

# Guide pédagogique

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



Un agenda porteur de messages de prévention  
créés par des élèves de CM2 pour des élèves de CM2





# Sommaire

## 3 Introduction

## 4 La santé

4 Atelier santé

## 5 L'alimentation

7 Atelier n°1 : L'exposition « Plaisirs et vitamines »

8 Atelier n°2 : « Comment manger équilibré ? »

9 Atelier n°3 : « Brochettes de fruits »

10 Atelier n°4 : « Arcimboldo »

## 11 L'activité physique

13 Atelier n°1 : L'exposition « Bien dans mes baskets »

14 Atelier n°2 : « Bien dans mon corps, bien dans mes baskets »

15 Atelier n°3 : « Bouger au quotidien, c'est facile »

16 Atelier n°4 : « Podomètres »

## 17 Les dépendances

17 Le tabac

19 L'alcool

20 Les jeux vidéos

21 Atelier n°1 : « Être accro ? »

22 Atelier n°2 : « Alcool, tabac : résistance aux pressions du groupe »

23 Atelier n°3 : « Abus d'écran »

24 Annexe 1 : Tableau

## 25 Le soleil

27 Atelier n°1 : « Effets positifs et négatifs du soleil »

27 Atelier n°2 : « Quiz sur le soleil et ses dangers »

28 Atelier n°3 : « Les ultraviolets, qu'est ce que c'est ? »

## 29 Le sommeil

31 Atelier n°1 : « Makao et le sommeil »

33 Atelier n°2 : « Bien dormir »

33 Annexe 2 : Questionnaire sur le sommeil

34 Annexe 3 : Quiz (évaluation possible)



# Introduction

## L'agenda scolaire : un outil pour l'éducation à la santé

Depuis plusieurs années, un agenda scolaire est offert aux élèves de CM2 d'Ile-de-France. Il porte sur quatre thématiques en lien avec la prévention des cancers : l'alimentation, l'activité physique, les dépendances (tabac, alcool) et le soleil.

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.

### Le programme 2011-2015 pour la santé des élèves

Ce programme comprend notamment l'hygiène de vie, l'éducation nutritionnelle, la promotion des activités physiques et la prévention des conduites addictives.

Ces instructions insistent sur l'importance de la mobilisation des connaissances en situation. 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'un programme d'activités ou d'un projet pédagogique.

#### Extrait de la circulaire n° 2003-210 du 1-12- 2003 du Ministère de l'Éducation nationale :

« L'école a la responsabilité particulière, en liaison étroite avec la famille, de veiller à la santé des jeunes qui lui sont confiés et de favoriser le développement harmonieux de leur personnalité. Elle participe également à la prévention et à la promotion de la santé en assurant aux élèves, tout au long de leur scolarité, une éducation à la santé, en articulation avec les enseignements, adaptée à la fois à leurs attentes et à leurs besoins ainsi qu'aux enjeux actuels de santé publique. L'objectif est de leur permettre d'acquérir des connaissances, de développer leur esprit critique et d'adopter par là même des comportements favorables à leur santé en développant leur accès à l'autonomie et à la responsabilité. C'est pourquoi la prise en compte de la santé des élèves ne peut être l'affaire de quelques spécialistes mais concerne l'ensemble de la communauté éducative. »

Source : <http://www.education.gouv.fr/bo/2003/46/MENE0302706C.htm>



## Un guide pédagogique... en lien avec les instructions officielles

Ce guide a pour objectif de donner des informations sur les différentes thématiques abordées dans l'agenda et de proposer des pistes 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 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 faire appel à l'inspecteur de l'Éducation Nationale et/ou à l'équipe médico-sociale de l'école.

[http://www.education.gouv.fr/bo/2008/hs3/programme\\_CE2\\_CM1\\_CM2.htm](http://www.education.gouv.fr/bo/2008/hs3/programme_CE2_CM1_CM2.htm)

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

# La santé

**Selon la définition largement admise et diffusée 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 ».**

## La santé dans les programmes scolaires de CM2

### Le fonctionnement du vivant

Les stades du développement d'un être vivant (végétal ou animal). Les conditions de développement des végétaux et des animaux.

### Le fonctionnement du corps humain et la santé

Les mouvements corporels (les muscles, les os du squelette, les articulations). Première approche des fonctions de nutrition : digestion, respiration et circulation sanguine. Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation et du sommeil.

### L'éducation physique et sportive

Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps). Adapter ses déplacements à différents types d'environnement. Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique.

### Pour le socle commun :

*Compétence 3 : culture scientifique et technologique*

Mobiliser ces connaissances dans des contextes scientifiques différents et des activités de la vie courante (par exemple : apprécier l'équilibre d'un repas).

*Compétence 6 : Les compétences sociales et civiques*

Avoir un comportement responsable. Respecter les autres et les règles de la vie collective. Pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles.

*Compétence 7 : l'autonomie et l'initiative*

Se respecter en observant les principales règles d'hygiène de vie ; accomplir les gestes quotidiens sans risquer de se faire mal. Avoir une bonne maîtrise de son corps.

**Source :** [http://www.education.gouv.fr/bo/2008/hs3/programme\\_CE2\\_CM1\\_CM2.htm](http://www.education.gouv.fr/bo/2008/hs3/programme_CE2_CM1_CM2.htm)

## Atelier santé

### Objectifs :

- Définir avec les enfants 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.

**Techniques utilisées :** brainstorming.

**Matériel :** tableau + crayon.

**Durée :** 1 h.

### 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 (classes de CM2 d'Ile-de-France).
2. Question de l'animateur : Qu'est-ce qu'« être en bonne santé » ?
3. Recueillir les représentations des enfants sur la santé : noter au tableau toutes les réponses des enfants. 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... », les inviter 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 a trait 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 ».

## Pour aller plus loin



● Jacques Fortin, *Mieux vivre ensemble dès l'école maternelle*, Hachette, 2001.

● Grands concepts de la Charte d'Ottawa sur la promotion de la santé : [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/129675/Ottawa\\_Charter\\_F.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf)

## Bien manger

**Bien manger** peut se traduire par adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

Cet **équilibre alimentaire** ne se construit pas sur un repas ou même sur une journée mais plutôt sur plusieurs jours voire la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment « miracle ». Ainsi, à l'occasion, un repas « festif » peut être compensé avec des repas plus légers par la suite ; il n'est cependant pas question de jeûner mais plutôt de construire les repas suivants autour d'aliments peu caloriques comme les légumes ou les fruits (crudités, soupes...).

## Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

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.

### 9 repères clés permettent de trouver un bon équilibre alimentaire.

1. **Les fruits et légumes** : au moins 5 par jour
2. **Les produits laitiers** : 3 ou 4 par jour (3 pour les adultes)
3. **Les féculents** à chaque repas et selon l'appétit
4. **Viande, poisson, œuf** : 1 à 2 fois par jour
5. **Matières grasses** : à limiter
6. **Produits sucrés** à limiter
7. **Sel** : à limiter
8. **Eau** : à volonté pendant et entre les repas
9. **Activité physique** : au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour pour les enfants et adolescents (au moins 1/2 heure pour les adultes)



### Les nutritionnistes recommandent de se caler sur 3 repas par jour :

- Petit-déjeuner
- Déjeuner
- Dîner

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

**Ces repas rythment notre journée et donnent à notre organisme des repères** qui vont nous aider à mieux réguler 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 stocker en prévision d'une prochaine « famine » qu'il pourrait avoir à subir !

**Le temps qu'on prend pour manger a aussi son importance.** En effet, notre cerveau a besoin de temps pour recevoir des signaux de l'estomac lui permettant de comprendre que l'on est en train de manger. On dit qu'il lui faut environ 20 mn pour nous faire ressentir que nous avons suffisamment mangé.

**Prendre le temps de faire une vraie pause est aussi une façon de passer un moment convivial.** Se réunir en famille ou entre amis, autour d'un repas, joue un rôle important dans l'appréciation de ce que l'on mange.

**Dès le plus jeune âge, le repas est aussi un moment d'apprentissage clé** pour assimiler les bonnes habitudes alimentaires, les règles d'hygiène, les règles de vie en société...

L'école qui est un lieu d'apprentissage certes, mais aussi un lieu d'imitation et de socialisation offre ainsi un terrain favorable à l'acquisition des bonnes **habitudes alimentaires**.

## Tendances actuelles

L'Étude nationale nutrition santé de 2006 (ENNS) a été mise en place pour décrire les consommations alimentaires, l'état nutritionnel et l'activité physique d'un échantillon national d'enfants (3-17 ans) et d'adultes (18-74 ans) résidant en France métropolitaine.

Ce rapport présente la situation nutritionnelle observée dans l'étude ENNS selon les indicateurs d'objectifs et les repères du PNNS chez les adultes et les enfants, de façon globale, par sexe et par classe d'âges. Ces résultats mettent en évidence les thèmes nutritionnels ainsi que les groupes à risque qui devraient faire l'objet des prochaines priorités de santé publique.

### ● Fruits et légumes (au moins 5 par jour)

Chez les enfants, 42 % atteignaient l'indicateur d'objectif du PNNS (au moins 3,5 portions de fruits ou légumes par jour, 280 g par jour), et 20 % atteignaient le repère de consommation du PNNS («au moins 5 par jour»,  $\geq 400$  g par jour). Ces fréquences n'étaient pas différentes selon l'âge et le sexe.

### ● Les produits laitiers (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents)

Chez les enfants, deux tiers des garçons et un peu plus des trois quarts des filles avaient des apports en calcium inférieurs aux apports nutritionnels conseillés (ANC), selon l'indicateur d'objectif du PNNS.

Le pourcentage d'enfants en adéquation avec le repère du PNNS pour les produits laitiers («3 à 4 par jour») était de 43 %, avec une diminution avec l'âge, en particulier chez les filles.

### ● Les féculents (à chaque repas et selon l'appétit)

Un tiers des enfants avait des consommations en «pain, céréales, pommes de terre, légumes secs» conformes au repère du PNNS, avec des fréquences supérieures chez les garçons par rapport aux filles. Près des deux tiers des enfants n'avaient pas consommé de produits complets ni de légumes secs pendant les trois jours de recueil des données alimentaires. Les filles en consommaient plus fréquemment que les garçons.

### ● Produits d'origine animale (1 à 2 fois par jour)

Les enfants consommaient pour 47 % d'entre eux des aliments du groupe «viandes, volailles, produits de la pêche, œufs 1 à 2 fois par jour.» Les garçons dépassaient plus fréquemment ce repère que les filles. À noter que le pourcentage de filles ayant des consommations en dessous du repère passait d'environ 20 % chez celles de 3-10 ans à 52 % chez celles de 15-17 ans. La consommation de produits de la pêche au moins 2 fois par semaine, était respectée par 28 % des enfants.

