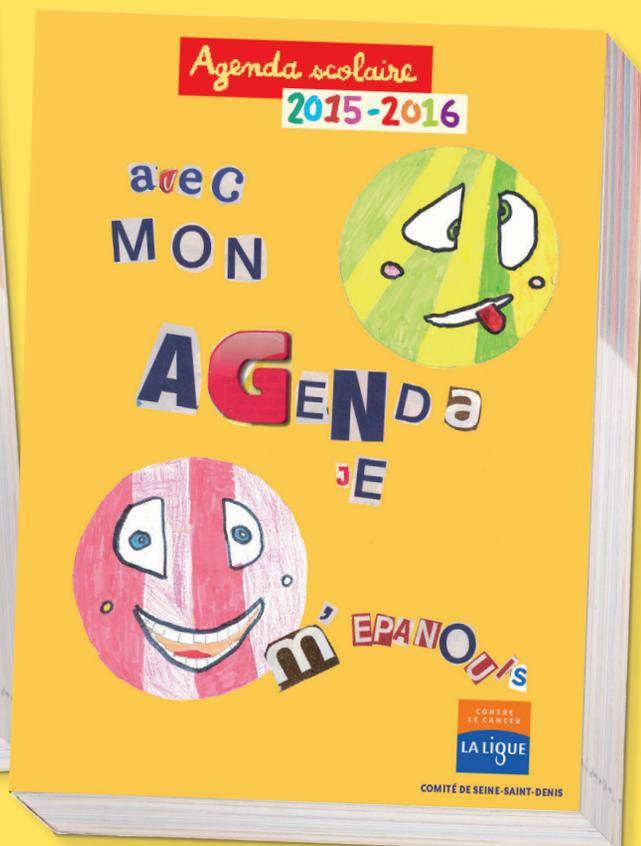
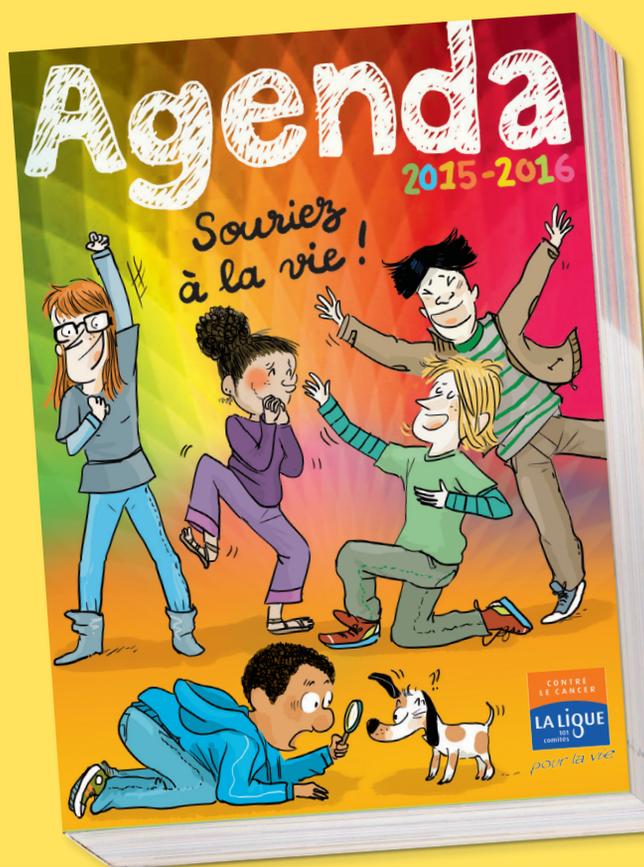


Guide pédagogique

Pour l'utilisation de l'agenda scolaire
dans le cadre de l'éducation à la santé en CM2



Un agenda scolaire porteur de messages de prévention
créé par des élèves de CM2 pour des élèves de CM2

Une création des comités départementaux de la Ligue contre le cancer



pour la vie

SOMMAIRE

5 Introduction

7 La santé

7 **Atelier santé**

8 L'alimentation

10 **Atelier n° 1** : L'exposition « Plaisirs et vitamines »

11 **Atelier n° 2** : Manger équilibré

12 Annexe 1 : Tableau manger équilibré

13 **Atelier n° 3** : Brochettes de fruits

14 **Atelier n° 4** : « Arcimboldo »

15 L'activité physique

17 **Atelier n° 1** : L'exposition « Bien dans mes baskets »

18 **Atelier n° 2** : Bien dans mon corps, bien dans mes baskets

19 **Atelier n° 3** : Bouger au quotidien, c'est facile

20 **Atelier n° 4** : Podomètres

22 Les dépendances

22 Le tabac

24 L'alcool

25 Les jeux vidéo

26 **Atelier n° 1** : Être accro ?

27 **Atelier n° 2** : Alcool, tabac : résistance aux pressions du groupe

28 **Atelier n° 3** : Abus d'écrans

29 Annexe 2 : Tableau dépendance écran

30 Le soleil

32 **Atelier n° 1** : Effets positifs et négatifs du soleil

32 **Atelier n° 2** : Quiz sur le soleil et ses dangers

33 **Atelier n° 3** : Les ultraviolets, qu'est-ce que c'est ?

34 Le sommeil

36 **Atelier n° 1** : Se poser, se reposer – Le sommeil éveillé

36 **Atelier n° 2** : Se poser, se reposer – Le guide du bon dormeur

37 **Atelier n° 3** : Bien dormir – Quiz

38 **Atelier n° 4** : Bien dormir – Le sommeil et toi

39 Annexe 3 : Tableau Le guide du bon dormeur

40 La réhydratation

40 **Atelier n° 1** : Hydratation – L'eau dans le corps

41 **Atelier n° 2** : Hydratation – L'eau et les boissons sucrées

42 Annexe 4 : Tableau l'eau et les boissons sucrées

Ont collaboré à la réalisation de ce guide pédagogique. Pour les textes : Lucie Chartier et Sandra Loisy (Avenir santé), Catherine Thymer Azoulay (Comité du Val-d'Oise de la Ligue contre le cancer), Jacques Deschamps, Charlotte Kanski et Anaëlle Morin (Comité de Paris de la Ligue contre le cancer). Conception graphique et réalisation : Mathieu Carron de la Carrière et Emmanuelle Sellal. Remerciements à Claire Dell'Agostino, Jacques Deschamps, Florine Douay, Émilie Le Beux et Elodie Piatkowski, pour leur relecture.

J'ai décidé d'être
heureux parce que c'est
bon pour la santé!



L'agenda scolaire : un outil pour l'éducation à la santé

Depuis plusieurs années, un agenda scolaire est offert aux élèves de CM2 d'Île-de-France. Il porte sur plusieurs thématiques en lien avec la prévention des cancers : l'alimentation, l'activité physique, les dépendances (tabac, alcool, abus d'écrans), le soleil et le sommeil.

Au-delà de son intérêt pratique, l'agenda peut être utilisé comme **un véritable outil d'éducation à la santé** et servir de support pour la mise en place d'ateliers pédagogiques en lien avec les programmes de CM2 et le socle commun des connaissances et compétences.

Créé et utilisé par des élèves de CM2, cet outil transmet des messages de prévention tout au long de l'année scolaire. **L'agenda s'inscrit donc dans une démarche participative**, dans la mesure où ce sont les enfants eux-mêmes qui créent une partie des messages de prévention et des illustrations. **Leurs contributions impliquent un dialogue, une réflexion et un esprit critique sur les thèmes de santé abordés.** La création de l'agenda est l'aboutissement et la valorisation d'un long travail avec des classes volontaires afin d'amener les enfants à être acteurs de leur santé et porteurs de messages adaptés en direction de leurs pairs.

C'est également un moyen de faire le lien entre l'école et la maison et d'initier des discussions sur la notion de santé entre les enfants et leur famille.

Un guide pédagogique... en lien avec les instructions officielles

« L'école a la responsabilité particulière, en liaison étroite avec la famille, de veiller à la santé des jeunes qui lui sont confiés et de favoriser le développement harmonieux de leur personnalité. Elle participe également à la prévention et à la promotion de la santé en assurant aux élèves, tout au long de leur scolarité, une éducation à la santé, en articulation avec les enseignements, adaptée à la fois à leurs attentes et à leurs besoins ainsi qu'aux enjeux actuels de santé publique. L'objectif est de leur permettre d'acquérir des connaissances, de développer leur esprit critique et d'adopter par là même des comportements favorables à leur santé, en développant leur accès à l'autonomie et à la responsabilité. C'est pourquoi la prise en compte de la santé des élèves ne peut être l'affaire de quelques spécialistes mais concerne l'ensemble de la communauté éducative. » Circulaire n° 2003-210 du 1-12-2003

Source : <http://www.education.gouv.fr/bo/2003/46/MENE0302706C.htm>



« La politique éducative de santé contribue aux côtés des familles à la construction de l'élève, en tant que personne et citoyen, dans un double objectif du respect de soi et des autres. L'école est bien, en effet, le lieu d'acquisition de compétences nécessaires et indispensables au mieux-vivre ensemble. Dans ce cadre, la politique éducative de santé constitue un facteur essentiel de bien-être des élèves, de réussite scolaire et d'équité. »

Circulaire n° 2011-216 du 2-12-2011

Source : <http://www.education.gouv.fr/bo/2003/46/MENE0302706C.htm>

Le programme pour la santé des élèves 2011-2015 comprend notamment l'hygiène de vie, l'éducation nutritionnelle, la promotion des activités physiques et la prévention des conduites addictives.

Ces instructions insistent sur l'importance de la mobilisation des connaissances en situation. Aussi, il nous paraît utile de prolonger le travail d'élaboration de l'agenda par ce guide pédagogique qui facilitera pour l'enseignant la mise en œuvre, pendant l'année scolaire, d'un programme d'activités ou d'un projet pédagogique institutionnel.

Le guide a pour objectif de donner des informations sur les différentes thématiques abordées dans l'agenda et de proposer des pistes d'ateliers pédagogiques. Bien que ne relevant pas directement de la prévention des cancers, les thèmes du sommeil et des abus d'écrans ont été ajoutés afin de répondre à une demande des enseignants et de prendre en compte la dimension globale de la santé.

INTRODUCTION

Les compétences psychosociales

Le lien entre estime de soi et prise de risques existe. En matière de prévention, aider un individu à développer ses capacités et ses ressources pour lui permettre de mieux gérer ses relations avec son environnement constitue le fondement d'une approche efficace en matière d'éducation pour la santé.

L'OMS définit une compétence psychosociale comme « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

Les 10 compétences psychosociales selon l'OMS :

- « Savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions. »
- « Avoir une pensée créatrice, avoir une pensée critique. »
- « Savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles. »
- « Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres. »
- « Savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions. »

Ces compétences, que l'on développe tout au long de la vie, sont des ressources sur lesquelles s'appuyer pour faire des choix éclairés dans une optique de prévention.

Création de l'agenda

Dans chaque département, le Comité de la Ligue contre le cancer est à l'origine du projet et le pilote en lien avec des partenaires locaux (Académies, communes, préfectures, Agence régionale de santé, Mutualité française d'Île-de-France (MUFIF), MGEN).

L'année qui précède la diffusion de l'agenda, plusieurs classes s'associent au projet. Les classes volontaires bénéficient de 3 ou 4 animations et d'un accompagnement. Les élèves réalisent ensuite, seuls ou avec l'aide de leur enseignant, des messages, des jeux et des illustrations qui seront ensuite sélectionnés pour l'agenda de l'année suivante.

Objectifs poursuivis

- développer l'intérêt des enfants pour la santé et la citoyenneté ;
- favoriser le dialogue et la réflexion sur la notion de santé ;
- apporter un savoir et des connaissances sur les différentes thématiques abordées ;
- développer les capacités des enfants à faire des choix éclairés, les affirmer et les argumenter ;
- développer des compétences personnelles et sociales ;
- amener les enfants à prendre soin de leur santé.

L'agenda est en partie financé par : l'Agence régionale de santé, la MUFIF, la MGEN, la MILDECA, des communes franciliennes.

Livret personnel des compétences

- Avoir une bonne maîtrise de son corps et une pratique physique (sportive ou artistique) ;
- Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie ;
- Accomplir les gestes quotidiens sans risquer de se faire mal ;
- Connaître les actions bénéfiques ou novices des comportements humains ;
- Utiliser ses connaissances, notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation, du sommeil et de l'hygiène, et en tirer les conséquences au quotidien.

Informations sur les ressources

- Vous pouvez vous appuyer sur votre inspecteur de l'Éducation nationale et sur l'équipe médico-sociale de votre école.
- Présentation des programmes et des horaires à l'école élémentaire : http://www.education.gouv.fr/cid38/presentation-des-programmes-et-des-horaires-a-l-ecole-elementaire.html#Programmes_du_cycledesapprofondissements
- Le socle commun de connaissances et de compétences : <http://www.education.gouv.fr/cid2770/le-soclecommun-de-connaissances-et-de-competences.html>



Selon la définition largement admise et diffusée de l'Organisation mondiale de la santé (1946) :
« la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et non pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité ».

ATELIER SANTÉ

Objectifs

- Définir avec les enfants les notions de santé, prévention et acteurs de santé.
- Montrer que la santé prend en compte différents éléments combinés : bien-être physique, psychologique, social / appartenance à un groupe.

Technique utilisée : brainstorming.

Matériel : tableau + crayon. **Durée :** 1 heure.

Déroulement

1. Interroger les enfants sur leurs connaissances et sur l'utilisation qu'ils font de l'agenda, puis échanger sur sa spécificité : cet agenda parle de santé et il est réalisé par des enfants de CM2.
2. Question de l'animateur : Qu'est-ce qu'« être en bonne santé » ?
3. Recueillir les représentations des enfants sur la santé : noter au tableau toutes les réponses des enfants. Si les réponses concernent uniquement la santé physique, essayer de proposer une ouverture ou encourager les réponses un peu plus larges (ex. : Que peut-on faire pour aller bien ? La santé ne concerne-t-elle que le corps ?...) Si les réponses commencent toutes par « Ne pas... », les inviter à formuler leur proposition de manière positive en demandant, par exemple, des conseils pour être en bonne santé.
4. À partir des réponses des enfants, retrouver la définition de la santé en soulignant de couleurs différentes ce qui a trait à la santé physique : bien dans mon corps ; à la santé mentale : bien dans ma tête ; à la santé sociale : bien avec les autres.
5. Conclure sur la définition suivante : « Être en bonne santé, c'est être bien dans son corps, bien dans sa tête et bien avec les autres ».

Charte d'Ottawa (1986)

La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie, il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques.

Quelle que soit la thématique abordée, il nous paraît indispensable de commencer par travailler sur cette notion de santé.

La santé dans les programmes scolaires de CM2

Le fonctionnement du vivant

Les stades du développement d'un être vivant (végétal ou animal). Les conditions de développement des végétaux et des animaux.

Le fonctionnement du corps humain et la santé

Les mouvements corporels (les muscles, les os du squelette, les articulations). Première approche des fonctions de nutrition : digestion, respiration et circulation sanguine. Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation et du sommeil.

L'éducation physique et sportive

Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps). Adapter ses déplacements à différents types d'environnement. Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement, et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique.

Pour le socle commun :

Compétence 3 : culture scientifique et technologique
 Mobiliser ses connaissances dans des contextes scientifiques différents et des activités de la vie courante (par exemple : apprécier l'équilibre d'un repas).

Compétence 6 : les compétences sociales et civiques
 Avoir un comportement responsable. Respecter les autres et les règles de la vie collective. Pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles.

Compétence 7 : l'autonomie et l'initiative

Se respecter en observant les principales règles d'hygiène de vie ; accomplir les gestes quotidiens sans risquer de se faire mal. Avoir une bonne maîtrise de son corps.

