















Ce guide a été rédigé par le Comité Départemental d'Éducation pour la Santé du Var



Hôpital G.CLEMENCEAU - Bât. Coste Boyère 421 Avenue du 1er Bataillon d'Infanterie de Marine du Pacifique, 83130 La Garde - 04.94.89.47.98 contact@codes83.org - www.codes83.org



Préambule

Comme le précisait Accardo Francis « La jeunesse n'est pas éternelle mais c'est bien qu'elle s'éternise ».

La vie quotidienne est remplie d'attitudes pouvant être bénéfiques ou pas à notre santé. Or, nous pouvons tous agir en faveur de notre santé par de petits comportements réguliers. Il suffit parfois de modifier très succinctement nos habitudes afin de mettre toutes les chances de notre côté.

Le livret proposé ici, réalisé par les chargés de projets du Comité Départemental d'Éducation pour la Santé du Var (CODES 83), a pour vocation d'apporter des éléments de réponses en lien avec l'actualité sur diverses thématiques telles que l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, les addictions et la vie affective et sexuelle.

Ce document à destination des jeunes de 16 à 25 ans est composé d'activités ludiques et d'informations sur les thématiques citées précédemment.

Les objectifs de ce livret?

Accompagner chacun à trouver sa place dans la mise en oeuvre d'actions concrètes. Il peut être utilisé pour puiser des idées nouvelles mais aussi servir de véritable rebond aux activités quotidiennes.

Riche en jeux, expériences et activités, ce livret permet d'étoffer sa culture générale sur diverses thématiques, en autonomie ou en groupe. L'acquisition de ces connaissances permet par la suite de faire des choix éclairés concernant sa santé.

À qui s'adresse ce livret?

Les jeunes âgés de 16 à 25 ans, accompagnés dans diverses structures : Missions Locales, MECS, foyers jeunes travailleurs, écoles de la deuxième chance, centres de formation, unités de la PJJ, lycées...



Sommaire

Hygiène de vie	5
Alimentation Activité physique Sommeil	6 13 18
Vie affective et sexuelle	23
Consentement	24
Contraception	26
Préservatifs	28
IST et dépistage	30
Addictions	33
Tabac	35
Alcool	37
Cannabis	38
Écrans	40
Annexes	41
Tests	42
Solutions des activités	47
En savoir plus : les sites ressources	54
Quiz final	55





Alimentation

Manger équilibré n'est pas difficile, il suffit juste de connaître deux ou trois astuces. Pour cela, voici quelques activités sur l'alimentation.

N'hésite pas à te faire aider en cas de doute pour les réponses.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS), a été développé en 2001 en France, par l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments et poursuivi par l'Agence Nationale de Santé Publique. Il est la référence en matière de recommandations alimentaires. Ce programme a pour objectif d'être un guide pour les citoyens dans la consommation alimentaire. L'idée est alors de promouvoir une alimentation saine et équilibrée pour tous les membres de la population, afin de favoriser une bonne santé par l'alimentation, pour le plus grand nombre.

Les activités proposées ci-dessous regroupent des informations générales sur l'alimentation. Il suffit donc de répondre aux consignes pour s'informer.

Activité 1

Relier chaque groupe d'aliments à la proportion recommandée par jour

	_
Fruits et légumes	Limiter la consommation
ain et autres aliments céréaliers, commes de terre et légumes secs	A chaque repas et selon l'appé
Produits laitiers	1 à 2 fois par jour
/iandes/ poissons et produits de la pêche / œufs	Au moins 5 par jour
Matières grasses ajoutées	Limiter la consommation
Produits sucrés	30 minutes par jour
Boissons	2 par jour
Sel •	Limiter la consommation
Activité physique	A volonté
	_



Texte à trous: Replacer les mots ci-après dans le texte

biologique. En effet, L'alimentation a aussi u même selon les On répartit généraleme pas les consommer el appelle la Les aliments apporten justifie leur consommat	nt les aliments en groupes, toutefois il ne faut n proportions, mais respecter ce qu'on
	ide – nourrir – sept – nutriments – variée – égales – santé – culturel – alimentation – pays.
Activité 3	mpléter ces expressions en lien avec l'alimentation
	Copain comme
	Ne pas être dans son
	Compter pour du
	Faire blanc
	la crémaillère
	Veiller au
	La fin des
En savoir plus	Pleurer comme une
Lii Savoii pias	Tomber dans les
https://www.mangerbouger.fr/	Ëtre le de la farce
	Mots à placer : pendre - madeleine - dindon - 🚜
regressie 📂	grain - beurre - cochon - pommes - assiette -

chou - haricots



Les fruits et les légumes

Nous le savons tous, les fruits et légumes sont essentiels pour la santé. Le National Nutrition Santé (PNNS) Programme recommande consommation de 5 fruits et légumes par jour (3 portions de légumes et 2 de fruits). Mais sais-tu pourquoi?

Les fruits et légumes contiennent de l'eau, des vitamines et surtout des fibres. Les fibres facilitent le transit et aident à la digestion. Elles sont une solution naturelle pour lutter contre la constipation et participent à l'évacuation naturelle des déchets de l'organisme.

Les légumes peuvent être déclinés en une multitude de recettes. Voici un exemple de recette pour t'inspirer.

FLAN AUX LÉGUMES

RECETTE

Liste des ingrédients

- 2 courgettes
- 2 tomates
- 1 bouquet de persil
- 20 cl de crème liquide
- 35 g de maïzena
- 4 œufs entiers
- 70 g de gruyère râpé
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Poivre du moulin

ÉTAPE 1 : Préchauffer le four th.6 (180°C).

ÉTAPE 2 : Éplucher les courgettes puis les découper en dés. Peler et épépiner les tomates et les découper également en dés. Émincer l'oignon et le persil.

ÉTAPE 3 : Dans un saladier, mélanger la crème, la maïzena, les œufs et le gruyère râpé. Ajouter la noix de muscade râpée. Saler et poivrer à votre convenance. Ajouter les légumes coupés en dés dans votre préparation.

ÉTAPE 4 : Verser le tout dans un plat allant au four et faire cuire pendant 35 minutes environ.

ÉTAPE 5 : Lorsque le flan est cuit et bien doré, le sortir du four et le servir bien chaud avec une viande, un poisson, ou même seul pour un plat végétarien.



Les produits laitiers

Le lait, le fromage et les yaourts fournissent naturellement du calcium, du potassium, des minéraux et des vitamines qui sont essentiels au développement, à la croissance et au maintien du corps humain. Le lait est particulièrement important pour la solidité des os et des dents.

Mais sais-tu que le calcium a d'autres intérêts : il contribue à la contraction musculaire, à la conduction nerveuse et à la coagulation sanguine.

Le PNNS recommande une consommation journalière de deux produits laitiers.

Plusieurs recettes peuvent être réalisées à base de lait. Voici un exemple de recette pour t'inspirer.

RIZ AU LAIT

· RECETTE ·

Liste des ingrédients

- 1 L de lait entier
- 120 g de riz rond
- 70 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille

ÉTAPE 1 : Fendre la gousse de vanille et la mettre avec le lait dans une casserole sur feu moyen.

ÉTAPE 2 : Lorsque le lait frémi, ajouter le riz rond. Baisser le feu (il doit être très doux). La cuisson dure environ 45 minutes.

ÉTAPE 3 : Remuer de temps en temps au début, afin qu'il n'y ait pas de pellicule fine qui se forme à la surface du lait. Ensuite, quand la consistance commence à s'épaissir, remuer sans cesse jusqu'à ce que le riz au lait soit crémeux.

ÉTAPE 4 : Goûter pour vérifier que le riz est tendre et mettre hors du feu. Retirer la gousse de vanille. Attendre quelques instants puis ajouter le sucre tout en remuant.

ÉTAPE 5 : Laisser refroidir dans un joli saladier ou dans des ramequins ou pots individuels.



Le riz au lait se mange, selon les goûts, tiède ou froid.



