variée et équilibrée.

FRUITS ET  
LÉGUMES



CÉRÉALES



PRODUITS  
LAITIERS



EAU À VOLONTÉ



VIANDE  
POISSON  
OEUFS



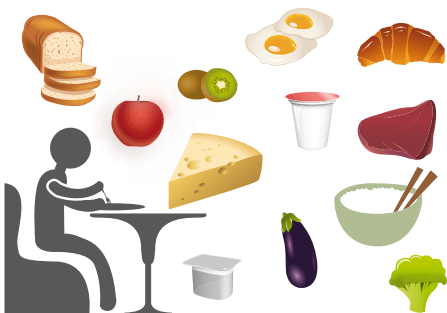
GRAISSE



SUCRE  
& SEL



## MANGER UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE, ÇA VEUT DIRE QUOI ?



Manger de tout.

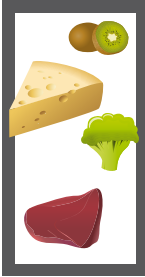
Ne pas manger tous les jours la même chose.



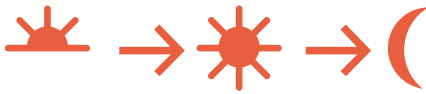
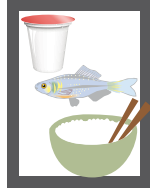
08:00



12:30



19:30



Manger assez au petit déjeuner.

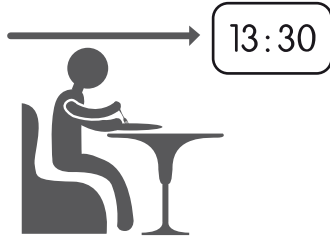
Ne pas manger trop aux autres repas.

Faire 3 repas par jour.



## CONSEILS

12:30



13:30

Je prends mon temps pour manger.

Je mâche bien les aliments.



Je bois de l'eau pendant la journée.



Je ne bois pas de boissons sucrées et de coca tous les jours.





J'évite de manger en dehors des 3 repas.



Je cuisine des plats que j'aime bien.





# BOUGER



« BOUGER », ÇA VEUT DIRE QUOI ?



Bouger son corps.  
Faire de l'activité physique.



« BOUGER », ÇA SERT À QUOI ?



À être en bonne santé.



À mieux dormir.



À mieux supporter le stress de la vie.

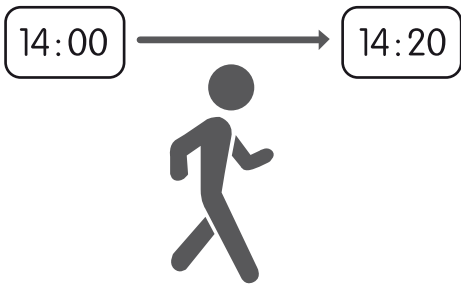




## CONSEILS



Je fais du sport régulièrement.



Je marche 20 minutes ou plus par jour.

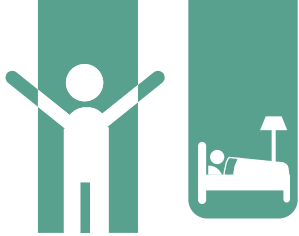


Je marche au lieu de prendre la voiture ou le bus dès que c'est possible.



Je prends les escaliers au lieu de l'ascenseur.





## BIEN DORMIR



### « BIEN DORMIR », ÇA VEUT DIRE QUOI ?



Dormir assez longtemps.

Dormir dans un lit.

Reposer son corps.



### « BIEN DORMIR », ÇA SERT À QUOI ?



À être en forme toute la journée.



À être de bonne humeur.

À être en bonne santé.





## COMMENT JE SURVEILLE MA FATIGUE ?

Quand je suis fatigué(e) :



- je baille,
- j'ai les yeux qui piquent,
- j'ai du mal à me concentrer,
- j'ai du mal à lire,
- j'ai du mal à regarder un film.



## CONSEILS

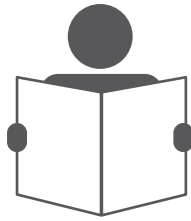


Je dors dans une pièce calme, ni trop froide, ni trop chaude.



Je dors dans une pièce où je me sens bien.





Je choisis des activités calmes avant le coucher.



J'évite de faire des jeux vidéos.



Je mange léger le soir.



Quand je suis fatigué(e), je fais une bonne nuit de sommeil.







# ME FAIRE PLAISIR



## «ME FAIRE PLAISIR», ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Faire quelque chose qui me rend heureux.

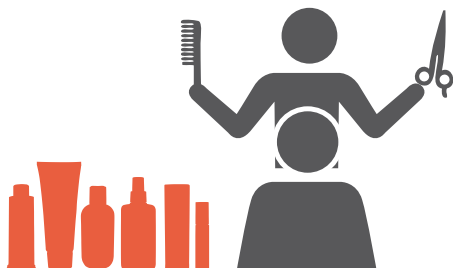
Par exemple :



- je mange quelque chose que j'aime,



- je m'achète de nouveaux vêtements,



- je vais chez le coiffeur,





- je vois une personne que j'aime bien,



- je fais une activité qui me plaît (piscine, cinéma, bowling).



## «ME FAIRE PLAISIR», ÇA SERT À QUOI ?



À diminuer le stress.

À être de bonne humeur.

À se sentir bien.



## CONSEIL

Je pense à me faire plaisir !