Source : http://www.education.gouv.fr/bo/2008/hs3/programme_CE2_CM1_CM2.htm

Pour aller plus loin

● Jacques Fortin, *Mieux vivre ensemble dès l'école maternelle*, Hachette, 2001.

● Grands concepts de la Charte d'Ottawa sur la promotion de la santé :

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf

L'ALIMENTATION

Bien manger

Bien manger peut se traduire par adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

Cet **équilibre alimentaire** ne se construit pas sur un repas ou même sur une journée, mais plutôt sur plusieurs jours, voire une semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit ni aliment « miracle ». Ainsi, à l'occasion, un repas « festif » peut être compensé par des repas plus légers par la suite. Il n'est cependant pas question de jeûner, mais plutôt de construire les repas suivants autour d'aliments peu caloriques, comme les légumes ou les fruits (crudités, soupes...).

Le Programme national nutrition santé (PNNS) sur le site www.mangerbouger.fr

Lancé en 2001, le Programme national nutrition santé est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

9 repères clés permettent de trouver un bon équilibre alimentaire.

1. **Les fruits et légumes** : au moins 5 par jour ;
2. **Les produits laitiers** : 3 ou 4 par jour (3 pour les adultes) ;
3. **Les féculents** : à chaque repas et selon l'appétit ;
4. **Viande, poisson, œuf** : 1 à 2 fois par jour ;
5. **Matières grasses** : à limiter ;
6. **Produits sucrés** : à limiter ;
7. **Sel** : à limiter ;
8. **Eau** : à volonté pendant et entre les repas ;
9. **Activité physique** : au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour pour les enfants et adolescents (au moins une demi-heure pour les adultes).



Les nutritionnistes recommandent de se caler sur 3 repas par jour :

- Petit déjeuner ; déjeuner ; dîner.
- Un goûter pour les enfants.

Ces repas rythment notre journée et donnent à notre organisme des repères qui vont nous aider à mieux réguler nos prises alimentaires, d'où l'importance de ne pas sauter de repas. En effet, notre corps se rattrapera au repas suivant et aura tendance à stocker en prévision d'une prochaine « famine » qu'il pourrait avoir à subir !

Le temps qu'on prend pour manger a aussi son importance. En effet, notre cerveau a besoin de temps pour recevoir des signaux de l'estomac lui permettant de comprendre que l'on est en train de manger. On dit qu'il lui faut environ vingt minutes pour nous faire ressentir que nous avons suffisamment mangé.

Prendre le temps de faire une vraie pause est aussi une façon de passer un moment convivial. Se réunir en famille ou entre amis, autour d'un repas, joue un rôle important dans l'appréciation de ce que l'on mange.

Dès le plus jeune âge, le repas est aussi un temps clé d'apprentissage pour assimiler les bonnes habitudes alimentaires, les règles d'hygiène, les règles de vie en société...

Parler de nutrition à l'école est l'occasion d'échanger, de **s'ouvrir sur les différentes cultures alimentaires et valoriser la diversité.**



Tendances actuelles

L'Étude nationale nutrition santé de 2006 (ENNS) a été mise en place pour décrire les consommations alimentaires, l'état nutritionnel et l'activité physique d'un échantillon national d'enfants (3-17 ans) et d'adultes (18-74 ans), résidant en France métropolitaine.

Ce rapport présente la situation nutritionnelle observée dans l'étude ENNS selon les indicateurs d'objectifs et les repères du PNNS chez les adultes et les enfants, de façon globale, par sexe et par tranche d'âge. Ces résultats mettent en évidence les thèmes nutritionnels ainsi que les groupes à risque qui devraient faire l'objet des prochaines priorités de santé publique.

- **Fruits et légumes** (au moins 5 par jour)

Chez les enfants, 42 % atteignaient l'indicateur d'objectif du PNNS (au moins 3,5 portions de fruits ou légumes par jour, 280 g par jour), et 20 % atteignaient le repère de consommation du PNNS (« au moins 5 par jour », ≥ 400 g par jour). Ces fréquences n'étaient pas différentes selon l'âge et le sexe.

- **Les produits laitiers** (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents)

Chez les enfants, deux tiers des garçons et un peu plus des trois quarts des filles avaient des apports en calcium inférieurs aux apports nutritionnels conseillés (ANC), selon l'indicateur d'objectif du PNNS.

Le pourcentage d'enfants en adéquation avec le repère du PNNS pour les produits laitiers (« 3 à 4 par jour ») était de 43 %, avec une diminution avec l'âge, en particulier chez les filles.

- **Les féculents** (à chaque repas et selon l'appétit)

Un tiers des enfants avait des consommations en « pain, céréales, pommes de terre, légumes secs » conformes au repère du PNNS, avec des fréquences supérieures chez les garçons par rapport aux filles. Près des deux tiers des enfants n'avaient pas consommé de produits complets ni de légumes secs pendant les trois jours de recueil des données alimentaires. Les filles en consommaient plus fréquemment que les garçons.

- **Produits d'origine animale** (1 à 2 fois par jour)

Les enfants consommaient pour 47 % d'entre eux des aliments du groupe « viandes, volailles, produits de la pêche, œufs, 1 à 2 fois par jour. » Les garçons dépassaient plus fréquemment ce repère que les filles. À noter que le pourcentage de filles ayant des consommations en dessous du repère passait d'environ 20 % chez celles de 3-10 ans à 52 % chez celles de 15-17 ans. La consommation de produits de la pêche, au moins 2 fois par semaine, était respectée par 28 % des enfants.

- **Les matières grasses** (à limiter)

Comparables chez les garçons et les filles, ainsi que dans les différentes classes d'âge, les pourcentages de lipides totaux étaient inférieurs à 35 % de l'apport

énergétique sans alcool (AESAs), pour un peu plus d'un tiers d'entre eux. Par ailleurs, un quart des enfants avaient des apports en acides gras saturés qui ne dépassaient pas 35 % des apports en lipides totaux ; ce pourcentage augmentait avec l'âge.

- **Les produits sucrés** (à limiter)

Les glucides simples issus des produits sucrés représentaient moins de 12,5 % de l'énergie chez 45 % des enfants.

- **Le sel** (à limiter)

Avec une moyenne de 6,9 g par jour, les enfants avaient des apports en sel qui étaient inférieurs à 8 g par jour pour 77 % d'entre eux.

Cependant, 9 % des garçons et 5 % des filles avaient des apports dépassant 12 g par jour. Cette fréquence était de 23 % chez les garçons de 15-17 ans.

- **L'eau** (à volonté, pendant et entre les repas)

Un peu moins d'un quart des enfants avaient des apports en eau et en boissons sucrées correspondant au repère du PNNS. Les deux tiers consommaient moins d'un litre d'eau par jour, tandis qu'un tiers consommait plus d'un demi-verre de boissons sucrées par jour. Ces consommations variaient selon l'âge (apports en eau les plus faibles observés chez les plus jeunes) et le sexe (apports les plus élevés observés chez les garçons).

- **Le surpoids**

La prévalence du surpoids incluant l'obésité était estimée à 18 % chez les enfants de 3-17 ans. Parmi eux, 3,5 % étaient considérés comme obèses. Les filles avaient une prévalence de surpoids supérieure à celle des garçons uniquement chez les enfants de 3-10 ans.

Pour aller plus loin



- *L'étude nationale nutrition santé* (PNNS), sur le site : <http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/ENNS.pdf>



- *Le Programme national nutrition santé* (PNNS), sur le site : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf>



- Nutrition et prévention des cancers, sur le site : <http://www.e-cancer.fr/publications/75-prevention/426-nutrition-et-prevention-des-cancers>

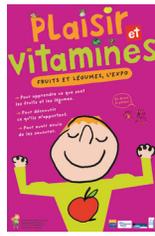


- Les recommandations pour la prévention primaire des cancers (INCA) : <http://www.e-cancer.fr/publications/62-prevention/369-nutrition-et-prevention-des-cancers-des-connaissances-scientifiques-aux-recommandations>

Atelier alimentation n° 1

L'EXPOSITION « PLAISIRS ET VITAMINES »

Une exposition intitulée « Plaisir et vitamines » a été créée par le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer afin de sensibiliser les élèves des écoles élémentaires aux bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'amener les enfants à consommer plus de fruits et légumes sans oublier la notion de plaisir.



Objectif

- Encourager la consommation de fruits et légumes, et, plus généralement, l'adoption de modes de vie sains privilégiant une alimentation équilibrée.

Technique utilisée : exploitation des panneaux de l'exposition « Plaisir et vitamines ».

Matériel : l'exposition « Plaisirs et vitamines » et le livret de jeux :

<http://www.plaisiretvitamines.org/téléchargements>

Durée : 1 heure.

Déroulement

Présenter l'exposition dans son ensemble en explicitant avec les élèves le contenu de chaque panneau et en complétant le petit livret de jeux.

Des pistes d'animations autour des panneaux « Comment manger équilibré ? » et « Fruits et légumes sous toutes leurs formes » sont prévus en atelier n° 2.

Compléter la réponse, et poser des questions de relance :



- ← **Le plaisir de manger des fruits et légumes.**
À quels sens fait-on appel lorsque l'on déguste un aliment ?



- ← **Comment ça pousse ?**
Comment pousse un légume ?
Comment pousse un fruit ?



- ← **Les fruits et légumes, qu'est-ce que c'est ?**
Qu'est-ce qu'un fruit ?
Qu'est-ce qu'un légume ?



- ← **Manger, bouger pour mon plaisir et ma santé.** Pourquoi manger permet d'être en bonne santé ?
Qu'est-ce qu'il faut manger ?
Comment dépense-t-on son énergie ?



- ← **Comment manger équilibré ?**
L'exploitation pédagogique de ce panneau est développée dans l'atelier n° 2



- ← **Au moins 5 fruits et légumes par jour.**
Pourquoi doit-on manger 5 fruits et légumes par jour ?
Que représente une portion ?



- ← **Fruits et légumes sous toutes leurs formes.**
L'exploitation pédagogique de ce panneau est développée dans l'atelier n° 2.



- ← **Fruits et légumes de saison, le printemps.**
Quels fruits et légumes poussent au printemps ?



- ← **Fruits et légumes de saison, l'été.**
Quels fruits et légumes poussent en été ?



- ← **Fruits et légumes de saison, l'automne.**
Quels fruits et légumes poussent à l'automne ?



- ← **Fruits et légumes de saison, l'hiver.**
Quels fruits et légumes poussent en hiver ?

↑ **Fruits et légumes de saisons** (panneaux printemps, été, automne, hiver). Pourquoi parle-t-on de fruits et légumes de saison ? Qu'est-ce que ça veut dire ? Quels sont les avantages à manger des fruits et légumes de saison ? Comment reconnaître un fruit/légume de saison ?



- ← **Petite histoire de fruits** (devinette du livret) : « Je suis un fruit généralement petit et orange, ma peau est douce, on peut me couper en deux facilement, je viens de Chine, mais aujourd'hui, en France, on me cultive surtout dans le Languedoc-Roussillon. Que suis-je ? »



- ← **Petite histoire de légumes** (devinette du livret) : « J'ai généralement une belle robe violette, je suis un fruit mais on me consomme comme un légume, je viens des Indes, mais aujourd'hui, en France, on me cultive dans le Sud. Que suis-je ? »

Atelier alimentation n° 2

MANGER ÉQUILIBRÉ

Objectifs

- Connaître les 8 repères du Programme national nutrition santé (PNNS) pour une alimentation équilibrée.
- Apprendre à composer des menus équilibrés en tenant compte de l'environnement familial, social, culturel et économique.
- Encourager la consommation de fruits et légumes sous toutes leurs formes.

Techniques utilisées : brainstorming et discussion autour de deux panneaux de l'exposition « Plaisir et vitamines ».

Matériel : panneaux de l'exposition « Comment manger équilibré ? », « Fruits et légumes sous toutes leurs formes » et tableau (Annexe 1, p. 12).

Durée : 1 heure.

Déroulement

1. Demander au préalable aux enfants de noter, sous forme de tableau (à photocopier en Annexe 1), ce qu'ils ont mangé à chaque repas durant une semaine.
2. Lors de la séance, demander aux élèves ce que signifie « manger équilibré ? » et noter les réponses au tableau. Les amener à donner les différentes familles d'aliments et pour chacune d'entre elles, donner des exemples concrets.
3. Présenter la page de l'agenda intitulée « Comment manger équilibré ? »

Expliciter ce à quoi correspond une portion pour chaque famille d'aliments et notamment pour les fruits et les légumes.

Que signifie « 5 fruits et légumes par jour » : 5 fruits + 5 légumes ? 5 fruits et légumes au total ?

Si je mange 5 fraises ou 5 pamplemousses, ai-je consommé 5 fruits et légumes ?

« 5 fruits et légumes » correspond à 5 portions, au total, de fruits et légumes.

Chaque portion équivaut à 80 g (la taille d'un poing environ) : une petite pomme, une tomate de taille moyenne, une poignée de haricots verts, un demi-pamplemousse.



Comment manger équilibré ?

Pour bien manger tous les jours voici 8 repères à connaître et à respecter.

5 portions de fruits et légumes
Une portion = 80 grammes, c'est-à-dire l'équivalent de...

- 1 compote sans sucre ajouté
- 2 clémentines
- 1 petite assiette de crudités
- 1 assiette de soupe
- 1 part de salade de fruits frais

3 produits laitiers
Un verre de lait, un yaourt, une portion de fromage.

À chaque repas des féculents
Du pain, des céréales, des pâtes, selon l'appétit...

1 à 2 produits d'origine animale
De la viande, des œufs, du poisson.

De l'eau à volonté,
c'est la meilleure boisson pour la santé !

Des matières grasses,
indispensables à l'organisme mais à limiter !

Des produits sucrés,
pour se faire plaisir mais raisonnablement !

Du sel, à limiter
Évite de resaler ton repas avant de goûter !

4. Demander aux enfants sous quelles formes on peut manger des fruits et légumes (jus, soupes, purées...) Présenter la page de l'agenda « Fruits et légumes sous toutes leurs formes » et montrer les diverses façons de manger des fruits et légumes.
5. Demander ensuite aux enfants, à partir de leur tableau des repas de la semaine, s'ils considèrent qu'ils ont eu une alimentation équilibrée.
6. Demander aux enfants de composer 4 repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) ou de modifier leurs repas pour parvenir à l'équilibre alimentaire sur une journée, conformément aux recommandations du PNNS. À travers les différents plats proposés par les enfants, faire apparaître les spécificités culturelles.

Il est important de ne pas réduire le repas au seul équilibre alimentaire : amener les notions de plaisir, de convivialité, de prendre le temps de manger et de partager en famille ou avec des amis...

Pour aller plus loin



- À table tout le monde, alimentation, culture et santé - du CE2 à la 5^e, Scéren, CRDP, Académie de Montpellier.
- Vinz et Lou : programme de sensibilisation qui traite de plusieurs thématiques, dont la nutrition. Il est composé de dessins animés, de défis interactifs, de fiches pédagogiques... <http://www.vinzelou.net/>

Annexe 1 – Alimentation**QU'AS-TU MANGÉ DURANT LA SEMAINE ?**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Au petit déjeuner							
Au déjeuner							
Au goûter							
Au dîner							



Atelier alimentation n° 3

BROCHETTES DE FRUITS

Objectifs

- Expliciter : « 5 fruits et légumes par jour ».
- Montrer que manger est aussi une question de plaisir.

Technique utilisée : atelier cuisine.

Matériel : fruits, couteaux (à bout rond), assiettes, pics à brochette.

