

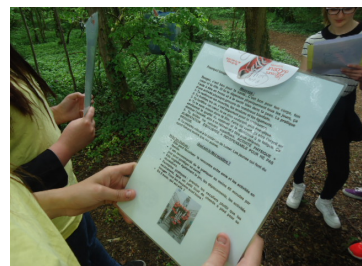
Parcours du Cœur 2016

Lycée Mendès France Saint Pol sur Ternoise

Dans le cadre du projet « Bien-être – Alimentation – Activité physique » inscrit au CESC, comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté, un parcours du cœur a été organisé le mardi 03 Mai 2016, toute la journée, dans le bois de l'abbaye de Belval, par l'infirmière scolaire, Madame DENOCQ Ingrid.

Les enseignants de sport, Messieurs CHASSERIAUD Christophe, PIOT Laurent et WAROT Antoine ont animé les activités physiques et sportives. Madame DUEZ Isabelle, en arts Appliqués, a réalisé avec des élèves des dessins sur la thématique « Mouvement corporel ».

Après une brève présentation du patrimoine, les élèves ont participé à un parcours d'orientation Santé dans le bois de l'abbaye de Belval où les téléphones portables ne "passent" pas. Le programme annonçait 5 parcours fléchés différents. Chaque groupe de 5 élèves partait avec 2 fiches cartonnées. L'une concernant le parcours d'orientation et l'autre concernant une grille de mots croisés. Il fallait savoir s'orienter, savoir lire une carte et trouver dans l'ordre 8 balises cachées avec un passage obligatoire à 5 ateliers « jeux de prévention ». Poinçonner son carton comme preuve. À chaque stand, un mot mystère est à trouver grâce à des messages de prévention et des indices donnés par des élèves animateurs.



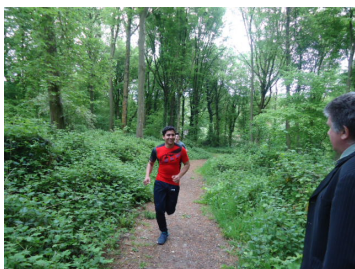
Les différents « mots mystères » à trouver étaient : Cœur, Activité physique, Addiction, Accompagnement, Nicotine et Équilibre Alimentaire. Ces différents termes dans la grille de mots croisés permettaient de découvrir un septième terme : PRÉVENTION.



En effet, pour mieux sensibiliser tous les élèves participant au projet « Parcours du Cœur », les différents stands étaient sous la responsabilité d'élèves de 1^{ère} Bac Pro ASSP, formés et encadrés par l'infirmière, puisqu'ils ont dans le programme de leur formation, un module « éducation à la santé ».

Plusieurs séances ont été nécessaires pour les préparer et les responsabiliser au projet, à raison de 2 heures hebdomadaires.

L'activité physique était donc la « marche » et/ou la « marche rapide ». À la fin du parcours, il y avait également une initiation aux gestes qui sauvent, animée par des élèves en 1^{ère} Bac Pro SPVL, assurant aussi la sécurité.



L'objectif du projet était de sensibiliser les jeunes à l'importance d'une bonne hygiène de vie et à la pratique d'une activité physique. Le challenge étant pour chaque élève une demi-journée sans tabac et sans téléphone, pour lutter contre le mal-être, en découvrant les joies d'une activité en groupe et en pleine nature.

Pour conclure, c'est une journée qui s'est agréablement bien déroulée dans un beau cadre. Les élèves demandent à renouveler ce genre de journée. Des lots ont été distribués à tous les élèves, selon leur classement.

Le challenge a été tenu « Sans Tabac - Sans Téléphone ».



Voici les fiches « Mots Mystères »

LE CŒUR

Message :

La vie libre sans tabac, l'alimentation équilibrée et l'exercice physique permettent au sang de mieux circuler dans des artères protégées afin d'éviter tout risque d'infarctus du myocarde ou de boucher les vaisseaux sanguins du cerveau, par exemple

Quel est le Mot mystère ?

Voici les indices :

- C'est un muscle qui nourrit tous les organes en leur envoyant de l'oxygène et des nutriments.
- C'est une pompe qui distribue le sang aux milliards de cellules de ton corps pour les approvisionner en oxygène et en nourriture.
- Il les alimente à travers un réseau de 100 Km de canalisations : les vaisseaux sanguins.
- C'est toute une histoire et toute une vie.....

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pourquoi bouger plus tous les jours ?

Message :

Bouger, c'est bon pour ta santé...C'est bon pour ton corps, ton cœur et ta tête. Si tu te dépenses physiquement tous les jours, ça t'aide à être en forme et à te sentir bien dans ta peau. La pratique d'une activité physique procure de nombreux bienfaits.

1- Tu renforces tes muscles, tes tendons et tes ligaments.

2- Tu fortifies tes os, c'est important pour la croissance.

3- Tu fortifies ton cœur, tu es plus endurant, plus énergique.