Les plats du monde

Relier chaque plat à son pays d'origine



Le thiéboudienne



La tortilla



Les pâtes



Bacalhau à Brás



La moussaka



La poutine

RUSSIE

GRÈCE

ITALIE

SÉNÉGAL

TUNISIE

BRÉSIL

PORTUGAL

CANADA

ÉTATS-UNIS

JAPON

ESPAGNE

INDE



Le bortsch



Le poulet tandoori



Les sashimis



Le hamburger





La chakchouka



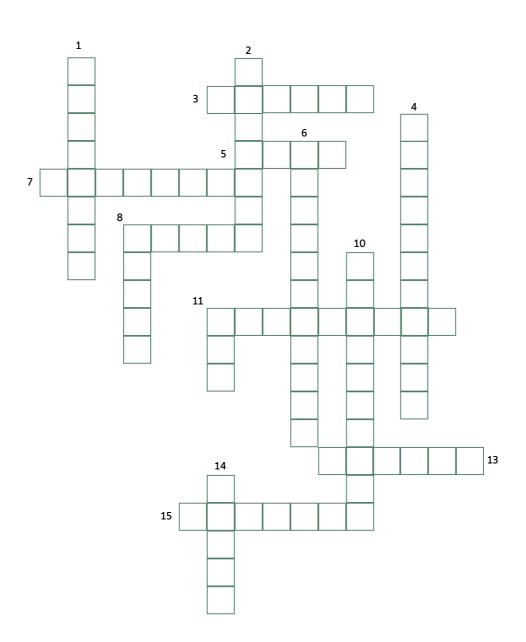
- La vitamine D apportée par l'alimentation (produits laitiers, poissons gras essentiellement), n'est fonctionnelle dans l'organisme que grâce à l'effet des rayons du soleil. Or, en confinement, nous sommes peut-être moins sortis à la lumière du soleil qu'à l'ordinaire. Aussi, afin d'éviter les carences, n'hésite pas à faire un bain de soleil de temps en temps.
- En période d'ennui, nous avons tendance à manger davantage, plus sucré et sans avoir faim : un paquet de gâteaux devant la télévision, une tablette de chocolat, des bonbons, vont de pair avec la sédentarité. Durant la période du confinement, les français ont en effet pris en moyenne 2.5 kg... Toutefois, le confinement ne peut pas durer éternellement et la vie doit reprendre son cours. Ne pas hésiter alors à reprendre une activité physique : course à pied, vélo, renforcement musculaire, balades.... En cas de fringale, tu peux te diriger vers des aliments tels que les fruits ou les produits laitiers par exemple.
- Il n'y a pas que les produits laitiers qui sont riches en calcium. En effet, si tu ne tolères pas les produits laitiers, tu peux te diriger vers les sardines à l'huile, certaines eaux minérales riches en calcium, les amandes grillées, les légumes verts, les herbes aromatiques et les épices.

Les saisons nous apportent tout au long de l'année des fruits et des légumes adaptés à nos besoins. De plus, consommer des fruits et légumes de saison a de nombreux avantages : consommation de produits locaux et donc soutien aux petits producteurs, réduction de la pollution liée au transport des produits, et moindre coût des produits. Alors, pour vous aider rien de tel qu'un petit calendrier des saisons !



Activité 5

Mots-croisés



HORIZONTAL

- 3. Moment de la journée destiné à la consommation d'aliments
- 5. Boisson gazeuse et sucrée
- 7. Substance apportée par l'alimentation pouvant être A,B,C,D,E
- 8. Activité physique organisée
- 11. Juste proportions de différents aliments
- 13. Action de s'alimenter
- 15. Unité d'énergie utilisée en alimentation

VERTICAL

- 1. Préparer un plat
- 2. Se consomme en fin de repas
- 4. Inactivité durant la journée
- 6. Spécialiste de la diététique
- 8. Nutriment apporté en grande quantité dans les bonbons
- 10. Consommation d'aliments en dehors des repas
- 11. Boisson essentielle à la vie
- 14. Etat complet de bien-être physique, mental et social



Activité Physique

L'activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, qui augmentent la dépense d'énergie.

L'activité physique ce n'est pas seulement du sport, ce sont tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne, à savoir :

- L'activité physique lors des activités professionnelles
- · L'activité physique lors des activités de loisirs (marche, balade à vélo...)
- La pratique sportive (course, salle de sport, football...)
- · L'activité physique dans le cadre domestique (ménage, jardinage...)

Ses rôles

L'activité physique protège notre santé

Elle limite la prise de poids et diminue :

- Le risque de maladies cardiovasculaires
- Le risque de développement de certains cancers
- Le risque de diabète de type 2
- Le risque d'ostéoporose
- Le taux de graisse dans le sang

L'activité physique améliore la condition physique en :

- Augmentant la force musculaire
- Améliorant la souplesse, l'équilibre et la coordination
- Améliorant les fonctions cardiaques et respiratoires
- Aidant à lutter contre le mal de dos
- Permettant de rester physiquement plus autonome avec l'âge



L'activité physique permet d'être en forme en :

- Améliorant la qualité de vie
- Améliorant la qualité du sommeil
- Favorisant la résistance à la fatigue
- Diminuant l'anxiété et la dépression
- Aidant à se relaxer et à être plus détendu
- Favorisant la rencontre entre amis et les activités en famille

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE À MOINDRE COÛT



EN EXTÉRIEUR

- La marche rapide, la course ou la randonnée sont des activités physiques où il te suffit uniquement d'une bonne paire de baskets. Parcs, forêts, chemins communaux... le choix est libre.
- Le vélo.



NAGER

- En piscine municipale, les prix peuvent varier entre 2€ et 4€ l'entrée. Mais n'hésite pas à te renseigner sur les tarifs réduits (- de 26 ans, RSA...) et les abonnements.
- À la mer en période estivale.

LES SALLES DE SPORTS



 Il existe aujourd'hui de nombreuses salles dites "low cost" permettant une accessibilité au plateau de musculation, cardio ou bien même des cours collectifs.

Astuce : se renseigner auprès de son comité d'entreprise qui peut avoir des tarifs avantageux auprès de certaines salles.

DANS SA VILLE

- Rechercher des associations sportives ou se renseigner auprès de sa mairie sur les activités sportives proposées à l'année, avec des tarifs plus attractifs que les clubs privés.
- Repérer les « parcours santé » des villes qui mettent parfois à disposition des vélos elliptiques et autres machines, et proposent des exercices de cardio et de renforcement musculaire le long d'un chemin banalisé.

AUTRES

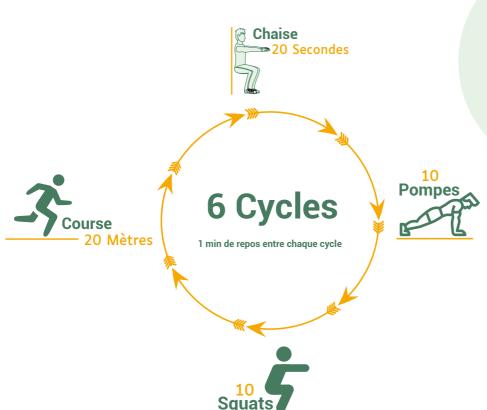
- Danser (chez soi ou en boîte de nuit par exemple).
- Jouer au basket ou au foot par exemple sur les terrains publics à disposition.



En période de confinement, nous avons considérablement réduit notre activité physique. Il est donc important de réapprendre à notre corps à bouger, sous certaines conditions. A savoir : respecter les règles sanitaires mises en place dans le cadre de la pandémie Covid-19 et surtout éviter les blessures dès la reprise d'une activité.

Il est important de :

- Respecter les règles de distanciation physique, dans les espaces ouverts autorisés et en fonction de la situation sanitaire de votre territoire (zone rouge ou verte)
- Respecter une distance de 10 mètres minimum entre deux personnes pour les activités de vélo et de jogging ainsi qu'une distance physique suffisante pour les activités en plein air type tennis, yoga, fitness par exemple
- Redémarrer en douceur et commencer chaque activité par un échauffement
- · S'hydrater pendant et après l'activité



LE CIRCUIT TRAINING

C'est un exemple parfait d'exercice à faire chez soi ou en exterieur et il ne nécessite aucun matériel

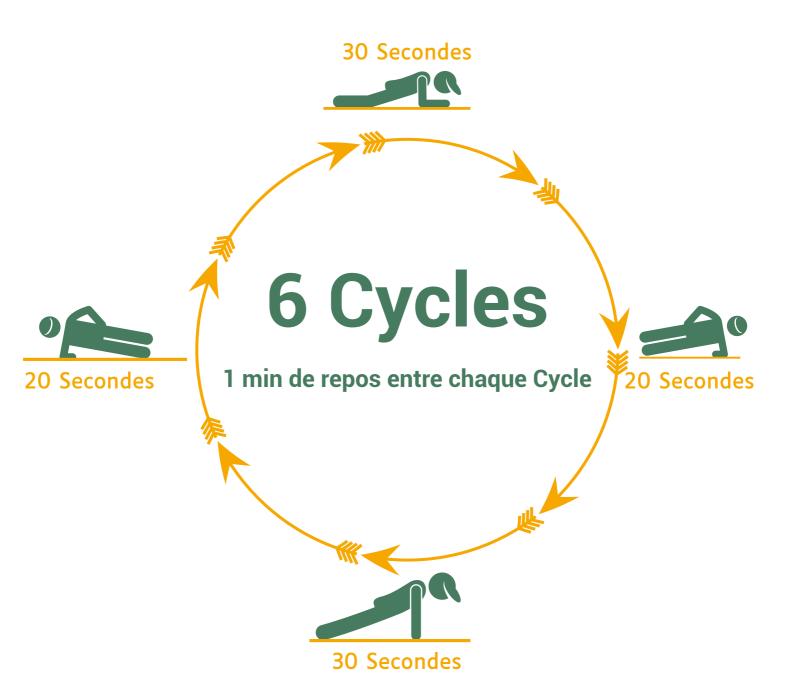
AVANT DE PASSER À LA PAGE SUIVANTE, TU AS UN DÉFI À RELEVER!



