



POUR LES 11-13 ANS

LE (DE) CONFINÉ LE MAGAZINE

LE MAGAZINE SANTÉ DES 11-13 ANS

1ER NUMÉRO

ÉDITO: Cher .e collegien.ne,

Nous sommes heureux de pouvoir nouer un contact avec vous grâce à ce nouveau petit journal interactif préparé par nos 3 équipes, pour vous.

Durant cette période de transition et de déconfinement où progressivement certains d'entre vous pourront reprendre le chemin du collège, et d'autres vont rester à la maison encore un peu, nous vous proposons de profiter des informations, jeux, quizz, activités sur votre santé, afin de bien vous préparer, ainsi que votre famille pour les semaines à venir.

Dr Michèle BLANC PARDIGON, pédiatre, présidente du CODEPS13



LE SAVAIS-TU ?



Par Laurence

ÉMOTIONS, CERVEAU ET SENSORIALITÉ : DU GOÛT AU PLAISIR

Les 5 sens nous sont importants, car il nous permettent de voir de belles couleurs, d'entendre des musiques que l'on aime, sentir des parfums agréables comme le pain chaud et goûter nos plats préférés. Ainsi, le fait de s'alimenter n'est pas qu'un acte vital, nous y cherchons plaisir, satisfaction, convivialité et partage. Stimuler et écouter nos sens sont indispensables pour mieux se connaître (goûts et dégoûts), mieux connaître son environnement, et permettre une découverte perpétuelle de nouvelles sensations, ce, dès le plus jeune âge et à tous moments de la vie. A chaque moment de l'acte alimentaire, avant même de manger, nous utilisons nos sens.

Sensation = processus par lequel les récepteurs sensoriels captent l'information et la dirige vers le cerveau

Saveur = décodage de la sensation

Perception = intégration et interprétation des sensations

Le goût est peu dissociable de l'odorat :

Ex : le nez bouché, on différencie difficilement la pomme râpée et l'oignon râpé

Anosmie (perte de l'odorat) et plaisir alimentaire

La reconnaissance des aliments repose sur leur saveur :

Combinaison de goût, d'odeur, de texture (sensation de contact) et éventuellement de température

A savoir ...les humains ont une reconnaissance d'au moins **10000 odeurs différentes** en moyenne

Cavité nasale : **400 types de récepteurs**

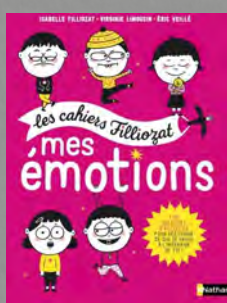
Les odeurs complexes actives des combinaisons de récepteurs sensoriels différents selon chaque

Tu as envie d'en savoir plus sur ce que tu ressens, sur tes réactions

voici une sélection qui pourra t'aider :



individu :



L'émission TV « C'est pas sorcier »
<https://www.youtube.com/watch?v=pyeXvjCVf8>

<https://www.fillozat.net/mes-emotions/>



ET POUR TOI, COMMENT CA VA?



Dans quel lieu tu te sens en sécurité ?

Qu'est-ce qui t'apaise ?

C'est quoi une émotion ?

Quel est ton dernier souvenir d'un moment très joyeux ?

Qu'est-ce qui te met en colère ?

Qu'est-ce qui te rend triste ?

Qu'est-ce qui t'inquiète ?

Qu'est-ce qui te fait rire aux éclats ?

Qu'est-ce que tu attends avec impatience à la fin du confinement ?

Avec qui tu te sens en sécurité ?

Quand tu n'arrives pas à dormir, à quoi tu penses ?

Quand il y a un changement, comment tu te sens ?

DÉFI: LES 5 SENS EN FAMILLE



Les Sens



75%
La Vue



60%
L'Ouïe



58%
Le Toucher



55%
Le Goût



51%
L'Odorat

Tes 5 sens suscitent des émotions différentes...

Prends 6 gobelets opaques recouverts de papier aluminium percé de petits trous, maintenu par un élastique et contenant 6 senteurs : fromage, vanille, café, curry, savon, clémentine...

Retrouver quelle est l'odeur contenue dans chaque gobelet...

Sac ou boîte opaque pouvant contenir les aliments.

Aliments en morceaux: chips, fromage, cornichons, pamplemousse, bonbon, pommes, endives, noix, crickets grillés....VOIR DES CHOSES PLUS INSOLITES... !!

Les yeux bandés, ressens et devine l'aliment...

Choisis des objets de différentes matières : verre, cahier, boîte en bois, en carton, en fer, en plastique, morceau de mousse, alu... Tape sur les objets ou froisse les...

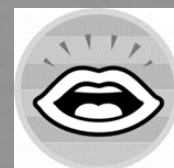
A l'aveugle, écoute et devine la matière de l'objet dont il s'agit...

Prends un sac opaque et place des objets différents : une plume, un bout d'écorce, une bille, de la laine, du papier de verre, du polystyrène, un stylo, une éponge humide et chaude, une pomme....VOIR DES CHOSES UN PEU BIZARRES... !!

*Sans regarder dans le sac, tu vas devoir toucher un objet, le décrire et deviner de quoi il s'agit.
(forme, aspect, sa texture, sa température)*

Place des légumes peu connus, des aliments divers (crosne, fenouil, feuille de blette, céréales, moutarde...) sur un plan de travail

Fait deviner à vue d'œil...





ZOOM SUR... SoundR:



Par Laurence

la startup qui adapte ses playlists musicales à vos émotions.

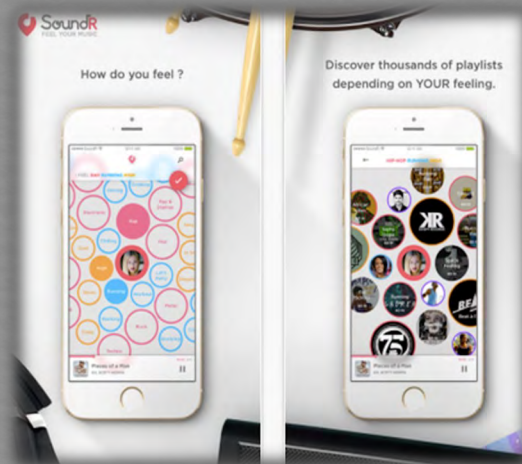
Après Youtube, Spotify, Deezer ou encore Google Music, une nouvelle application fait son entrée dans l'univers musical : SoundR. Créée par Thomas Zeilas et Fady El Halfawy, la jeune pousse parisienne a pour but de faciliter l'accès à la musique par le biais de playlists personnalisées.