### ● Les matières grasses (à limiter)

Pour les apports lipidiques totaux, l'objectif du PNNS est atteint pour un peu plus d'un tiers des enfants.

### ● Les produits sucrés (à limiter)

Pour les apports en glucides simples, l'objectif du PNNS est atteint pour 45 % des enfants.

### ● Le sel

Avec une moyenne de 6,9 g par jour, les enfants avaient des apports en sel qui étaient inférieurs à 8 g par jour pour 77 % d'entre eux.

Cependant 9 % des garçons et 5 % des filles avaient des apports dépassant 12 g par jour. Cette fréquence était de 23 % chez les garçons de 15-17 ans.

### ● L'eau

Un peu moins d'un quart des enfants avaient des apports en eau et en boissons sucrées correspondant au repère du PNNS. Les deux tiers consommaient moins d'un litre d'eau par jour, tandis qu'un tiers consommait plus d'un demi-verre de boissons sucrées par jour. Ces consommations variaient selon l'âge (apports en eau les plus faibles chez les plus jeunes) et le sexe (apports les plus élevés chez les garçons).

### ● Le surpoids

La prévalence du surpoids incluant l'obésité était estimée à 18 % chez les enfants de 3-17 ans. Parmi eux, 3,5 % étaient considérés comme obèses. Les filles avaient une prévalence de surpoids supérieure à celle des garçons uniquement chez les enfants de 3-10 ans.

## Pour aller plus loin



- Le Programme national nutrition santé (PNNS), sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



- L'Étude nationale nutrition santé (ENNS), sur le site : <http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/ENNS.pdf>



- Les guides du PNNS sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



- Nutrition et prévention des cancers et Les recommandations pour la prévention primaire des cancers (INCA) :

<http://www.e-cancer.fr/prevention/facteurs-de-risque-et-de-protection/alimentation-activite-physique-et-cancers/>

## Atelier alimentation n° 1

### L'exposition

### « Plaisirs et vitamines »

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.

**Techniques utilisées :** exploitation des panneaux de l'exposition « Plaisir et vitamines ».

**Matériel :** l'exposition « plaisirs et vitamines » et le livret de jeux :

<http://www.plaisiretvitamines.org/téléchargements>

**Durée :** 1 h.

#### Déroulement :

Présenter l'exposition dans son ensemble en explicitant 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 prévus en atelier n° 2.

Compléter la réponse, et poser des questions de relance :



#### ← Le plaisir de manger des fruits et légumes.

À quels sens fait-on appel lorsque l'on déguste un aliment ?



#### ← Comment ça pousse ?

Comment pousse un légume ?  
Comment pousse un fruit ?



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

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



#### ← Manger, bouger pour mon plaisir et ma santé.

Pourquoi manger permet d'être en bonne santé ?  
Qu'est-ce qu'il faut manger ?  
Comment dépense-t-on son énergie ?



#### ← Comment manger équilibré ?

L'exploitation pédagogique de ce panneau est développée dans l'atelier n° 2



#### ← Au moins 5 fruits et légumes par jour.

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



#### ← Fruits et légumes sous toutes leurs formes.

L'exploitation pédagogique de ce panneau est développée dans l'atelier n° 2



#### ← Fruits et légumes de saison, le printemps.

Quels fruits et légumes poussent au printemps ?



#### ← Fruits et légumes de saison, l'été.

Quels fruits et légumes poussent en été ?



#### ← Fruits et légumes de saison, l'automne.

Quels fruits et légumes poussent à l'automne ?



#### ← Fruits et légumes de saison, l'hiver.

Quels fruits et légumes poussent en hiver ?

↑ **Fruits et légumes de saisons** (panneaux printemps, été, automne, hiver) Pourquoi parle-t-on de fruits et légumes de saison ? Qu'est-ce que ça veut dire ? Quels sont les avantages à manger des fruits et légumes de saison ? Comment reconnaître un fruit/légume de saison ?



← **Petite histoire de fruits** (devinette du livret) : Je suis un fruit généralement petit et orange, ma peau est douce, on peut me couper en deux facilement, je viens de Chine, mais aujourd'hui, en France, on me cultive surtout dans le Languedoc-Roussillon. Qui suis-je ?



← **Petite histoire de légumes** (devinette du livret) : J'ai généralement une belle robe violette, je suis un fruit mais on me consomme comme un légume, je viens des Indes, mais aujourd'hui, en France, on me cultive dans le Sud. Qui suis-je ?

## Atelier alimentation n° 2 « Manger équilibré »

### Objectifs :

- Connaître les 8 repères du Programme national nutrition santé (PNNS) 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.

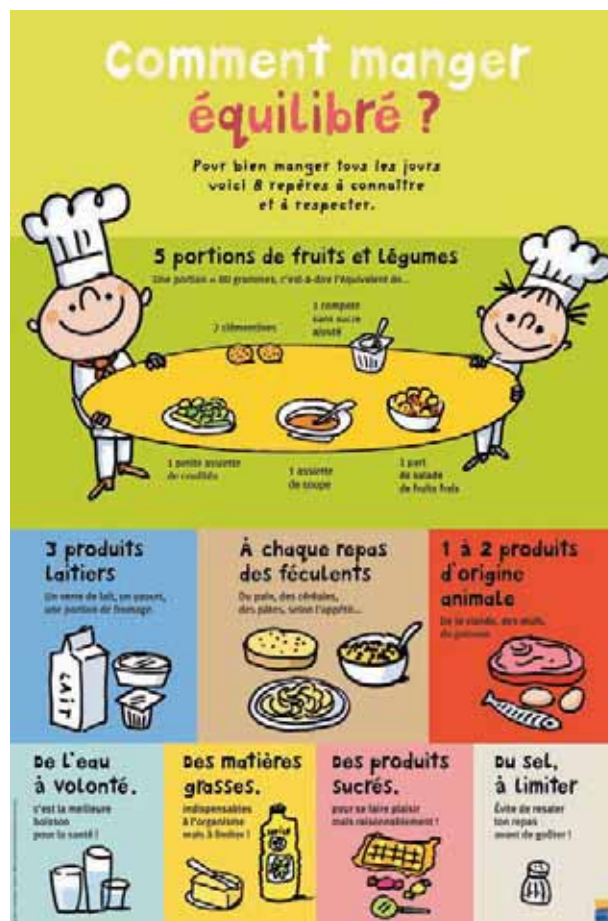
**Techniques utilisées :** brainstorming et discussion autour de deux panneaux de l'exposition « Plaisir et vitamines ».

**Matériel :** pages de l'agenda « Comment manger équilibré ? » et « Fruits et légumes sous toutes leurs formes ».

**Durée :** 1 h.

### 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 ? ».  
Expliciter 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 » correspond à 5 portions, au total, de fruits et légumes.  
Chaque portion équivaut à 80g (la taille d'un poing environ) : une petite pomme, une tomate de taille moyenne, une poignée de haricots verts, un demi-pamplemousse.



3. Demander aux enfants sous quelles formes on peut manger des fruits et légumes (jus, soupes, purées...).
- Présenter la page de l'agenda « 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.

*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...*

### 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 5<sup>ème</sup> – Scénario, CRDP, Académie de Montpellier.

## Atelier alimentation n° 3 « Brochettes de fruits »

### Objectifs :

- Expliciter : « 5 fruits et légumes par jour ».
- Montrer que manger est aussi une question de plaisir.

**Techniques utilisées :** atelier cuisine.

**Matériel :** fruits, couteaux (à bout rond), assiettes, pics à brochette.

**Durée :** 1 h.

### 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 rappeler 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 petit bâtonnets, que l'on peut accompagner de sauces à base de fromage blanc.



Je dois manger  
5 fruits et légumes  
Par jour pour être en bonne santé.



Mange des fruits,  
ça donne  
la banane!



### 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.).

#### 1. Travail en demi groupes :

- 1/2 groupe : réalisation brochettes de fruits,
- 1/2 groupe : mise en scène du repas : aménagement spatial, décoration de table, etc.

#### 2. Classe entière : dégustation tous ensemble.



L'Automne



L'Hiver



Le Printemps



L'Été

ARCIMBOLDO / RMN (MUSÉE DU LOUVRE) / JEAN-ILLES BERIZZI

## Atelier alimentation n°4 « Arcimboldo »

### 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 :

- les images des 4 tableaux d'Arcimboldo représentant l'automne, l'hiver, le printemps et l'été ;
  - des images de fruits et de 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.).

**Durée :** 1 h.

### 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.
2. Faire l'atelier Arcimboldo en petits groupes avec des thématiques différentes. Voici quelques exemples :
  - **M. Vitamine C** (goyave, cassis, cresson, cerfeuil, épinard, mâche) ; (chou-fleur, pomme, poire, coing) ; (litchi, ananas, grenade, banane) ; (mirabelle, ail) ; (fruits exotiques : banane, mangue, citron vert).
  - **M. Automne** (tomate, haricot vert, salade, fenouil, courgette, mûre, concombre, radis, brocoli, courge, poireau, potiron, chou de Bruxelles, blette, épinard, framboise, 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. Printemps** (cerise, rhubarbe, endive, radis, asperge, aubergine, concombre, blette, épinard, fraise, salade, chou-fleur, pomelo, orange ; fruits exotiques : banane, mangue, citron vert).

- **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, brugnon, mirabelle, ail ; fruits exotiques : banane).

**NB :** fruits et légumes qui se conservent : pomme, poire, oignon, chou, céleri, betterave, carotte.



# L'activité physique

Le contenu de notre assiette n'est pas suffisant pour considérer avoir une bonne hygiène de vie, l'activité physique est également essentielle. En effet, bouger nous aide à « dépenser » les calories apportées par l'alimentation et ainsi à trouver le bon équilibre entre nos apports et nos dépenses : on parle de balance énergétique.

## Les bienfaits de l'activité physique chez les jeunes (OMS)

Une activité physique pratiquée de manière appropriée stimule la croissance et aide les jeunes à :

- 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.

On a aussi démontré que l'activité physique avait des effets psychologiques bénéfiques car elle aide les jeunes à mieux surmonter anxiété et dépression et allège le stress.

De même, la participation à une activité physique peut contribuer au développement social des jeunes en leur fournissant des occasions de s'exprimer, en améliorant leur confiance en eux ainsi que l'interaction et l'intégration sociale.

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

**Source :** Activité physique (source : recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé / OMS / [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/fr/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/index.html))



## Définition de l'activité physique

L'activité physique correspond à tous les mouvements de la vie quotidienne que notre corps produit par la contraction des muscles et qui augmentent la dépense d'énergie. La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. D'autres exemples d'activité physique : jardiner, 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 en valeur absolue ou relative l'effort demandé par la réalisation d'une activité donnée (en pratique, l'intensité d'une activité est mesurée par son **coût énergétique** en kcal/min),
- sa **durée**,
- sa **fréquence**,
- son **contexte** : on identifie trois situations principales, les activités physiques lors des activités professionnelles, l'activité physique dans le cadre domestique et la vie courante (par exemple le transport, le ménage) et l'activité physique lors des activités de loisirs (incluant les activités sportives).