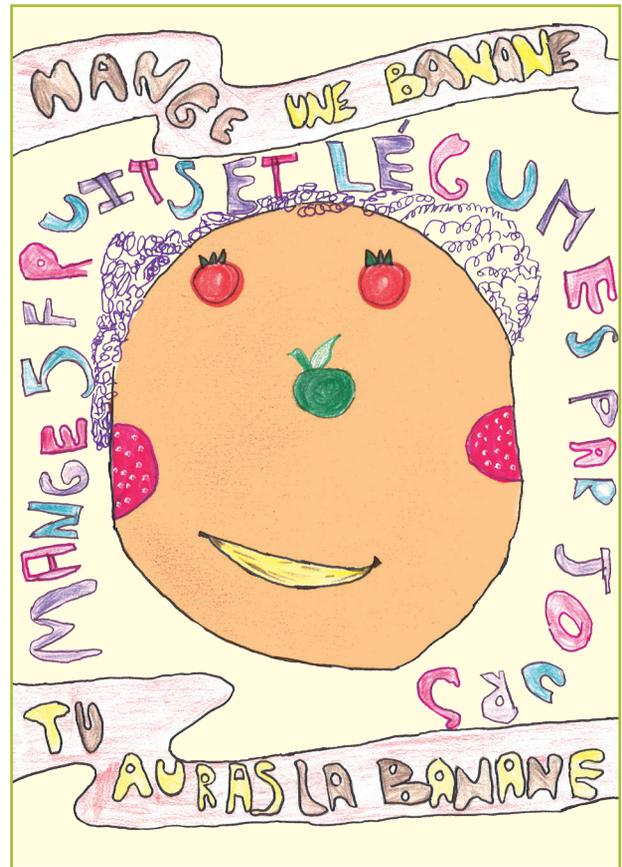
Durée : 1 heure.

Déroulement

Consignes : se laver les mains au début et à la fin de l'atelier, travailler un fruit à la fois et le partager avec ses camarades.

1. L'animateur commence par faire un rappel sur les repères du PNNS, avant de rappeler ce que signifie « 5 fruits et légumes par jour » (portions, variétés, différentes formes, cuits ou crus, etc.).
2. Chaque élève coupe des petits morceaux de fruits, puis chacun réalise sa brochette avec les différents fruits proposés.
3. Amener les élèves à décrire la brochette à travers les 5 sens.
4. Vérifier que les élèves ont bien compris ce que signifie une portion de fruits en leur demandant combien de portions de fruits compte une brochette.

Variantes : ce même type d'atelier peut se faire avec des « dips de légumes ». Prendre des légumes que l'on mange crus (concombre, carotte, chou-fleur, radis, etc.) et les couper en petits bâtonnets que l'on peut accompagner de sauces à base de fromage blanc.



Pour aller plus loin

Cet atelier peut être l'occasion de faire le point sur le moment du repas : interroger les enfants sur la notion de « bon repas » (équilibre alimentaire, partage d'un moment avec des personnes qu'on apprécie, se faire plaisir, passer un moment agréable, prendre son temps, etc.).

1. Travail en demi-groupes :

- un demi-groupe : réalisation brochettes de fruits,
- un demi-groupe : mise en scène du repas : aménagement spatial, décoration de table, etc.

2. Classe entière : dégustation tous ensemble.





L'Automne



L'Hiver



Le Printemps



L'Été

ARCIMBOLDO / RMN (MUSÉE DU LOUVRE) / JEAN-GILLES BERIZZI

Atelier alimentation n°4 « ARCIMBOLDO »

Objectifs

- Identifier les fruits et légumes de saison.
- Aborder les fruits et légumes à travers des œuvres d'art.
- Créer des personnages dans le style d'Arcimboldo.
- Restituer des connaissances de façon ludique.

Techniques utilisées : découpages/assemblages/collages.

Matériel :

- les images des 4 tableaux d'Arcimboldo représentant l'automne, l'hiver, le printemps et l'été ;
 - des images de fruits et de légumes des 4 saisons.
- Prévoir quelques grandes images d'un fruit ou d'un légume au format A4 pour faire le fond (format du visage) et de nombreuses images de différentes tailles figurant des fruits et des légumes divers pour former les parties du visage (yeux, nez, bouche, oreille, cheveux, etc.).

Durée : 1 heure.

Déroulement

Dans cet atelier, les enfants identifient les fruits et légumes et les classent selon un critère défini par l'animateur (saisons, couleurs, légumes-fruits, etc.) puis choisissent un modèle de fond et réalisent un personnage à la façon des tableaux d'Arcimboldo.



1. Présenter l'atelier Arcimboldo en montrant les 4 créations de l'artiste sur les saisons et demander aux élèves de retrouver quelle saison représente la peinture.
2. Faire l'atelier Arcimboldo en petits groupes avec des thématiques différentes. Voici quelques exemples :

– **M. Vitamine C** (goyave, cassis, persil, navet, oseille, poivron rouge, estragon, chou vert, fenouil, piment, kiwi, chou de Bruxelles ou rouge, citron, fraise, orange, chou-fleur, cresson, cerfeuil, épinard, mâche).

– **M. Automne** (tomate, haricot vert, salade, fenouil, courgette, mûre, concombre, radis, brocoli, courge, poireau, potiron, chou de Bruxelles, blette, épinard, framboise, raisin, myrtille, artichaut, chou-fleur, pomme, poire, coing).

– **M. Hiver** (chou de Bruxelles, endive, poireau, potiron, navet, mâche, chou-fleur, clémentine, mandarine, citron, orange ; fruits exotiques : kiwi, litchi, ananas, grenade, banane).

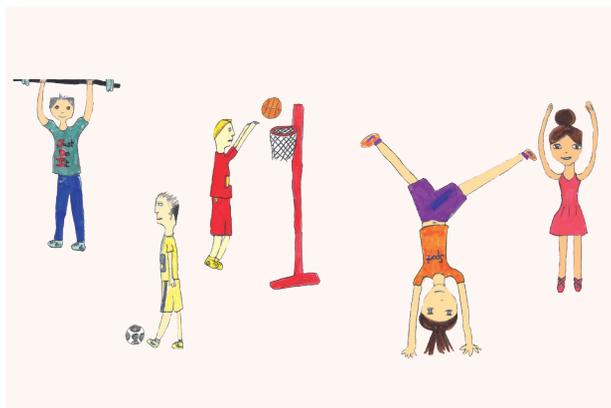
– **M. Printemps** (cerise, rhubarbe, endive, radis, asperge, aubergine, concombre, blette, épinard, fraise, salade, chou-fleur, pomelo, orange ; fruits exotiques : banane, mangue, citron vert).

– **M. Été** (poivron, tomate, haricot vert, salade, fenouil, concombre, mûre, navet, radis, brocoli, poireau, courgette, pastèque, melon, aubergine, blette, épinard, artichaut, chou-fleur, fraise, cerise, abricot, framboise, pêche, myrtille, groseille, prune, figue, cassis, nectarine, brugnon, mirabelle, ail ; fruits exotiques : banane).

NB : fruits et légumes qui se conservent : pomme, poire, oignon, chou, céleri, betterave, carotte.



Le contenu de notre assiette n'est pas suffisant pour considérer avoir une bonne hygiène de vie, l'activité physique est également essentielle. En effet, bouger nous aide à « dépenser » les calories apportées par l'alimentation et à trouver ainsi le bon équilibre entre nos apports et nos dépenses : on parle de balance énergétique.



Les bienfaits de l'activité physique chez les jeunes (OMS)

Une activité physique pratiquée de manière appropriée stimule la croissance et aide les jeunes à :

- développer un appareil locomoteur sain (os, muscles et articulations) ;
- développer un appareil cardiovasculaire sain (cœur et poumon) ;
- développer une conscience neuromusculaire (coordination et contrôle des mouvements) ;
- garder un poids approprié.

On a aussi démontré que l'activité physique avait des effets psychologiques bénéfiques, car elle aide les jeunes à mieux surmonter l'anxiété et la dépression et allège le stress.

De même, la participation à une activité physique peut contribuer au développement social des jeunes, en leur fournissant des occasions de s'exprimer, en améliorant leur confiance en eux ainsi que l'interaction et l'intégration sociale.

Il semble également que les jeunes qui pratiquent une activité physique adoptent plus volontiers des comportements sains (comme éviter le tabac, l'alcool et la consommation de drogues) et ont de meilleurs résultats scolaires.

Source : Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé/OMS : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr



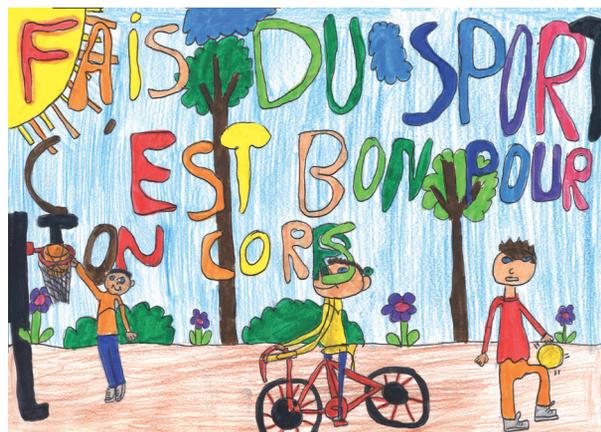
Définition de l'activité physique

L'activité physique correspond à tous les mouvements de la vie quotidienne que notre corps produit par la contraction des muscles et qui augmentent la dépense d'énergie. La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. D'autres exemples d'activités physiques : jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants... et bien sûr, faire du sport.

Les principales caractéristiques d'une activité physique donnée sont :

- son **intensité** : l'intensité représente en valeur absolue ou relative l'effort demandé par la réalisation d'une activité donnée (en pratique, l'intensité d'une activité est mesurée par son **coût énergétique** en kcal/min),
- sa **durée**,
- sa **fréquence**,
- son **contexte** : on identifie trois situations principales : l'activité physique lors des activités professionnelles ; l'activité physique dans le cadre domestique et la vie courante (par exemple le transport, le ménage) ; et l'activité physique lors d'occupations de loisirs (incluant les activités sportives).

On considère aujourd'hui que la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial.



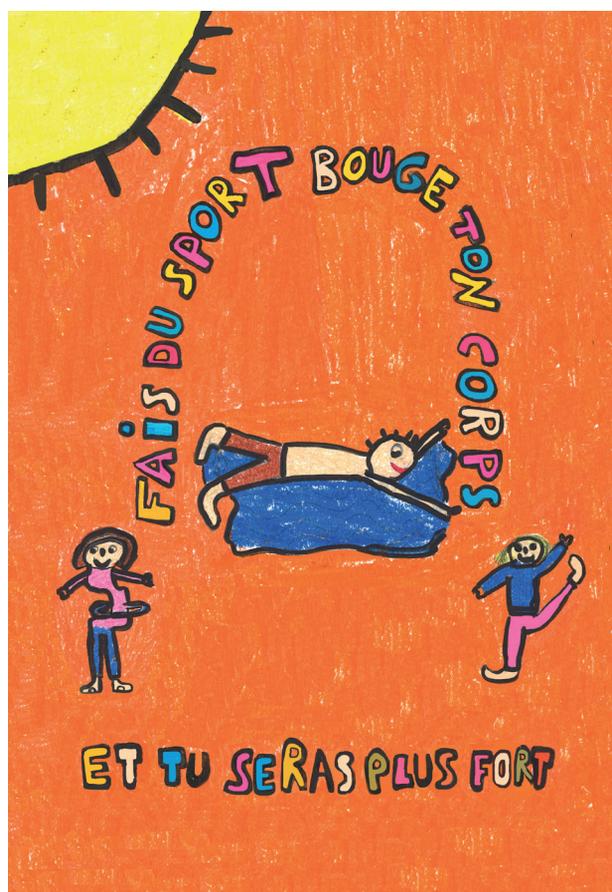
Recommandations pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans

- Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins une heure d'activité physique par jour d'intensité modérée à soutenue.

La difficulté est de définir ce qu'il faut entendre par activité « d'intensité modérée ». **Une activité d'intensité modérée peut être définie comme une activité qui s'accompagne d'une accélération de la respiration (à la limite de l'essoufflement), sans que l'individu ne transpire (obligatoirement ou de façon subjective).** Les activités considérées comme équivalentes à la marche rapide sont ainsi le vélo (par ex. comme moyen de transport), la natation (en dehors de la compétition), le jardinage, certaines activités domestiques...

Pour les enfants et les jeunes gens, l'activité physique englobe, notamment, le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

- Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus d'une heure apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
- L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.



Intensité	Exemples d'activités	Durée
Faible	Marche lente	1 heure 30
	Laver la vaisselle, Repasser, faire la poussière	
	Bricolage, entretien mécanique	
	Arroser le jardin	
	Pétanque, billard, bowling	
Modérée	Tennis de table, Danse de salon	1 heure
	Marche rapide	
	Laver les vitres ou la voiture	
	Jardinage léger	
	Vélo ou natation « plaisir »	
Élevée	Ski alpin, frisbee, voile, badminton	40 minutes
	Marche avec dénivelés	
	Randonnée en moyenne montagne	
	Jogging, VTT, natation « rapide »	
	Saut à la corde, football, basket-ball, Volley-ball, sports de combat, tennis, squash, escalade	



Pour aller plus loin

- « Activité Physique, Contextes et effets sur la santé. Synthèse et recommandations », Inserm, mars 2008.



- « Activité Physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques », ministère de la Santé et des Solidarités, octobre 2005. <http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/SynthesePNNS-AP.pdf>



- La santé vient en bougeant. Le guide nutrition pour tous*, PNNS, septembre 2004. <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/715.pdf>

Atelier activité physique n° 1

L'EXPOSITION « BIEN DANS MES BASKETS »

Une exposition intitulée « Bien dans mes baskets » a été créée par le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer afin de sensibiliser les élèves des écoles élémentaires aux bienfaits d'une activité physique régulière et d'amener les enfants à pratiquer au moins une heure d'activité physique au quotidien.

Objectifs

- Définir ce qu'est l'activité physique.
- Expliquer en quoi l'activité physique est bonne pour la santé et pour le développement de la personne (physique, mental, social).
- Encourager la pratique d'une heure d'activité physique par jour pour les enfants (recommandations du PNNS).
- Amener les enfants à s'interroger sur leur pratique et sur le plaisir que peut apporter l'activité physique.

Technique utilisée : exploitation des panneaux de l'exposition « Bien dans mes baskets ».

Matériel : l'exposition « Bien dans mes baskets » : <http://www.plaisiretvitamines.org/téléchargements/> et la page de l'agenda « Bouger pour ma santé ».

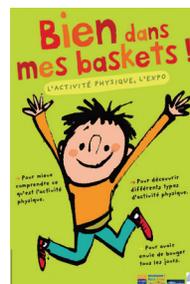
Durée : 1 heure.

Déroulement

Présenter l'exposition dans son ensemble en explicitant aux élèves le contenu de chaque panneau et en leur demandant d'apporter des exemples concrets.

Demander aux enfants ce qu'apporte l'activité physique et à partir de l'affiche « Bouger pour ma santé », montrer que l'activité physique est bonne pour le corps, pour la tête et pour développer ses relations avec les autres.

Aborder la notion de plaisir à travers les différentes activités physiques et demander à chaque enfant ses activités préférées (sports, promenades, jeux avec des amis...).



