

**LA SANTÉ DES JEUNES
DE 11 À 15 ANS**

TA SANTÉ, TON ALLIÉE

**Hygiène de vie
Vie affective et sexuelle
Addictions**

CODES 83 - JUIN 2020



**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 soulignait Benjamin Franklin, physicien et grand inventeur américain, « Il y a bien des manières de ne pas réussir, mais la plus sûre est de ne pas prendre de risques ». A cet instant précis, le seul risque envisageable est de réfléchir à ce que représente la santé grâce à des jeux et des activités ludiques. L'idée est de prendre connaissance des informations tout en s'amusant.

Quand on est jeune, on peut parfois ressentir une sensation de « toute puissance » pouvant nous amener à avoir des comportements dangereux pour la santé. Or, de petits gestes simples favorisent une bonne santé.

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, la vie affective et sexuelle et les addictions. Ce document à destination des jeunes de 11 à 15 ans est composé d'activités ludiques et d'informations sur les thématiques citées précédemment.

Les objectifs de ce livret ?

Le livret présenté ici, composé d'informations, de jeux, d'expériences et de recettes a pour mission de susciter un intérêt et des questionnements autour de la santé.

Seul ou en équipe, les activités peuvent être abordées en toute décontraction afin de diversifier sa culture générale.

Il peut être utilisé pour puiser des idées nouvelles mais aussi servir de véritable rebond aux activités quotidiennes.

À qui s'adresse ce livret ?

Les jeunes âgés de 11 à 15 ans, accompagnés dans diverses structures : collèges, foyers, MECS, unités de la PJJ...



Sommaire

Hygiène de vie **5**

Alimentation	6
Activité physique	13
Sommeil	18

Vie affective et sexuelle **23**

Cette thématique concerne les classes de 4^{ème} et 3^{ème}

Consentement	24
A la découverte du corps	26
Contraception	27
Préservatifs, IST et dépistage	28

Addictions **31**

Tabac	32
Alcool	33
Cannabis	34
Écrans	35

Annexes **37**

Tests	38
Solutions des activités	41
En savoir plus : les sites ressources	48
Quiz final	49

HYGIÈNE DE VIE

ALIMENTATION

ACTIVITÉ PHYSIQUE

SOMMEIL



Alimentation

Manger équilibré n'est pas difficile, il suffit juste de connaître deux ou trois astuces. Pour cela, voici quelques activités sur l'alimentation. Tu peux ainsi apprendre des notions simples pour maintenir un bon état de santé, pour toi et pour tes proches. Il est souvent plus facile d'apprendre des choses tout en s'amusant ! N'hésite pas à te faire aider en cas de doute pour les réponses.

L'ensemble des éléments de cette thématique sont tirés du PNNS (Programme National Nutrition Santé). Tu as peut-être déjà remarqué les messages publicitaires du type « Pour ta santé, évite de grignoter entre les repas » ; il s'agit bien du même programme national.

Alors n'hésite pas à te pencher sur les activités proposées, seul ou en groupe. Et n'oublie pas, l'essentiel est de s'amuser !

Activité 1

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

Fruits et légumes	●	● Limiter la consommation
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	●	● A chaque repas et selon l'appétit
Produits laitiers	●	● 1 à 2 fois par jour
Viandes/ 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

Activité 2

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

pyramide – nourrir – sept – nutriments – variée – égales – carences – équilibrée – santé – culturel – alimentation – pays

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

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

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

Activité 3

Compléter 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
Pleurer comme une
Tomber dans les
Être le de la farce



Mots à placer : pendre - madeleine - dindon - grain - beurre - cochon - pommes - assiette - chou - haricots



En savoir plus

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



LA JUNK FOOD

La Junk Food, ou "mal-bouffe" en français, est souvent considérée comme une mauvaise alimentation pour la santé. Le plus souvent, ces aliments sont riches en graisse, en sucre et/ou en sel et ont une forte valeur calorique. On parle souvent de junk food pour les restaurations rapides (fastfood, snack...). Consommer ces produits trop régulièrement peut avoir des conséquences sur la santé comme l'obésité, le diabète et des maladies au niveau du cœur.



Activité 4

Relier l'aliment à la quantité de morceaux de sucre auquel il correspond

Pour rappel : 1 gros carré de sucre = 5 grammes



2 barres de kinder Bueno®



1 petit Yop fraise®



1 croissant



1 cannette 33cl de RedBull®



2 cuillères à café de Nutella®



1 verre 20 cl de Tropicana Orange®



1 bol de 60g de céréales Nesquik®



Pourquoi privilégier le fait maison?

Privilégier une alimentation maison permet de :

- Contrôler les quantités d'huile, de sel et de sucre que tu mets dans les plats. En effet, beaucoup de plats cuisinés industriels, même salés, contiennent du sucre. Or nous savons aujourd'hui que trop de sucre peut être néfaste pour notre santé.
- Connaître précisément ce que contient le plat et quel goût il possède. Il n'y a donc pas de risque de consommer des produits comme des conservateurs ou des exhausteurs de goût ou des additifs.
- Assurer également une alimentation équilibrée, avec une bonne proportion de glucides, lipides et protéines dans ton assiette.

Pas besoin d'être un grand cordon bleu, ni de réaliser de la haute gastronomie. Il suffit d'avoir toujours à ta disposition quelques ingrédients et le tour est joué.

BURGER MAISON

RECETTE

Liste des ingrédients

- 1 pain complet ou aux céréales spécial burger
- 1 steak haché
- 1 oignon
- 1 tomate
- Quelques cornichons
- Quelques feuilles de salade
- 30g de fromage de cheddar (ou mozzarella)
- 1 cuillère à café de ketchup ou de moutarde
- Sel
- Poivre

En accompagnement privilégié des légumes, une salade ou même des frites de patates douces au four.

ÉTAPE 1 : Fais revenir les oignons à feu doux dans un peu d'huile d'olive

ÉTAPE 2 : En attendant, coupe la tomate et les cornichons en rondelles

ÉTAPE 3 : Ajoute le steak dans la poêle chaude

ÉTAPE 4 : Une fois le steak saisi, pose une tranche de cheddar (ou un autre fromage) sur le steak et laisse le fondre

ÉTAPE 5 : Dore les tranches de pain à la poêle ou au grille-pain

ÉTAPE 6 : Une fois le steak cuit et le fromage fondu, dépose les sur une des tranches du pain que tu auras auparavant tartinée avec la sauce de ton choix

ÉTAPE 7 : Ajoute la salade et des petites rondelles de tomates et de cornichons

ÉTAPE 8 : Tu peux maintenant recouvrir la préparation avec l'autre tranche de pain

