

# GUIDE PÉDAGOGIQUE

Pour l'utilisation de l'agenda scolaire  
dans le cadre de l'éducation  
à la santé en CM2





Assia • L'Hay-les-Roses (94) • Agenda 2024



Inès • Paris (75013) • Agenda 2024

# SOMMAIRE

L'agenda scolaire : un outil pour l'éducation à la santé	4
<b>LA SANTÉ</b>	<b>6</b>
ATELIER SANTÉ	7
<b>L'ALIMENTATION</b>	<b>8</b>
ATELIER ALIMENTATION n°1 « Exposition Plaisir et vitamines »	11
ATELIER ALIMENTATION n°2 « Manger équilibré »	12
ATELIER ALIMENTATION n°3 « Brochettes de fruits »	13
ATELIER ALIMENTATION n°4 « Arcimboldo »	14
<b>L'ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>	<b>15</b>
ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE n°1 « Exposition bien dans mes baskets »	17
ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE n°2 « Bien dans mon corps, bien dans ma tête, bien avec les autres »	18
ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE n°3 « Bouger au quotidien, c'est facile »	19
<b>LES DÉPENDANCES</b>	<b>20</b>
ATELIER DÉPENDANCES n°1 « Être accro ? »	25
ATELIER DÉPENDANCES n°2 « Alcool, Tabac : Résistance aux pressions du groupe »	26
ATELIER DÉPENDANCES n°3 « Abus d'écran »	27
<b>LE SOLEIL</b>	<b>29</b>
ATELIER SOLEIL n°1 « Effets positifs et négatifs du soleil »	32
ATELIER SOLEIL n°2 « Quiz sur le soleil et ses dangers »	33
ATELIER SOLEIL n°3 « Les ultraviolets, qu'est-ce que c'est ? »	34
<b>LE SOMMEIL</b>	<b>35</b>
ATELIER SOMMEIL n°1 « A favoriser / A éviter »	39
ATELIER SOMMEIL n°2 « Conte sur le sommeil »	40
ATELIER SOMMEIL n°3 « Questionnaire : le sommeil et toi »	41
ATELIER SOMMEIL n°4 « Respiration et relaxation »	42
<b>LA SÉCURITÉ</b>	<b>43</b>



# L'AGENDA SCOLAIRE : un outil pour l'éducation à la santé

Depuis plusieurs années, un agenda scolaire est offert aux élèves de CM2 d'Île-de-France. Il porte sur plusieurs thématiques en lien avec la prévention des cancers : l'alimentation, l'activité physique, les dépendances (tabac, alcool, écrans), le sommeil et le soleil. Le thème de la sécurité est également parfois intégré en fonction des partenariats noués dans chaque département.

Créé et utilisé par des élèves de CM2, cet outil transmet des messages de prévention tout au long de l'année scolaire. Il peut aussi servir de support pédagogique pour l'éducation à la santé inscrite dans les programmes scolaires.

C'est également un moyen de faire le lien entre l'école et la maison et d'initier des discussions sur la santé entre les enfants et leurs parents.

## DU PARCOURS ÉDUCATIF DE SANTÉ (PES)...

De la maternelle au lycée, le parcours éducatif de santé s'articule autour de 3 axes : **l'éducation** à la santé, **la prévention** et **la protection** de la santé des élèves. Il prend en compte l'environnement des enfants et l'articulation entre leurs différents temps de vie. De plus, la prévention et l'adoption de comportements favorables à la santé permettrait d'éviter 40% des cancers.

Les directives gouvernementales insistent sur l'importance d'une déclinaison de ce parcours à deux niveaux.

**1. Sur le plan individuel**, il s'agira de faire intervenir des professionnels de santé, de service social et des psychologues de l'éducation nationale etc.

**2. Sur le plan collectif**, il est attendu qu'un ensemble d'activités éducatives, d'enseignements et des projets pédagogiques soient proposés aux élèves de façon cohérente et progressive dans une démarche de promotion de la santé. Ces contenus doivent prendre en compte l'ensemble des dimensions dans lesquelles évoluent les élèves (physique, psychique, environnementale et sociale).

Extrait de la circulaire n°2016-008 du 28-1-2016 du Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse :

« Enjeu primordial au sein du système éducatif, la santé, dans ses dimensions physique, psychique, sociale et environnementale, est un élément essentiel de l'éducation de tous les enfants et adolescents. Elle constitue un facteur important de leur réussite éducative. En effet, les données disponibles montrent que les inégalités de santé s'installent très précocement et que les conduites ayant une influence négative sur la santé se mettent en place dès l'enfance ou l'adolescence. Ainsi, la promotion de la santé en milieu scolaire constitue l'un des meilleurs leviers pour améliorer le bien-être et réduire les inégalités, en intervenant au moment où se développent les compétences et les connaissances utiles tout au long de la vie.

La mission de l'École en matière de santé consiste à :

- Faire acquérir à chaque élève les connaissances, les compétences et la culture lui permettant de prendre en charge sa propre santé de façon autonome et responsable en référence à la mission émancipatrice de l'école ; l'éducation à la santé est l'une des composantes de l'éducation à la citoyenneté ;
- Mettre en œuvre dans chaque école et dans chaque établissement des projets de prévention centrés sur les problématiques de santé, notamment celles susceptibles d'avoir un effet sur la réussite scolaire ;
- Créer un environnement scolaire favorable à la santé et à la réussite scolaire de tous les élèves. »

Source : Mise en place du parcours éducatif de santé pour tous les élèves

[https://www.education.gouv.fr/bo/16/Hebdo5/MENE1601852C.htm?cid\\_bo=97990](https://www.education.gouv.fr/bo/16/Hebdo5/MENE1601852C.htm?cid_bo=97990)

## ... VERS L'ÉCOLE PROMOTRICE DE SANTÉ (EPSa)

Dans la continuité du parcours éducatif de santé, le gouvernement a impulsé la démarche École Promotrice de Santé dès janvier 2020. Il s'agit d'une approche complémentaire cherchant à agir sur les déterminants de santé, notamment par la mise en œuvre d'actions participant au renforcement des compétences psychosociales des élèves (CPS).

Elle a pour enjeu de valoriser les actions et projets déjà mis en œuvre et de les articuler avec d'autres approches (climat scolaire, éducation à la sexualité et à l'alimentation par exemple) en les inscrivant dans le projet d'école ou d'établissement.

Pour y parvenir, il s'agira de renforcer la coordination des actions de promotion de la santé, d'améliorer les conditions environnementales de la scolarité et d'encourager les comportements favorables à la santé des élèves en développant la prévention dès le plus jeune âge.

Une priorité est identifiée sur plusieurs problématiques de santé :

- Éducation à l'alimentation et au goût
- Promotion de l'activité physique
- Éducation à la sexualité
- Prévention des conduites addictives
- Éducation à la santé environnementale
- Bien-être et santé mentale

Aussi, il nous paraît utile de prolonger le travail d'élaboration de l'agenda par **ce guide pédagogique** qui facilitera pour l'enseignant la mise en œuvre, pendant l'année scolaire, d'actions s'intégrant dans le PES ou dans la démarche d'EPSa au sein de sa classe. Ce guide n'est pas une liste des actions pouvant être mises en place dans les classes. Pour cela vous pouvez vous rapprocher de votre comité départemental pour **un accompagnement ou une mise à disposition d'outils**. Il a été pensé comme un outil sur lequel les enseignants peuvent s'appuyer s'ils souhaitent aborder des sujets de santé dans leur classe.

## UN GUIDE PÉDAGOGIQUE... EN LIEN AVEC LES INSTRUCTIONS OFFICIELLES



Le guide a pour objectif de donner **des informations** sur les différentes thématiques abordées dans l'agenda et de proposer **des exemples d'ateliers pédagogiques**. Bien que ne relevant pas directement de la prévention des cancers, les thèmes du sommeil et des abus d'écrans ont été ajoutés afin de répondre à une demande des enseignants et de prendre en compte la dimension globale de la santé.

### Objectifs poursuivis

- Développer l'intérêt des enfants pour la santé et la citoyenneté ;
- Favoriser le dialogue et la réflexion sur la notion de santé ;
- Apporter un savoir et des connaissances sur les différentes thématiques abordées ;
- Développer les capacités des enfants à faire des choix éclairés, les affirmer et les argumenter ;
- Développer des compétences personnelles et sociales ;
- Amener les enfants à prendre soin de leur santé.

### Informations sur les ressources

Vous pouvez vous appuyer sur votre Inspecteur de l'Éducation Nationale et sur l'équipe médico-sociale de votre école. Vous pouvez retrouver plus d'informations sur les différentes thématiques de santé présentes dans l'agenda sur Lig'up. Il s'agit d'un site de prévention créé pour aborder les questions de santé avec les enfants et les adolescents, à l'initiative de la Ligue contre le cancer.

### Bibliographie et ressources

Enfants et ados - Site de prévention et d'information à la santé créé par la Ligue contre le cancer - Lig'up (Familles) (lig-up.net)

<https://www.education.gouv.fr/le-parcours-educatif-de-sante-11786>

<http://www.education.gouv.fr/cid2770/le-socle-commun-de-connaissances-et-de-competences.html>

<https://eduscol.education.fr/2063/je-souhaite-m-engager-dans-la-demarche-ecole-promotrice-de-sante>

<https://eduscol.education.fr/document/1689/download?attachment>

# LA SANTÉ

Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (1946) :  
« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et non pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité. »

Le bien-être des élèves est désormais placé au cœur des politiques éducatives. Dans ce contexte, l'école joue un rôle important en contribuant à l'amélioration du bien-être et de la santé des élèves. Des questions de santé sont donc intégrées dans les programmes scolaires et abordées par les enseignants avec les élèves pendant les temps scolaires.

## ENSEIGNEMENT MORAL ET CIVIQUE

Comprendre le sens de l'intérêt général.

**La responsabilité de l'individu et du citoyen dans le domaine de la santé, du changement climatique, de la biodiversité et du développement durable.**

**Identifier et exprimer** les émotions et les sentiments.

**Partager et réguler** des émotions, des sentiments dans des situations d'enseignement.

**Mobiliser le vocabulaire adapté** à leur expression.

## SCIENCES ET TECHNOLOGIE

**Apprendre à respecter les règles** d'hygiène, de sécurité et l'environnement.

**Adopter un comportement éthique et responsable.**

Relier des connaissances acquises en sciences et technologie à des questions de santé, de sécurité et d'environnement.

Identifier le rôle de la circulation sanguine dans l'approvisionnement des organes.

**Citer quelques comportements alimentaires et règles d'hygiène favorables à la santé** (équilibre alimentaire, qualité sanitaire des aliments, brossage des dents, etc.).

### BESOINS ALIMENTAIRES ET NUTRITION HUMAINE

Exploiter des données pour expliquer la variation des besoins alimentaires au cours de la croissance et selon l'activité physique.

Identifier et localiser la transformation des aliments dans l'appareil digestif (mastication par les dents, changements de texture lors du trajet).

### CONSÉQUENCES DES ACTIONS HUMAINES SUR L'ENVIRONNEMENT

Mettre en évidence quelques **répercussions positives et négatives** des actions humaines sur l'environnement proche. S'impliquer dans des actions et des projets relatifs à l'éducation au développement durable sur un thème au choix (alimentation responsable, santé, biodiversité, eau, énergie, gestion et recyclage des déchets, bio-inspiration).

## L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.

**Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.**

Connaître et appliquer les principes d'une bonne hygiène de vie.

**Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.**

En lien avec l'enseignement des sciences, l'éducation physique et sportive participe à l'éducation à la santé (besoins en énergie, fonctionnement des muscles et des articulations...) et à la sécurité (connaissance des gestes de premiers secours, des règles élémentaires de sécurité routière...).

**Quelle que soit la thématique que l'enseignant choisira d'aborder avec sa classe, il nous paraît indispensable de commencer par travailler sur cette notion de santé, c'est pourquoi l'atelier santé est commun à toutes les thématiques.**

### Bibliographie et ressources

- Bien-être et santé des élèves | Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse
- La santé en milieu scolaire – Réseau Canopé (reseau-canope.fr)
- Utiliser les cinq axes de la charte d'Ottawa dans ses projets | PromoSanté IdF (promosante-idf.fr)
- École Promotrice de Santé (education.fr)
- <https://www.education.gouv.fr/bien-etre-et-sante-des-eleves-12323>

## OBJECTIFS

↳ Définir avec les élèves les notions de « santé », « prévention » et « acteurs de santé ».

↳ Montrer que la santé prend en compte différents éléments combinés : bien-être physique, psychologique, social/appartenance à un groupe.

Technique utilisée : brainstorming

Matériel : tableau, crayon

## DÉROULEMENT

1. Interroger les enfants sur leurs connaissances et l'utilisation qu'ils font de l'agenda, puis échanger sur sa spécificité : cet agenda parle de santé et il est réalisé par des enfants de CM2. Si les élèves n'ont pas l'agenda, il suffit de passer directement au deuxième temps.

2. Question de l'animateur : « Qu'est-ce qu'être en bonne santé ? »

3. Recueillir les représentations des élèves sur la santé : noter au tableau toutes les réponses. Si les réponses concernent uniquement la santé physique, essayer de proposer une ouverture ou encourager les réponses un peu plus larges (ex. : que peut-on faire pour aller bien ? La santé ne concerne-t-elle que le corps ?). Si les réponses commencent toutes par « ne pas... », inviter les élèves à formuler leur proposition de manière positive en demandant par exemple des conseils pour être en bonne santé.

4. À partir des réponses des enfants, retrouver la définition de la santé en soulignant de couleurs différentes ce qui correspond :

- À la santé physique : bien dans mon corps
- À la santé mentale : bien dans ma tête
- À la santé sociale : bien avec les autres

5. Conclure sur la définition suivante : « Être en bonne santé, c'est être bien dans son corps, bien dans sa tête et bien avec les autres. »



Mathias - Bry-sur-Marne (94) - Agenda 2024



Chloé, Léane et Julia - Boissy-sous-Saint-Yon (91) - Agenda 2024



Intervention en classe, comité départemental du 95

# L'ALIMENTATION

## BIEN MANGER : ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILBRÉE

### L'équilibre alimentaire, qu'entendons-nous par là et comment y parvenir ?

Il s'agit de manger de tout et en quantités adaptées à son âge et à son activité, tout en essayant de varier au maximum les aliments au sein d'une même famille d'aliments.

Pour y parvenir, il est donc important de **bien connaître les différentes familles d'aliments** (boissons non sucrées, fruits et légumes, céréales et légumineuses, produits laitiers, viandes, poissons, œufs, matières grasses, produits sucrés). Il est intéressant de travailler avec les élèves sur la connaissance des catégories d'aliments, pour cela, il est possible d'utiliser la fleur de l'alimentation ou la pyramide alimentaire.

Il est à noter que certains aliments sont à privilégier, car ils sont bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et qu'inversement, d'autres sont à limiter : produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), produits salés (gâteaux apéritif, chips...) et produits gras (charcuterie, beurre, crème...). Cet équilibre alimentaire ne se construit pas uniquement sur un seul repas, mais plutôt sur ceux d'une journée, d'une semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit ni aliment « miracle ». Ainsi, de façon occasionnelle, un repas « festif » peut s'intégrer dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

## LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS)

(sur le site du PNNS)

« Lancé en 2001, le Programme National Nutrition Santé est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. »

Il a depuis été actualisé à plusieurs reprises (PNNS2, PNNS3) afin de s'approcher au mieux des problématiques évolutives autour de la nutrition.

Pour la période 2019-2023, le Programme National Nutrition Santé (PNNS4) se donne pour ambition **d'augmenter l'activité physique et de réduire la sédentarité, d'améliorer les consommations alimentaires et les apports nutritionnels** en tenant compte **des enjeux de développement durable**.

Afin d'accompagner les Français dans ce sens, différentes mesures et actions sont développées au niveau national, notamment l'usage du Nutri-Score. Celui-ci permet, lorsque nous faisons nos courses, de pouvoir comparer les produits en un coup d'œil et de repérer ceux qui offrent une meilleure qualité nutritionnelle.



### QUELQUES REPÈRES NUTRITIONNELS POUR LES ENFANTS EN CM2

- 1. Activité physique** : au moins 1 h par jour, dont 3 fois par semaine des activités intenses (dances, VTT, jeux de ballons, saut à la corde...)
- 2. Eau** : à volonté pendant et entre les repas
- 3. Les fruits et légumes** : au moins 5 par jour
- 4. Les féculents** : à chaque repas selon l'appétit (privilégier les céréales complètes ou semi-complètes)



Ahmed - Hayé-les-Roses (94) - Agenda 2024

- 5. Viande, poisson, œuf** : 1 à 2 fois par jour privilégier la volaille et limiter les autres viandes
- 6. Les produits laitiers** : 3 par jour
- 7. Matières grasses** : tous les jours en petite quantité
- 8. Les fruits à coque** : une petite poignée par jour
- 9. Produits sucrés, salés et ultratransformés** : à limiter



**De façon générale, les nutritionnistes recommandent de se caler sur 3 repas par jour :**

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner

Une collation et un goûter peuvent aussi être recommandés pour les enfants, les personnes âgées, ou tout simplement lorsque l'on a faim.