1



2



3



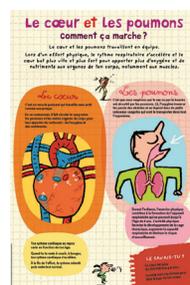
4



5



6



7



8



9



10



11



12

L'exposition comprend 12 panneaux :

1. Présentation de l'exposition
2. Bouger pour ma santé
3. Bouger au quotidien c'est facile
4. M'amuser en bougeant, bouger en m'amusant
5. Bien manger et bouger pour mon équilibre et ma santé
6. 3 secrets pour être en forme
7. Le cœur et les poumons, comment ça marche ?
8. Les muscles et les os, comment ça marche ?
9. Différents types d'exercices
10. Bouger à Paris
11. Petites histoires de sport
12. Les valeurs du sport

Atelier activité physique n° 2

BIEN DANS MON CORPS, BIEN DANS MES BASKETS

Objectifs

- Ressentir les bienfaits de l'activité physique.
- Exprimer ce que l'on a ressenti à travers la pratique d'une activité physique.
- Inciter à la réalisation d'activité physique régulière.

Techniques utilisées : réalisation d'une activité physique en groupe et debriefing.

Matériel : matériel nécessaire variable selon l'activité physique choisie. Un tableau.

Durée : 30 minutes.

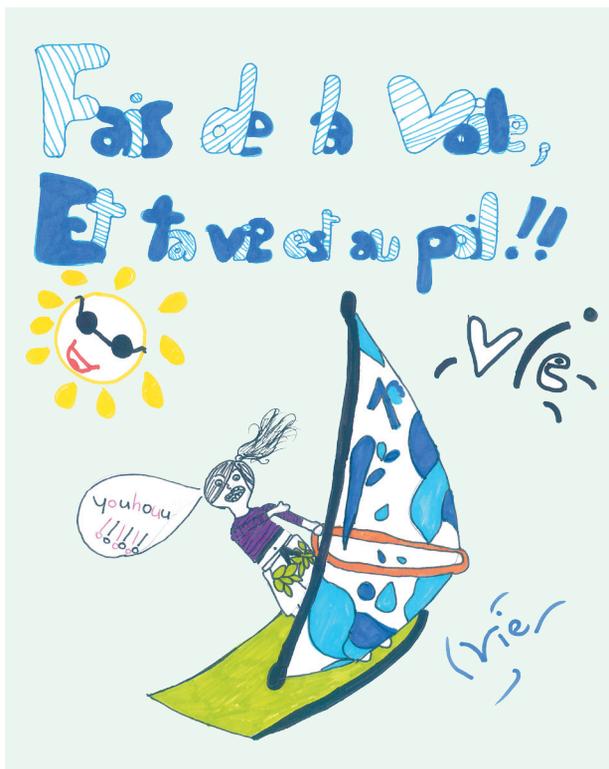
Déroulement

1. Activité physique (15 minutes)

Dans l'idéal, l'activité choisie devra être une activité intense et amusante. Elle doit durer au minimum quinze minutes.

Voici quelques idées d'activités physiques :

- Parcours du combattant : les élèves réalisent un parcours avec des obstacles (cerceaux, plots, etc.). Un sifflet les fait s'arrêter, repartir...
- Une activité physique nouvelle et originale (Petecca, Kin ball...).
- Courir sur le rythme d'une musique et s'arrêter quand la musique s'arrête puis repartir.



– **Un jeu de coopération :** une activité de participation où les éléments compétitifs sont limités. Elle est axée sur la relation et permet de développer chez les participants un sentiment d'union et d'appartenance au groupe. Ici, la dimension d'échec est faible, voire inexistante. En effet, le jeu coopératif apporte l'expérience d'aider et de soutenir plutôt que d'affronter ou de battre. Il s'agit ici de jouer ensemble, pour le plus grand plaisir de chacun.

Exemples :

- ★ **Les chaises musicales** sans perdant : les chaises sont enlevées les unes après les autres comme dans le jeu des chaises musicales classiques, et le principe n'est pas d'éliminer les enfants mais de les faire tous tenir sur les chaises restantes. Le jeu peut également être fait avec des feuilles de papier journal au sol en remplacement des chaises.
- ★ **Relevons-nous :** par deux, assis dos à dos, les partenaires se relèvent en s'accrochant par les coudes ou plus difficile encore : ils se redressent sans utiliser les mains, ni les coudes, uniquement par la confiance et le dynamisme trouvés dans l'appui du dos.

2. Debriefing (15 minutes)

À la suite de l'activité, il est important de créer un temps d'échange autour de ce qui vient de se passer. Ce temps peut avoir lieu en classe ou sur le lieu de l'activité, en s'installant en cercle, par exemple. Les élèves doivent retrouver leur calme pour pouvoir discuter.

L'enseignant notera au tableau ce qu'expriment les enfants. Il s'attachera à définir les sensations, le ressenti et les émotions procurés par la pratique d'une activité physique et à montrer ainsi les bienfaits de l'activité physique : se sentir bien dans son corps, bien dans sa tête, bien avec les autres.

Les élèves seront amenés à exprimer leurs goûts, leurs préférences et à les justifier. Seuls ou en équipe ? Dans un parc, dans l'eau, dans une salle de sport ? Comment faire pour parvenir à pratiquer une heure d'activité physique chaque jour ?



Atelier activité physique n° 3

BOUGER AU QUOTIDIEN, C'EST FACILE

Objectifs

- Encourager la pratique d'une heure d'activité physique par jour à travers des activités du quotidien.
- Amener les enfants à s'interroger sur leur pratique et sur la façon d'augmenter leur temps d'activité physique si nécessaire.

Techniques utilisées : brainstorming, analyse d'affiches et comptabilisation quotidienne de l'activité physique réalisée.

Matériel : page de l'agenda « Bouger au quotidien, c'est facile ».

Durée : 2 heures.

Déroulement

1. Demander aux enfants de lister tous les moments de la journée durant lesquels ils bougent, du lever au coucher.
À partir du panneau « Bouger au quotidien, c'est facile », montrer les multiples possibilités de faire de l'activité physique.
2. Construire avec les enfants un tableau de bord comportant les différents moments de la journée durant lesquels ils effectuent une activité physique, et les jours d'une semaine.



Exemple :

	Aller à l'école	Jouer dans la cour	Monter les escaliers	Jouer dans un parc	Rentrer à la maison...	Autres activités	Total
Lundi	12 mn						
Mardi							
Mercredi							
Judi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							
Total							

3. Leur demander de noter, chaque jour, le temps (en minutes) consacré à chaque activité. Faire le calcul à la fin de la journée, puis en fin de semaine.
4. Comparer et analyser ensemble les résultats.
Si les enfants n'atteignent pas une heure par jour, comment augmenter la durée d'activité physique ?
Essayer de trouver ensemble des solutions. C'est aussi l'occasion d'échanger sur le temps passé devant les écrans.



Pour aller plus loin

- Tous les jours, consacrer dix minutes à des jeux et des exercices dynamiques (danser avec énergie, courir sur place, s'étirer, sauter sur place).

Atelier activité physique n° 4

PODOMÈTRES

Objectifs

- Promouvoir la recommandation « Une heure d'activité physique par jour ».
- Comprendre la notion d'activité physique.
- Identifier les moments de la journée pendant lesquels on peut faire de l'activité physique.

Techniques utilisées : utilisation de podomètres et analyse de l'activité physique réalisée en une journée.

Matériel : podomètres (un roulement sur une période d'une ou deux semaines peut être réalisé pour que chaque élève puisse se tester sur une journée) + tableaux podomètres (1 par élève).

Durée : Cela peut prendre plusieurs jours, car chaque élève doit pouvoir se tester en utilisant un podomètre.
Atelier : 1 heure.

Déroulement

1. Les podomètres doivent être au préalable réglés en fonction de la taille du pas de chaque enfant.
2. Avant l'utilisation des podomètres, il est important de sensibiliser les enfants aux objectifs de l'outil et de les inviter à réaliser l'activité sérieusement pour que les résultats notés dans leur tableau soient représentatifs de l'activité physique qu'ils font habituellement.

Exemple :



3. Chaque élève aura en sa possession un podomètre pendant au minimum une journée (de son arrivée à l'école jusqu'à l'heure de sortie par exemple). Il devra remplir le tableau en notant à différents moments de la journée (avant la récréation, après la récréation, avant la pause du repas, après cette pause, etc.) le nombre de kilomètres parcourus et le nombre de pas effectués. En même temps, l'élève note les activités physiques réalisées pendant la récréation, la pause méridienne, etc.
4. Une fois que tous les élèves ont utilisé les podomètres, il est important d'analyser leurs résultats : ressentis, résultats obtenus... Confronter plusieurs résultats en échangeant sur les activités qui ont permis aux élèves de parcourir le plus de distance et d'identifier les moments de la journée où ils bougent le plus.
5. Il est également possible d'organiser une animation physique intense et amusante et de débriefer ensuite sur les kilomètres et nombre de pas parcourus par les élèves porteurs de podomètre et ensuite débriefer sur les ressentis des élèves à la suite à cette activité. C'est aussi l'occasion de découvrir avec eux les endroits dans leur quartier/commune où l'on peut bouger.

Moment de la journée	Activité physique pratiquée	Durée	Nombre de pas effectués	Nombre de kilomètres parcourus
Matin	Ex : Monter les escaliers (2 étages), se déplacer dans la classe, EPS, etc.			
Pause déjeuner				
Après-midi				
Nombre d'heure d'activité physique effectué dans la journée :			Nombre de pas effectués dans la journée :	Nombre de kilomètres parcourus dans la journée :





LES DÉPENDANCES

Définition de la dépendance

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), « c'est un état psychique et parfois physique, résultant de l'interaction entre un organisme vivant et une substance, état caractérisé par des réponses comportementales avec toujours une compulsion à prendre la substance de façon continue ou périodique, de façon à ressentir ses effets psychiques et parfois à éviter l'inconfort de son absence ». Plus simplement, être dépendant à un produit, c'est ressentir le besoin de le consommer, d'y revenir et d'avoir perdu la liberté de s'abstenir alors même qu'on le souhaiterait.

1. Le tabac

La dépendance au tabac

Concernant le tabac, il existe 3 types de dépendances plus ou moins intenses d'un fumeur à l'autre :

- **La dépendance physique** : elle correspond au fait que le corps du fumeur a besoin du produit. L'état de manque se caractérise au niveau du corps (stress, nervosité). Cette dépendance est due à la nicotine présente dans le tabac. Le cerveau a besoin de sa dose de nicotine et ne supporte pas d'en être privé trop longtemps. Cette dépendance peut être surmontée grâce aux substituts nicotiniques, ils ne vont pas avoir d'effets vis-à-vis des autres formes de dépendance.
- **La dépendance psychologique** : elle correspond au fait que le cerveau a besoin du produit. L'état de manque se traduit par des sensations de mal-être, de stress. Les effets recherchés peuvent être soit du plaisir, soit un effet relaxant par rapport au stress vécu ou bien encore une stimulation intellectuelle.
- **La dépendance comportementale** : il s'agit là d'une sorte de réflexe conditionné dans des situations données, souvent répétitives au fil des jours. Le fumeur allume sa cigarette par réflexe et non pas par besoin. La convivialité peut aussi induire un comportement automatique de prise de cigarette : café, apéritif, discussion entre amis, etc.

Effets du tabac sur la santé

À court terme, le tabac altère le goût et l'odorat, altère la peau, les cheveux, le teint et jaunit les dents, augmente la pression artérielle et accélère le rythme cardiaque, irrite la gorge, diminue l'efficacité de la cicatrisation, essouffle, et coûte cher.

À long terme, le tabac augmente le risque de cancers (notamment celui des poumons), favorise les bronchites chroniques, altère les artères, encrasse les poumons, fatigue le cœur.



Le tabagisme passif : c'est le fait d'inhaler, de manière involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs. Il peut aggraver des maladies existantes et en créer de nouvelles. Les risques demeurent moins importants que chez le fumeur actif, mais les conséquences sont réelles. Ces risques augmentent avec la durée et l'intensité de l'exposition.

La chicha : comme pour les cigarettes, la fumée du tabac de la chicha contient de 4 000 à 7 000 composants, dont environ 70 substances toxiques. La quantité de fumée prise avec une chicha est beaucoup plus importante qu'avec une cigarette et certaines substances sont présentes en beaucoup plus grande quantité.

Une session de chicha = environ 2 paquets de cigarettes.

L'industrie du tabac

L'industrie du tabac fait preuve de beaucoup d'originalité pour développer des stratégies marketing en vue d'inciter les jeunes à fumer leur première cigarette.

- Décoration des paquets de cigarettes avec un esprit jeune, festif, chic ou naturel selon les marques. Parfois, des cartes à collectionner sont jointes au paquet afin de fidéliser les fumeurs.
- Vente de cigarettes aromatisées.
- Vente de cigarettes en chocolat (existe encore mais interdite par la loi) pour les enfants favorisant la gestuelle (dépendance comportementale).
- Ajout d'ammoniac pour augmenter l'absorption de la nicotine, sans augmenter le contenu total en nicotine (ce qui est interdit). Cela permet de rendre les fumeurs plus vite dépendants.
- Production par les différentes marques de tabac de toutes sortes d'objets publicitaires visant à se faire connaître : tee-shirt, cendrier, étui pour paquet de cigarettes (masquant les images choquantes), briquet... Cette distribution est normalement strictement interdite.



Tendances actuelles

Donnée mondiale

Avec 5 millions de morts par an, le tabac est l'une des causes les plus importantes de décès dans le monde.

Données nationales

Première cause de mortalité prématurée évitable : chaque année, en France, 73 000 personnes meurent de maladies liées au tabac.

En France, le tabagisme passif serait responsable de 1 500 à 2 000 décès par an (chiffre difficile à quantifier).

En moyenne, les jeunes fument leur première cigarette vers 14 ans et demi et commencent à fumer régulièrement vers 16 ans.

En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme, et la moitié de ces décès se situent entre 35 et 69 ans.

- **Données concernant les enfants de 9 à 15 ans**, issues d'une étude réalisée par la Fédération française de cardiologie en 2012 :

★ Chez les 9-10 ans :

- 7 % des enfants ont déjà essayé de fumer.
- 52 % sont exposés au tabac dans leur foyer.
- 58 % des enfants pensent pouvoir arrêter après une première tentative.
- 91 % des enfants ont conscience de la dépendance créée par la cigarette.

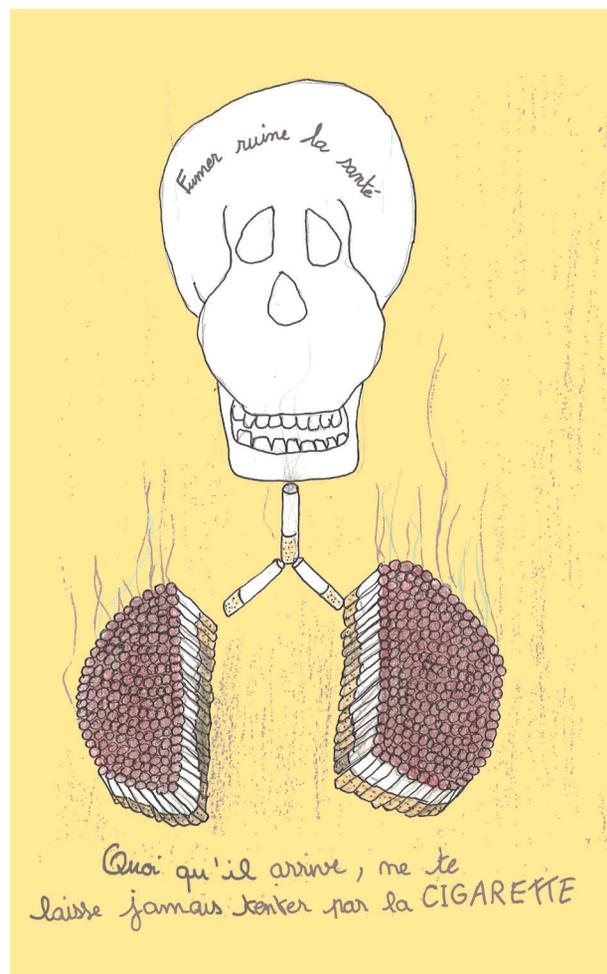
★ Chez les 10-15 ans :

- 32 % des collégiens fument ou ont essayé de fumer, les filles prenant la tête de peloton : 35 %.
- 66 % de ceux qui ont fumé ont essayé une autre substance.
- 79 % des jeunes fumeurs appartiennent à une famille de fumeurs.