Activité 5

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



Le Feijoada



La chakchouka



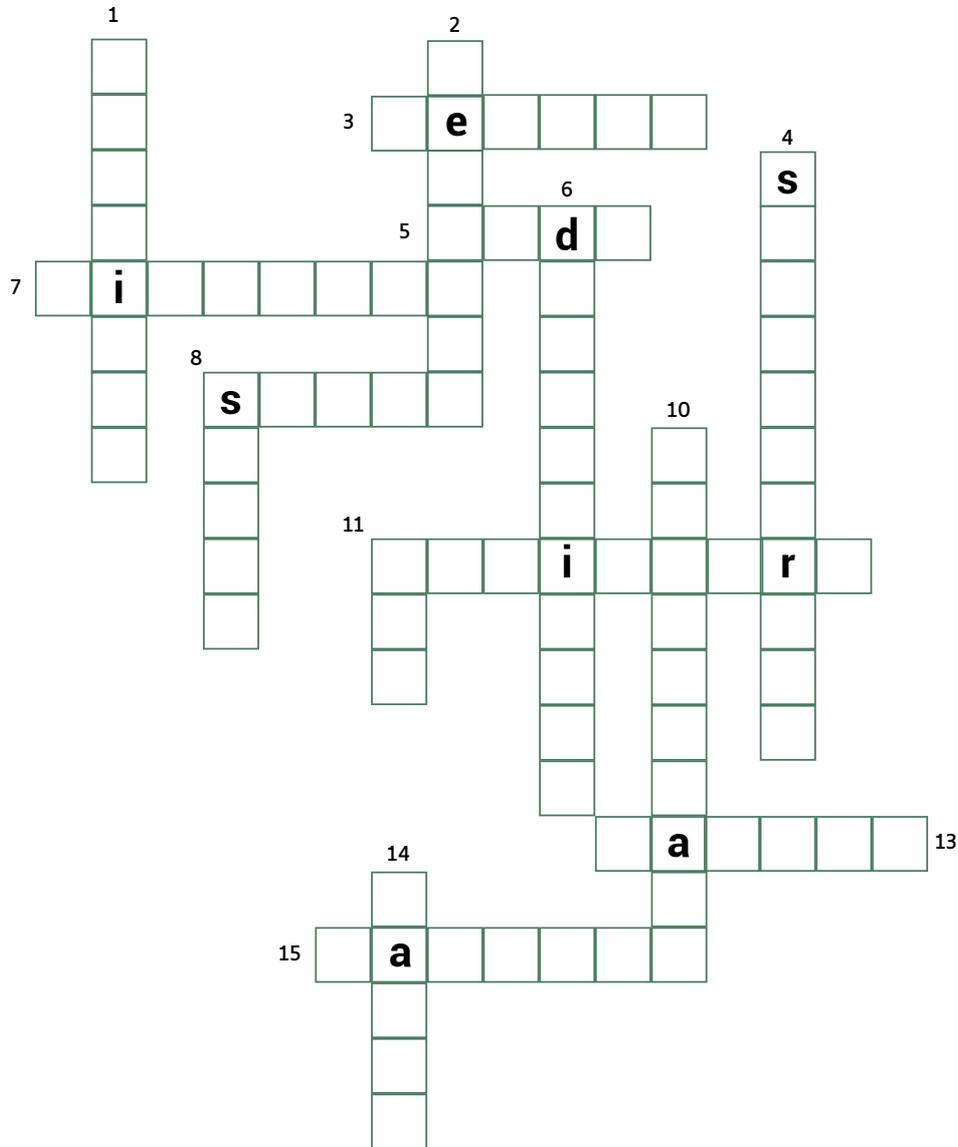
- En période d'ennui, nous avons tendance à manger davantage, plus sucré et sans avoir faim : un paquet de gâteaux devant la télévision, une tablette de chocolat, des bonbons, vont de pair avec la sédentarité ce qui peut entraîner une prise de poids. Ne pas hésiter alors à reprendre une activité physique : course à pied, vélo, renforcement musculaire, balade... En cas de fringale, tu peux te diriger vers des aliments tels que les fruits ou les produits laitiers par exemple.

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 !

BIO CONSOMACTEURS Faire ses courses avec les saisons WWW.BIOCONSOMACTEURS.ORG

Mois	Fruits	Légumes
JANVIER	pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix	épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, choux, échalote, oignon, ail, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive
FEBVRIER	pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos	épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, poireau, panais, choux, échalote, oignon, ail, navet, betterave, radis noir, endive
MARS	pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos	épinard, potimarron, blette, céleri, poireau, panais, choux, navet, oignon blanc, radis noir, radis rose, endive, asperge
AVRIL	pomme, kiwi, rhubarbe, citron, pomelos	fève, épinard, blette, céleri, oignon blanc, radis noir, radis rose, asperge, poireau, carotte, aillet, choux, navet, endive
MAI	fraise, cerise, pomelos, rhubarbe	choux fleur, ail, radis rose, asperge, artichaut, choux, pomme de terre primeur, oignon blanc, céleri branche, courgette, petit pois, fève, fenouil, carotte, épinard, poireau, carotte, aillet, navet
JUIN	fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche, pomelos	brocoli, ail, radis rose, choux, concombre, poireau, artichaut, betterave, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, pomme de terre primeur, haricot vert, courgette, aubergine, petit pois, poivron, fève, carotte, navet, céleri
JUILLET	abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, prune, figue, myrtille, nectarine, pêche, pastèque, poire	brocoli, radis rose, concombre, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, pois doux, pomme de terre primeur, ail, choux, poireau, échalote, oignon sec, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte, navet, céleri, oignon blanc
AOÛT	abricot, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, framboise, poire, pomme, mirabelle	brocoli, radis rose, concombre, artichaut, pomme de terre primeur, échalote, oignon sec, haricot vert, pois doux, navet, oignon blanc, petit pois, potimarron, poireau, aubergine, tomate, courgette, haricot à écosser, ail, choux, poireau, blette, fenouil, fève, carotte
SEPTEMBRE	coing, figue, raisin, noix fraîche, pêche, prune, pastèque, melon, poire, pomme, mûre	concombre, courge, haricot vert, pois doux, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, choux, radis
OCTOBRE	pomme, poire, raisin, noix fraîche, châtaigne, pêche (de vigne), figue, coing, framboise, myrtille, noix, mûre	concombre, courge, haricot à écosser, radis, artichaut, fenouil, navet, haricot vert, pois doux, épinard, petit pois, ail, potimarron, céleri, aubergine, échalote, carotte, poireau, panais, poivron, courgette, tomate, oignon sec, blette, choux
NOVEMBRE	châtaigne, kaki, clémentine, mandarine, poire, pomme, kiwi, raisin, noix	choux, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, oignon sec, artichaut, fenouil, potimarron, carotte, poireau
DECEMBRE	kiwi, mandarine, poire, pomme, clémentine, noix	choux, ail, radis noir, céleri, cardon, blette, potimarron, oignon sec, salsifis, fenouil, épinard, courge, navet, panais, carotte, poireau, échalote

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 de loisirs (marche, balade à vélo...)
- La pratique sportive (course, gymnase, football...)
- L'activité physique dans le cadre domestique (ranger sa chambre, faire la vaisselle...)