La startup parisienne **SoundR** va vous faire groover, danser et chanter dans les transports, au sport, au bureau ou encore chez des amis grâce à des playlists personnalisées. Sa volonté est d'explorer et de découvrir des nouvelles musiques que l'utilisateur soit plutôt rap, jazz ou électro.

L'application joue la bonne musique au bon moment selon les goûts, émotions et activités de l'utilisateur. Simple, ludique et interactif, **SoundR** permet de trouver des artistes, des événements, des marques et des personnes. Plus de 100 millions de tracks sont compilées par des experts en fonction de comment l'utilisateur se sent. L'algorithme de **SoundR** se charge de sélectionner, pour l'utilisateur, des milliers de playlists à son goût et selon son humeur du moment. Il pourra les enregistrer dans son espace personnel pour les écouter plus tard ou les partager à ses proches.

L'application, disponible sur Apple Store et sur Android, est gratuite pour le public.

Téléchargement gratuit **SoundR Music** = L'appli 100% découverte musicale qui accède à des milliers de playlists selon ton humeur.

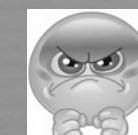
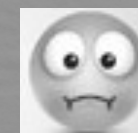
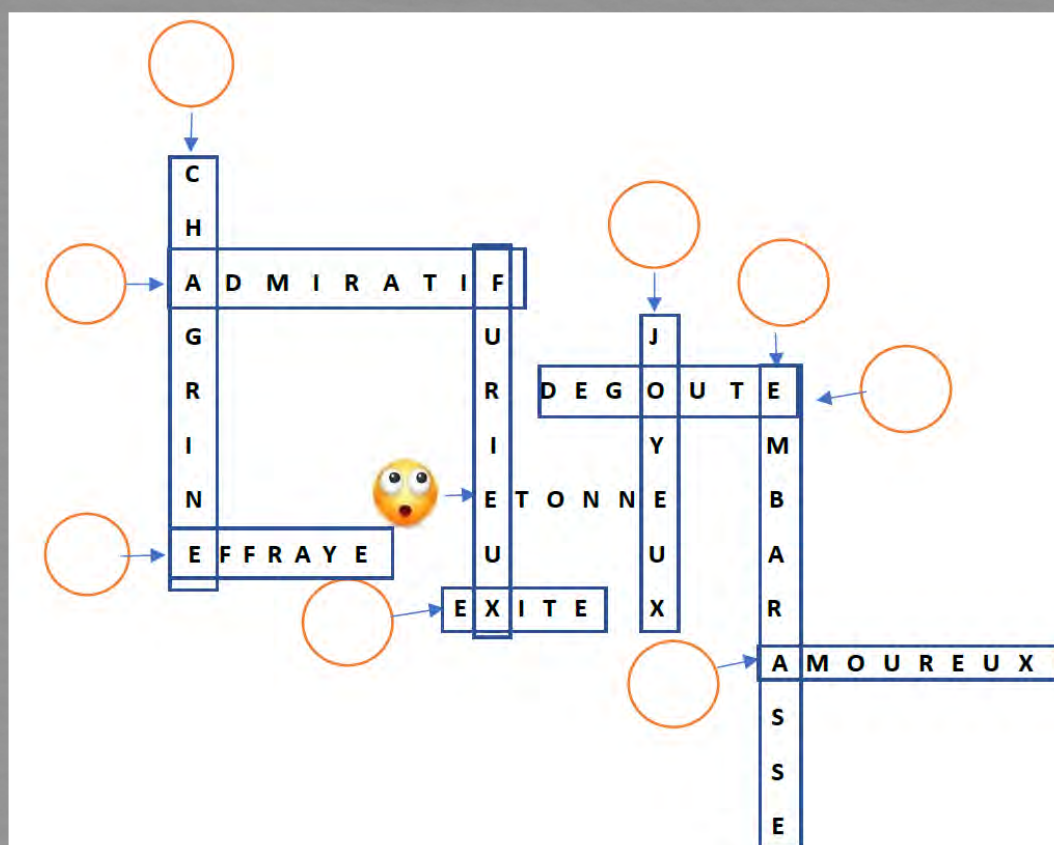
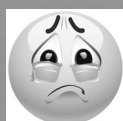


A TOI DE JOUER !



Gabrielle

A quel émoticône correspondent les émotions dans cette grille? Les relier par un trait.





ACTIVITÉ MANUELLE: FABRIQUE TES DÉS « JE BOUGE »

Dans cette rubrique tu trouveras un tuto pour fabriquer les dés de l'activité « Je bouge ». Tu pourras mettre les activités, les positions, les mouvements que tu préfères.

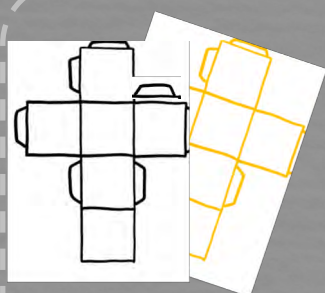
Tu peux également choisir d'utiliser les dés dessinés que je te propose dans les pages suivantes !



Béatrice

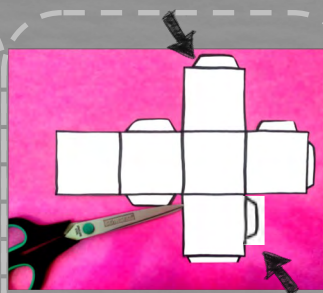


Matériel dont tu auras besoin :



ETAPE 1

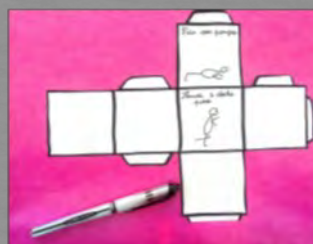
Sur 2 feuilles blanches, à l'aide d'une règle, trace des carrés de 6 cm sur 6 cm. Comme sur le modèle : 4 en vertical et 3 à l'horizontal.



ETAPE 2

Trace des rabats (comme sur l'image) qui te permettront de coller les faces entre elles.

Puis découpe sur les traits.



ETAPE 3

Sur le 1er dé écris/dessine et colorie les défis mouvements (danser, faire des pompes,...) et sur l'autre dé, écris les gages de temps ou de répétition (30 secondes, ...).



