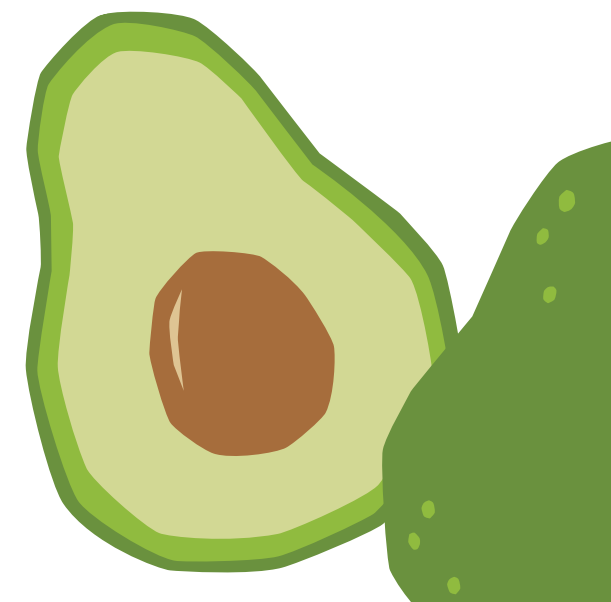
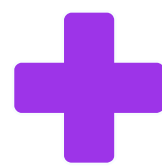


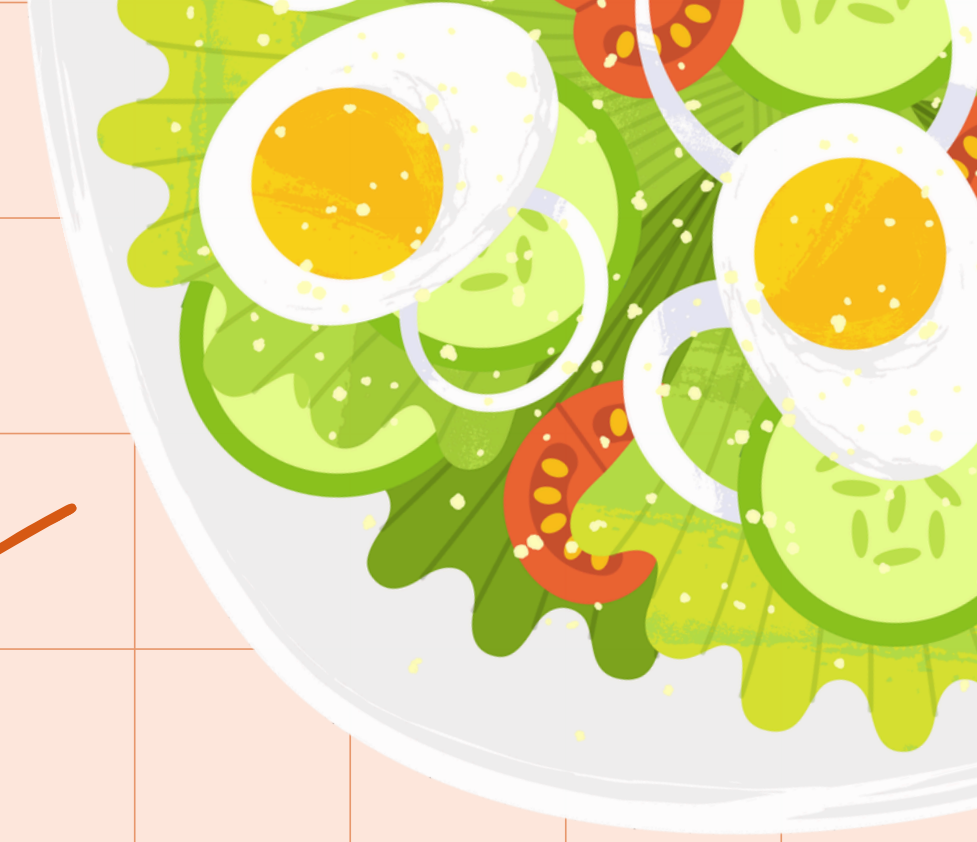
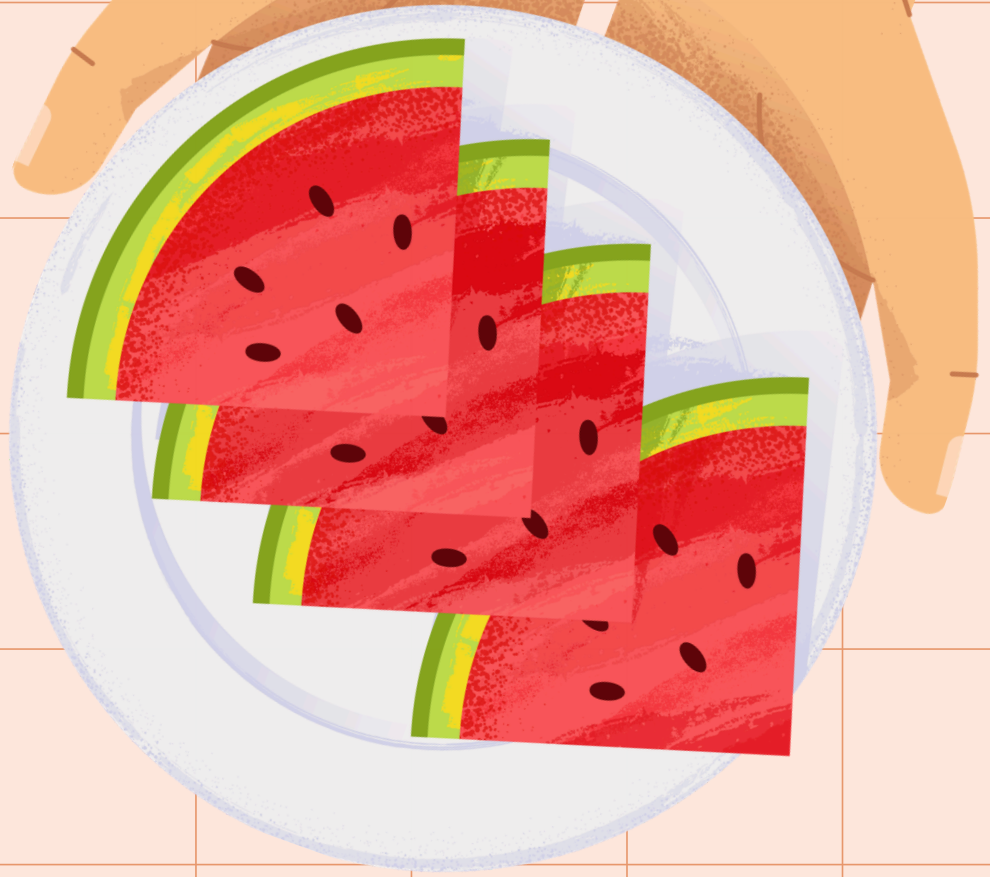
SÉANCE