Ses rôles

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 en régulant ses émotions
- Aidant à se relaxer et à être plus détendu
- Favorisant la rencontre entre amis et les activités en famille

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
- Limitant la prise de poids



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) et les abonnements
- À la mer en période estivale



AUTRES

- Danser
- Jouer au basket ou au foot par exemple sur les terrains publics à disposition
- Suivre des cours en ligne (fitness, musculation...) gratuits sur internet



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





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
- 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
- Redémarrer en douceur et commencer chaque activité par un échauffement
- S'hydrater pendant et après l'activité

LE DÉPARTEMENT

Le Pass' SAISON 2019-2020

SPORT DÉCOUVERTE

Tente 1 nouveau sport !

POUR BÉNÉFICIER DE CE DISPOSITIF, IL FAUT :

**HABITER DANS LE VAR
ÊTRE AGÉ DE 10 À 16 ANS**

Choisis ton sport sur colleges.var.fr

Les participants bénéficieront d'une initiation sportive gratuite sur deux jours encadrée par des éducateurs qualifiés.

PARTOUT, POUR TOUS, LE VAR ACTEUR DE VOTRE QUOTIDIEN

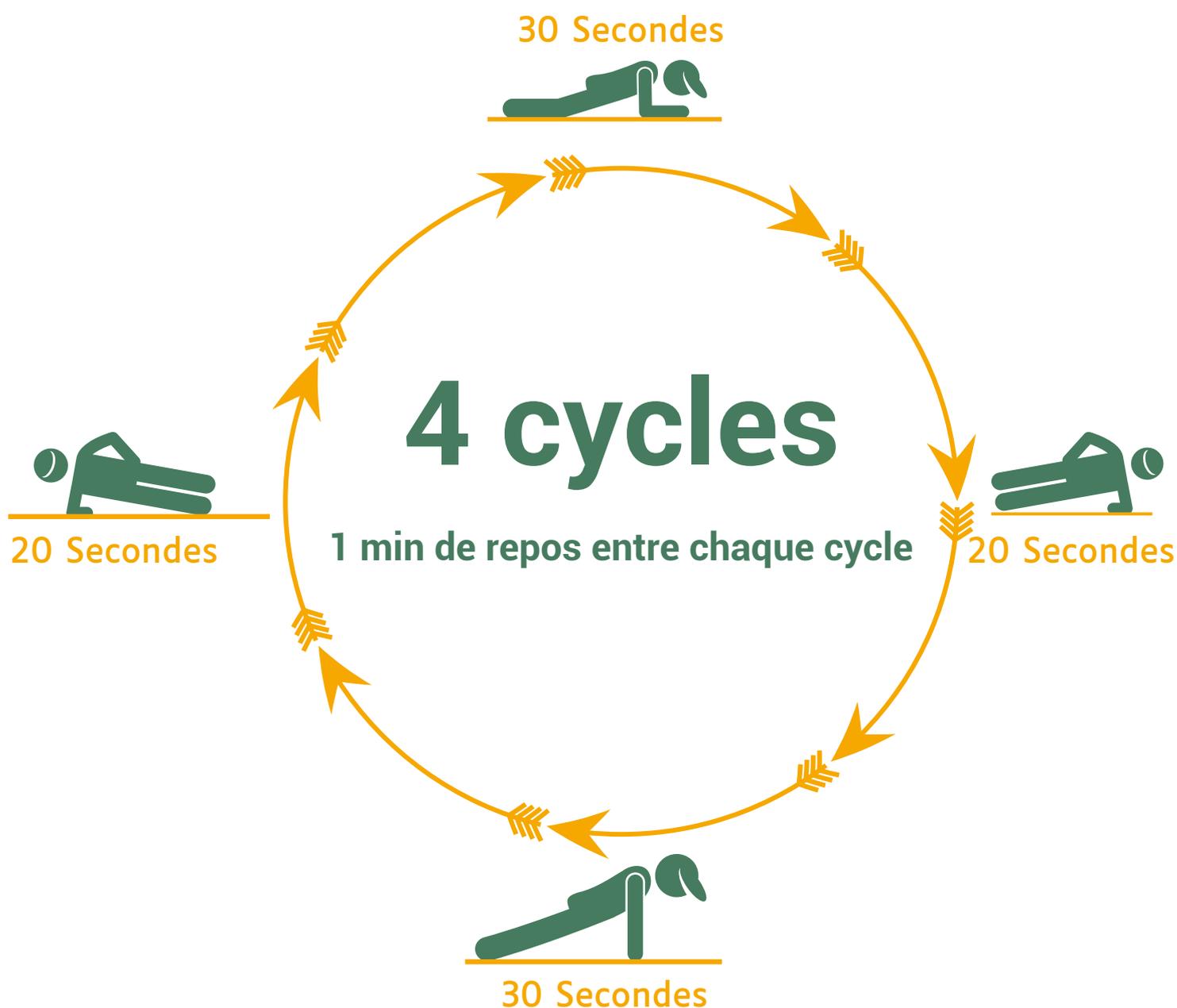
AVANT DE PASSER À LA PAGE SUIVANTE, TU AS UN DÉFI À RELEVER !



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.
- 60 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.

En savoir plus

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



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 ?



Reconstitution des réserves énergétiques



Maintien de la vigilance



Régulation de l'appétit



Croissance



Régulation des humeurs et du stress



Apprentissage et mémorisation

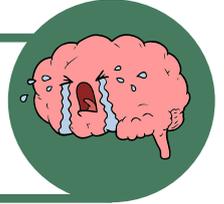


Les signes qui montrent que tu manques de sommeil



Je suis fatigué dès le réveil et stressé

Je suis irritable et j'ai souvent mal à la tête



Je somnole toute la journée



Je suis fatigué, moins concentré et moins motivé durant la journée

On me dit que je ronfle et que je m'arrête de respirer pendant la nuit



Comment faciliter ton endormissement ?

1

T'exposer dès le matin à la lumière solaire pour mieux sécréter la mélatonine (hormone du sommeil) le soir

2

Pratiquer une activité physique durant la journée

3

Privilégier une lumière tamisée dès le début de soirée et respecter un couvre-feu digital 1 heure avant de se coucher

4

Maintenir des horaires de coucher et de lever réguliers

Reprendre le rythme après 2 mois d'hibernation

Le fait d'être resté à la maison pendant 2 mois nous a imposé des changements de rythme de vie qui ont pu nuire 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 :

Reprendre une activité de plein air



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



Diminuer l'utilisation des écrans



Privilégier les heures de sommeil avant minuit



Se coucher et se lever à heure fixe



En savoir plus

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





- Homme et femme confondus, l'espérance de vie est de 83 ans. En moyenne on dort 8h par jour, ce qui veut dire que l'on dort environ 27 ans durant notre vie.

- Chez les animaux, savez-vous quel animal dort le moins ? Et le plus ?

La girafe est l'animal qui dort le moins avec seulement 2h de sommeil par jour. Au contraire le koala, avec 22h de sommeil par jour, ne voit pas la vie passer...

INFO OU INTOX

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

INTOX

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.

Les plats préparés salés contiennent du sucre

INFO

Tu le sais peut être, les produits industriels sont très sucrés : pas moins d'un morceau de sucre dans un seul Oréo®, 6 morceaux de sucre dans un paquet de Mikados®, 4 dans une Danette® au chocolat.

