



POUR LES 11-13 ANS

LE (DÉ)CONFINÉ LE MAGAZINE

NUMÉRO: 5

LE MAGAZINE SANTÉ DES 11-13 ANS

ÉDITO:

Cher.e déconfiné.e,

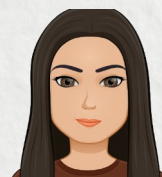
Profite bien de ce dernier numéro, avant les vacances.

Pense que le coronavirus est toujours présent et qu'il faut toujours respecter "les gestes barrières" pour se protéger et protéger les autres, même en vacances!!! Et amuse toi bien.

Dr Michèle Blanc Pardigon, pédiatre, présidente du CoDEPS13



VOULOIR, POUVOIR ET SURTOUT... SAVOIR DIRE NON QUAND LES AUTRES DISENT OUI !

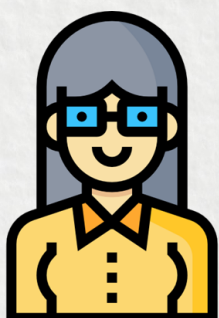


Par Sophie

Il est vrai que cela peut être compliqué d'affirmer ce que l'on pense auprès des autres. Car il est difficile de dire "non" quand la majorité pense "oui".



Si je dis non, je vais
avoir l'air nul-le...



Par exemple, tu es avec tes ami-e-s, on te propose d'essayer ou de faire quelque chose de nouveau, mais tu n'as pas envie... De nombreuses réflexions te viennent, comme la peur de « casser l'ambiance », « ne pas paraître cool auprès des autres », « être rejeté-e par les autres »

... Mais toi tu n'en as pas envie ... Que faire ?

Si tu te dis cela ce n'est pas grave ! Tu verras plus bas comment tu peux faire 😎

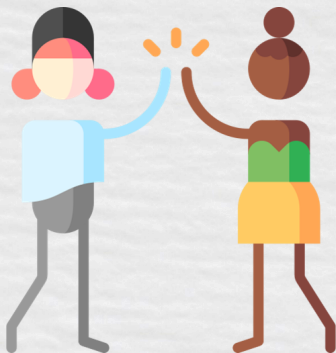
💡 *Recentre-toi sur toi-même pour identifier ce que tu ressens...*

D'abord se focaliser sur soi. Identifier son ressenti dans le but de savoir « *ce que je veux et ce que je ne veux pas* ». S'exprimer clairement « *ce que j'ai envie de dire* ».



EX : « Non, JE n'ai pas envie d'essayer ce que tu me proposes, je voudrais que tu arrêtes de me le demander ».

... pour pouvoir réussir à l'exprimer aux autres 😊



Puis, il faut que l'autre puisse prendre en compte ton ressenti justement !

Tu n'es d'ailleurs pas obligé-e de donner la raison de ton refus !

Tu as tout le choix ! 👍

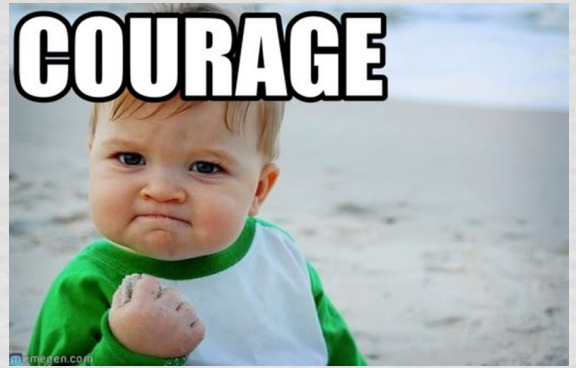
Mais si tu souhaites expliquer, voici un exemple :

EX : « Non, JE n'ai pas envie d'essayer ce que tu me proposes PARCE QUE ça ne m'inspire pas confiance ».

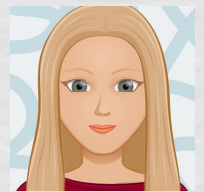


Si tu es face à une situation contraignante Essaies de comprendre :

- **Pourquoi**, comment ?
- **Réfléchir, prendre du recul** :
 - Comment je pourrais réagir ?
 - Qu'est-ce que je ferais la prochaine fois ?
- Surtout... **S'encourager et positiver au maximum !**



ZOOM: L'AMITIÉ, L'AMOUR, MOI ET LES AUTRES...