ALIMENTATION, ÉCRANS ET

SOMMEIL

Prévention de la santé





ALIMENTATION

Qu'est-ce que l'alimentation ?





VRAI OU FAUX ?



Pourquoi ce que je mange est important ?

Energie – Concentration –
Apprentissages

Carte verte = VRAI

Carte rouge = FAUX

Participez tous !

PROPOSITION 1 : VRAI OU FAUX ?



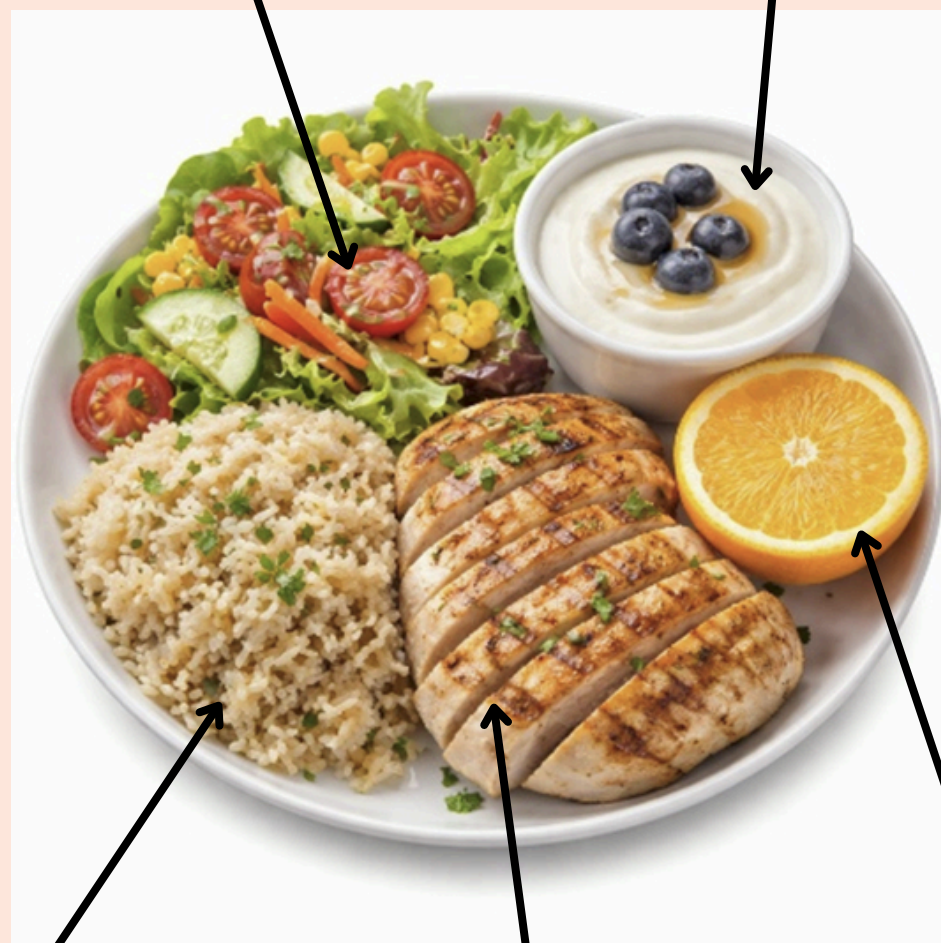
« Cette assiette est équilibrée »