Mais sais-tu que les plats salés sont également sucrés ! Par exemple une cuillère à soupe de Ketchup contient un morceau de sucre... Le sucre se cache donc partout. Il est donc important de regarder les étiquettes des produits industriels pour en limiter la consommation au quotidien.

Compter les moutons peut m'aider à trouver le sommeil

INTOX

Qui n'a jamais essayé de compter les moutons pour tenter de s'endormir en cas d'insomnie ? Oublie cette idée ! Compter les moutons ou un autre animal ne t'aidera pas à tomber dans les bras de Morphée. C'est en réalité plutôt le contraire. Compter les moutons stimule ton cerveau et ne le met donc pas dans de bonnes conditions pour favoriser l'endormissement.

VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

Cette thématique concerne les classes de 4ème et 3ème

CONSENTEMENT
A LA DÉCOUVERTE DU CORPS
CONTRACEPTION
PRÉSERVATIFS, IST ET
DEPISTAGE

OUI ou NON ?

Activité 7

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(e), 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*

C-E-T-O-M-E-N-T-S-N

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 ton/ta 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 rendre plus à l'aise !



Il est important que tu comprennes que ton corps t'appartient, ainsi que ton image. A l'ère d'aujourd'hui, les réseaux sociaux sont très présents dans la vie. Cependant, chaque personne a le droit d'avoir une vie privée. Être amoureux/(se) ne veut pas dire que l'on doit céder à tout ! Refuser de faire quelque chose est ton droit le plus strict, ton/ta partenaire ne peut t'imposer quelque chose si tu n'en as pas envie. Imposer une pratique sexuelle à quelqu'un est considéré comme une violence sexuelle, punie par la loi.

En savoir plus

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



Are you sure?

Are you sure you want to send this photo?
Are you sure you can trust the recipient?
Are you sure he is who he claims to be? Are you sure you want to give him something he can hold over your head for more personal and compromising images? Are you sure he won't threaten to share them with your entire contact list? Are you sure you want to give him that much power?

Cancel OK

Be careful what you agree to.
Learn more about sexual extortion at childrenofthestreet.com

CHILDREN OF THE STREET SOCIETY

« Es-tu sûr(e) de vouloir envoyer cette photo ? Sûr(e) de faire confiance au destinataire ? Sûr(e) qu'il est celui qu'il prétend être ? Sûr(e) qu'il ne te menacera pas de partager cette image avec toute ta liste de contacts ? Sûr(e) de vouloir lui donner autant de pouvoir ? »

A la découverte du corps

Activité 8

Retrouver les mots correspondants aux définitions suivantes dans la grille de lettres ci-dessous

- Passage de l'enfance à l'adolescence (7 lettres)
- Ensemble des organes génitaux externes de la femme (5 lettres)
- Extrémité du pénis (5 lettres)
- Lieu de rencontre entre l'ovule et le spermatozoïde (6 lettres)
- Glandes génitales masculines (10 lettres)
- Organe du plaisir féminin (8 lettres)
- Se trouve entre l'utérus et la vulve (5 lettres)
- Émission du sperme (11 lettres)

Mots cachés

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



En savoir plus

<https://www.onsexprime.fr>



Fille ou garçon, une chose est sûre : à l'adolescence, le corps change. Sous l'effet des hormones, il passe de l'état d'enfant à celui d'adulte. Concrètement, ça donne quoi ? Chez les filles, des poils apparaissent, les seins se mettent à pousser, les règles débarquent... Côté garçons, les muscles se développent, le sexe grandit, les poils se pointent, la voix devient plus grave...

La contraception

Activité 9

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



- NOM**
- 1 - Pilule contraceptive
 - 2 - Préservatifs
 - 3 - Pilule d'urgence
 - 4 - Patch contraceptif



- MODE D'EMPLOI**
- A - Suivant le type, on la prend soit en continu sur le cycle (28 jours) ou seulement pendant 21 jours mais toujours à heure fixe.
- B - Il s'agit d'un « autocollant » à mettre sur la peau : ventre, épaule, bas du dos... Il contient des hormones qui passent à travers la peau, se diffusent dans le sang et bloquent l'ovulation. 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). Aucun souci, même sous la douche, il ne se décolle pas !
- C - C'est le seul moyen contraceptif qui en plus d'empêcher la grossesse, protège contre les Infections Sexuellement Transmissibles (IST) !
- D - 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...

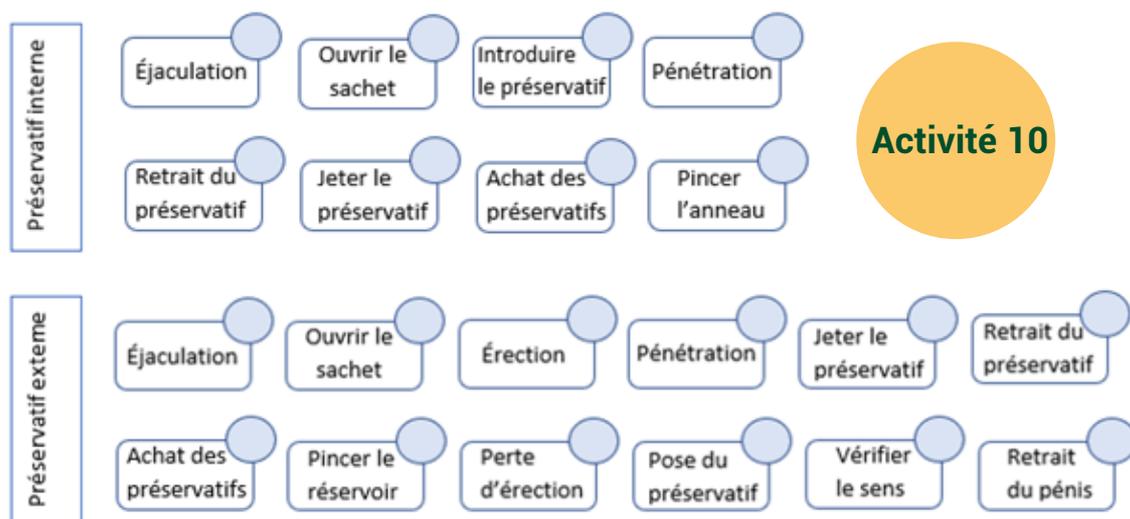
N° vert national : 0 800 08 11 11

Les appels sont anonymes et gratuits depuis portables et fixes

Les préservatifs, IST et dépistage

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 :

Vérifier que la date d'expiration n'est pas dépassée



Vérifier que le logo « NF » ou « CE » est bien présent ; c'est un gage de qualité.

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

On peut ajouter du lubrifiant, avant ou pendant le rapport. Il permettra de réduire le risque que le préservatif se déchire.



LE SAVIEZ-VOUS?

On peut aussi avoir des préservatifs gratuitement dans les CeGIDD (Centres Gratuits d'Information de Diagnostic et de Dépistage), dans les Centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) ou au Planning Familial et même auprès de l'infirmière scolaire.