ETAPE 4

Fais le pliage sur chaque trait et colle les rabats entre eux.

Et voilà le dé est formé ! Fais la même chose avec l'autre feuille.

JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

Tout comme manger, bouger est important pour notre santé. Et tout comme manger avec plaisir, bouger avec plaisir est important également ! C'est pour ça que je te propose un jeu avec des gages !

À la fin du magazine, tu trouveras deux dés. Le premier dé (gris) montre des mouvements ; le deuxième dé (jaune) donne des gages pour réaliser ces mouvements. Pour construire ces dés, vas à la rubrique activité manuelle !

Comment fonctionne le jeu ? Tu peux y jouer seul/seule ou avec d'autres personnes ! Chacun votre tour, lancez le dé gris puis le dé jaune et réalisez le défi !

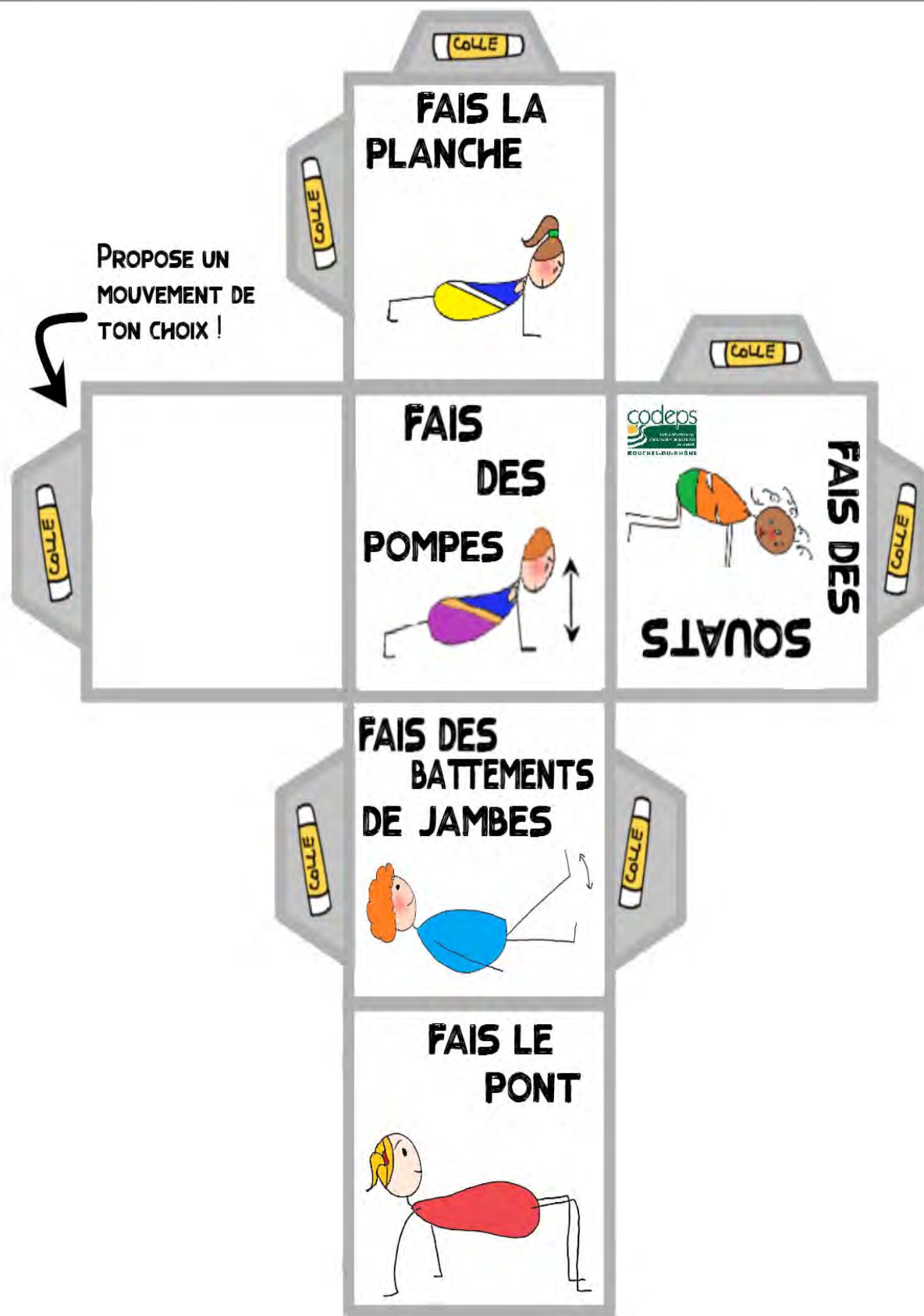
Voyons de plus près les mouvements qu'il y a sur le dé gris, connais-tu ces mouvements ? Essayes les pour voir !

N'hésite pas à mettre au défi des plus grands que toi, parents/frères/sœurs. Pas sûre qu'ils y arrivent !