**L'organisation de nos repas donne un rythme à notre corps et nous fournit des repères pour programmer nos prises alimentaires,** d'où l'importance de ne pas sauter de repas. En effet, notre corps se rattrapera au repas suivant et aura tendance à faire des stocks en prévision d'un prochain épisode de « jeûne » auquel il pourrait être confronté.

**Le temps que l'on consacre au repas a aussi une importance.** Lorsqu'on mange, notre estomac envoie des signaux

à notre cerveau lui permettant de comprendre que l'on est en train de s'alimenter. On s'accorde à dire qu'il faut environ 20 min à notre cerveau pour ressentir la satiété (sensation d'avoir suffisamment mangé).

Prendre son temps pour manger permet aussi **de faire des pauses dans la journée.** Souvent partagés à plusieurs, les repas constituent des **moments conviviaux et de partage** en famille ou entre amis. Le fait de se réunir pour le repas avec des personnes que l'on apprécie joue un rôle sur **l'appréciation de ce que l'on mange.**

**Les repas sont des moments importants de socialisation et d'apprentissage, dès l'enfance :** habitudes alimentaires saines, règles d'hygiène et de vie en société... L'école est un lieu d'apprentissage, mais aussi un lieu d'imitation et de socialisation qui offre un terrain favorable à l'acquisition **des bonnes habitudes alimentaires.**

## ÉTUDES ET RECOMMANDATIONS ACTUELLES

([www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr))

À la suite des informations recueillies lors de l'Étude Nationale Nutrition Santé (ENNS) de 2006, l'étude Esteban (2014-2015) complète et nous donne accès aux données plus actuelles concernant les consommations alimentaires, l'état nutritionnel, le niveau d'activité physique et de sédentarité des Français.

Concernant les consommations alimentaires, pas d'évolutions significatives observées. Certains aliments et nutriments restent des enjeux de santé publique. Par ailleurs, l'inactivité physique et la sédentarité augmentent (particulièrement chez les femmes). Chez les enfants, les niveaux d'activité physique sont encore faibles et la sédentarité augmente. Concernant l'obésité et le surpoids, on retrouve 49 % de surpoids dont 17 % d'obésité chez les adultes, et 17 % de surpoids, dont 4 % d'obésité, chez les enfants (de 6 à 17 ans). On peut également relever que 11 % des enfants étaient en situation de maigreur.

Le PNNS 4 a pour objectif de diminuer la prévalence du surpoids et de l'obésité, mais également d'augmenter l'activité physique et de réduire la sédentarité de la population.

### • LA SÉDENTARITÉ

Augmenter l'activité physique = réduire la sédentarité, en limitant le temps passé assis et devant les écrans notamment. Pratiquer au moins 1 h d'activité physique par jour pour les enfants, avec 3 fois par semaine des activités intenses (danses, VTT, jeux de ballons, saut à la corde...).

### • L'EAU

✓ à volonté

L'eau est la seule boisson indispensable au corps et recommandée. On peut en boire à volonté pendant et en dehors des repas.

Limiter les boissons sucrées et éviter celles contenant de la caféine et d'autres excitants.

### • LES FRUITS ET LÉGUMES

✓ au moins 5 portions par jour

Une portion correspond en moyenne à la taille du poing, soit 80 à 100 g par portion.

Privilégier la variété. Par exemple, 3 portions de légumes et 2 portions de fruits.

Ils sont riches en fibres, en vitamines et minéraux et ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies (cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète...)

Chez les enfants, seuls 13 % atteignent le repère de consommation du PNNS (« au moins 5 par jour » ≥ 400 g par jour). En découle ainsi une faible consommation de fibres.

### • LES FÉCULENTS ET LES LÉGUMINEUSES

✓ à chaque repas et selon l'appétit

Pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre peuvent être consommés à chaque repas et selon l'appétit. Les féculents complets sont plus riches en fibres, à consommer au moins une fois par jour.

Des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches, etc.) au moins 2 fois par semaine, ils sont également naturellement plus riches en fibres et ils contiennent des protéines végétales.

### • LES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE : VIANDE, POISSON et ŒUF

✓ 1 à 2 fois par jour

Privilégier la volaille et limiter les autres viandes considérées comme rouges (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) ainsi que la charcuterie.

Manger du poisson 2 fois par semaine.

**À noter :** il n'est pas nécessaire d'en manger tous les jours, on peut alterner avec des aliments qui apportent plutôt des protéines végétales (légumes secs ou des produits céréaliers complets).

## • LES PRODUITS LAITIERS

✔ 3 par jour pour les enfants

« Ils apportent du calcium et sont essentiels à la croissance et la bonne minéralisation des os. » Les produits laitiers se classent en 3 catégories : le lait, les fromages et les yaourts.

**Attention :** la crème fraîche et le beurre sont réalisés à partir du lait, mais ne sont pas des produits laitiers, car ils sont très riches en **matières grasses** et pauvres en calcium. On les considèrera plutôt comme des matières grasses, à limiter.

## • LES MATIÈRES GRASSES ANIMALES (BEURRE, CRÈME) OU VÉGÉTALES (MARGARINE)

⚠ à limiter

Elles peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez celles d'origine végétale, notamment l'huile de colza, de noix et d'olive.

## • LES FRUITS À COQUE

✔ 1 poignée par jour pour les enfants

Comme les fruits à coque sont riches en « bonnes graisses », il est recommandé de consommer ces fruits non salés chaque jour : noix, noisettes, amandes et pistaches. L'équivalent d'une petite poignée par jour tel quel ou dans les préparations culinaires.

## • LES PRODUITS SUCRÉS, SALÉS ET ULTRATRANSFORMÉS

⚠ à limiter

Limiter les boissons sucrées et sodas : pas plus d'un verre de jus de fruit par jour maximum.

Limiter les produits sucrés (gâteaux, confiseries, viennoiseries...)

Limiter les produits salés et le sel (pas plus de 5 g de sel par jour pour un adulte).

Les produits ultratransformés sont souvent gras, sucrés et/ou salés. Ils contiennent aussi généralement de nombreux additifs.

Si on en consomme, le Nutri-Score peut permettre de faire des choix plus intéressants pour la santé en limitant les produits classés D et E de cette catégorie d'aliments.

### Bibliographie et ressources

- Le Programme National Nutrition Santé (PNNS4) : [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf)
- L'Étude Nationale Nutrition Santé (ENNS), sur le site : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/diabete/articles/enns-etude-nationale-nutrition-sante>
- Les résultats de l'étude ESTEBAN : <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/esteban/les-resultats-de-l-etude-esteban>
- Nutrition et prévention des cancers et les recommandations pour la prévention primaire des cancers (INCA3) : <https://www.anses.fr/fr/content/inca-3-evolution-des-habitudes-et-modes-de-consommation-de-nouveaux-enjeux-en-mati%C3%A8re-de>
- Mission extra-alimentaire : Une aventure dans laquelle tu es le héros ! - Lig'up (Communauté éducative – lig-up.net)



# ATELIER ALIMENTATION n°1


## Exposition « Plaisir et vitamines »

2h30

Durée

Une exposition intitulée « Plaisir et vitamines » a été créée par le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer afin de sensibiliser les élèves des écoles élémentaires aux bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'amener les enfants à consommer plus de fruits et légumes sans oublier la notion de plaisir.

### OBJECTIF

 Encourager la consommation de fruits et légumes, et, plus généralement, l'adoption de modes de vie sains privilégiant une alimentation équilibrée.

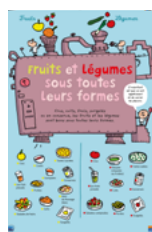
**Technique utilisée :** exploitation des panneaux de l'exposition « Plaisir et vitamines »

#### Matériel :

- l'exposition « Plaisir et vitamines » : <https://lig-up.net/junior/contenus/137/plaisir-et-vitamines>
- le livret de jeux : <https://lig-up.net/junior/contenus/166/des-fruits-et-des-legumes-le-livret-de-jeux>

### DÉROULEMENT

Présenter l'exposition dans son ensemble en expliquant avec les élèves le contenu de chaque panneau et en complétant le petit livret de jeux. Des pistes d'animations autour des panneaux « Comment manger équilibré ? » et « Fruits et légumes sous toutes leurs formes » sont prévues en atelier n° 2.



#### Fruits et légumes sous toutes leurs formes

Crus, cuits, en coulis, en compote, en purée, en soupe... Sous quelles formes consomme-t-on les fruits et les légumes ?



#### Les fruits et légumes, qu'est-ce que c'est ?

Qu'est-ce qu'un fruit ?  
Qu'est-ce qu'un légume ?



#### Comment ça pousse ?

Comment pousse un légume ? Comment pousse un fruit ?



#### Comment manger équilibré ? Pourquoi ?

Pourquoi doit-on manger 5 fruits et légumes par jour ? Que représente une portion ?



#### Fruits et légumes de saison - le printemps

Quels fruits/légumes poussent au printemps ?



#### Fruits et légumes de saison - l'été

Quels fruits/légumes poussent en été ?



#### Fruits et légumes de saison - l'automne

Quels fruits/légumes poussent à l'automne ?



#### Fruits et légumes de saison - l'hiver

Quels fruits/légumes poussent en hiver ?

## OBJECTIFS

- ↳ **Connaître les repères concernant les familles d'aliments pour une alimentation équilibrée.**
- ↳ **Apprendre à composer des menus équilibrés en tenant compte de l'environnement familial, social, culturel et économique.**
- ↳ **Encourager la consommation de fruits et légumes sous toutes leurs formes.**

**Techniques utilisées :** brainstorming et discussion autour de deux panneaux de l'exposition « Plaisir et vitamines »

**Matériel :** panneaux de l'exposition « Comment manger équilibré ? » et « Fruits et légumes sous toutes leurs formes »

## DÉROULEMENT

**1.** Dans un premier temps, demander aux élèves ce que signifie « manger équilibré ? » et noter les réponses au tableau.  
Les amener à donner les différentes familles d'aliments et pour chacune d'entre elles, donner des exemples concrets.

**2.** Présenter la page de l'agenda intitulée « Comment manger équilibré ? ».

Expliquer ce à quoi correspond une portion pour chaque famille d'aliments et notamment pour les fruits et les légumes.

Que signifie « 5 fruits et légumes par jour » : 5 fruits + 5 légumes ? 5 fruits et légumes au total ?

Si je mange 5 fraises ou 5 pamplemousses, ai-je consommé 5 fruits et légumes ?

« 5 fruits et légumes », cela correspond à 5 portions, au total, de fruits et légumes.

Chaque portion équivaut à 80 g (la taille d'un poing environ) : une petite pomme, une tomate de taille moyenne, une poignée de haricots verts, un demi-pamplemousse.

**Il est important de ne pas réduire le repas au seul équilibre alimentaire : amener les notions de « plaisir », « convivialité », prendre le temps de manger et de partager en famille ou avec des amis...**

**3.** Demander aux enfants sous quelles formes on peut manger des fruits et légumes (jus, soupes, purées...).

Présenter la page de l'agenda (ou le panneau de l'exposition) « Fruits et légumes sous toutes leurs formes » et montrer les diverses façons de manger des fruits et légumes.

**4.** Demander aux enfants de composer 4 repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) pour parvenir à l'équilibre alimentaire sur une journée, conformément aux recommandations du PNNS.  
À travers les différents plats proposés par les enfants, faire apparaître les spécificités culturelles.

*Pour aller plus loin* ↘

- Travailler sur les étiquettes des produits ou des publicités alimentaires afin de développer l'esprit critique des élèves.
- À table, tout le monde, alimentation, culture et santé - du CE2 à la 5e - Scéren, CRDP, académie de Montpellier : cycle1et2\_bat.qxp (reseau-canope.fr)



Anonyme - Ermont (95) - Agenda 2017



Cathy - Sainte-Geneviève-des-Bois (91) - Agenda 2020

## OBJECTIFS

Expliquer : « 5 fruits et légumes par jour ».

Technique utilisée : atelier cuisine

Montrer que manger est avant tout une question de plaisir.

Matériel : fruits, couteaux (à bouts ronds), assiettes, piques à brochette

## DÉROULEMENT

**Consignes :** se laver les mains au début et à la fin de l'atelier, travailler un fruit à la fois et le partager avec ses camarades.

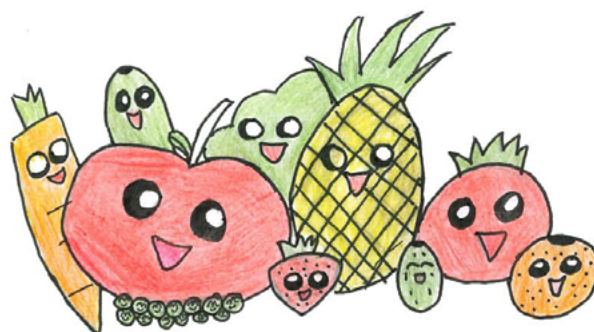
1. L'animateur commence par faire un rappel sur les repères du PNNS, avant de répéter ce que signifie « 5 fruits et légumes par jour » (portions, variétés, différentes formes, cuits ou crus, etc.).

2. Chaque élève coupe des petits morceaux de fruits, puis chacun réalise sa brochette avec les différents fruits proposés.

**Variantes :** ce même type d'atelier peut se faire avec des « dips de légumes ». Prendre des légumes que l'on mange crus (concombre, carotte, chou-fleur, radis, etc.) et les couper en petits bâtonnets, que l'on peut accompagner de sauces à base de fromage blanc.

*Pour aller plus loin* ↘

- Cet atelier peut être l'occasion de faire le point sur le moment du repas – interroger les enfants sur la notion de « bon repas » (équilibre alimentaire, partage d'un moment avec des personnes qu'on apprécie, se faire plaisir, passer un moment agréable, prendre son temps, etc.). Les guides du PNNS sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)
- Travail en ½ groupes :
  - ½ groupe : réalisation de brochettes de fruits
  - ½ groupe : mise en scène du repas (aménagement spatial, décoration de table, etc.)
- Classe entière : dégustation, tous ensemble





## OBJECTIFS

- 👉 Identifier les fruits et légumes de saison.
- 👉 Aborder les fruits et légumes à travers des œuvres d'art.
- 👉 Créer des personnages dans le style d'Arcimboldo.
- 👉 Restituer des connaissances de façon ludique.

Techniques utilisées : assemblages/collages

## Matériel :

- images des 4 tableaux d'Arcimboldo représentant l'hiver, le printemps, l'automne et l'été
  - images de fruits et légumes des 4 saisons.
- Prévoir quelques grandes images d'un fruit ou d'un légume format A4 pour faire le fond (format du visage) et de nombreuses images de différentes tailles faisant figurer des fruits et légumes différents pour former les parties du visage (yeux, nez, bouche, oreille, cheveux, etc.).



## DÉROULEMENT

Dans cet atelier, les enfants identifient les fruits et légumes et les classent selon un critère défini par l'animateur (saisons, couleurs, légumes-fruits, etc.), puis choisissent un modèle de fond et réalisent un personnage à la façon des tableaux d'Arcimboldo.

1. Présenter l'atelier Arcimboldo en montrant les 4 créations de l'artiste sur les saisons et demander aux élèves de retrouver quelle saison représente la peinture.
  - M. Printemps (cerise, rhubarbe, endive, radis, asperge, aubergine, concombre, blette, épinard, fraise, salade, chou-fleur, pomelo, orange ; fruits exotiques : banane, mangue, citron vert)
2. Faire l'atelier Arcimboldo en petits groupes avec des thématiques différentes. Voici quelques exemples :
  - M. Vitamine C (goyave, cassis, persil, navet, oseille, poivron rouge, estragon, chou vert, fenouil, piment, kiwi, chou de Bruxelles ou rouge, citron, fraise, orange, chou-fleur, cresson, cerfeuil, épinard, mâche)
  - M. Automne (tomate, haricot vert, salade, fenouil, courgette, mûre, concombre, radis, brocoli, courge, poireau, potiron, chou de Bruxelles, blette, épinard, raisin, myrtille, artichaut, chou-fleur, pomme, poire, coing)
  - M. Hiver (chou de Bruxelles, endive, poireau, potiron, navet, mâche, chou-fleur, kiwi, clémentine, mandarine, citron, orange ; fruits exotiques : litchi, ananas, grenade, banane)
  - M. Été (poivron, tomate, haricot vert, salade, fenouil, concombre, mûre, navet, radis, brocoli, poireau, courgette, pastèque, melon, aubergine, blette, épinard, artichaut, chou-fleur, fraise, cerise, abricot, framboise, pêche, myrtille, groseille, prune, figue, cassis, nectarine, brugnol, mirabelle, ail, fruits exotiques : banane)



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout comme l'alimentation, l'activité physique est un facteur protecteur de notre santé (diminution de la mortalité et augmentation de la qualité de vie).

## LA DÉFINITION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'OMS définit l'activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles et qui requiert une dépense d'énergie ».