Pour localiser les structures les plus proches de chez toi, rendez-vous sur la carte interactive du site "parlons-sexualités.fr"

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 interne (le plus petit, situé dans le 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 (le plus grand) doit déborder sur la vulve. Après le rapport, le retirer et le jeter à la poubelle !



Quand on y pense, le préservatif c'est vraiment une invention géniale : ça sert à la fois de moyen de contraception et de moyen de protection contre les Infections Sexuellement Transmissibles (IST). Qui dit mieux ?



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/>.

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, dans un CPEF ou dans un laboratoire avec une ordonnance du médecin.

En savoir plus

<https://www.onsexprime.fr>



INFO OU INTOX

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

INTOX

Quand on parle de 1ère fois on pense souvent 1ère pénétration pénis-vagin avec une éjaculation. Mais certaines personnes peuvent pratiquer d'autres pénétrations : par la bouche, par les fesses, avec les doigts ou des caresses. Ces pratiques peuvent être à risques plus ou moins élevés de contamination de certaines IST sans que ces personnes en aient vraiment conscience.

Le préservatif masculin, ça craque souvent

INTOX

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.

Pendant une activité sexuelle, une personne peut changer d'avis et dire « non » même si elle a déjà dit « oui » auparavant

INFO

Lors d'une relation sexuelle, on peut essayer une chose et s'arrêter quand on le souhaite. Dire « oui » à une activité sexuelle ne signifie pas qu'on en accepte une autre ; si l'activité change, le consentement est à nouveau nécessaire. Quand c'est « non », c'est « non » !

— Point cul —

LE CONSENTEMENT



Point capital quand on parle de sexualité.

NON. LÀ C'EST TOUT SIMPLE ; NON, C'EST NON.
C'EST PAS TROP DUR À COMPRENDRE.

OUI. BANCO ! AMUSEZ-VOUS COMME DES FOUFIOUS.

**Ni OUI
Ni NON** POINT IMPORTANT : SI CE N'EST PAS OUI, PARTEZ
TOUJOURS DU PRINCIPE QUE C'EST NON.
UN SILENCE, UN OUI FLOU, UNE ÉLUDATION,
C'EST SIMPLEMENT... **NON**.



Aller à l'encontre du consentement de l'autre, c'est purement et simplement un viol.

Ça ne coûte rien de demander directement à votre partenaire !

DIALOGUE & CONSENTEMENT
le combo parfait pour une partie de jambes en l'air.

ADDICTIONS

**TABAC
ALCOOL
CANNABIS
ÉCRANS**

Tabac

Activité 11

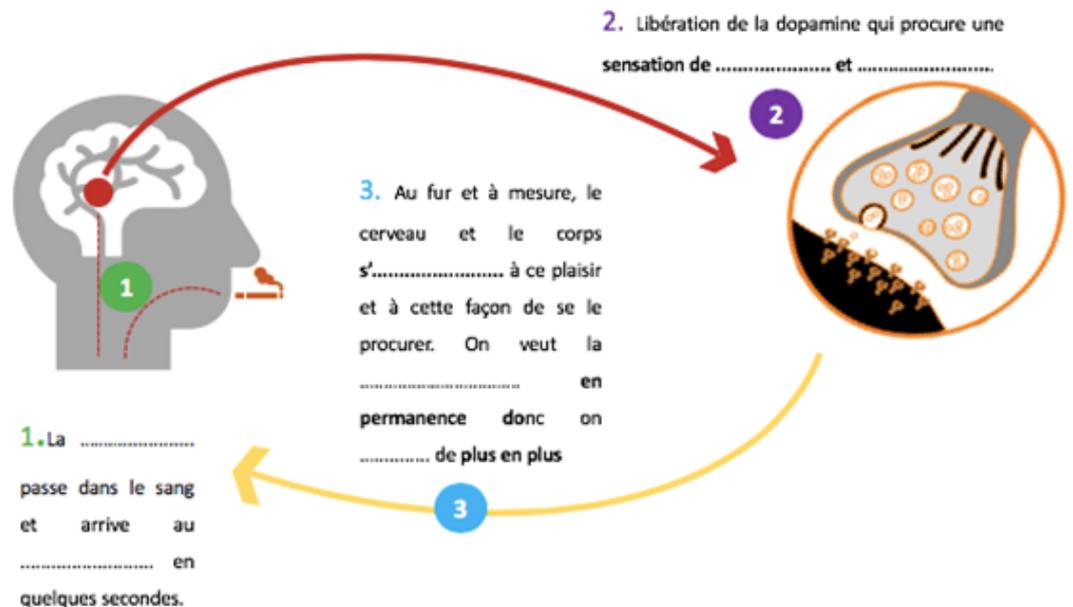
Deviner le terme manquant grâce aux mots proposés en dessous

N.....?

Cigarette
Dépendance
Substance
Insecticide
Besoin

Que se passe-t-il dans ta tête ?

Compléter le schéma avec les mots suivants : s'habitue - nicotine - cerveau bien-être - ressentir - plaisir - 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.

Alcool

Activité 12

Texte à trous :

Replacer les mots ci-dessous dans le texte

Femme – sang – adolescents – homme – organes – estomac –
sucrées – corps – cerveau – vite

- L'alcool passe dans le et circule dans tout le Il touche tous les
- Les sont généralement plus légers que les adultes. L'alcool a un effet plus fort sur eux et conduit plus rapidement à l'intoxication.
 - Les jeunes sont encore en développement. Leur et leurs autres organes sont plus sensibles à l'alcool. Les dommages risquent d'arriver plus
 - Le corps d'une contient moins d'eau que le corps d'un L'alcool est moins dilué, l'effet est donc plus fort chez elle.
 - Quand l'..... est vide ou qu'on mélange de l'alcool avec des boissons, celui-ci passe plus vite dans le sang, on risque rapidement d'en ressentir les effets.

Attention, il est important de savoir que :



Ce qu'il faut comprendre : si tu ne bois "qu'une bière" de 25 cl, tu auras la même quantité d'alcool dans le sang qu'un verre standard de whisky.

Les effets sur mon comportement si je consomme de l'alcool



Risques d'accidents



Violences sexuelles



Agressivité



Risques sur la santé

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 coinqueur, 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.

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 événements, 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 hyper-connexion 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.

INFO OU INTOX

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

INFO

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.

Fumer la chicha est plus nocif que fumer une cigarette

INFO

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.

Les effets des drogues sont les mêmes pour tout le monde

INTOX

Même si les produits produisent certains effets spécifiques, ces effets vont évoluer en fonction des personnes qui les consomment : âge, sexe, corpulence, problèmes de santé, état d'esprit...



CHICHA

TABAC CHARBON GOUDRON
MONOXYDE DE CARBONE

1 SEULE BOUFFÉE = 1 CIGARETTE ENTIÈRE

© 2014 la Courneuve. Tous droits réservés.

laCourneuve.fr



ars



laCourneuve



ANNEXES

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.