Donnée régionale

En Île-de-France, 26 % des jeunes de 17 ans déclarent fumer quotidiennement (*Enquête Escapad 2011*).



Pour aller plus loin

- **Explo'Tabac**, Ligue nationale de la Ligue contre le cancer :

Dispositif innovant, **Explo'Tabac** explore et emmène à la découverte des différents enjeux auxquels nous sommes confrontés en tant qu'individus, citoyens et acteurs dans la société face au tabac.

Il nous aide à découvrir la complexité du tabagisme et sa prévention, en en révélant la pluralité des facettes économiques, juridiques, éducationnelles, comportementales et environnementales.

Plus de renseignements auprès des comités départementaux de la Ligue : www.ligue-cancer.net



- *Guide d'intervention en milieu scolaire – Prévention des conduites addictives*, Dgesco. À télécharger sur : <http://eduscol.education.fr/cid46870/prevention-des-conduites-addictives.html>

- <http://www.tabac-info-service.fr/>

2. L'alcool

La dépendance à l'alcool

L'alcool, comme le tabac, peut créer une dépendance.

Dépendance psychique : la privation de l'alcool entraîne une sensation de malaise, d'anxiété, allant parfois jusqu'à la dépression.

Dépendance physique : l'organisme réclame le produit à travers des symptômes physiques, tremblements, crampes, sueurs, fièvre qui peuvent s'accompagner de troubles du comportement (agressivité, hallucinations, jalousie, paranoïa...).

La dépendance comportementale peut également être présente avec l'alcool (consommation systématique associée à un contexte précis).

Effets de l'alcool sur la santé

À court terme, l'alcool présente notamment des risques de vomissements, de coma éthylique, d'accidents de la circulation. Mais également des risques liés aux effets sa consommation : agressivité, inconscience du danger, perte du contrôle de soi-même, atteinte de l'équilibre, de la vigilance et des perceptions, troubles de la vision.

À long terme, l'alcool présente des risques de cancers (organes concernés : bouche, gorge, œsophage, sein, foie, côlon et rectum), de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, augmentation du rythme cardiaque, accident vasculaire cérébral, par exemple), et présente également des effets sur le cerveau (troubles de l'attention, de la concentration, de la mémoire, des capacités d'abstraction).

L'industrie de l'alcool

Comme pour le tabac, de nombreuses actions marketing sont mises en place par les alcooliers pour, notamment, inciter les jeunes à consommer :

- Design du packaging des produits alcoolisés adaptés aux goûts des jeunes.
- Vente de boissons appelées « Premix » – boissons cocktail prêtes à la consommation très sucrées (le sucre a la propriété de masquer le goût de l'alcool, goût pas toujours apprécié par les jeunes).
- Production par les différentes marques d'alcool d'objets publicitaires visant à se faire connaître.
- Publicité (non interdite pour l'alcool, contrairement au tabac). Elle est cependant réglementée – interdite à la télé, sur les radios destinées aux jeunes, etc.

Tendances actuelles

L'alcool est la 2^e cause de mortalité évitable en France. Il est à l'origine de 45 000 décès par an en France et provoque de nombreuses maladies. Son effet bénéfique n'est vérifiable qu'à doses minimales, chez des sujets de plus de 50 ans et qui n'ont jamais eu de problèmes avec l'alcool.

En France, selon l'étude Escapad, en Île-de-France, 7 % des jeunes de 17 ans déclarent avoir une consommation d'alcool régulière. Ils sont 17 % à avoir des alcoolisations régulières importantes.

Source : <http://www.ofdt.fr/enquetes/escapad/>

D'après l'enquête HBSC, à 11 ans, 59 % des élèves déclarent avoir déjà bu de l'alcool au cours de leur vie ; ils sont 72 % à l'âge de 13 ans et 84 % à 15 ans. L'âge moyen lors de la première consommation, pour les élèves de 15 ans, est légèrement plus bas chez les garçons (13,3 ans) que chez les filles (13,5 ans).

En Île-de-France, 24 % des garçons et 16 % des filles de 17 ans déclarent avoir été ivres 3 fois ou plus sur une année. Concernant l'usage régulier d'alcool, 10 % des garçons et 4 % des filles de 17 ans ont déclaré avoir consommé 10 fois ou plus par mois.



Pour aller plus loin

- www.alcoolinfoservice.fr
- <http://www.inpes.sante.fr/slh/articles/398/02.htm>

3. Les jeux vidéo

La dépendance aux jeux vidéo

Elle concerne principalement les jeux vidéo en réseau (ils sont conçus pour être addictifs). En effet, le personnage continu à exister même lorsque le joueur ne joue plus et le jeu continue pour les autres joueurs toujours connectés.

Impacts positifs des jeux vidéo

Il ne faut pas ignorer que les jeux vidéo peuvent présenter des points positifs : prendre du plaisir, jouer, se détendre, décompresser et parfois acquérir un meilleur repérage dans l'espace, développer certaines capacités (intelligence, réflexes, ingéniosité, créativité, etc.). Les nouvelles technologies comme Internet et les téléphones mobiles permettent également de rester en contact avec ses amis, d'échanger, de communiquer et de s'informer.

Effets négatifs des écrans sur la santé

- Problèmes de vue.
- Problèmes de dos (mauvaises postures corporelles prolongées).
- Problèmes auditifs dus au port d'un casque et de l'exposition intensive à de la musique à fort volume sonore.
- Altération du sommeil et diminution de sa durée : l'utilisation prolongée et tardive d'écrans (ordinateur, télévision) induit un déficit de sommeil.
- Diminution des capacités d'apprentissage : baisse des performances scolaires.
- Dégradation des relations sociales, familiales ou amicales : enfermement, solitude, agressivité, énervement (santé sociale : impact sur les relations aux autres).
- Comportements alimentaires désordonnés (manger devant son écran).
- Sédentarité.
- Désinvestissement d'autres loisirs ou activités.
- Abandon du cercle familial.



Tendances actuelles

Selon l'étude portant sur « les pratiques de consommation de jeux vidéo des Français » réalisée par la Sofres pour le CNC :

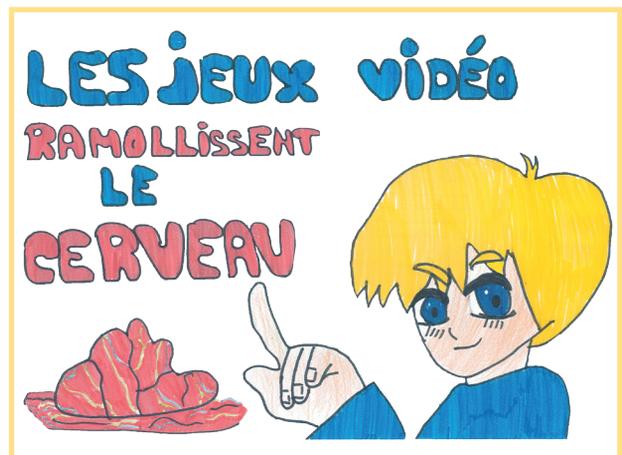
Les enfants (6-14 ans) jouent plus fréquemment que les adultes, mais en sessions plus courtes. 95,5 % des enfants jouent au moins une fois par semaine, soit 15,5 points de plus que les adultes.

Le temps moyen d'une session de jeu est de une heure et dix-sept minutes pour les enfants, contre deux heures et deux minutes pour les adultes.

Les usages selon les plates-formes de lecture de jeux vidéo diffèrent également selon l'âge.

L'ordinateur est le support privilégié par les enfants avec un taux de pénétration quasi identique à celui des adultes, mais les enfants sont beaucoup plus amateurs de jeux vidéo sur consoles que les adultes : 88,9 % des enfants jouent sur consoles, contre 59,2 % des adultes. Ils jouent également davantage sur tablette (24,1 % contre 17,9 %).

Source : <http://www.ins-sofres.com/sites/default/files/2013.12.10-jeux-videos.pdf>



Pour aller plus loin

- http://www.paris.fr/pratique/tabac-alcool-drogues/conduites-a-risques-et-dependances/abus-d-eclanscyber-dependance-comment-reagir/rub_9247_stand_69048_port_22571



- Jean-Charles Nayebi, *Enfants et adolescents face au numérique. Comment les protéger et les éduquer*, éditions Odile Jacob, 2010.

- <http://www.filsantejeunes.com/nefastes-les-jeux-video-6769>
- Fil Santé Jeunes, <http://www.filsantejeunes.com/actualites/115-Actualite/4909-nefastes-les-jeux-videos> et <http://www.filsantejeunes.com/les-jeux-video-6215>

Atelier dépendances n° 1

ÊTRE ACCRO ?

Objectifs

- Définir ce qu'est une dépendance.
- Définir ce qu'est une drogue.
- Identifier le tabac comme une drogue.
- Identifier l'alcool comme une drogue.

Techniques utilisées : brainstorming, discussions.

Matériel : tableau + crayon. **Durée :** 1 heure.

Déroulement

1. Dans un premier temps, les élèves peuvent être questionnés sur la notion de dépendance :
Que signifie « être dépendant » ? Être « accro » ?
Quelle image pourrait-on associer à ce terme ? *Être prisonnier, ligoté, enfermé.*
À quoi peut-on être dépendant ?
2. Demander aux élèves de trouver les points communs entre le tabac, l'alcool et les jeux vidéo, puis de trouver un terme général pour les définir : les drogues.
3. Il s'agit ensuite d'identifier le tabac et l'alcool comme des drogues, grâce aux éléments ci-dessous :

Éléments permettant d'identifier le tabac comme une drogue :

- Action sur le cerveau (nicotine, dopamine, stress, etc.).
- Dépendances (les 3 types de dépendances, inégalités face à la dépendance).
- Conséquences sur la santé (faire le lien avec l'atelier sur la santé pour identifier les conséquences sur la santé physique, sociale et mentale).

Éléments permettant d'identifier l'alcool comme une drogue :

- Action sur le cerveau (éthanol, modification comportementale).
- Dépendance (inégalités face à la dépendance).
- Conséquences sur la santé (faire le lien avec l'atelier sur la santé pour identifier les conséquences sur la santé physique, sociale et mentale).



4. Pour terminer l'atelier, interroger les élèves sur le lien que l'on peut établir entre les jeux vidéo et les drogues. Il ne s'agit pas de diaboliser les jeux vidéo et les écrans, mais d'amener les enfants à réfléchir sur leurs pratiques et leurs comportements.

Éléments permettant d'associer les jeux vidéo aux drogues :

- Modification des comportements (on peut devenir violent, changer par rapport à ses amis).
- Dépendance (perte de notion du temps, savoir se fixer des limites).
- Conséquences sur la santé ? Vue, dos, sommeil + santé sociale (faire le lien avec l'atelier sur la santé pour identifier les conséquences sur la santé physique, sociale et mentale).



Atelier dépendances n° 2

ALCOOL, TABAC : RÉSISTANCE AUX PRESSIONS DU GROUPE

Objectifs

- Identifier ce qu'est un groupe.
- Comprendre le rôle et l'influence des groupes de pairs.
- Identifier la pression qu'un groupe peut exercer sur un individu.
- Savoir se positionner face au groupe

Technique utilisée : jeu de rôle.

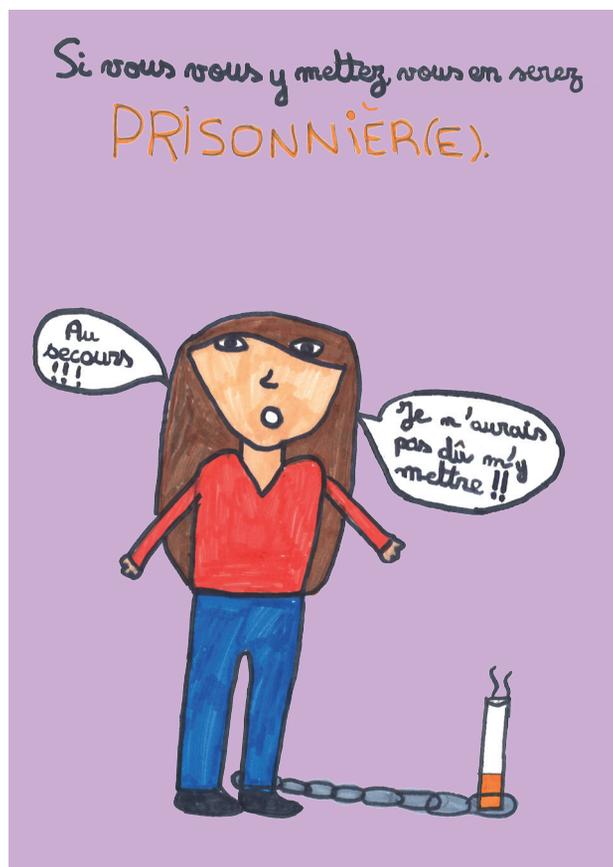
Matériel : tableau + crayon.

Durée : 1 heure.

Déroulement

1. Afin d'identifier ce qu'est un groupe, l'animateur peut commencer par une définition succincte d'un groupe (un groupe commence à partir de 2 personnes qui ont des points communs), puis par une réflexion sur ce que le groupe apporte de positif ou ce qu'il peut susciter de négatif.

Pour cela, tracer 2 colonnes au tableau en notant les propositions des élèves dans la colonne « + » ou la colonne « - ». Demander aux élèves d'expliquer leurs propositions : certaines idées peuvent se retrouver dans les 2 colonnes, chaque individu est différent.



2. Les influences du groupe sur un individu sont ensuite illustrées via un jeu de rôle sur les résistances aux pressions du groupe.

Ce jeu se réalise avec l'ensemble de la classe, quelques élèves vont jouer les acteurs et les autres seront les observateurs.

Consignes du jeu :

Il est nécessaire de donner des consignes précises à chaque élève, qu'il soit acteur ou observateur.

Pour les observateurs :

Leur expliquer ce qu'ils doivent observer : les arguments utilisés, les gestes, l'agressivité, l'humour, les changements, etc.

Pour les acteurs :

Chaque élève reçoit une consigne qu'il doit conserver secrète et qu'il appliquera au signal de départ du jeu de rôle.

- Carton 1 : « Mange un raisin. Si quelqu'un n'en mange pas, dis-lui d'en manger, incite-le et trouve de bonnes raisons pour le persuader de le faire ».
- Carton 2 : « Ne mange pas de raisin. Si quelqu'un veut que tu en manges, essaie de dire non » (un seul enfant reçoit cette carte).

Debriefing de la mise en scène :

1. Interroger les enfants (acteurs puis observateurs) sur ce qu'il vient de se passer.
Les consignes ont-elles été respectées ? Qui a changé d'avis ? Pour quelles raisons ? Faire le parallèle avec les premières consommations à l'adolescence.
2. Questionner ensuite les élèves sur les influences que peut avoir le groupe sur leurs choix :
Doit-on toujours faire comme les autres membres du groupe ? Peut-on ne pas être d'accord avec le reste du groupe sans risquer d'être exclu ? Quelle est l'influence du groupe sur nos choix ? Quelles sont les règles essentielles à respecter au sein d'un groupe ?
Il sera souligné que chaque individu est libre de ses propres choix. Rappeler que les contraintes et les ressources rencontrées par l'individu, dans les groupes de pairs à l'adolescence, existent aussi dans les autres groupes et à tous les âges de la vie. C'est notamment par l'appartenance à des groupes que l'individu se construit tout au long de la vie.