Tout au long de la journée, notre corps bouge plus ou moins pour : se déplacer, pratiquer un loisir, réaliser des tâches, etc. **La marche est généralement considérée comme l'activité physique de base, car elle est praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout.**

D'autres exemples d'activité physique : jardiner, promener son chien, faire le ménage, danser, bricoler, jouer avec les enfants... et bien sûr, faire du sport.

Les principales caractéristiques d'une activité physique donnée sont :

- **Son intensité** : l'intensité représente la valeur/le niveau d'effort demandé pour la réalisation d'une activité (en pratique, l'intensité d'une activité est mesurée par son coût énergétique en kcal/min) ;
- **Sa durée** ;
- **Sa fréquence** ;
- **Son contexte** : le contexte représente la situation dans laquelle l'activité physique est pratiquée ; on distingue celle pratiquée dans le cadre scolaire ou professionnel, celle de la vie courante ou encore celle pratiquée pour le loisir. On considère aujourd'hui que la sédentarité (manque d'activité physique) est le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial.

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

sur le site de l'OMS [Activité physique \(who.int\)](http://www.who.int)

Il est prouvé que la pratique d'une activité physique régulière fait diminuer le risque de développer de nombreuses maladies : maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, obésité, ostéoporose, et certains cancers.

L'activité physique se pratique dès le plus jeune âge et apporte de nombreux bénéfices si elle est pratiquée de façon appropriée. Chez les jeunes, elle contribue à stimuler la croissance, mais permet aussi de :

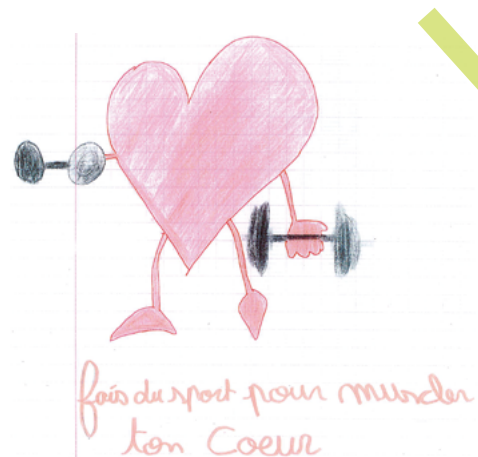
- **Développer un appareil locomoteur sain** (os, muscles et articulations) ;
- **Développer un appareil cardiovasculaire sain** (cœur et poumon) ;
- **Développer une conscience neuromusculaire** (coordination et contrôle des mouvements) ;
- **Garder un poids approprié.**

L'activité physique permet également d'améliorer la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être. Chez les jeunes, une pratique régulière de l'activité physique témoigne généralement d'un plus grand bien-être psychologique et d'une meilleure image de soi. **Elle leur permet plus généralement de développer leurs compétences psychosociales qui seront des outils importants les aidant ensuite à mieux surmonter les contraintes de la vie et les éventuelles situations de stress et d'anxiété.**

Elle participe également à leur développement social en leur fournissant des occasions de s'exprimer, en améliorant leur confiance en eux ainsi que l'interaction et l'intégration sociales.

Il semble également que les jeunes qui pratiquent une activité physique adoptent des comportements sains pour leur santé (comme éviter le tabac, l'alcool et les autres drogues) et ont de meilleurs résultats scolaires.

Il existe un lien direct entre l'alimentation et l'activité physique : elles s'équilibrent l'une l'autre. **On peut parler de « balance énergétique » : manger apporte de l'énergie (des calories) à notre corps, énergie que nous dépensons ensuite en bougeant.** Si nos apports d'énergie sont supérieurs à nos dépenses d'énergie, on aura tendance à grossir, et inversement, à maigrir si les apports sont inférieurs aux dépenses. Il faut alors trouver le juste équilibre apports/dépenses. De façon générale, on conseille de bouger au moins 30 minutes par jour (pour des adultes) et 1 heure par jour (pour des enfants).



Gabriel, Montreuil (93) - Agenda 2018.

## LES RECOMMANDATIONS POUR LES JEUNES DE 5 À 17 ANS

- Les enfants et adolescents âgés de 5 à 17 ans devraient effectuer au minimum 1 h par jour d'activité physique modérée ou élevée, avec au moins 3 fois par semaine des activités d'intensité élevée. **Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 1 heure apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.**
- Les enfants et adolescents ont besoin d'être actifs et de réduire leur sédentarité. Pour cela, il leur est conseillé de penser à se lever au minimum toutes les deux heures et de limiter le temps passé sur les écrans.
- **Le niveau d'activité physique influence également la qualité du sommeil.** La fatigue générée par l'effort en journée peut en effet aider à mieux dormir le soir.

La difficulté est alors de définir ce qu'il faut entendre par activité d'intensité « faible », « modérée » et « élevée ».

- **Intensité faible** : la respiration est normale sans essoufflement ; la conversation est possible ; pas d'accélération du rythme cardiaque.
- **Intensité modérée** : la respiration est légèrement accélérée avec un essoufflement faible ; la conversation est possible ; légère accélération du rythme cardiaque.
- **Intensité élevée** : la respiration est accélérée et l'essoufflement, élevé ; la conversation est difficile, accélération importante du rythme cardiaque.

INTENSITÉ	EXEMPLE D'ACTIVITÉ
Faible	Marche lente, promener le chien, ranger sa chambre, laver la vaisselle, arroser le jardin, pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon, etc.
Modérée	Marche rapide, jardinage, vélo ou natation « plaisir », ski alpin, frisbee, voile, badminton, etc.
Élevée	Marche avec dénivelés, randonnée, jogging, VTT, natation « rapide », saut à la corde, football, basket-ball, volley-ball, sports de combat, tennis, squash, escalade, etc.

**Pour les enfants et les adolescents, l'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.**

### Pour aller plus loin ↘

- À compléter avec les références cycle 3 du guide du concours scolaire 2023/2024 de la Ligue – Jeu Trouver/Bouger – Exposition *Bien dans mes Baskets* – Livret de jeu *Bien dans mes baskets* – Activité physique, on saute le pas! – Lig'up (Communauté éducative – [lig-up.net](http://lig-up.net))
- Si vous avez la possibilité de mettre en place une activité « podomètre » sur une journée afin de promouvoir « la recommandation d'une heure d'activité physique par jour », cela peut permettre de comprendre la notion d'activité physique et d'identifier les moments de la journée pendant lesquels on peut faire de l'activité physique. Il est possible de la mettre en place soit en utilisant des podomètres, soit en utilisant une application sur smartphone.

### Bibliographie et ressources

- Activité physique et santé – Ministère de la Santé et de la Prévention ([sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr))
- L'exercice physique recommandé au quotidien | [ameli.fr](http://ameli.fr) | Assuré
- Guide : *50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus*, Santé publique France Brochure\_50\_petites\_astuces.pdf ([mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr))
- Guide : *La santé vient en bougeant*, INPES, Assurance maladie, *La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous* ([sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr))
- Les recommandations et conseils pour les enfants et adolescents ([mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr))



# ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE n°1

## « Exposition Bien dans mes baskets »

1h

Durée

Une exposition intitulée « Bien dans mes baskets » a été créée par le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer afin de sensibiliser les élèves des écoles élémentaires aux bienfaits d'une activité physique régulière et d'amener les enfants à pratiquer au moins 1 h d'activité physique au quotidien.

### OBJECTIFS

- Définir ce qu'est l'activité physique.
- Expliquer en quoi l'activité physique est bonne pour la santé et pour le développement de la personne (physique, mental, social).
- Encourager la pratique d'une heure d'activité physique par jour pour les enfants (recommandations du PNNS).

- Amener les enfants à s'interroger sur leur pratique et sur le plaisir que peut apporter l'activité physique.

**Technique utilisée :** exploitation des panneaux de l'exposition « Bien dans mes baskets »

**Matériel :**

- exposition « Bien dans mes baskets » : <https://lig-up.net/junior/contenus/140/bien-dans-mes-baskets>
- panneaux de l'exposition « Bouger pour ma santé »

### DÉROULEMENT

Présenter l'exposition dans son ensemble en expliquant aux élèves le contenu de chaque panneau et en leur demandant d'apporter des exemples concrets.

Demander aux enfants ce qu'apporte l'activité physique et, à partir de l'affiche « Bouger pour ma santé », montrer que l'activité physique est bonne pour le corps, pour la tête et pour développer ses relations avec les autres.

Aborder la notion de plaisir à travers les différentes activités physiques et demander à chaque enfant ses activités préférées (sports, promenades, jeux avec des amis...).

**L'exposition comprend 10 panneaux :**

1. Présentation de l'exposition
2. Bouger pour ma santé
3. Bouger au quotidien, c'est facile
4. M'amuser en bougeant, bouger en m'amusant
5. 3 secrets pour être en forme
6. Le cœur et les poumons, comment ça marche ?
7. Les muscles et les os, comment ça marche ?
8. Différents types d'exercices
9. Petites histoires de sport
10. Les valeurs du sport



**Bouger pour ma santé :**  
mieux dans son corps  
et dans sa tête...

Quelle activité physique pratiquer ?  
Quels en sont les bienfaits ?



**Bouger au quotidien,**  
c'est facile

Que fait-on comme activité physique dans la journée ?



**M'amuser en bougeant,**  
bouger en m'amusant

Quelle activité physique choisir et pourquoi ?  
Qu'est-ce que l'activité physique permet de développer ?



**3 secrets pour être en forme**

Quels sont les bonnes habitudes à adopter au quotidien ?



**Le cœur et les poumons**  
Comment ça marche ?

Quels sont les rôles du cœur et des poumons lors de la pratique d'une activité physique ?



**Les muscles et les os**  
Comment ça marche ?

Quels sont les rôles des muscles et des os lors de la pratique d'une activité physique ?



**Différents types d'exercices**

Que peut-on développer et acquérir lors d'un exercice physique ?



**Petites histoires de sport**

D'où proviennent les sports (badminton, kin-ball et roller) ?



**Les valeurs du sport**

Quelles sont les différentes valeurs que l'on peut développer en pratiquant du sport ?

# ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE n°2

## « Bien dans mon corps, bien dans ma tête, bien avec les autres »

30  
min

Durée

### OBJECTIFS

- Ressentir les bienfaits de l'activité physique.
- Exprimer ce que l'on a ressenti à travers la pratique d'une activité physique.
- Inciter à la réalisation d'une activité physique régulière.

**Techniques utilisées :** réalisation d'une activité physique en groupe et débriefing

**Matériel :** matériel nécessaire variable selon l'activité physique choisie, un tableau

### DÉROULEMENT

#### 1. Activité physique (15 min)

Dans l'idéal, l'activité choisie devra être une activité intense et amusante. Elle doit durer au minimum 15 minutes.

Voici quelques idées d'activités physiques :

- Parcours du combattant : les élèves réalisent un parcours avec des obstacles (cerceaux, plots, etc.). Un sifflet les fait s'arrêter, repartir...
- Une activité physique nouvelle et originale (Pétéca, Kin-Ball...).
- Courir sur le rythme d'une musique et s'arrêter quand la musique s'arrête, puis repartir.
- Un jeu de coopération : une activité de participation où les éléments compétitifs sont limités. Elle est axée sur la relation et permet de développer chez les participants un sentiment d'union et d'appartenance au groupe. Ici, la dimension d'échec est faible, voire inexistante. En effet, le jeu coopératif apporte l'expérience d'aider et de supporter plutôt que d'affronter ou de battre. Il s'agit ici de jouer ensemble, pour le plus grand plaisir de chacun.

#### Exemples :

**Les chaises musicales sans perdant :** les chaises sont enlevées les unes après les autres comme dans le jeu classique des chaises musicales, mais le principe n'est pas d'éliminer les enfants, mais de les faire tous tenir sur les chaises restantes.

**Relevons-nous :** par deux, assis dos à dos, les partenaires se relèvent en s'accrochant par les coudes. Ou plus difficile encore : ils se redressent sans utiliser les mains ni les coudes, uniquement par la confiance et le dynamisme trouvés dans l'appui du dos.

#### 2. Débriefing (15 min)

À la suite de l'activité, il est important de créer un temps d'échange autour de ce qui vient de se passer. Ce temps peut être réalisé en classe ou sur le lieu de l'activité en s'installant en cercle par exemple. Les élèves doivent retrouver leur calme pour pouvoir discuter. L'enseignant notera au tableau ce qu'expriment les enfants.

Le but de ce débriefing est de réfléchir avec eux sur les sensations ressenties lors de l'activité et montrer ainsi les bienfaits de l'activité physique : se sentir bien dans son corps, bien dans sa tête, bien avec les autres.

Amener les enfants à s'interroger sur les activités qu'ils aiment pratiquer. Seuls ou en équipe ? Dans un parc, dans l'eau, dans une salle de sport ? Comment faire pour parvenir à pratiquer une heure d'activité physique chaque jour ?

# SPORT!

Louise et Maxime • Paris (75020)  
• Agenda 2021



Gaspard • Herblay (95) • Agenda 2021

# ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE n°3

## « Bouger au quotidien, c'est facile »

2h

Durée

### OBJECTIFS

Encourager la pratique d'une heure d'activité physique par jour à travers des activités du quotidien.

Amener les enfants à s'interroger sur leur pratique et sur la façon d'augmenter leur temps d'activité physique si nécessaire.

**Techniques utilisées :** brainstorming, analyse d'affiches et comptabilisation quotidienne de l'activité physique réalisée.

**Matériel :** panneau de l'exposition « Bouger au quotidien, c'est facile »

### DÉROULEMENT

1. Demander aux enfants de lister tous les moments de la journée durant lesquels ils bougent, du lever au coucher. À partir du panneau « Bouger au quotidien, c'est facile », montrer les multiples possibilités de faire de l'activité physique.

2. Construire avec les enfants un tableau de bord avec les différents moments de la journée durant lesquels ils pratiquent une activité physique, et ce, tout au long de la semaine.

**Exemple :**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aller à l'école à pied							
Monter les escaliers							
Jouer au foot dans la cour							
Jouer à la corde à sauter							
Aider papa ou maman à faire le ménage/les courses							
Etc.							

3. Leur demander, chaque jour, de noter le temps (en minutes) consacré à chaque activité. Faire le calcul à la fin de la journée, puis en fin de semaine.

4. Comparer et analyser ensemble les résultats. Si les enfants n'atteignent pas une heure par jour, comment augmenter la durée d'activité physique ? Essayer de trouver ensemble des solutions. C'est aussi l'occasion d'échanger sur le temps passé devant les écrans.

#### Pour aller plus loin ↘

- Tous les jours, consacrer 10 min à des jeux et exercices dynamiques (danser avec énergie, courir sur place, s'étirer, sauter sur place).



Kayline • Thiais (94) • Agenda 2023

# LES DÉPENDANCES

## DÉFINITIONS

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) définit la dépendance comme « un état psychique et parfois physique, résultant de l'interaction entre un organisme vivant et une substance, état caractérisé par des réponses comportementales avec toujours une compulsion à prendre la substance de façon continue ou périodique, de façon à ressentir ses effets psychiques et parfois à éviter l'inconfort de son absence ». **Autrement dit, être dépendant d'un produit signifie ressentir le besoin de l'utiliser, souffrir du manque de ce dernier et éprouver un malaise en son absence.**

La dépendance peut être associée à une prise de substances telles que le tabac ou l'alcool, mais également à des comportements tels que la navigation sur Internet ou les jeux.

**Une substance est qualifiée de « drogue » lorsqu'elle modifie les états de conscience ou perturbe le fonctionnement du système nerveux central** (sensations, perceptions,

humeurs, sentiments, motricité), on dit qu'elle est « psychoactive ». De plus, une drogue est susceptible de créer une dépendance. Il existe de nombreuses classifications, mais il est important de retenir qu'il existe des drogues illégales comme la cocaïne ou le cannabis, et des drogues légales comme le tabac, l'alcool et certains médicaments.

### *Bibliographie et ressources*

- Le site de l'OFDT – Observatoire Français des Drogues et des Tendances addictives en France
- Le site de la MILDECA-Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues et Conduites Addictives /
- Le site de l'Association Addictions France / Le site du RESPADD - Réseau de prévention des addictions.

## LE TABAC

### LA DÉPENDANCE AU TABAC PEUT S'EXPRIMER DIFFÉREMMENT D'UN FUMEUR À UN AUTRE.

Il en existe 3 types :

- **La dépendance physique est essentiellement due à la nicotine présente dans le tabac.** Cette dépendance survient lorsque l'organisme s'est tellement habitué à la nicotine que celui-ci en a besoin pour fonctionner normalement. S'il en est privé trop longtemps, le fumeur commence à ressentir des symptômes : irritabilité, stress, troubles de l'attention, forte envie de fumer (craving), et bien d'autres. Cela va créer un manque chez le fumeur. Pour pallier ces effets négatifs du sevrage, il existe des substituts nicotiques permettant de fournir au corps la nicotine dont il a besoin.
- **La dépendance psychologique est liée aux effets psychoactifs de la nicotine,** une substance qui procure plaisir, stimulation intellectuelle, qui agit comme un coupe-faim, etc. Cette dépendance peut apparaître très rapidement, car lorsque l'on est fumeur, la cigarette permet de se faire plaisir, de gérer ses émotions, de se concentrer. L'état de manque peut alors se traduire par une sensation de mal-être.
- **La dépendance comportementale est liée aux situations, aux habitudes ou encore aux personnes que le fumeur côtoie.** Elle s'installe avec le temps. Le fumeur allume sa cigarette par réflexe/automatisme et non par besoin (ex. : fumer en buvant son café, fumer en prenant sa voiture, etc.).

