



Retrouve la totalité de nos articles, sur la version numérique de notre journal !

**SOMMAIRE**

P.2 : Comment les collégiens sont-ils sensibilisés aux questions de santé ?

La santé, c'est quoi ?

Quelles sont les actions menées au collège, en faveur de la santé ?

P.3 : Comment prendre soin de soi ?

Les risques de la malbouffe

Prendre soin de sa peau

P.4 : La culture et les loisirs, c'est bon pour la santé !

**Avril 2026 - Retour en images !**



Jeudi 2 Avril - Visite de la fondation Vasarely, par les 6e1, à Aix-en-Provence



Séances de sensibilisation à l'usage du numérique



Les 5e sont partis en Lozère, pour un séjour sportif !

**Edito :**

Le mardi 7 Avril, alors que nous étions en vacances, avait lieu la journée internationale de la SANTÉ !

Au collège, plusieurs actions ont été menées, lors de la semaine des préventions, en faveur de la santé. Ce numéro spécial sera donc l'occasion de revenir sur ces séances.

Toute l'équipe de rédaction t'adresse ses voeux les plus sincères, en matière de santé. Prendre soin de soi, de son alimentation, de son hygiène de vie sont des gestes essentiels.

Si tu as des questions, à propos de ta santé, physique ou mentale, n'hésite pas à te tourner vers Mmes Marion, psy-EN, et Mounier, infirmière, rattachées à notre établissement. Elles pourront t'aider.



EVARS en 3e

L'Éclat du Jour est un journal ouvert et collaboratif. Ainsi, si tu souhaites poster un texte, une idée, une production, n'hésite pas à nous le faire savoir !

Ne pas jeter sur la voie publique.



N'oublie pas de régler ta cotisation au FSE !

« J'ai décidé d'être heureux, parce que c'est bon pour la santé. »,  
Voltaire, 1761

## La santé, c'est quoi ?

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». La santé est ainsi prise en compte dans sa globalité et touche plusieurs domaines.

### EVARS

Interview de Mme Salignat, par Annette, Juliette et Laksha-Lina

- Qu'est-ce que c'est, EVARS ? *E.V.A.R.S. veut dire « Éducation à la Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle ». Autrement dit, comment on fait pour gérer tout type de rapport qu'on peut avoir avec les autres.*
- EVARS, ça sert à quoi ? *Ça permet de favoriser le bien-vivre ensemble, parce qu'on est tenu de se respecter les uns, les autres, de vivre des expériences sentimentales avec les personnes qui nous entourent et il faut être capable de gérer ces sentiments-là, de les comprendre, de les analyser et faire en sorte qu'ils ne soient pas source de grande souffrance.*
- EVARS est-il disponible dans d'autres collèges ? *EVARS, ce n'est pas quelque chose qui est propre à notre collège à nous, c'est quelque chose qui est obligatoire pour tous les écoliers, collégiens et lycéens de France. C'est imposé par le ministère de l'éducation nationale.*
- Depuis quand EVARS existe-t-il ? *Ouh là ! Je ne peux même pas te répondre... Moi, la formation, je l'avais faite en décembre 2018, donc ça fait quand même pas mal de temps !*
- Pourquoi avez-vous décidé de faire EVARS ? *C'était un peu l'époque où on avait tous interrogé notre relation les uns par rapport aux autres avec les affaires comme « Weinstein », « Balance ton porc », et puis parce que j'avais trop souvent des élèves qui souffraient des histoires d'amour ou d'amitié qui tournaient mal. Ce sont des épreuves de la vie, on y passe tous, donc il faut être capable de les affronter sans que ce soit trop grave.*
- Avez-vous des choses à rajouter ? *Ce sont des séances qui sont toujours très agréables à vivre, tant pour les enseignants que pour les élèves. Au début, les élèves sont un peu gênés et embarrassés et puis peu à peu, la glace se brise et on arrive à avoir des conversations très importantes et très intéressantes.*



Comment les collégiens sont-ils sensibilisés aux questions de santé ?