Par Gwenaëlle

Copain, copine, collègue, pote, ami.e, meilleur ami.e, petite ami.e, flirt, crush, amoureux.se, BAE*, fiancé.e, l'amour de ma vie... S'il existe autant de qualificatifs pour désigner ce que l'autre représente pour nous, c'est que les relations en amour ou en amitié ne sont pas toujours très claires, ni très simples !

Enfant, on échange beaucoup en jouant avec les autres et on ne se pose pas trop de questions. Mais à l'adolescence, les intérêts et les envies changent. À cette période, les changements hormonaux bouleversent aussi nos sentiments et compliquent parfois les relations avec les autres.

Nous allons mettre en lumière deux notions clés dans les relations : **l'empathie et la communication**

* BAE : « Before Anyone Else », ce qui signifie « Avant quiconque » pour désigner la personne qui compte le plus.

L'Empathie:

Être empathique, c'est être capable de ressentir les émotions de quelqu'un d'autre, arriver à se mettre à sa place.

Personne ne peut lire dans la tête des autres mais en faisant attention à l'autre, en l'écoutant et en s'y intéressant, on peut mieux comprendre ce qu'il vit. Il est alors plus facile de l'aider, de lui faire plaisir, de bien s'entendre et même de développer une complicité avec l'autre. Je te propose un jeu de réflexion pour développer ton empathie.



1. Pense à une personne que tu as envie de remercier et écris ici pourquoi tu veux la remercier :

.....

.....

2. Pense à 3 personnes de ton entourage et écris ici leur principale qualité :

😊 Sa qualité :

.....

😊 Sa qualité :

.....

😊 Sa qualité :

.....

3. Pense à une personne de ton entourage que tu as vu triste récemment et écris ici comment tu pourrais lui faire plaisir :

.....

.....

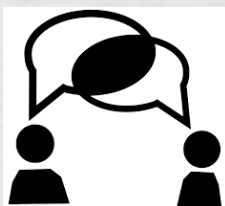
4. Pense à une situation qui t'a mis.e en colère récemment et écris ici ce que tu aurais pu faire ou dire pour être moins affecté.e :

.....

.....

Maintenant, à toi de voir si tu souhaites échanger avec les personnes concernées sur ce que tu as écrit ! Cap ?

La communication:



Communiquer, c'est transmettre une information à quelqu'un. Qu'elle soit verbale ou non verbale, c'est la base pour établir un lien avec l'autre. Il existe de nombreuses façons de s'exprimer et selon, notre culture, notre caractère, notre éducation, notre style, si l'on est introverti.e ou extraverti.e, on ne communique pas tou.te.s de la même manière. Le manque de communication ou les incompréhensions sont souvent la raison des conflits.

Entre,

Ce que je pense,

Ce que je veux dire,

Ce que je crois dire,

Ce que je dis,

Ce que vous avez envie d'entendre,

Ce que vous croyez entendre,

Ce que vous entendez,

Ce que vous avez envie de comprendre,

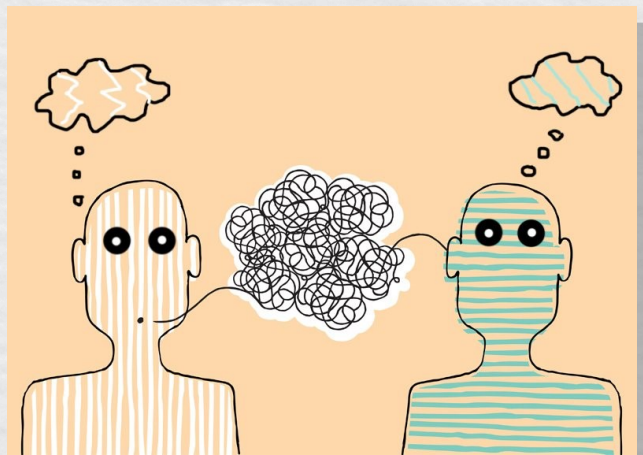
Ce que vous croyez comprendre,

Ce que vous comprenez,

Il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer!