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

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



EXAMEN PÉRIODIQUE DE SANTÉ

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 régulière 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. »

Internet Addiction Test (IAT)

Questions

Merci d'entourer, pour chaque question, le chiffre qui correspond à votre réponse

Questions	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

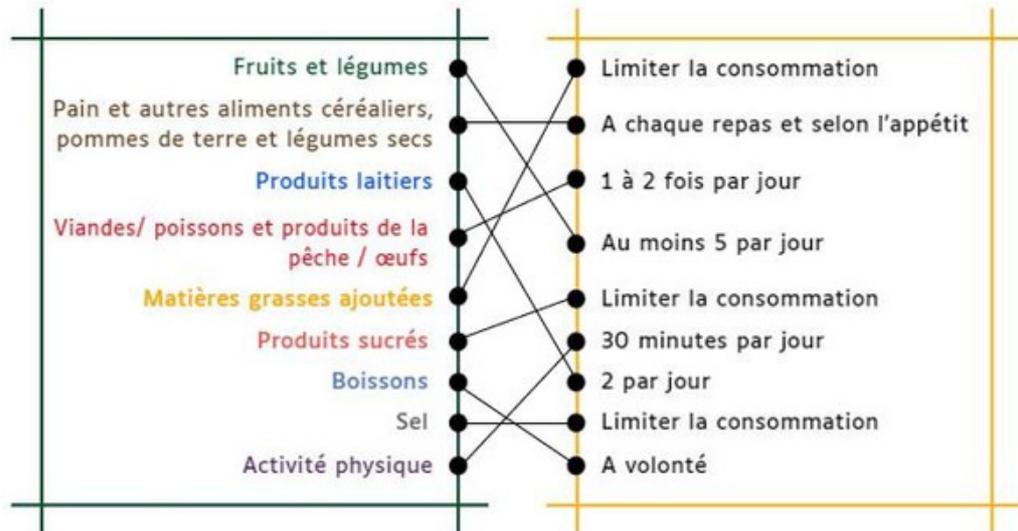
Score de 80 à 100 : usage problématique d'internet avec de sévères répercussions sur votre vie



SOLUTIONS DES ACTIVITÉS

Activité 1

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



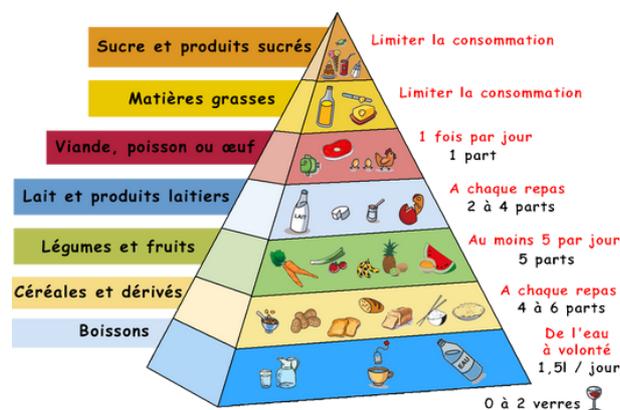
Activité 2

Texte à trous:

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**.



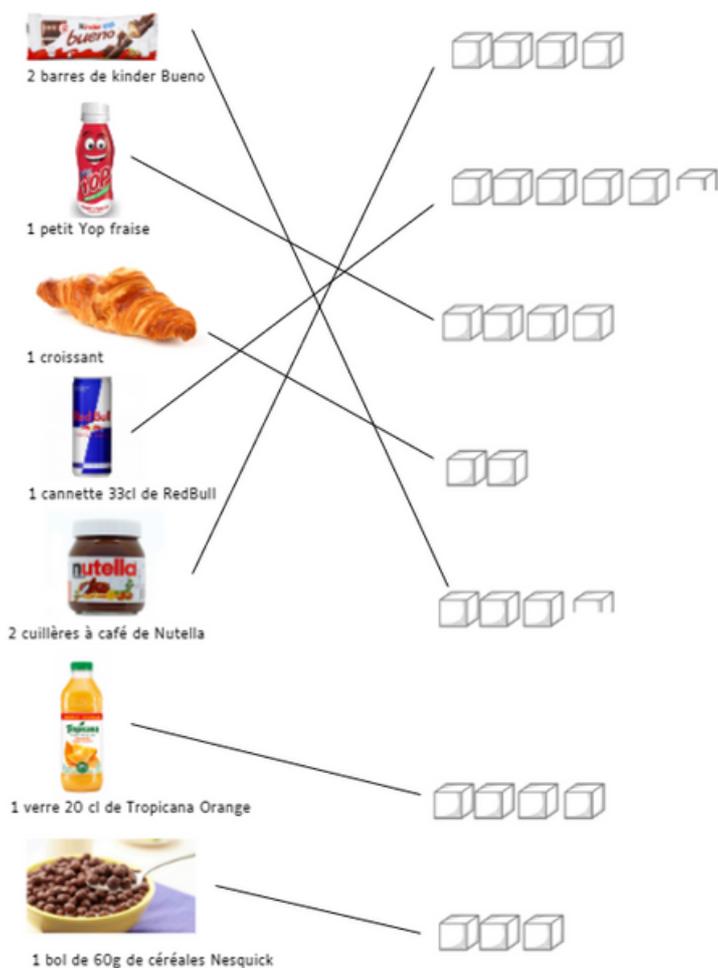
Activité 3

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

Relie l'aliment à la quantité de morceaux de sucre auquel il correspond



C'EST LE NOMBRE DE SUCRES QUE TU AVALES LORSQUE TU MANGES CET ALIMENT

Activité 5

Les plats du monde

Sénégal



Le thiéboudienne



Le bortsch

Russie

Espagne



La tortilla



Le poulet tandoori

Inde

Italie



Les pâtes



Les sashimis

Japon

Portugal



Bacalhau à Brás



Le hamburger

Etats-Unis

Grèce



La moussaka



Le Feijoada

Brésil

Canada



La poutine



La chakchouka

Tunisie

Activité 6

Réponses mots croisés:

Horizontal : 3-repas ; 5-soda ; 7-vitamine ; 8-sport ; 11- équilibre ; 13-manger ; 15-calorie

Vertical : 1-cuisiner ; 2-dessert ; 4-sédentarité ; 6-diététicien ; 8-sucré ; 10-grignotage ; 11-eau ; 14-santé

Activité 7

Observer les affiches qui te sont présentées

Lire et retrouver le mot manquant à la fin de la chanson

Mot à trouver : CONSENTEMENT

**SANS OUI
C'EST NON!**

Activité 8

Retrouvez les mots correspondants aux définitions suivantes dans la grille de lettres ci-dessous

- Passage de l'enfance à l'adolescence (7 lettres)

PUBERTE

- Ensemble des organes génitaux externes de la femme (5 lettres)

VULVE

- Extrémité du pénis (5 lettres)

GLAND

- Lieu de rencontre entre l'ovule et le spermatozoïde (6 lettres)

TROMPE

- Glandes génitales masculines (10 lettres)

TESTICULES

- Organe du plaisir féminin (8 lettres)