## Prendre soin de sa santé mentale

Interview de Mme Arribet, par

Emmie et Lise

- En quoi consiste votre atelier ? *C'est un atelier qui est organisé par l'UNICEF et qui propose trois ateliers, pour mieux se connaître, pour mieux connaître son état mental, savoir qui contacter si on ne se sent pas bien. Je sais qu'il y a un jeu de cartes, il y a aussi des petites vidéos*
- Pourquoi on propose cela, au collège ? *On propose cela au collège parce que dès le plus jeune âge, on peut s'intéresser à la santé mentale, ça concerne tout le monde et on s'est aperçu que de plus en plus de jeunes n'étaient pas très bien. Il y a des jeunes qui font des dépressions, déjà, au collège... Donc c'est bien de faire de la prévention plutôt que ça dégénère par la suite.*
- Est-ce que c'est vous qui avez organisé l'atelier ? Y a-t-il d'autres profs qui ont participé ? *Pourquoi vous êtes-vous engagée dans cet atelier ? C'est un sujet qui m'intéresse parce que j'ai eu plusieurs élèves qui étaient en dépression. C'est la principale adjointe, Mme Corrent, qui gère un peu tout ça, plus l'infirmière, Mme Mounier, et la psychologue, Mme Marion.*
- Quand, et où cet atelier aura-t-il lieu ? *Ça devrait se dérouler la semaine du 27 avril, si tout va bien, parce qu'on n'est pas encore très sûr.e.s des dates. Cet atelier est destiné aux 6e, et ils auront lieu sur 2 journées.*

## Campagne de Vaccination contre le HPV

Interview de Mme Mounier, Infirmière, par Lou et Malou



- Pourquoi faire cette campagne ? *C'est une campagne de vaccination qui n'est pas obligatoire, mais qui est fortement recommandée, pour les garçons et pour les filles à partir de 11 ans. Il y a eu un médecin et une infirmière qui sont venus au collège pour les élèves qui souhaitaient se faire vacciner contre le HPV (Papilloma Virus Humans). 80% des femmes et des hommes sont exposés à ce virus.*

*Cette vaccination permet d'éviter les lésions précancéreuses, les cancers du col de l'utérus, de la vulve, du vagin et de l'anus. Donc c'est ultra important !*

- Comment organisez-vous cette campagne ? *C'est une campagne qui est régie et réalisée par la région AURA, qui nous envoie un courrier-type qu'on fait suivre sur Pronote à tous les parents. Puis, je tiens une liste où j'inscris les élèves dont les parents acceptent que leur enfant se fasse vacciner. Quand la liste est complète, je la renvoie à la région qui planifie les vaccinations (Ils interviennent dans tous les collèges !) et elle me contacte pour qu'on bloque une date. Une documentation est à disposition des élèves dans la salle d'attente et je suis disponible pour répondre à toute question.*

## Faites le point sur la gestion de votre santé, en répondant à ces questions...

Question 1: À quelle heure vous couchez-vous ?

- A, entre 20h et 21h.
- B, entre 21h et 21h45
- C, après 22h

Question 2: Avez-vous un téléphone?

- A, non ou à touches.
- B, oui mais avec un contrôle parental
- C, oui sans contrôle parental

Question 3: Si vous en avez un, combien de temps passez-vous sur votre téléphone?

- A, moins d'une heure
- B, entre 1h et 2h
- C, plus de 2h

Question 4: Faites-vous du sport?

- A, oui plusieurs fois par semaine
- B, un peu une fois par semaine
- C, jamais ou presque, j'en ai horreur

Question 5: vous préférez:

- A, passer du temps avec mes amis et faire du sport ou des sorties extérieures
- B, lire dessiner ou faire des activités créatives à l'intérieur
- C, regarder les écrans tranquillement

Question 6: Honorez-vous vos rendez-vous médicaux?

