



LE (DÉ) CONFINÉ LE MAGAZINE

POUR LES 11-13 ANS

NUMÉRO: 3

LE MAGAZINE SANTÉ DES 11-13 ANS

ÉDITO: Chères Collégiennes, chers Collégiens,

Le troisième numéro du (dé)confiné ados vous accompagne durant ce mois de juin, mois des conseils de classe qui signent la fin de la scolarité et de l'annonce de l'été. Nous espérons qu'il vous permettra, tout en continuant à respecter les gestes barrière, de retrouver votre spontanéité, votre insouciance et toutes vos envies. Ce magazine est pour vous et nous souhaitons qu'il soit encore plus de vous, alors si vous avez des remarques, des idées d'articles, n'hésitez pas à nous les communiquer avec un avatar qui vous symbolise, nous serons ravi.e.s de les publier.

A vos plumes !

Véréna SABATINO, directrice de l'Espace Santé Jeunes



LA PUBLICITÉ : COMMENT LA DÉCRYPTER ?



Par Béatrice



Source : Des slogans dans nos assiettes

<https://www.cultures-sante.be>

Les publicités sont partout : dans la rue, à la télé, à la radio, dans les transports, dans les magasins...

On entend souvent que les publicités mentent ? Savais-tu qu'elles n'ont pas le droit ? Qu'elles sont obligées de dire la vérité ?

Cependant, **elles ont le droit de ne pas tout dire**, de cacher certaines choses. Elles peuvent aussi utiliser des formulations qui peuvent induire en erreur celui qui regarde la publicité.

Pourquoi font-elles ça ? Tout simplement, car leur but est de donner envie d'acheter le produit. Par exemple, as-tu déjà remarqué qu'un hamburger dans une publicité est beaucoup plus beau que celui que tu achètes en vrai ? À ton avis, pourquoi ? Parce qu'un hamburger comme tu l'achètes donne beaucoup moins envie !

POUR SAVOIR DÉCRYPTER UNE PUBLICITÉ IL Y A QUELQUES QUESTIONS À SE POSER :

- **Pour qui cette publicité a été créée ?** Pour des enfants, ados, parents. Dans la publicité tu as des indices qui vont t'aider à répondre à cette question. Par exemple si elle est créée pour des jeunes, il peut y avoir une musique dynamique/connue, des couleurs vives et des personnages jeunes ou des dessins animés.
- **Quel est le message de cette publicité ?** Le message peut se retrouver dans le slogan (la phrase percutante de la pub, qu'on retient facilement), ou dans les textes qui sont écrits. Par exemple, la publicité d'une célèbre pâte à tartiner cherche à faire passer le message qu'on est mieux réveillé en mangeant de la pâte à tartiner au petit-déjeuner.
- **Qu'est-ce que je comprends en regardant cette publicité ?** Pour répondre à cette question, tu dois faire appel à ton esprit critique. Par exemple quand la publicité d'une célèbre boisson à l'orange dit « au jus de fruit » est-ce que cela veut dire que c'est du jus de fruit ou qu'il a un peu de jus de fruit dedans? De même, lorsqu'il est précisé « sans conservateur » et « sans colorant », il est intéressant de se poser la question pourquoi ils ne sont pas nécessaires ? Si c'est un produit qui se consomme en 1 minute est-ce que j'ai besoin de conservateur pour pouvoir le garder longtemps ? Le colorant est-il indispensable dans un produit qui reste dans son emballage et que je ne vois pas ?



Source : Des slogans dans nos assiettes

<https://www.cultures-sante.be>



Tu peux t'entraîner à faire des publicités de tes aliments préférés !

DEVIENS UN VRAI SOURCIER!



Par Benoît

Confiné(e) pendant plusieurs semaines, souvent en famille, tu as probablement dû passer, quelques heures, à essayer de comprendre ce qu'il se passait.

Tu as peut-être discuté avec des collègues, un parent, un frère ou une sœur, des amis...

Pour cela, tu as sans doute regardé des chaînes d'information, écouté la radio, cherché sur internet, les réseaux.

Beaucoup d'informations ont circulé et circulent encore, parfois contradictoires, tant sur l'origine du virus, la réouverture du collège ou encore l'annulation de ton festival de musique préféré ou la reprise du championnat de foot !

Dans ce grand bouillon d'infos, difficile de s'y retrouver, aussi, nous allons te proposer aujourd'hui dans ce numéro et lors des prochains mois quelques outils, techniques et astuces pour réfléchir à la nature de ces informations, les sources et t'aider à débusquer les gros mensonges, les fausses pistes, les rumeurs, « hoax, » opinions...

Et pour bien commencer, vérifions quelques définitions de mots que nous utilisons au quotidien, sans parfois prendre le temps de s'y arrêter. Ça tombe bien, du temps, nous en avons !

Vérifions quelques définitions de mots que nous utilisons au quotidien, sans trop y réfléchir...

Relier les mots ci-dessous aux définitions qui leur conviennent...

1. Rumeur
2. Opinion
3. Connaissance
4. Fake news
5. Objectivité
6. Avis
7. Hoax
8. Argument
9. Motivation
10. Fait
11. Preuve

A/ Qualité de ce qui existe en dehors de l'esprit

B/ Fait d'avoir une idée exacte du sens d'une chose, de ses caractères, de son fonctionnement

C/ Ce qui arrive, est arrivé. Ce qui existe réellement.

D/ Bruit, nouvelle qui court dans le public

E/ Raisonement tendant à établir une preuve

F/ Opinion, point de vue

G/ Ensemble des motifs qui expliquent ou justifient un acte

H/ Anglicisme informatique qui signifie "canular, bobard, intox qui circule sur Internet". Il s'agit donc d'un mensonge créé de toutes pièces sur le web

I/ Fausses nouvelles, informations fallacieuses, infox, désigne des informations mensongères, délivrées dans le but de manipuler ou tromper un auditoire

J/ Jugement qu'on se forme ou qu'on adopte sur un sujet

K/ Raisonement destiné à établir la vérité d'une proposition, d'un fait

Bonnes réponses : 1D, 2J, 3B, 4I, 5A, 6F, 7H, 8, 9G, 10C

Ça y est, tu as terminé ?

Est-ce que c'était facile pour toi ?

Comment as-tu fait pour répondre aux questions ?

