

FORUM SANTE-CITOYENNETE 2013 « SANTE VOUS SPORT »

L'équilibre au petit déjeuner !

A l'occasion du Forum santé citoyenneté, les classes de 6° ont participé à un petit déjeuner éducatif dans le self du collège. Les élèves faisaient glisser leur plateau et composaient un petit déjeuner équilibré qui était validé par des étudiants. Si le choix des aliments n'était pas correct sur le plan diététique, les élèves devaient recomposer leur plateau.



Une formule d'un petit déjeuner équilibré est composée d'un produit laitier (fromage, yaourt, lait), d'un produit céréalier (pain, céréales, biscuits), d'un fruit (compote, jus de fruit 100% pur jus), d'une matière grasse (beurre) à consommer avec mo-

dération.

Des diététiciennes sont intervenues et ont travaillé avec les élèves sur la pyramide des aliments. Ils ont créé leur petit déjeuner de façon ludique en utilisant des images et ont



rempli un questionnaire pour faire un bilan de leurs connaissances.

Marine et Léah

Stop au harcèlement !

La ligue de l'enseignement est venue sensibiliser les élèves de 5° sur le phénomène du harcèlement à l'école. Les élèves ont vu et discuté d'une vidéo sur un jeune lycéen, victime de harcèlement.

Un élève est victime de « harcèlement lorsqu'il est soumis de façon répétée et à long terme à des comportements agressifs visant à lui porter préjudice, le blesser ou le mettre en difficulté de la part d'un ou plusieurs élèves. Il s'agit d'une situation intentionnellement agressive, induisant une relation d'asservissement psychologique, qui se répète régulièrement ».

Un élève peut être victime de harcèlement s'il est différent



physiquement, par rapport à son identité de genre, s'il présente un handicap ou s'il appartient à une minorité sociale ou culturelle.

De façon générale, les victimes parlent peu de ce qu'elle subissent parce qu'elles ont peur ou honte. Pour stopper le harcèlement, les victimes ne doivent pas hésiter à se confier et à ne divulguer aucune données personnelles sur Internet. Un numéro gratuit est à disposition « Stop harcèlement » 0808 807 010, n'hésitez pas à porter plainte dans les cas les plus graves. Vous pouvez retrouver quelques conseils sur le site www.agircontreleharcelementalecole.gouv.fr

Salomé, Mandy et Laurie

Le chiffre du mois
10%
C'est le taux d'adolescents victimes de harcèlement

Utiliser de façon responsable les réseaux sociaux



L'association « médi@lité » est intervenue auprès des élèves de quatrième pour les sensibiliser aux dangers d'Internet et des réseaux sociaux. L'intervention était construite autour d'un débat sur l'usage des réseaux sociaux Facebook et Twitter. Eduquer les jeunes à un usage raisonné des réseaux sociaux, permet

de développer leur esprit critique et de prévenir les dangers liés à ces nouveaux médias. L'image est bien souvent pour les plus jeunes synonyme de vérité absolue. Par conséquent, les éduquer à un usage responsable de ces médias, permet de prévenir les dangers d'Internet et de développer le respect de soi et des autres.

Il est important de paramétrer son profil sur facebook de façon à pouvoir « bloquer » les amis qui

n'en sont pas. Sur Twitter, l'information est visible par tout le monde. Il est donc nécessaire de ne pas divulguer d'informations personnelles. Le contenu de ce que l'on écrit sur Internet et les images que l'on diffuse ne disparaissent pas totalement. Des serveurs enregistrent les informations et il reste toujours des traces.

Les élèves ont également été mis en garde contre les problèmes de cybercriminalité, l'usurpation d'identité sur les réseaux sociaux et le fait qu'on ne connaisse pas l'identité de son interlocuteur.

Nicolas et Aurélien

Chef de publication : Mme Auriol

Rédactrice en chef : Mme Tavares

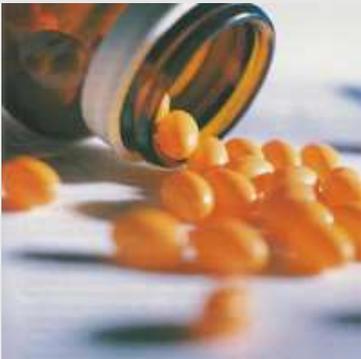
Rédacteurs : Vincent, Guilhem, Matthieu, Raphaël, Joris, Aurélien, Nicolas, Mandy, Salomé, Laurie, Marine, Léah.