Mais essayons quand même...

Bernard WERBER



Je te propose quelques conseils pour faciliter la communication avec les autres:

Prends le temps avant de t'exprimer, surtout à l'écrit. Tu n'es jamais obligé de répondre de façon immédiate à un message.

→ Cela évite de répondre sous le coup d'une émotion, de faire du mal ou de regretter ses propos.

Quand une situation te met mal à l'aise, réfléchis à ce que tu ressens comme émotion (peur, colère, tristesse...) et n'hésite pas à dire ce que tu ressens et ce dont tu as besoin.

→ *Ex : Je suis content.e de te voir mais je suis embêté.e de ne pas aider mon ami à préparer son anniversaire car j'ai peur qu'il m'en veuille.* Vivre des émotions est naturel et les exprimer aide les autres à te comprendre et à s'adapter à tes besoins.

Si tu souhaites faire une remarque à quelqu'un, pour éviter de la blesser, mieux vaut utiliser le « Je » plutôt que le « Tu ».

→ *Ex : il vaut mieux dire « Je ne suis pas d'accord » plutôt que « Tu as tort ».* Dans le 1er cas, il peut y avoir un débat sur le sujet alors que dans le second, la personne peut se sentir jugée et se braquer.

Tout le monde a le droit à l'erreur. Si tu as été maladroit.e et que tu regrettes des paroles ou un message, il est toujours temps de t'excuser et d'expliquer tes mots.

→ Et si une personne est maladroite avec toi, il est aussi important de savoir pardonner !

Maintenant que tu en sais plus sur l'empathie et la communication, tu as des pistes pour améliorer tes relations mais n'oublie jamais de t'écouter, de définir tes propres priorités et ne laisse pas les autres décider à ta place !

BOUGE !



Par Béatrice

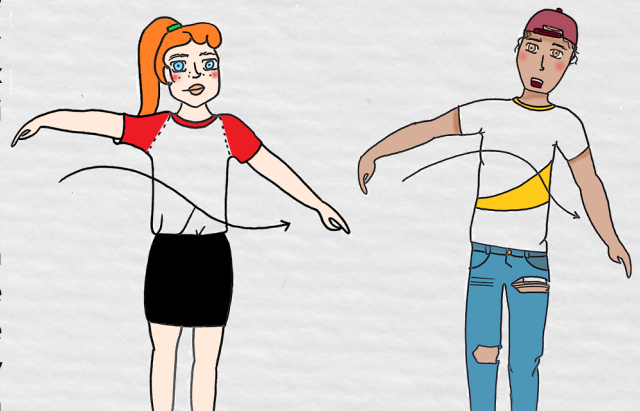
BATTLE DE DANSE !

Pour ce jeu tu vas devoir faire appel à ta mémoire ! Vous devez être au moins deux joueurs. D'abord, choisissez une musique qui vous plaît pour danser.

Chacun votre tour vous proposerez un mouvement de danse que l'autre devra reproduire et y ajouter un mouvement. Ainsi, le premier danseur reproduira les deux mouvements et ajoutera un troisième mouvement et ainsi de suite !

Par exemple :

Clara propose de faire des vagues avec ses bras. Samy va reproduire le mouvement que Clara a proposé et ajoute un dab . Clara reproduit les vagues, fait le dab et ajoute un nouveau mouvement : tourner sur soi-même. Samy devra reproduire tous ces mouvements et de nouveau en ajouter un !



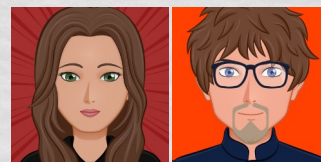
Et ainsi de suite jusqu'à la fin de la musique. Vous pouvez ajouter autant de mouvements de danse que vous voulez.

QUI SERA CAPABLE DE RETENIR TOUS LES MOUVEMENTS ?

LE PREMIER QUI SE TROMPE PERD LA PARTIE !

