

# LE PETIT CONFINÉ

## PAR LE CoDEPS 13 LE MAGAZINE SANTÉ DES 8-11 ANS

1ER NUMÉRO

09 AVRIL 2020

### ÉDITO

"Chers enfants,

En ces temps où vous ne pouvez plus aller à l'école car un virus coquin se propage, vous allez jouer tout en apprenant des règles de santé qui vous seront utiles."

Dr Michèle BLANC-PARDIGON,

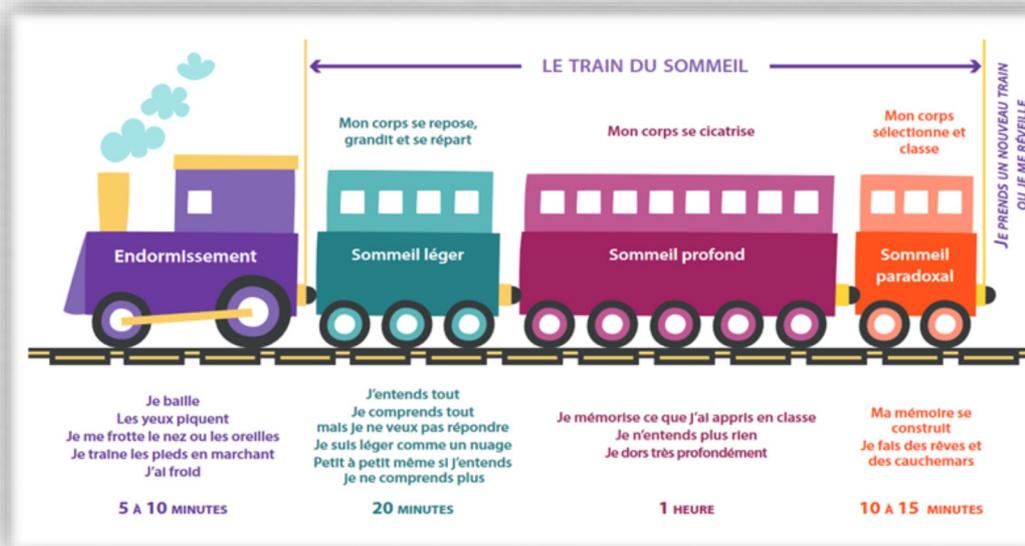
pédiatre et présidente du CoDEPS13



## LE SAVAIS-TU ? D'OÙ VIENNENT LES RÊVES ?

On passe un tiers de notre vie à dormir et à rêver ! Sais-tu d'où viennent les rêves et à quoi ils servent ? C'est une question que l'on se pose souvent et la réponse n'est pas si simple !

Quand on commence à dormir on ne rêve pas, c'est ce que l'on appelle le sommeil lent. Ton corps va se détendre et se reposer : c'est pour cela qu'on a parfois la sensation de tomber dans le vide ou de ne pas pouvoir bouger son corps. A la fin d'un cycle arrive un autre sommeil, le sommeil paradoxal : tu vas alors commencer à rêver. Ton cerveau travaille à ce moment-là et trie tout ce que tu as vécu pendant ta journée !



Source : Promotion Santé Normandie

On ne sait pas trop à quoi servent les rêves, mais selon les scientifiques, le rêve pourrait permettre :

- de mémoriser des événements et des sentiments
- d'apprendre
- de gérer les émotions et les pensées que tu as vécues dans la journée : si tu as été en colère, rêver va te permettre de te défaire ! Nous ressentons de réelles émotions pendant nos rêves qui peuvent être très intenses !

Enfin, pourquoi certaines personnes se souviennent bien de leurs rêves et d'autres non ? Pour se souvenir de son rêve, il faudrait avoir « un mini-éveil » pendant la nuit pour mémoriser ce fameux rêve... Si on ne se réveille pas, on ne le mémorise pas et on ne se souvient de rien le matin !

Source INSERM

<https://www.irepsbn.info/sommeil>

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil>

<https://www.rts.ch/decouverte/sante-et-medicine/corps-humain/sommeil/>



Par Coralie

# QUIZ

1) Comment s'appelle la première partie du cycle du sommeil ?

- a. Le sommeil paradoxal
- b. Le sommeil lent
- c. Le sommeil rapide

2) Que fait le corps pendant le sommeil lent ?

- a. Il se repose
- b. Il se détend
- c. Il ne fait rien, il dort

3) Comment s'appelle la dernière partie du cycle du sommeil ?

- a. Le sommeil paradoxal
- b. Le sommeil parabolaxal
- c. Le sommeil paradoxal

4) Que fait le cerveau pendant le sommeil paradoxal ?