CIRCUIT LES ABDOMINAUX

Consigne:

Tu es en appui sur les avants bras et les pointes de pieds ou les genoux. Tu élèves le bassin en alignant l'axe jambes/bassin/tronc. Tu serres les fesses et rentres le ventre afin de placer ton dos. Maintiens la position!





LES RECOMMANDATIONS POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

- Limiter la sédentarité : réduire le temps en position assise ou allongée, et pratiquer une marche de quelques minutes toutes les 2 heures.
- 30 min d'activité physique par jour minimum d'intensité modérée à élevée au moins 5 jours par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer.
- Pratiquer différents types d'activité physique pour développer l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre.
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escaliers mécaniques quand c'est possible.
- Privilégier la marche ou le vélo plutôt que les transports ou la voiture quand c'est possible.





Sommeil

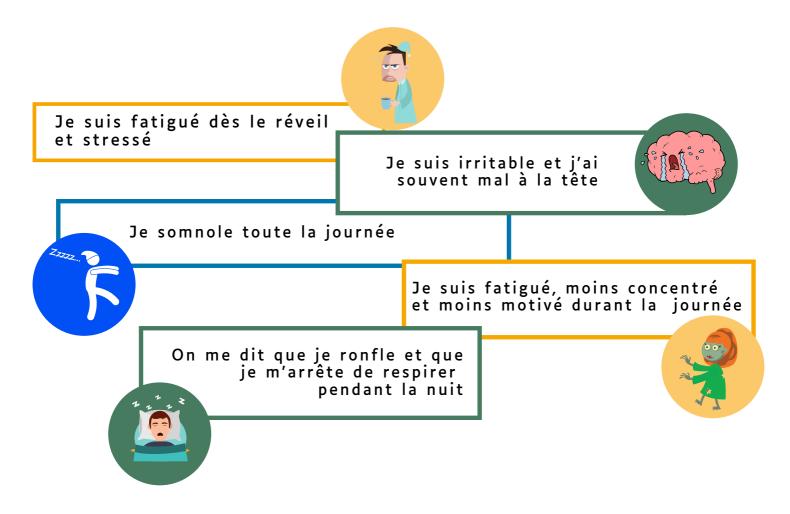
C'est quoi le sommeil?

C'est l'état d'une personne qui dort et dont les caractéristiques essentielles sont la suspension de la vigilance, la perte de conscience du monde extérieur et le ralentissement de certaines fonctions.

À quoi ça sert de dormir?



Les signes qui montrent que tu manques de sommeil



Comment faciliter ton endormissement?

- T'exposer dès le matin à la lumière solaire pour mieux secréter la mélatonine (hormone du sommeil) le soir
- Pratiquer une activité physique durant la journée
- Privilégier une lumière tamisée dès le début de soirée et respecter un couvre-feu digital 1 heure avant de se coucher
- Maintenir des horaires de coucher et de lever réguliers



Reprendre le rythme après 2 mois d'hibernation

Le maintien à domicile nous a imposé des changements de rythme de vie pouvant être préjudiciables à la qualité de notre sommeil.

Le confinement a pu perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique. Or le sommeil est primordial dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19.

Pour cela il est important de reprendre ses bonnes habitudes ou d'en acquérir de nouvelles.

Pour cela, pense à :



Diminuer l'utilisation des écrans



Se coucher et se lever à heure fixe



Modérer la consommation d'excitants (café, cola, boissons énergétiques)



Privilégier les heures de sommeil avant minuit







INFO OU INTOX

L'alcool aide à dormir.



Eh bien non..... c'est même l'inverse en fait ! L'alcool par sa capacité à désinhiber peut aider à s'assoupir, et même à s'endormir, mais l'alcool dégrade énormément la qualité du sommeil provoquant des réveils fréquents, des sueurs nocturnes et des rêves nocturnes troublants...

Les produits bio sont toujours bons pour la santé.



Depuis quelques années les produits estampillés AB (Agriculture Biologique) envahissent nos rayons. Mais sais-tu que ces produits, ne sont pas toujours bons pour la santé! En effet, les produits bio ultra-transformés tels que les biscuits, les plats préparés ou encore les pâtes à tartiner peuvent contenir autant, voire plus de sucre, de gras, d'additifs, de conservateurs et de colorants que les produits conventionnels. « Bio » ne signifie donc pas forcément bon pour la santé. Alors, sois attentif aux étiquettes et privilégie les produits bruts!

Quand on pratique une activité sportive, plus on transpire plus on perd du poids



La transpiration est un système d'autorégulation thermique pour refroidir le corps lorsque la température de celui-ci s'élève. Le fait de transpirer ne te fera pas maigrir, puisque tu ne perds principalement que de l'eau, que tu vas récupérer dès que tu auras bu à nouveau. Par contre l'activité qui déclenche la transpiration, provoquera la perte de calories et pourra te faire maigrir. Mais la transpiration n'est pas un indicateur de perte de poids.

VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

CONSENTEMENT
CONTRACEPTION
PRÉSERVATIFS
IST - DEPISTAGE



OUI ou NON?

Activité 6

Observer les affiches qui te sont présentées. Lire et retrouver le mot manquant à la fin de la chanson.

Aujourd'hui, on est ensemble depuis plusieurs mois, tu es mon ami(e), mon âme-sœur, mon porte bonheur,

Tu m'as dit que tu le sentais, que tu pensais qu'on était prêt, Prêt à se donner l'un à l'autre, prêt à sauter le pas, à faire l'amour pour la 1ère fois

Pourtant je l'admets, je me sens quelque peu effrayé, en ai-je vraiment envie ?

Tu m'as dit qu'on s'aimait et que c'était suffisant, pourquoi perdre plus de temps ?

Mais je me pose des questions, car pour moi c'est la 1ère fois Vas-tu exiger de moi, que je cède à toutes tes envies ? J'ai cherché à en parler, à avoir des réponses Ce qu'on m'a expliqué, c'est de ne pas se précipiter,

L'important est que chacun parle de ses désirs et de ses souhaits

Même dans un couple, chacun peut dire « oui » ou « non » Le plus important

C'est que chacun donne son

Si tu as bien compris les paroles de cette chanson, tu sais à présent que dans une relation, s'assurer du consentement de l'autre, donner le sien, c'est important. Cela signifie que tu respectes ta/ton partenaire, ses envies, ses désirs, sans jamais la/le forcer à faire quelque chose. On ne devine pas tout d'un seul regard. Parler et vérifier le consentement de l'autre à chaque nouvelle étape d'une relation sexuelle et à chaque nouveau moment intime, ça peut au contraire être amusant et te rendre plus à l'aise!





Il est important que les partenaires communiquent de manière fluide et sincère, en particulier via les applications de rencontre pour conserver une sexualité joyeuse et heureuse. Mais avant tout, il s'avère nécessaire de trouver des alternatives aux relations sexuelles impliquant des contacts physiques, pour limiter, du mieux que possible, la transmission du virus (COVID 19).

INFO OU INTOX

Si une femme ne couche pas, elle se fera larguer ou tromper.

Une baisse passagère de la libido ou une envie d'attendre avant de passer à l'acte, est une peur répandue chez les femmes et encore plus chez les jeunes. Se forcer à avoir des rapports n'est pourtant pas une bonne solution. Il est important qu'une relation soit basée sur le respect mutuel. Il est donc légitime de dire « non » ou « pas maintenant » sans craindre des conséquences.

Les hommes ont toujours envie et sont toujours prêts à faire l'amour.

On entend souvent que les femmes utilisent des excuses quand le désir n'est pas au rendez-vous. 62% des hommes avouent refuser de faire l'amour plus souvent que leur partenaire féminine. Fatigue, stress du travail, migraine, peur de la panne ou juste pas envie : les hommes comme les femmes peuvent ne pas avoir la tête à ça.



La contraception

Les différents moyens de contraception



Pour chaque image de contraceptif, trouver le numéro et la lettre qui correspond à son nom et son mode d'emploi.