PROPOSITION 1 : VRAI

Légumes

Produit laitier



Cette assiette est équilibrée car il y a un féculent, des légumes, de la viande/du poisson/des œufs, un produit laitier et un fruit.

Une assiette équilibrée contient plusieurs familles d'aliments. Chaque groupe a un rôle : féculents pour l'énergie, les fruits/légumes pour les vitamines, les protéines pour les muscles et la croissance.

Féculent

Viande

Fruit

Pas besoin que ce soit parfait à chaque repas.



La pyramide alimentaire

Recommandations



Les jus de fruit industriels sont considérés comme des produits sucrés → 1 verre/J



Les fruits à coque (noisette, noix...) = une petite poignée/J



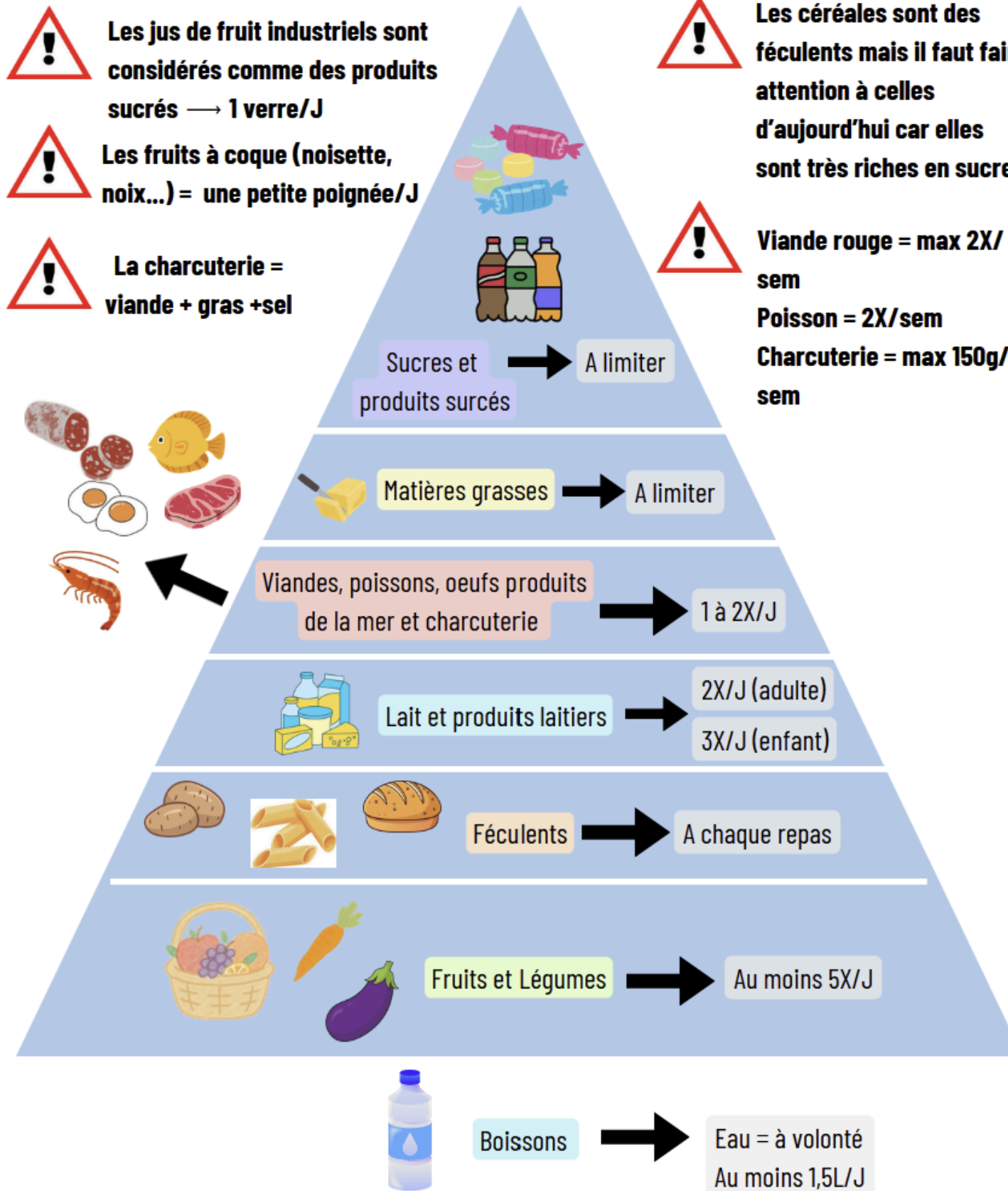
La charcuterie = viande + gras + sel



Les céréales sont des féculents mais il faut faire attention à celles d'aujourd'hui car elles sont très riches en sucre



Viande rouge = max 2X/sem
Poisson = 2X/sem
Charcuterie = max 150g/sem



PROPOSITION 2 : VRAI OU FAUX ?

Image 1

Image 2

Image 3



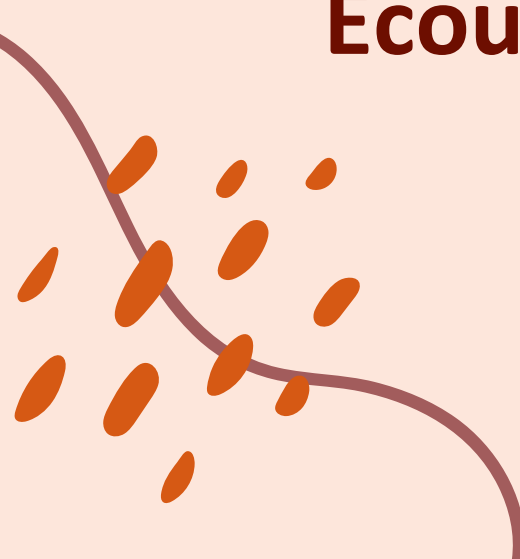
« Il y a 100 grammes de pâtes, de viande et de fromage »

PROPOSITION 2 : VRAI

100 g = toujours le même poids mais pas à la même quantité selon l'aliment.

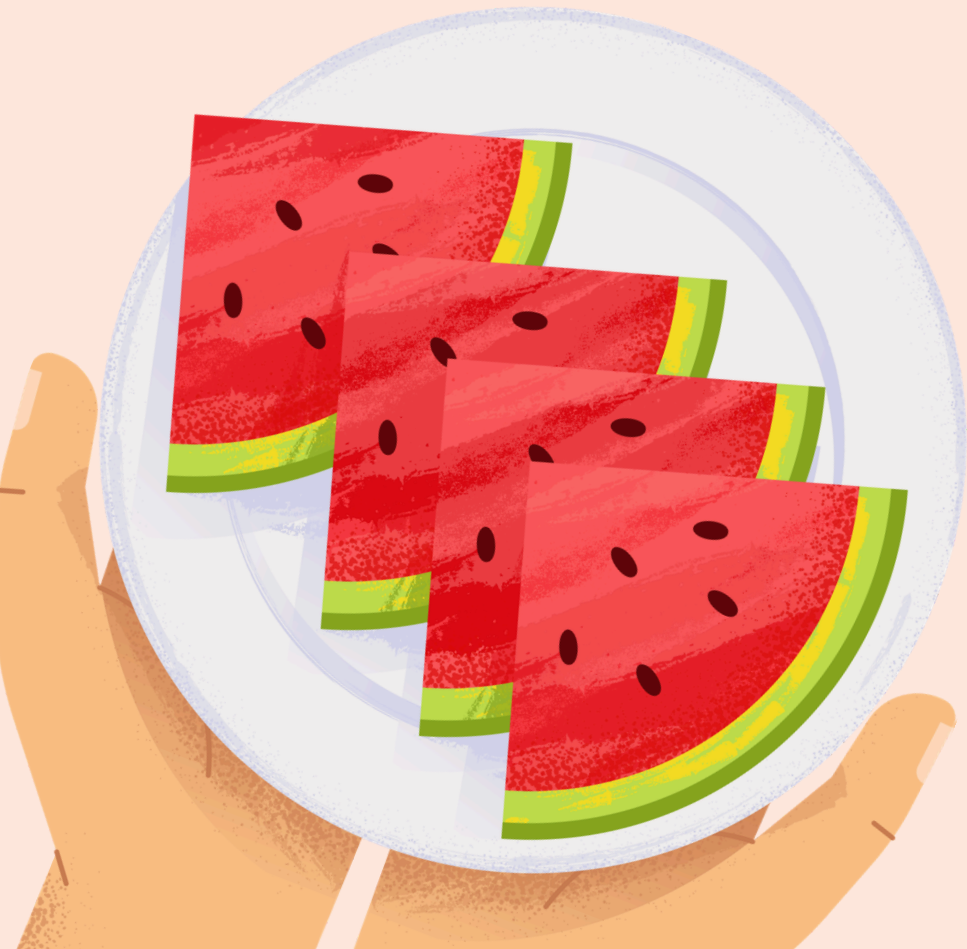
On ne mange pas les aliments en mêmes quantités.