- a. Il rêve
- b. Il dort profondément
- c. Il trie les informations

5) D'après les scientifiques, les rêves pourraient nous permettre :

- a. D'oublier ce qu'il s'est passé dans la journée
- b. De mémoriser
- c. De gérer nos émotions



Par Béatrice

Réponses : 1-b ; 2-a et b ; 3-c ; 4-a et c ; 5-b et c



## DÉFI : JOURNÉE DES COMPLIMENTS



Par Laure

Un **compliment** c'est quelque chose de gentil que quelqu'un nous dit ou que l'on dit à quelqu'un.

Ça peut être quelque chose que tu sais bien faire : « tu sais très bien ranger ta chambre », « tu sais très bien jouer au foot ». Ça peut aussi être une qualité que tu as. Voici quelques exemples de qualités, tu peux demander à ta famille ce que veulent dire ces mots :  
car tu es peut-être... **Patient ou patiente, Courageux ou courageuse, Imaginatif ou imaginative, Généreux ou généreuse,...**

### LE DÉFI DE LA JOURNÉE DES COMPLIMENTS :

- Tu peux demander dans ta famille qui veut le faire avec toi : plus on est nombreux à participer, plus ça peut-être amusant. On peut dire : « Pendant cette journée on va tous se dire des compliments pour se faire plaisir »
- C'est parti pour une journée de compliments : ça peut se dire par la parole, ça peut s'écrire, se dessiner aussi, et pourquoi pas se chanter ? Comme tu le préfères !



### QU'EN PENSES-TU ?

Qu'est-ce que ça te fait de recevoir un compliment ?

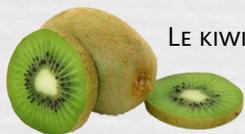
- Je me sens gêné/gênée mais content/contente
- Je me sens fort/forte
- Je ne sais pas

Quel est le compliment que tu préfères ?

Écris ta réponse dans le cadre



## ZOOM SUR...



LE KIWIFRUIT



Je suis un fruit originaire de Chine. J'y suis consommé depuis plusieurs milliers d'années !



SA FLEUR



Aujourd'hui, je suis également cultivé en France, de novembre à mai. Eh oui, je suis un fruit qui se mange surtout en hiver !



Je pousse sur de jolies plantes grimpantes, comme le raisin. Ma fleur est jaune clair et se transforme en fruits ovales, à la peau marron toute poilue, et à la belle chair verte. Mais j'existe aussi en jaune !



Je suis riche en vitamines, surtout en vitamine C, en eau et en fibre.

Le saison du Kiwi de France			
Janvier	Février	Mars	Avril
Mai	Juin	Juillet	Août
Septembre	Octobre	Novembre	Décembre



Par Deborah

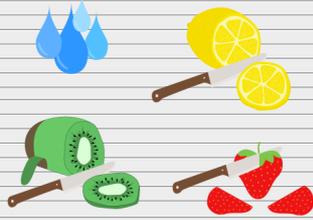
Un allié pour ta santé, tout l'hiver je te protégerai 😊



## EAUX AROMATISÉES

Ingrédients :

- o 1L d'eau
- o 1/2 citron
- o 1 kiwi
- o 3 fraises



Matériel :

- o 1 pichet d'1L
- o 1 couteau
- o 1 assiette



- 1) Dans une assiette, coupe le citron en rondelles, fais attention de ne pas te blesser
  - 2) Epluche le kiwi puis découpe le en rondelle également
  - 3) Enlève les petites queues des fraises puis coupe les en 4 dans le sens de la longueur
  - 4) Mets les morceaux de fruits dans le pichet puis remplis d'eau jusqu'en haut
  - 5) Laisse reposer quelques heures le temps que le jus des fruits se mélange avec l'eau
- Et voilà, c'est prêt !

*Amuse-toi à mettre d'autres fruits dans de l'eau pour avoir des goûts et des couleurs différentes !*

La semaine prochaine, c'est toi qui prépare l'apéro ! Pour ça, tu auras besoin d'un chou-fleur !



Par Déborah

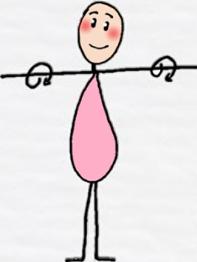
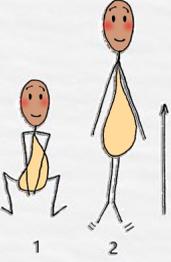
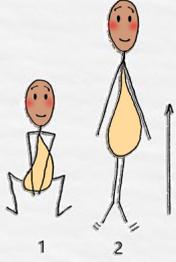
## JE BOUGE AVEC BÉATRICE !



NOUS ALLONS FAIRE UNE PETITE EXPÉRIENCE !

Avant de commencer ferme tes yeux et prends une grande inspiration. Tu vas écouter les battements de ton cœur, ils sont tout bas, tout calme. Reprends une grande inspiration et souffle tout l'air que tu as dans tes poumons.