On considère aujourd'hui que la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial.



## Recommandations pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans

● Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 1h par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.

Une difficulté est de définir ce qu'il faut entendre par activité « d'intensité modérée ». Une activité d'intensité modérée peut être définie comme une activité qui s'accompagne d'une accélération de la respiration (à la limite de l'essoufflement) sans que l'individu ne transpire (obligatoirement ou de façon subjective). Les activités considérées comme équivalentes à la marche rapide sont ainsi le vélo (par ex. comme moyen de transport), la natation (en dehors de la compétition), le jardinage, certaines activités domestiques...

Pour les enfants et les jeunes gens, 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.

● Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus d'1heure apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.

● L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.



| Intensité      | Exemples d'activités                                                                                                                                                                                   | Durée        |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Faible</b>  | Marche lente<br>Laver la vaisselle,<br>Repasser, faire la poussière<br>Bricolage, entretien mécanique<br>Arroser le jardin<br>Pétanque, billard, bowling<br>Tennis de table,<br>danse de salon         | <b>1h30</b>  |
| <b>Modérée</b> | Marche rapide<br>Laver les vitres ou la voiture<br>Jardinage léger<br>Vélo ou natation « plaisir »<br>Ski alpin, frisbee, voile,<br>badminton                                                          | <b>1h00</b>  |
| <b>Elevée</b>  | Marche avec dénivelés<br>Randonnée en moyenne montagne<br>Jogging, VTT, natation « rapide »<br>Saut à la corde, football,<br>basket-ball<br>Volley-ball, sports de combat,<br>tennis, squash, escalade | <b>40 mn</b> |



### Pour aller plus loin

- *Activité Physique, Contextes et effets sur la santé. Synthèse et recommandations*, Inserm, mars 2008.
- *Activité Physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques*, Ministère de la santé et des solidarités, octobre 2005.
- *La santé vient en bougeant. Le guide nutrition pour tous*, PNNS, septembre 2004.

## Atelier activité physique n° 1

### L'exposition

#### « Bien dans mes baskets »

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 heure 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.

**Techniques utilisées :** exploitation des panneaux de l'exposition « Bien dans mes baskets ».

**Matériel :** l'exposition « Bien dans mes baskets » : <http://www.plaisiretvitamines.org/téléchargements/>  
Page de l'agenda « Bouger pour ma santé ».

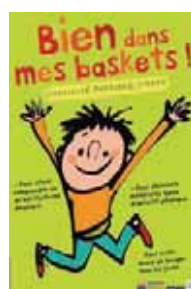
**Durée :** 1 h.

#### Déroulement :

Présenter l'exposition dans son ensemble en explicitant avec les 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...).



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

**L'exposition comprend 12 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. Bien manger et bouger pour mon équilibre et ma santé
6. 3 secrets pour être en forme
7. Le cœur et les poumons comment ça marche ?
8. Les muscles et les os comment ça marche ?
9. Différents types d'exercices
10. Bouger à Paris
11. Petites histoires de sport
12. Les valeurs du sport

## Atelier activité physique n°2

### « Bien dans mon corps, bien dans mes baskets »

#### 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'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.

**Durée :** 30 min.

#### Déroulement :

##### 1. Activité physique (15 mn)

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 (Petecca, 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 des chaises musicales classiques mais le principe n'est pas d'éliminer les enfants mais de les faire tous tenir sur les chaises restantes. Le jeu peut également être fait avec des feuilles de papier journal au sol en remplacement des chaises.

**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 mn) :

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 ?

## Atelier activité physique n°3 « Bouger au quotidien, c'est facile »

### 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 :** page de l'agenda « Bouger au quotidien, c'est facile ».

**Durée :** 2 h.

### 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 font une activité physique et les jours d'une semaine.

Exemple :

|                 | Aller<br>à l'école | Jouer<br>dans la cour | Monter<br>les escaliers | Jouer<br>dans un parc | Rentrer<br>à la maison... | Autres<br>activités | Total |
|-----------------|--------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------|-------|
| <b>Lundi</b>    | 12 mn              |                       |                         |                       |                           |                     |       |
| <b>Mardi</b>    |                    |                       |                         |                       |                           |                     |       |
| <b>Mercredi</b> |                    |                       |                         |                       |                           |                     |       |
| <b>Jeudi</b>    |                    |                       |                         |                       |                           |                     |       |
| <b>Vendredi</b> |                    |                       |                         |                       |                           |                     |       |
| <b>Samedi</b>   |                    |                       |                         |                       |                           |                     |       |
| <b>Dimanche</b> |                    |                       |                         |                       |                           |                     |       |
| <b>Total</b>    |                    |                       |                         |                       |                           |                     |       |

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 mn à des jeux et exercices dynamiques (danser avec énergie, courir sur place, s'étirer, sauter sur place).

## Atelier activité physique n° 4

### Podomètres

#### Objectifs :

- Promouvoir la recommandation « 1 heure d'activité physique par jour ».
- Comprendre la notion d'activité physique.
- Identifier les moments de la journée pendant lesquels on peut faire de l'activité physique.

**Techniques utilisées :** utilisation de podomètres et analyse de l'activité physique réalisée en une journée.

**Matériel :** podomètres (un roulement sur une période de 1 ou 2 semaines peut être réalisé pour que chaque élève puisse se tester sur une journée) + tableaux podomètres (1 par élève).

#### Durée :

Utilisation des podomètres : pour que chaque élève puisse se tester. Cela peut prendre plusieurs jours.  
Atelier : 1 h.

#### Déroulement :

1. Les podomètres doivent être au préalable réglés en fonction de la taille du pas de chaque enfant.
2. Avant l'utilisation des podomètres, il est important de sensibiliser les enfants aux objectifs de l'outil et de les inviter à réaliser l'activité sérieusement pour que les résultats notés dans leur tableau soient représentatifs de l'activité physique qu'ils font habituellement.

#### Exemple :

| Moment de la journée                                       | Activité physique pratiquée                                                 | Durée | Nombre de pas réalisés                          | Nombre de km parcourus                         |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Matin                                                      | Ex : Monter les escaliers (2 étages), se déplacer dans la classe, EPS, etc. |       |                                                 |                                                |
| Pause déjeuner                                             |                                                                             |       |                                                 |                                                |
| Après-midi                                                 |                                                                             |       |                                                 |                                                |
| Nombre d'heure d'activité physique dans la journée : ..... |                                                                             |       | Nombre de pas effectués dans la journée : ..... | Nombre de km parcourus dans la journée : ..... |



3. Chaque élève aura en sa possession un podomètre pendant au minimum une journée (de son arrivée à l'école jusqu'à l'heure de sortie par exemple). Il devra remplir le tableau en notant à différents moments de la journée (avant la récréation, après la récréation, avant la pause du repas, après cette pause, etc.) le nombre de kilomètres parcourus et le nombre de pas effectués. En même temps, l'élève note les activités physiques réalisées pendant la récréation, la pause méridienne, etc.
4. Une fois que tous les élèves ont utilisé les podomètres, il est important d'analyser leurs résultats : ressentis, résultats obtenus... Confronter plusieurs résultats en échangeant sur les activités qui ont permis aux élèves de parcourir le plus de distance et d'identifier les moments de la journée où ils bougent le plus.
5. Il est également possible d'organiser une animation physique intense et amusante et de débriefer ensuite sur les kilomètres et nombre de pas parcourus par les élèves porteurs des podomètres et ensuite débriefer sur les ressentis des élèves suite à cette activité. C'est aussi l'occasion de voir avec eux les endroits dans leur quartier/commune où l'on peut bouger.



# Les dépendances

## Définition de la dépendance

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), « c'est 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 ». Plus simplement, être dépendant à un produit, c'est ressentir le besoin de le consommer, d'y revenir et d'avoir perdu la liberté de s'abstenir alors même qu'on le souhaiterait.

## 1. Le tabac

### La dépendance au tabac

Concernant le tabac, il existe 3 types de dépendances plus ou moins intenses d'un fumeur à l'autre :

- **La dépendance physique** : elle correspond au fait que le corps du fumeur a besoin du produit. L'état de manque se caractérise au niveau du corps (stress, nervosité). Cette dépendance est due à la nicotine présente dans le tabac. Le cerveau a besoin de sa dose de nicotine et ne supporte pas d'en être privé trop longtemps. Cette dépendance peut être surmontée grâce aux substituts nicotiniques, ils ne vont pas avoir d'effets vis-à-vis des autres formes de dépendance.
- **La dépendance psychologique** : elle correspond au fait que le cerveau a besoin du produit. L'état de manque se traduit par des sensations de mal-être, de stress. Les effets recherchés peuvent être soit du plaisir, soit un effet relaxant par rapport au stress vécu ou bien encore une stimulation intellectuelle.
- **La dépendance comportementale** : il s'agit là d'une sorte de réflexe conditionné dans des situations données, souvent répétitives au fil des jours. Le fumeur allume sa cigarette par réflexe et non pas par besoin. La convivialité peut aussi induire un comportement automatique de prise de cigarette : café, apéritif, discussion entre amis, etc.

### Effets du tabac sur la santé

À court terme, le tabac altère le goût et l'odorat, altère la peau, les cheveux, le teint et jaunit les dents, augmente la pression artérielle et accélère le rythme cardiaque, irrite la gorge, diminue l'efficacité de la cicatrisation, essouffle, coûte cher.

À long terme, le tabac augmente le risque de cancers (notamment celui des poumons), favorise les bronchites chroniques, altère les artères, encrasse les poumons, fatigue le cœur.



**Le tabagisme passif** : c'est le fait d'inhalé, de manière involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs. Il peut aggraver des maladies existantes et en créer de nouvelles. Les risques demeurent moins importants que chez le fumeur actif, mais les conséquences sont réelles. Ces risques augmentent avec la durée et l'intensité de l'exposition.

**La chicha** : comme pour les cigarettes, la fumée du tabac de la chicha contient 4000 composants, dont plusieurs centaines substances toxiques. La quantité de fumée prise avec une chicha est beaucoup plus importante qu'avec une cigarette et certaines substances sont présentes en beaucoup plus grande quantité.

**Une session de chicha = environ 2 paquets de cigarettes.**

### L'industrie 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.

- Décoration des paquets de cigarette avec un esprit jeune, festif, chic ou naturel selon les marques. Parfois, des cartes à collectionner sont jointes au paquet afin de fidéliser les fumeurs.
- Vente de cigarettes aromatisées.
- Vente de cigarettes en chocolat (existe encore mais interdit par la loi) pour les enfants favorisant la gestuelle (dépendance comportementale).
- Ajout d'ammoniac pour augmenter l'absorption de la nicotine, sans augmenter le contenu total en nicotine (ce qui est interdit). Cela permet de rendre les fumeurs plus vite dépendants.
- 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 cigarette (masquant les images choquantes), briquet... Cette distribution est normalement strictement interdite.