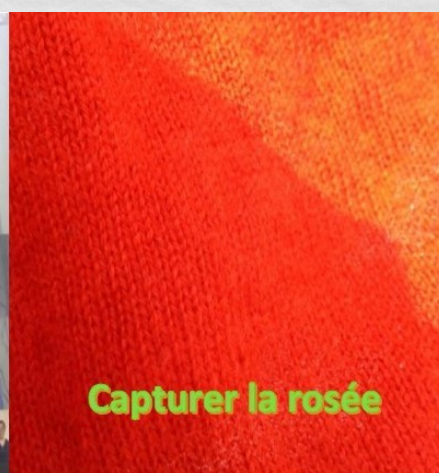
LE ROMAN PHOTO DU (DÉ)CONFINEMENT

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.

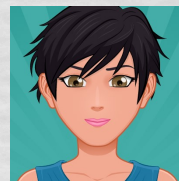


Par Ela et Eric

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



LE SAVAIS TU? ...UN OCÉAN DE PLASTIQUES...



Par Sophie



Sais-tu que chaque minute, l'équivalent d'un camion poubelle de plastique est déversé dans l'océan. Ces dix dernières années dans le monde, l'industrie a produit plus de plastique que durant les 100 années précédentes. Nous produisons en moyenne 300 millions de tonnes de plastiques par an et on estime qu'entre 8 et 12 millions de tonnes finissent dans nos océans ; bouteilles d'eau, pailles, emballages, sacs d'épicerie, etc... Tu dois te dire qu'autant de déchets matières résiduelles flottant dans l'océan, doit causer quelques problèmes !

Eh bien c'est le moins que l'on puisse dire !!!

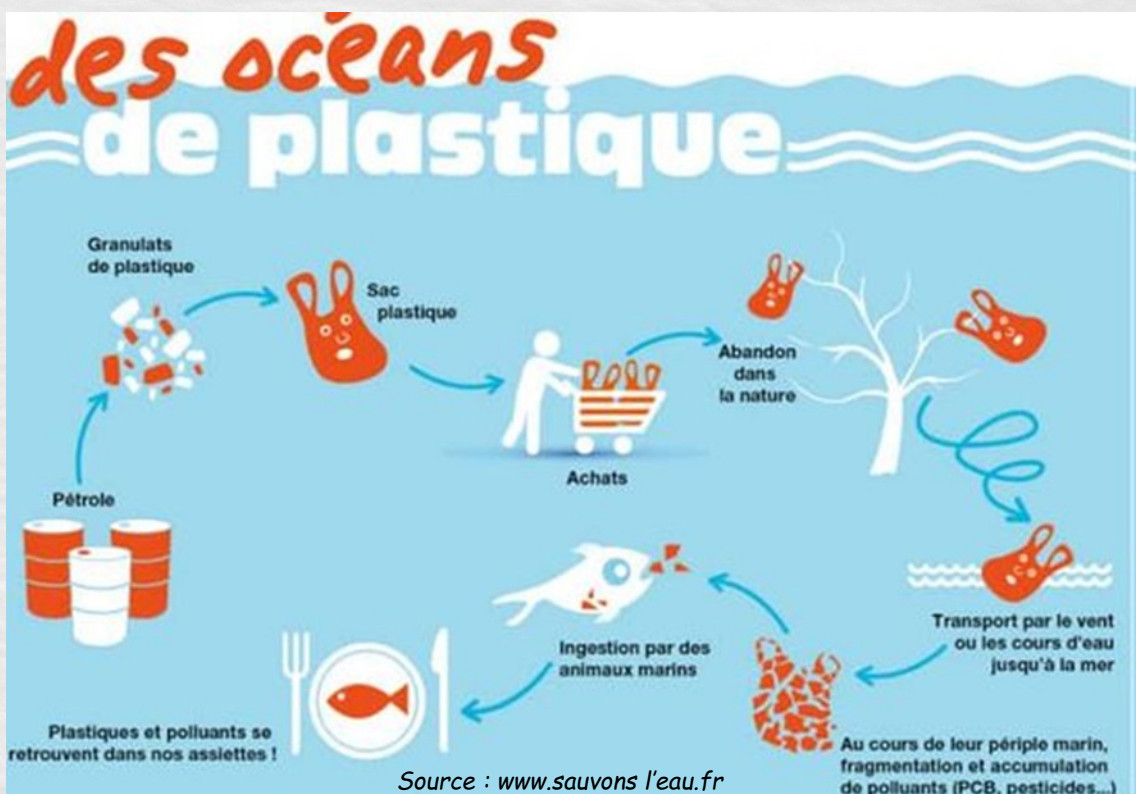


Les animaux en première ligne : Des centaines d'espèces de poissons, de mammifères marins et d'oiseaux vivent et se nourrissent dans les océans, ils sont les premières victimes de la pollution véhiculée par l'Homme.