Ce petit exercice, jeu intellectuel, te donne un aperçu de ton attitude face à un problème, une question. Quand on ne sait pas, il faut se renseigner, ce conseil est plein de bon sens. Pour une définition, c'est relativement simple. Depuis petit, on nous apprend à chercher dans un dictionnaire. Il est aussi possible d'interroger des proches, mais il est bon d'essayer par soi-même, de chercher le sens des mots, car ils ont leur importance. C'est un des enjeux de la philosophie de clarifier la pensée. Derrière les mots, il y a des idées et ça peut être captivant de creuser le sens de ces mots. Par exemple, tu as passé du temps confiné. Connais-tu l'origine de cet adjectif, son histoire ?

Tu veux partager tes idées, tes recherches sur le sujet ? Rends toi ici : <https://mypads.framapad.org/mypads/?/mypads/group/education-aux-medias-q22mxc78h/pad/view/le-petit-confine-et-les-medias-tm2myc7yf>

Lis bien la présentation de cet outil et ensuite tu peux participer. Tu peux également regarder cette vidéo explicative : <https://www.youtube.com/watch?v=paZrGhqTqk>

Maintenant, j'aimerais que tu t'interroges sur l'origine de ton information (si tu es allé sur internet, compare le résultat avec deux moteurs de recherche différents) ... ce qu'on appelle la source.

C'est la première chose à faire, à vérifier quand on reçoit une information, un texte, une photo, un article, d'où que cela provienne.

Par exemple, cette image a beaucoup circulé sur le web :



Qu'est-ce que cela veut dire la source ?

Qui a rédigé l'article, le texte (ou publié la photo) ?

A quelle date ?

Sur quel média ?

Je vais te laisser chercher quels moyens, quelles astuces nous avons pour sourcer (le verbe est utilisé) nos informations. Pour ceux qui le souhaitent, je les invite à y répondre dans notre pad.

Et maintenant, un lien internet qui renvoie vers une enquête sur cette image : <https://factuel.afp.com/ces-images-tirees-dun-episode-de-1993-des-simpson-ont-ete-retouchees>

Pour terminer aujourd'hui, j'aimerais que l'on s'interroge sur les arguments. La définition que vous avez pu trouver dans le jeu précédent est celle-ci (source : dictionnaire Hachette Edition 2016 (€)). Un argument est un raisonnement tendant à établir une preuve, à fonder une opinion.

Qu'est-ce qu'argumenter ?

Une argumentation est un discours destiné à convaincre de la validité d'un propos ; elle prend en compte un interlocuteur (réel ou fictif) dont elle veut obtenir l'adhésion. Dans une argumentation, on distingue le thème (ce dont on parle) de la thèse (ce qu'on en dit, l'opinion émise à propos du thème).

On distingue différents types d'arguments :

- * l'argument logique (qui fait appel à la raison de l'interlocuteur) ;
- * l'argument d'expérience (« l'expérience montre que... ») ;
- * l'argument d'autorité qui s'appuie sur une personne célèbre ou reconnue (ex. : « Aristote dit que... », « le journal Le Monde écrit que... », etc.) ;
- * l'argument ad hominem qui met en cause la vie privée de l'interlocuteur.

En y réfléchissant, est-ce que les youtubeurs, les influenceurs, utilisent des arguments dans leurs vidéos ? Si oui, lesquels ?

Et autour de nous, au quotidien, quels types d'arguments sont avancés pour justifier nos choix ?

Pour la prochaine édition, nous irons vers l'analyse des images !

Sources utilisées pour la rédaction de ce contenu :

<https://www.youtube.com/watch?v=DVwG9oiuU&t=190s>

https://www.assistancescolaire.com/eleve/2nde/francais/reviser-le-cours/les-caracteristiques-de-l-argumentation-2_f401

<https://www.clemi.fr/>

<https://hoax-net.be/>

<https://factuel.afp.com/>

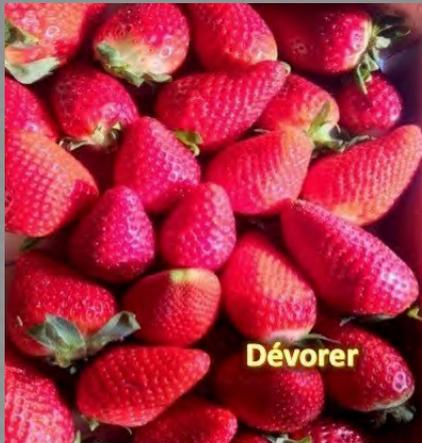
LE ROMAN PHOTO DU (DÉ)CONFINEMENT



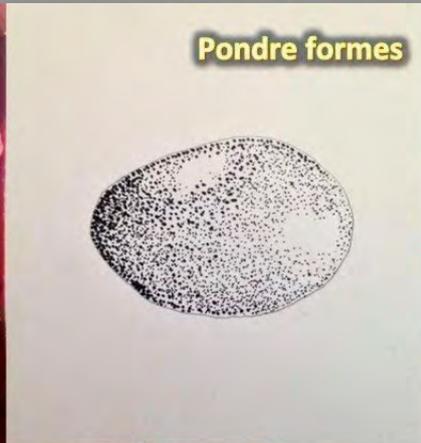
A chaque numéro, Ela et Eric nous proposent leur sélection de photos prises pendant le confinement et durant ce déconfinement que nous traversons tous actuellement.

Tu peux également nous envoyer des photos que tu aurais prises durant cette période si particulière que nous venons de connaître; des photos que tu souhaiterais partager dans ce magazine. Chaque photo doit être accompagnée d'un petit titre, d'un commentaire, ou d'un court message, décrivant une émotion, une envie, une activité, une réflexion que cette période t'a fait vivre. Tu peux nous les envoyer à l'adresse: contact@codeps13.org