## Tendances actuelles

### Donnée mondiale

Avec 5 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, 66 000 personnes meurent de maladies liées au tabac.

En France, le tabagisme passif serait responsable de 1 500 à 2 000 décès par an (chiffre difficile à quantifier). En moyenne, les jeunes fument leur première cigarette vers 14 ans et demi et commencent à fumer régulièrement vers 16 ans.

En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme, et la moitié de ces décès se situent entre 35 et 69 ans.

- **Données concernant les enfants de 9 à 15 ans**, issues d'une étude réalisée par la Fédération Française de Cardiologie en 2007 :

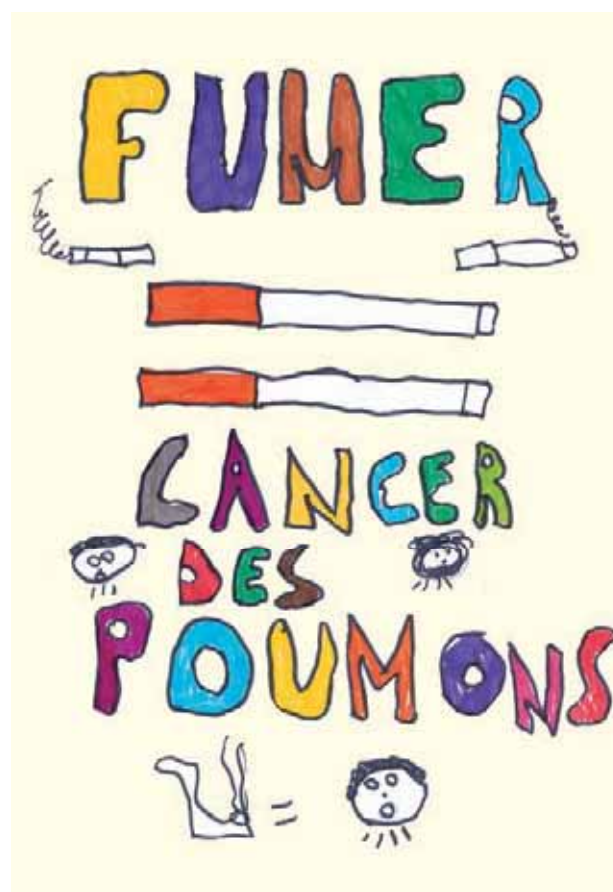
- Dès 9-10 ans, les enfants sont exposés au risque du tabagisme.
- La cigarette apparaît très tôt dans leur environnement social : 15 % d'entre eux disent avoir déjà vu des enfants de leur âge fumer, 43% des enfants vivent avec un ou plusieurs fumeurs, 4% ont déjà fumé.
- Malgré une connaissance précise des dangers du tabac et de ses causes, les enfants ont l'illusion que la première cigarette sera sans suite : 48 % pensent pouvoir fumer une cigarette juste pour essayer et ne plus avoir envie de fumer par la suite. Or, plus la première cigarette est consommée tôt, plus la dépendance est forte, du fait de la vulnérabilité du cerveau de l'enfant.
- 46 % pensent que les fumeurs de leur âge sont des enfants tristes.

- **Chez les 10-15 ans :**

- 29 % ont déjà essayé de fumer ; un sur deux continue après la première cigarette.
- 1 fumeur régulier sur 2 affirme qu'« absolument rien » ne pourrait le faire arrêter de fumer.
- 61 % des fumeurs affirment que leurs parents ignorent leur tabagisme.

### Donnée régionale

En Ile-de-France, 25 % des garçons et 24 % des filles de 17 ans déclarent fumer quotidiennement (Enquête Escapad 2008).



### Pour aller plus loin



- *Guide d'intervention en milieu scolaire – Prévention des conduites addictives*, Dgesco. À télécharger sur :

<http://eduscol.education.fr/pid23369-cid54920/-prevention-des-conduites-addictives.html>

- <http://www.tabac-info-service.fr/>

## 2. L'alcool

### La dépendance à l'alcool

L'alcool, comme le tabac, peut créer une dépendance.

**Dépendance psychique** : la privation de l'alcool entraîne une sensation de malaise, d'angoisse, allant parfois jusqu'à la dépression.

**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).

### Effets de l'alcool sur la santé

**À court terme**, l'alcool présente notamment des risques de vomissements, de coma éthylique, d'accidents de la circulation. Mais également des risques liés aux effets de la consommation d'alcool : agressivité, inconscience du danger, perte du contrôle de soi-même, atteinte de l'équilibre, de la vigilance et des perceptions, troubles de la vision.

**À long terme**, l'alcool présente des risques de cancers (organes concernés : bouche, gorge, œsophage, foie, côlon et rectum, sein), de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, augmentation du rythme cardiaque, Accident Vasculaire Cérébral par exemple) et présente également des effets sur le cerveau (troubles de l'attention, de la concentration, de la mémoire, des capacités d'abstraction).

### L'industrie de l'alcool

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

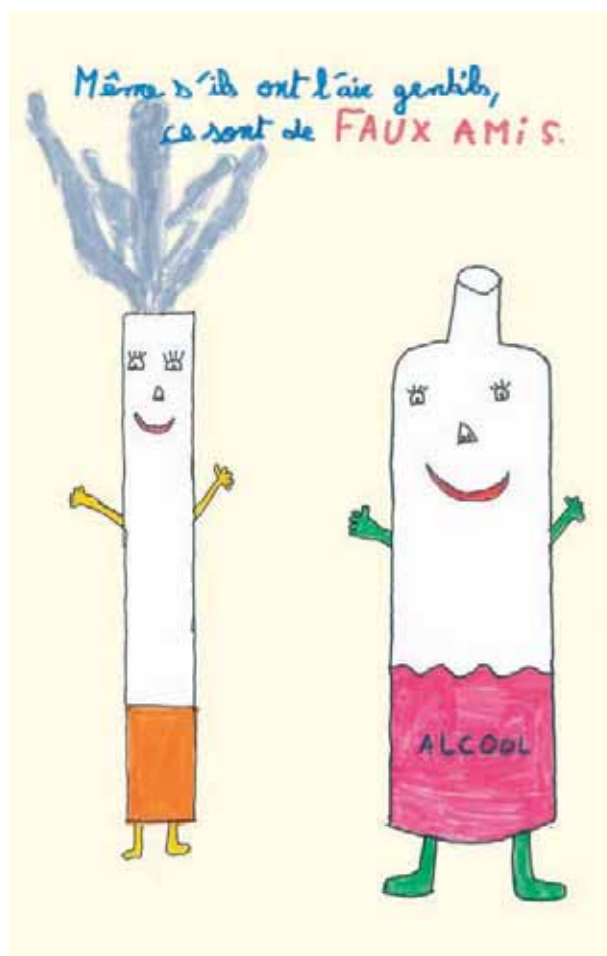
- Design du packaging des produits alcoolisés adaptés aux goûts des jeunes.
- Vente de boissons appelées « Premix » - boissons cocktail prêtes à la consommation très sucrées (le sucre a la propriété de masquer le goût de l'alcool, goût pas toujours apprécié par les jeunes).
- Production par les différentes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

## Tendances actuelles

L'alcool est la 2<sup>e</sup> cause de mortalité évitable en France. Il est à l'origine de 45 000 décès par an en France et provoque de nombreuses maladies. L'alcool est introduit dans le domaine de compétences de la Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie depuis 1998 : il entre dans la catégorie des « drogues licites » comme le tabac et les médicaments psychotropes.

**En France**, selon l'étude Escapad, en 2008, l'expérimentation d'alcool concerne plus de neuf jeunes de 17 ans sur dix (92 %). D'après l'enquête HBSC, à 11 ans, 59 % des élèves déclarent avoir déjà bu de l'alcool au cours de leur vie ; ils sont 72 % à l'âge de 13 ans et 84 % à 15 ans. L'âge moyen lors de la première consommation, pour les élèves de 15 ans, est légèrement plus bas chez les garçons (13,3 ans) que chez les filles (13,5 ans).

**En Ile-de-France**, 24 % des garçons et 16 % des filles de 17 ans déclarent avoir été ivres 3 fois ou plus sur une année. Concernant l'usage régulier d'alcool, 10 % des garçons et 4 % des filles de 17 ans ont déclaré avoir consommé 10 fois ou plus par mois.



### Pour aller plus loin :

- [www.alcoolinfoservice.fr](http://www.alcoolinfoservice.fr)
- <http://www.inpes.sante.fr/slh/articles/398/02.htm>

### 3. Les jeux vidéos

#### La dépendance aux jeux vidéo :

Elle concerne principalement les jeux vidéo en réseau (ils sont conçus pour être addictifs). En effet, le personnage continu à exister même lorsque le joueur ne joue plus et le jeu continue pour les autres joueurs toujours connectés.

#### Impacts positifs des jeux vidéo :

Il ne faut pas ignorer que les jeux vidéo peuvent présenter des points positifs : prendre du plaisir, jouer, se détendre, décompresser et parfois acquérir un meilleur repérage dans l'espace, développer certaines capacités (intelligence, réflexes, ingéniosité, créativité, etc.). Les nouvelles technologies comme Internet et les téléphones mobiles permettent également de rester en contact avec ses amis, d'échanger, de communiquer et de s'informer.

#### 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) induit un déficit de sommeil.
- Diminution des capacités d'apprentissage : baisse des performances scolaires.
- Dégradation des relations sociales, familiales ou amicales : enfermement, solitude, agressivité, énervement (santé sociale : impact sur les relations aux autres).
- Comportements alimentaires désordonnés (manger devant son écran).
- Sédentarité.
- Désinvestissement d'autres loisirs ou activités.
- Abandon du cercle familial.



### Tendances actuelles

La question de la Cyber-addiction est récente, c'est pourquoi les données épidémiologiques sont encore rares sur ce thème, il ne s'agit là que de données nationales.

87 % des enfants âgés de 11 à 13 ans jouent aux jeux vidéo au moins une fois par jour et 40 % de cette même tranche d'âge jouent à des jeux vidéo en ligne. Ils sont 27 % à jouer en cachette de leurs parents après 22 h. (Source : <http://www.lavoixdel'enfant.org/docs/accueil/Barometre2010.pdf>)

« Selon une enquête réalisée par Ipsos pour la Délégation interministérielle à la famille et publiée le 10 décembre 2008, la quasi totalité des enfants et adolescents de 6 à 17 ans jouent aux jeux vidéo (96 %), dont 53 % qui le font "souvent". »

(Source : <http://cyberdependance.fr/infoinsolit.htm>)



### Pour aller plus loin

● Jean-Charles Nayebi, *Enfants et adolescents face au numérique : Comment les protéger et les éduquer*, Éditions Jacob, 2010.