Ils confondent leurs proies avec des déchets ou sont souvent blessés voire prisonniers dans des filets et autres plastiques qui pour eux sont la plupart du temps fatal. On estime qu'environ 100 000 mammifères marins meurent chaque année en raison de ces matières résiduelles

Tout ce que les poissons ingèrent se retrouvent dans vos assiettes et ainsi tout le monde mange du plastique et autres substances nocives pour notre santé.



Source : www.sauvons.l'eau.fr

Tu peux contribuer toi aussi à réduire la production d'ordures non biodégradables. Tout d'abord, essaie de réduire au maximum ton utilisation des plastiques à usage unique, comme les ustensiles et les pailles jetables, les bouteilles d'eau en plastique, les produits suremballés, les emballages pour emporter et les sacs en plastique. Tu peux trouver des pailles en inox ou en carton, des sacs réutilisables et des gourdes en inox ou en verre.

Où jeter ses déchets, quelle bonne poubelle ?



Prendre de nouvelles habitudes



Evitez les bouteilles plastiques



Préférez les bouteilles en verre,
en inox ou en acier



Déchets dégradables ? Si oui, combien de temps ?

TYPE DE DÉCHET	DURÉE DE VIE
Plastique biodégradable	Quelques mois
Mouchoir en papier	3 mois
Papier journal	3 à 12 mois
Allumette	6 mois
Peau de banane	8 à 10 mois
Mégots (tabac et papier)	3 ou 4 mois
Ticket de bus ou de métro	1 an
Mégots (tabac et papier) avec filtre	1 à 2 ans
Chaussette en laine	1 à 5 ans
Chewing-gum	5 ans
Papier de bonbon	5 ans
Chaussures en cuir	25 à 40 ans
Canette en acier	100 ans
Briquet en plastique	100 ans
Canette en aluminium	200 ans
Sac en plastique	450 ans
Bouteille en plastique	500 ans
Couches jetables	500 ans
Polystyrène expansé	1 000 ans
Carte téléphonique	1 000 ans
Le verre	5 000 ans
Piles	8 000 ans
Pneu	Non biodégradable

Fabriquer un sac réutilisable avec de la récup...



1- Prenez un tee shirt qui ne vous va plus ou qui est abîmé



2- Découpez la manche au niveau de la couture



3- Pliez votre tee shirt de manière à couper la même dimension sur l'autre manche

4- vous obtenez une forme de débardeur



5- Découpez le col en forme rectangulaire



6- une fois votre tee shirt découpé vous allez devoir couper le bas en franges



7- Faites des nœuds en prenant une frange devant et une frange derrière

8- Une fois terminé vous obtenez un sac à frange



Si les frange ne vous plaisent pas il suffit de retourner le tee shirt



Maintenant à vos ciseaux !!!