- 1 Pilule contraceptive
- 2 Anneau vaginal
- 3 Implant contraceptif
- 4 Préservatifs
- 5 Pilule d'urgence
- 6 Patch contraceptif
- 7 DIU (Dispositif Intra Utérin)































MODE D'EMPLOI

- A Petit bâtonnet, placé sous la peau du bras par un médecin, qui diffuse une hormone dans le sang. On peut le garder 3 ans maximum.
- B Suivant le type, on la prend soit en continu sur le cycle (28 jours) ou seulement pendant 21 jours mais toujours à heure fixe.
- C On l'insère tout au fond du vagin. Les hormones vont se diffuser dans le sang et bloquer l'ovulation. Une fois mis, on le laisse en place pendant 3 semaines. Il ne gêne pas pendant les rapports sexuels. Après 3 semaines, on le retire et on ne met rien pendant 1 semaine.
- D Il s'agit d'un « autocollant » à mettre sur la peau : ventre, épaule, bas du dos... Jamais près des seins ! Il contient des hormones qui passent à travers la peau, se diffusent dans le sang et bloquent l'ovulation. Il est efficace pendant 1 semaine. Aucun souci, même sous la douche, il ne se décolle pas ! Une boîte contient 3 patchs et permet un mois de contraception. Il faut en porter 1 par semaine pendant 3 semaines sur 4 (à la 4ème semaine on ne met rien).
- E C'est le seul moyen contraceptif qui en plus d'empêcher la grossesse, contre Infections Sexuellement protège les Transmissibles (IST)!
- F La plupart ont une forme de T et mesurent environ 3 ou 4 cm. Il en existe deux types : l'un au cuivre, l'autre hormonal. Il est mis en place dans l'utérus par un gynécologue ou une sage-femme.
- G Elle se prend en une fois. Elle contient une hormone de synthèse qui agit en retardant l'ovulation. C'est une méthode de « rattrapage » à utiliser lorsqu'il y a eu un rapport sexuel non ou mal protégé.



Le planning familial varois reste disponible pour toute personne qui souhaiterait échanger sur la contraception, l'avortement, la sexualité...

N° vert national: 0 800 08 11 11

INFO OU INTOX

La contraception d'urgence peut être délivrée en pharmacie sans ordonnance



Elle peut être obtenue de manière anonyme et sans ordonnance en pharmacie. Elle est gratuite pour les mineurs et payante pour les majeurs (7 €). Elle peut également être délivrée de manière gratuite pour les mineurs et pour les majeurs auprès d'une infirmière scolaire ou dans un Centre de Planification et d'Éducation Familiale / Planning familial.

La contraception n'est réservée qu'aux femmes



Les relations sexuelles, ça se fait à plusieurs (généralement à deux). C'est d'autant plus important que quand elle est choisie à deux, la contraception est plus efficace et on l'oublie moins! Et oui, être concerné par la contraception c'est aussi s'impliquer et se poser des questions. Il est vrai que la contraception masculine est encore peu utilisée en France mais elle existe! Plusieurs méthodes existent pour éviter la spermatogénèse (formation des spermatozoïdes), comme la contraception hormonale masculine ou la contraception thermique.

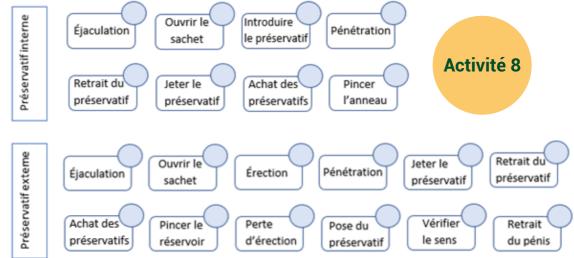




Les préservatifs

Mode d'emploi

Reconstituer les différentes étapes de la pose des préservatifs internes (féminin) et externes (masculin) en les classant dans le bon ordre.

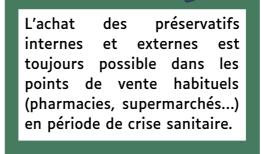


Pour bien utiliser un préservatif, il suffit d'adopter quelques gestes simples :



Sortir délicatement le préservatif de son emballage : pas de ciseaux, de dents ou d'ongles, ça risque de le déchirer.

N'oublie pas le lubrifiant ! Avant/pendant le rapport il permettra de réduire le risque que le préservatif se déchire.



Préservatif externe : pincer le sommet pour qu'il n'y ait pas d'air et le dérouler sur le pénis en érection. Après le rapport, se retirer avant la fin de l'érection en tenant le préservatif à la base, l'enlever, faire un nœud et le jeter à la poubelle!



Préservatif interne : pincer l'anneau du fond pour lui donner une forme de « 8 ». Choisir une position confortable pour l'insérer dans le vagin et le pousser le plus profondément possible. L'anneau extérieur doit déborder sur la vulve. Après le rapport, le retirer et le jeter à la poubelle !



INFO OU INTOX

Il est plus sûr d'utiliser 2 préservatifs en même temps



En superposer 2 ou mettre un préservatif interne + un préservatif externe est une fausse bonne idée ! Il ne sert à rien de mettre 2 préservatifs à la fois, c'est déconseillé car ils vont frotter l'un sur l'autre et risquent de craquer.

Le préservatif masculin, ça craque souvent



Il est résistant à condition d'être aux normes (CE ou NF), de ne pas être périmé, d'être à la bonne taille et d'être posé correctement, avec du lubrifiant si nécessaire.

Le préservatif peut augmenter le plaisir



Contrairement à ce que certains pensent, le préservatif n'est pas là pour gâcher le plaisir mais plutôt pour l'augmenter ! Il existe des préservatifs conçus spécialement pour ressentir le maximum de sensations. Il y en a pour tous les goûts et certains sont même faits pour prolonger l'excitation et retarder l'éjaculation.





IST et dépistage

Non, IST ne signifie pas « Insecte Super Teigneux », mais « Infection Sexuellement Transmissible », bien que certaines peuvent être teigneuses on te l'accorde.... Il existe de nombreuses IST, si tu es intéressé(e), tu peux les consulter sur le site http://www.info-ist.fr/.

Activité 9

TRANSMET VS NE TRANSMET PAS

Entourer les sécrétions qui peuvent transmettre les IST

Larmes Sang

Cyprine Salive Sperme

("Mouille") Transpiration

Entourer les situations où on a un risque d'être infecté par une IST

Entourer les situations ou on a un hoque à etre infecte par une loi

Piqûres Rapport anal

S'embrasser

d'insectes

Dormir avec une personne

Rapports Bucaux

atteinte du SIDA

PROTÈGE VS NE PROTÈGE PAS

Entourer ce qui protège des IST

Vaccin Se laver

Préservatif Préservatif Préservatif
externe Implant interne

DIU (stérilet)

Les IST sont souvent asymptomatiques, c'est-à-dire que l'on peut être contaminé(e) sans pour autant présenter de signes visibles de l'infection. Il est donc important d'aller faire un test de dépistage au CeGIDD (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic), dans un CPEF (Centres de planification et d'éducation familiale) ou dans un laboratoire avec une ordonnance de ton médecin.

Rapport Vaginal

INFO OU INTOX

Les IST ne se guérissent toujours pas



La plupart des IST ne guérissent pas seules, il est important de se faire soigner. Certaines IST se soignent par une simple prise d'antibiotiques. Il existe des traitements efficaces contre certaines IST qui évitent de les transmettre et stoppent leur évolution. Négligées, les IST peuvent provoquer des complications difficiles à traiter et entraîner des séquelles (stérilité par ex.)

Les tests de dépistage sont payants



Les tests de dépistage sont gratuits dans un CeGIDD (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic). Si tu le souhaites, tu peux rester anonyme. Sinon tu peux aller dans un laboratoire d'analyses médicales avec une ordonnance.

Lors d'un rapport sexuel, si les deux partenaires sont vierges, il n'y a pas de risque de transmission



Les rapports sexuels et la virginité peuvent signifier des choses très différentes d'une personne à l'autre ! Le plus souvent quand on parle de 1ère fois on veut dire 1ère pénétration pénis-vagin avec une éjaculation. Mais certaines personnes peuvent partager d'autres pratiques sexuelles pour une 1ère fois : d'autres pénétrations (par la bouche ou par les fesses), une pénétration avec les doigts, des caresses... et ces pratiques peuvent être à risques plus ou moins élevés de contamination de certaines IST sans que ces personnes en aient vraiment conscience.





ADDICTIONS

TABAC ALCOOL CANNABIS ÉCRANS



Addictions

C'est quoi?