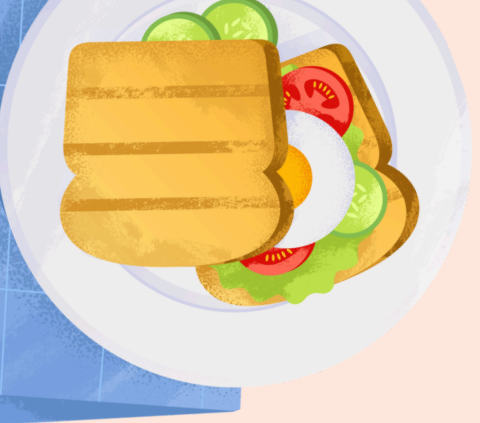
Écouter sa faim est important.



PROPOSITION 3 : VRAI OU FAUX ?

« Le petit-déjeuner est important pour être concentré en classe le matin »





PROPOSITION 3 : VRAI

Le corps a besoin d'énergie après la nuit et pour commencer la journée.

Un petit-déjeuner aide à être plus attentif et éviter les coups de fatigue.

LE PETIT DÉJEUNER

- Un produit laitier (lait, yaourt, fromage)
- Un produit céréalier (pain, biscotte, ...)
- Une boisson chaude ou froide
- Un fruit, un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruit

« J'ai pas faim ! »

Glissez dans votre sac :

- Un fruit et un yaourt à boire
- Un pain au lait et des fruits secs





Alimentation



Temps de lecture : 8 min

De nombreux changements interviennent durant l'adolescence et de nouveaux besoins apparaissent. Comment s'adapter pour maintenir une alimentation équilibrée ?

Alimentation et adolescence

PROPOSITION 4 : VRAI OU FAUX ?

« Le sucre rapide donne de l'énergie durable »



PROPOSITION 4 : FAUX

Le sucre donne de l'énergie rapide, mais pas durable car :

-Digéré très vite

-Surtout dans les aliments ultra-transformés (sodas, bonbons, gâteaux industriels), il donne un coup d'énergie rapide, mais qui retombe vite (coup de fatigue)

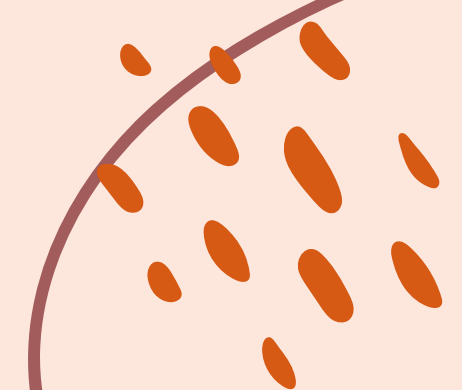
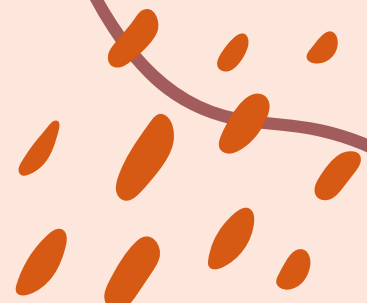
À l'inverse :

Les féculents (riz, pâtes, pain...) donnent une énergie plus durable = sucres lents.

Conclusion :

Sucre = énergie rapide

Féculents = énergie durable



PROPOSITION 5 : VRAI OU FAUX ?



1L



« Il y a plus de morceaux de sucre dans 1 litre de Red Bull que dans 1L de Coca »

PROPOSITION 5 : FAUX

Ils contiennent sensiblement la même
quantité de sucre :

- Coca \approx 21 morceaux de sucre
- Red Bull \approx 22 morceaux de sucre



QU'EN EST-IL DU COCA-COLA SANS SUCRE ?