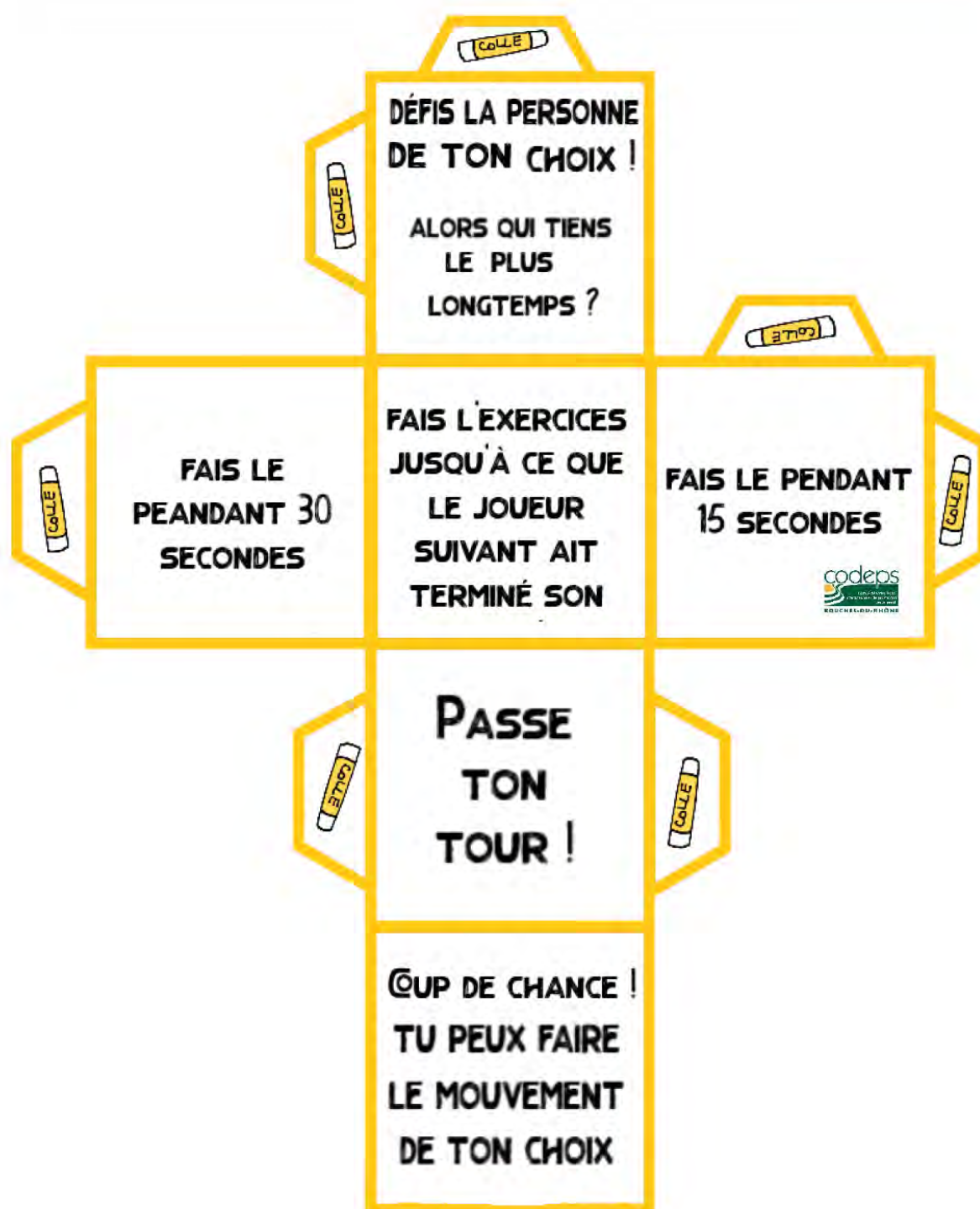
Pense à boire
après avoir bougé !



Le pont, comme sur le dessin. (Bon ok, ça paraît simple, mais attends la suite!)	Les pompes : c'est comme la planche mais tu vas monter et descendre ton buste. Tu as du sentir tes épaules et tes bras chauffer ?	S'allonger sur le sol et faire des battements de pieds de bas en haut. Là ce sont tes cuisses ET tes abdos qui ont travaillé !	La planche : poser les avant bras et les pointes de pieds au sol et tenir. La totale ! C'est compliqué car il faut de la force dans les bras, les épaules, les fessiers, les cuisses et les abdos.	Les squats. Fléchir les jambes comme pour s'asseoir sur une chaise !



DÉ « GAGES » À DÉCOUPER





JE CUISINE...

RECETTE DES PAPILLES

Le gout est parfois trompeur ...essaie : *Le Brownies Chocolat / Courgette*

Il te faut :

150 gr de chocolat pâtissier
 50 gr de pépites de chocolat
 180 gr de courgettes râpées
 50 gr de farine
 40 gr de sucre en poudre
 3 œufs



1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Fais fondre le chocolat au bain-marie dans une casserole.
3. Bats les œufs avec le sucre dans un saladier.
4. Ajoute le chocolat fondu et mélange bien.
5. Incorpore la farine, les courgettes râpées et les pépites de chocolat et remue bien jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
6. Verse la préparation dans un moule en silicone.
7. Enfourne pendant 25 minutes.
8. Laisse refroidir à la sortie du four.
9. Découpe en parts égales et fait déguster...



Par Laurence

Qui devinera qu'il y a de la courgette ??

ZOOM SUR LES

FAKE NEWS

Depuis le début de l'épidémie, tu as sûrement dû voir passer des infos loufoques, étonnantes, parfois inquiétantes ou qui remettent en doute les infos officielles. Peut-être as-tu reçu des messages avec un remède miracle contre le coronavirus, un communiqué qui te dit avant tout le monde comment vont reprendre les cours au collège, ou encore qui t'explique d'où vient réellement le virus ! Les extra-terrestres... vraiment ?!!

Le problème, c'est que les vraies informations sont noyées au milieu des fausses et on ne sait plus à qui faire confiance, ce qui peut être angoissant ou dangereux. Par exemple, une fake news a circulé disant que le gel désinfectant était cancérigène. Les personnes qui croient cette information peuvent refuser d'utiliser du gel hydroalcoolique qui est pourtant très efficace pour limiter la transmission du virus.

Si l'on croit à cette information inédite, on a envie de la partager avec nos proches et on la diffuse... D'autres médias ont d'ailleurs relayé cette fausse information, les fake news deviennent alors virales !

Souvent ces messages sont accompagnés de détails pour les rendre plus crédibles : photos, logos, montages vidéos ou annonce de sources officielles...



Par Gwennaëlle



Publication du 2 mars de Santé+ Magazine sur Facebook qui invite ses abonnés à ne plus utiliser de gel désinfectant. L'article a été partagé 35 000 fois, soit beaucoup plus qu'une publication habituelle ! Le magazine a modifié sa publication quelques jours après pour rectifier l'information.

PAGE 7

Il est parfois difficile de distinguer le vrai du faux. On décrypte ensemble ?

QUI CRÉE LES FAKE NEWS ?

Elles peuvent être créées par des personnes qui défendent une idéologie, font de la propagande ou veulent faire peur. Certaines veulent faire « le buzz » pour s'enrichir car plus une publication est partagée et lue, plus l'auteur peut gagner de l'argent avec la publicité, et d'autres veulent simplement se rendre intéressants. Un peu comme les rumeurs qui peuvent circuler au collège, certains s'appuient sur des éléments vrais pour raconter une histoire complètement fausse !

POURQUOI ELLES CIRCULENT ?

Les fake news circulent principalement à travers les réseaux sociaux où il est très facile de partager une information, une photo ou un texte avec ses proches ou ses abonnés et ceci à travers le monde. Les informations circulent ainsi très vite ! Les réseaux sociaux permettent à ceux qui les utilisent de s'exprimer librement et sur tous les sujets, dans les limites de la loi bien sûr. Et parfois, ce qui y est publié n'est tout simplement pas vrai ! La meilleure façon d'empêcher une fake news de circuler est de ne pas la partager.