Par Ela et Eric



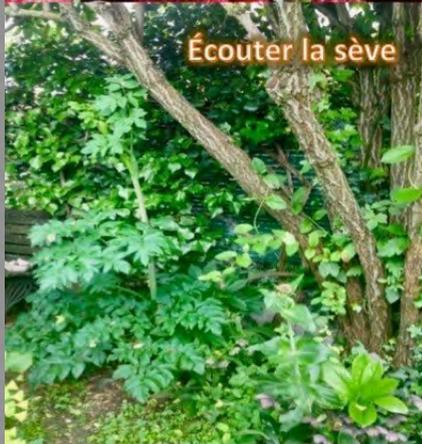
Dévoré



Poudre formes



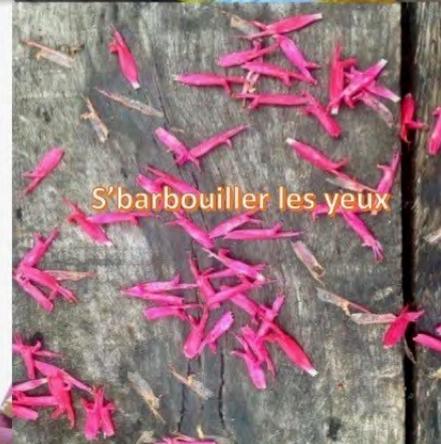
Faire son lit



Écouter la sève



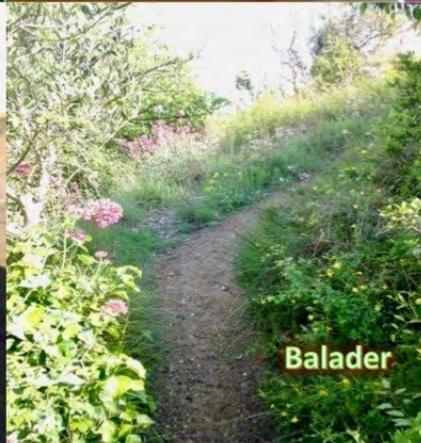
Faire des sculptures de ménage



S'barbouiller les yeux



Masquer



Balader



Prendre des bains



Apprécier Monet



Peindre



Japoniser



ZOOM SUR... LA CONFIANCE EN SOI

Par le Dr Corinne ROEHRIG, pilote nationale du programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité,



Pourquoi aimer un héros ou une héroïne ?

Ou

Un ancien jeu plein de ressources:



Illustration: Béatrice, CoDEPS13

Vous connaissez sans doute le jeu du «**portrait chinois**» ? Vous savez, ce jeu où il faut imaginer et décrire: si j'étais un végétal, je serais... si j'étais un animal, je serais... si j'étais un héros ou une héroïne je serais... Nous en avons proposé un dans le premier numéro de ce magazine ...

Vous êtes-vous demandé pourquoi vous choisissiez tel animal, tel végétal et tel héros ?

La dernière fois que j'ai joué avec Thomas, il m'a répondu très vite:

-si j'étais un animal, je serais un chat !



-si j'étais un végétal je serais le tournesol



-et si j'étais un héros... Yoda, maître Jedi, évidemment !



J'ai été impressionnée par la rapidité de sa réponse et je lui ai demandé : pourquoi ?

Il m'a répondu :

-bon, le chat, c'est évident, c'est parce que j'aime les petits félins, ils sont doux, rigolos, et ils retombent toujours sur leurs pattes.

-le tournesol, c'est parce que j'aime le soleil, sa chaleur

-et le Jedi, surtout Yoda, on ne le dirait pas, mais je suis fan parce qu'il est drôlement malin !

Comme je connais bien Thomas, en réfléchissant un peu je me suis aperçue qu'il avait carrément fait son portrait. C'est vrai, Thomas c'est un garçon gentil, toujours prêt à t'écouter, il adore faire des blagues et ça lui permet souvent de se tirer de situations difficiles ; de retomber sur ses pattes, quoi ! Et puis il est un peu « solaire », il amène de la lumière quand il arrive, il est chaleureux, on se sent bien. Un joyeux tournesol, en quelque sorte. Quant au Jedi, et surtout dans le personnage de Yoda, ce qui lui correspond le mieux c'est sa manière de trouver des solutions, de persévérer et de nous entraîner à résister, comme sur le terrain de hand quand on pense que tout est fichu.

Quand je lui ai dit tout ça, il a été surpris lui aussi, peut-être même un peu ému ; il pensait avoir choisi ces trois éléments simplement parce qu'il les aimait bien. Alors on a recommencé le jeu, avec Cynthia et Hugo. Ça marche à tous les coups ! Bien sûr il ne faut pas réfléchir trois heures pour répondre aux questions « si j'étais ceci ou cela », il faut le faire spontanément, par réflexe. Et ensuite, tout seul ou aidé de bons copains, trouver comment ces animaux, végétaux, héros reflètent une partie de notre caractère, de notre personnalité. On se rend compte qu'on met en valeur sans le vouloir des qualités auxquelles on n'aurait absolument pas pensé ! Si un adulte nous avait dit « c'est quoi, vos trois principales qualités ? », on aurait répondu style poisson rouge dans son bocal qui sait juste faire bloup, bloup, bloup...

Bref, ça nous a fait du bien, ce vieux jeu, on n'aurait jamais imaginé qu'il tirait des ficelles pour nous aider à remonter notre confiance en nous...

Et aux questions classiques végétal, animal et héros, vous pouvez ajouter objet, couleur et temps qu'il fait...



À TOI DE JOUER !



MOTS & MIMES EST UN JEU, EN LIEN AVEC LA SANTÉ, CRÉÉ PAR L'ÉQUIPE DU CODEPS 13.

Les règles sont les mêmes que celles du **Time's up**® :

Pour jouer il faut **faire des équipes** de deux ou trois personnes. Le jeu se déroule en 3 manches. Pour chaque manche, les joueurs jouent les uns après les autres en alternant les équipes. Ils ont 30 secondes pour faire deviner le plus de mots possible.

<p>1ère manche : pour faire deviner le joueur peut parler autant qu'il le souhaite. Il a 30 secondes pour faire deviner un maximum de mots. (S'il le souhaite il peut changer de carte).</p> <p>Attention il ne peut pas donner un mot avec la même racine. (dent, dentiste, dentifrice).</p> <p>Il va falloir essayer de retenir les mots pour les manches suivantes !</p> <p>A la fin, chaque équipe compte le nombre de cartes trouvées.</p>	<p>2ème manche : le joueur reprend les mêmes cartes que celle de la 1ère manche.</p> <p>Cette fois-ci il ne peut utiliser qu'un seul mot pour faire deviner la carte.</p> <p>Il a 30 secondes pour faire deviner un maximum de mots. (S'il le souhaite il peut changer de carte).</p> <p>Chaque équipe compte le nombre de cartes trouvées.</p>	<p>3ème manche : toujours avec les mêmes cartes, le joueur fait deviner grâce à des mimes !</p> <p>Attention, il est interdit de parler !</p> <p>Il a 30 secondes pour faire deviner un maximum de mots. (S'il le souhaite il peut changer de carte).</p> <p>Chaque équipe compte le nombre de cartes trouvées.</p>



Pour connaître les gagnants, il suffit d'additionner les points des 3 manches.