Atelier dépendances n° 3

ABUS D'ÉCRANS

Objectifs

- Sensibiliser à l'impact des écrans sur la santé (physique, mentale et sociale).
- Évaluer le temps hebdomadaire individuel consacré aux écrans.

Technique utilisée : jeu de rôle.

Matériel : tableau (*Annexe 2, p. 29*) + crayon.

Durée : 2 x 30 mn.

Déroulement

Cet atelier se fait en plusieurs temps :

- un premier temps permettra de sensibiliser les élèves à l'utilisation des écrans (notamment jeux vidéo),
- le second temps sera consacré à l'analyse d'un tableau d'utilisation des écrans par les élèves.

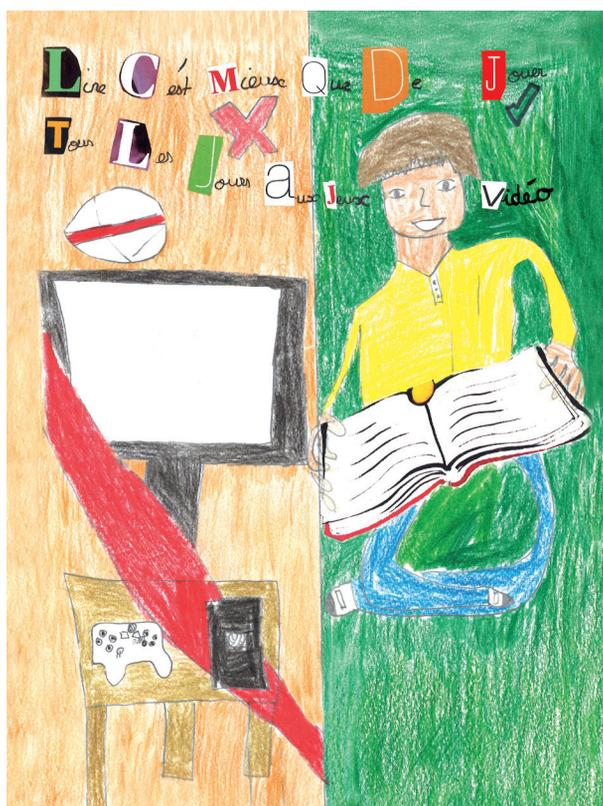
1^{er} temps :

1. Ce premier temps est un temps d'échanges autour des jeux vidéo (et plus généralement des écrans) et des risques qu'ils peuvent présenter sur la santé :
Pour quelles raisons joue-t-on aux jeux vidéo ?
Peut-on devenir dépendant aux jeux vidéo ?
Quels impacts (positifs et négatifs) peuvent avoir les jeux vidéo sur la santé ?
Quelles recommandations peut-on donner pour jouer aux jeux vidéo ? Quelles règles ?
Les jeux vidéo permettent-ils, selon vous, de faire partie d'un groupe, de s'ouvrir aux autres ou au contraire de se mettre à l'écart, de se fermer aux autres ?
2. Pour le 2nd temps (réalisé dans l'idéal une semaine après), les élèves devront avoir complété un tableau (à photocopier en *Annexe 2*) dans lequel ils indiqueront les moments dans la journée lors desquels ils ont utilisé/regardé un écran et pendant combien de temps. Ce tableau porte sur l'utilisation des écrans en général, que ce soit la télévision, l'ordinateur, le cinéma, les jeux vidéo, téléphone portable, etc.



2nd temps :

1. Réaliser une synthèse des tableaux remplis par les élèves (faire une moyenne du temps passé sur les écrans par jour, par semaine, etc.)
2. Interroger les élèves sur leur ressenti suite à cette expérience.
Ont-ils pris conscience du temps passé ? Les résultats obtenus sont-ils différents ou sont-ils conformes à l'idée qu'ils se faisaient de leur utilisation des écrans ? Est-ce que le temps qui a été consacré aux jeux vidéo l'a été au détriment d'autres activités ? Comparer ce temps avec celui passé avec les amis, la famille, le temps passé à jouer dehors, à l'école, etc. Quelles solutions peut-on proposer pour réduire le temps passé devant les écrans ?



Annexe 2 – Dépendance écrans

COMBIEN DE TEMPS PASSES-TU DEVANT LES ÉCRANS ?

Pour chaque journée de la semaine, note tous les moments que tu passes devant un écran (télévision, cinéma, ordinateur et jeux vidéo).

À chaque fois, indique ton activité (télévision, ordinateur, jeux vidéo...), combien de temps cela a duré, et avec qui tu étais (si tu étais seul(e), n'oublie pas de le noter).

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Horaires	Activité	Durée												
7 h														
8 h														
9 h														
10 h														
11 h														
12 h														
13 h														
14 h														
15 h														
16 h														
17 h														
18 h														
19 h														
20 h														
21 h														
22 h														
23 h														
Total/ jour														
Total/ semaine														

Complète cette phrase : « Pendant la semaine, j'ai passé heures devant les écrans. »



LE SOLEIL

Les bienfaits du soleil

En entraînant la sécrétion d'hormones actives durant la journée (sérotonine) et d'hormones du sommeil durant la nuit (mélatonine), la lumière du soleil **régule notre horloge biologique**.

Indispensable à notre **équilibre psychologique**, le soleil et sa lumière jouent un rôle bénéfique sur notre moral et sur notre bien-être.

Notre peau a besoin de soleil pour la **fabrication de la vitamine D**.

Quelques minutes par jour suffisent pour que notre corps produise cette vitamine permettant de **fixer le calcium et le phosphore**. Indispensable pour le capital osseux de chacun, cette vitamine est particulièrement importante pour la croissance des enfants.

Les dangers du soleil

Dangers cutanés

Que signifie avoir un coup de soleil ?

Un coup de soleil signifie que **la peau a été agressée**. C'est une brûlure locale de l'épiderme due aux rayons ultraviolets A et B (artificiels comme naturels). Elle se manifeste par des rougeurs douloureuses.

Votre peau pèle ? C'est le signe qu'elle a subi une brûlure. Attention, la peau qui se forme après avoir pelé contient très peu de mélanine, elle est donc encore plus sensible aux rayons du soleil !

La répétition de coups de soleil augmente fortement le **risque de cancer cutané**, surtout si elle a lieu dans l'enfance.

Le vieillissement cutané prématuré :

Quand on s'expose régulièrement et de manière excessive, notre peau subit un vieillissement. Sur les zones particulièrement exposées, des taches brunes ou claires et des petites cicatrices étoilées blanches marquent la peau, qui peut aussi sécher, se rider et s'épaissir.



Insolations, coups de chaleur et déshydratation

● Qu'est-ce qu'une insolation et comment y réagir ?

Les symptômes : ils sont liés à l'effet direct du soleil sur la tête et sont favorisés par la chaleur : maux de tête violents/état de somnolence/nausées et éventuellement perte de connaissance/fièvre élevée avec parfois brûlures cutanées.

Que faire ?

- placer la personne à l'ombre ;
- effectuer les manœuvres de refroidissement : asperger d'eau froide et ventiler, ou donner une douche froide ou un bain frais (éviter que l'eau utilisée soit trop froide) ;
- appeler un médecin, ou le 15, en cas de troubles de la conscience chez le jeune enfant.

● Qu'est-ce qu'un coup de chaleur et comment y réagir ?

Le coup de chaleur est une urgence médicale pouvant être fatale sans soins rapides.

Symptômes :

- forte température corporelle qui peut atteindre et dépasser 40 °C : le corps ne parvient plus à réguler sa température et les symptômes suivants peuvent apparaître : peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience, éventuellement convulsions.

Que faire ?

- demander une assistance médicale au plus vite : appeler le 15 ;
- en attendant, effectuer les manœuvres de refroidissement : placer le sujet à l'ombre et le refroidir en l'aspergeant d'eau froide et en le ventilant, ou donner une douche froide ou un bain frais ; l'aspirine est contre-indiquée en cas de coup de chaleur.

● Qu'est-ce que la déshydratation et comment la prévenir ?

La déshydratation est un état correspondant à un apport insuffisant d'eau à l'organisme.

En période de forte chaleur, il est indispensable de **boire abondamment** pour éviter la déshydratation, c'est-à-dire une perte excessive d'eau par l'organisme.



Dangers ophtalmiques

Les UV provoquent des désagréments allant du simple œil rouge à des troubles plus sérieux : affections de la rétine, inflammations, apparition prématurée de la cataracte.



Recommandations pour profiter du soleil en toute tranquillité

- **Ne pas s'exposer entre 12 h et 16 h**, car c'est le moment où les UV sont les plus agressifs (car verticaux) ; l'intensité des UV est liée à l'horaire d'exposition et non à la chaleur ressentie (par exemple, l'hiver en montagne, la température n'est jamais très élevée, et pourtant les UV peuvent être ultra violents).
- **Si l'on s'expose, le faire progressivement en limitant la durée.** Pas plus de dix minutes le premier jour, en augmentant chaque jour l'exposition. **Nous ne sommes pas égaux devant le soleil** : nécessité d'adapter la durée d'exposition en fonction du type de peau.
- **Limiter au maximum l'exposition des enfants**, qui doivent toujours être protégés par des vêtements, des lunettes, un chapeau et des écrans solaires. Les bébés de 0 à 3 ans ne doivent en aucun cas être exposés au soleil.
- **Se protéger en portant des vêtements** (de préférence avec un tissage serré, ou encore traités anti-UV), un **chapeau**, des **lunettes de soleil** et des **produits solaires**.
- Afin de garantir l'efficacité des écrans solaires, il faut **renouveler les applications toutes les deux heures environ et après les baignades** : il n'y a pas de produit entièrement « waterproof ». N'oubliez pas d'en appliquer généreusement, sans oublier le dos, la nuque et les oreilles. Quel que soit l'indice de protection utilisé, il n'existe pas vraiment d'écran total. Enfin, il faut renouveler les produits chaque saison, car ceux-ci ont une durée de vie limitée.
- **Boire de l'eau** régulièrement.

⚠ Les ultraviolets traversent en partie les nuages. Une voile nuageuse, par exemple, laisse passer plus de 90 % des UV. Même par temps couvert, protégez-vous !

Soleil et cancer

Les cancers d'origine cutanée sont une des localisations de cancer qui a le plus augmenté ces cinquante dernières années (au moins 65 000 nouveaux cas par an), notamment en raison de l'évolution des habitudes d'exposition au soleil.

L'exposition aux ultraviolets en est la principale cause (responsable jusqu'à 70 % des cancers cutanés).

(Données nationales).

L'exposition pendant l'enfance : un facteur de risque majeur

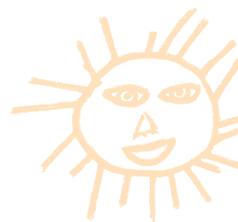
L'exposition au soleil pendant l'enfance, en particulier l'exposition intense qui provoque les coups de soleil, est **la principale cause de mélanome à l'âge adulte**. En effet, jusqu'à l'âge de la puberté, la peau des enfants et des adolescents est plus fine et son système pigmentaire encore immature, ce qui la rend particulièrement vulnérable aux effets cancérogènes des rayonnements UV.

Les études¹ montrent que les parents sont aujourd'hui bien conscients des risques, mais ils restent nombreux à ne pas adopter toutes les précautions essentielles. Si l'application de crème solaire et le chapeau sont des pratiques largement acquises, seulement 1 parent sur 2 protège ses enfants avec un vêtement, 34 % évitent de les exposer aux heures les plus chaudes et à peine plus d'un quart leur font porter des lunettes de soleil.

Il est donc essentiel de renforcer la promotion de ces précautions trop souvent oubliées !

Sources :

- Guide du soleil pour la vie « Le cancer aussi aime le soleil », *Ligue contre le cancer*.
- Site de l'INPES : www.inpes.fr
- Ministère de la Santé : <http://baignades.sante.gouv.fr/baignades/editorial/fr/conseils/conseils.html>
- <http://www.e-cancer.fr/prevention/exposition-aux-rayonnements-uv/espace-grand-public>



Pour aller plus loin

- <http://www.soleil.info>

1. Étude Institut national du cancer/BVA sur les connaissances et les pratiques du grand public et des parents d'enfants de moins de 15 ans en matière de prévention des risques liés à l'exposition solaire, septembre 2007.

Atelier soleil n° 1

EFFETS POSITIFS ET NÉGATIFS DU SOLEIL

Objectifs

- Connaître les effets du soleil sur le corps humain et notre santé (positifs et négatifs).
- Connaître les différents types de protection solaire.
- Savoir se protéger efficacement des effets négatifs du soleil.

Technique utilisée : brainstorming.

Matériel : tableau, crayons, magazines de publicités.

Durée : 1 heure.

Déroulement

1. Interroger les élèves sur les effets du soleil sur notre santé.
Recueillir leurs réponses au tableau.
Leur demander de classer leurs réponses en 2 catégories : effets positifs, effets négatifs.
2. À partir de ce tableau, demander aux enfants ce qui peut être fait pour se protéger des effets négatifs du soleil.
On peut travailler ici à partir de magazines (type magazine de publicités de supermarchés) dans lesquels les enfants découpent ce qui peut être utilisé pour se protéger du soleil.

Consignes : Découper et coller sur une affiche des objets permettant de se protéger des effets négatifs du soleil.

3. À partir de photos des magazines, demander aux enfants de comparer les nuances de couleur de peau, notamment au niveau des visages, en expliquant qu'elle est due à la quantité de mélanine. La classe définit ainsi les grands types de peaux : peau laiteuse, peau claire, peau mate et peau noire.



Pour aller plus loin

L'enseignant pourra inciter les élèves à faire le lien entre les nuances de couleurs de peau et l'origine géographico-ethnique de chacun, qui résulte d'une adaptation de la population au climat local.

Atelier soleil n° 2

QUIZ SUR LE SOLEIL ET SES DANGERS

Objectifs

- Travailler sur les représentations des enfants sur le soleil, ses dangers et les moyens de protection existants.
- Acquérir des connaissances autour des risques solaires.

Technique utilisée : brainstorming.

Matériel : feuilles de papier avec les questions écrites.

Durée : 1 heure.

Déroulement

1. Répartir les enfants par petits groupes (pas plus de 5 enfants par groupe).
Leur distribuer une phrase par groupe.
Consigne : Réfléchir en groupe à la phrase qui est écrite, et se positionner sur cette question : sommes-nous d'accord ou non ? Argumenter chaque réponse.
2. On demande ensuite à chaque groupe de choisir un rapporteur capable de présenter les réponses du groupe (soit en restant à sa place, soit en venant au tableau), de lire sa question et d'expliquer sa réponse aux autres. Le reste de la classe est ensuite invité à exprimer son point de vue.
3. Pour chaque question, l'enseignant conclut en apportant des informations scientifiques.
4. Chaque groupe produira ensuite un slogan et une illustration qui pourront être affichés dans la classe.

Exemples de phrases pouvant être utilisées :

- le soleil est un ami ;
- le soleil est un ennemi ;
- lorsque le ciel est nuageux, nous n'avons pas besoin de nous protéger du soleil ;
- le soleil joue sur le moral...



Atelier soleil n° 3

LES ULTRAVIOLETS, QU'EST-CE QUE C'EST ?



