



Les extraterrestres semblent aimer les choses gluantes, comme la boue, pour rendre leur gorge plus glissante. Entraîne-toi à avaler comme les extraterrestres amateurs de boue en prenant ta pilule avec une cuillerée à thé d'aliments visqueux, comme de la compote, du yogourt ou du pudding.

Avaler comme un extraterrestre gluant

Pour attraper les insectes dont il se nourrit, le lézard les met sur le bout de sa langue avant de les avaler d'un seul coup. Fais comme le lézard – pose ta pilule sur le bout de ta langue. Bois un coup et fais immédiatement basculer ta tête en arrière.



Avaler comme un lézard paresseux



Vous est offert par :



JANSSEN-ORTHO

19 Green Belt Drive
Toronto, Ontario M3C 1L9

© 2003 JANSSEN-ORTHO Inc.
CRLB031025FA 7746

Produit par :

**Compact
Clinicals**
Medical Publisher
Kansas City, MO

Avaler « comme un poisson dans l'eau »

Imagine que tu aimes l'eau comme un poisson. Mets la pilule dans ta bouche et bois autant d'eau que possible – en gardant l'eau dans tes joues. Avale ensuite quelques grosses gorgées jusqu'à ce que tu aies avalé toute l'eau avec la pilule.



Le b-a ba de la déglutition

- La déglutition est une réaction naturelle qui se produit quand on a quelque chose dans le fond de la bouche.
- Comme pour les montagnes russes, une fois que la pilule est sur l'arrière de la langue, la force de gravité et les muscles de la gorge contribuent à la faire descendre facilement.
- Ton corps est fait de manière à t'éviter de t'étouffer en avalant une pilule. Un muscle de la gorge élève la trachée (par laquelle tu respires) sous une membrane appelée l'épiglotte.
- L'épiglotte se ferme comme un couvercle sur l'entrée de la trachée, ce qui permet à la pilule de passer sans encombre dans l'œsophage (tube où passe la nourriture).



Imagine que tu es un crabe fou avec des pinces en guise de mains. Pose ta pilule sur la langue et remplis ta bouche de ta boisson préférée. Ferme ensuite la bouche et avec tes pinces, chatouille-toi doucement la gorge en avalant.

Avaler comme un crabe fou

Conseils pour avaler

- Assieds-toi ou tiens-toi debout.
- Ne parle pas.
- Gargarise-toi pendant 30 secondes avant d'avalé.
- Prends une ou deux gorgées de lait ou de jus avant de prendre ta pilule pour rendre ta langue et ta gorge plus glissantes.
- Avale deux fois pour être certain que ta pilule est bien descendue.