Activité 10

Deviner les termes manquants grâce aux mots proposés en dessous :

Accro
Besoin
Consommation
Manque
Substance

Dépendance Produit Illégal Réglementation Psychoactif

On peut être addict à une substance (tabac, alcool, cannabis, héroïne, cocaïne...) ou à une activité (jeux de hasard, pornographie, jeux vidéo...) dès l'instant où on recherche et consomme de manière excessive, malgré des effets négatifs sur sa santé de manière globale (psychologique, affective, physique, ...).

INFO OU INTOX

Il est plus dangereux de consommer des drogues à l'adolescence qu'à l'âge adulte



À l'adolescence le cerveau n'a pas terminé son développement donc les dégâts des drogues se révèlent plus lourds de conséquences. Il est vrai que l'on peut développer une addiction tout au long de la vie, en revanche la période la plus propice à l'apparition d'une addiction se situe entre 15 et 25 ans.

Les effets des drogues sont les mêmes pour tout le monde



Les effets des drogues ne sont pas les mêmes pour tous, ils dépendent de différents facteurs :

- Environnement
- Problèmes de santé
- Âge
- Génétique
- Poids
- Sexe
- État psychologique
- Taille
- Polyconsommation



Tabac

Activité 11

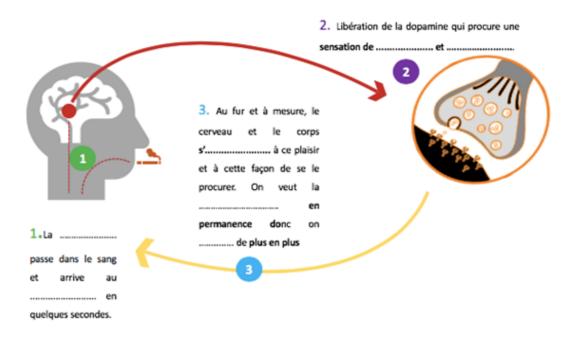
Deviner le terme manquant grâce aux mots proposés en dessous :

Cigarette
Dépendance
Substance
Insecticide
Besoin

Que se passe-t-il dans ta tête?

Complèter le schéma avec les mots suivants :

s'habituent - nicotine - bien-être - ressentir - plaisir - cerveau - consommer



Le circuit de la récompense : les produits passent dans le sang et vont jusqu'au cerveau. Ils agissent sur la partie réservée au plaisir en provoquant la libération d'une substance qui fait que l'on se sent bien. Le cerveau et le corps s'y habituent et ne peuvent plus s'en passer, même si on sait parfois que cela nous fait du mal.

INFO OU INTOX

Fumer la chicha est plus nocif que fumer une cigarette



La chicha est bien plus nocive que la cigarette. Les bouffées sont plus longues et plus fortes. Le volume de fumée aspiré est donc plus grand et correspond à un équivalent de 60 à 100 cigarettes en gaz toxique.

Le sport permet d'évacuer les effets toxiques de la cigarette



Faire du sport est bon pour la santé mais ne permet pas d'évacuer tous les effets toxiques. Quand on est fumeur, le seul moyen de se désintoxiquer est de ne plus fumer!



- Ne pas confondre piste de recherche et fait établi : rien ne permet d'affirmer que les fumeurs soient plus protégés que le reste de la population contre le COVID-19.
- La consommation régulière de produits inhalés (tabac, cannabis, cocaïne, crack, etc.) augmente le risque d'infection et d'en développer une forme sévère.
- Chez certains, de telles consommations sont responsables d'une toux qui par elle-même favorise la transmission du virus à son entourage, y compris en cas d'infection sans symptôme.
- Le fait de partager une cigarette, un joint, un dispositif de vapotage ou tout autre produit ou matériel peut favoriser les contaminations.
- Enfin, le confinement pourrait également augmenter l'exposition passive de l'entourage au tabac ou à la fumée d'autres produits.

Penses-y:

- Veille à protéger tes poumons et ceux des personnes qui vivent avec toi.
- Ne partage pas tes cigarettes ou tout autre produit/matériel.
- · Laves-toi les mains avant et après toute consommation.





Alcool

Activité 12

Retrouver la quantité d'alcool en « cl » (entre 2cl et 30cl) que contient chaque verre



Selon toi y a-t-il un verre où la quantité d'alcool est plus importante que dans un autre ? Oui / non Pourquoi ?

INFO OU INTOX

Il faut 1/2 h pour éliminer 1 verre d'alcool

NTOX

Un verre standard met environ 2h pour s'éliminer du corps. Si on boit plusieurs verres, les temps d'élimination s'additionnent. Un verre servi à la maison (qui peut contenir 2 à 3 fois plus d'alcool) peut donc mettre de 4 à 6h à s'éliminer. Les lendemains difficiles signifient bien souvent que tout l'alcool n'est pas encore éliminé.

Si on coupe son verre d'alcool avec du jus de fruit on aura moins d'effet :

INTOX

Diluer de l'alcool avec de l'eau ou d'autres boissons en modifie le goût mais la quantité d'alcool reste la même. De plus si c'est moins fort en goût on peut avoir tendance à en consommer plus et plus rapidement.

Il est conseillé de respecter les repères de consommation à moindre risque.

- Pas plus de 2 verres par jour
- Avoir des jours sans consommation
- Pas plus de 10 verres standards par semaine



Cannabis

Activité 13

Tu connais la chanson?

J'suis dans ma paranoïa Paranoïaque, paranoïaque

[Refrain]

Je suis dans ma paranoïa, paranoïaque Laissez-moi sur ma route, j'en ai plus rien à foutre Amis, ennemis, y a embrouille, ouais calomnie Hey mon vier, fais pas le gros, ta drogue vient pas de Colombie

Je suis pas Snoop Dogg, au tieq' ça vend de la douce drogue
Who smoke? Couz fuck, ici tout s'troque
Dites-moi si j'ai changé, dites-moi si je suis plus le même
Dis pas que tu veux me test, non mais attends là, what's your name?
Je connais pas les femmes mais j'ai ce qu'elles veulent
C'est quand t'as rien que tu sais ce qu'elles valent
Tu gamberges quand tu finis seul
Tu repars chez ta mère avec même pas 100 balles
Tu fais le zingueur, tu coupes mal un kil'
Tu fais le voleur, tu fais mal les fils
Tu fais le coinceur, tu connais mal les filles
Elles sont traîtresses et maléfiques

Entourer la bonne réponse

· Qui chante cette chanson?

Ninho - Jul - Dadju

• Quel est le titre de cette chanson?

Dans ma paranoïa - Ma jolie - L'automédication

• De quoi parle la chanson?

De l'effet du tabac - De l'effet de l'alcool - De l'effet du cannabis

Cette chanson parle d'une crise de paranoïa, un des effets qui peut être ressenti par une personne en bad trip (mauvais délire) avec aussi de l'angoisse, de la phobie et des hallucinations. Cet état peut la mener à avoir des actes violents contre les autres ou contre elle-même. Lorsqu'une personne fait un bad trip, il est important de ne pas la laisser seule, de la conduire dans un lieu calme, et de la rassurer jusqu'à dissipation des effets. Si besoin, il ne faut pas hésiter à appeler les secours.

INFO OU INTOX

Fumer 1 joint est plus nocif que fumer une cigarette



Fumer du cannabis est plus nocif que fumer des cigarettes. La fumée du cannabis (mélangé au tabac) est généralement inhalée plus profondément et conservée plus longtemps au niveau des poumons que la fumée de cigarettes. Le mal causé par un joint est comparable au mal provoqué par 3 à 5 cigarettes.

Le cannabis c'est naturel donc en fumer ce n'est pas dangereux



Le cannabis n'est pas naturel. Dans la résine des composants sont ajoutés. L'herbe peut-être cultivée « naturellement » mais même un produit naturel, lorsqu'il brûle, dégage des substances toxiques (monoxyde de carbone...).



Les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) restent disponibles pour toutes personnes qui souhaiteraient arrêter leur consommation.







Écrans

Activité 14

VRAI ou FAUX ? Relier chaque affirmation avec sa réponse puis avec sa justification (comme dans l'exemple).

« Je suis jeune, je peux passer autant de temps devant les écrans, il n'y a pas de risque sur ma santé »

VRAI

FAUX

« Jouer aux jeux vidéo me permet d'être avec mes amis et de pouvoir parler avec eux »

VRAI

FAUX

« Ils m'aident à m'endormir le soir » **VRAI**

FAUX

« L'éclairage bleu est mauvais pour mes yeux » VRAI

FAUX

À cause de la lumière bleue, les écrans se révèlent être toxiques pour notre horloge biologique : plus fatigués, plus irritables et moins de concentration dans ton travail.