Par exemple, si je tire la carte **sommeil** :

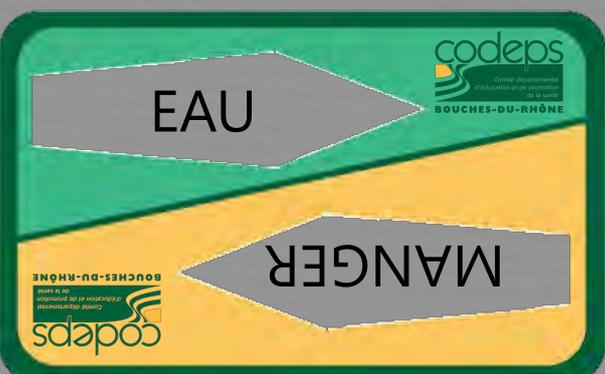
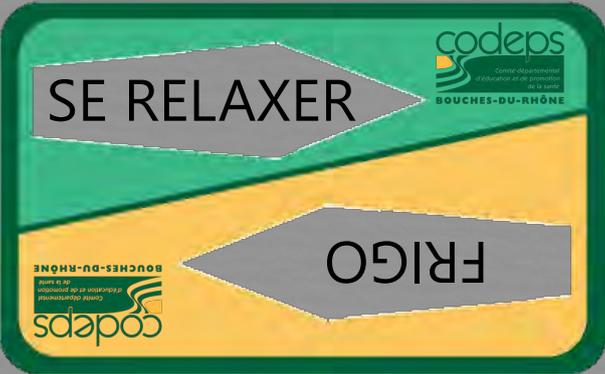
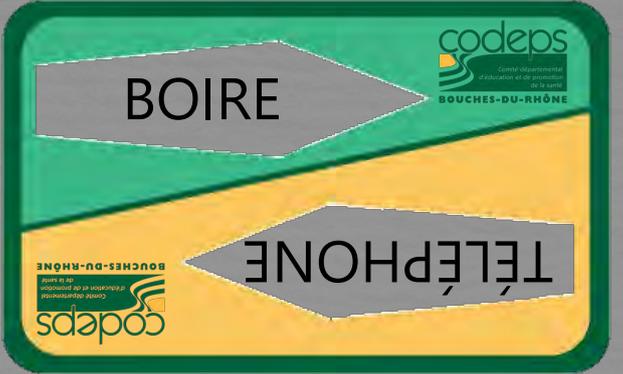
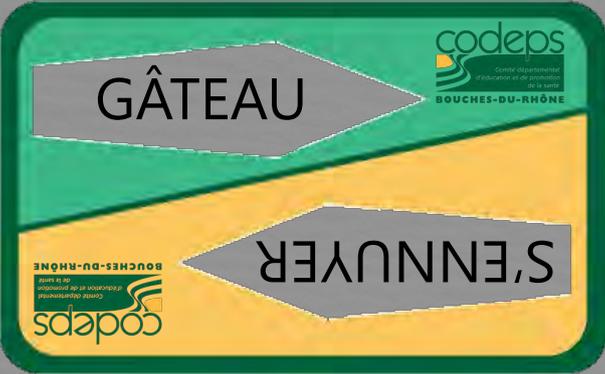
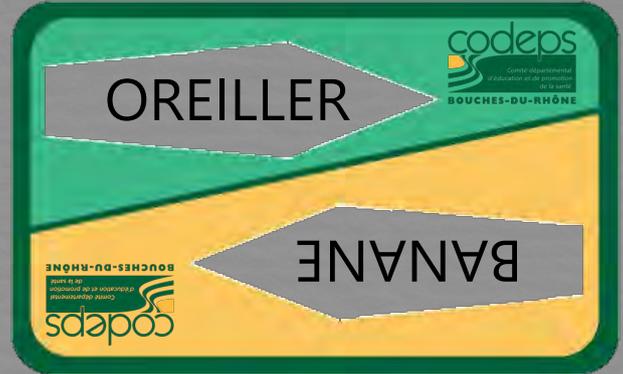
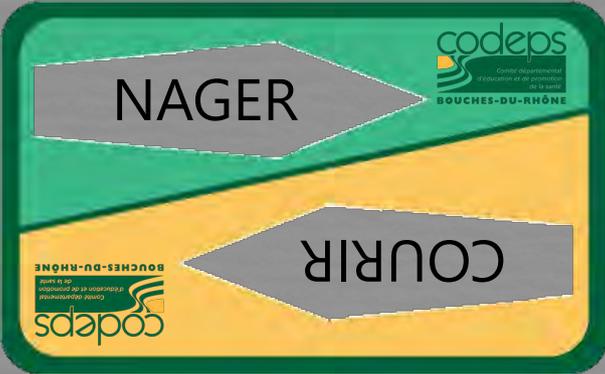
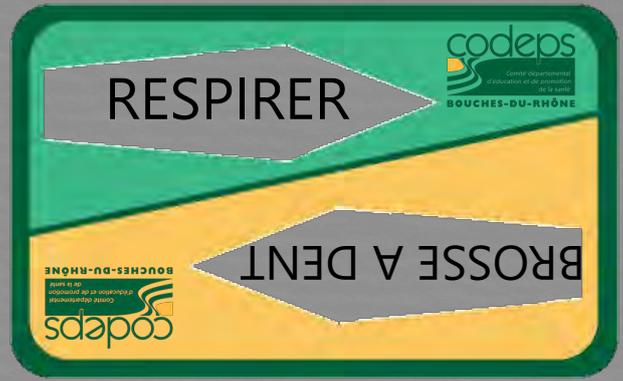
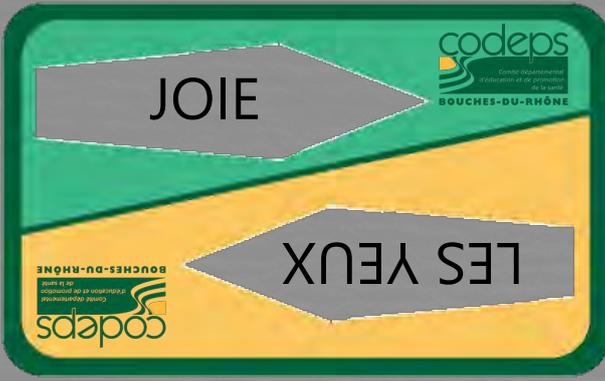
Pour la 1ère manche je vais dire « *c'est lorsque l'on dort et que notre corps se repose et reprend de l'énergie* ».

