

INFIRMERIE ET EDUCATION A LA SANTE

Dont le but de sensibiliser les élèves à prendre soins de leur santé.

➤ **Conduites addictives Novembre 2016 (MADAME MOUNGALA FELICITE ET Dr EMVOULOU PATRICIA)**

Les conduites addictives comprennent : les addictions aux substances psychoactives, le jeu pathologique, les troubles des conduites alimentaires, les comportements compulsifs répétés type achats compulsifs, cyberaddiction, addiction sexuelle, addiction aux sports, etc. Les addictions aux substances psychoactives sont responsables chaque année en France de plus de 100 000 décès évitables par accidents et maladies, dont près de 40 000 par cancers. Elles sont également à l'origine de handicaps, de nombreux problèmes familiaux et professionnels, d'actes de violence et de précarité qui génèrent une souffrance et un coût social majeurs. Ils posent un problème de santé publique majeur, dont les impacts sont multiples, sanitaires, médicaux et sociaux surtout quand ce sont les jeunes qui ont une relation de dépendance aux drogues.

Les jeunes sont particulièrement vulnérables aux conséquences des conduites addictives surtout à l'alcool et au cannabis. La prévention

➤ **Suicide chez les jeunes Novembre 2016 (Dr EMVOULOU PATRICIA ET MADAME MOUNGALA FELICITE)**

Le suicide chez les jeunes est un acte si intense et tellement insupportable que la plupart des parents et des proches ne sauront jamais comment s'en remettre. Il est affolant de constater qu'après les décès causés par un accident de la route, le suicide chez les jeunes se place au deuxième rang. Il s'agit d'un drame terrifiant auquel se rattachent les sentiments de culpabilité et d'impuissance extrêmes. Dans la série des douleurs humaines, celle-ci s'affiche en tête de liste. Les causes sont multiples : les hormones, dépression, violence familiale, intimidation en milieu scolaire, divorce brutal des parents, chagrins d'amour etc.

➤ **Bienfaits du sport en association avec une alimentation équilibrée Mars 2017 (MADAME MOUNGALA FELICITE, Dr EMVOULOU PATRICIA et MADAME AUDREY KOUBEMBA)**

Selon le PNSS

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Eviter le plus possible les produits transformés...

Cet équilibre alimentaire ne se construit ni sur un repas ou ni sur une journée mais plutôt sur plusieurs jours, voire la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Ainsi, à l'occasion, un repas festif peut être compensé avec des repas plus légers par la suite.

Combinée à une activité physique régulière, une alimentation adaptée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose...

Le PNSS, le programme national nutrition santé propose 8 repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire et 1 repère dédié à l'activité physique.

- **Les fruits et légumes** : au moins 5 par jour
 - **Les produits laitiers** : 3 par jour (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents)
 - **Les féculents** : à chaque repas et selon l'appétit
 - **Viande, poisson, œuf** : 1 à 2 fois par jour
 - **Matières grasses** : à limiter
 - **Produits sucrés** : à limiter
 - **Sel** : à limiter
 - **Eau** : à volonté pendant et entre les repas
 - **Activité physique** : au moins l'équivalent de 30 min. de marche rapide par jour pour les adultes (au moins 1 heure pour les enfants et les adolescents)
- **Après les cours théoriques nous avons expérimenté avec les élèves le côté pratique :**
- Gouter à toutes sortes de mets. Les classes de 6^e et quelques personnes du lycée invitées ont eu droit au Brunch.

PHOTOS PETIT DEJEUNE

- La pratique du sport, tout en étant à la maison, avec des objets classiques de la maison : corde à saute et élastique plat.

PHOTOS DE SPORT

- Pour le mot de la fin, les 3èB ont fait du fitness, terminé avec un goûter composé de fruits locaux, du pain à la confiture et de l'eau.

ET PHOTOS DE LA FIN