



L'INJECTEUR

SPIN OFF

VOLUME 7 NOVEMBRE 2007

VIVRE EN MARGE DE LA SOCIÉTÉ, DANS LA RUE ET LES SQUATS, A SES BONS COTÉS ET UN GRAND NOMBRE D'ENTRE-VOUS Y AVEZ TROUVÉ VOS PAIRS. MALGRÉ LES JOURS DE PLUIE, L'ÉTÉ RESTE LA SAISON LA PLUS FACILE PUISQUE, LA PLUPART DU TEMPS, LA TEMPÉRATURE Y EST PROPICE. L'HIVER, PAR CONTRE, EST UN TOUT AUTRE DÉFI. C'EST POURQUOI IL EST TRÈS IMPORTANT DE SE GARDER AU CHAUD PAR TOUS LES MOYENS POSSIBLES. VOICI DONC QUELQUES TRUCS ET CONSEILS POUR QUE VOUS PASSIEZ UN HIVER DEHORS, EN SANTÉ, SANS TROP VOUS GELER LE CUL....

PLUS IL FAIT FROID, PLUS LES COUCHES DE VÊTEMENTS QUE VOUS PORTEZ SONT NOMBREUSES. ÇA VA DE SOI... PAR CONTRE, IL NE FAUT JAMAIS VOUS VÊTIR DE VÊTEMENTS TROP SERRÉS OU DE TROP NOMBREUSES COUCHES DE VÊTEMENTS DE MÊMES GRANDEURS (CE QUI, EN FIN DE COMPTE, FINI PAR ÊTRE SERRÉ). DE CETTE MANIÈRE, VOUS PERMETTEZ AU SANG DE BIEN CIRCULER DANS VOTRE CORPS. CE SONT LES VÊTEMENTS FAITS DE FIBRES NATURELLES, PAR EXEMPLE LA LAINE, QUI SONT LES PLUS RECOMMANDÉS. EN EFFET, CES FIBRES PERMETTENT AU CORPS DE RESPIRER, DONC DE RESTER AU SEC. PUISQUE LA CHALEUR DE VOTRE CORPS S'ÉCHAPPE EN GRANDE PARTIE PAR VOS EXTRÉMITÉS, CE SONT CELLES-CI QUI AURONT TENDANCE À PRENDRE FROID EN PREMIER. IL EST DONC TRÈS IMPORTANT QUE VOUS LES RECOUVRIEZ. VOUS DEVRIEZ AUSSI RECOUVRIR VOS MAINS DE MITAINES. BIEN QUE LES GANTS SOIENT BEAUCOUP PLUS PRATIQUES, SE SONT LES MITAINES QUI GARDENT LES MAINS LE PLUS AU CHAUD PUISQU'ELLES PERMETTENT À TOUS LES DOIGTS DE SE RÉCHAUFFER MUTUELLEMENT. VOUS DEVRIEZ PORTER DE BONS BAS ET DE BONNES CHAUSSURES POUR TENIR VOS PIEDS AU CHAUD. VOUS POUVEZ AUSSI, AVANT D'ENFILER VOS BAS, APPLIQUER UNE COUCHE DE DÉODORANT SOUS VOS PIEDS. DE CETTE MANIÈRE, VOUS ÊTES CERTAINS QU'ILS RESTERONT AU SEC PUISQUE QUE L'ANTISUDORIFIQUE LES EMPÊCHERA DE TRANSPIRER EXCESSIVEMENT. UNE BONNE TUQUE DEVRAIT AUSSI FAIRE PARTIE DE VOTRE ÉQUIPEMENT CONTRE LE FROID. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT PORTER UN BANDEAU POUR PROTÉGER VOS OREILLES ET VOTRE FRONT D'AVANTAGE. BIEN BEAU GARDER VOTRE CORPS AU CHAUD MAIS IL FAUT AUSSI LE GARDER EN SANTÉ!! L'HIVER EST TRÈS DIFFICILE SUR LE MORAL PUISQU'IL FAIT FROID MAIS AUSSI PARCE QUE LE SOLEIL Y FAIT DE TRÈS COURTE APPARITION. IL FAUT DONC PENSER, À BIEN SE NOURRIR. MANGER DE BONNES PORTIONS DE FRUITS ET DE LÉGUMES DONNE À VOTRE ORGANISME PLUSIEURS SOURCES DE VITAMINES QUI AIDENT À RENFORCIR VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE. BOIRE DU LAIT VOUS PROCURE DE LA VITAMINE D QUI SE FAIT RARE À CAUSE DU MANQUE DE SOLEIL. METTEZ-EN DANS UN CHOCOLAT CHAUD, ÇA VOUS RÉCHAUFFERA EN MÊME TEMPS ! LES POISSONS GRAS COMME LES SARDINES ET LE SAUMON SONT AUSSI DES SOURCES DE VITAMINE D. FINALEMENT, PRENDRE SUFFISAMMENT DE PROTÉINES EN MANGEANT DES LÉGUMINEUSES, DES NOIX OU UN PEU DE VIANDE EST NÉCESSAIRE À LA FABRICATION DES ANTICORPS POUR SE DÉFENDRE.