COMMENT FAIRE POUR LES RECONNAÎTRE ?

Avant tout, dès que tu as un doute, vérifie l'information avant de la partager. Informe-toi pour savoir d'où vient la source et tu peux la vérifier sur les sites de *fact-checking*. Ce sont des journalistes qui travaillent pour lutter contre ces fausses informations qui circulent. Tu peux te rendre sur [Les décodeurs du Monde](#), le [fact-checking de l'Agence France Presse](#) ou le site [Hoaxbuster](#).

Et n'oublie pas, ce n'est pas parce que l'info vient de la sœur de ton meilleur ami que tu connais depuis toujours ou de ton amoureux qu'elle est forcément vraie. Beaucoup de gens tombent dans le panneau !



DÉFI : CRÉER TA FAKE NEWS !



Béatrice

Tu as pu voir dans l'article précédent comment reconnaître une fake news et que n'importe qui pouvait en inventer.

Je te mets au défi d'en créer une, sur n'importe quel sujet : le sport, les légumes, les jeux-vidéo, ce que tu veux !

Pour cela tu as besoin :

- d'un titre (pour attirer l'attention, plus le mensonge est gros ou bizarre et mieux c'est !)
- d'une image (pour paraître plus crédible)
- d'une petite phrase pour expliquer la fake news

Est-ce que c'était simple d'inventer une fake news ?

T'y crois à ma fake news ? (Je t'aide un peu « l'académie du livre et de feuille n'existe pas, le site internet non plus. Et le CoDEPS n'a pas de page Facebook ! Le reste est du photo montage !)



Tu veux que ta fake news paraisse dans le prochain (dé)confiné, envoie-la nous ! Et explique nous pourquoi elle est fausse. Pour nous écrire : lepetitconfine@gmail.com

LE SAVAIS TU?

L'AUDITION EST TRÈS IMPORTANTE CAR ELLE A DU MULTIPLES FONCTIONS



Audrey



Elle permet de **communiquer** oralement entre les personnes (on apprend le langage en reproduisant les sons que l'on entend)



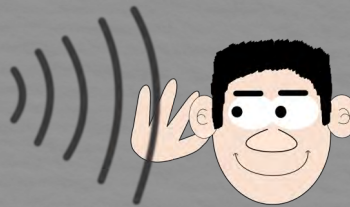
Elle nous permet de mieux comprendre et gérer nos **émotions** (on enregistre les sons depuis notre plus jeune âge)



Elle a un rôle pour nous **repérer** dans notre monde environnant (entendre ce qui se passe autour de nous, nous protéger d'éventuels dangers..)

Chaque jour nous sommes exposés à des sons ou bruits, qui peuvent être plus ou moins gênants, pour nous ou pour notre entourage.

On dit d'un son qu'il nous est agréable quand il se rattache à de bons souvenirs ou qu'il nous plaît d'entendre, et à l'inverse on le qualifie de bruit lorsqu'il est désagréable!

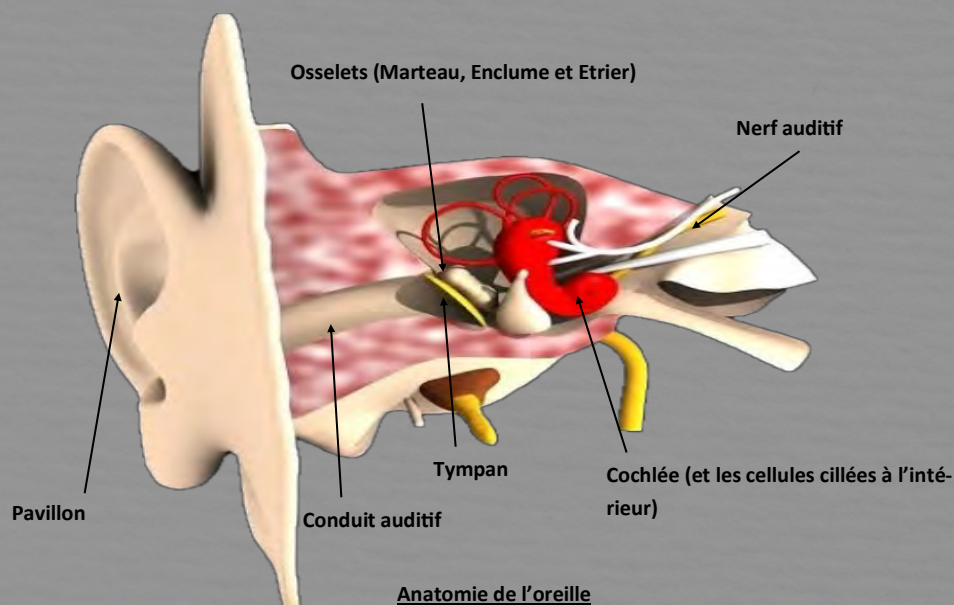


Il faut donc prendre soin de son système auditif ! Pour cela il suffit de bien penser aux **4 M** dans son parcours sonore quotidien :

- **M**oins fort
- **M**oins longtemps
- **M**oins souvent

ZOOM SUR... LE SON ET SON PARCOURS DANS LE SYSTÈME AUDITIF

Le son est une vibration qui se déplace dans tout type de matière (eau, liquide, solide). Cette vibration va arriver jusqu'au **pavillon** de notre oreille et parcourir le trajet suivant pour être comprise comme un son ! Les vibrations sonores arrivent dans le **conduit auditif**, font vibrer le **tympan** ainsi que les osselets (**marteau, enclume et étrier**). Ensuite, la **cochlée** vibre à son tour, mettant en mouvement les **cellules ciliées**. Celles-ci transforment ces vibrations en impulsions électriques transmises par le **nerf auditif** au **cerveau** !



15 000, c'est le nombre de **cellules auditives ciliées** par oreille !

A TOI DE JOUER !



Audrey

En étant attentif à mon environnement je me protège des risques auditifs (qui peuvent toucher et abîmer l'ensemble de mon système auditif) et des risques extra-auditifs (tout ce qui se manifeste en dehors de l'oreille et du système auditif).

Pour mieux les connaître, nous te proposons ces 2 jeux !