● [http://www.paris.fr/pratique/tabac-alcool-drogues/conduites-a-risques-et-dependances/abus-d-e-crans-cyber-dependance--comment-reagir/rub\\_9247\\_stand\\_69048\\_port\\_22571](http://www.paris.fr/pratique/tabac-alcool-drogues/conduites-a-risques-et-dependances/abus-d-e-crans-cyber-dependance--comment-reagir/rub_9247_stand_69048_port_22571)

● Fil Santé Jeunes, <http://www.filsantejeunes.com/actualites/115-Actualite/4909-nefastes-les-jeux-vidéos> et <http://www.filsantejeunes.com/dossiers-classes-par-categories/dossier-dossier-du-mois/6215-les-jeux-video--jadore->

## Atelier dépendances n° 1

### Objectifs :

- Définir ce qu'est une dépendance.
- Définir ce qu'est une drogue.
- Identifier le tabac comme une drogue.
- Identifier l'alcool comme une drogue.

**Techniques utilisées :** brainstorming, discussions.

**Matériel :** tableau + crayon.

**Durée :** 1 h.

### 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 et l'alcool : 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).

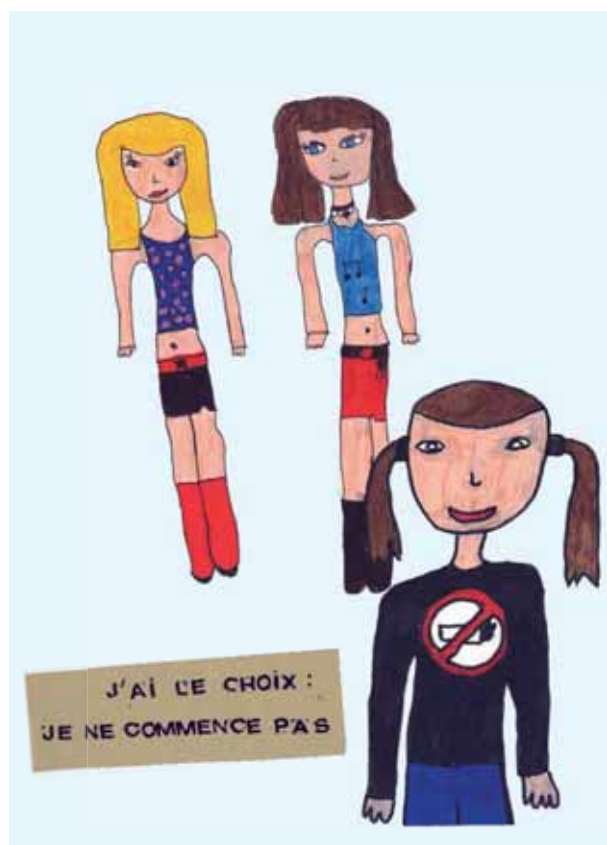


4. Pour terminer l'atelier, interroger les élèves sur le lien que l'on peut établir entre les jeux vidéo et les drogues.

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 jeux vidéo aux drogues :

- Modification des comportements (on peut devenir violent, changer par rapport à ses amis).
- Dépendance (perte de notion du temps, savoir 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).



## Atelier dépendances n° 2 « Alcool, tabac : résistance aux pressions du groupe »

### 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.

**Durée :** 1 h.

### Déroulement :

1. Afin d'identifier ce qu'est un groupe, l'enseignant 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 via 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 les contraintes et les ressources rencontrées par l'individu dans les groupes 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.



## Atelier dépendances n° 3 « Abus d'écran »

### Objectifs :

- Sensibiliser à l'impact des écrans sur la santé (physique, mentale et sociale).
- Evaluer le temps hebdomadaire individuel consacré aux écrans.

**Techniques utilisées :** jeu de rôle.

**Matériel :** tableau + crayon.

**Durée :** 2 x 30 min.

### Déroulement :

Cet atelier se fait en plusieurs temps :

- un premier temps permettra de sensibiliser les élèves à l'utilisation des écrans (notamment 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. Ce premier temps est 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 ?

2. Pour le 2<sup>e</sup> temps (réalisé dans l'idéal une semaine après), les élèves devront avoir complété un tableau dans lequel ils indiqueront les moments dans la journée lors desquels ils ont utilisé/regardé un écran et pendant combien de temps.

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

Exemple :

| Horaires       | Lundi    |    | Mardi    |    | Mercredi |    | Jeudi    |    | Vendredi |    | Samedi   |    | Dimanche |    |
|----------------|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|
|                | Activité | Hr | Activité | Hr | Activité | Hr | Activité | Hr | Activité | Hr | Activité | Hr | Activité | Hr |
| 7h             |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 8h             |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 9h             |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 10h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 11h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 12h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 13h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 14h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 15h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 16h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 17h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 18h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 19h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 20h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 21h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 22h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| 23h            |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| Total /jr      |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |
| Total /semaine |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |          |    |



### 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 suite à 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.



## Dépendance écran : annexe 1

### Tableau

#### Combien de temps passes-tu devant les écrans ?

Pour chaque journée de la semaine, note tous les moments que tu passes devant un écran (télévision, cinéma, ordinateur et jeux vidéo).

À chaque fois, indique ton activité (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 |       |
|---------------------------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
| Horaires                  | Activité | Durée | Activité | Durée | Activité | Durée | Activité | Durée | Activité | Durée | Activité | Durée | Activité | Durée |
| 7 h                       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 8 h                       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 9 h                       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 10 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 11 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 12 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 13 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 14 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 15 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 16 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 17 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 18 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 19 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 20 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 21 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 22 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| 23 h                      |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| <b>Total/<br/>jour</b>    |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |
| <b>Total/<br/>semaine</b> |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |          |       |

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



## Les bienfaits du soleil

En entraînant la sécrétion d'hormones actives durant la journée (sérotonine) et d'hormones du sommeil durant la nuit (mélatonine), la lumière du soleil **régule notre horloge biologique**.

Indispensable à notre **équilibre psychologique**, le soleil et sa lumière jouent un rôle bénéfique sur notre moral et notre bien-être.

Notre peau a besoin de soleil pour la **fabrication de la vitamine D**.

Quelques minutes par jour suffisent pour que notre corps produise cette vitamine permettant de **fixer le calcium et le phosphore**. Indispensable pour le capital osseux de chacun, cette vitamine est particulièrement importante pour la croissance des enfants.

## Les dangers du soleil

### Dangers cutanés

#### Que signifie avoir un coup de soleil ?

Un coup de soleil signifie que **la peau a été agressée**. C'est une brûlure locale de l'épiderme due aux rayons ultraviolets A et B (artificiels comme naturels). Elle se manifeste par des rougeurs douloureuses.

Votre peau pèle ? C'est le signe qu'elle a subi une brûlure. Attention, la peau qui se forme après avoir pelé contient très peu de mélanine, elle est donc encore plus sensible aux rayons du soleil !

La répétition de coups de soleil augmente fortement le **risque de cancer cutané**, surtout si elle a lieu dans l'enfance.

#### Le vieillissement cutané prématuré :

Quand on s'expose régulièrement et de manière excessive, notre peau subit un vieillissement. Sur les zones particulièrement exposées, des taches brunes ou claires et des petites cicatrices étoilées blanches marquent la peau, qui peut aussi sécher, se rider et épaissir.



## Insolations, coups de chaleur et déshydratation

### ● Qu'est-ce qu'une insolation et comment réagir ?

**Les symptômes :** ils sont liés à l'effet direct du soleil sur la tête et sont favorisés par la chaleur : maux de tête violents/état de somnolence/nausées et éventuellement perte de connaissance/fièvre élevée avec parfois brûlures cutanées.

#### Que faire ?

- placer la personne à l'ombre ;
- effectuer les manœuvres de refroidissement : asperger d'eau froide et ventiler, ou donner une douche froide ou un bain frais (éviter que l'eau utilisée soit trop froide) ;
- appeler un médecin, ou le 15 en cas de troubles de la conscience chez le jeune enfant.

### ● Qu'est-ce qu'un coup de chaleur et comment réagir ?

Le coup de chaleur est une urgence médicale pouvant être fatale sans soins rapides.

#### Symptômes :

- forte température corporelle qui peut atteindre et dépasser 40°C : le corps ne parvient plus à réguler sa température et les symptômes suivants peuvent apparaître : peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience, éventuellement convulsions.

#### Que faire ?

- demander une assistance médicale au plus vite : appeler le 15 ;
- en attendant, effectuer les manœuvres de refroidissement : placer le sujet à l'ombre et le refroidir en l'aspergeant d'eau froide et le ventilant, ou donner une douche froide ou un bain frais ; l'aspirine est contre-indiquée en cas de coup de chaleur.

### ● Qu'est-ce que la déshydratation et comment la prévenir ?

La déshydratation est un état correspondant à un apport insuffisant d'eau à l'organisme.

En période de forte chaleur, il est indispensable de boire abondamment pour éviter la déshydratation, c'est à dire une perte excessive d'eau par l'organisme.

## Dangers ophtalmiques

Les UV provoquent des désagréments allant du simple œil rouge à des troubles plus sérieux : affections de la rétine, inflammations, apparition prématurée de la cataracte.

## Recommandations pour profiter du soleil en toute tranquillité

- **Ne pas s'exposer entre 12h et 16h** car c'est le moment où les UV sont les plus agressifs (car verticaux) ; l'intensité des UV est liée à l'horaire d'exposition et non à la chaleur ressentie (par exemple, l'hiver en montagne, la température n'est jamais très élevée, et pourtant les UV peuvent être ultra violents).
- **Si l'on s'expose, le faire progressivement en limitant la durée.** Pas plus de 10 minutes le premier jour, en augmentant chaque jour l'exposition. **Nous ne sommes pas égaux devant le soleil** : nécessité d'adapter la durée d'exposition en fonction du type de peau
- **Limiter au maximum l'exposition des enfants**, qui doivent toujours être protégés par des vêtements, des lunettes, un chapeau et des écrans solaires. Les bébés de 0 à 3 ans ne doivent en aucun cas être exposés au soleil.
- **Se protéger en portant des vêtements** (de préférence avec un tissage serré, ou encore traités anti-UV), un chapeau, des lunettes de soleil et des produits solaires.
- Afin de garantir l'efficacité des écrans solaires, il faut **renouveler les applications toutes les deux heures environ et après les baignades** : il n'y a pas de produit entièrement « waterproof ». N'oubliez pas d'en appliquer généreusement et sans oublier le dos, la nuque et les oreilles. Quel que soit l'indice de protection utilisé, il n'existe pas vraiment d'écran total. Enfin, il faut renouveler les produits à chaque saison, car ceux-ci ont une durée de vie limitée.