Ils permettent souvent de découvrir de nouveaux mondes, créer une communauté, se faire des amis, organiser des évènements, gérer des budgets ou des recrutements d'équipe. Ils peuvent donc être instructifs et interactifs.

La lumière émise par les écrans contient une plus grande part de bleu que la lumière naturelle. Comme, on passe de plus en plus de temps les yeux devant un écran, on subit une exposition plus forte à la lumière bleue. Or cette lumière bleue est la plus énergétique. Les yeux sont donc soumis à un surplus de stress, qui pourrait accélérer leur vieillissement.

Les conséquences d'une hyperconnexion sont :

- Un sommeil perturbé
- Risque d'avoir une alimentation perturbée
- Risque sur le plan cardiaque
- Des conséquences sur ton état psychique (fatigue, asociabilité, dépression)
- Des troubles sur le plan de la vision
- Moins d'activité physique, plus de sédentarité



Avec le confinement, notre comportement vis-à-vis des écrans a évolué. Il est donc important de surveiller sa "consommation" et d'apprendre à gérer notre temps face aux écrans.







Activité EXAMEN PÉRIODIQUE DE SANTÉ

QUESTIONNAIRE RICCI & GAGNON

TEST D'AUTO-ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ

D'après J.Ricci et L.Gagnon, université de Montréal, modifié par F.Laureyns et JM. Séné. Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ? Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

	POINTS						SCORES
ES		1	2	3	4	5	JCOKES
séDENTAIRES	Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?	+ de 5 h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3 h	Moins de 2h	
						Total (A)	
		1	2	3	4	5	SCORES
	Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non				Oui	
PORTS)	A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois	1 fois / semaine	2 fois / semaine	3 fois / semaine	4 fois / semaine	
(DONT SPORTS)	Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	Plus de 60 min	
	Habituellement comment percevez-vous votre effort? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1	2	3	4	5	
						Total (B)	
		1	2	3	4	5	SCORE
DIENNE	Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère	Modérée	Moyenne	Intense	Très intense	
s Quoti	En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	Moins de 2 h	3 à 4 h	5 à 6 h	7 à 9 h	Plus de 10 h	
(C) ACTIVITES PHYSIQUES QUOTIDIENNES	Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	Plus de 60 min	
IVITES PI	Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	Plus de 16	
AC1						Total (C)	
<u>o</u>					Total (A) + (B) + (C)	

Moins de 18: inactif / Entre 18 et 35: actif / Plus de 35: très actif



Test (résultats)



FICHE D'INTERPRÉTATION DU RÉSULTAT AU QUESTIONNAIRE RICCI ET GAGNON

À REMETTRE AU CONSULTANT

Résultats du questionnaire d'auto-évaluation qui permet de déterminer votre profil : Où en êtes-vous dans votre pratique d'activité physique ?

■ VOUS AVEZ UN SCORE INFÉRIEUR À 18:

« Vous avez le profil d'une personne qui pratique peu d'activité physique, nous vous encourageons à avoir une activité physique réqulière pour votre santé.

C'est la régularité de l'activité physique qui compte et pas seulement son intensité.

Comment?: saisissez toutes les occasions du quotidien pour bouger;

déplacement à pieds, en vélo..., activités ménagères, petites courses, jardinages, jeux avec les enfants, promenade avec le chien,...

Si vous voulez plus de conseils : saisissez l'occasion!

Demander aux professionnels du centre d'examens de santé (infirmière, médecin) de vous en donner. »

■ VOUS AVEZ UN SCORE COMPRIS ENTRE 18 ET 35:

« Vous avez le profil d'une personne plutôt active, bravo!

Continuez ainsi pour garder les bénéfices pour votre santé.

Afin de maintenir un bon état de santé, sachez que c'est la régularité d'une activité physique qui compte et pas seulement son intensité. »

■ VOUS AVEZ UN SCORE SUPÉRIEUR À 35 :

« Vous avez le profil d'une personne plutôt très active, bravo ! Attention quand même à ne pas dépasser vos limites ! Avez-vous pensé à informer votre médecin traitant de vos activités sportives ? La consultation médicale d'aujourd'hui peut être l'occasion d'en parler. »





ÉVALUATION DE LA DÉPENDANCE CHIMIQUE À LA NICOTINE :

QUESTIONNAIRE DE FAGERSTRÖM

	Dans les 5 premières minutes	3
Combien de temps après votre réveil fumez-vous	Entre 6 et 30 minutes	2
votre première cigarette?	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer	Oui	1
dans les endroits où c'est interdit?	Non	0
À quelle cigarette de la journée renonceriez-vous	La première le matin	1
le plus difficilement?	N'importe quelle autre	0
	10 ou moins	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour	11 à 20	1
en moyenne?	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin	Oui	1
que l'après-midi?	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point	Oui	1
de devoir rester au lit presque toute la journée?	Non	0
	Total	

Tabac-info-service.fr est le site d'information et d'aide à l'arrêt du tabac du Ministère chargé de la Santé et de l'INPES.
Pour toute question sur l'arrêt du tabac et pour bénéficier d'un suivi personnalisé gratuit par un tabacologue, appelez le 39 89 *.
* 0,15 €/min depuis un poste fixe, du lundi au samedi de 8h à 20h.



DE FAÇON GÉNÉRALE, VOICI COMMENT INTERPRÉTER LE SCORE OBTENU PAR VOTRE PATIENT :

SCORE DE 0 À 2:

Le sujet n'est pas dépendant à la nicotine. Il peut arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiniques. Si toutefois le sujet redoute l'arrêt, vous pouvez lui apporter des conseils utiles de type comportementaux (jeter les cendriers, boire un verre d'eau...). Vous pouvez également lui conseiller d'appeler Tabac Info Service au 39 89.

SCORE DE 3 À 4:

Le sujet est faiblement dépendant à la nicotine. Il peut arrêter de fumer sans avoir recours à un substitut nicotinique. En cas de manque ou de difficultés passagères (irritabilité, manque, envie très forte...) vous pouvez éventuellement lui conseiller de prendre un substitut nicotinique par voie orale (comprimé à sucer, gomme à mâcher, comprimé sublingual...). Si le sujet redoute l'arrêt, vous pouvez lui conseillez d'appeler Tabac Info Service au 39 89 pour recevoir des conseils et du soutien.

SCORE DE 5 À 6:

Le sujet est moyennement dépendant. L'utilisation des traitements pharmacologiques de substitution nicotinique va augmenter ses chances de réussite. Vos conseils seront utiles pour l'aider à choisir la galénique la plus adaptée à son cas.

SCORE DE 7 À 10:

Le sujet est fortement ou très fortement dépendant à la nicotine. L'utilisation de traitements pharmacologiques est recommandée (traitement nicotinique de substitution ou bupropion LP ou varenicline). Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. En cas de difficulté, orienter le patient vers une consultation spécialisée.

Internet Addiction Test (IAT)

Questions Merci d'entourer, pour chaque question, le chiffre qui correspond à votre réponse	Rarement	Occasionnellement	Parfois	Souvent	Toujours
À quelle fréquence demeurez-vous en ligne plus longtemps que vous ne l'aviez prévu ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence négligez-vous vos travaux domestiques pour passer plus de temps en ligne ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence préférez-vous le divertissement que vous procure l'Internet, à l'intimité avec votre partenaire ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence vous arrive-t-il de créer de nouvelles relations interpersonnelles en étant en ligne ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence vos proches se plaignent-ils du temps que vous passez en ligne ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence négligez-vous vos études ou vos travaux scolaires à cause du temps passé en ligne ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence regardez-vous vos courriels avant de faire d'autres tâches pressantes ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence votre performance au travail ou votre productivité ont été affectées à cause de l'Internet ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence avez-vous été sur la défensive ou offusqué si quelqu'un vous demandait ce que vous faites en ligne ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence oubliez-vous vos problèmes personnels en focalisant votre attention sur l'Internet ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence avez-vous anticipé de vous retrouver encore en ligne ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence avez-vous pensé que la vie sans Internet serait ennuyante, vide et sans joie ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence vous êtes-vous mis en colère si quelqu'un vous dérangeait lorsque vous étiez en ligne ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence avez-vous manqué de sommeil parce que vous étiez resté en ligne trop tard le soir ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence avez-vous pensé à l'Internet ou souhaité être en ligne, quand vous n'étiez pas en ligne ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence, lorsque vous étiez en ligne, vous êtes-vous dit à vous-mêmes : « juste quelques minutes encore » ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence avez-vous tenté sans succès de diminuer votre temps d'utilisation de l'Internet ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence avez-vous tenté de dissimuler le temps que vous passez en ligne ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence avez-vous choisi d'être en ligne plutôt que de sortir avec d'autres personnes ?	1	2	3	4	5
À quelle fréquence vous êtes-vous senti déprimé, triste ou nerveux si vous n'étiez pas en ligne et que votre humeur revenait à la normale si vous retourniez en ligne ?	1	2	3	4	5

Le score total au questionnaire est obtenu par la somme des points aux différents items.