Pour la 2ème manche je vais dire : « *dormir* »

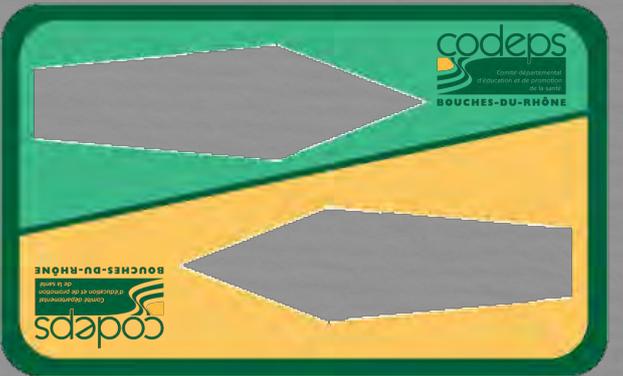
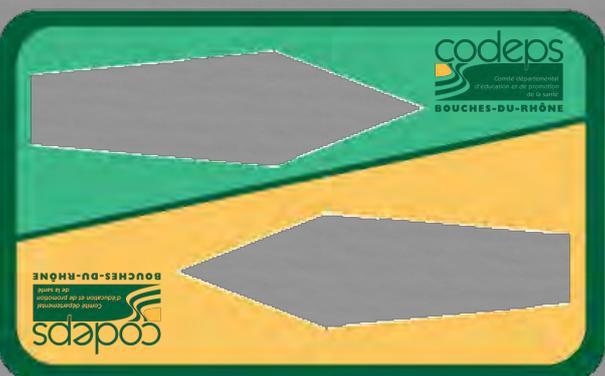
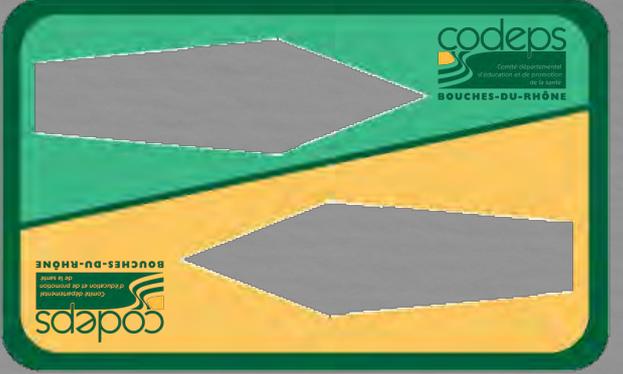
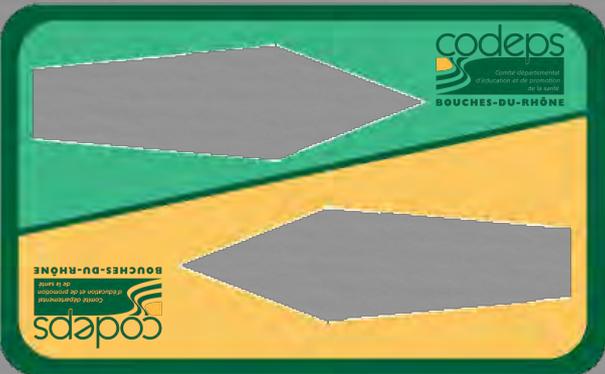
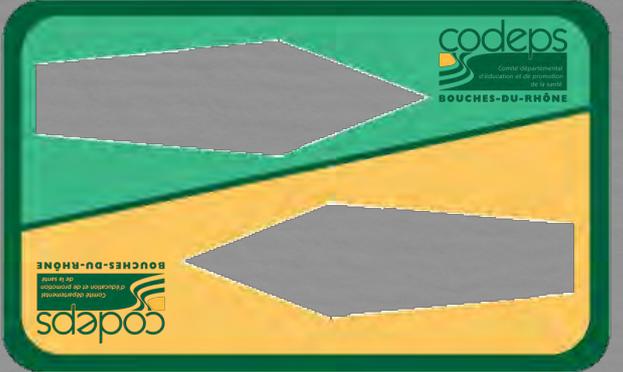
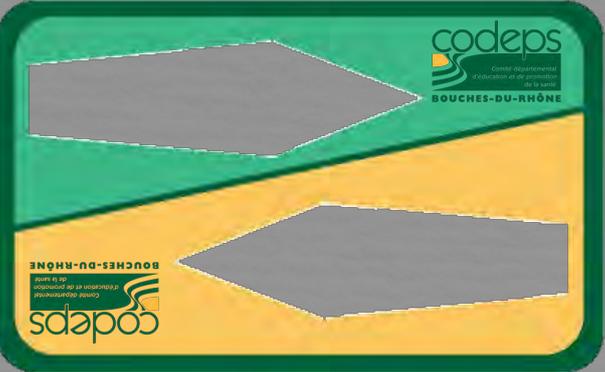
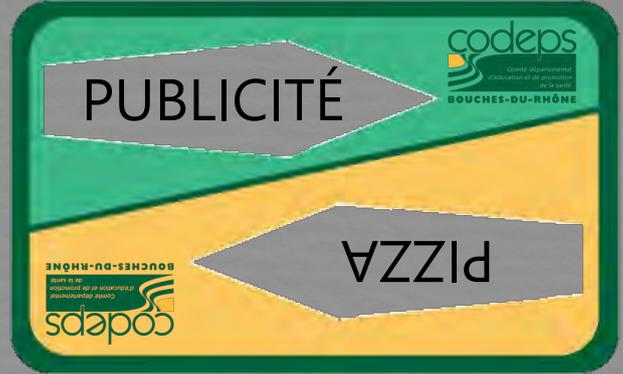
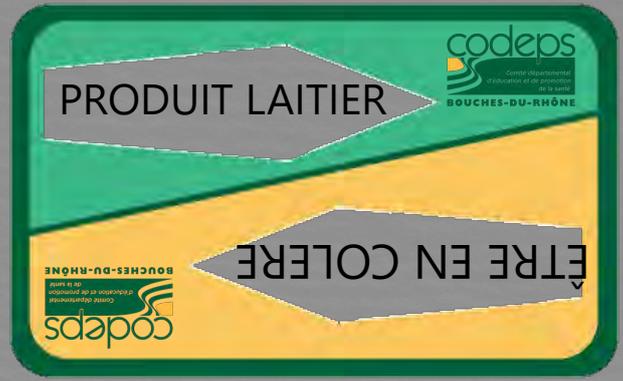
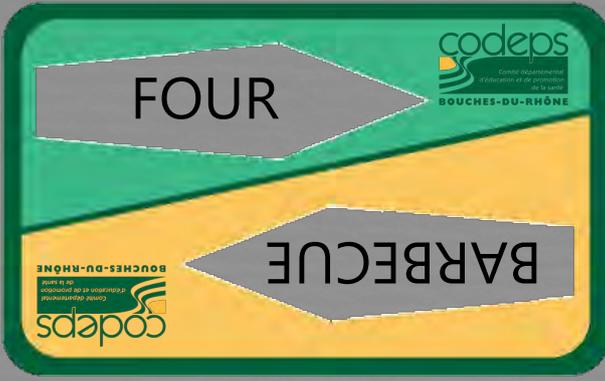
Pour la 3ème manche je vais mimer quelqu'un en train de dormir.