#### Les effets du tabac sur la santé :

À court terme, le tabac altère le goût, l'odorat, la peau, l'haleine, les cheveux, le teint ainsi que la couleur des dents et des doigts. Il augmente la pression

artérielle et le rythme cardiaque, irrite la gorge, diminue la capacité respiratoire et l'efficacité de la cicatrisation. À long terme, le tabac augmente considérablement le risque d'apparition de cancers (17 types, notamment celui des poumons, de la vessie, des seins, etc.), mais aussi de pathologies cardiovasculaires et respiratoires.

#### Le tabagisme passif :

C'est le fait d'inhaler, de manière involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs. En plus de la gêne ressentie, il peut aggraver des maladies existantes et en créer de nouvelles. Plus une personne est exposée régulièrement et intensément à ce phénomène, plus les risques sont importants. Chez l'enfant, l'exposition à la fumée de cigarette peut provoquer de nombreux dégâts comme des infections respiratoires, la mort subite du nourrisson, l'apparition d'asthme ou encore des otites à répétition.



## La chicha :

Comme pour les cigarettes, la fumée du tabac de la chicha contient 7000 substances, dont plusieurs centaines sont toxiques, et 70, reconnues cancérigènes. La quantité de fumée prise avec une chicha est beaucoup plus importante qu'avec une cigarette et certaines substances sont présentes en plus grande quantité (le monoxyde de carbone et les goudrons).

**Une session de chicha (45 min) = environ 2 paquets de cigarettes en volume de fumée respirée ou 26 cigarettes en quantité de goudrons inhalés.**

## L'industrie du tabac :

Malgré la loi Évin (1991) qui interdit la publicité pour les produits du tabac, l'industrie du tabac fait preuve de beaucoup d'originalité pour développer des stratégies marketing en vue d'inciter les jeunes à fumer leur première cigarette. À savoir que plus la consommation commence jeune, plus il y a de risques qu'elle soit forte et prolongée.

- Présence d'ammoniac pour augmenter l'absorption de la nicotine (ce qui est interdit). **Cela permet de rendre les fumeurs plus vite dépendants.**
- Promotion cachée ou discrète sur les réseaux sociaux ou par le biais d'influenceurs.

## TENDANCES ACTUELLES

### • Données mondiales :

Avec **8 millions de morts par an**, le tabac est l'une des causes les plus importantes de décès dans le monde.

### • Données nationales :

Première cause de mortalité prématurée évitable : chaque année, en France, 75 000 personnes meurent de maladies liées au tabac, dont **46 000 par cancer**.

En France, le tabagisme passif serait responsable de 1100 à 5 000 décès chaque année.

En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément en raison de son tabagisme, et la moitié de ces décès surviennent entre 35 et 69 ans.

Malgré quelques avancées dans la lutte contre le tabagisme ces dernières années, le nombre de fumeurs reste important : **12 millions de fumeurs quotidiens, soit 25 % de la population française**.

Selon l'Observatoire Français des Drogues et des Tendances addictives (OFDT), plusieurs facteurs jouent un rôle dans ces améliorations :

- Les nouvelles générations seraient confrontées à des changements de mode de vie qui les inciteraient « à délaissier les substances psychoactives au profit du temps passé devant les écrans ».
- La dégradation de l'image sociale du tabac, certainement en lien avec l'instauration des paquets neutres et des images « chocs » sur les paquets de cigarettes, mais aussi avec la mise en place des espaces sans tabac par la Ligue contre le cancer.
- La hausse des prix du paquet de cigarettes : désormais vendu à 10 € en moyenne en 2023 (contre 5 € en 2005).

- **Au cinéma, dans les films :** plus de 90 % des longs métrages français contiennent un évènement, un objet ou un discours en rapport avec le tabac et 65 % montrent au moins un fumeur, sous couvert de la liberté artistique des scénaristes.

- Création de nouveaux produits dérivés du tabac, contenant de la nicotine et/ou avec des arômes, par exemple les puffs. **Même sans nicotine, les consommateurs s'habituent déjà au geste.**

- Production par les différentes marques de tabac de toutes sortes d'objets publicitaires visant à se faire connaître : tee-shirt, cendrier, étui pour paquet de cigarettes (masquant les images choquantes), briquet... **Cette distribution est normalement strictement interdite.**

attention aux addictions



Néanmoins, l'OFDT alerte sur l'utilisation de la cigarette électronique, qui connaît un fort essor (et plus récemment les puffs). En 2017, ils étaient 52,4 % des jeunes de 17 ans à l'avoir expérimentée. En 2022, ils sont 56,9 %, et l'usage quotidien a triplé (enquête Escapad, 2022).

Certaines études américaines montrent que les jeunes qui vapotent ont plus de risques de fumer par la suite. Plusieurs formes de dépendances peuvent en effet s'installer avec la e-cigarette : la dépendance physique à la nicotine (contenue dans certains e-liquides) ainsi que la dépendance comportementale (le geste de vapoter).

Pour prévenir l'entrée dans le tabagisme, il est important d'intervenir avant que la première cigarette ne soit fumée.

**D'après l'OFDT, l'âge moyen de la première cigarette se situe autour de 14 ans.**

D'après l'enquête Escapad, 57,2 % des adolescents de 17 ans ont déjà essayé de fumer en 2017 contre 44,7 % en 2022. Cependant, il est à noter que le tabac est un marqueur d'inégalité sociale, en effet, le pourcentage de fumeurs dans la population aisée et diplômée baisse plus que dans la population générale.

### • Données régionales :

La population francilienne se distingue par des niveaux de consommation de tabac nettement inférieurs à la moyenne nationale, chez les adolescents comme chez les adultes, et ce, quels que soient les indicateurs considérés : **19 % de fumeurs quotidiens en Île-de-France contre 25,1 % sur l'ensemble du territoire.**

## Bibliographie et ressources

- [http://www.enclass.fr/application/files/9816/1815/4770/Tend\\_143\\_-\\_8\\_p\\_V4.pdf](http://www.enclass.fr/application/files/9816/1815/4770/Tend_143_-_8_p_V4.pdf)
- [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/9-10/2023\\_9-10\\_3.html](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/9-10/2023_9-10_3.html)
- <https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-de-pister/Reduire-les-risques-de-cancer/Tabac/Le-premier-facteur-de-risque-evitable-de-cancers>
- <https://www.ofdt.fr/produits-et-addictions/de-z/tabac-et-cigarette-electronique/>
- <https://www.frm.org/nos-publications/actualites/adolescent-fumeurs>
- Tabagisme passif et risques pour la santé – Ministère de la Santé et de la Prévention ([sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr))
- Section 3 : Ingrédients et émissions (Articles L3512-15 à L3512-18) – Légifrance ([legifrance.gouv.fr](http://legifrance.gouv.fr))
- Explo'Tabac, Ligue nationale de la Ligue contre le cancer : dispositif innovant, Explo'Tabac explore et emmène à la découverte des différents enjeux auxquels nous sommes confrontés en tant qu'individus, citoyens et acteurs dans la société face au tabac. Il nous aide à découvrir la complexité du tabagisme et sa prévention, en révélant la pluralité des facettes économiques, juridiques, éducationnelles, comportementales et environnementales. Plus de renseignements auprès des comités départementaux de la Ligue : [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)
- Es-tu incollable sur le tabac ? – Lig'up (Famille et Communauté éducative – [lig-up.net](http://lig-up.net))

## L'ALCOOL

Tout comme le tabac, l'alcool peut créer une dépendance et touche les trois types de dépendances. Cette dépendance est essentiellement liée à la molécule d'alcool pure appelée « éthanol ».

- **La dépendance psychique** : la privation de l'alcool entraîne une sensation de malaise, d'angoisse, allant parfois jusqu'à la dépression.
- **La dépendance physique** : l'organisme réclame le produit à travers des symptômes physiques, tremblements, crampes, sueurs, fièvre, qui peuvent s'accompagner de troubles du comportement (agressivité, hallucinations, jalousie, paranoïa...).
- **La dépendance comportementale** peut également être présente avec l'alcool (consommation systématique associée à un contexte précis).

Attention, il est important de faire la différence entre alcoolodépendant et usage à risque. En effet, toute consommation d'alcool est à risque et est donc nocive pour la santé, mais cela ne signifie pas que la personne est alcoolodépendante (ou alcoolique), ce diagnostic est posé uniquement si la personne est dans l'impossibilité de s'abstenir.

### Les effets de l'alcool sur la santé :

L'alcool présente des effets néfastes sur la santé immédiatement :

À faible dose, l'alcool a un effet euphorisant et sédatif léger (tranquillisant). **L'alcool est aussi connu pour son effet désinhibant important.**

À haute dose, l'alcool entraîne : une diminution de la coordination, de l'équilibre, de la vigilance, un temps de réaction allongé, des troubles de la mémoire, un état de somnolence, une altération du comportement.

**À très haute dose, il y a un risque de coma éthylique. S'il n'est pas pris en charge, il peut entraîner la mort.**

À long terme, l'alcool présente des risques de cancers (organes concernés : bouche, gorge, œsophage, foie, côlon, rectum et sein), de maladies cardiovasculaires, des troubles cognitifs ou psychiatriques. Il altère les fonctions du système digestif et est également responsable de nombreux accidents de la route.

### L'industrie de l'alcool

Comme pour le tabac, de nombreuses actions marketing sont mises en place par les alcooliers pour inciter les personnes, notamment les jeunes, à consommer :

- Design du packaging des produits alcoolisés adaptés aux goûts des jeunes.
- Vente de boissons appelées « prémix » – boissons-cocktails prêtes à la consommation, très sucrées (le sucre a la propriété de masquer le goût de l'alcool, goût pas toujours apprécié par les jeunes).
- Production par les différentes marques d'alcool d'objets publicitaires visant à se faire connaître.
- Publicité (non interdite pour l'alcool, contrairement au tabac). **Elle est cependant réglementée, elle est interdite à la télé et sur les radios destinées aux jeunes, etc.**

## LES TENDANCES ACTUELLES

La consommation d'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable en France derrière le tabac. **Elle est responsable de près de 41000 décès chaque année, auxquels il faut ajouter de nombreuses maladies dont elle est responsable.**

Selon les données de vente en France, on observe une baisse de la consommation d'alcool depuis 1960 où elle était à 26 litres par habitant, tandis qu'en 2017 elle était à 11,7 litres, mais cette tendance semble stagner depuis quelques années.

En France, selon l'étude Escapad, qui interroge les jeunes de 17 ans, en 2022, on constate une diminution générale de la consommation d'alcool chez les jeunes par rapport à 2017.

Néanmoins, les taux d'expérimentation et d'alcoolisation restent élevés :

- Huit jeunes sur dix ont déjà consommé de l'alcool (80 %)
- Un jeune sur deux s'est déjà retrouvé en état d'ivresse au moins une fois (45 %)
- Environ un jeune sur trois se retrouve en situation d'alcoolisation ponctuelle importante une fois par mois (API = alcoolisation ponctuelle importante : avoir bu au moins 5 verres d'alcool standards en une même occasion)

**Il est à noter que la première expérimentation a majoritairement lieu en famille et que la plupart des jeunes considèrent qu'il est facile de se procurer de l'alcool avant l'âge autorisé.**

### Bibliographie et ressources

- [www.alcoolinfoservice.fr](http://www.alcoolinfoservice.fr)
- <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/alcool>
- <https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Alcool>
- L'alcool et ma santé – Bandes dessinées et dessins de santé (santebd.org)
- Le questionnaire AUDIT



Louise • Batainwilliers (91) • Agenda 2020

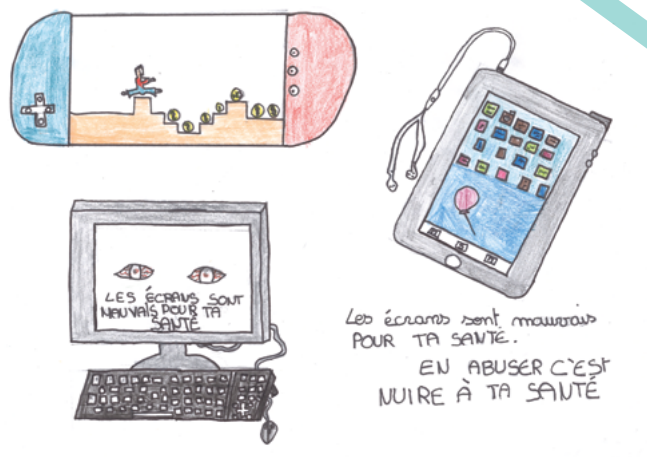
## LES ÉCRANS

Les écrans sont des supports permettant de recevoir, afficher ou projeter des images, vidéos ou fichiers numériques. On y retrouve notamment la télévision, l'ordinateur, le smartphone, la tablette, etc.

**Depuis quelques années, on constate une multiplication des écrans et une augmentation de leur utilisation.** Ils nous accompagnent au quotidien : communiquer, s'informer, se divertir, se déplacer, travailler, etc.

Cette évolution du numérique et des écrans est un phénomène récent et nous ne disposons pas de beaucoup de recul pour connaître précisément les effets à long terme sur la santé. Néanmoins, on constate déjà qu'un excès d'écrans ou qu'une utilisation précoce (chez les jeunes enfants) peut entraîner des troubles du développement cognitif chez l'enfant ainsi que des effets sur la santé.

**L'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire) met ainsi en garde contre une exposition excessive aux écrans dès le plus jeune âge, qui pourrait être associée à des troubles de la mémoire, du sommeil, ou de l'attention.**



Lamya • Paris (75) • Agenda 2022

## Les effets négatifs des écrans sur la santé :

- Problèmes de vue.
- Problèmes de dos (mauvaises postures corporelles prolongées).
- **Altération du sommeil et diminution de sa durée** : l'utilisation prolongée et tardive d'écrans (ordinateur, télévision, smartphone) induit un déficit de sommeil à cause de la lumière bleue qui empêche le cerveau de créer de la mélatonine (hormone du sommeil), mais aussi, car lorsqu'un enfant est concentré sur un écran, il n'est plus attentif aux signaux d'alerte du sommeil.
- Diminution des capacités d'apprentissage : baisse des performances scolaires.
- Troubles de l'attention.
- **Dégradation des relations sociales, familiales ou amicales** : enfermement, solitude, agressivité, énervement, isolement social (santé sociale : impact sur les relations aux autres, et santé mentale, qui peut aller jusqu'à la dépression).
- Comportements alimentaires désordonnés (manger devant son écran), car il n'est plus attentif à la sensation de satiété.
- Désinvestissement d'autres loisirs ou activités comme l'activité physique, avec une tendance à la sédentarité, qui peut aller jusqu'au surpoids et à l'obésité.

**N.B. : les recommandations sur l'utilisation des écrans seront abordées dans la partie sommeil.**

## LES TENDANCES ACTUELLES

La question de la cyberaddiction, ou addiction aux écrans, est récente et fait encore débat. Cependant, en 2018, l'OMS a reconnu les troubles liés aux jeux en l'intégrant à la classification internationale des maladies. **L'usage excessif des autres écrans n'est pas encore reconnu comme maladie, pourtant, un consensus scientifique permet d'affirmer qu'il existe un usage problématique des écrans, qui a des effets délétères sur la santé.**

En effet, outre les effets négatifs des écrans sur la santé, de nombreuses recherches permettent de mettre en exergue les mécanismes neurologiques ciblés lors de l'utilisation d'un jeu (comme la compétition qui joue sur le système de récompense), d'un réseau social (comme le like qui joue sur le système de valorisation), ou encore le fait de surfer sur le Net (avec l'attention qui est activée par le plaisir immédiat). Ces mécanismes ne sont pas nouveaux, mais sont exacerbés par la multiplicité des écrans dans notre vie.

**Aujourd'hui, selon le baromètre MILDECA, 8 Français sur 10 sont conscients de ne pas maîtriser leurs usages d'écrans sans pour autant être en mesure de les changer.**

Voici quelques chiffres qui illustrent l'hyperconnexion actuelle, et ce, dès le plus jeune âge : 64 % des enfants de 10 à 14 ans jouent régulièrement à des jeux vidéo, et 20 % d'entre eux y consacrent plus de 2 heures par jour, 87 % des 11-12 ans sont inscrits sur des réseaux sociaux censés être interdits avant 13 ans.

## Les jeux vidéo : La dépendance aux jeux vidéo

Elle concerne principalement les jeux vidéo en réseau (ils sont conçus pour être addictifs). En effet, le personnage continue à exister même lorsque le joueur ne joue plus et le jeu continue pour les autres joueurs toujours connectés. **Comme les drogues, le fait de jouer aux jeux vidéo, par le système de récompense, libère dans le cerveau de la dopamine (l'hormone du bonheur).** Le cerveau de l'enfant, encore en construction, y est d'autant plus sensible et vulnérable, et a donc plus de risque de devenir dépendant.

