

Les maladies

D'habitude, je ne suis pas souvent malade. Je fais très attention à ma santé parce que je suis un bon sportif. Comme je fais beaucoup de sport, je reste en bonne santé. Cependant je dois faire attention au froid, parce que j'attrape facilement froid. Quand je termine l'entraînement, je dois m'habiller chaud pour ne pas devenir malade. Je prends aussi des vitamines et ma mère cuisine très attentivement. Elle me prépare de bons repas qui sont sains et qu'un sportif doit manger pour rester en bonne forme. Pendant le week-end, je fais également attention à ma santé, ainsi je préfère aller en excursion avec mes amis que de regarder la télé et rester dans la maison. Je suis une personne qui bouge beaucoup et qui aime essayer beaucoup d'activités sportives.

Parfois, quand je ne fais pas attention et je ne m'habille pas suffisamment chaud, je deviens enrhumé. Je tousse, j'ai le nez qui coule et j'ai de la fièvre aussi. Alors, je dois aller chez le médecin qui m'examine et qui me prescrit des médicaments. Je n'aime pas prendre des médicaments, c'est pourquoi je préfère garder ma santé. Si je deviens malade malgré tous mes efforts, je suis toujours les conseils du médecin pour guérir le plus vite possible. En général, je guéris assez rapidement parce que j'ai un organisme assez fort.

Comme je suis sportif, je bouge beaucoup et il m'arrive des accidents parfois graves parfois légers. Une fois, un matin j'ai couru dans la rue et une voiture est passée trop vite et trop près à côté de moi et elle a touché mon bras. Je suis tombé et je me suis cassé le bras gauche. La voiture ne s'est même pas arrêtée. La voiture qui est passée derrière le coupable s'est arrêtée et m'a amené à l'hôpital où on a constaté que mon bras s'est cassé. Il fallait le mettre dans le plâtre et je ne pouvais pas continuer les entraînements pendant 8 semaines. Comme j'avais très mal au bras je devais prendre des médicaments contre la douleur et rester couché pendant les 2 premières semaines. On m'a enlevé le plâtre au bout de 6 semaines et pendant 2 semaines encore je devais faire des exercices pour guérir.

Je ne me suis plus cassé aucun membre et depuis, je préfère courir dans le centre sportif. Depuis l'accident je ne cours plus dans la rue.

Bref, je fais très attention à ma santé, c'est une mode de vie pour moi.