

COIN JEUNESSE

Fatima nous raconte (à sa façon) comment elle a survécu à sa grippe H1N1

J'aurai bien une question, moi. Pourquoi tant de personnes sont terrifiées à la simple idée que la grippe H1N1 court ? S'exclama-t-elle dès le début de son texte ! Et pourtant...

Regardez-moi, je suis en bonne santé et j'ai eu la grippe H1N1!
Bon je remonte un peu la bobine pour tout vous expliquer... Soyez patients !.

Mardi
Je suis en classe, j'ai tout à coup un petit (insistons sur le petit) mal de tête. Rien de bien grave. Mais le mal de tête n'arrête pas d'augmenter
Quand la cloche sonne la fin des cours je dis à mes amies " Je pense que demain je ne serais pas là . J'ai un mal de tête et ça n'arrête pas d'empirer . Mais jeudi je serais sûrement là "

Mercredi
Comme je le pensais , je ne suis pas allé à l'école. Je me sens vraiment bizarre. Quand je veux me lever , j'ai l'impression que je vais tomber.... C'est comme avoir 3 bonnes tonnes sur les épaules. Donc j'ai attendu la fin de la journée pour appeler mes amies, chez elles, pour voir un peu ce que j'ai manqué.

Jeudi
Je suis allé aux urgences puisque rien ne changeais (mis à part le fait que je peux me lever). Résultat ? 3 heures d'attentes. On a pris ma température et...
Résumé de ma conversation avec le docteur:
Doc: Mmmh... Donc tu as ressenti le premier symptôme quand ?
Moi : Mardi mais je n'ai manqué l'école que mercredi
Doc:Mmmh... Ok, maintenant prends de grandes inspirations d'accord ?
Moi: Ok.
Et plein d'autres question dont j'ai encore

que de vagues souvenirs.
Doc: Donc ça m'a tout l'air de la H1N1 . PANG!! J'ai ressenti comme si 12 briques me tombaient sur la tête! Je voulais pleurer, mais je me suis retenu.
Tout d'un coup je me rappelle avoir lu quelque chose comme quoi un garçon de 12 ans est mort de la H1N1. 12 ANS !!! C'est tellement jeune ! Comme moi! Je ne pensais qu'à une possibilité: la mort. Moi j'allais donc mourir...
Doc: On est sur la limite pour prendre les antivirus . C'est la prescription , tenez. Votre pharmacie vous donnera les médicaments.
J'ai pensé que j'avais peut-être une minuscule chance de survivre, après tout.

Vendredi
M: Tu sais on dit que tu as la grippe.
Moi : La H1N1 ?!?!
M:Oui.
Moi: Bin je l'ai aussi .
M: QUOI ?!?
Moi: Oh non tu ne vas pas commencer à t'exciter. Ce n'est rien.
Je disais ça pour la calmer, mais dans le fond j'essaye de me calmer encore plus.
Moi: Mais SURTOUT ne dis RIEN de ça à l'école. Je n'ai pas envie que l'on parle que de ça à l'école . OK ?
M. Ok...
Lundi
F:Salut je suis désolé à propos de... tu sais quoi. (Sur un air d'enterrement)
Moi: QUOI ?!? Quelqu'un est mort ?

F: Bin... Toi peut-être.
Moi : Pourquoi je mourrais ?
F: À cause de la... H1N1 !
Moi: POURQUOI TOUT LE MONDE EXAGÈRE AVEC CETTE FICHUE GRIPPE ?! TU ME FERAS DES CONDOLÉANCES À MA MORT PAS AVANT !
F:Mais ?.. Bon ok.
Moi: Tant mieux.
Tout le monde me prenait bizarrement , comme si j'étais contagieuse ou sur l'article de la mort.Ça m'énervait au plus haut point. Puis je me suis dis que si je voulais m'énerver contre quelqu'un , ce n'était pas mes amies, ni ma famille, ni mes profs rien de tout ça mais bel et bien contre des menteurs !
Mais oui ! Les menteurs qui n'arrêtent pas d'en rajouter 2 tonnes a des petites nouvelles de rien du tout. Eux qui pensent qu'ils ont le droit de mentir à leur profit!
Ce sont eux les menteurs. La H1N1 est dangereuse pour les personnes à risque. Si on est une personne à risque la H1N1 peut engendrer des complications ! C'est tout ! Ce n'est pas la grippe en elle même qui est dangereuse mais les complications liées à la grippe ! Point à la ligne !
Mardi...Mercredi.... Jeudi
Et voila ! Je ne suis plus contagieuse et je retourne à l'école !
Ma: AHH ! Tu es revenue ! C'est vrai que tu as la grippe H1N1 ?
Décidément on ne va pas me lâcher ! Même pas un bonjour !
Moi: Bonjour hein ! Pis...(J'ai eu peur de la réaction) euh... oui je l'ai eu.