A la place du sucre, la boisson contient des édulcorants (comme l'aspartame ou le sucralose) qui donnent le goût sucré sans apporter de calories ni de sucre.

Petit conseil : Même si c'est sucré, ce n'est pas du vrai sucre, donc ça ne donne pas d'énergie comme le sucre normal.

Attention aux édulcorants qui peuvent être dangereux !



À RETENIR

Bien manger = varier son alimentation, manger régulièrement, boire de l'eau et faire attention à ses habitudes

**Bien manger
≠
manger parfaitement**

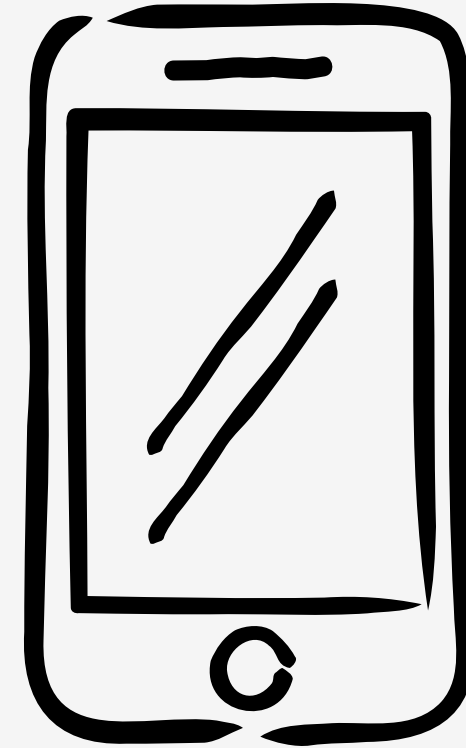
Tout cela permet d'avoir plus d'énergie, d'être plus concentré en classe et de mieux apprendre



LES ECRANS



BRISE-GLACE



Non Concerné



Concerné



EFFETS POSITIFS

EFFETS NEGATIFS



CERTAINS CONTENUS PEUVENT ÊTRE INAPPROPRIÉS OU DANGEREUX



À qui pourriez-vous parler si un contenu vous mettait mal à l'aise ?



Pourquoi parfois on n'ose pas parler ?



Penser adulte de confiance : un adulte de confiance n'a pas besoin d'être parfait, mais quelqu'un qui écoute et peut aider.

LES RÉFLEXES À RETENIR

→ **3018** → numéro gratuit contre le cyberharcèlement.

→ Site / appli : **Net Écoute** où on peut appeler, envoyer un message ou chatter avec des adultes spécialisés.



Ne pas répondre



Garder des preuves



Parler à un adulte de confiance



Signaler



Bloquer la personne

EN RÉSUMÉ



Messages clés :

Les écrans peuvent être utiles et amusants.

Mais ils ont des limites et des risques si on en abuse.

Il est important de prendre de bonnes habitudes : limiter le temps d'écran, faire des pauses, bouger, dormir suffisamment, éviter les écrans la semaine d'école...

Importance de vérifier les informations et rester sur des contenus adaptés.

Identifier au moins un adulte de confiance et oser demander de l'aide.

LE SOMMEIL



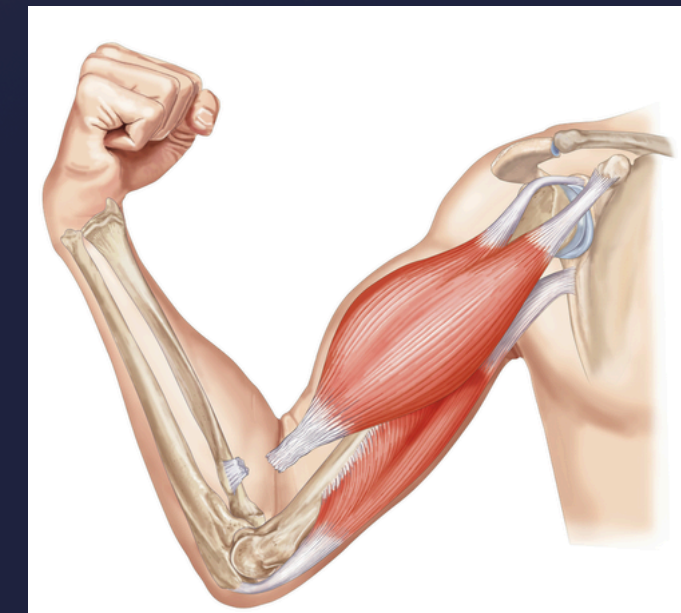


QU'EST-CE QUE VOUS AVEZ COMPRIS DE LA VIDÉO ?



POURQUOI A-T-ON BESOIN DE DORMIR ?