Score de 20 à 49 : pas d'usage excessif d'internet

Score de 50 à 79 : usage problématique d'internet avec de

possibles conséquences sur votre vie

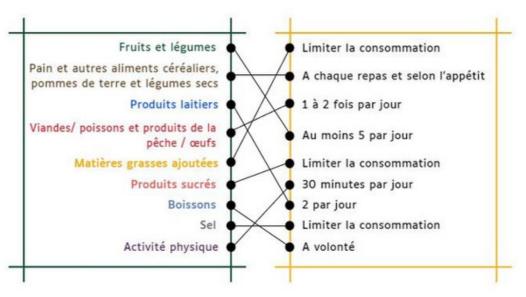
Score de 80 à 100 : usage problématique d'internet avec de sévères répercussions sur votre vie



SOLUTIONS DES ACTIVITÉS



Relier chaque groupe d'aliments à la proportion recommandée de consommer chaque jour



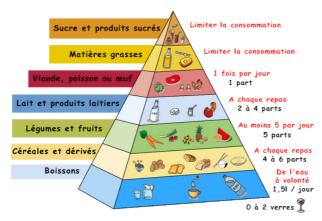


Texte à trous: Replacer les mots ci-après dans le texte

L'alimentation est la première préoccupation de l'homme d'un point de vue biologique. En effet, il est vital pour l'être humain de se nourrir L'alimentation a aussi un aspect culturel, c'est-à-dire qu'elle n'est pas la même selon les pays du monde.

On répartit généralement les aliments en sept groupes, toutefois il ne faut pas les consommer en proportions égales, mais respecter ce qu'on appelle la pyramide alimentaire.

Les aliments apportent différents nutriments à l'organisme, ce qui justifie leur consommation. Une alimentation variée et équilibrée peut ainsi éviter les carences alimentaires et favoriser une bonne santé.



Activité 3

Compléter ces expressions en lien avec l'alimentation

Copain comme cochon
Ne pas être dans son assiette
Compter pour du beurre
Faire chou blanc
Pendre la crémaillère
Veiller au grain
La fin des haricots
Pleurer comme une madeleine
Tomber dans les pommes
Être le dindon de la farce

Activité 4

Les plats du monde

Sénégal



Le bortsch

Russie

Espagne



Le poulet tandoori

Inde

Italie



Les sashimis

Japon

Portugal



Le hamburger

Etats-Unis

Grèce



Brésil

Canada



La chakchouka

Tunisie

Activité 5

Réponses:

Horizontal: 3-repas; 5-soda; 7-vitamine; 8-sport; 11- équilibre;

13-manger; 15-calorie

Vertical: 1-cusiner; 2-dessert; 4-sédentarité; 6-diététicien; 8-

sucre; 10-grignotage; 11-eau; 14-santé

Activité 6

Observer les affiches qui te sont présentées. Lire et retrouver le mot manquant à la fin de la chanson.

Mot à trouver : CONSENTEMENT



Activité 7

Pour chaque image de contraceptif, trouver le numéro et la lettre qui correspond à son nom et son mode d'emploi

























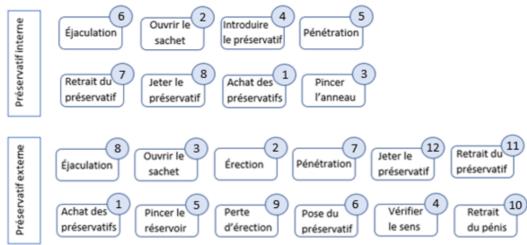






Activité 8

Reconstituer les différentes étapes de la pose des préservatifs internes (féminin) et externes (masculin) en les classant dans le bon ordre.



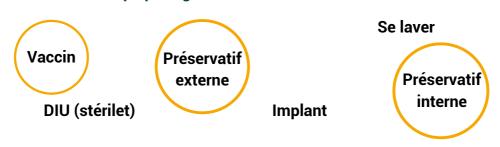
TRANSMET VS NE TRANSMET PAS Entourer les sécrétions qui peuvent transmettre les IST Larmes Cyprine ("Mouille") Salive* Sperme Transpiration

Entourer les situations où on a un risque d'être infecté par une IST



PROTÈGE VS NE PROTÈGE PAS

Entourer ce qui protège des IST





Deviner les termes manquants grâce aux mots proposés en dessous :

Addiction

Accro Besoin Consommation Manque Substance

Drogue

Dépendance Produit Illégal Réglementation Psychoactif

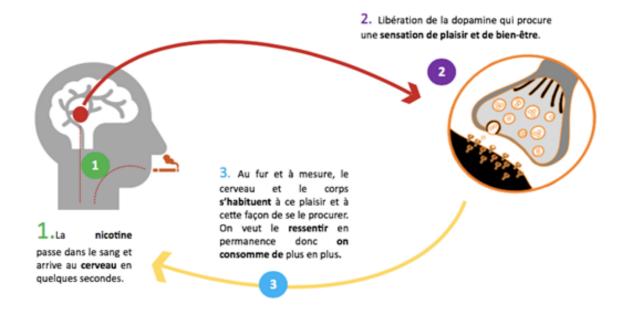


Deviner le terme manquant grâce aux mots proposés en dessous :

Nicotine

Cigarette Dépendance Substance Insecticide Besoin

Que se passe-t-il dans ta tête?





Retrouver la quantité d'alcool en « cl » (entre 2cl et 30cl) que contient chaque verre



Selon toi y a-t-il un verre où la quantité d'alcool est plus importante que dans un autre ? Oui / non Pourquoi ?

Non: Une bière, un verre de whisky, un verre de vin ou encore une vodka/orange tels qu'on les sert dans les bars contiennent tous la même quantité d'alcool pur (environ 10 grammes soit 12,7 ml). C'est ce qu'on appelle un verre standard ou encore une unité alcool.

Attention ! En soirée chez vous ou chez des amis, les verres servis ne sont généralement pas standardisés. Ils contiennent souvent plus d'alcool que dans les bars !



Tu connais la chanson?

Entourer la bonne réponse

· Qui chante cette chanson?

Ninho - Jul - Dadju

• Quel est le titre de cette chanson?

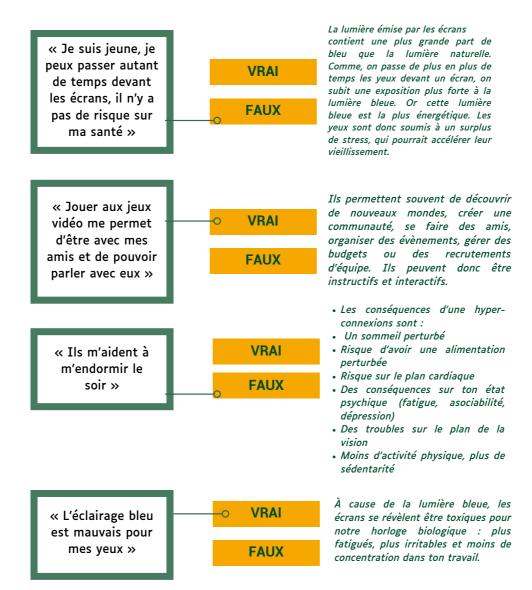
Dans ma paranoïa - Ma jolie - L'automédication

• De quoi parle la chanson?

De l'effet du tabac - De l'effet de l'alcool - De l'effet du cannabis



VRAI ou FAUX ? Relier chaque affirmation avec sa réponse puis avec sa justification (comme dans l'exemple).