Cet atelier est extrait du livre d'activités *Vivre avec le soleil*, édité par l'association Sécurité solaire. Vous en trouverez ci-dessous un résumé. Ce livre d'activités est disponible sur commande et consultable en ligne sur le site de l'association : www.soleil.info

Objectifs

- Découvrir les ultraviolets.
- Mettre au point une fiche d'expérimentation.
- Mettre en évidence les UV dans la lumière solaire.
- Prendre conscience de l'importance de la durée d'exposition.

Technique utilisée : expérimentation scientifique.

Matériel :

Fourni :

- un document relatif aux UV à photocopier,
- 4 carrés de papier UV pour chaque groupe.

Non fourni (facultatif) :

- une grande affiche,
- un bulletin de météo solaire, téléchargé sur le site de l'association Sécurité solaire : www.soleil.info

Durée : environ 1 heure 30.

Déroulement

Atelier d'expérimentation scientifique qui se déroule en 4 temps distincts :

1. Expliquer le mot « ultraviolet », présentation d'un papier UV.
2. Préparer une expérience permettant de visualiser les UV : « L'expérimentation n'a d'intérêt que dans le cadre de la recherche d'une solution à un problème posé. Toute expérience nécessite donc d'être préparée : l'élève doit savoir ce qu'il cherche, il doit avoir déjà réfléchi au problème, explicité ses hypothèses, et avoir conçu son expérience avant de la réaliser. »

Exemple de questionnement initial :

Peut-on attraper un coup de soleil dans la classe, c'est-à-dire sous la lumière des lampes et avec les fenêtres fermées ?

3. Répartir les élèves par petits groupes, et réaliser l'expérience avec le papier UV.
4. Réaliser un bilan en échangeant sur la base des résultats des expériences des différents groupes.



LE SOMMEIL

Un bon sommeil et des moments de détente et de repos sont indispensables au maintien d'un état de bonne santé physique et mentale, pour les enfants comme pour les adultes.

Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ le tiers de notre vie. Il fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration, la digestion ou l'immunité.

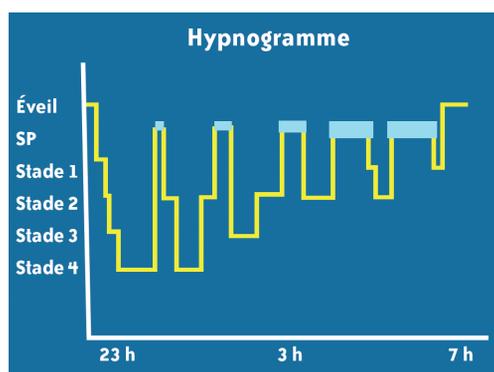
Le sommeil est un comportement spontané et réversible, caractérisé par des périodes récurrentes de :

- diminution de l'activité motrice,
- augmentation des seuils de réponse sensorielle,
- facilitation de la mémorisation,
- discontinuité de l'activité mentale.

Au niveau du cerveau, pendant le sommeil lent, l'activité se ralentit de plus en plus, au fur et à mesure que le sommeil s'approfondit. Au niveau du reste du corps, il en est de même avec une diminution progressive des principales fonctions de base de l'organisme : le pouls et la respiration se ralentissent, la tension artérielle, le tonus musculaire, la température corporelle s'abaissent.

Les cycles du sommeil

Nous nous endormons chaque soir à peu près à la même heure et nous nous réveillons le lendemain également à peu près à la même heure, car notre rythme de sommeil est régulé par le cerveau qui contient de **véritables horloges** situées dans l'hypothalamus.



Lorsqu'on s'endort, le sommeil débute par du sommeil léger (stade 1 puis stade 2) qui conduit rapidement (chez un bon dormeur !) au sommeil lent profond (stades 3 et 4). Au bout d'environ quatre-vingt-dix minutes, le sommeil paradoxal apparaît. Ces différents stades constituent le premier cycle du sommeil. Un cycle dure environ quatre-vingt-dix minutes. Une nuit comporte de 4 à 6 cycles, selon la durée du sommeil. La première moitié du sommeil est particulièrement riche en sommeil lent profond, alors que la seconde moitié est essentiellement constituée par l'alternance de sommeil léger et de sommeil paradoxal.

Le stade 1 est un stade de transition entre l'éveil et le sommeil. Le dormeur n'a pas vraiment l'impression de dormir, il somnole. Le stade 2 est le stade de sommeil confirmé. L'électroencéphalogramme enregistré au cours du sommeil montre des figures caractéristiques, qui permettent d'affirmer que le dormeur dort ! Un mauvais dormeur sur deux affirme cependant ne pas dormir lorsqu'on le réveille à ce stade. Les stades 3 et 4 se caractérisent sur l'électroencéphalogramme par des ondes lentes et amples, d'où son nom de sommeil à ondes lentes. C'est un sommeil profond pendant lequel il est difficile de réveiller le dormeur. Enfin, le sommeil paradoxal : au cours de ce stade, l'activité cérébrale est intense, assez proche de celle de l'éveil, il existe des mouvements oculaires très rapides, en saccades. Paradoxalement (d'où son nom), le corps est complètement inerte, avec une paralysie des muscles qui contraste avec l'intensité de l'activité cérébrale.

Le corps humain a besoin pour être en forme de cycles de sommeil lent réparateur et de sommeil paradoxal (les rêves). Ces cycles durent en moyenne une heure trente chacun. Le sommeil lent démarre en réponse à la fatigue qui s'accumule avec les heures. Il peut être inhibé par des substances comme la caféine ou la théine (contenues dans certaines boissons ou sodas).

Le sommeil paradoxal se déclenche toujours en deuxième moitié de nuit (vers 2 heures du matin).

Lors d'une bonne nuit, les premiers cycles contiennent surtout du sommeil lent, les derniers contenant une majorité de sommeil paradoxal. Il est donc important de se coucher suffisamment tôt pour effectuer son sommeil lent réparateur avant que les rêves ne prennent toute la place !

Les gens en manque de sommeil ont en moyenne une tension artérielle plus élevée et pèsent quelques kilos de plus que le reste de la population. De même, ils guérissent plus lentement des infections banales.

Les besoins en terme de sommeil : les mêmes pour tous ?

Le besoin de sommeil **varie selon les individus et selon l'âge**. Chaque personne a son propre rythme de sommeil, avec ses besoins, ses horaires, ses habitudes.

Néanmoins, nous devons aussi adapter ces besoins aux obligations que nous avons tous à subir : horaires de classe, chambre partagée... Il arrive également que, malgré la fatigue, nous restions éveillés, car nous sommes avec des amis et la soirée est sympathique...

Chacun trouve ainsi un compromis entre son rythme de sommeil et l'organisation de sa vie.

Mais il est très important de bien se connaître pour ne pas malmener son sommeil ! En effet, les privations de sommeil ne sont pas sans conséquence.



Comment peut-on déterminer son besoin de sommeil ?

La durée idéale d'une nuit est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir un bon fonctionnement dans la journée. La période des vacances permet d'apprécier facilement ses besoins.

Même si le besoin de sommeil est une notion individuelle, on peut cependant dégager certaines tendances en fonction des tranches d'âge :

- Adultes : entre sept et huit heures par jour.
- Adolescents : neuf heures.
- Enfants à l'école primaire : dix à onze heures.
- Enfants à l'école maternelle et CP : entre onze et treize heures.

Le repos

En dehors des moments de sommeil, il est important de profiter de moments de repos, tout au long de la journée. Ils peuvent ne durer que quelques fractions de secondes ou correspondre à des moments de détente prévus dans l'emploi du temps.

Prévoir suffisamment de pauses permet également de rester plus concentré entre les pauses.

Les conséquences de la privation de sommeil

Nous pouvons tous, un jour, être confrontés à un manque de sommeil. Il se traduit par des troubles de l'humeur, une instabilité motrice, des difficultés à fixer son attention, des troubles de la sensibilité, des troubles visuels, des troubles de la pensée, des troubles de la mémoire, une sensation de fatigue avec des troubles de la vigilance et une somnolence.

Recommandations pour les enfants

Comme chaque adulte, chaque enfant a son propre besoin de sommeil. Quelques signes peuvent cependant nous alerter quant à son état de fatigue : il se frotte les yeux, est grognon, dort debout. Ou au contraire : irascible, énervé, coléreux : en réalité, il lutte contre la fatigue.

Les rituels du sommeil sont importants

Ce sont toutes les habitudes qui sont reproduites chaque soir, au moment du coucher, dans une séquence et un ordre immuable. Les rituels ont pour fonction de rassurer l'enfant à ce moment particulier du passage de l'éveil au sommeil.

Pour un enfant, le moment de dormir implique une séparation avec ses parents et l'entrée dans un monde inconnu. C'est un moment angoissant. La petite histoire, le câlin, la chanson ou la boîte à musique, mais aussi des objets rassurants, comme des peluches ou doudous préférés, sont les étapes nécessaires pour préparer l'enfant au sommeil. Ce moment doit être calme et rassurant. Ces rituels évoluent avec l'âge. Plus l'enfant est âgé, moins la présence d'un parent est nécessaire. La petite histoire cède la place à la lecture, le mobile musical au lecteur numérique. Mais attention, les appareils électroniques peuvent déclencher au contraire des processus d'éveil.

- Éviter les excitants le soir : thé, vitamine C, soda...
- Ne pas pratiquer d'activité physique après 20 h.
- À l'inverse, favoriser les activités relaxantes le soir : lecture, tisane, relaxation, bain tiède (au moins deux heures avant le coucher).
- Éviter les dîners trop copieux.
- Repérer les signaux de sommeil (bâillements, yeux qui piquent, frissonnements...).

Télé et ordinateur : les faux amis du sommeil

La télévision, l'ordinateur, les jeux vidéo sur console ou ordinateur, l'utilisation d'Internet et du téléphone mobile sont associés à des réveils et à un sommeil de médiocre qualité.

Les enfants qui regardent la télévision deux heures par jour durant la semaine et le week-end ont un coucher plus tardif, une durée de sommeil diminuée et un lever plus tardif le week-end. Plus son utilisation est importante, plus le retentissement est grand.

Les enfants qui regardent la télévision plus de trois heures par jour pendant l'adolescence ont un risque plus élevé d'avoir des troubles du sommeil à l'âge adulte.

Comment ces médias influencent-ils le sommeil ?

Ce type d'activité n'est pas structuré dans le temps. Sans début et sans fin clairement défini, le jeune n'est pas à l'écoute de son sommeil et laisse passer tous les signaux qui devraient le conduire à se coucher.

Ces activités prennent beaucoup de temps et favorisent la sédentarité, elle-même connue pour déstructurer le sommeil. L'exposition à la lumière d'écran, juste avant le sommeil affecte le rythme veille/sommeil, en modifiant la sécrétion de **mélatonine** (régulateur des rythmes de sommeil, elle facilite l'endormissement). La lumière agit également en augmentant le niveau d'activité et d'éveil et retarde donc l'endormissement.

Enfin, le contenu des programmes de télévision ou de certains jeux excessivement violents, donc stimulants, peut entraîner des tensions et augmenter l'anxiété qui génère à son tour des difficultés d'endormissement.

Tendances actuelles

Les études actuelles montrent une diminution générale du temps moyen de sommeil et plus particulièrement pour certaines tranches d'âge. En particulier, chez les **adolescents**, on a montré qu'ils ne dorment que sept heures et quarante-cinq minutes en moyenne durant la semaine, alors que les besoins de sommeil se situent entre neuf et dix heures par nuit.

Depuis les années 1970, les adolescents ont perdu en moyenne deux heures de sommeil par nuit.

Pour aller plus loin

- Site de l'Institut national du sommeil et de la vigilance <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>
- <http://www.dvdsommeil.fr/>



Atelier sommeil n° 1

SE POSER, SE REPOSER le sommeil éveillé

Objectifs

- Apprendre à se reposer et se détendre, lâcher prise.
- Être autonome sur un temps de récupération dans la journée.

Technique utilisée : exercice à faire idéalement après une activité physique ou en petits groupes.

Matériel : tapis de sol ou sur une chaise, en classe.

Durée : compter une heure la première fois, une demi-heure si l'on répète l'exercice plus tard.

Déroulement

1. Les enfants s'installent confortablement, s'allongent si possible. Chaque élève énumère à voix haute la première fois et ensuite à voix basse 5 « choses » que l'on voit, puis 5 que l'on entend, puis 5 que l'on sent... Ensuite il faut énumérer 4 de chaque, puis 3 de chaque et ainsi de suite.
2. L'enseignant peut enrichir cet exercice avec d'autres énumérations, cependant cela doit correspondre à l'un des 5 sens à chaque fois, et il est recommandé d'utiliser la vision et l'audition.

NB : il est fréquent que les personnes s'arrêtent en cours d'exercice et il est préférable d'expliquer aux enfants que c'est tout à fait normal (pour éviter qu'ils luttent contre la sensation de détente).



Atelier sommeil n° 2

SE POSER, SE REPOSER le guide du bon dormeur

Objectifs

- Faire le bilan de mon sommeil.
- Identifier les facteurs initiateurs et perturbateurs du sommeil.
- Identifier les conduites à éviter et à tenir pour avoir un « bon » sommeil.
- Expliquer comment fonctionne le sommeil, grâce au train du sommeil.

Procédés pédagogiques utilisés : compteur de sommeil pendant une semaine (travail individuel), puis mise en commun pour la création d'un guide du bon dormeur.

Matériel : tableau de bord (Annexe 3, p. 39).

Durée : 1 heure (compteur) + 1 heure (guide).

Déroulement

1. Remplir le compteur (à photocopier en Annexe 3) au préalable, pendant une semaine.
2. Analyser le tableau et faire émerger les recommandations pour bien dormir.

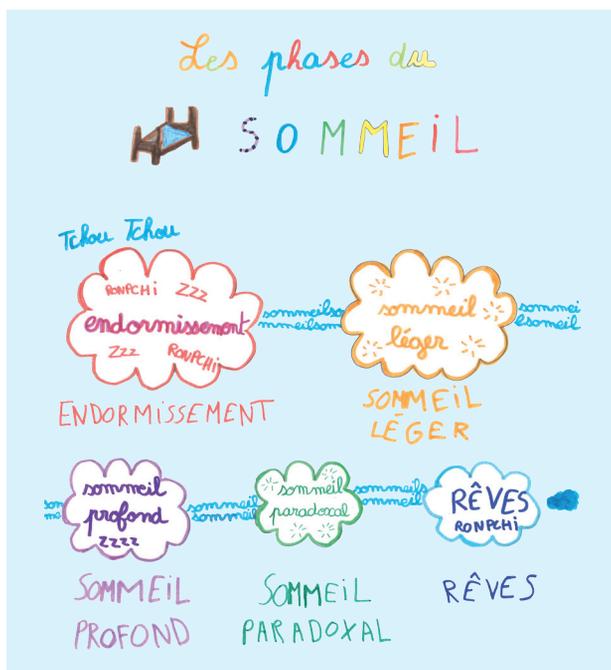
NB : proposer à nouveau de remplir le compteur par les élèves trois mois après et constater s'il y a une évolution.