POURQUOI A-T-ON BESOIN DE DORMIR ?



LES PHASES DU SOMMEIL

Sommeil léger

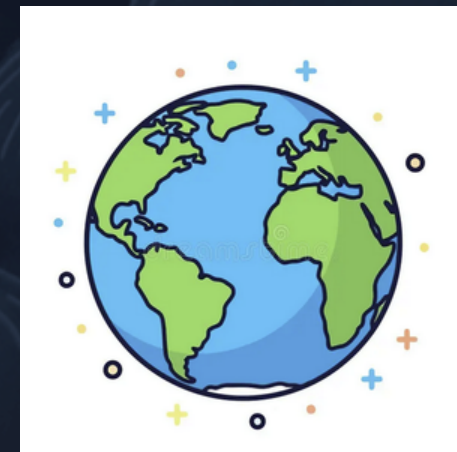
Sommeil profond

Sommeil paradoxal

Réveillés facilement

-Répare notre corps
-Mémoire

-Rêve
-Mémoire



The background features a dark blue night sky with a prominent starburst in the upper left corner. Below the sky is a silhouette of a city skyline with various building shapes. The entire scene is framed by a light blue border.

POURQUOI LE SOMMEIL AIDE À APPRENDRE/MÉMORISER ?

Zzz

POURQUOI LE SOMMEIL AIDE À APPRENDRE/MÉMORISER ?

Le Sommeil Aide à Apprendre !



- La nuit, le cerveau **TRIE** et **RÉORGANISE**
- Garde ce qui est important
- Range ce qui a été appris
- Élimine ce qui ne sert pas

Quand on ne dort pas assez...

Moins concentré

Plus d'oublis

Difficile d'apprendre



Au Début, C'est Difficile...



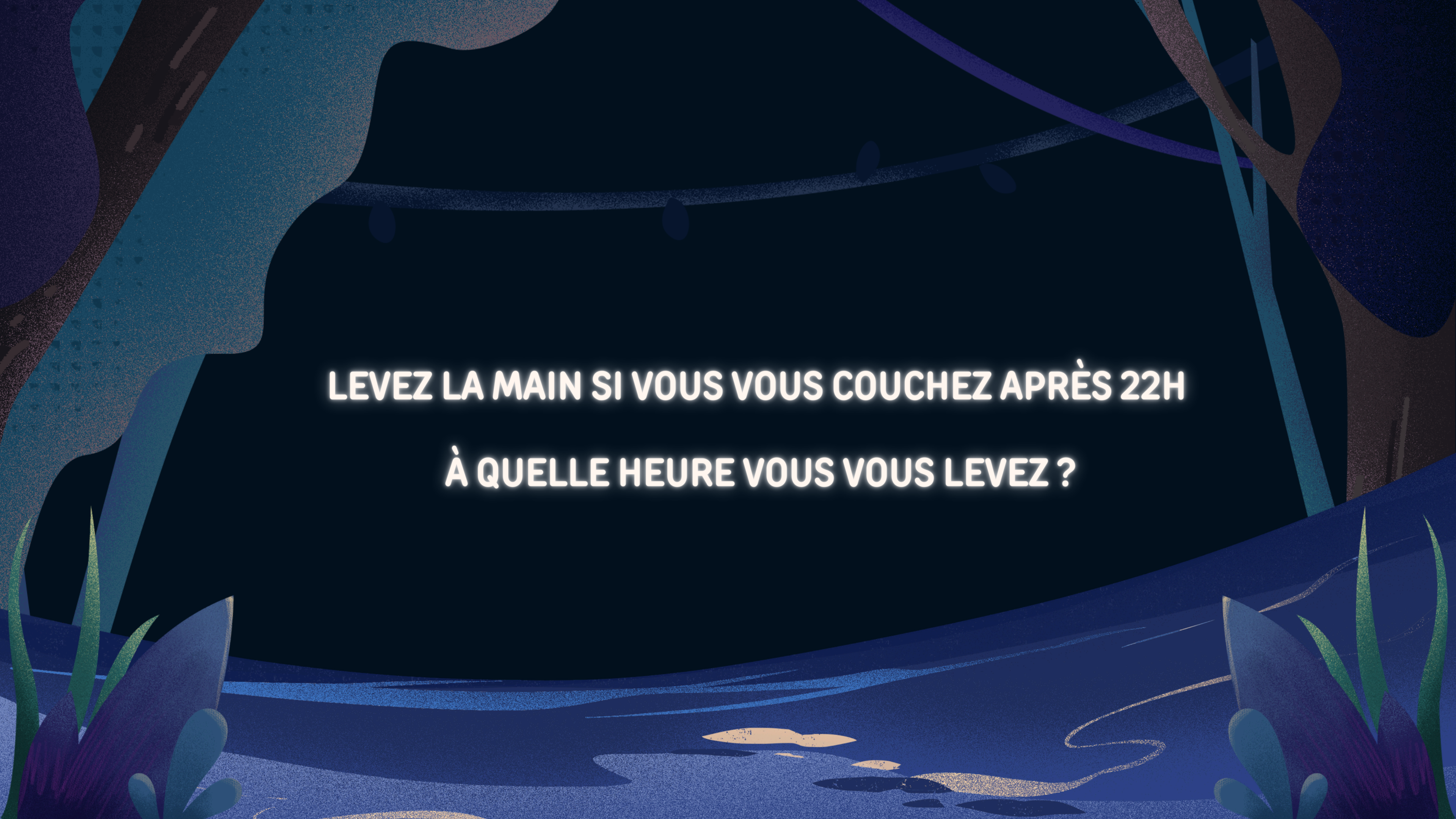
Puis, On Progresse!