ZOOM SUR LE BRUIT : SON INTENSITÉ ET S'EN PROTÉGER



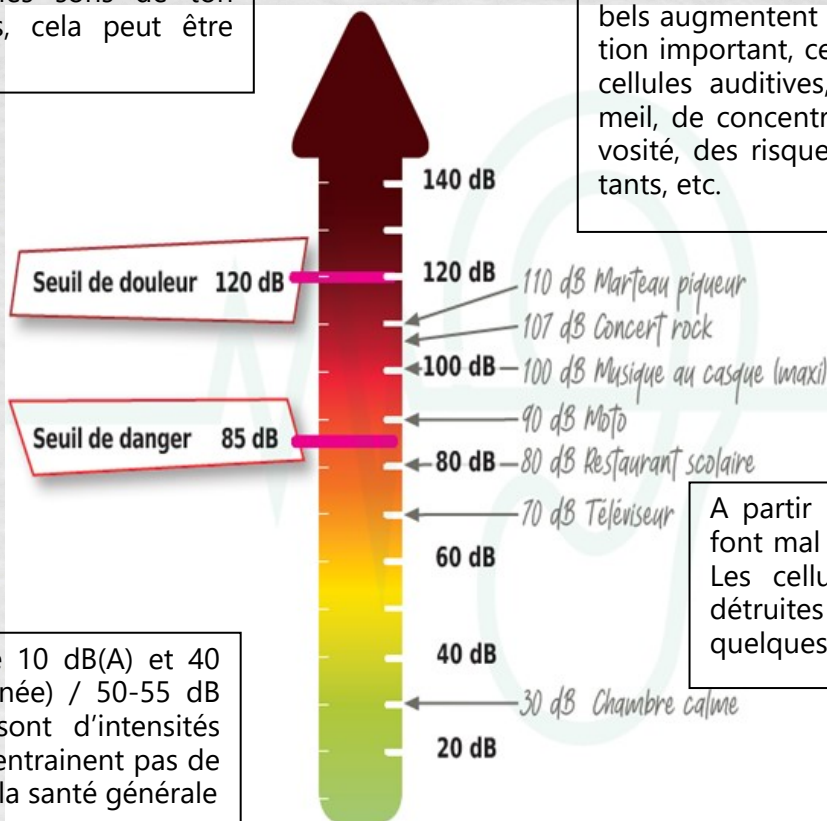
Par Audrey

L'intensité des sons est exprimée en décibels (mesure du son) dans une échelle allant de 0 dB(A), seuil de l'audition humaine, à environ 120 dB(A), limite supérieure des bruits usuels de notre environnement.

Le niveau minimal pour qu'un son puisse être perçu de nos oreilles est de 0 dB(A), c'est le seuil de référence (à ce niveau tu entends les sons de ton propre corps, cela peut être perturbant !)

Le seuil de risque pour l'audition est de 80 dB(A),

Au-delà et très rapidement quand les décibels augmentent et avec un temps d'exposition important, cela entraîne : une perte des cellules auditives, des problèmes de sommeil, de concentration, de stress et de nervosité, des risques de maladies plus importants, etc.



Les sons entre 10 dB(A) et 40 dB(A) (en journée) / 50-55 dB (A) (la nuit) sont d'intensités normales et n'entraînent pas de problèmes sur la santé générale

A partir 120 dB(A) nos oreilles nous font mal : c'est le seuil de la douleur. Les cellules ciliées (auditives) sont détruites très rapidement au bout de quelques secondes d'exposition !

Ainsi pour protéger tes oreilles lorsque tu es dans un endroit bruyant, tout en continuant à profiter et à t'amuser, tu peux porter des bouchons d'oreilles. Ils sont spécialement conçus pour amortir l'onde sonore : tu vas continuer à bien entendre, mais à un niveau sonore non dangereux pour tes oreilles ! En général les bouchons d'oreille permettent de diminuer de 10 à 15 dB(A) le son!

Voici comment les utiliser:



Comment mettre les bouchons d'oreilles ?

1. Se laver les mains

Oreille droite

Oreille gauche

2. Rouler le bouchon entre l'index et le pouce de la main droite
3. Tirer l'oreille en haut et vers l'arrière avec la main gauche
4. Placer le bouchon dans l'oreille droite
5. Maintenir avec l'index de la main droite

2. Rouler le bouchon entre l'index et le pouce de la main gauche
3. Tirer l'oreille en haut et vers l'arrière avec la main droite
4. Placer le bouchon dans l'oreille gauche
5. Maintenir avec l'index de la main gauche

6. Tester en posant la main sur l'oreille et en la retirant, il ne doit pas y avoir de différence



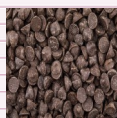
Attention : Ne pas retirer les bouchons dans la zone de bruit, mais au calme.