3. Créer le « Guide du bon dormeur » en utilisant les critères retenus par les élèves.

Par exemple :

	À faire	À éviter
Regarder la télévision		
Regarder un film d'horreur		
Jouer à un jeu vidéo		
Aller sur l'ordinateur		
Écouter la radio		
Lire une histoire		
Se brosser les dents		
Prendre un bain ou une douche		
Aller aux toilettes		
Jouer et se disputer avec son frère ou sa sœur		
Manger un repas copieux		
Boire un verre de lait		
Boire une tisane		
Boire du sirop ou du soda pour dormir		
Se coucher toujours à la même heure		
Éteindre les appareils (chaîne hi-fi, radio...) pour avoir le silence		
Prendre son doudou pour faire un câlin		
Avoir des soucis		
Faire des cauchemars		





3. Expliquer le train du sommeil à partir d'un schéma disponible sur le site : <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/prosom/train2.php>

Décrire aux enfants les différentes phases :

- L'endormissement : phase essentielle où l'enfant doit aller se coucher dès les premiers signes (bâillement, yeux qui piquent...), sinon il rate le premier « train ».
- Le sommeil très léger : on entend les bruits de la maison et les conversations, mais on n'a pas envie de répondre.
- Le sommeil léger où l'on ne comprend plus ce que l'on peut entendre.
- Le sommeil profond, puis très profond où le corps fabrique l'hormone de croissance et les anticorps, et où il est très difficile de réveiller le dormeur (si on le réveille, il est souvent de très mauvaise humeur). On n'est pas obligé d'utiliser les termes d'hormones et d'anticorps.
- Le sommeil paradoxal ou sommeil des rêves où le corps est « mou » et où le cerveau est en pleine activité, c'est le moment où le cerveau « classe et enregistre » ce qu'il a appris dans la journée.

Si le dormeur est dans une chambre sans lumière, sans bruit, il continuera ses 6 cycles de sommeil, mais s'il s'est endormi devant la télévision, par exemple, lors du nouveau cycle, comme il passe par un sommeil léger, il se réveillera et aura du mal à se rendormir.

De même si l'enfant s'est couché trop tard, le lendemain ses parents vont le réveiller au milieu d'un « train de sommeil » et il sera de moins bonne humeur que s'il s'était réveillé naturellement à la fin de son « 6^e train de sommeil », d'où l'expression « se lever du pied gauche ».

On peut évoquer aussi dans cette séance les cauchemars (suite aux soucis, aux films d'horreurs ou aux jeux violents).

Atelier sommeil n°3

BIEN DORMIR – Quiz

1. À quoi sert le sommeil ?

- C'est du temps de perdu, cela ne sert à rien.
- C'est indispensable, on ne peut pas vivre sans dormir.
- Cela aide à grandir.
- Cela permet de récupérer et d'être en forme à l'école, le lendemain.
- Cela sert à rêver.
- Cela sert à construire son intelligence, on enregistre ce que l'on a appris pendant la journée.

2. Combien de temps dort-on en moyenne ?

- Quand on est un bébé de un an :
- Quand on est un enfant de sept ans :
- Quand on est un adulte :

3. Dans le tableau ci-dessous marque une croix sur ce que l'on peut faire ou éviter de faire avant d'aller se coucher

	À faire	À éviter
Regarder la télévision		
Manger un repas très copieux		
Prendre son doudou pour faire un câlin		
Regarder un film d'horreur		
Jouer à un jeu vidéo		
Aller sur l'ordinateur		
Écouter la radio		
Lire une histoire		
Se brosser les dents		
Aller aux toilettes		
Jouer et se disputer avec son frère ou sa sœur		
Boire un verre de lait		
Boire une tisane		
Boire du sirop pour dormir		
Se coucher à la même heure chaque soir		
Boire du Coca		
Éteindre les appareils (chaîne hi-fi, radio...) pour faire le silence		

4. Avoir des cauchemars

- C'est normal, tout le monde en fait.
- Cela permet de se défouler et de se débarrasser de ses problèmes.
- C'est une maladie, il faut en parler au médecin.
- Cela arrive quand on est excité ou angoissé.

5. On peut avoir du mal à s'endormir, car :

- On peut avoir peur d'un monstre (sous le lit).
- On peut avoir des soucis.
- Il peut y avoir du bruit.
- On peut avoir peur à cause d'images que l'on a vues dans un film ou à la télévision.

Atelier sommeil n°4

BIEN DORMIR – Le sommeil et toi

Ce questionnaire est anonyme, il va servir à mieux comprendre les habitudes et les comportements de jeunes de ton âge. Nous comptons sur toi pour répondre avec franchise et sérieux aux questions suivantes (il peut y avoir plusieurs réponses possibles).

Coche la ou les cases correspondant à tes réponses.

1. Quel est ton sexe ?

- Fille Garçon

2. Quel est ton âge ?

3. À quelle heure te couches-tu le soir ?

- Tous les soirs à la même heure.
 Avant 21 heures.
 Après 21 heures.
 Plus tard quand c'est le week-end ou les vacances.
 Précise à quelle heure :

4. À quelle heure te lèves-tu le matin ?

- Tous les jours à la même heure.
 Avant 7 h 30.
 Après 7 h 30.
 Plus tard le dimanche et pendant les vacances.
 Avant 9 heures.
 Après 9 heures.

5. Dans ta chambre, il y a :

- Une chaîne hi-fi.
 Un ordinateur.
 Une télévision.
 Une console de jeux.

6. Que fais-tu trente minutes avant d'aller te coucher ?

- Tu prends un bain chaud.
 Tu révises tes leçons.
 Tu écoutes de la musique douce.
 Tu lis quelques pages d'un livre d'histoire ou d'un roman ou d'une BD.
 Tu joues à l'ordinateur.
 Tu joues aux jeux vidéo sur une console.
 Tu regardes la télévision.
 Autre chose, précise ce que tu fais :

7. Quand tu es au lit, tu t'endors :

- En écoutant de la musique douce.
 En écoutant une histoire.
 Dans le silence.
 En écoutant la radio.

- En regardant la télévision
 Tu n'arrives pas à t'endormir dans ton lit.
 Autre, précise comment.....

8. On peut avoir du mal à s'endormir, car :

- On peut avoir peur d'un monstre (sous le lit).
 On peut avoir des soucis.
 Il peut y avoir du bruit.
 On peut avoir peur d'images que l'on a vues dans un film ou à la télévision.

9. À ton avis, dormir :

- C'est du temps de perdu, cela ne sert à rien.
 C'est indispensable, on ne peut pas vivre sans dormir.
 Cela aide à grandir.
 Cela permet de récupérer et d'être en forme à l'école, le lendemain.
 Cela sert à rêver.
 C'est angoissant, car on fait des cauchemars.
 Cela sert à construire son intelligence, on enregistre ce que l'on a appris pendant la journée.



Pour aller plus loin

- http://sommeil.univ-lyon1.fr/index_f.php
- <http://www.sommeil.org>



- guide « Bien dormir, mieux vivre, le sommeil c'est la santé »

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf>



- « Dormir c'est vivre aussi »

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1050.pdf>





Annexe 3 – Atelier sommeil n° 2

SE POSER, SE REPOSER – Le guide du bon dormeur

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dernière activité après le dîner							
Habitudes de coucher							
Heure de coucher							
Heure d'endormissement							
Réveils dans la nuit (cauchemars, aller aux toilettes...)							
Heure de réveil							
Temps pour sortir du lit							
Humeur du matin							
Heures totales de sommeil							



LA RÉHYDRATATION

L'eau

L'eau est indispensable au fonctionnement de notre organisme. Elle représente plus de 60% du poids de notre corps. Or, chaque jour, de façon naturelle (respiration, transpiration, urine...), une quantité importante d'eau s'échappe de notre corps. Ces pertes sont compensées en partie par notre alimentation, notamment par les fruits et les légumes (poires, oranges, pêches, tomates, courgettes...) qui nous en fournissent un litre environ. Le reste est fourni par l'eau que nous buvons. Les excès d'eau sont éliminés par les urines qui servent à évacuer les déchets produits par l'organisme.

La consommation d'eau du robinet est tout à fait suffisante pour protéger sa santé.

À table, faites de l'eau l'unique boisson de vos repas. C'est la seule boisson qui étanche le mieux la soif, sans apport de calories.

Il est conseillé d'être vigilant lors de l'effort physique, et/ou en cas de forte chaleur (au-dessus de 30°C), car ces situations provoquent plus de pertes d'eau.

Et les autres boissons ?

Les jus de fruits : il existe différents types de jus de fruits : les 100% pur jus, les boissons aux fruits, les nectars... Tous apportent de l'eau mais aussi du sucre, dans des quantités plus ou moins importantes. Elles ne peuvent donc pas remplacer l'eau. Ponctuellement, on peut en boire mais il faut privilégier les « sans sucres ajoutés ».

L'eau aromatisée : ces eaux sont souvent assez sucrées.

Les boissons sucrées (soda, sirops) sont composées d'eau mais aussi de sucres. Elles apportent un excès de calories. Un verre de soda peut contenir l'équivalent de 6 à 8 morceaux de sucre. Par ailleurs, contrairement à l'eau, les boissons sucrées favorisent plus rapidement le retour à l'envie de boire.

Sans faire des interdits, il est donc recommandé de réserver ces boissons pour certaines occasions, d'éviter de les consommer à tout moment de la journée et de les laisser à la portée des enfants.

Les boissons « light » ont un goût sucré tout en évitant les calories contenues dans les sucres « classiques ». Ces boissons habituent donc les enfants au goût sucré, habitude à ne pas trop cultiver quand on apprend la diversification des goûts et des saveurs.

Les boissons alcoolisées sont interdites à la vente pour les mineurs. La consommation de ces boissons augmente les risques de développer certaines maladies (cardiovasculaire, digestive, cancers...).

Atelier HYDRATATION n° 1

L'eau dans le corps



Objectifs

- Découvrir le parcours de l'eau dans notre corps.
- Connaître les effets de l'eau sur notre santé.

Technique utilisée : questionnaire individuel, mise en commun des réponses.

Durée : 1 heure.

Déroulement

Les enfants doivent remplir le questionnaire individuellement.

Questionnaire :

- a. *L'eau est-elle une ressource précieuse ?* Oui, certains pays n'ont pas l'eau courante.
- b. *Que peut-on faire pour réduire sa consommation ?* Éviter d'arroser les fleurs en milieu d'après-midi, fermer le robinet d'eau quand on se brosse les dents ou quand on se lave les mains...
- c. *Où trouve-t-on de l'eau ?* Océan, rivière, au robinet, fruits et les légumes, neige...
- d. *Quels sont les différents états de l'eau ?* Gazeux, liquide, solide.
- e. *Pourquoi boit-on de l'eau ?* Notre corps en a besoin, car nous perdons de l'eau.
- f. Notre corps est composé de% d'eau : 60.
- g. *Comment perd-on de l'eau ?* Transpiration, urine, respiration (pendant la phase d'expiration, nous évacuons de la vapeur d'eau), l'évaporation (car l'eau de notre corps s'évapore en permanence).
- h. *Que faut-il faire pour se réhydrater ?* Boire de l'eau, manger des fruits et des légumes.

Mettre en commun les réponses des élèves, les classer par recommandations, ressources...



Atelier HYDRATATION n° 2

L'eau et les boissons sucrées

Objectifs

- Mettre en évidence la teneur en sucre dans les boissons sucrées.
- Amener les enfants à s'interroger sur leur consommation de boissons.

Techniques utilisées : travail en groupe. Analyse des emballages et décryptage des étiquettes au niveau des apports nutritionnels.

Matériel : tableau (Annexe 4, p. 42), bouteilles et cannettes de jus ou de soda.

Durée : 1 heure.

Déroulement

1. Remplir au préalable le tableau (À photocopier en Annexe 4) concernant leur consommation de boissons sur une semaine.
2. Constituer des groupes de 2 ou 3 élèves.
3. Chaque groupe prend une bouteille ou une cannette. L'enseignant leur demande de l'analyser en fonction de la forme, des couleurs, de l'information sur le produit, mais également de l'apport nutritionnel (surtout au niveau des sucres).
Attention : donner à différents groupes d'élèves un même jus de fruits, mais de plusieurs types (ex. : 100 % pur jus d'orange, nectar d'orange, jus d'orange sans sucres ajoutés... pour les sodas : sodas classiques, sodas light...)
4. Regrouper ensuite le groupe par catégorie de famille (tous les jus de fruits ensemble, tous les sodas...) et leur demander de comparer leurs données. Trouvent-ils des différences ?
5. Mise en commun des réflexions.
5. Chaque élève reprend son tableau de consommation de boisson et l'analyse. Si un élève consomme souvent des boissons sucrées, l'aider à trouver des solutions pour équilibrer le plaisir et l'apport calorique.



Jeu – Comment choisir son jus de fruit ?

- Les enfants doivent classer ces 5 jus de 1 à 5, du meilleur au moins bon pour leur santé.



N°

N°

N°



N°

N°

- Expliquer aux enfants que pour leur goûter, ils doivent privilégier les jus qui contiennent le moins de sucres ajoutés. Le nectar, ou les boissons à base de fruits de type soda contiennent beaucoup de sucres et peu de fruits. Ils peuvent en boire de temps en temps, mais ils ne sont pas considérés comme une portion de fruit.

Réponses : 1. 100 % pur jus sans sucres ajoutés. 2. À base de concentré de fruits sans sucres ajoutés. 3. À base de concentré de fruits avec sucres ajoutés. 4. Nectar. 5. Boisson aux fruits de type soda.

Pour aller plus loin



- Léo et l'eau, coffret d'éducation pour la santé disponible auprès de l'INPES : http://www.inpes.sante.fr/professionnels-education/outils/leo_eau/leo.asp



- Plaque « Ma pause goûter » disponible auprès de La Ligue contre le cancer ou sur le site : <http://www.plaisiretvitamines.org/téléchargements/>

Annexe 4 – Atelier Hydratation n° 2

L'EAU ET LES BOISSONS SUCRÉES – Quelles boissons as-tu consommées ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Au petit déjeuner							
Dans la matinée							
Au déjeuner							
Dans l'après-midi							
Au goûter							
Au dîner							
Après le repas							



LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Comité de Paris de la Ligue contre le cancer

89 boulevard Auguste-Blanqui, 75013 Paris.
Tél. : 01 45 00 00 17 – Fax : 01 45 00 63 06.
Mail : cd75@ligue-cancer.net
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd75>

Comité des Hauts-de-Seine de la Ligue contre le cancer

3-7 avenue Paul-Doumer, 92500 Rueil-Malmaison.
Tél. : 01 55 69 18 18 – Fax : 01 47 21 76 93.
Mail : cd92@ligue-cancer.net
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd92>

Comité de Seine-et-Marne de la Ligue contre le cancer

8 rue de l'Industrie, BP 818, La Rochette,
77012 Melun Cedex.
Tél. : 01 64 37 28 13 – Fax : 01 64 37 99 35.
Mail : cd77@ligue-cancer.net
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd77>

Comité de Seine-Saint-Denis de la Ligue contre le cancer

10 avenue John-Fitzgerald-Kennedy,
BP 185, 93351 Le Bourget Cedex.
Tél. : 01 48 35 17 01 – Fax : 01 48 35 18 36.
Mail : cd93@ligue-cancer.net
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd93>

Comité des Yvelines de la Ligue contre le cancer

8 rue Madame, 78000 Versailles.
Tél. : 01 39 50 24 51 – Fax : 01 39 53 08 45.
Mail : cd78@ligue-cancer.net
Site Internet : <http://www.liguecancer-yvelines.fr>

Comité du Val-de-Marne de la Ligue contre le cancer

1 rue de Paris, 94000 Créteil.
Tél. : 01 48 99 48 97 – Fax : 01 48 99 93 38.
Mail : cd94@ligue-cancer.net
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd94>

Comité de l'Essonne de la Ligue contre le cancer

Centre hospitalier de Bligny, 91640 Briis-sous-Forges.
Tél. : 01 64 90 88 88 – Fax : 01 64 90 88 89
Mail : cd91@ligue-cancer.net
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd91>

Comité du Val-d'Oise de la Ligue contre le cancer

2 boulevard Jean-Allemane, 95100 Argenteuil.
Tél. : 01 39 47 16 16 – Fax : 01 30 76 36 63.
Mail : cd95@ligue-cancer.net
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd95>

www.ligue-cancer.net



pour la vie

deuxième édition
2015