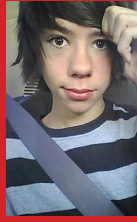


Attachez vos ceintures!!

1

En voiture, attachez toujours votre ceinture de sécurité pour éviter un traumatisme crânien en cas d'accident.



DouceMENT avec les cotons-tiges!

Ne nettoyez que l'extérieur de l'oreille avec un coton-tige. Consultez un médecin si vous pensez avoir de la cire dans les oreilles.



5

Oubliez la cigarette

Fumer (et être exposé à la fumée) irrite et assèche la muqueuse de la gorge.



7



Mimétismes

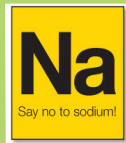
Les enfants apprennent les sons et les mots en les entendant et en les lisant. Jouez avec votre bébé et faites-lui la lecture tous les jours.

2

10 CONSEILS POUR MIEUX PARLER et ENTENDRE

Dites non au sodium!

En réduisant votre absorption quotidienne de sodium, vous réduisez vos risques d'AVC.



3

Repos et lecture



Reposez vos oreilles et votre voix en cherchant un coin tranquille. Lisez un livre, faites des mots croisés et savourez le silence.

4

Bien parler
Bien entendre
Bien vivre
Mai: Mois de la communication

Respirez



Appliquez les bonnes techniques de respiration pour chanter ou parler. Respirez profondément en partant du diaphragme.

6

Habitudes santé



En évitant les virus, du rhume et de la grippe par exemple, vous protégerez votre gorge et vos cordes vocales.

9

Prévention



Il est important de détecter tôt les problèmes d'audition. Vous pouvez prendre des mesures pour éviter d'endommager votre ouïe ou atténuer les dommages.

10

Pour en savoir plus ou trouver un professionnel:
www.parleretentendre.ca