Risques auditifs

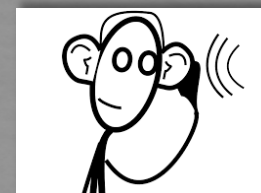
X	S	V	S	S	Q	F	A	U	G	E	A	A	R	B	T	C
N	S	L	U	I	Q	J	L	C	C	O	E	W	G	O	A	E
K	D	B	R	F	U	D	I	S	O	W	N	I	H	U	A	L
L	O	O	D	F	Y	E	C	D	Q	U	O	R	Z	R	V	L
U	V	N	I	L	J	Y	V	C	R	Y	P	I	S	D	A	U
Q	K	M	T	E	N	Q	O	B	V	U	Q	H	W	O	Y	L
U	H	A	E	M	E	X	E	P	N	L	Y	D	E	N	D	E
V	X	L	F	E	I	F	D	V	P	A	K	J	N	N	U	C
F	M	A	C	N	F	J	A	G	R	J	M	N	L	E	E	I
C	Q	J	K	T	W	A	H	U	D	B	C	W	G	M	E	L
H	Y	P	E	R	A	C	O	U	S	I	E	H	J	E	H	I
A	P	P	D	E	M	G	S	M	L	B	E	W	Y	N	I	E
Y	M	M	H	P	O	X	A	I	M	Q	E	X	M	T	H	E



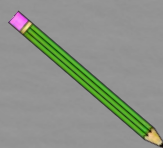
Retrouve les mots cachés :

- ☐ HYPERACOUSIE
- ☐ ACOUPHÈNE
- ☐ BOURDONNEMENT
- ☐ CELLULE CILIÉE

Tu peux ensuite aller chercher la définition de ces mots sur le dictionnaire ou internet.



Risques extra-auditifs



Retrouve les mots correspondant aux définitions :

- 1: Comportement induit par la violence
- 2: Absence partielle ou totale de sommeil
- 3: Sensation de lassitude physique ou morale suite à un effort
- 4: Qui est peu attentif à ce qu'il dit ou ce qu'il fait
- 5: Réponse physiologique du corps à une situation épuisante, dangereuse ou angoissante
- 6: Céphalée ou mal de tête intense

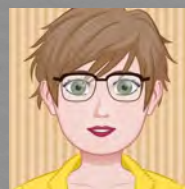


Exercices tirés de l'outil « Écoute tes oreilles ! Livret Elève. Campagne régionale de prévention des risques auditifs et extra-auditifs. Année 2019-2020, CRES, 2020-04, 8 p. » Cf. campagne régionale de prévention des risques auditif auprès des collégiens:

<http://www.cres-paca.org/a/793/ecoute-tes-oreilles-une-campagne-regionale-de-prevention-des-risques-auditifs-chez-les-collégiens/> »



LE SAVAIS-TU ? LE SALUT À TRAVERS LE MONDE



Par Lucie



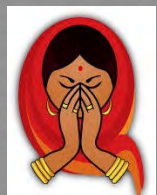
Nos habitudes de salutation en France – bises et serrer la main – sont incompatibles avec les gestes barrières pour lutter contre la propagation du Covid-19. Nous avons cherché pour vous différentes façons de saluer à travers le monde afin que nous puissions continuer à rester poli en cette période ! Toute crise demande du changement, une adaptation, et pourquoi pas nos bonjours ?

Au **Japon**, il n'y a en principe aucun contact physique. On se salue par une légère révérence, sans contact ni parole. Si l'on tend la main, on baisse le regard en signe de respect. On réserve les bavardages pour après le travail.



Au **Tibet**, pour dire bonjour, on se tire la langue ! On croyait autrefois que l'on pouvait jeter des sortilèges qui coloraient la langue en noir. En la montrant, on prouve qu'elle est nette.

Les amateur-rices de yoga savent qu'en **Inde**, joignez vos mains en signe de prière et élevez-les près de votre visage en déclarant "Namaste".



Aux **Philippines**, on salue les personnes âgées en leur prenant une main et en la pressant sur son front. Ce geste est appelé « Mano » (qui signifie « main » en espagnol) et est utilisé pour montrer le respect aux anciens.



Si vous avez la chance d'assister à ce salut traditionnel du peuple **Maasai**, vous vous en souviendrez toute votre vie ! Plus qu'un salut, c'est une véritable danse qui est exécutée comme geste de politesse. Les anciens encerclent le nouveau guerrier et sautent le plus haut possible pour le saluer.

LE MASQUE DE PROTECTION: FAIS LE TOI-MÊME!



Si un membre de ta famille a une machine à coudre, il peut t'aider à aller plus vite. Sinon, pas de soucis, tu peux faire les coutures à la main avec du fil et une aiguille.

Matériel :

- ⇒ Tissu : deux morceaux carrés de 20cm sur 20cm.
- ⇒ Deux bouts d'élastique d'environ 15cm ou deux morceaux de ruban
- ⇒ Une aiguille et du fil.

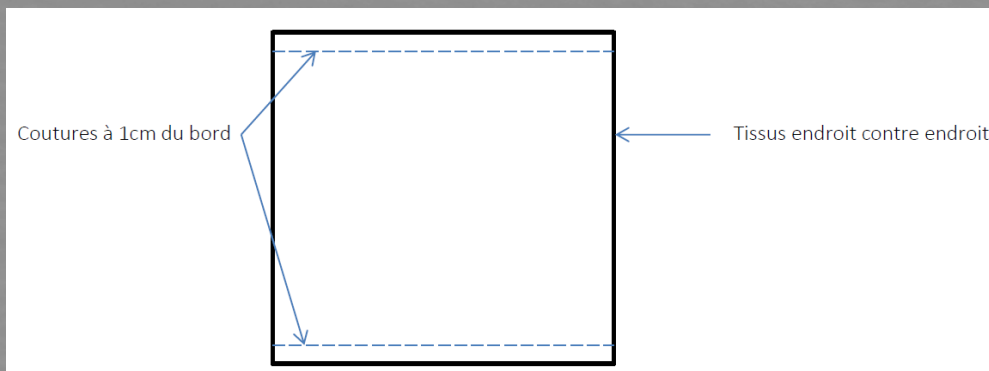
Gamme de montage :

Mets les deux bouts de tissus « endroit contre endroit » : l'endroit du premier tissu doit être contre l'endroit du deuxième tissu.

Si tu as des épingles, tu peux t'aider en épinglant les tissus – en haut et en bas par exemple – afin qu'ils ne bougent pas pendant la couture.