Le dopage

Pendant le forum, les classes de 3° ont eu une intervention par l'EPSS sur les conduites dopantes, ils ont vu des vidéos et échangé sur ce thème. Le dopage est « une pratique qui consiste à absorber des substances ou user de méthodes visant à augmenter ses capacités physiques ou mentales ». Ces pratiques dopantes sont utilisées pour modifier la morphologie, augmenter la force et la puissance musculaire, améliorer l'oxygénation, accroître la concentration, se dépasser ou perdre du poids. Ce n'est pas une solution contre la douleur ou pour gagner un prix quelconque. La majeure partie des produits dopants est composée de substances inconnues. Ils sont donc strictement interdits et dangereux pour la santé. Certains dopés peuvent être victimes d'arrêt cardiaque. Dans les métiers du sport, les personnes ont parfois des conduites dopantes. Cela commence par la commande de médicaments sur internet, la prise de ventoline, jusqu'aux cachets et « vaccins contre la défaite ». Des contrôles sanguins et urinaires sont effectués pour lutter contre le dopage.

Joris



Le tabac c'est nocif !

L'intervention sur le tabac de l'association FARES a été très bénéfique pour tous les élèves de 3^{ème}. Nous avons regardé un film sur les dangers de l'industrie du tabac. En effet, ces entreprises font tout pour avoir une clientèle de plus en plus jeune. Les équipes marketing réalisent des paquets de tabac destinés à plus de monde tandis que la concurrence des cigarettes électroniques est de plus en plus présente. L'intervenante nous a expliqué avec justesse les méfaits de cette industrie et les dangers du tabac tel que les cancers ou autres maladies graves. Nous avons également parlé du tabagisme passif. Dans l'ensemble, l'intervention fut très intéressante et nous a sensibilisés aux méfaits de la cigarette.

Et le sport dans tout ça ?

Le tabac occasionne des répercussions sur la



santé, la résistance, l'endurance et la performance.

En effet, lors d'un effort particulier, les fumeurs respirent beaucoup plus difficilement. Le monoxyde de carbone, un gaz contenu dans la fumée de tabac, prend la place du dioxygène. Cette carence en oxygène entraîne une diminution de la résistance, et des performances physiques, ainsi que de la fatigue, des maux de tête et des ralentissements des réflexes. Des crampes, des sensations de lourdeur et de fatigue extrême peuvent être également des conséquences de la cigarette.

Le tabac représente donc un handicap pour le sport, en agissant négativement sur la stimulation et la récupération musculaire. Il est donc fortement déconseillé aux sportifs de fumer.

Vincent et Guilhem

Dire non à l'homophobie

L'homophobie, c'est une peur irraisonnée, un rejet, parfois de la haine, à l'égard des personnes homosexuelles. C'est aussi le fait de refouler son homosexualité et une discrimination à l'égard des personnes homosexuelles.

L'association « Contact » est intervenue auprès des classes de 3° dans le but de discuter de l'homophobie, à travers des témoignages de personnes qui en ont été victimes. Nous avons pu comprendre les difficultés que ressentent ces personnes, et laisser place à des discussions nous permettant de comprendre les raisons de ce rejet.

Nous avons également parlé des conséquences de l'homophobie sur les individus qui en sont victimes au quotidien. Certaines personnes sont parfois refoulées de leur domicile fa-



miliai, d'autres s'isolent progressivement, ou mènent une double vie, cachant leur orientation sexuelle à leurs proches. Plus rarement, mais cela arrive, des personnes lourdement rejetées se suicident.

Depuis 2004, les actes homophobes (injures, agressions...) sont punis par la loi au même titre que le racisme et les autres discriminations. Par exemple, les injures homophobes sont passibles de 6 mois d'emprisonnement et de 22500 € d'amende.

Toutefois, beaucoup de victimes ne font pas valoir leurs droits, n'osant pas porter plainte et s'affirmer ainsi homosexuel.

Matthieu et Raphaël

A vos agendas !

Février

08/02/14 : Carrefour des métiers au Collège

12/02/14 : Sortie Musée de la Résistance, Mme Bert et Mme Labadie

28/02/14 : Oraux de PDMF en 3°

Mars

18/03/14 : Sortie cinémathèque 4° « Pot Bouille »

20/03/14 : Concours Kangourou de 9h à 10h

LE JEU DU BARUT