## Les impacts positifs des jeux vidéo :

Il ne faut pas ignorer que les jeux vidéo peuvent présenter des points positifs : apprendre, prendre du plaisir, jouer, se détendre, décompresser et parfois, acquérir un meilleur repérage dans l'espace, développer certaines capacités (intelligence, réflexes, ingéniosité, créativité, etc.).



Comité départemental du 93 - Agenda 2020



Swabreen (94) - Agenda 2022

## Bibliographie et ressources

- Jean-Charles Nayebi, Enfants et Adolescents face au numérique : comment les protéger et les éduquer, Éditions Jacob, 2010
- Fil Santé Jeunes, <http://www.filsantejeunes.com/actualites/115-Actualite/4909-nefastes-les-jeux-videos> et <http://www.filsantejeunes.com/dossiers-classes-par-categories/dossier-dossier-du-mois/6215-les-jeux-video--jadore->
- Enquête PALLEAS <https://www.ofdt.fr/pdf/711>
- Écrans : quelles règles de bon usage pour les enfants? - VIDAL
- Quel accro es-tu? Test de la Ligue contre le cancer - Lig'up (Communauté éducative - [lig-up.net](http://lig-up.net))
- Le jeu des connectés - Lig'up (Familles et Communauté éducative - [lig-up.net](http://lig-up.net))



# ATELIER DÉPENDANCES n°1

## « Être accro ? »

1h

Durée

### OBJECTIFS

- Définir ce qu'est une dépendance.
- Définir ce qu'est une drogue.
- Identifier le tabac, l'alcool et les écrans comme des drogues.

Techniques utilisées : brainstorming, discussions

Matériel : tableau, crayons

### DÉROULEMENT

1. Dans un premier temps, les élèves peuvent être questionnés sur la notion de dépendance :  
Que signifie « être dépendant » ? Être « accro » ?  
Quelle image pourrait-on associer à ce terme ?  
Être prisonnier, ligoté, enfermé.  
À quoi peut-on être dépendant ?
2. Demander aux élèves de trouver un terme général pour définir à la fois le tabac, l'alcool et les écrans : les drogues.
3. Il s'agit ensuite d'identifier le tabac et l'alcool comme des drogues grâce aux éléments ci-dessous :

#### Éléments permettant d'identifier le tabac comme une drogue :

- Action sur le cerveau (nicotine, dopamine, stress, etc.)
- Dépendances (les 3 types de dépendances, inégalités face à la dépendance)
- Conséquences sur la santé (faire le lien avec l'atelier sur la santé pour identifier les conséquences sur la santé physique, sociale et mentale)



#### Éléments permettant d'identifier l'alcool comme une drogue :

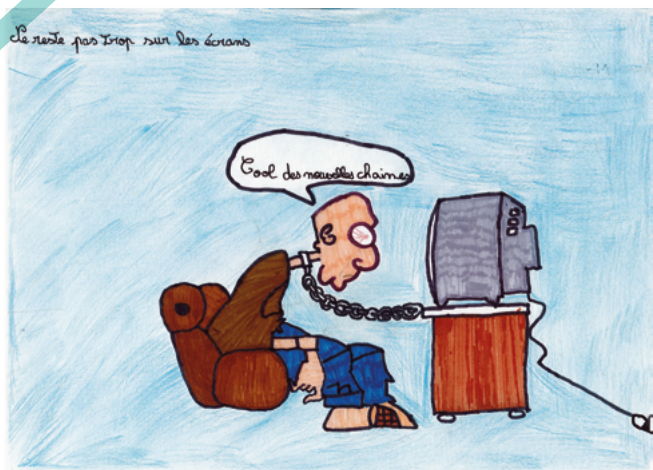
- Action sur le cerveau (éthanol, modification comportementale)
- Dépendance (inégalités face à la dépendance)
- Conséquences sur la santé (faire le lien avec l'atelier sur la santé pour identifier les conséquences sur la santé physique, sociale et mentale)

4. Pour terminer l'atelier, interroger les élèves sur le lien que l'on peut établir entre les écrans et les drogues. Il ne s'agit pas de diaboliser les jeux vidéo et les écrans, mais d'amener les enfants à réfléchir sur leurs pratiques et leurs comportements.

#### Éléments permettant d'associer les écrans aux drogues :

- Modification des comportements (on peut devenir violent, changer par rapport à ses amis)
- Dépendance (perte de notion du temps, incapacité à se fixer des limites)
- Conséquences sur la santé : vue, dos, sommeil + santé sociale (faire le lien avec l'atelier sur la santé pour identifier les conséquences sur la santé physique, sociale et mentale)

Je reste pas trop sur les écrans



Anonyme · Clichy-sous-Bois (93) · Agenda 2017

Karunya · Tremblay-en-France (93) · Agenda 2023

# ATELIER DÉPENDANCES n°2

## « Alcool, tabac : Résistance aux pressions du groupe »

1h

Durée

### OBJECTIFS

- Identifier ce qu'est un groupe.
- Comprendre le rôle et l'influence des groupes de pairs.
- Identifier la pression qu'un groupe peut exercer sur un individu.

Techniques utilisées : jeu de rôle

Matériel : tableau, crayon

### DÉROULEMENT

1. Afin d'identifier ce qu'est un groupe, l'animation peut commencer par une définition succincte d'un groupe (un groupe commence à partir de 2 personnes qui ont des points communs), puis par une réflexion sur ce que le groupe apporte de positif ou ce qu'il peut susciter de négatif.

Pour cela, tracer 2 colonnes au tableau en notant les propositions des élèves dans la colonne « + » ou la colonne « - ». Demander aux élèves d'expliquer leurs propositions : certaines idées peuvent se retrouver dans les 2 colonnes, chaque individu est différent.

2. Les influences du groupe sur un individu sont ensuite illustrées à travers un jeu de rôle sur les résistances aux pressions du groupe.

Ce jeu se réalise avec l'ensemble de la classe, quelques élèves vont jouer les acteurs et les autres seront les observateurs.

#### Consignes du jeu :

Il est nécessaire de donner des consignes précises à chaque élève, qu'il soit acteur ou observateur.

#### Pour les observateurs :

Leur expliquer ce qu'ils doivent observer : les arguments utilisés, les gestes, l'agressivité, l'humour, les changements, etc.

#### Pour les acteurs :

Chaque élève reçoit une consigne qu'il doit conserver secrète et qu'il appliquera au signal de départ du jeu de rôle.

- Carton 1 : « Mange un raisin. Si quelqu'un n'en mange pas, dis-lui d'en manger, incite-le et trouve de bonnes raisons pour le persuader de le faire. »

- Carton 2 : « Ne mange pas de raisin. Si quelqu'un veut que tu en manges, essaie de dire non. »

(1 seul enfant reçoit cette carte.)

#### Débriefing de la mise en scène :

1. Interroger les enfants (acteurs, puis observateurs) sur ce qu'il vient de se passer.

Les consignes ont-elles été respectées ? Qui a changé d'avis ? Pour quelles raisons ? Faire le parallèle avec les premières consommations à l'adolescence.

2. Questionner ensuite les élèves sur les influences que peut avoir le groupe sur leurs choix :

Doit-on toujours faire comme les autres membres du groupe ? Peut-on ne pas être d'accord avec le reste du groupe sans risquer d'être exclu ? Quelle est l'influence du groupe sur nos choix ? Quelles sont les règles essentielles à respecter au sein d'un groupe ?

Il sera souligné que chaque individu est libre de ses propres choix. Rappeler que les contraintes rencontrées et les avantages qu'un individu peut tirer d'un groupe de pairs à l'adolescence existent aussi dans les autres groupes et à tous les âges de la vie. C'est notamment par l'appartenance à des groupes que l'individu se construit tout au long de la vie.



Maissa, Abdallah et Jena - Tremblay-en-France (93) - Agenda 2023

# ATELIER DÉPENDANCES n°3

## « Abus d'écrans »

1h

Durée

### OBJECTIFS

↳ Sensibiliser à l'impact des écrans sur la santé (physique, mentale et sociale).

↳ Évaluer le temps hebdomadaire individuel consacré aux écrans.

Technique utilisée : jeu de rôle

Matériel : tableau, crayons

### DÉROULEMENT

Cet atelier se fait en plusieurs temps :

- Un premier temps permettra de sensibiliser les élèves à l'utilisation des écrans (notamment des jeux vidéo).
- Le second temps sera consacré à l'analyse d'un tableau d'utilisation des écrans par les élèves.

#### 1<sup>er</sup> temps :

1. Réaliser un temps d'échange autour des jeux vidéo et des risques qu'ils peuvent présenter sur la santé :  
Pour quelles raisons joue-t-on aux jeux vidéo ?  
Peut-on devenir dépendant aux jeux vidéo ?  
Quels impacts (positifs et négatifs) peuvent avoir les jeux vidéo sur la santé ?  
Quelles recommandations peut-on donner pour jouer aux jeux vidéo ? Quelles règles ?  
Les jeux vidéo permettent-ils, selon vous, de faire partie d'un groupe, de s'ouvrir aux autres ou au contraire, de se mettre à l'écart, de se fermer aux autres ?  
Variante : le temps d'échange peut être proposé sur le thème des écrans plus largement.

2. Présentation et explication du tableau (annexe 1) à remplir pour le 2<sup>e</sup> temps (réalisé dans l'idéal une semaine après), les élèves devront avoir complété ce tableau dans lequel ils indiqueront les moments dans la journée lors desquels ils ont utilisé/regardé un écran et pendant combien de temps. Le tableau peut également être complété chaque jour en classe.

Ce tableau porte sur l'utilisation des écrans en général, que ce soit la télévision, l'ordinateur, les jeux vidéo, etc.

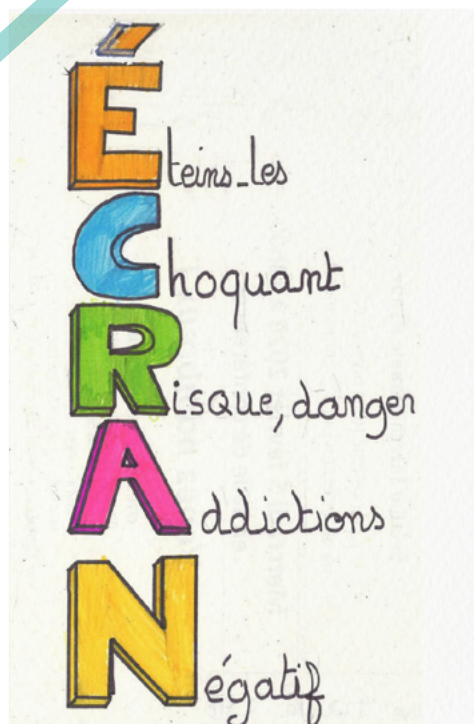


Olivia et Azra - Saint-Michel-sur-Orge (91) - Agenda 2021

#### 2<sup>e</sup> temps :

1. Réaliser une synthèse des tableaux remplis par les élèves (faire une moyenne du temps passé sur les écrans par jour, par semaine, etc.).

2. Interroger les élèves sur leurs ressentis à la suite de cette expérience.  
Ont-ils pris conscience du temps passé ? Les résultats obtenus sont-ils différents ou sont-ils conformes à l'idée qu'ils se faisaient de leur utilisation des écrans ?  
Est-ce que le temps qui a été consacré aux jeux vidéo l'a été au détriment d'autres activités ?  
Comparer ce temps avec celui passé avec les amis, la famille, le temps passé à jouer dehors, à l'école, etc.



Juliette - Paris (75015) - Agenda 2020

## ANNEXE 1 : COMBIEN DE TEMPS PASSES-TU DEVANT LES ÉCRANS ?

Pour chaque journée de la semaine, note tous les moments que tu passes devant un écran (téléphone, télévision, cinéma, ordinateur et jeux vidéo).  
À chaque fois, indique ton activité (téléphone, télévision, ordinateur, jeux vidéo...), combien de temps cela a duré, et avec qui tu étais (si tu étais seul(e), n'oublie pas de le noter).

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
	Activité	Durée	Activité	Durée	Activité	Durée	Activité	Durée	Activité	Durée	Activité	Durée	Activité	Durée
7h														
8h														
9h														
10h														
11h														
12h														
13h														
14h														
15h														
16h														
17h														
18h														
19h														
20h														
21h														
22h														
23h														
Total jour														
Total semaine														

Complète cette phrase : « Pendant la semaine, j'ai passé .... heures devant les écrans. »

# LE SOLEIL

## LES BIENFAITS DU SOLEIL

À condition d'une exposition raisonnée, le soleil est bon pour la santé.

Le rayonnement solaire permet également :

- Sous l'effet des UVB (ultraviolets B) : **la synthèse de la vitamine D qui permet alors de fixer le calcium et le phosphore indispensables pour la fortification des os.** Seulement une vingtaine de minutes par jour sont nécessaires à ce processus.
- Grâce à la lumière émise par le soleil et captée par nos yeux, notre cerveau qui reçoit cette information cherche à nous maintenir en éveil. A contrario, en fin de journée, lorsque la luminosité naturelle baisse, le cerveau produit

de la mélatonine, hormone qui facilite l'endormissement. **La lumière est donc un repère qui nous aide à réguler notre horloge biologique.**

- L'exposition à la lumière naturelle **permet également l'amélioration du moral et la sensation de bien-être par la synthèse de la sérotonine**, hormone qui joue, entre autres, sur l'humeur, le sommeil et l'appétit.
- De soigner certaines maladies de la peau comme le psoriasis ou l'eczéma.

## LES DANGERS DU SOLEIL

### DANGERS CUTANÉS

#### Les coups de soleil :

Après avoir été exposée aux rayons UVB du soleil, la peau peut subir une brûlure plus ou moins grave, appelée « coup de soleil ». Cette brûlure locale se manifeste par des rougeurs, une douleur, des démangeaisons et parfois, des cloques. Une peau qui pèle est souvent le témoin que la brûlure fut intense. Attention, la couche de peau qui se forme après (sous la peau qui pèle) contient moins de mélanine et est donc plus fragile et sensible aux rayons du soleil.

#### Le vieillissement cutané prématuré :

Les UVA brûlent moins que les UVB, cependant, ils sont plus difficiles à stopper. Ce sont eux qui provoquent un vieillissement des cellules de la peau. Celui-ci peut être caractérisé par des taches, une sécheresse, un épaissement ou l'apparition prématurée ou accentuée des rides.

### INSOLATIONS, COUPS DE CHALEUR ET DÉSHYDRATATION

Lorsque le corps est exposé à la chaleur, il active des mécanismes de thermorégulation qui lui permettent de compenser l'augmentation de sa température, comme la transpiration ou la vasodilatation (élargissement des vaisseaux sanguins). Si ces mécanismes ne suffisent pas, le corps peut réagir de façon plus ou moins grave.

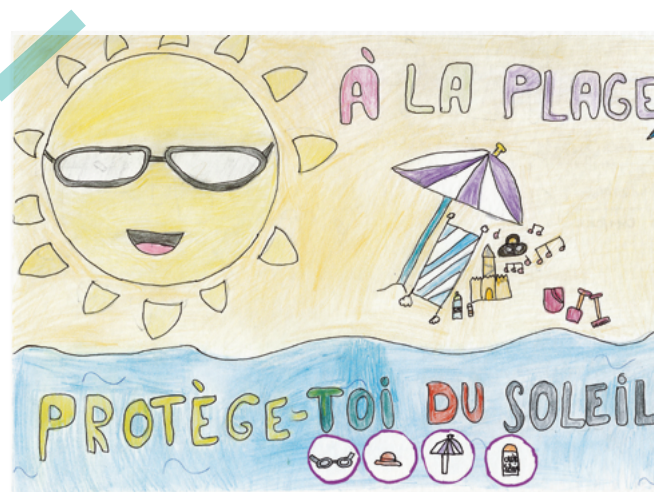
- **L'insolation** est une réaction d'hyperthermie due à une exposition trop importante au soleil ou à la chaleur. Les signes de l'insolation sont des maux de tête, une fatigue anormale, une sensation de chaleur (au niveau de la tête, avec un visage chaud et rouge), une somnolence et de la fièvre. Lorsqu'une personne présente ces symptômes, il faut la placer dans un lieu à l'ombre, au frais, lui donner de l'eau et la refroidir avec un tissu humide et frais. Si les signaux persistent, il faut appeler le 15.

- **Le coup de chaleur** est quant à lui une urgence médicale. Il présente les mêmes symptômes que l'insolation en plus sévères et bien d'autres comme : une fièvre pouvant aller jusqu'à 40 °C, des vomissements, un changement de comportement (une confusion, une perte de connaissance, des délires, de l'agressivité...), des troubles cardiovasculaires (chute de la pression artérielle, pouls accéléré...), des crampes musculaires.

Au moindre doute, il faut appeler au plus vite le 15. En attendant les secours, il faut essayer de rafraîchir la personne, et ne surtout pas lui donner de médicament.