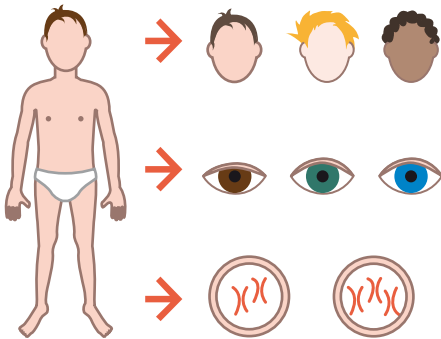


# LA TRISOMIE 21

LA TRISOMIE 21 N'EST PAS UNE MALADIE !  
ÇA N'EST PAS CONTAGIEUX.

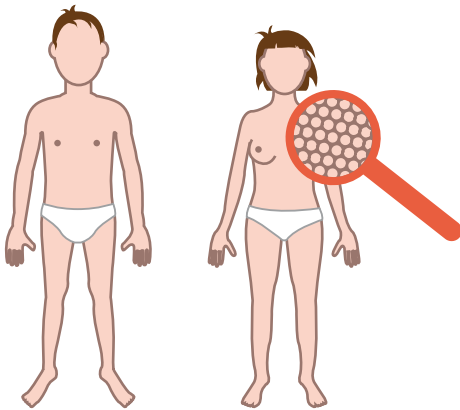


## LA TRISOMIE 21, C'EST QUOI ?

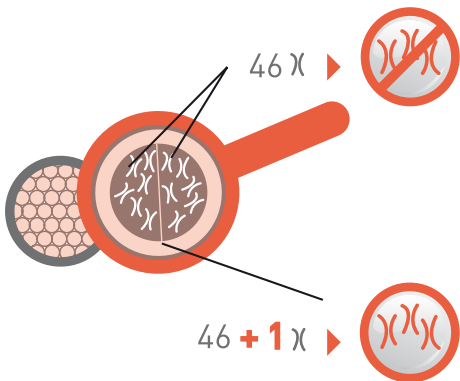


Chaque personne est différente.

Certaines personnes ont une trisomie 21.



Tout notre corps est fait de milliers de cellules : nous les avons depuis notre naissance.



Dans chaque cellule, il y a 46 chromosomes.

Les personnes avec une trisomie 21 ont un chromosome 21 de plus dans chaque cellule.





Je suis né avec une trisomie 21.  
Je grandis avec une trisomie 21.  
Je vis avec une trisomie 21.  
Je vieillis avec une trisomie 21.



Les personnes avec une trisomie 21 ont souvent :

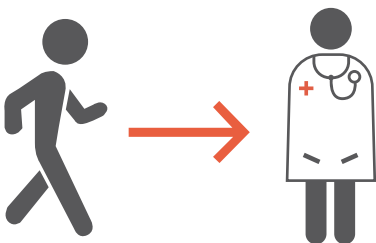


- une santé plus fragile,



- des difficultés à exprimer leurs émotions et sentiments,

- des difficultés à exprimer la douleur.



**Il est important de voir régulièrement des professionnels de santé.**





# LE MÉDECIN TRAITANT

LE MÉDECIN TRAITANT EST UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE.



## LE MÉDECIN TRAITANT, C'EST QUI ?

C'est le médecin qui me connaît bien. C'est lui qui s'occupe de ma santé.

C'est lui qui m'envoie vers un médecin spécialiste, si nécessaire.



## COMMENT SE DÉROULE LA VISITE CHEZ LE MÉDECIN TRAITANT ?

### JE DISCUTE AVEC MON MÉDECIN TRAITANT

Mon médecin traitant me pose des questions pour mieux me connaître.

Je peux aussi lui poser des questions.

Je peux préparer ces questions avec la personne de mon choix.



### MON MÉDECIN TRAITANT VA M'EXAMINER :

- il va me peser et me mesurer,

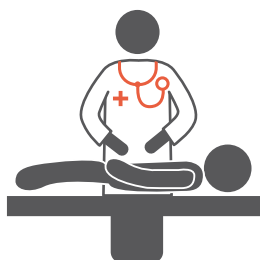




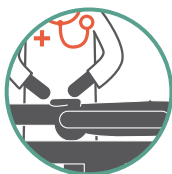
- il va écouter les battements de mon cœur et ma respiration avec un stéthoscope,



- il va prendre ma tension,



- il va toucher mon corps pour vérifier que tout va bien,



- il va toucher les testicules chez les hommes,



- il va toucher les seins chez les femmes,

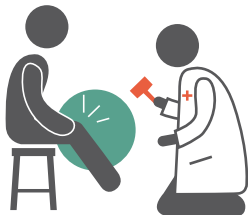


- il va vérifier mes articulations, mes muscles, mon dos,





- il va regarder mes oreilles,



- il va vérifier mes réflexes avec un petit marteau,



- il va vérifier la bonne position de mes dents, l'absence de caries.



## COMMENT JE SURVEILLE MA SANTÉ?



Je vais voir mon médecin traitant au moins une fois par an, même si je ne suis pas malade.



## LE MÉDECIN TRAITANT PEUT ME FAIRE UNE ORDONNANCE POUR :



- des médicaments,





- des radios,
- une prise de sang,
- des vaccins.



Si j'ai peur des piqûres, je peux demander un patch contre la douleur.



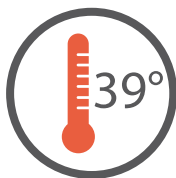
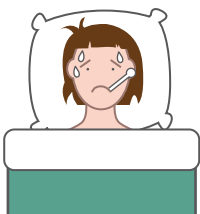
## CONSEILS

Si je remarque des changements dans mon corps, je dois en parler à mon médecin traitant.



Par exemple :

- j'ai la gorge qui pique, j'ai mal quand j'avale,



- j'ai de la fièvre,