## Soleil et cancer

Les cancers d'origine cutanée sont une des localisations de cancer qui a le plus augmenté ces 50 dernières années, (au moins 65 000 nouveaux cas par an) notamment en raison de l'évolution des habitudes d'exposition au soleil.

L'exposition aux ultra-violets en est la principale cause (responsable jusqu'à 70 % des cancers cutanés). (Données nationales).

### L'exposition pendant l'enfance : un facteur de risque majeur

L'exposition au soleil pendant l'enfance, en particulier l'exposition intense qui provoque les coups de soleil, est **la principale cause de mélanome à l'âge adulte**. En effet, jusqu'à l'âge de la puberté, la peau des enfants et des adolescents est plus fine et son système pigmentaire encore immature, ce qui la rend particulièrement vulnérable aux effets cancérogènes des rayonnements UV.

Les études<sup>1</sup> montrent que les parents sont aujourd'hui bien conscients des risques, mais ils restent nombreux à ne pas adopter toutes les précautions essentielles. Si l'application de crème solaire et le chapeau sont des pratiques largement acquises, seulement 1 parent sur 2 protège ses enfants avec un vêtement, 34 % évitent de les exposer aux heures les plus chaudes et à peine plus d'1/4 leur font porter des lunettes de soleil.

Il est donc essentiel de renforcer la promotion de ces précautions trop souvent oubliées !

### Sources :

*Guide du soleil pour la vie « Le cancer aussi aime le soleil »*, Ligue contre le cancer.

Site du Ministère de la Santé : [www.sante.gouv.fr/](http://www.sante.gouv.fr/)

Site de l'INPES : [www.inpes.fr](http://www.inpes.fr)

Ministère de la Santé : [http://baignades.sante.gouv.fr/editorial/fr/conseils/chaleur\\_s.html](http://baignades.sante.gouv.fr/editorial/fr/conseils/chaleur_s.html)

[www.e-cancer.fr/prevention/environnement-et-cancers/exposition-aux-rayonnements-uv/les-reponses-a-vos-questions](http://www.e-cancer.fr/prevention/environnement-et-cancers/exposition-aux-rayonnements-uv/les-reponses-a-vos-questions)

## Pour aller plus loin

- <http://www.soleil.info>

1. Étude Institut National du Cancer/BVA sur les connaissances et les pratiques du grand public et des parents d'enfants de moins de 15 ans en matière de prévention des risques liés à l'exposition solaire, septembre 2007.

## Atelier soleil n° 1

### « Effets positifs et négatifs du soleil »

#### 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 effets négatifs du soleil.

**Techniques utilisées :** brainstorming.

**Matériel :** tableau, crayons, magazines de publicités.

**Durée :** 1 h.

#### Déroulement :

1. Interroger les élèves sur les effets du soleil sur notre santé.  
Recueillir leurs réponses au tableau.  
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 effets négatifs du soleil.  
On peut travailler ici à partir de magazines (type magazine de publicités de supermarchés) 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 effets négatifs du soleil.



## Atelier soleil n° 2

### « Quiz sur le soleil et ses dangers »

#### Objectifs :

- Travailler sur les représentations des enfants sur le soleil, ses dangers et les moyens de protection existant.
- Acquérir des connaissances autour des risques solaires.

**Techniques utilisées :** quiz.

**Matériel :** feuilles de papier avec les questions écrites.

**Durée :** 1 h.

#### Déroulement :

1. Répartir les enfants par petits groupes (pas plus de 5 enfants par groupe).  
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 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

### « 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. Ce livre d'activités est disponible sur commande et consultable en ligne sur le site de l'association : [www.soleil.info](http://www.soleil.info)

#### Objectifs :

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

**Techniques utilisées :** expérimentation scientifique.

#### Matériel :

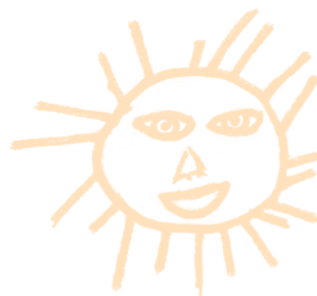
##### Fourni :

- un document relatif aux UV à photocopier,
- 4 carrés de papier-UV pour chaque groupe.

##### 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)

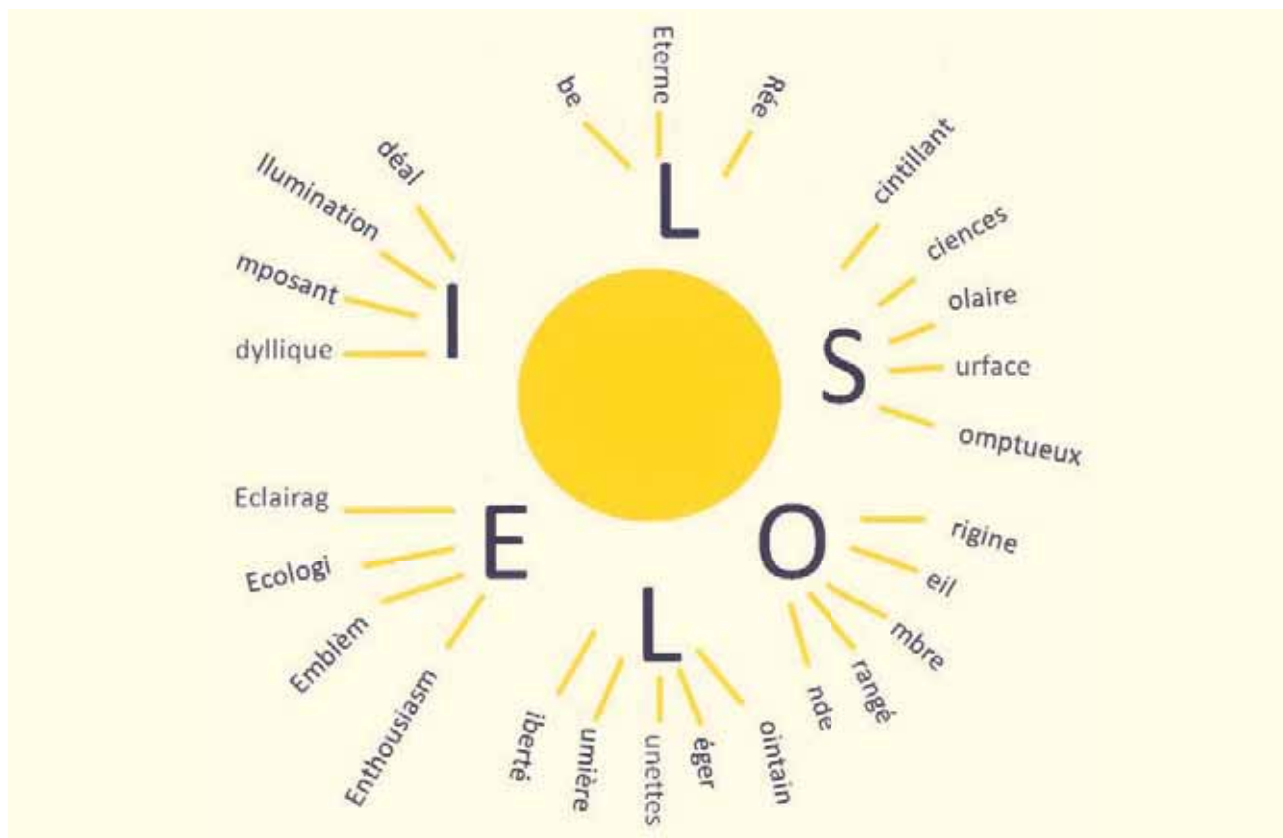
**Durée :** environ 1 h 30.



#### Déroulement :

Atelier d'expérimentation scientifique qui se déroule en 3 temps distincts :

1. Expliquer le mot « ultraviolet », présentation d'un papier-UV.
2. Préparer expérience permettant de visualiser les UV : « 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. »  
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 ?
3. Répartir les élèves par petits groupes, et réaliser l'expérience avec le papier UV.
4. Réaliser un bilan en échangeant sur la base des résultats des expériences des différents groupes.



# Le sommeil

**Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ le tiers de notre vie. Il fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration, la digestion ou l'immunité.**

Le sommeil est un comportement spontané et réversible caractérisé par des périodes récurrentes de :

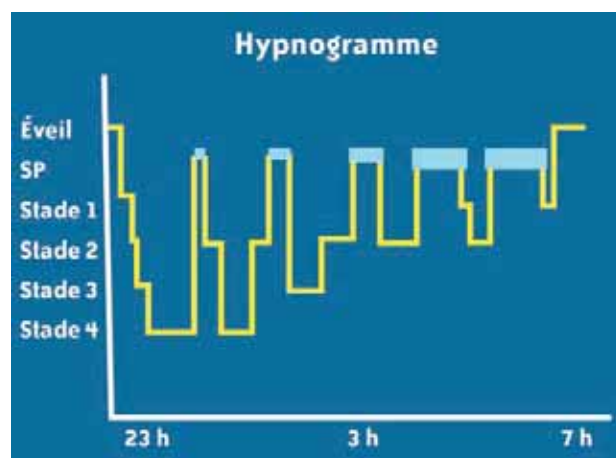
- diminution de l'activité motrice,
- augmentation des seuils de réponse sensorielle,
- facilitation de la mémorisation,
- discontinuité de l'activité mentale.

Au niveau du cerveau, pendant le sommeil lent, l'activité se ralentit de plus en plus au fur et à mesure que le sommeil s'approfondit. Au niveau du corps, il en est de même avec une diminution progressive des principales fonctions de base de l'organisme : le pouls et la respiration se ralentissent, la tension artérielle, le tonus musculaire, la température corporelle baissent.

## Les cycles du sommeil

Nous nous endormons chaque soir à peu près à la même heure et nous nous réveillons le lendemain également à peu près à la même heure, car notre rythme de sommeil est régulé par le cerveau qui contient de véritables horloges situées dans l'hypothalamus.

Lorsqu'on s'endort le sommeil débute par du sommeil léger (stade 1 puis stade 2) qui conduit rapidement (chez un bon dormeur !) au sommeil lent profond (stades 3 et 4). Au bout d'environ 90 minutes, le sommeil paradoxal apparaît. Ces différents stades constituent le premier cycle de sommeil. Un cycle dure environ 90 minutes. Une nuit comporte de 4 à 6 cycles, selon la durée du sommeil. La première moitié du sommeil est particulièrement riche en sommeil lent profond, alors que la seconde moitié est essentiellement constituée par l'alternance de sommeil léger et de sommeil paradoxal.