- A, oui toujours!
- B, j'essaie mais bon je ne vois pas à quoi ça sert
- C, on doit me forcer, je trouve ça inutile

Question 7: tu manges:

- A, sain et équilibré le plus souvent possible
- B, assez équilibré mais des plaisirs sucrés/ salés de temps en temps
- C, des burgers des bonbons et d'autre aliments comme ça.

Laurynn



## Skin Care !

Alerte crime: mission anti bouton! Attention ! Les boutons ont lancé le confinement général pour échapper au meurtre sanguinolent devant le

miroir. Avouez : vous avez déjà peut-être tous eu un gros bouton ?... La peau écarlate ? Les cheveux gras ? On a tous déjà essayé le camouflage au maquillage ou les produits miracles vantés par les influenceurs. Le résultat? Souvent catastrophique. Pas besoin de potion magique pour avoir une belle peau. Voici les 3 piliers d'une routine efficace : -le nettoyage : se laver le visage matin et soir avec du gel douche spécialisé ou des pains dermatologiques. Hydratation : même si ta peau semble grasse elle a besoin d'eau. Une crème légère suffit. Hygiène : il faut essayer de boire 1,5 litre d'eau par jour. Si possible manger sain et peu sucré. La solution de secours : on rêve tous d'un miracle, malheureusement il n'y a que la patience et ... de bons amis ! Évite de triturer ton visage ou tes cheveux surtout quand tes mains sont sales.

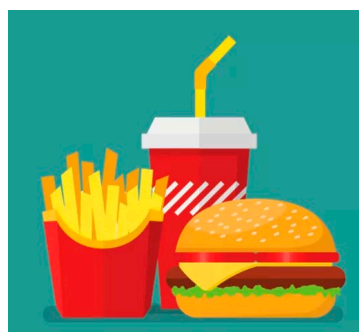
Laurynn et Laksha-Linah

## Les dangers de la malbouffe

Souvent, on préfère des aliments comme les hamburgers, les glaces, les chips, les bonbons etc.... Mais est-ce que cela est si bon que ça ? D'abord, la malbouffe a un surdosage de sucre, sel, beurre, huile. Cela peut infecter la santé. Une étude prouve que 1 décès sur 5 est causé à cause de la malnutrition. Mais pourquoi ? Dans de la nourriture non équilibrée, il y a énormément de calories. Par exemple, dans les burgers, il y a 500 calories et notre corps a besoin de maximum 2500 calories. Si l'on dépasse cette dose, on grossit. En évitant cela, l'on peut faire du sport cela brûle les calories.

Cela est important de ne pas manger mal tous les jours. Puis, il y a plusieurs maladies comme le diabète. L'on peut développer cette maladie à la naissance ou en mangeant trop de sucre. Cela empêche de manger beaucoup de sucre. Plusieurs études prouvent que manger trop gras peut diminuer l'espérance de vie.

Emmie



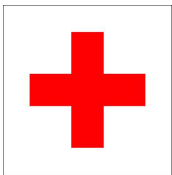
## La santé en symboles...

La Croix Rouge est une indication de paix et de guerre. Elle signale une personne ou un bien, appartenant au Mouvement International de la Croix Rouge. Ce comité international a été créé en 1859 par Henry Dunant. Celui-ci, témoin de la bataille de Solferino, en Italie, décide, avec l'aide des populations locales, de venir en aide aux soldats victimes, sans chercher à connaître leur origine ou leur positionnement dans le combat qui opposait Italie, France et empire d'Autriche. (Source : [www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr))

Pourquoi un tel logo ? À l'origine, la croix latine rouge était le signe distinctif porté sur la soutane des membres de l'Ordre des Clercs réguliers pour les malades, ordre religieux catholique. Elle était donc symbole d'aide humanitaire et médicale mais, Henry Dunant, qui ne se revendiquait d'aucune appartenance religieuse, a modifié cette croix en lui dessinant des tiges de longueurs égales.