4- Tu te sens mieux dans ta tête. Faire du sport, ça aère l'esprit en améliorant la qualité du sommeil et la résistance à la fatigue. Ça diminue l'anxiété, aide à se relaxer et à être plus détendu.

5- Tu brûles les calories superflues. ACTIVITÉ PHYSIQUE + ALIMENTATION ÉQUILBRÉE = INDISPENSABLE POUR NE PAS GROSSIR.

6- Tu résistes mieux à la tentation de fumer. Les jeunes qui font du sport fument moins que les autres.

Quel est le Mot mystère ?

Voici les indices :

- Elle peut favoriser la rencontre entre amis et les activités en famille.
- Il est recommandé de la pratiquer au moins 60 minutes par jour pour protéger sa santé.
- Elle englobe également le jeu, les déplacements, les activités récréatives.
- Exemples pratiques : prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs, faire un petit bout de chemin à pied pour se bouger. Tous les moyens sont bons !
- En 2 mots, qui est-elle ?

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Message :

Les règles de l'équilibre alimentaire sont simples. Les respecter est une garantie de confort de vie.

- Essaie de manger le plus souvent possible des fruits et des légumes. Idéalement, au moins 5 par jour.
- Varie les aliments pour que ton corps trouve toutes les vitamines dont il a besoin.
- Commence la journée par un petit déjeuner complet : produit laitier, céréales et fruit.
- Ne te prive pas du pain, des céréales et des féculents qui apportent de l'énergie à ton corps.
- Ne saute aucun repas et choisis bien ton goûter.
- L'eau est la seule boisson indispensable. Il faudrait en boire au moins 1,5 litre par jour.

Quel est le Mot mystère ?

Voici les indices :

- Votre cœur l'aime parce que c'est une source de bien-être.
- Et surtout...évite les grignotages, les aliments trop gras ou trop sucrés ; n'abuse pas des bonbons, des plats tout prêts et des fast-foods. Ils sont contraires au mot mystère.
- On peut manger de tout, mais à condition de rester raisonnable, tout en prenant sa santé à cœur !
- Du point de vue alimentaire, qui est-il ?

NICOTINE

Message :

ZÉRO CIGARETTE.

Lors d'une fête entre copains ou bien en famille, quelqu'un te proposera une cigarette : c'est un cadeau empoisonné, tu es libre de dire NON !

La première cigarette que l'on fume fait tousser, elle provoque plus de dégoût que de plaisir !

La première impression est souvent la bonne : ton corps comprend que la cigarette est un danger et t'avertit en la rejetant.

PREMIÈRE CIGARETTE = PIÈGE.

Il y a 4 poisons dans la cigarette :

1- La Nicotine atteint le cerveau en 7 secondes. Le tabac agit comme une drogue : ton corps la réclame, tu deviens accroc.

2- Le monoxyde de carbone est un gaz invisible sans odeur, qui est libéré par la combustion de la cigarette. Il prend la place de l'oxygène dans le sang et est très toxique pour nos artères.

3- Les goudrons et autres toxiques sont nombreux dans la fumée de cigarette. Ils sont responsables d'au moins 30% des cancers, notamment celui du poumon.

4- Les irritants, comme les acides ou le formol, présents dans la fumée sont toxiques pour les bronches.

Quel est le Mot mystère ?

Voici les indices :

- Dans une cigarette, c'est la substance psychoactive (drogue) qui entraîne une forte dépendance.
- Elle apaise ou stimule selon l'état du fumeur.
- En être privé rend irritable, provoque des maux de tête et de l'anxiété, qui atteignent leur maximum après 2-3 jours de sevrage.
- On la retrouve sous forme de particule en suspension dans la fumée.
- Qui est-elle ?

ACCOMPAGNEMENT

Message :

Une fois la dépendance installée, fumer échappe à la volonté. Cela explique la difficulté pour arrêter et l'apparition des symptômes à l'arrêt (manque, irritabilité, tristesse...), une fois la dernière cigarette éteinte. C'est pourquoi une aide extérieure peut être utile.

Quel est le Mot mystère ?

Voici les indices :

- L'infirmière peut proposer des séances de sophrologie, relaxation pour lutter contre le stress, le mal-être. Elle accompagne aussi ceux qui le souhaite dans l'aide à la diminution ou l'arrêt du tabac.
- Elle propose donc un , qui est le mot mystère.
- Il commence par un A comme Arrêt et se termine par un T comme Tabac

ADDICTION

Message :

Si vous le souhaitez, évaluez votre addiction avec le Test de Fagerstrom, pour évaluer votre dépendance à la nicotine. Cette évaluation est nécessaire afin de vous aider à faire le choix de la meilleure méthode d'arrêt, pour chacun de vous.

Quel est le Mot mystère ?

Voici les indices :

- Le mot mystère vous sera donné si l'un d'entre vous fait le test.