GRANOLA AU CHOCOLAT ET AUX FRUITS OLÉAGINEUX

Ingrédients :

- o 150 g d'amandes
- o 150 g de noixettes
- o 100 g de noix de cajou
- o 100 g de flocons d'avoine
- o 4 à 5 c. à s. de miel



Matériel :

- o Un saladier
- o Du papier sulfurisé
- o Une grosse cuillère
- o Un bol



1. Broies grossièrement les fruits oléagineux pour que ça soit plus facilement mangeable. Places les dans un saladier avec les flocons d'avoine. Mélanges le tout !
2. Ajoutes le miel et ajustes selon ta préférence ! Mélanges l'ensemble de sorte à ce que le miel se répande partout. Verses sur une plaque de cuisson, sur du papier sulfurisé en répartissant le tout. Fais le cuire pendant 20 minutes à 180°C. Retournes à mi cuisson.
3. Une fois cuit, ajoutes la moitié des pépites de chocolat et mélanges tant que c'est encore chaud pour que le chocolat fonde sur la préparation. Ajoutes l'autre moitié une fois que le mélange ait refroidi !
4. Dans un bol, verses un peu de fromage blanc ou du lait avec du granola. Tu peux rajouter quelques fruits rouges...

EXEMPLES DE COLLATION :

Tartines de pain grillé

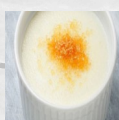
Fromage frais

Abricots



Semoule ou riz au lait

Orange pressée



Gâteau au yaourt

Brochettes de fruits trempées dans du chocolat



Biscottes

Beurre

Milk Shake banane



Pain de mie complet

Confiture

Yaourt à boire



Flan maison

Granité melon pastèque



Pain aux céréales et barre de chocolat

Brique de lait

Nectarines



Biscuits / Barres céréalière(s)

Fromage à pâte cuite

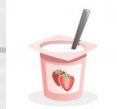
Compote de pomme à boire



Pain d'épices

Petits suisses

Pêche



Céréales complètes (Muesli...)

Bol de lait

Salade de fruit



Granola au chocolat et aux fruits oléagineux

Fromage blanc avec des fruits rouges



Crêpes maison

Faisselle

Prunes



EXPRIME ET DÉVELOPPE TA CRÉATIVITÉ AVEC... LE LAND ART



Par Celia

Le land art est une tendance de l'art contemporain utilisant le cadre et les matériaux de la nature. « Dans et avec la nature ». Les œuvres sont le plus souvent réalisées en extérieur, exposées aux éléments, et soumises à l'érosion naturelle ; ainsi, certaines œuvres ont disparu et il n'en reste qu'une mémoire documentaire sous forme de photographies, vidéos, dessins, ...

Réalise tes créations, qui seront différentes en fonction des particularités de chaque saison, avec des éléments naturels. Equipe toi d'une corbeille, d'un panier, et prend le temps d'écouter les lieux et de ramasser ce que la nature nous offre: algues, sable, galets, coquillages, petits fruits, feuilles, fleurs, brindilles, cailloux, branches, herbes, baies, ... sur fond de sable, pinède, clairière, dalles, prés, flaques d'eau, givre, neige (peu probable en cette saison), gravier, terre...et qui y resteront. Il s'agit d'utiliser l'environnement comme outil de création.

Ensuite, seul ou à plusieurs, tu choisis un emplacement pour réaliser au fil de ton imagination, une œuvre éphémère à ton goût.

Pour créer ta composition tu disposes et organises les éléments naturels sans l'utilisation de la colle ou autres moyens non naturels. Tout est possible dans le respect du site.

On ne rapporte rien chez nous! On laisse tout à la nature ce qu'elle nous a prêté pour créer.

Une photographie que tu ramèneras, prolongera ton souvenir de cette œuvre pour conserver cet art de l'éphémère, pour la partager avec les autres.

Voici des créations réalisées par Luca (12 ans), Aronn (11 ans), et Evann (11 ans), la semaine dernière lors d'un groupe à la MDA 13Nord (Photos Eric Barbier)



Le (Dé)confiné est une publication du Comité départemental d'éducation et de promotion de la santé des Bouches du Rhône (CoDEPS13)

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, Sophie MIRALES, Eric et Ela BARBIER, Benoit BERNARD; 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.