- **La déshydratation** résulte d'un manque d'eau et de sels minéraux dans l'organisme. Elle se traduit par une soif intense, une sécheresse de la bouche, un affaiblissement (fatigue, étourdissement, vertige...), des maux de tête, une quantité moindre d'urine.

Dans ces cas-là, il est important de boire de l'eau abondamment et de se placer à l'ombre, si les symptômes persistent, il faut aller consulter un médecin.



## DANGERS OPHTALMIQUES

• L'exposition des yeux aux U.V. sans protection peut également provoquer des désagréments allant du simple œil rouge à des troubles plus sérieux : affections de la rétine, inflammations, apparition prématurée de la cataracte, tumeur cutanée autour des paupières, ophtalmie, conjonctivite allergique, augmentation des risques de développer une DLMA (dégénérescence maculaire)...



## RECOMMANDATIONS POUR PROFITER DU SOLEIL EN TOUTE TRANQUILLITÉ

- **Éviter de s'exposer entre 12 h et 16 h, car c'est le moment où les rayons U.V. sont les plus agressifs** : l'intensité des U.V. est liée à l'horaire d'exposition et non à la chaleur ressentie (liée aux rayons infrarouges), mais également à l'altitude. L'hiver, en montagne, ou l'été, à la plage, il est important de prendre en compte la réverbération des rayons du soleil sur la neige, le sable ou encore l'eau. Plus la surface est claire, plus elle renvoie les rayons.
- **S'exposer progressivement en limitant la durée** (pas plus de 10 minutes le premier jour). De plus, il est important de connaître son phototype (couleur de la peau, des cheveux et des yeux), car nous ne sommes pas égaux devant le soleil : plus votre phototype est clair, plus le soleil est dangereux pour vous.

## PHOTOTYPE

Apprenez à vous connaître et protégez votre peau du soleil

<p style="font-weight: bold; color: red;">Phototype 1</p> <p style="font-size: 0.7em; color: red;">Votre peau est extrêmement sensible ?</p> <p style="font-size: 0.7em; color: white;">Peau très claire Coups de soleil systématiques Bronzage rare</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">Phototype 2</p> <p style="font-size: 0.7em; color: red;">Votre peau est très sensible ?</p> <p style="font-size: 0.7em; color: white;">Peau claire Coups de soleil fréquents Apparition de tâches de rousseur</p>	
<p style="font-weight: bold; color: red;">Phototype 3</p> <p style="font-size: 0.7em; color: red;">Votre peau est sensible ?</p> <p style="font-size: 0.7em; color: white;">Peau légèrement mate Coups de soleil occasionnels Bronzage facile</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">Phototype 4 et 5</p> <p style="font-size: 0.7em; color: red;">Votre peau est peu sensible ?</p> <p style="font-size: 0.7em; color: white;">Peau mate Coups de soleil rares Bronzage très rapide</p>	<p style="font-weight: bold; color: red;">Phototype 6</p> <p style="font-size: 0.7em; color: red;">Votre peau est moins sensible ?</p> <p style="font-size: 0.7em; color: white;">Peau noire Coups de soleil très rares Bronzage extrêmement rapide</p>

- **Se protéger en portant des vêtements** (même légers, ils sont la meilleure protection contre le soleil), un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire (à appliquer en quantité suffisante, privilégiez les indices élevés, à renouveler toutes les deux heures et après chaque baignade). À la montagne ou au ski, la neige augmente l'intensité des U.V., il est tout aussi important de se protéger.
- **Choisir sa crème solaire en fonction de son type de peau et renouveler son application toutes les deux heures et après chaque bain, quel que soit son indice de protection.** Celle-ci n'est pas destinée à augmenter son temps d'exposition. En altitude et sous les tropiques, il faut augmenter l'indice de protection solaire du produit utilisé habituellement.
- **Limiter au maximum l'exposition des enfants et des adolescents, leur peau et leurs yeux sont plus sensibles aux rayons U.V.** L'exposition précoce au soleil est un facteur majeur de risque de développer un cancer. Les bébés de 0 à 3 ans ne doivent en aucun cas être exposés au soleil.

SOLEIL ET CANCER

Le nombre des cancers de la peau a triplé entre 1990 et 2023, il y a environ 100 000 nouveaux cas par an, dont les 2/3 sont attribuables à une exposition au soleil trop importante. Ils constituent l'un des trois premiers cancers incidents des jeunes adultes. **Cette augmentation peut être expliquée par l'évolution des habitudes d'exposition au soleil, mais également par une méconnaissance des risques liés à une exposition excessive**, malgré des messages de sensibilisation répétés et des actions de prévention menées sur tout le territoire.

**L'EXPOSITION PENDANT L'ENFANCE : UN FACTEUR DE RISQUE MAJEUR**

L'exposition au soleil (de la petite enfance jusqu'à l'adolescence) est la principale cause de mélanome à l'âge adulte. Elle est aussi la principale cause évitable des cancers de la peau. **Jusqu'à l'âge adulte, la peau est encore en cours de maturation et est plus fine et donc plus vulnérable aux rayonnements des U.V.**

Une étude menée par l'INCa (Institut National du Cancer) a montré l'importance de renforcer les actions de prévention sur le risque des U.V. naturels ou artificiels (cabines de bronzage), ainsi que sur les précautions à prendre qui sont encore trop méconnues.

*Bibliographie et ressources*

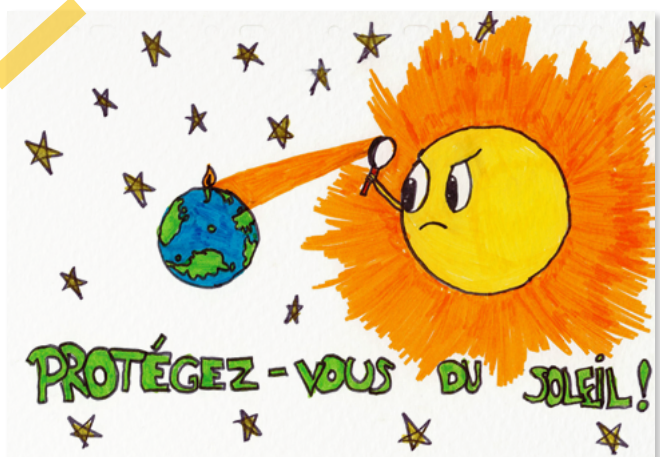
- Cancers et ultraviolets naturels ou artificiels – Connaissances, croyances et pratiques – Baromètre cancer (e-cancer.fr)
- Les vagues de chaleur et leurs effets sur la santé – Ministère de la Santé et de la Prévention (sante.gouv.fr)
- Soleil
- Risques solaires : mieux comprendre pour mieux se protéger (santepubliquefrance.fr)
- Risques solaires – Ce qu'il faut savoir pour que le soleil reste un plaisir – Dépliant (sante.gouv.fr)
- Comment se protéger du soleil ? | ameli.fr | Assuré
- Coup de soleil – symptômes, causes, traitements et prévention – VIDAL

*Pour aller plus loin ↘*

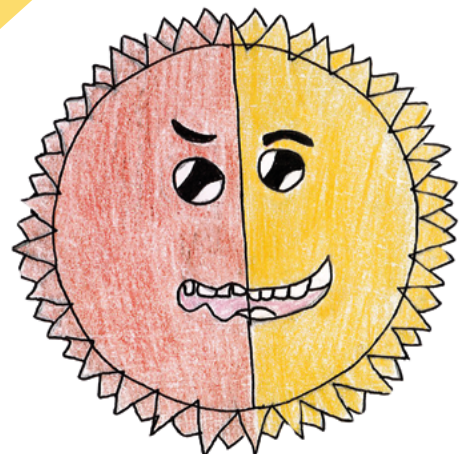
- Jeu de Memory « Cache-cache soleil. Apprendre à se protéger » – Lig'up (Familles et communauté éducative – lig-up.net)



Comité départemental du 91 - Agenda 2017



Jeanne - Quincy-sous-Sénart (91) - Agenda 2020



Elisa et Tissiana - Drancy (93) - Agenda 2017

# ATELIER SOLEIL n°1

## « Effets positifs et négatifs du soleil »

1h

Durée

### OBJECTIFS

- Connaître les effets du soleil sur le corps humain et notre santé (positifs et négatifs).
- Connaître les différents types de protection solaire.
- Savoir se protéger efficacement des rayons du soleil.

Technique utilisée : brainstorming

Matériel : tableau, crayons, magazines

### DÉROULEMENT

1. Interroger les élèves sur les effets du soleil sur notre santé.  
Recueillir leurs réponses au tableau « en vrac ».  
Leur demander de classer leurs réponses en 2 catégories : effets positifs, effets négatifs.

2. À partir de ce tableau, demander aux enfants ce qui peut être fait pour se protéger des rayons du soleil.  
On peut travailler ici à partir de magazines dans lesquels les enfants découpent ce qui peut être utilisé pour se protéger du soleil.

**Consignes :** découper et coller sur une affiche des objets permettant de se protéger des rayons du soleil.



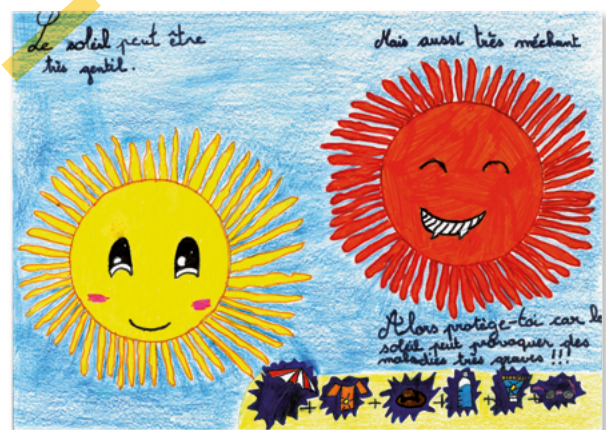
Pénélope - Paris (75019) - Agenda 2020



Capucine - Draveil (91) - Agenda 2021



Diego - Paris (75019) - Agenda 2023



Charlotte - Le Plessis-Bouchard (95) - Agenda 2019



## OBJECTIFS

Travailler sur les représentations des enfants sur le soleil, ses dangers et les moyens de protection existants.

Acquérir des connaissances autour des risques solaires : utilisation de connaissances et acquisition de nouvelles connaissances.

Technique utilisée : quiz

Matériel : feuilles de papier avec les questions écrites

## DÉROULEMENT

1. Répartir les enfants par petits groupes (5 au maximum). Leur distribuer une phrase par groupe.

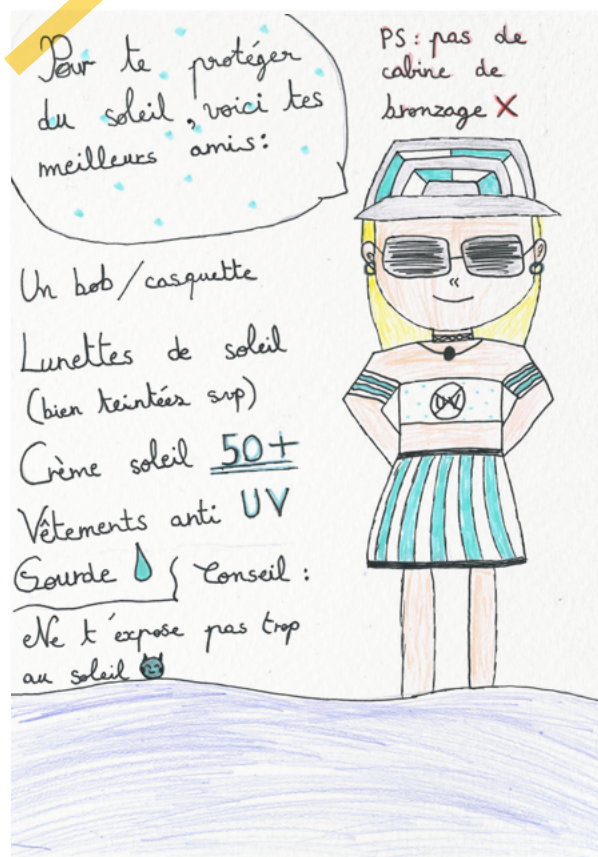
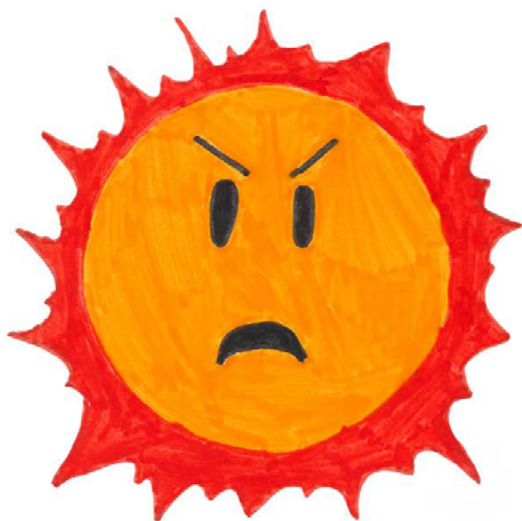
**Consigne :** réfléchir en groupe à la phrase qui est écrite et se positionner sur cette question : sommes-nous d'accord ou non ? Argumenter pour chaque réponse.

2. On demande ensuite à chaque groupe de choisir un rapporteur capable de présenter les réponses du groupe (soit en restant à sa place, soit en venant au tableau), de lire sa question et d'expliquer sa réponse aux autres. Le reste de la classe est ensuite invité à exprimer son point de vue.

3. Pour chaque question, l'enseignant conclut en apportant des informations scientifiques.

## Exemple de phrases pouvant être utilisées :

- Le soleil est un ami,
- Le soleil est un ennemi,
- Lorsque le ciel est nuageux, nous n'avons pas besoin de nous protéger du soleil,
- Le soleil joue sur le moral...



# ATELIER SOLEIL n°3

1h 30

Durée

## « Les ultraviolets, qu'est-ce que c'est ? »

Cet atelier est extrait du livre d'activités **VIVRE AVEC LE SOLEIL**, édité par l'association Sécurité Solaire. Vous trouverez ci-dessous seulement un résumé. Le livre d'activités est disponible sur commande et consultable en ligne sur le site de l'association :  
Le guide de l'enseignant | Vivre avec le Soleil ([passerelles.info](http://passerelles.info)).

### OBJECTIFS

- 👉 Découvrir les ultraviolets
- 👉 Mettre au point une fiche d'expérimentation
- 👉 Mettre en évidence les U.V. dans la lumière solaire
- 👉 Prendre conscience de l'importance de la durée d'exposition

Technique utilisée : expérimentation scientifique

Matériel :

- un document relatif aux U.V. à photocopier
- 4 carrés de papier U.V. pour chaque groupe (si inscription sur le site, réception de papier U.V. gratuitement)

Non fourni : (facultatif)

- une grande affiche
- un bulletin de météo solaire, téléchargé sur le site de l'association Sécurité Solaire : [www.soleil.info](http://www.soleil.info)

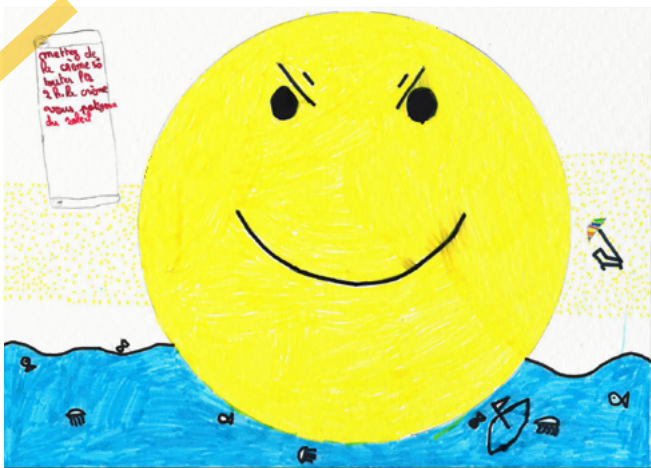
### DÉROULEMENT

Atelier d'expérimentation scientifique qui se déroule en 4 temps distincts :

1. Expliquer le mot « ultraviolet », présentation d'un papier U.V.
2. Préparer l'expérience permettant de visualiser les U.V. :  
« L'expérimentation n'a d'intérêt que dans le cadre de la recherche d'une solution à un problème posé. Toute expérience nécessite donc d'être préparée : l'élève doit savoir ce qu'il cherche, il doit avoir déjà réfléchi au problème et explicité ses hypothèses et avoir conçu son expérience avant de la réaliser. »
3. Répartir les élèves par petits groupes et réaliser l'expérience avec le papier U.V.
4. Réaliser un bilan en échangeant sur la base des résultats des expériences des différents groupes.

**Exemple de questionnement initial :**

Peut-on attraper un coup de soleil dans la classe, c'est-à-dire sous la lumière des lampes et avec les fenêtres fermées ?