MAINTENANT C'EST PARTI :

			
A	B	C	D
Fais 10 petits moulinets en avant avec tes bras tendus	Fais 10 petits moulinets en arrière avec tes bras	Saute à cloche pied 15 fois.	Cours le plus vite possible sur place
			
			E
			Fais 5 sauts comme une grenouille



Qu'as-tu ressenti pendant que tu bougeais ?

Tu as sûrement senti ton cœur qui battait plus vite ! Est-ce que ta respiration était plus forte et plus rapide ? Tu as peut-être eu chaud ? As-tu transpiré ?

Si tu as encore envie de te défouler, tu peux aussi danser !

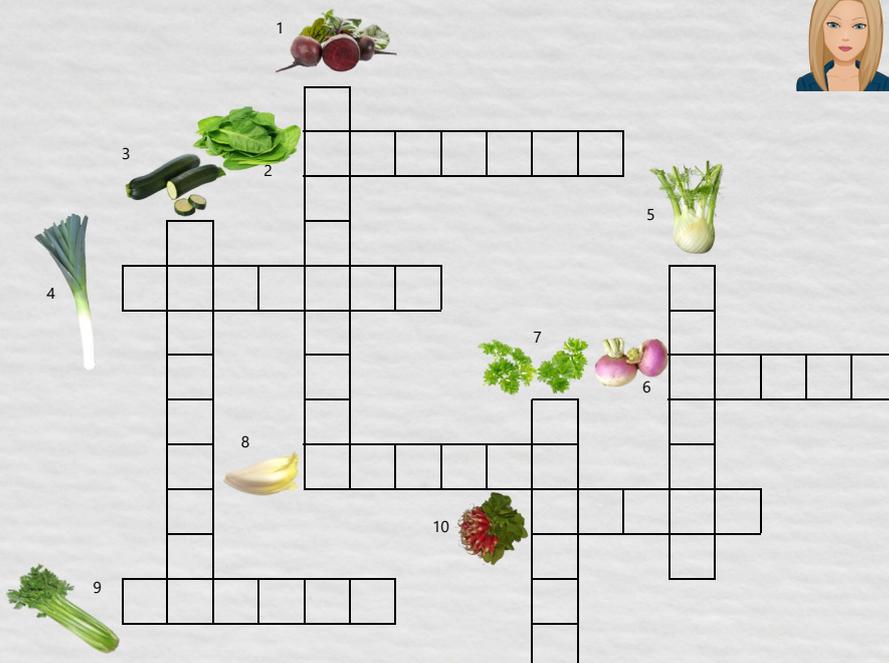
N'oublie pas de boire, c'est important de remettre de l'eau dans son corps après avoir bougé !



# À TOI DE JOUER !



Par Déborah



1=BETTERAVE; 2=BETTERAVE; 3=EPINARD; 4=COURGETTE; 5=POIREAU; 6=NAVET; 7=PERSIL; 8=ENDIVE; 9=CÉLÉRI; 10=RADIS



## ACTIVITÉ MANUELLE : FABRIQUE UN ATTRAPE-RÊVE



Par Audrey et Déborah

Selon les légendes Indiennes, fabriquer un attrape-rêve empêche les cauchemars de venir perturber le sommeil. Capturés dans ses filets, les mauvais rêves sont détruits aux premiers rayons du soleil.

Matériel dont tu auras besoin :



**1 cercle**

(par exemple un fond de boîte de fromage type camembert ou une assiette en carton découpés au centre)



**1 paire de ciseaux**



**1 colle**



**1 règle**



**De la laine, ficelle, chute de tissus colorés**



**Des perles, plumes, pompons...**



### ETAPE 1

Prends ton cercle et entoure le de ficelle, de tissu ou de laine pour le décorer. N'oublie pas de coller au fur et à mesure pour que cela tienne bien !



### ETAPE 2

Prends ensuite des morceaux de ficelle ou de laine et coupe les entre 20 et 40 cm. Tu peux en faire des tresses, y glisser des perles ou encore coller des plumes en bas !



### ETAPE 3

Fais passer un fil au milieu du cercle pour réaliser comme une toile d'araignée : tu peux utiliser plusieurs couleurs...



### ETAPES 4 et 5

Noie tous les fils et tresses que tu as réalisés à l'étape 2, dans l'ordre que tu veux sur la partie basse du cercle. Attache une petite ficelle en haut de ton attrape-rêve afin de pouvoir l'accrocher !

**VOILÀ IL EST PRÊT, IL NE TE RESTE PLUS QU'À LUI TROUVER UNE JOLIE PLACE DANS TA CHAMBRE !**



Tu veux nous envoyer une photo de tes créations ? Nous raconter un de tes rêves ? Nous poser une question ? Ecris nous ! Notre adresse : [lepetitconfine@gmail.com](mailto:lepetitconfine@gmail.com)