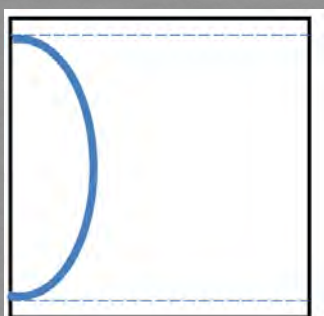


Coudre à 1cm du bord, sur toute la longueur, le haut et le bas des tissus.



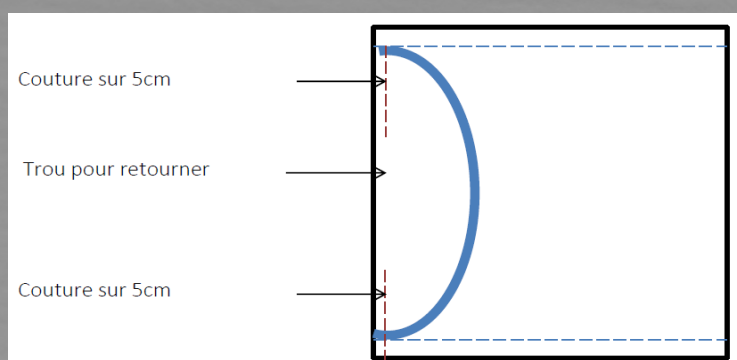
Positionne un élastique en sandwich entre les deux tissus, à l'intérieur : un bout de ton élastique sera juste en dessous de ta couture du haut et l'autre bout sera juste au-dessus de ta couture du bas :

Tu ne dois pas voir l'élastique : il est entre les deux morceaux de tissus que tu viens de coudre, comme une feuille de salade dans un sandwich !

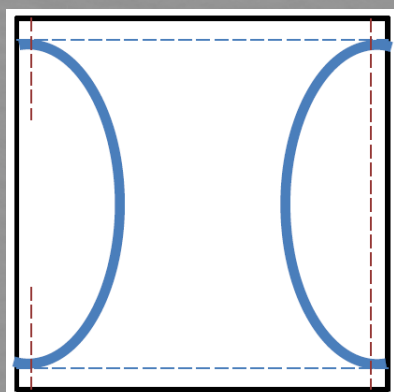


Tu peux t'aider à maintenir les élastiques aux bons endroits à l'aide des épingles si tu en as.

Tu vas coudre sur 5 cm – à 1cm du bord - en haut et en bas. Le trou que tu vas laisser va te permettre de retourner ton masque à la fin.



Tu peux faire pareil de l'autre côté : cette fois, tu peux coudre sur toute la longueur puisqu'on n'a besoin que d'un trou pour retourner.

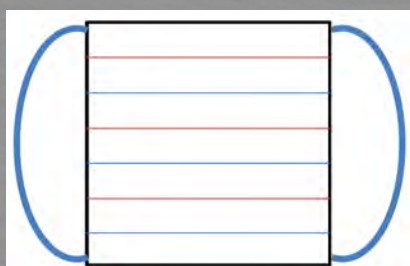


Tu retournes le masque en utilisant le trou que tu as laissé à l'étape 5. Tu dois donc voir l'en-
droit de tes tissus et tes élastiques



Ton carré fait maintenant 18 cm sur 18 cm. On va maintenant faire les plis.

Trace 6 traits tous les 2,5cm à partir du bas



Sur le schéma ci-dessus, les traits bleus sont les endroits où tu vas plier le tissu et les traits rouges sont les endroits où tu vas venir poser ton pli. Tu plies le tissu au premier trait et tu viens poser le pli sur le deuxième trait : tu as alors ton premier pli de créé.



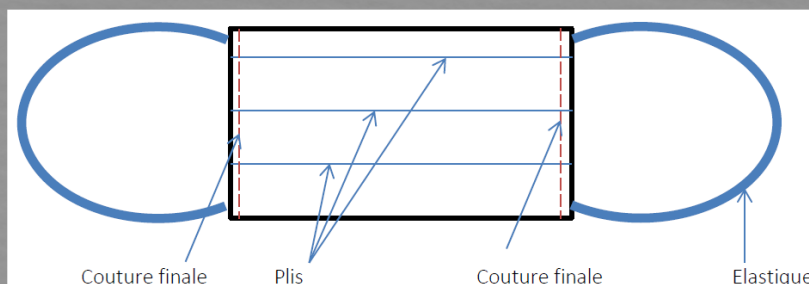
- Tu plies le tissu au troisième trait et tu viens le poser au quatrième trait : tu as alors ton deuxième pli.

- Tu plies le tissu au cinquième trait et tu viens le poser sur le sixième trait : tu as alors ton troisième pli.

Si tu as des épingles, tu peux les utiliser pour fixer les plis aux bons endroits. Sinon, tu peux coudre après chaque pli créé ou utiliser des épingles à linge.

Aussi, tu peux demander à tes parents de marquer le pli au fer à repasser, ça te simplifiera beaucoup les choses.

Pour finir, tu vas coudre les deux derniers côtés – très près du bord, 2-3mm - pour maintenir les plis et fermer le trou que tu as



LE SAVAIS-TU ?



Lorsque l'être humain réussit à devenir maître de ses émotions et ne pas se laisser envahir, on parle d'ataraxie. Ataraxie (venant du grec ἀταραξία) est un très joli mot qui signifie « **tranquillité de l'âme** » ou encore « **paix de l'âme** ». On peut ressentir ça quand on atteint un équilibre, une harmonie dans notre existence. Rassurez-vous, parvenir à cet état de profonde quiétude peut être le travail de toute une vie ! Et c'est valable autant pour les jeunes que pour les vieux !

LE SOMMEIL ET MOI...

A quoi ça sert de dormir?

- Réparer l'organisme
- Eliminer les déchets
- Stimuler la croissance
- Classer et stocker les informations dans la mémoire
- Favoriser la créativité « La nuit porte conseil »

Comment ça marche?



Reposer la tête et le corps!