MALHEUREUSEMENT, UN BON SYSTÈME IMMUNITAIRE NE PERMET PAS DE PRÉVENIR LE RHUME. SI, MALGRÉ TOUS CES EFFORTS, VOUS SENTEZ QU'UN RHUME EST EN TRAIN DE S'INSTALLER, IL EST IMPORTANT D'ÉCOUTER VOTRE CORPS DONC, DE DORMIR BEAUCOUP. DE PLUS, VOUS POUVEZ PRENDRE DE L'ÉCHINACÉE, DISPONIBLE EN PHARMACIE. CETTE PLANTE MÉDICINALE, MALHEUREUSEMENT DÉCONSEILLÉE AUX PERSONNES ATTEINTES DU VIH, PEUT ÊTRE UTILE POUR EN DIMINUER LES SYMPTÔMES. IL FAUT EN PRENDRE DÈS QU'UN SYMPTÔME SE FAIT SENTIR ET CONTINUER POUR 7 À 10 JOURS (ATTENTION SI ALLERGIES AUX PLANTES). ÇA VAUT AUSSI LA PEINE D'ESSAYER LES PASTILLES DE ZINC POUR DIMINUER LA SÉVÉRITÉ ET LA DURÉE DES SYMPTÔMES. PRENEZ-EN UNE AUX 2-3 HEURES QUAND VOUS ÊTES RÉVEILLÉS. SACHEZ QUE LES SYMPTÔMES SONT PLUS SÉVÈRES ET DURENT PLUS LONGTEMPS QUAND ON FUME... PENSEZ-Y À DEUX FOIS !



N'OUBLIEZ PAS QUE LA CONSOMMATION DE DROGUES ET D'ALCOOL VOUS FONT OUBLIER LE FROID RESENTI PAR VOTRE CORPS. VOUS DEVEZ DONC ÊTRE VIGILANT!

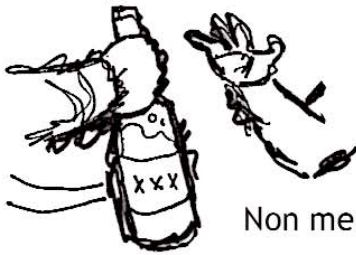
VOS ANIMAUX SONT DE TRÈS BONS COMPAGNONS DE VIE. N'OUBLIEZ PAS QU'EUX AUSSI ILS ONT BESOIN D'ÊTRE AU CHAUD !

CETTE HIVER, NE VOUS LAISSEZ PAS GAGNER PAR LE FROID, COMBATTEZ LE!

L'ALCOOL et les GLAÇONS ne se Mèlangent pas!

par Fred

Tiens, ça réchauffe!



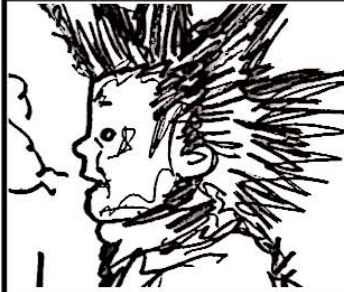
Non merci!

Fuck y fait frette!
Veux-tu une gorgée de mon cidre Mathieu?

Ah, euh...



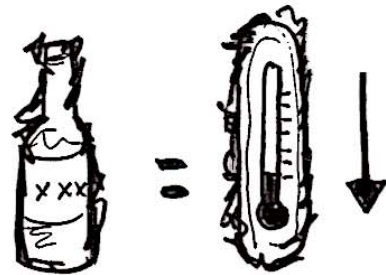
En fait, l'infirmière au CLSC m'a dit que l'alcool est trompeuse et que tu risques de geler d'avantage si tu en consommes dehors en hiver.



Ben non! C'est même pas vrai ça... Check, j'ai même pas frette aux doigts!



Lorsque tu bois de l'alcool, tu te sens réchauffé mais en réalité, tu ne fais que te refroidir. Même si ta peau se réchauffe, ton corps perd de sa chaleur.



Cela peut être dangereux, car si tu t'endors à l'extérieur, tu risques d'avoir des engelures ou même de geler à mort.

Pourquoi on irait pas s'acheter des cafés chauds à la place?



FIN

Numéro
Sexe

Envoyez-nous vos oeuvres!

linjecteur.ca
myspace.com/linjecteur
linjecteur_udi@yahoo.ca
514.847.0067#204

Date Limite: ♥ 27 Novembre 2007