La Croix Verte est un symbole Universel de la médecine, de la guérison et de l'espoir. La couleur verte représente l'équilibre, la nature et la vie. La croix représente la guérison. Elle sert d'enseigne aux pharmacies dans plusieurs pays d'Europe. À l'origine, les enseignes pharmaceutiques utilisaient elles aussi une croix rouge, mais après sa reconnaissance internationale comme symbole de l'organisation du même nom, la croix verte s'est imposée, petit à petit.

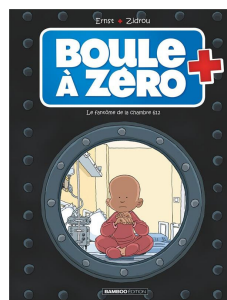
Liona



## Ernst et Zidrou, Boule à Zéro

*Boule à zéro* est une bande dessinée de Ernst et Zidrou, qui raconte les aventures de Zita Sayyah, dite "Boule à zéro" à cause de son traitement qui lui fait perdre ses cheveux. Elle est atteinte d'un cancer du sang depuis l'âge de 9 ans. Elle a aussi un malin plaisir à faire des bêtises à l'hôpital. Je conseille ces livres émouvants et drôles, plein d'aventures rigolotes. Ils parlent du cancer avec légèreté et humour. Ils parlent à toute personne prisonnière d'un hôpital, malade ou en situation d'handicap mais aussi à d'autres !

Lise



## Julien Sandrel, La Chambre des merveilles, 2003

Thelma est une mère célibataire ayant la quarantaine. Elle travaille dans une entreprise de shampoing anti-pelliculaire à Paris. Elle y passe tout son temps. Elle a des relations compliquées avec sa mère et ne s'occupe presque plus de son fils, Louis. Elle ne voit sa mère que très rarement pendant quelques repas. Justement, un jour, Thelma et Louis partent pour aller la voir. La mère de Louis, au téléphone avec son patron, ne se préoccupe pas de lui. Le jeune homme de 13 ans se fâche et par pour lui faire peur. Soudain, un camion le renverse ! Louis se plonge dans un profond coma. Le médecin a été clair, si Louis ne se réveille pas dans moins d'un mois, ils devront le débrancher. Autrement dit, le laisser partir. Thelma ne va pas bien et sa mère emménage chez elle. Le soir-même, elle trouve un carnet dans la chambre de son fils. Louis y a marqué tous les rêves réalisables qu'il souhaiterait réaliser avant de mourir. Sa mère décide alors de tous les réaliser pour lui donner envie de vivre. La mère de Thelma l'aide. Mais elles ne s'imaginaient pas tout ce dont un garçon de 13 ans rêve !

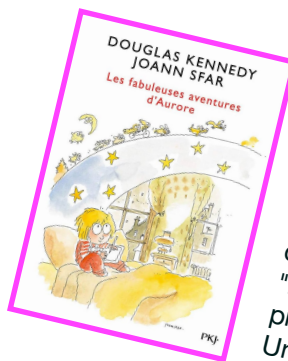
Ce roman, écrit par Julien Sandrel, a été adapté en roman graphique (BD) par Pelaez et Delpeche, et au cinéma par Lisa Azuelos.

Emmie

## Douglas Kennedy et Joan Sfar, Les Fabuleuses Aventures d'Aurore

Aurore est une pré-ado dont les parents sont séparés. Sa vie pourrait être normale si elle n'était pas autiste et ne communiquait pas à l'aide de sa tablette. Mais en plus du fait qu'elle n'a pas l'usage de la parole, Aurore a un don, que les gens "normaux" lui envieraient s'ils savaient... Le seul problème, personne ne la croit. Un livre sensible sur le handicap. Je conseille pour tout âge. Il montre que même avec un handicap on peut s'amuser être intelligent et s'entraider.

Lise



La culture et les loisirs,  
c'est bon pour la santé !