CLITORIS

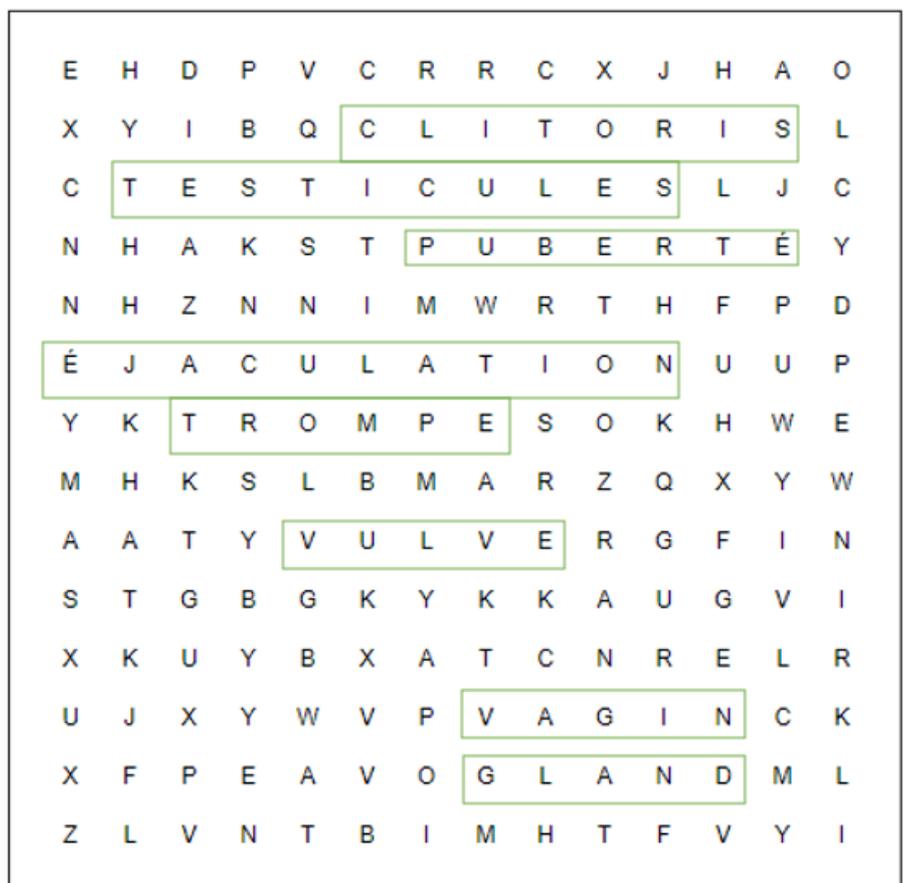
- Se trouve entre l'utérus et la vulve (5 lettres)

VAGIN

- Émission du sperme (11 lettres)

EJACULATION

Mots cachés



Activité 9

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



4B



3D



1A



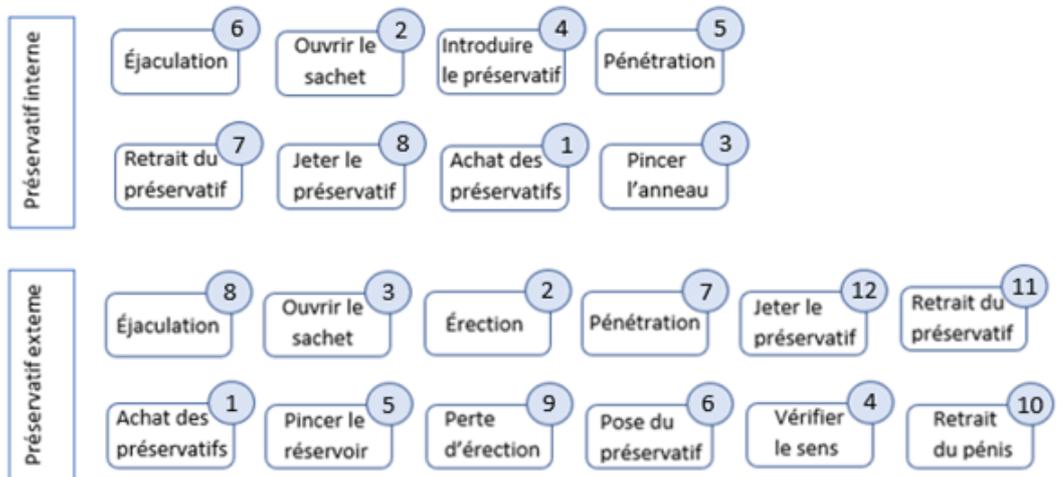
2C

J... Je sais, ça!
LE PATCH PEUT SECOLLER
PARTOUT SAUF SUR LA POITRINE!



Activité 10

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

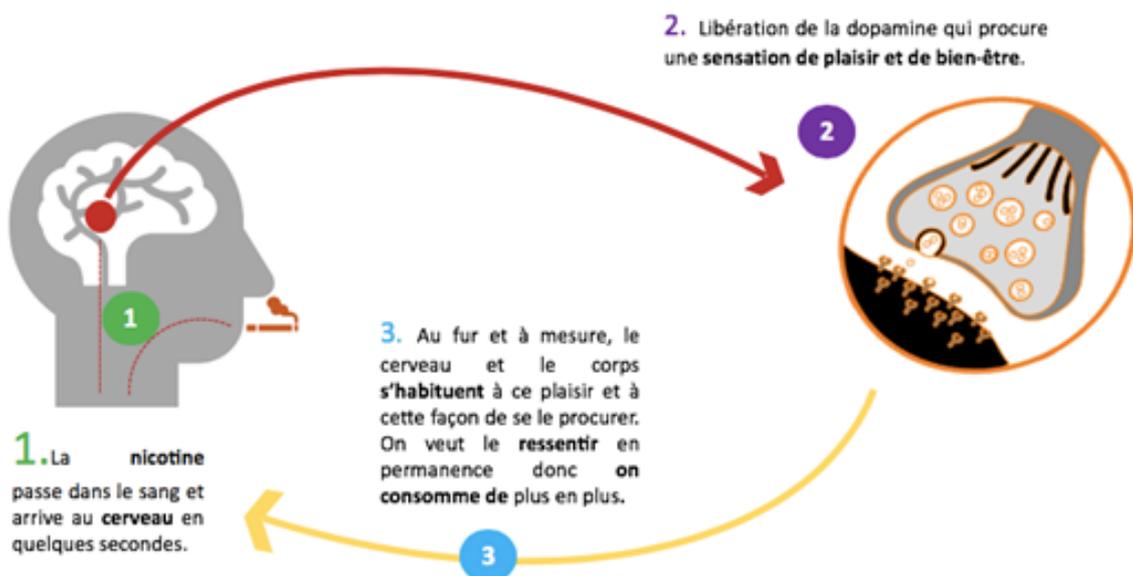


Activité 11

Deviner le terme manquant grâce aux mots proposés en dessous

Nicotine
Cigarette
Dépendance
Substance
Insecticide
Besoin

Que se passe-t-il dans ta tête ?



Activité 12 Texte à trous

L'alcool passe dans le **sang** et circule dans tout le **corps** . Il touche tous les **organes**.