Tu peux utiliser les cartes que je te propose dans ce magazine mais tu peux aussi créer tes propres cartes en écrivant les mots sur des petits papiers :)

CARTES A DÉCOUPER



CARTES A DÉCOUPER



UNE BOUCHE Saine DANS UN CORPS SAIN !



Par Audrey

Une bonne hygiène buccale contribue au maintien d'un état de santé et bien être physique, mental et social. Avoir une bonne dentition permet de :

- Mieux mastiquer, favorisant une meilleure absorption des nutriments
- Avoir plus de chance d'être en meilleure santé
- Avoir une plus grande confiance en soi

Pour avoir une bouche en bonne santé, il faut :

- Voir un dentiste 1 à 2 fois par an
- Brosser ses dents au moins 2 fois par jour
- Remplacer sa brosse à dents tous les 3 ou 4 mois
- Manger sainement



De bons choix alimentaires pour les dents :

Une alimentation saine et équilibrée est essentielle à la santé en général mais est tout aussi indispensable à la santé bucco-dentaire, sinon les dents seront plus à risque de caries et d'infections. Il est donc important de faire les bons choix d'aliments, basés sur les recommandations du PNNS*, et de savoir distinguer les aliments cariogènes et ceux non cariogènes.

*Plan National Nutrition Santé - <https://www.mangerbouger.fr/PNNS>

Les aliments cariogènes :

Ce sont les aliments qui favorisent la carie dentaire. Celle-ci est causée par les bactéries présentes naturellement dans la bouche, qui se nourrissent du sucre des aliments et le transforme en acide.

Ce sont en général:

- les aliments sucrés (sucres, glaces, gâteaux, ...)
- les aliments transformés (céréales, biscuits, viennoiseries, plats salés et sucrés, biscuits apéritif, ...)
- les boissons sans sucres (acides ++)
- Les boissons sucrées (sodas, sirops, jus, aromatisées, etc) seront à consommer avec modération, pour le plaisir, de préférence avec une paille pour limiter le contact avec les dents !



Les aliments non cariogènes :

Ce sont ceux qui contiennent seulement les matières grasses et les protéines : viande, volaille, œufs, fromage, noix et graines, matières grasses, lait

Le yaourt est +/- cariogène selon qu'il soit nature (non cariogène) ou sucré/aux fruits (plus cariogène)

Les fruits et les légumes permettent une grande salivation à la mastication qui neutralise l'acidité des aliments, ils sont donc à favoriser aussi.



JE BOUGE...



L'activité physique participe à notre bien-être au quotidien, nous aide à garder le moral et améliore la qualité de notre sommeil. Et pas besoin d'être un athlète professionnel, il y a de nombreuses occasions de bouger durant la journée même en cette période : marche, vélo, trottinette, ... Et si tu veux bouger à la maison, voici ce que nous te proposons

A bientôt pour le N°4...

Par Célia

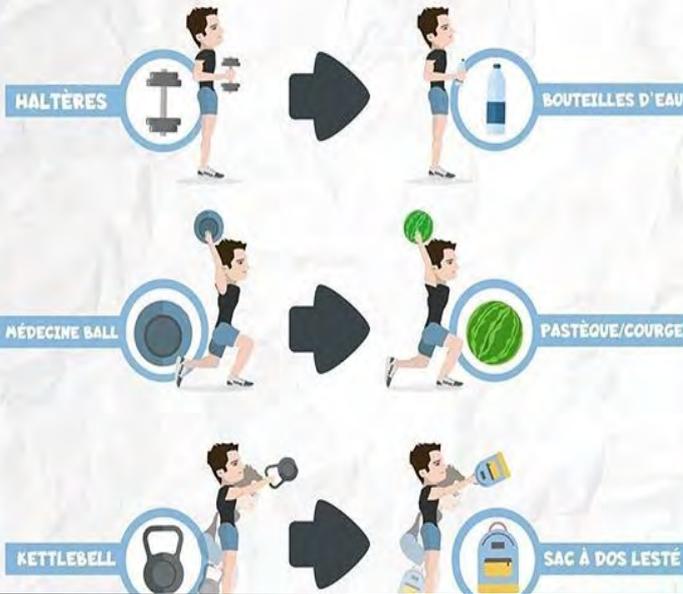
LE JEU DE L'OIE DU CORONA



Source/Crédit: **Supertrainers**; site: <http://www.supertrainers.fr> ou <https://programmes.supertrainers.fr/>

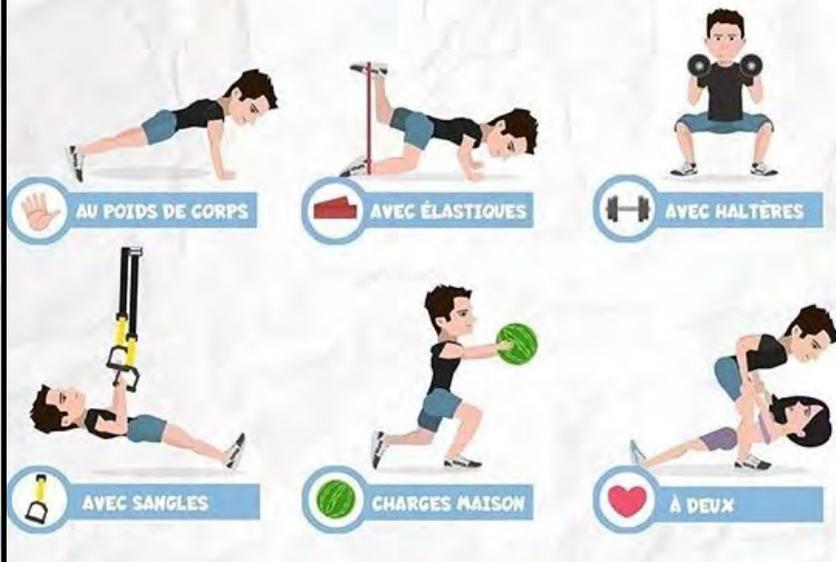
FAIRE SES CHARGES MAISON

SUPERTRAINERS



6 FAÇONS DE S'ENTRAÎNER A LA MAISON

SUPERTRAINERS



JEU DE L'OIE DU GAINAGE

SUPERTRAINERS





ZOOM: CORONAVIRUS: POURQUOI LES GESTES BARRIÈRES SONT DES GESTES PROTECTEURS ?