Ma: Ah bon.
Moi: D'abord C'est qui, qui a lancé cette rumeur pas rumeur ?
Ma: C'est M.
Grrr ! Je vais monter dans la cour et dire ses 4 vérités à M! Mais j'ai entendu quelqu'un crier mon nom et venir en courant me donner un câlin interminable !
Moi : Euh ... Saluuut..
Je me tasse pour voir son visage et c'est R.
Moi: Ô R!! Ça va ?
R: Moi oui mais toi ? Tu m'as fait peur!!! Il y a même une rumeur qui dit que t'as eu la grippe H1N1 !
J'ai compris qu'elle voulait savoir si c'est vrai sans me le demander.
Moi : Ben c'est vrai.
Bientôt , un attroupement de 10 filles m'entourent. Et les question pleuvent à en boire debout.... Depuis quand ? C'est vrai ? Tu as eu mal ?
Puis des filles ont essayé de détourner ça à leur avantages en disant : Oh c'est rien ma cousine connaît quelqu'un qui... Mais les 10 autres filles s'en foutaient. Moi j'étais devant elles et je l'ai eu. Je regardais l'attroupement, et je me suis vraiment étonné car je ne pensait avoir autant d'amies ! Encore moins que je comptais autant à leur yeux ! Ni à quel point ma famille et mes amies comptaient à mes yeux !
Finalement, j'ai appris des tas de choses dans cette petite période. Des chose que l'on n'apprend pas à l'école mais que l'on n'apprend que de nos expériences.

E.F. Fatima

BON À SAVOIR...

Finis les problèmes d'humidité!

Notre santé et notre confort à la maison dépendent d'un taux d'humidité raisonnable. Un taux d'humidité trop faible peut susciter des plaintes de la part des occupants, tandis qu'un taux d'humidité trop élevé peut entraîner des problèmes allant de la condensation sur les fenêtres à la prolifération de moisissures sur différentes surfaces. Chez certaines personnes, la moisissure peut causer divers inconforts, de l'irritation mineure à d'importantes réactions allergiques ou maladies.

La façon la plus fiable de mesurer le taux d'humidité à la maison est d'utiliser un hygromètre – il s'agit d'un petit appareil peu coûteux et facile d'emploi qu'on trouve dans la plupart des quincailleries, des grands magasins, des fournisseurs de produits de construction et des détaillants d'équipement électronique.

En général, l'humidité relative de votre foyer devrait baisser à environ 30 % par temps très froid.

Si l'air de votre maison est trop sec en hiver, il y a probablement des fuites d'air trop importantes. Vous pouvez réduire ces fuites en colmatant les fissures, en ajoutant un coupe-froid aux portes et aux fenêtres et en scellant la trappe donnant accès aux combles. Vous pouvez aussi faire vérifier les fuites d'air et évaluer l'efficacité énergétique globale de votre maison. Communiquez avec le bureau local de Ressources naturelles Canada (RNCan) ou consultez le site Web de RNCan au www.oeo.nrcan.gc.ca et suivez les liens menant à « écoÉNERGIE Rénovation » pour savoir quels sont les conseillers ÉnerGuide pour les maisons qualifiés dans votre région.

Si votre maison présente un problème d'humidité ou de condensation excessive sur les fenêtres en hiver, la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) vous offre quelques conseils pratiques afin d'en finir avec ces problèmes :

- Repérez les sources d'humidité excessive, comme un sous-sol perméable ou humide ou encore un vide sanitaire dont le sol est en terre, et faites les réparations qui s'imposent le plus tôt possible avant l'arrivée des grands froids.
- Faites fonctionner votre ventilateur de salle de bains pendant que vous prenez une douche puis durant 15 minutes après avoir terminé. Mettez aussi en marche votre hotte de cuisinière quand vous faites la cuisine. Pensez à remplacer le ventilateur de la salle de bains s'il est bruyant ou inefficace par un petit modèle silencieux et éconergétique qui peut fonctionner pratiquement sans qu'on s'en aperçoive tout en vous permettant d'économiser des sous.
- Adoptez des pratiques qui vous aideront à garder la maison au sec. Par exemple, faites sécher la lessive à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur, utilisez une sècheuse dont le tuyau d'évacuation donne sur l'extérieur, n'entrez pas de bois de chauffage dans la maison et utilisez un déshumidificateur au sous-sol durant les mois d'été ainsi que l'automne.
- Vous devrez peut-être monter la température du chauffage, les surfaces froides dans les locaux non chauffés ou mal chauffés sont sujettes à la condensation.
- Si votre maison demeure humide, c'est sans doute que vous avez omis de corriger une importante source d'humidité. Essayez d'augmenter la ventilation en laissant fonctionner le ventilateur de la salle de bains et, après quelques jours, vérifiez si votre hygromètre indique un taux d'humidité relative plus bas.
- En dernier lieu, pour certaines maisons, la pose d'un ventilateur-récupérateur de chaleur (VRC) peut s'avérer une solution judicieuse au problème d'humidité hivernale. Bien que les coûts d'installation d'un VRC soient élevés, cet appareil peut aussi générer d'importantes économies à long terme tout en améliorant la qualité de l'air intérieur globale.

Source: Société canadienne d'hypothèques