- Les **adolescents** sont généralement plus légers que les adultes. L'alcool a un effet plus fort sur eux et conduit plus rapidement à l'intoxication.
- Les jeunes sont encore en développement. Leur **cerveau** et leurs autres organes sont plus sensibles à l'alcool. Les dommages risquent d'arriver plus **vite** .
- Le corps d'une **femme** contient moins d'eau que le corps d'un **homme**. L'alcool est moins dilué, l'effet est donc plus fort chez elle.
- Quand l'**estomac** est vide ou qu'on mélange de l'alcool avec des boissons **sucrées** celui-ci passe plus vite dans le sang, on risque rapidement d'en ressentir les effets.

Activité 13

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

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 »	<input type="radio"/> VRAI <input checked="" type="radio"/> FAUX	<i>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.</i>
« Jouer aux jeux vidéo me permet d'être avec mes amis et de pouvoir parler avec eux »	<input checked="" type="radio"/> VRAI <input type="radio"/> FAUX	<i>Ils permettent souvent de découvrir de nouveaux mondes, créer une communauté, se faire des amis, organiser des événements, gérer des budgets ou des recrutements d'équipe. Ils peuvent donc être instructifs et interactifs.</i>
« Ils m'aident à m'endormir le soir »	<input type="radio"/> VRAI <input checked="" type="radio"/> FAUX	<ul style="list-style-type: none">• Les conséquences d'une hyperconnexions sont :• Un sommeil perturbé• Risque d'avoir une alimentation perturbée• Risque sur le plan cardiaque• Des conséquences sur ton état psychique (fatigue, asociaabilité, dépression)• Des troubles sur le plan de la vision• Moins d'activité physique, plus de sédentarité
« L'éclairage bleu est mauvais pour mes yeux »	<input checked="" type="radio"/> VRAI <input type="radio"/> FAUX	<i>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.</i>

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/>
Instagram : @sucrezvosfraises @dealerdesucre

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.choisirscontraception.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/>
<http://www.cite-sciences.fr/fr/ressources/expositions-passees/zizi-sexuel/lexposition/la-puberte/diapos-la-puberte/>
<https://jeunessejecoute.ca/information/consentement-et-pourquoi-si-important>
<http://www.libresdenoschoix.fr/point-cul-consentement/>
<https://www.ilparaitquelapilule.fr/idees-recues/>

Addictions

<http://www.et-toi.be/>

Alcool

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

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 abordées dans ce livret

- 1** Dans quelle famille d'aliments place-t-on les pommes de terre ?
 - Légumes
 - Produits laitiers
 - Féculents

- 2** Dans quel aliment ne trouve-t-on pas de vitamines ?
 - Poissons
 - Légumes
 - Bonbons
 - Pâtes

- 3** Quel est le nom d'un être vivant consommant des produits animaux et végétaux ?
Réponse:

- 4** Si je fais suffisamment d'activité physique, je peux rester assis longtemps sans qu'il y ait d'effet sur ma santé.
 - Vrai
 - Faux

- 5** L'activité physique permet de réduire les risques de développer certaines maladies.
 - Vrai
 - Faux

- 6** Je fais de l'activité physique quand (plusieurs réponses possibles) :
 - Je range ma chambre
 - Je regarde la télé assis sur le canapé
 - Je fais du vélo

7 Le sommeil des humains est basé sur un rythme biologique interne. Quel est son nom ?

- Le **rythme carré**
- Le **rythme circadien**
- Le **rythme cardiaque**
- Le **rythme arcadien**

8 Combien de stades de sommeil y a-t-il ?

- 3**
- 5**
- 7**
- 9**

9 Quel objet ne devrait pas être dans votre chambre à coucher ?

- Une télévision**
- Une lampe de chevet**
- Un miroir**

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

- Vrai**
- Faux**

11 La pilule fait grossir

- Vrai**
- Faux**

12 Un rapport sexuel sans éjaculation permet d'éviter :

- Une IST**
- Une grossesse non désirée**
- Aucune de ces deux propositions**

13 On peut tomber enceinte dès le premier rapport sexuel.

- Vrai**
- Faux**

- 14** Combien de substances vraiment dangereuses les cigarettes contiennent-elles ?
- Environ 2000
 - Environ 3000
 - Environ 4000
- 15** Fumer 1 joint est moins nocif que fumer une cigarette.
- Vrai
 - Faux
- 16** Si on coupe son verre d'alcool avec du jus de fruit, on aura moins d'effet.
- Vrai
 - Faux
- 17** En moyenne, combien de temps par jour est-il recommandé de passer devant les écrans ?
- Environ 2h
 - Environ 3h
 - Environ 4h





1 Dans quelle famille d'aliments place-t-on les pommes de terre ?

- 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: Un omnivore

4 Si je fais suffisamment d'activité physique, je peux rester assis longtemps sans qu'il y ait d'effet sur ma santé.

- Vrai
- Faux

5 L'activité physique permet de réduire les risques de développer certaines maladies.

- Vrai
- Faux

6 Je fais de l'activité physique quand (plusieurs réponses possibles) :

- Je range ma chambre
- Je regarde la télé assis sur le canapé
- Je fais du vélo

7 Le sommeil des humains est basé sur un rythme biologique interne. Quel est son nom ?

- Le rythme carré
- Le rythme circadien
- Le rythme cardiaque
- Le rythme arcadien

8 Combien de stades de sommeil y a-t-il ?

- 3
- 5
- 7
- 9

9 Quel objet ne devrait pas être dans votre chambre à coucher ?

- Une télévision**
- Une lampe de chevet**
- Un miroir**

Les ondes et les rayonnements électromagnétiques dégagés par l'appareil (ça marche aussi avec le téléphone ou l'ordinateur) sont nocifs. Ils peuvent provoquer de sérieux maux de tête et de nombreux troubles du sommeil. En plus d'exciter et de stimuler le cerveau plus qu'il ne le faudrait avant le coucher, la lumière de l'écran a un effet néfaste sur le rythme du sommeil et, donc, sur notre horloge interne.

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

- Vrai**
- Faux**

En superposer 2 ou mettre un préservatif interne + un préservatif externe est une fausse bonne idée car ils vont froter l'un sur l'autre et risquent de craquer.

11 La pilule fait grossir

- Vrai**
- Faux**

Ce n'est pas automatique et cela ne concerne pas toutes les pilules. La pilule peut favoriser l'appétit. Il faut simplement surveiller son alimentation pour éviter de manger plus, le temps que le corps s'habitue aux hormones.

12 Un rapport sexuel sans éjaculation permet d'éviter :

- Une IST**
- Une grossesse non désirée**
- Aucune de ces deux propositions**

13 On peut tomber enceinte dès le premier rapport sexuel.

- Vrai**
- Faux**

14 Combien de substances vraiment dangereuses les cigarettes contiennent-elles ?

- Environ 2000**
- Environ 3000**
- Environ 4000**

15 Fumer 1 joint est moins nocif que fumer une cigarette.

- Vrai**
 Faux

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.

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

- Vrai**
 Faux

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.

17 En moyenne, combien de temps par jour est-il recommandé de passer devant les écrans ?

- Environ 2h**
 Environ 3h
 Environ 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-inclues 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.



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