Par Lucie, Audrey et Christophe

Lorsqu'une personne qui a le coronavirus tousse ou éternue, des gouttelettes respiratoires peuvent se propager :

- sur les mains de la personne qui tousse ou éternue
- dans la bouche ou le nez de personnes se trouvant à proximité.

Ces gouttelettes provenant d'un éternuement peuvent être projetées jusqu'à plusieurs mètres

Mais nous pouvons également projeter des gouttelettes contaminées par du virus lorsque nous parlons tout simplement. On parle alors de « postillons. » Ils peuvent diffuser à une distance de 1 à 2 mètres

Le coronavirus peut donc se propager par contact quotidien, par exemple en serrant des mains, en partageant des objets ou en touchant des surfaces communes (poignées de porte, interrupteurs ou boutons d'ascenseur, rampes d'escaliers, etc.) Certaines personnes porteuses du virus n'ont peut-être pas de symptômes, mais peuvent quand même le transmettre à d'autres. Enfin, les gens qui ont été malade du COVID19 et qui se sentent mieux, peuvent encore transmettre du virus durant quelques temps.

Alors il faut donc garder une distanciation d'au moins 1 mètre entre les personnes, C'est la distance qui permet de ne pas être touché par les gouttelettes de la bouche susceptibles de contenir le virus. C'est ce que les autorités de santé ont appelé la **distanciation sociale**. On se protège et on protège les autres.

Il faut donc :



-se laver les mains : pour nettoyer les éventuelles micro gouttes, traces du virus régulièrement au cours de la journée (soit avec de l'eau et du savon soit les désinfecter avec du gel hydroalcoolique)



-utiliser un mouchoir à usage unique et je le jette (dans une poubelle fermée)



-tousser ou éternuer dans son coude (si je n'ai pas de mouchoir à portée de main).



-respecter la distanciation sociale : pour éviter de recevoir, et de transmettre, les gouttelettes et ainsi se protéger et protéger les autres, donc on évite de se serrer la main ou de s'embrasser pour se dire bonjour.

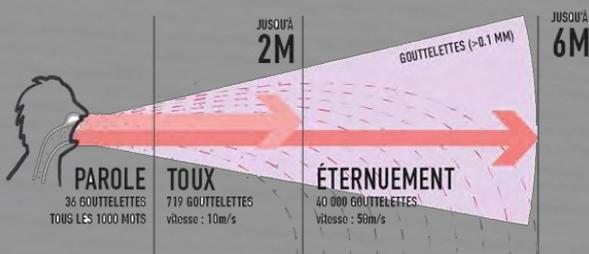


-l'usage des gants pour le grand public n'est pas recommandé : mal utilisés ils sont une fausse sécurité ! Vidéo d'une infirmière montrant la contamination croisée : <https://www.youtube.com/watch?v=UTWXNKX3Ou8>



-porter un masque lorsque l'on prend les transports en commun ou que l'on va dans des magasins ou des espaces fermés recevant du public, pour protéger les autres de nos gouttelettes même si on n'a pas de symptôme! (On peut être « porteur sain »:porter le virus en soi sans avoir de symptômes physiques)

POURQUOI IL FAUT PORTER UN MASQUE



Protégeons-nous, portons tous des masques



FAIS TON SHAMPOING MAISON SOLIDE AU MIEL



Par Célia

C'est écologique et économique!

Ingrédients:

- 6 cuillères à soupe de savon de Marseille en copeaux ou savon d'Alep en copeaux
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive si vous avez les cheveux secs ou normaux, ou d'huile de jojoba si vous avez les cheveux gras
- 3 cuillères à soupe de miel
- 100 ml d'eau
- Environ 6 gouttes d'huile d'amande douce ou de ricin

- **Difficulté :** Moyenne
- **Type de cheveux :** Tous types de cheveux
- **Efficacité :** 4/5
- **Quantité :** Environ 100 g
- **Temps de préparation :** 20 minutes + 2h de repos
- **Temps de séchage :** Entre 2 et 3 semaines
- **Conservation :** Plusieurs mois

Matériel nécessaire:

- Un mixeur
- Une casserole
- Une cuillère en bois ou une spatule
- Des moules de petite taille pour mouler vos shampoings solides



Etapas de préparation:

- Mixez les copeaux de savon pour les réduire en poudre.
- Mettez la poudre de savon et l'eau dans la casserole, et chauffez à feu doux.
- Mélangez régulièrement pendant que le mélange chauffe, jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Versez l'huile d'olive ou de jojoba et continuez de mélanger.
- Ajoutez le miel, puis fouettez vigoureusement pour lisser la préparation.
- Retirez la casserole du feu.
- Ajoutez l'huile d'amande douce ou de ricin. Vous pouvez aussi, si vous le souhaitez, ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles de votre choix.
- Mélangez vigoureusement.
- Versez la préparation dans les moules, puis placez-les au freezer ou au congélateur pendant une à deux heures.
- Démoulez vos savons, puis laissez-les sécher à l'air libre pendant 2 à 3 semaines.



Attention: il faut te faire aider de tes parents ou d'un adulte pour manipuler le feu de cuisson et le mixeur

Utilisation:

Le shampoing solide s'utilise comme un savon. Mouillez vos cheveux et votre cuir chevelu, ainsi que vos mains. Ensuite, faites mousser le shampoing solide soit directement sur vos cheveux, soit entre vos mains. Massez ensuite votre cuir chevelu et vos cheveux **comme à votre habitude**, et rincez abondamment. Avec cette recette, vous pourrez fabriquer plusieurs shampoings solides qui pourront **durer plusieurs mois**. Ils sont également très pratiques à **emporter en voyage**.

Source: https://planetehealthy.com/shampoing-maison/#1_8211_shampoing_maison_liquide



LE SAVAIS TU?



Par Justine



Pourquoi dormir est vital ?

LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE SUR LE SOMMEIL PERMET D'OBSERVER PRÉCISÉMENT NOTRE CORPS ET NOTRE CERVEAU LORSQUE NOUS DORMONS. ON SAIT QUE CONTRAIREMENT À NOS MUSCLES QUI POURRAIENT SE PASSER DE DORMIR, LE CERVEAU LUI A BESOIN DE SOMMEIL POUR SE REPOSER.

Voici le rôle du sommeil :

1. L'activité cérébrale (réfléchir par exemple) produit des déchets toxiques et ceux-ci sont éliminés grâce au sommeil. On sait qu'un humain ou un animal privé très longtemps de sommeil finira par avoir de gros problèmes de santé.
2. Dormir est capital pour l'apprentissage et la mémorisation des informations et des souvenirs.
3. Manquer de sommeil impacte sur l'humeur et la concentration.
4. Notre corps se défend mieux (contre les bactéries, virus etc.) lorsque nous dormons bien.

Comment se déroule le sommeil ?

LE CYCLE DE SOMMEIL, ÇA TE DIT QUELQUE CHOSE ? UN CYCLE DE SOMMEIL DURE ENVIRON 90 MINUTES ET SE RÉPÈTE TROIS À CINQ FOIS DURANT LA NUIT.

Un cycle de sommeil est composé de 4 étapes qui se répètent :

1. L'endormissement : ralentissement de la respiration, tes muscles se relâchent.
2. Le sommeil lent léger : il est encore facile de te réveiller car le cerveau n'est pas encore au plus bas de son activité.
3. Le sommeil lent profond : le corps et le cerveau se reposent plus que durant les autres phases.
4. Le sommeil paradoxal : Phase pendant laquelle tu rêves. Même fermés, tes yeux font des mouvements rapides. Tes muscles sont paralysés alors que l'activité de ton cerveau est très élevée.

Un problème de sommeil ?

Si tu te sens souvent fatigué, si tu fais trop de cauchemars, si tu as du mal à dormir, ou que tu te réveilles la nuit, n'hésites pas à demander conseils à des adultes de ta famille ou de ton collègue.

Comment fonctionnent les rêves ?

NOUS RÉVONS PRINCIPALEMENT DURANT LA PHASE PARADOXALE DU SOMMEIL MAIS AUSSI DURANT LA PHASE DE SOMMEIL LENT PROFOND

Pourquoi nous rêvons ?

Des chercheurs étudient afin de comprendre pourquoi nous rêvons mais il est encore difficile de l'expliquer il y a différentes théories. Une des réponses possibles : nous rêvons pour être confrontés à des images et des scènes pour nous "préparer à toutes situations" dans la vie réelle, un peu comme si l'on s'entraînait la nuit !

Combien de temps dormir ?

Le mieux est de trouver le temps de sommeil qu'il te faut, il y a des personnes qui ont besoin de plus de sommeil que d'autres (petit ou gros dormeur). En moyenne un adolescent a besoin de dormir 9h, Si tu te sens fatigué, que le réveil est difficile, il faut peut être revoir ton rythme.

Pour dormir, notre corps produit de la mélatonine qui est la substance chimique qui nous donne sommeil. Or la lumière des écrans empêche notre corps d'en produire et donc bloque l'envie de dormir. On conseille donc de couper les écrans 2h avant le coucher.



LES RÊVES : POUR ALLER PLUS LOIN...

Par Coralie



ON PASSE UN TIERS DE NOTRE VIE À DORMIR ET À RÊVER ! D'OÙ VIENNENT LES RÊVES ET À QUOI ILS SERVENT ?

Quand on commence à dormir on ne rêve pas, c'est ce que l'on appelle le **sommeil lent**. Le 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** : on commence à rêver. Le cerveau travaille, il trie tout ce que l'on a vécu pendant la journée.

On ne sait pas vraiment 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** qu'on a vécu dans la journée : si on a été en colère, rêver va permettre de se défouler. Nous ressentons de réelles émotions pendant nos rêves qui peuvent être très intenses !

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 !

Sources :

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

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



ACTIVITÉ MANUELLE : FABRIQUE UN ATTRAPE-RÊVE



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.

Par Audrey et Déborah

Matériel dont tu auras besoin :



1 cercle

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



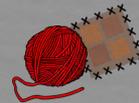
1 paire de ciseaux



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 !

JE CUISINE MON PANIER-REPAS



TABOULÉ RAPIDE

Par Audrey et Audrey!

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de semoule moyenne
- 250 g de tomates environ
- 1 concombre moyen
- 2 oignons
- 2,5 branches de persil et de menthe

Matériel :

- Planche
- Saladier
- Couteau, éplucheur



Etape 1 :

Epluchez tous les légumes, ôter la peau des tomates. Taillez-les tous en petits cubes.



Emincez finement les herbes.

Etape 2 :

Dans le récipient, mettre la semoule crue, toute l'huile d'olive, bien malaxer ensemble. Rajoutez le mélange herbes/légumes ainsi que le jus de citron. Assaisonnez avec sel et poivre

Etape 3 :

Remuez bien, poser un couvercle dessus et laissez reposer 40 minutes au réfrigérateur pour permettre à la semoule de gonfler

JE CUISINE MON PANIER-REPAS, SUITE...

CAKE AU LÉGUME ET FROMAGE DE CHÈVRE

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 grosse courgette
- 100 g de fromage de chèvre en bûche
- 3 œufs
- 100 g de farine
- 50 g de gruyère râpé
- 10 cl de lait



Matériel :

- Planche
- Saladier
- Couteau, éplucheur, fouet
- Moule
- Four

Etape 1 :

Epluchez la courgette, la couper en gros dés et la faire revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile, Coupez la bûche de chèvre en dés.



Etape 2 :

Dans le saladier, mélangez la farine, la levure, les œufs, le lait tiédi et l'huile. Rajoutez le gruyère râpé, le sel et le poivre, le chèvre et les courgettes, puis mélangez bien.

Etape 3 :

Beurrez un moule à cake et versez-y le mélange. Faites cuire 45 min à 180°C (thermostat 6).



POUR LES 11-13 ANS

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 mail: direction@codeps13.org

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. Pour l'ESJ Aubagne: Lucie Zimny, Gwenaëlle MENEZ, Justine LE MOAL. Pour la MDA13 Nord: Célia CHOBEAUX, Laurence LEGENDRE, Eric et Ela BARBIER, Benoit BERNA, pour le CoDES 04: Audrey DONZAT, pour le CoDES 06: Dr Corinne ROEHIRG

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.