Nael, Wassil et Mahamadou • Créteil (93) • Agenda 2022



Thomas • Chanteloup-les-Vignes (78) • Agenda 2024

# LE SOMMEIL

Le sommeil de l'enfant est un enjeu de santé publique. Il contribue à son bien-être, à la bonne acquisition des apprentissages, à la maîtrise de ses émotions. C'est donc un besoin fondamental chez lui. Il permet à l'enfant de se développer physiquement, psychologiquement et cognitivement de manière sereine. Il est d'autant plus important de les sensibiliser dès le plus jeune âge et à l'école, car c'est lorsqu'il dort que l'enfant consolide tous les apprentissages de la journée.

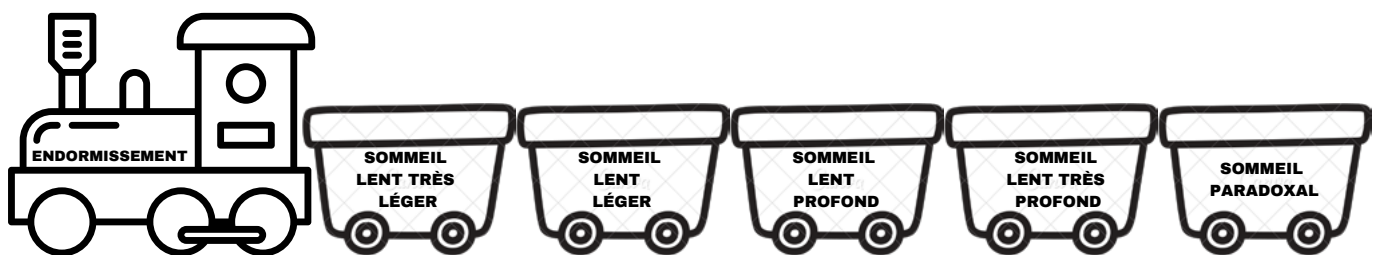
Le sommeil occupe une place prépondérante dans notre vie, représentant environ un tiers de notre existence, il est caractérisé par un temps entre deux périodes d'éveil. Il fait partie des fonctions vitales de l'organisme et est un facteur protecteur de notre santé.

Le sommeil est un comportement spontané et réversible caractérisé par des périodes répétitives comme : la diminution de l'activité motrice, l'augmentation des seuils de réponse sensorielle, la facilitation de la mémorisation et la discontinuité de l'activité mentale.

Pendant le sommeil lent, l'activité cérébrale diminue progressivement au fur et à mesure que le sommeil s'approfondit. En ce qui concerne le corps, on observe également une diminution progressive des principales fonctions de base de l'organisme : le pouls et la respiration ralentissent tandis que la tension artérielle, le tonus musculaire et la température corporelle baissent.



## LES CYCLES DU SOMMEIL



Tous les jours, nous nous endormons et nous nous réveillons à peu près à la même heure, c'est ce qu'on appelle le rythme de sommeil. **Il est régulé par le cerveau qui contient de véritables horloges situées dans l'hypothalamus de notre cerveau.**

Au moment où l'on s'endort, le sommeil commence par un sommeil léger (wagons 1 et 2) qui se transforme rapidement en sommeil lent profond (wagons 3 et 4), puis en sommeil paradoxal. L'ensemble de ces stades constitue un cycle de sommeil. Chaque cycle de sommeil dure en moyenne 90 minutes (1 h 30) et une nuit comporte 4 à 6 cycles de sommeil. **La première moitié de la nuit est caractérisée essentiellement par un sommeil lent profond tandis que la seconde moitié se compose principalement d'alternances de sommeil léger et de sommeil paradoxal.**

**Le wagon 1** correspond à une période de transition entre l'éveil et le sommeil. Le dormeur n'a pas l'impression de s'endormir, il est plutôt dans un état de somnolence.

**Le wagon 2** correspond au stade de sommeil confirmé, c'est à ce moment-là que l'électro-encéphalogramme (mesure de l'activité cérébrale) enregistre des figures permettant de confirmer que la personne dort. Cependant, un mauvais dormeur sur deux a l'impression de ne pas dormir si on le réveille à ce stade.

**Les wagons 3 et 4** sont caractérisés par des ondes lentes et amples, d'où son nom « lent profond ». À ce stade, il est difficile de réveiller la personne. Le sommeil paradoxal est appelé ainsi, car le corps est totalement inerte tandis que l'activité cérébrale est intense.

## LES BESOINS EN MATIÈRE DE SOMMEIL : LES MÊMES POUR TOUS ?

Chaque individu a un besoin de sommeil qui lui est propre, en fonction de son âge, de ses horaires et de ses habitudes. Cependant, ces besoins doivent s'adapter aux différentes contraintes quotidiennes (le travail, le rythme des personnes vivant sous le même toit, une soirée...), chaque personne s'accommode de ses besoins de sommeil en fonction de son organisation de vie. **Malgré tout, les privations de sommeil ont des conséquences, il est donc primordial de connaître ses besoins.**

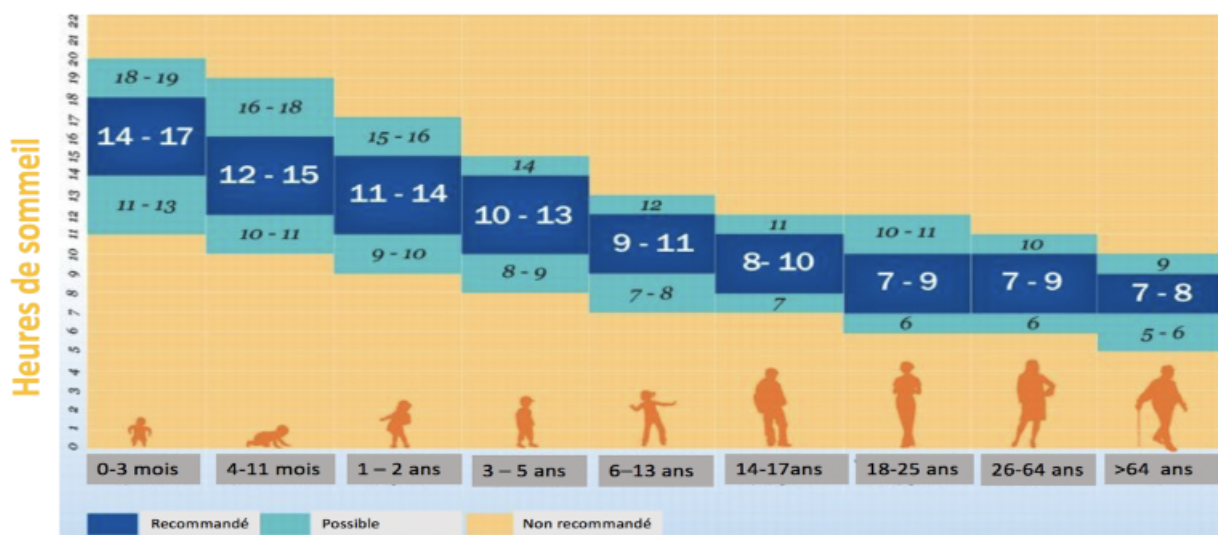
### COMMENT PEUT-ON DÉTERMINER SON BESOIN DE SOMMEIL INDIVIDUEL ?

Pour bénéficier d'un repos optimal et être en pleine possession de ses moyens pendant la journée, il est recommandé de dormir pendant une durée idéale. Cette dernière peut

être évaluée pendant les vacances, car il est plus aisé de se rendre compte de ses besoins quand la personne est soumise à moins d'obligations.

**Bien que le besoin de sommeil soit une notion individuelle, il existe des recommandations pour chaque tranche d'âge (calculées sur 24 heures) :**

- De 0 à 1 an : 14 à 17 heures
- De 1 à 2 ans : 11 à 14 heures
- À l'école maternelle : 10 à 13 heures
- À l'école primaire : 9 à 11 heures
- À l'adolescence : 8 à 10 heures
- À l'âge adulte : 7 à 9 heures



### LES CONSÉQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL

Un jour ou l'autre, nous sommes tous susceptibles d'être confrontés à un manque de sommeil. **Ce manque de sommeil peut se traduire de différentes façons et avoir de nombreux impacts :** des troubles de l'humeur (irritabilité, instabilité émotionnelle), une instabilité motrice, des difficultés d'attention ou de concentration, des troubles de la sensibilité (fourmillement des extrémités, augmentation de la sensibilité à la douleur, difficulté à se réchauffer...), des troubles visuels (picotements oculaires, flous visuels...), des troubles de la pensée (ralentissement de l'idéation, difficultés à assembler les idées, suggestibilité accrue...), des troubles de la mémoire, une sensation de fatigue avec des troubles de la vigilance et une somnolence, un manque de lucidité devant les actes commis, une prise de poids, une augmentation du risque d'anxiété.

Si le manque de sommeil perdure, les conséquences peuvent alors s'inscrire dans le temps comme :

- Une baisse des performances scolaires ou au travail ;
- Des troubles psychologiques ;
- Des difficultés relationnelles, familiales ou sociales ;

**Cependant, ces troubles disparaissent aussitôt que la personne a pu rattraper son déficit de sommeil.**

Au contraire, un sommeil de bonne qualité et de durée suffisante permet : le maintien de la température corporelle, la reconstitution des stocks énergétiques des cellules musculaires et nerveuses, la production d'hormones et en particulier, l'hormone de croissance et la mélatonine, la régulation de fonctions telles que la glycémie, l'élimination des toxines, la stimulation des défenses immunitaires.

## RECOMMANDATIONS POUR LES ENFANTS

Tout comme les adultes, chaque enfant a ses propres besoins en matière de sommeil. Si ces besoins ne sont pas respectés, quelques indices permettent de détecter l'état de fatigue de l'enfant : il se frotte les yeux, est grognon, dort debout, est irritable, énervé, susceptible..., en réalité, il combat la fatigue.

Parfois, les enfants ont du mal à aller se coucher. Pour aller à l'encontre de cette résistance, il existe quelques astuces.

### LES RITUELS DU COUCHER

Chaque soir, au moment du coucher, on reproduit des habitudes dans un ordre défini. **C'est ce qu'on appelle les « rituels du coucher »**. Ils sont importants et ont pour but de rassurer l'enfant à un moment qui peut l'angoisser, car le coucher implique une séparation avec les parents pour un monde inconnu : le sommeil.

Cette transition entre l'éveil et le sommeil nécessite une préparation. **C'est un moment calme et rassurant qui permet de se détendre et de décompresser et qui n'excède pas une durée de 20 minutes**. Il permet alors de s'endormir plus rapidement.

Il n'y a pas de modèle unique, il appartient à chacun de choisir ce qui lui convient. De plus, ces rituels peuvent évoluer avec l'âge, et la présence des parents dans ceux-ci disparaît peu à peu.

Quelques idées : la petite histoire, le câlin, la chanson ou la boîte à musique, des peluches ou doudous préférés, la lecture, le dessin, la méditation, la sophrologie...

**Attention, les appareils électroniques peuvent déclencher au contraire des processus d'éveil !**

### LES TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ L'ENFANT

Une revue de littérature a montré que près de la moitié des enfants font des cauchemars avec un pic autour de l'âge de 10 ans, et que la fréquence de ces derniers diminuerait avec l'âge.

**Ils sont à différencier des terreurs nocturnes qui toucheraient entre 3 à 6 % des enfants** (selon les sources). Ces phénomènes peuvent se différencier par le moment de survenue dans la nuit (plutôt en début de nuit pour les terreurs nocturnes et plutôt à la fin pour les cauchemars), l'enfant ne se souvient pas d'avoir éprouvé une terreur nocturne, même si cela peut être impressionnant pour l'entourage.

**L'énurésie est caractérisée par l'émission involontaire d'urine la nuit, elle toucherait près de 15 % des enfants.**

S'ils persistent ou deviennent invalidants, tous ces troubles nécessitent d'être abordés avec un professionnel de santé.

**Quelques conseils pour un sommeil de qualité :** éviter les excitants le soir (thé, soda, café...), limiter les activités physiques intenses après 20 h, plutôt favoriser les activités relaxantes (relaxation, lecture, tisane), privilégier les dîners légers, écouter les signaux d'alerte du sommeil (bâillements, yeux qui piquent, qui se ferment...).

Attention à la consommation de thé, qui contient de la théine reconnue comme un excitant au même titre que la caféine ! Au contraire, la tisane et certaines plantes (camomille, verveine, menthe...) sont reconnues pour leurs vertus apaisantes et favorisant un endormissement de qualité.

## LES ÉCRANS : LES FAUX AMIS DU SOMMEIL

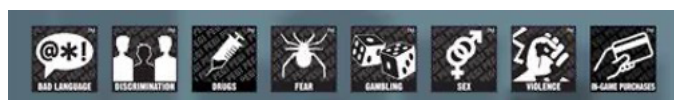
Les écrans sont des appareils électroniques avec une surface sur laquelle est diffusée une image. Ils prennent différentes formes : télévision, ordinateur, console, téléphone, tablette... Leur utilisation est associée à un sommeil de qualité médiocre.

**Il a été démontré que les enfants qui regardent la télévision 2 heures par jour ont une durée de sommeil moindre.** Plus l'utilisation des écrans est importante, plus celle-ci a des impacts à court, moyen et long terme.

En effet, cette activité n'est généralement pas organisée dans le temps : ni de début ni de fin clairement définie. Cela ne permet pas à l'enfant de prêter attention aux signaux qui devraient le pousser à se coucher.

De plus, les réseaux sociaux sont connus pour favoriser le « scrolling » : faire défiler une page vers le bas. Cela prend du temps et favorise la sédentarité, elle-même connue pour déstructurer le sommeil. **L'exposition à la lumière des écrans, appelée « lumière bleue », empêche la sécrétion de la mélatonine, hormone du sommeil responsable de l'endormissement.**

Pour finir, certains programmes de télévision ou certains jeux, en raison de leur contenu inadapté, peuvent entraîner des tensions et augmenter l'anxiété, ce qui peut rendre l'endormissement difficile. Pour cela, il existe des normes : PEGI pour les jeux vidéo, l'ARCOM pour les films.



## TENDANCES ACTUELLES

Depuis les années 70, le temps de sommeil par nuit continue à diminuer. **Il est estimé que plus de 30 % des enfants et jusqu'à 70 % des adolescents ne dorment pas suffisamment.** En effet, un adolescent devrait dormir entre 8 et 10 h. En raison d'un retard de phase physiologique, l'adolescent se couche tard, mais doit se réveiller tôt pour le début des cours. Le manque de sommeil des adolescents est d'environ 2 heures par nuit.

Les résultats d'une étude menée chez les collégiens et lycéens franciliens, publiée à l'occasion du Congrès du sommeil en 2020, montrent que : la moitié des adolescents aurait un trouble du sommeil, l'activité principale des adolescents après le dîner se passe devant un écran, parfois même pendant la nuit.

### QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR UNE UTILISATION ÉCLAIRÉE DES ÉCRANS

De 0 à 3 ans : pas d'écran

De 3 à 6 ans : 0 à 20 min/jour

De 6 à 12 ans : 0 à 30 min/jour

Après 12 ans : 0 à 2 h/jour

**Le matin**, les écrans sont éteints pour une meilleure concentration en classe.

**À table**, les écrans sont éteints pour profiter d'un moment convivial et se concentrer sur le repas.

Arrêter les écrans 1 h 30 **avant le coucher**

**Dans la chambre**, les écrans ne rentrent pas.

### Bibliographie et ressources

- Réseau-morphée.
- <https://doi.org/10.1016/j.prps.2010.02.001>
- Quels sont les troubles du sommeil chez l'enfant ? | ameli.fr | Assuré
- Un dossier de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) : « Le sommeil et ses troubles », tout savoir sur le sommeil – INSV Institut national du sommeil et de la vigilance ([institut-sommeil-vigilance.org](http://institut-sommeil-vigilance.org))
- Les cycles du sommeil | Santé.fr ([sante.fr](http://sante.fr))
- Effets des écrans sur le sommeil des adolescents – ORS ([ors-idf.org](http://ors-idf.org))
- [https://reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2010/04/34\\_Syndrome\\_de\\_retard\\_de\\_phase\\_du\\_sommeil\\_chez\\_l'adolescent.pdf](https://reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2010/04/34_Syndrome_de_retard_de_phase_du_sommeil_chez_l'adolescent.pdf)
- CSEN – Synthèse – Mieux dormir pour mieux apprendre – \_WEB.pdf ([reseau-canope.fr](http://reseau-canope.fr))
- Plaquettes Alerte écrans – Alerte écrans ([alertecran.org](http://alertecran.org))
- Des fiches d'activités sur l'éducation aux écrans – Ireps ([irepsna.org](http://irepsna.org))
- Mémé Tonpyj ([memetonpyj.fr](http://memetonpyj.fr))
- « 1,2,3 Sommeil! », l'Expo | Ligue contre le cancer ([ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net))
- <http://www.sommeil.org/>
- Jeu de cartes « Le sommeil en famille », outil pédagogique proposé par la Ligue contre le cancer – Lig'up (Familles et Communauté éducative – [lig-up.net](http://lig-up.net))



Vera • Paris (75020) • Agenda 2022

# ATELIER SOMMEIL n°1

## « À favoriser/À éviter »

1h

Durée

### OBJECTIFS

- ↳ Comprendre à quoi sert le sommeil
- ↳ Identifier les facteurs initiateurs et perturbateurs du sommeil
- ↳ Identifier les conduites à éviter et à tenir pour avoir un « bon » sommeil

Technique utilisée : photolangage®

### DÉROULEMENT

Fiches à créer avec des illustrations prises sur Internet :

FACTEURS DEFAVORABLES AU SOMMEIL	FACTEURS FAVORABLES AU SOMMEIL
Nourriture trop abondante et trop sucrée le soir	Rituels avant de dormir (brossage des dents, aller aux toilettes...)
Jeux vidéo	Lecture
Télévision, et particulièrement dans la chambre	Se faire raconter une histoire
Musique entraînante et trop forte (attention à l'usage des casques et écouteurs)	Musique douce
Boissons excitantes et énergisantes (sodas, café, thé...)	Tisane (tilleul, valériane, passiflore)
Films d'horreur (et contenus non adaptés à son âge)	Câlin avec son doudou ou une peluche
Médicaments en dehors de ceux prescrits par le médecin	Verre de lait (précurseur de la sérotonine)

**Attention** à ne pas stigmatiser en parlant d'interdits : à faire/à ne pas faire.

#### D'autres exemples de facteurs défavorables :

- Trop de sport dans la journée, et surtout le soir avant d'aller se coucher (clubs de judo, de foot...);
- Lire des histoires qui effraient juste avant de dormir ;
- Regarder la télévision à en oublier de faire ses devoirs. Ce qui a pour conséquence de faire ses devoirs tard le soir ;
- Se trouver dans un environnement bruyant avant d'aller dormir (les voisins qui font du bruit, la télévision qui joue fort dans une pièce voisine...);
- Ne pas être allé aux toilettes avant d'aller au lit. On peut dédramatiser les problèmes d'énurésie en expliquant que ça se résout avec l'âge.