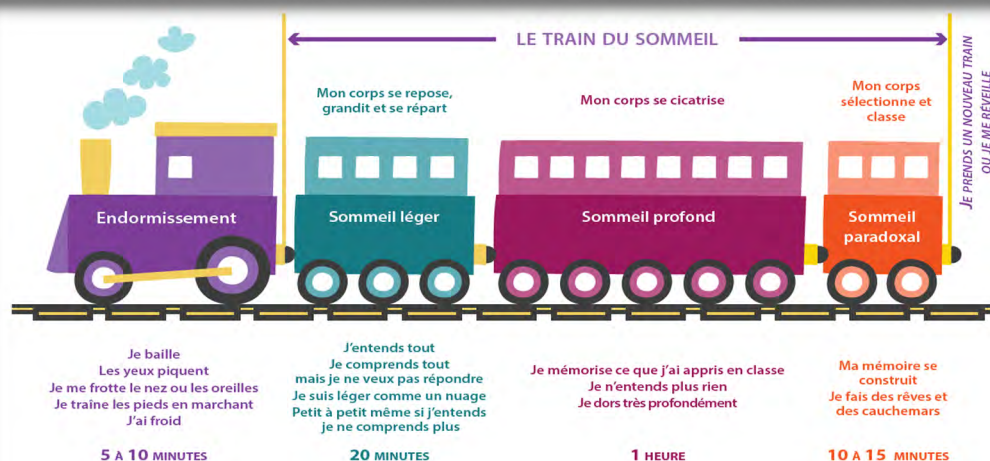


*Par Virginie Dalmau Crespi
Sophrologue - Mda13Nord*

Nous passons 1/3 de notre vie à dormir.

Le besoin de sommeil d'un bébé est d'environ 16h quand celui d'un adolescent est de 10h environ.

Une nuit efficace permet de se sentir reposé au réveil et d'avoir une bon fonctionnement dans la journée.



Le train du sommeil:

Sources: Promotion Santé Normandie

Comment bien dormir?

- Manger léger le soir, éviter les grignotages nocturnes
- Limiter les excitants l'après-midi (Café...)
- Faire du sport plutôt le matin ou 2h au moins avant le coucher
- Se déconnecter des écrans 1h avant le coucher
- Favoriser les activités calmes le soir : lire, se relaxer, écouter de la musique
- Se coucher à heures régulières
- Ecouter son corps pour reconnaître les signes du sommeil : bâillement, fatigue..

Ok! Et je fais quoi alors?

J'apprend à mieux dormir !!!

Et si je dors mal ou pas assez

- Mauvaise concentration
- Difficulté à apprendre
- Nervosité, hypersensibilité, agressivité
- Fatigue, fragilité face au stress
- Risque de prise de poids



La Sophrologie au service du sommeil:

Méthode basée sur des mouvements, des techniques de respiration et des visualisations.

Pour quoi faire?

- Détendre les tensions musculaires pour se sentir relaxé
- Calmer ses pensées pour se sentir plus calme
- Apprendre à lâcher-prise pour glisser dans le sommeil

Un esprit plus calme dans un corps plus détendu



Avec les liens internet pour expérimenter des séances avec une sophrologue!

Pratiques guidées pour relâcher les tensions :

A la fin la journée pour se libérer des tensions, du stress.

A n'importe quel moment pour se détendre, lâcher la pression.

Avant de se coucher pour se relâcher, se préparer au sommeil.

Pratique debout (8 mn)

Laissez-vous guider ▶▶▶ <https://youtu.be/BPSE6TRZmgU>

- * Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin pour être stable
- * Les yeux ouverts ou fermés pour s'isoler du monde extérieur
- * Scan corporel de la tête jusqu'au pied en mouvement
- * 3 Mouvements de pompage des épaules pour relâcher la pression
- Inspire rétention d'air, mouvement, expire, relâchement
- * Bouger, s'étirer pour sortir de la séance et ouvrir les yeux

Pratique assis (12 mn)

Laissez-vous guider ▶▶▶ <https://youtu.be/MqCN4exg9IQ>

- * Assis confortablement sur une chaise les yeux fermés pour s'isoler
- * Contraction progressive des différentes parties du corps 1 fois
- Inspiration - Rétention d'air / Contraction - Expiration/ Relâchement

Tête – Visage - Cou
Épaules - Bras - Mains
Dos

Poitrine
Ventre - Fessiers
Jambes - Pieds

- * Contraction du corps dans la totalité de la Tête jusqu'au pieds
- * Bouger, s'étirer pour sortir de la séance et ouvrir les yeux

Sieste Flash(13 mn):

Laissez-vous guider ▶▶▶ <https://youtu.be/ipUwv80H2FE>

Relaxation musicale de récupération au bord du sommeil
A faire quand on a besoin de retrouver rapidement de l'énergie
Réapprend à glisser progressivement dans le sommeil

- * Assis confortablement sur une chaise les yeux fermés pour s'isoler
- * Respirer profondément
- * Relâcher progressivement le corps

Respiration apaisante (9 mn)

Laissez-vous guider

▶▶▶ https://youtu.be/vNAFP_FlrmU

A faire le plus souvent possible pour s'apaiser.
Permet de retrouver une respiration ventrale plus profonde et efficace.

Relâche les tensions du dos et des épaules.

- * Se mettre debout, les pieds écartés de la largeur du bassin pour être stable
- * Les yeux ouverts ou fermés pour s'isoler du monde extérieur
- * Placer une main sur le ventre, une main sur la poitrine
- * Inspirer par le nez en soulevant la poitrine puis expirer par la bouche en la laissant redescendre (plusieurs fois)
- * Gonfler le ventre à l'inspiration puis le laisser se vider à l'expiration par la bouche (plusieurs fois)
- * Bouger, s'étirer pour sortir de la séance et ouvrir les yeux



Virginie

Directrice de publication : Dr Michèle BLANC-PARDIGON, présidente du CoDEPS13

CODEPS13: 83 La Canebière 13001 MARSEILLE mail: contact@codeps13.org site web: www.codeps13.org tel: 0491816849

Directeur de rédaction : Christophe POROT, directeur du CoDEPS13

Rédacteurs-trices en chefs : Christophe POROT (CoDEPS13), Véréna SABATINO (Espace Santé Jeunes Aubagne), Clémentine GUILLET (Maison des Ados 13 Nord)

Comité de rédaction: pour le CoDEPS13: Béatrice PEYCELON, Audrey BOYER, Déborah LECLERCQ, Aïda AIT. Pour l'ESJ Aubagne: Lucie Zimny, Gwenaelle MENEZ. Pour la MDA13 Nord: Célia CHOBEAUX, Laurence LEGENDRE, Gabrielle CALO-PRAVAZ et pour le CODES 04: Audrey DONZAT

Le CODEPS 13 est soutenu par l'ARS PACA, la Métropole Marseille Provence, le Département des Bouches du Rhône, le CGET (politique de la ville), la Ville de Marseille.