Hygiène de vie

http://mangerbouger.fr https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil http://www.sports.gouv.fr/ https://institut-sommeil-vigilance.org/

Vie affective et sexuelle

https://www.parlons-sexualites.fr/

https://www.onsexprime.fr/

https://www.sida-info-service.org/

https://news.konbini.com/societe/deconfinement-est-ce-quon-va-enfin-pouvoir-repecho-et-comment/

http://memepasvrai.be/

http://www.choisirsacontraception.fr

http://www.contraceptionmasculine.fr/

https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/selection-outils-vas-jeunes.htm

http://info-ist.fr/

https://www.bruxelles-j.be/amour-sexualite/les-ist-les-modes-de-contamination-et-leur-depistage/

https://www.planning-familial.org/fr/

Addictions

Alcool

https://jeunes.alcool-info-service.fr/alcool/boissons-alcoolisees#.XrvsHBozZPY CRIPS Iles de France Fausses croyances (2014) - Outil libre de droits

Tabac

https://www.drogues-info-service.fr/

https://www.drogues.gouv.fr/sites/drogues.gouv.fr/files/atoms/files/vdeflivret-bd_bayard_je-dis-non-aux-addictions.pdf

https://www.drogues.gouv.fr/actualites/covid-19-tabac-alcool-drogues-risques-precautions

Cannabis

https://www.filsantejeunes.com/le-bad-trip-6685

https://www.stop-cannabis.ch/les-effets-du-cannabis/le-bad-trip

Ecran

https://www.tomshardware.fr/10-idees-recues-sur-les-ecrans-2/



Voici un quiz final pour tester tes connaissances regroupant toutes les thématiques élaborées dans ce livret

Légumes Produits laitiers Féculents 2 Dans quel aliment ne trouve-t-on pas de vitamine? Poissons Légumes Bonbons Pâtes 3 Quel est le nom d'un être vivant consommant des produits animaux et végétaux? Réponse:	1	Dans quelle famille d'aliments place-t-on les pommes de terre ?
Poissons Légumes Bonbons Pâtes Quel est le nom d'un être vivant consommant des produits animaux et végétaux? Réponse:		O Produits laitiers
Légumes Bonbons Pâtes Quel est le nom d'un être vivant consommant des produits animaux et végétaux? Réponse:	2	Dans quel aliment ne trouve-t-on pas de vitamine ?
 végétaux ? Réponse:		☐ Légumes☐ Bonbons
Si je fais suffisamment d'activité physique, je peux rester assis longtemps sans qu'il y ait d'effet sur ma santé. Vrai Faux L'activité physique permet de réduire les risques de développer certaines maladies. Vrai Faux Se fais de l'activité physique quand (plusieurs réponses possible): Je fais le ménage Je regarde la télé assis sur le canapé	3	
qu'il y ait d'effet sur ma santé. Vrai Faux L'activité physique permet de réduire les risques de développer certaines maladies. Vrai Faux G Je fais de l'activité physique quand (plusieurs réponses possible): Je fais le ménage Je regarde la télé assis sur le canapé		Réponse:
maladies. Vrai Faux General Faux United Provided Provi	4	qu'il y ait d'effet sur ma santé. Vrai
Faux G Je fais de l'activité physique quand (plusieurs réponses possible) : Je fais le ménage Je regarde la télé assis sur le canapé	5	
Je fais le ménageJe regarde la télé assis sur le canapé		$igcup_{i}$
Je regarde la télé assis sur le canapé	6	Je fais de l'activité physique quand (plusieurs réponses possible) :
		Je regarde la télé assis sur le canapé

7	son nom?
	 Le rythme carré Le rythme circadien Le rythme cardiaque Le rythme arcadien
8	Combien de stades de sommeil y a-t-il ?
	3579
9	Quel objet ne devrait pas être dans votre chambre à coucher ?
	○ Une télévision
	Une lampe de chevetUn miroir
44	Qui suis-je ? : Utilisé par les hommes et les femmes, il est un des symboles de
10	la libération sexuelle.
	Toujours en évolution, il en existe différentes sortes. Autrefois appelé « peau divine », « gant de dames », « gant de Venus », « chapeau de brousse » en Afrique, c'est un petit capuchon de latex ou en polyuréthane qui se déroule sur le pénis en érection. C'est un moyen de protection des IST et des grossesses non désirées.
	Réponse:
11	Combien de fois max peut-on changer de contraception dans sa vie ?
	○ Tous les 7 ans
	8 foisAutant de fois qu'on veut
	Autant de fois qu'on veut
12	Un rapport sexuel sans éjaculation permet d'éviter :
	 Une IST Une grossesse non désirée aucune de ces deux propositions
13	Pendant une activité sexuelle, une personne peut changer d'avis et dire « non » même si elle a déjà dit « oui » auparavant ?
	○ Vrai○ Faux

Combien de substances vraiment dangereuses les cigarettes contiennent-elles ?
Environ 2000Environ 3000Environ 4000
On est en infraction quand on est interpellé en possession d'une petite quantité de cannabis sur soi servant à son usage personnel.
○ Vrai○ Faux
Il existe des méthodes pour dessaouler plus vite.
○ Vrai○ Faux
En moyenne, combien de temps par jour est-il recommandé de passer devant les écrans ?
Environ 2hEnviron 3hEnviron 4h



Dans quelle famille d'aliments place-t-on les pommes de terre ?
LégumesProduits laitiersFéculents
Dans quel aliment ne trouve-t-on pas de vitamine ?
PoissonsLégumesBonbonsPâtes
Quel est le nom d'un être vivant consommant des produits animaux exvégétaux ?
Réponse: Un omnivore
Si je fais suffisamment d'activité physique, je peux rester assis longtemps sans qu'il y ait d'effet sur ma santé.
○ Vrai○ Faux
L'activité physique permet de réduire les risques de développer certaines maladies.
VraiFaux
Je fais de l'activité physique quand (plusieurs réponses possible) :
 Je fais le ménage Je regarde la télé assis sur le canapé Je fais du vélo
Le sommeil des humains est basé sur un rythme biologique interne. Quel est son nom ?
○ Le rythme carré
Le rythme circadienLe rythme cardiaque
○ Le rythme arcadien

R	Combien de stades de sommen y a-t-ii ?
	3579
9	Quel objet ne devrait pas être dans votre chambre à coucher ?
	Une télévisionUne lampe de chevetUn miroir
10	Qui suis-je ? : Utilisé par les hommes et les femmes, il est un des symboles de la libération sexuelle. Toujours en évolution, il en existe différentes sortes. Autrefois appelé « peau divine », « gant de dames », « gant de Venus », « chapeau de brousse » en Afrique, c'est un petit capuchon de latex ou en polyuréthane qui se déroule sur le pénis en érection. C'est un moyen de protection des IST et des grossesses non désirées.
	Réponse: Le préservatif externe
11	Combien de fois max peut-on changer de contraception dans sa vie ? Tous les 7 ans 8 fois Autant de fois qu'on veut
12	Un rapport sexuel sans éjaculation permet d'éviter : Une IST Une grossesse non désirée aucune de ces deux propositions
13	Pendant une activité sexuelle, une personne peut changer d'avis et dire « non » même si elle a déjà dit « oui » auparavant ? Vrai Faux
14	Combien de substances vraiment dangereuses les cigarettes contiennent-elles ? Environ 2000 Environ 3000 Environ 4000

1 5	On est en infraction quand on est interpellé en possession d'une petite quantité de cannabis sur soi servant à son usage personnel.
	 ∨rai Faux
16	Il existe des méthodes pour dessaouler plus vite.
	○ Vrai Faux
17	En moyenne, combien de temps par jour est-il recommandé de passer devant les écrans ?
	Environ 2hEnviron 3hEnviron 4h

Mentions légales

Ce document vous est fourni à titre gratuit. Toute modification totale ou partielle et la revente de ce document, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdites. Cela représenterait une violation du code de la propriété intellectuelle et des droits d'auteur. Vous avez néanmoins le droit de le partager avec vos amis, sur votre site, etc. à la seule condition de n'effectuer aucune modification de cet e-book, de ne jamais l'inclure dans un système illégal ou de spam. Vous avez l'obligation d'en citer la source et inclure un lien vers le site dans le cas où vous le mettez à disposition sur internet. Vous pouvez également en citer des courts passages sur votre site ou blog, à condition d'y indiquer le nom de l'ouvrage, celui de l'auteur, et de son site internet : http://www.codes83.org.

L'auteur se désiste de toutes formes de responsabilités pour ce qui est d'erreurs, d'omissions, d'interprétation ou de mauvais usage du matériel inclus dans ce livre numérique. Les informations ci-incluses ne sont que des guides. Tous revenus ou profits dérivés de ces informations relèvent entièrement des désirs, ambitions et compétences du lecteur individuel. Tous les chiffres mentionnés à l'intérieur de ce livre numérique sont offerts strictement à titre d'exemple. Les résultats peuvent varier et aucune forme de garantie n'est entendue ou sous-entendue pour ce qui est de ces chiffres. Toutes actions conséquentes avec les applications des conseils ou informations contenues dans ce livre numérique relèvent entièrement et exclusivement de la responsabilité du lecteur individuel.

Comité Départemental d'Éducation pour la Santé du Var - 2020



Hôpital G.CLEMENCEAU - Bât. Coste Boyère 421 Avenue du 1er Bataillon d'Infanterie de Marine du Pacifique, 83130 La Garde - 04.94.89.47.98 contact@codes83.org - www.codes83.org