Le stade 1 est un stade de transition entre l'éveil et le sommeil. Le dormeur n'a pas vraiment l'impression de dormir, il somnole. Le stade 2 est le stade de sommeil confirmé. L'électro-encéphalogramme enregistré au cours du sommeil montre des figures caractéristiques, qui permettent d'affirmer que le dormeur dort ! Un mauvais dormeur sur deux affirme cependant ne pas dormir lorsqu'on le réveille dans ce stade. Les stades 3 et 4 se caractérisent sur l'électro-encéphalogramme par des ondes lentes et amples, d'où son nom de sommeil à ondes lentes. C'est un sommeil profond dont il est difficile de réveiller le dormeur. Enfin le sommeil paradoxal : au cours de ce stade l'activité cérébrale est intense, assez proche de celle de l'éveil, il existe des mouvements oculaires très rapides, en saccades. Paradoxalement (d'où son nom) le corps est complètement inerte, avec une paralysie des muscles qui contraste avec l'intensité de l'activité cérébrale.

## Les besoins en terme de sommeil : les mêmes pour tous ?

Le besoin de sommeil **varie selon les individus et selon l'âge**. Chaque personne a son propre rythme de sommeil, avec ses besoins, ses horaires, ses habitudes. Néanmoins, nous devons aussi adapter ces besoins aux obligations que nous avons tous à subir : horaires de classe, chambre partagée... Il arrive également, bien que nos horloges biologiques nous indiquent qu'il est temps d'aller se coucher, que nous restions éveillés car nous sommes avec des amis et la soirée est sympathique... Chacun trouve ainsi un compromis entre son rythme de sommeil et l'organisation de sa vie.

Mais il est très important de bien se connaître pour ne pas malmenager son sommeil ! En effet, les privations de sommeil ne sont pas sans conséquence.

### Comment peut-on déterminer son besoin de sommeil individuel ?

La durée idéale d'une nuit est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir un bon fonctionnement dans la journée. La période des vacances permet d'apprécier facilement ses besoins.

Même si le besoin de sommeil est une notion individuelle, on peut cependant dégager certaines tendances en fonction des tranches d'âge :

- Adultes : entre 7 et 8 heures par jour.
- Adolescent : 9 heures.
- Enfants à l'école primaire : 10-11 heures.
- Enfants à l'école Maternelle et CP : entre 11 et 13 heures.

(voir l'annexe sur les recommandations de l'INVS concernant le sommeil des enfants de 0 à 10 ans)

## Les conséquences de la privation de sommeil

Nous pouvons tous un jour être confrontés à un manque de sommeil. Il se traduit par des troubles de l'humeur, une instabilité motrice, des difficultés à fixer son attention, des troubles de la sensibilité, des troubles visuels, des troubles de la pensée, des troubles de la mémoire, une sensation de fatigue avec des troubles de la vigilance et une somnolence.

## Recommandations pour les enfants

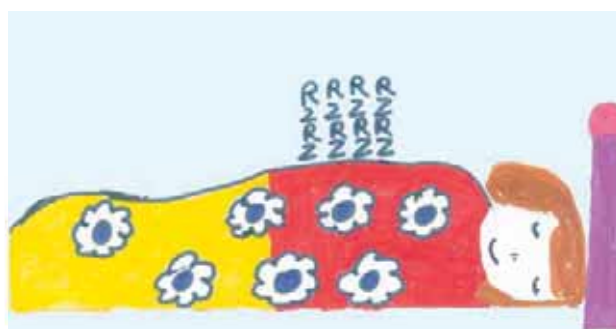
Comme les adultes, chaque enfant a son propre besoin de sommeil. Quelques signes peuvent cependant nous alerter quant à leur état de fatigue : Il se frotte les yeux, est grognon, dort debout. Ou au contraire irascible, énervé, coléreux : en réalité il lutte contre la fatigue.

### Les rituels du sommeil sont importants

Ce sont toutes les habitudes qui sont reproduites chaque soir au moment du coucher, dans une séquence et un ordre immuable. Les rituels ont pour fonction de rassurer l'enfant à ce moment particulier du passage de l'éveil au sommeil.

Pour un enfant, le moment de dormir implique une séparation avec ses parents et l'entrée dans un monde inconnu. C'est un moment angoissant. La petite histoire, le câlin, la chanson ou la boîte à musique, mais aussi des objets rassurants, comme des peluches ou doudous préférés, sont les étapes nécessaires pour préparer l'enfant au sommeil. Ce moment doit être calme et rassurant. Ces rituels évoluent avec l'âge. Plus l'enfant est âgé, moins la présence d'un parent est nécessaire. La petite histoire cède la place à la lecture, le mobile musical au lecteur numérique. Mais attention, les appareils électroniques peuvent déclencher au contraire des processus d'éveil.

- Éviter les excitants le soir : thé, vitamine C, soda...
- Ne pas pratiquer d'activité physique après 20 h.
- À l'inverse, favoriser les activités relaxantes le soir : lecture, tisane, relaxation, bain tiède (au moins 2 heures avant le coucher).
- Éviter les repas trop copieux au dîner.
- Écouter les signaux de sommeil (bâillements, yeux qui piquent...).



## Télé et ordinateur : les faux amis du sommeil

La télévision, l'ordinateur, les jeux vidéo sur console ou sur ordinateur, l'utilisation d'Internet et du téléphone mobile sont associés à des éveils et à un sommeil de médiocre qualité.

Les enfants qui regardent la télévision 2 heures par jour la semaine et le week-end ont un coucher plus tardif, une durée de sommeil diminuée et un lever plus tardif le week-end. Plus l'utilisation est importante plus le retentissement est grand.

Les enfants qui regardent la télévision plus de trois heures par jour pendant l'adolescence ont un risque plus élevé d'avoir des troubles du sommeil à l'âge adulte.

### Comment ces médias influencent-ils le sommeil ?

Ce type d'activité n'est pas structuré dans le temps. Sans début et sans fin clairement défini, le jeune n'est pas à l'écoute de son sommeil et laisse passer tous les signaux qui devraient le conduire à se coucher.

Ces activités prennent beaucoup de temps et favorisent la sédentarité, elle-même connue pour déstructurer le sommeil. L'exposition à la lumière d'écran, juste avant le sommeil affecte le rythme veille/sommeil en modifiant la sécrétion de mélatonine. La lumière agit également en augmentant le niveau d'activité et d'éveil et donc retarde l'endormissement.

Enfin, le contenu des programmes de télévision ou de certains jeux excessivement violents, donc stimulants, peut entraîner des tensions et augmenter l'anxiété qui génère à son tour des difficultés d'endormissement.

## Tendances actuelles

Les études actuelles montrent une diminution générale du temps moyen de sommeil et plus particulièrement pour certaines classes d'âge. En particulier chez les adolescents, on a montré qu'ils ne dorment que 7 heures 45 en moyenne durant la semaine, alors que les besoins de sommeil se situent entre 9 et 10 heures par nuit.

Depuis les années 1970, les adolescents ont perdu en moyenne 2 heures de sommeil par nuit.

## Pour aller plus loin :

- Site de L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>
- <http://www.dvdsommeil.fr/>

## Atelier sommeil n° 1

### « Makao et le sommeil »

#### Objectifs :

- Identifier les facteurs initiateurs et perturbateurs du sommeil.
- Expliquer comment fonctionne le sommeil, grâce au train du sommeil.

**Technique utilisée :** discussion à partir du conte « Makao et le sommeil » (texte page suivante).

**Durée :** 1 h.

#### Déroulement :

1. Lire le conte à haute voix ou le distribuer par groupe. À partir du conte et de leurs expériences personnelles, les élèves (disposés en groupe) doivent faire un tableau pour identifier les facteurs favorables ou défavorables au sommeil. Attention lors des consignes orales à ne pas stigmatiser en parlant d'interdits : à faire/à ne pas faire. Utiliser plutôt le terme « à éviter »
2. Faire une synthèse avec les élèves et aboutir à un tableau du style ci-dessous :

#### Facteurs défavorables au sommeil

|                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|
| Nourriture trop abondante et trop sucrée le soir                |
| Jeux vidéos                                                     |
| Télévision, et particulièrement dans la chambre                 |
| Musique entraînante et trop forte (attention à l'usage des MP3) |
| Boissons excitantes et énergisantes (Coca, café, thé...)        |
| Films d'horreur                                                 |
| Médicaments en dehors de ceux prescrits par le médecin          |

#### Facteurs favorables au sommeil

|                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|
| Rituels avant de dormir (brossage des dents, aller aux toilettes...) |
| Lecture                                                              |
| Se faire raconter une histoire                                       |
| Musique douce                                                        |
| Tisane (tilleul, valériane, passiflore)                              |
| Câlin du soir                                                        |

3. Expliquer le train du sommeil à partir d'un schéma (plusieurs sites sont cités ci-dessous qui donnent différents schémas du train du sommeil). Décrire aux enfants les différentes phases :

- L'endormissement : phase essentielle où l'enfant doit aller se coucher dès les premiers signes (bâillement, les yeux qui piquent...) sinon il rate le premier « train ».
- Le sommeil très léger où on entend les bruits de la maison et les conversations mais on n'a pas envie de répondre.
- Le sommeil léger où on ne comprend plus ce que l'on peut entendre.
- Le sommeil profond puis très profond où le corps fabrique l'hormone de croissance et les anticorps et où il est très difficile de réveiller le dormeur (si on le réveille il est souvent de très mauvaise humeur). On n'est pas obligé d'utiliser les termes d'hormones et d'anticorps.

- Le sommeil paradoxal ou sommeil des rêves où le corps est « mou » et où le cerveau est en pleine activité, c'est le moment où le cerveau « classe et enregistre » ce qu'il a appris dans la journée.

Si le dormeur est dans une chambre sans lumière, sans bruit, il continuera ses 6 cycles de sommeil, mais s'il s'est endormi devant la télévision par exemple, lors du nouveau cycle comme il passe par un sommeil léger il se réveillera et aura du mal à se rendormir.

De même si l'enfant s'est couché trop tard, le lendemain ses parents vont le réveiller au milieu d'un « train de sommeil » il sera de moins bonne humeur que s'il s'était réveillé naturellement à la fin de son « 6ème train du sommeil » d'où l'expression « se lever du pied gauche ».

On peut évoquer aussi dans cette séance les cauchemars (suite aux soucis, aux films d'horreurs ou aux jeux violents).

### Pour aller plus loin

- <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommenf/fig9.php>
- <http://x.xi.ac-reims.fr/ec-elem-pmc-vitry/articles.php?lng=fr&pg=1499>
- <http://www.laligue03.org/train-du-sommeil.pdf>
- <http://www.sommeil.org/>
- <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf> guide « Bien dormir mieux vivre » le sommeil c'est la santé.
- <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1050.pdf> « Dormir c'est vivre aussi »

## Makao et le sommeil

Makao ne veut pas dormir, même s'il sait qu'il a école le lendemain. Dormir... Il ne se passe rien quand il dort. Et puis d'abord il n'aime pas son lit parce qu'il est trop petit. Ses parents disent qu'il est bien comme il faut. Puff... Pourquoi son grand frère Charly a eu droit à un grand lit lui ? D'ailleurs qu'est-ce qu'il perd comme temps, Charly dort souvent jusqu'à midi ! Makao trouve qu'on le prend souvent pour un bébé. Il a dix ans tout de même ! Et ce n'est pas rien, il sait réfléchir lui ! Sa mère lui a dit d'éteindre la lumière parce qu'il est tard... Et elle ? Pourquoi elle ne dort pas ? Pour donner l'exemple, hein ? Je vous jure...