Julia L. - Les Essarts-le-Roi (78) - Agenda 2020



### Makao et le sommeil

(Écrit par Karine Brahamcha et illustré par Karim Tarantino)



Makao va à l'école demain, mais il ne veut pas aller se coucher. C'est décidé, pour Makao, dormir ne sert à rien. On ne fait rien quand on dort ! Et puis Makao n'aime pas son lit, qu'il trouve trop dur et trop loin de la chambre de sa sœur Lola. Avant, quand ils étaient plus petits, ils dormaient ensemble et c'était super bien. Alors, maintenant, Makao trouve que dormir est ennuyeux. Il préfère jouer aux jeux vidéo que son papa lui a offerts. Ils font des parties ensemble et en ce moment, c'est papa qui gagne. Il doit absolument s'entraîner s'il veut être plus fort que lui un jour.

Et puis il y a un nouveau dessin animé qui passe à la télévision juste au moment d'éteindre la lumière de la chambre. C'est quand même dommage de le rater ! En plus, ses copains rejouent les aventures du film le lendemain dans la cour pendant les récréations. Alors s'il rate un épisode, il est sur le banc de touche. Et puis est-ce que c'est sa faute à lui si ses parents ont mis le vieux poste de télé dans sa chambre quand ils ont acheté l'écran plat ? Non, franchement, Makao préfère largement la télévision à son oreiller. D'abord, un oreiller ne raconte pas d'histoires, et toc !

Makao est suffisamment grand et il n'a plus besoin de doudou. Sa sœur dort toujours avec Igor, son ours tout déchiqueté, et que même il est allé des dizaines de fois à l'hôpital des peluches pour réparation. Toute une histoire, parce que si les opérations d'Igor durent trop de jours, Lola fait une crise et n'arrive pas à dormir. Makao, lui, est carrément plus grand, il n'a pas besoin de peluche puisqu'il ne dort plus, ou du moins, le croit-il !

Et puis Makao n'aime pas le lait et encore moins la tisane de sa maman. Il a toujours soif avant d'aller dans son lit, alors, en cachette, il va prendre un verre de Coca-Cola !

Ce n'est pas vrai ce qu'on dit, cette boisson n'énerve pas ! Makao dit qu'il est sage tout le temps, c'est bien une preuve, ça ! Alors, ce soir, même s'il y a école demain, Makao est bien décidé à ne faire que ce qu'il a décidé... Mais sait-il, Makao, qu'il n'est pas encore tout à fait grand ? Il ignore que, demain, la maîtresse apprendra à sa classe un tas de nouvelles choses super intéressantes. Il sera le seul à ne rien comprendre parce qu'il n'aura pas assez dormi.

**Avec ta maîtresse ou ton maître,  
écris la nouvelle histoire de Makao  
pour que le lendemain, il écoute bien  
les nouvelles leçons !**





Ce questionnaire est anonyme, il va servir à mieux comprendre les habitudes et les comportements des jeunes de ton âge. Nous comptons sur toi pour répondre avec franchise et sérieux aux questions suivantes (il peut y avoir plusieurs réponses possibles).

Coche la ou les cases correspondant à tes réponses :

1<sup>re</sup> : Quel est ton sexe ?

- Fille       Garçon

2<sup>e</sup> : Quel est ton âge ? .....

3<sup>e</sup> : À quelle heure te couches-tu le soir ?

- Tous les soirs à la même heure  
 Avant 21 heures  
 Après 21 heures  
 Plus tard, quand c'est le week-end ou les vacances.  
 Précise à quelle heure : .....

4<sup>e</sup> : À quelle heure te lèves-tu le matin ?

- Tous les jours à la même heure  
 Avant 7 h 30  
 Après 7 h 30  
 Plus tard, le dimanche et les vacances  
 Avant 9 heures  
 Après 9 heures

5<sup>e</sup> : Dans ta chambre, il y a :

- Une tablette  
 Un ordinateur  
 Une télévision

6<sup>e</sup> : Que fais-tu 30 minutes avant d'aller te coucher ?

- Tu prends un bain chaud  
 Tu révises tes leçons  
 Tu écoutes de la musique douce  
 Tu joues à la console  
 Tu regardes la télévision  
 Tu lis quelques pages d'un livre d'histoire ou d'un roman ou d'une BD  
 Autre chose, précise ce que tu fais : .....

7<sup>e</sup> : Quand tu es au lit, tu t'endors :

- En écoutant de la musique douce  
 En écoutant une histoire  
 En écoutant la radio  
 En regardant la télévision  
 Dans le silence  
 Tu n'arrives pas à t'endormir dans ton lit  
 Autre, précise comment .....

8<sup>e</sup> : À ton avis, dormir :

- C'est du temps perdu, cela ne sert à rien  
 C'est indispensable, on ne peut pas vivre sans dormir  
 Cela aide à grandir  
 Cela permet d'être en forme à l'école le lendemain  
 Cela sert à rêver  
 C'est angoissant, car on fait des cauchemars

# ATELIER SOMMEIL n°4

## « Respiration et relaxation »

20  
min

Durée



### OBJECTIFS



**Gérer ses émotions**

Technique utilisée : exercices de respiration



**Inciter à la relaxation avant de s'endormir**

Matériel : si possible, des tapis de gymnastique

### PRÉAMBULE

Tu te sens parfois... stressé ? Énervé ? En colère ?  
Tu as du mal à te concentrer avant un exposé ou une évaluation. Tu as du mal à trouver le sommeil quand il est l'heure d'aller te coucher.

Et si tu prenais le temps de respirer et de faire un exercice de relaxation ?

### DÉROULEMENT

#### Le ballon

Assieds-toi confortablement en maintenant ta colonne vertébrale bien droite.  
Commence par respirer calmement par le nez en te concentrant sur ta respiration. Pose tes deux mains sur ton ventre.  
Gonfle au maximum le ventre lorsque tu inspires, puis dégonfle-le également au maximum lors de l'expiration.

Ton estomac doit faire le mouvement d'un ballon qui se gonfle et se dégonfle.  
Répète cet exercice pendant 5 ou 6 respirations.  
Petite astuce : si tu le souhaites, tu peux fermer les yeux pour t'aider à te concentrer.



#### Les chandelles

Forme un chandelier à cinq branches en écartant tes doigts.  
Tu dois souffler sur chacune des chandelles pour les éteindre.  
Répète le jeu deux ou trois fois. Petite astuce : une expiration longue favorise la détente.



# LA SÉCURITÉ

Le thème de la sécurité n'est abordé que dans quelques départements, car il n'est pas directement lié aux risques de cancer, mais à la santé de manière globale. Vous trouverez ci-après quelques informations utiles que vous pourrez transmettre à vos élèves.

En effet, ce thème rentre dans le dispositif APS (Apprendre à Porter Secours) qui représente la première étape du continuum éducatif des premiers secours, depuis le cycle 1 jusqu'au cycle 3. **Grâce à cet apprentissage, l'élève développe son sens civique en acquérant des connaissances et en maîtrisant les règles de prévention et de sécurité.**

Grâce à celui-ci, il pourra développer les compétences suivantes :

- Adopter une attitude de prévention ;
- Se protéger et protéger autrui ;
- Alerter et intervenir.

**Pour mettre en œuvre ce dispositif, l'enseignant doit être détenteur d'une certification.** Cette fiche mémo ne remplace pas cette dernière, mais donne quelques informations utiles.

## EN CAS D'ACCIDENT, QUE FAIRE ?

La démarche à tenir peut se résumer en 3 lettres P.A.S. ou P.A.A.  
**P.A.S. = Protéger. Alerter. Secourir, ou P.A.A. = Protéger. Alerter. Agir.**

**Protéger soi-même, les victimes et les témoins pour éviter que l'accident s'aggrave.**

**Alerter les autorités compétentes.** Vous trouverez juste après tous les numéros d'urgence. Si vous n'avez pas de téléphone portable, trouvez un adulte qui pourra appeler à votre place.

**Secourir ou agir :** lorsque vous êtes au téléphone avec les urgences, ils vont vous donner des conseils et des actions à réaliser, il faut appliquer ces conseils donnés jusqu'à leur arrivée.

## LES NUMÉROS D'URGENCE

La démarche à tenir lorsqu'on appelle un numéro d'urgence : tous ces numéros sont gratuits ; parler calmement et clairement ; indiquer le lieu où vous vous trouvez le plus précisément possible ; présentez-vous et donnez votre

numéro de téléphone ; présentez la personne qui est blessée (si possible) ; décrivez le plus précisément possible l'accident et surtout **NE RACCROCHEZ JAMAIS AVANT QUE VOTRE INTERLOCUTEUR NE VOUS LE DISE.**







Antoine - Souzy-la-Briche  
 • 91 • Agenda 2023

LES URGENCES EUROPÉENNES		112	S'il n'y a qu'un numéro à retenir, c'est celui-ci. Il est valable en France et dans tous les pays européens. Ils vont transférer votre appel au bon interlocuteur.
LES SAPEURS-POMPIERS	18		À appeler pour tout problème de secours, notamment accident et incendie.
LA POLICE OU LA GENDARMERIE	17		À appeler pour tout problème de sécurité ou d'ordre public.
LE SAMU	15		À appeler pour tout problème urgent de santé, c'est un secours médicalisé.
LE SAMU SOCIAL	115		À appeler pour toute personne qui présente une détresse sociale comme les personnes sans domicile ou sans abri, et exposées aux intempéries.
ENFANCE EN DANGER	119		À appeler pour les enfants confrontés à une situation de risque et de danger pour eux-mêmes ou pour un autre enfant qu'ils connaissent.
ALERTE ATTENTAT - ALERTE ENLÈVEMENT	197		À appeler pour une suspicion d'attentat et/ou d'enlèvement.

## LES ACCIDENTS DOMESTIQUES

Ce sont tous les accidents de la vie courante qui surviennent à la maison ou dans le jardin. Les personnes les plus vulnérables face à ceux-ci sont les enfants et les personnes âgées. Il en existe de plusieurs types, les plus fréquents sont les suivants : les chutes, l'étouffement, les noyades, les brûlures et les intoxications, notamment avec les produits ménagers.

Pour ces derniers, il existe des logos obligatoires présents sur les bouteilles de ces produits. **Si vous avez des produits avec l'un de ces logos, il est conseillé de les tenir hors de la portée des enfants.**

	<b>Nocif ou irritant</b>		<b>Danger pour la santé</b>
	<b>Corrosif</b>		<b>Toxicité aiguë</b>

## LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

En France, chaque année il y a près de 50 000 accidents de la route, qui provoquent environ 3 000 décès. Les piétons et les cyclistes ne sont pas épargnés par ces accidents. Pour éviter au mieux ces accidents, voici quelques conseils non exhaustifs à mettre en pratique :

- Traverser sur le passage piéton ;
- Rester attentif à ce qui se passe autour (pas d'écouteurs, pas de téléphone) ;
- Être prudent à vélo ;
- Attacher sa ceinture.

Ce sujet est évidemment complémentaire et peut être travaillé en classe (élève piéton, élève passager et élève rouleur).

### Bibliographie et ressources

- Contacter le SDIS de votre département (<https://lannuaire.service-public.fr/navigation/sdis>)
- L'éducation à la sécurité routière à l'école | éducol | Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse, des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques – Dgesco
- LES ENFANTS | Sécurité routière ([securite-routiere.gouv.fr](https://securite-routiere.gouv.fr))
- <https://www.mobilipass.fr/>
- Apprendre à porter secours – premier degré | éducol | Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse, des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques – Dgesco
- La prise en charge des urgences | Santé.fr ([sante.fr](https://sante.fr))
- Quels sont les numéros à composer en cas d'urgence (SAMU, pompiers, etc.) ? | Service-Public.fr



# LA LIGUE CONTRE LE CANCER

## Comité de Paris de la Ligue contre le cancer

89 boulevard Auguste-Blanqui, 75013 Paris.  
Tél. : 01 45 00 00 17  
Mail : [cd75@ligue-cancer.net](mailto:cd75@ligue-cancer.net)  
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd75>

## Comité de Seine-et-Marne de la Ligue contre le cancer

8 rue de l'Industrie, BP 818, La Rochette,  
77012 Melun Cedex.  
Tél. : 01 64 37 28 13 – Fax : 01 64 37 99 35.  
Mail : [cd77@ligue-cancer.net](mailto:cd77@ligue-cancer.net)  
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd77>

## Comité des Yvelines de la Ligue contre le cancer

80 bis avenue du Général Leclerc, 78220 Viroflay.  
Tél. : 01 39 50 24 51  
Mail : [cd78@ligue-cancer.net](mailto:cd78@ligue-cancer.net)  
Site Internet : <https://www.ligue-cancer.net/78-yvelines>

## Comité de l'Essonne de la Ligue contre le cancer

Centre hospitalier de Bligny, 91640 Briis-sous-Forges.  
Tél. : 01 64 90 88 88  
Mail : [cd91@ligue-cancer.net](mailto:cd91@ligue-cancer.net)  
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd91>

## Comité des Hauts-de-Seine de la Ligue contre le cancer

3-7 avenue Paul-Doumer, 92500 Rueil-Malmaison.  
Tél. : 01 55 69 18 18 – Fax : 01 47 21 76 93.  
Mail : [cd92@ligue-cancer.net](mailto:cd92@ligue-cancer.net)  
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd92>

## Comité de Seine-Saint-Denis de la Ligue contre le cancer

10 avenue John-Fitzgerald-Kennedy,  
BP 185, 93351 Le Bourget Cedex.  
Tél. : 01 48 35 17 01  
Mail : [cd93@ligue-cancer.net](mailto:cd93@ligue-cancer.net)  
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd93>

## Comité du Val-de-Marne de la Ligue contre le cancer

1 rue de Paris, 94000 Créteil.  
Tél. : 01 48 99 48 97  
Mail : [cd94@ligue-cancer.net](mailto:cd94@ligue-cancer.net)  
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd94>

## Comité du Val-d'Oise de la Ligue contre le cancer

2 boulevard Jean-Allemane, 95100 Argenteuil.  
Tél. : 01 39 47 16 16  
Mail : [cd95@ligue-cancer.net](mailto:cd95@ligue-cancer.net)  
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd95>

## Ils ont collaboré à la réalisation de ce guide pédagogique :

**Pour les textes :** Lucie Chartier et Sandra Loisy (Avenir santé), Catherine Thymen Azoulay (Comité du Val-d'Oise de la Ligue contre le cancer), Jacques Deschamps, Charlotte Kanski et Anaëlle Morin (Comité de Paris de la Ligue contre le cancer).

**Pour la conception graphique et la réalisation :** Florence Le Maux et Léa Lemaitre pour Studiobook.

Remerciements à Claire Dell'Agostino, Jacques Deschamps, Florine Douay, Émilie Le Beux et Élodie Piatkowski **pour leur relecture.**

**Pour la réactualisation des textes et des ateliers :** Alexandra Franc et Adélaïde Vincent-Lardy (Comité du Val-d'Oise), Elena Gomez et Kelly Roux (Comité du Val-de-Marne), Ferial Aider (Comité de Paris), Dorine Dumortier (Comité des Yvelines), Camille Desfontaine (Comité de l'Essonne) et Éléonore Boyer (Comité de Seine-Saint-Denis).



Kais • Montmorency (95) • Agenda 2023



Jeanne • La Ville-du-Bois (91) • Agenda 2018