L'autre fois, son père l'a grondé parce qu'il avait allumé la télévision dans sa chambre pendant qu'il faisait ses devoirs. Il est puni et il n'a pas le droit de la regarder jusqu'à nouvel ordre. Makao trouve que les adultes sont bizarres de temps en temps. Pourquoi a-t-il la télé dans sa chambre s'il ne peut pas la regarder ? Mais au fond, il s'en fiche pas mal des films. Et puis personne ne lui a interdit l'accès à la télévision du salon ! Et toc !

Makao préfère les jeux vidéos. Rien à voir avec le basket avec les copains le samedi après-midi ! Makao se connecte aux jeux dès qu'il a un moment de libre et ils sont rares ces instants de loisirs. Alors évidemment il est obligé de se coucher tard s'il veut jouer ! Hier, dans son dernier jeu, il a passé un palier trop important. Avec sa

stratégie, il éliminé deux pays et tué pleins de monstres. Du coup, il s'est créé un avatar super puissant trop stylé. Il s'est senti le maître du monde. Un joueur en réseau lui a même dit qu'il était impressionnant. « Trop de la balle ! » a pensé Makao. Enfin quelqu'un qui voyait son talent et son intelligence supérieure !

Bientôt il pourra dominer le monde et éliminer les bêtes diaboliques du jeu ! Il faut qu'il réfléchisse bien à sa stratégie ! Mais il est certain qu'il y arrivera.

Alors qu'est-ce qu'on lui parle de dormir pour bien travailler à l'école ? Quelques fois, ce qu'on lui raconte ne l'intéresse pas. Surtout la grammaire ! Il n'a pas besoin des règles du complément d'objet direct pour réussir dans son monde. S'il dort pendant les révisions du français, qu'importe ! De toutes les manières l'évaluation sera la semaine prochaine. Et puis qui aime faire des divisions ? Mieux vaut dormir en faisant des calculs absurdes !

Personne ne le comprend. On lui demande de ne pas faire de bêtises, il n'en fait pas et joue aux jeux. Quand il joue aux jeux, on lui dit qu'il doit d'arrêter. C'est comme pour la Wii. Son père a ramené ce jeu à la maison. Tout le monde était content au début mais maintenant maman râle parce que personne ne l'aide à mettre la table ou profite du jardin quand il fait beau. Mais est-ce sa faute si son père lui a lancé le défi en lui disant qu'il ne pouvait pas le battre ? Makao aime gagner et il veut sa revanche sur son père. Mais pour ça, il a besoin de s'entraîner ! Et sa mère confisque les manettes à partir de 20 h tous les soirs !

Dormir, toujours dormir, quelle plaie ! Il est déjà une heure du matin. Si un des parents se lève pour aller aux toilettes, il va se faire gronder. Il doit arrêter de jouer. En attendant de fermer les yeux malgré lui, il va réfléchir à quelle guildes intégrer pour servir ses intérêts. Ainsi rêver pourrait lui être utile à quelque chose ! Enfin, ça il n'en est pas sûr...



## Atelier sommeil n° 2 « Bien dormir »

### Objectifs :

- Comprendre à quoi sert le sommeil,
- Identifier les conduites à éviter et à tenir pour avoir un « bon » sommeil,

**Technique utilisée :** Discussion à partir d'un questionnaire de comportement

**Durée :** 10 minutes pour le questionnaire et 30 à 40 minutes dans un deuxième temps pour l'exploitation du questionnaire avec les enfants.

### Déroulement

1. Faire remplir le questionnaire (annexe 2) aux enfants de façon anonyme un ou deux jours avant l'intervention pour pouvoir faire le dépouillement. Faire le bilan de leurs habitudes en matière de sommeil en leur donnant les résultats.
2. En partant de ces résultats identifier avec les enfants les conduites favorables pour avoir un « bon » sommeil. Les bonnes attitudes doivent venir de la discussion entre les élèves.
3. Les faire réfléchir sur la nécessité du sommeil à tous âges de la vie en leur expliquant que la durée varie suivant l'âge (c'est l'occasion d'évoquer le sommeil plus important des petits enfants et celui plus court des adultes qui ont fini leur croissance) et suivant les individus (certains sont « du matin », d'autres « du soir », certains ont besoin de peu d'heures de sommeil, comme Napoléon, mais ils sont rares !)

Le quiz fourni en annexe 3 peut servir pour une évaluation

### Autre atelier possible :

On peut faire construire une BD en partant de situations types où les enfants ont du mal à s'endormir :

- Trop de sport dans la journée, et surtout le soir avant d'aller se coucher (clubs de judo, de foot...), et notamment après 19 h.
- 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 avec un son 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.

On peut ajouter à la BD des situations où, au contraire, on s'endort plus facilement :

- Lire une histoire avant de se coucher.
- Faire un câlin.

- Boire une tisane.
- Faire ses devoirs en sortant de l'école pour avoir le temps de regarder la télévision avant d'aller manger.
- Prendre un bain chaud avant le repas, etc.

### Sommeil : annexe 2 Questionnaire « le sommeil et toi »

Ce questionnaire est anonyme, il va servir à mieux comprendre les habitudes et les comportements de 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. Quel est ton sexe ?

- ☐ Fille ☐ Garçon

#### 2. 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 : .....

#### 3. À quelle heure te lèves-tu le matin ?

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

#### 4. Dans ta chambre il y a :

- ☐ Une chaîne hi-fi.  
☐ Un ordinateur.  
☐ Une télévision.  
☐ Une console de jeux.

#### 5. 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 lis quelques pages d'un livre d'histoire ou d'un roman ou d'une BD.  
☐ Tu joues à l'ordinateur.  
☐ Tu joues aux jeux vidéo sur une console.  
☐ Tu regardes la télévision.  
☐ Autre chose, précise ce que tu fais : .....

#### 6. Quand tu es au lit tu t'endors :

- ☐ En écoutant de la musique douce.  
☐ En écoutant une histoire.

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

#### 7. On peut avoir du mal à s'endormir car :

- ☐ On peut avoir peur d'un monstre (sous le lit).
- ☐ On peut avoir des soucis.
- ☐ Il peut y avoir du bruit.
- ☐ On peut avoir peur d'images que l'on a vues dans un film ou à la télévision.

#### 8. À ton avis dormir :

- ☐ C'est du temps de perdu, cela ne sert à rien.
- ☐ C'est indispensable, on ne peut pas vivre sans dormir.
- ☐ Cela aide à grandir.
- ☐ Cela permet de récupérer et d'être en forme à l'école le lendemain.
- ☐ Cela sert à rêver.
- ☐ C'est angoissant car on fait des cauchemars.
- ☐ Cela sert à construire son intelligence, on enregistre ce que l'on a appris pendant la journée.



### Sommeil : annexe 3

#### Quiz (évaluation possible)

#### 1. À quoi sert le sommeil ?

- ☐ C'est du temps de perdu, cela ne sert à rien.
- ☐ C'est indispensable, on ne peut pas vivre sans dormir.
- ☐ Cela aide à grandir.
- ☐ Cela permet de récupérer et d'être en forme à l'école le lendemain.
- ☐ Cela sert à rêver.
- ☐ Cela sert à construire son intelligence, on enregistre ce que l'on a appris pendant la journée.

#### 2. Combien de temps dort-on en moyenne ?

- ☐ Quand on est un bébé de un an : .....
- ☐ Quand on a 7-10 ans : .....
- ☐ Quand on est un adulte : .....

#### 3. Dans le tableau ci-dessous marque une croix sur ce que l'on peut faire ou éviter de faire avant d'aller se coucher.

|                                                                       | À faire | À éviter |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| Regarder la télévision                                                |         |          |
| Manger un repas très copieux                                          |         |          |
| Regarder un film d'horreur                                            |         |          |
| Jouer à un jeu vidéo                                                  |         |          |
| Aller sur l'ordinateur                                                |         |          |
| Ecouter la radio                                                      |         |          |
| Lire une histoire                                                     |         |          |
| Se brosser les dents                                                  |         |          |
| Aller aux toilettes                                                   |         |          |
| Jouer et se disputer avec son frère ou sa sœur                        |         |          |
| Boire une tisane                                                      |         |          |
| Boire du sirop pour dormir                                            |         |          |
| Se coucher toujours à la même heure                                   |         |          |
| Boire du coca                                                         |         |          |
| Eteindre les appareils (chaîne hi-fi, radio...) pour avoir le silence |         |          |

#### 4. Avoir des cauchemars :

- ☐ C'est normal, tout le monde en fait.
- ☐ Cela permet de se défouler et de se débarrasser de ses problèmes.
- ☐ C'est une maladie, il faut en parler au médecin.
- ☐ Cela arrive quand on est excité ou angoissé.

**Comité de Paris de la Ligue contre le cancer**

13 avenue de la Grande Armée, 75116 Paris.  
Tél. : 01 45 00 00 17. Fax : 01 45 00 63 06.  
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**

29 rue du Docteur Pouillot, 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-cancer77.net>

**Comité des Yvelines de la Ligue contre le cancer**

8 rue Madame, 78000 Versailles.  
Tél. : 01 39 50 24 51. Fax : 01 39 53 08 45.  
Mail : [cd78@ligue-cancer.net](mailto:cd78@ligue-cancer.net)  
Site Internet : <http://www.liguecancer-yvelines.fr>

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

Centre Médical de Bligny, BP14,  
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**

16 avenue du Général Galliéni, 92000 Nanterre.  
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.liguecancer92.org>

**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. Fax : 01 48 35 18 36.  
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**

82 rue des Écoles, 94000 Créteil.  
Tél. : 01 48 99 48 97. Fax : 01 48 99 93 38.  
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. Fax : 01 30 76 36 63.  
Mail : [cd95@ligue-cancer.net](mailto:cd95@ligue-cancer.net)  
Site Internet : <http://www.ligue-cancer.net/cd95>

**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). Le conte sur le sommeil est écrit par Karine Brahamcha et illustré par Karim Tarantino. Conception graphique et réalisation : Mathieu Carron de la Carrière. Remerciements à Jean-Christophe Azorin, Dominique Brûlé, Christine Coirier, Emilie Collet, Elvina Dollé, Isabelle Jeannes, Catherine Jouaux et Pascalline Weill pour leur relecture.





MAIRIE DE PARIS

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)