...et le Sommeil Rend le Cerveau Plus Fort !

CERVEAU + REPOS
MÉMOIRE AU TOP!



Zzzz

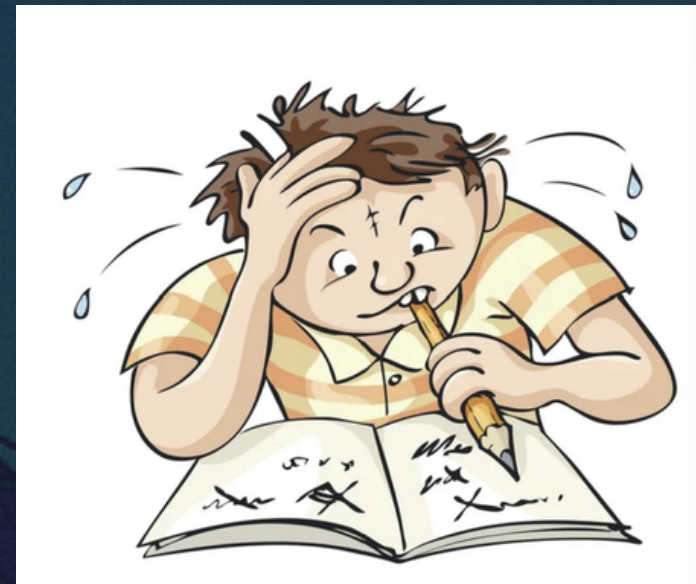


LEVEZ LA MAIN SI VOUS VOUS COUCHEZ APRÈS 22H
À QUELLE HEURE VOUS VOUS LEVEZ ?

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN MANQUE DE SOMMEIL ?



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN MANQUE DE SOMMEIL ?



A stylized illustration of a town at night. The sky is dark blue with a large, bright yellow starburst in the upper left and a string of yellow stars hanging from the top right. The town below has buildings with glowing windows and a dark, silhouetted landscape in the background.

CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

CONSEILS POUR MIEUX DORMIR



Se coucher à heures régulières



Eviter les écrans



Mettre en place une routine du soir

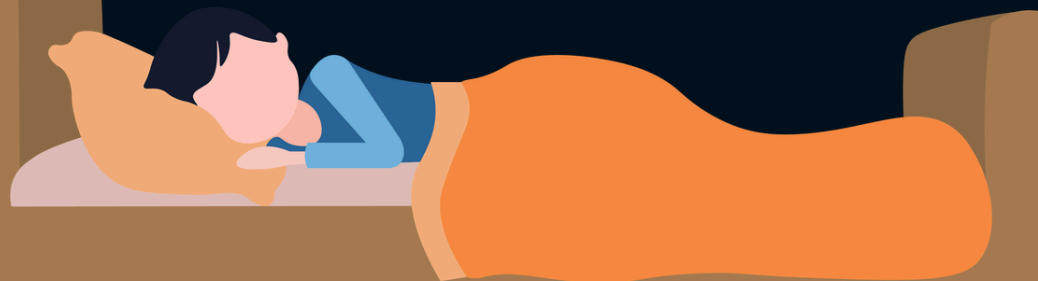


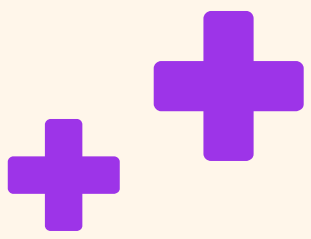
EN RÉSUMÉ

-Le sommeil est indispensable pour grandir, apprendre, mémoriser et se concentrer.

-De bonnes habitudes favorisent un sommeil réparateur.

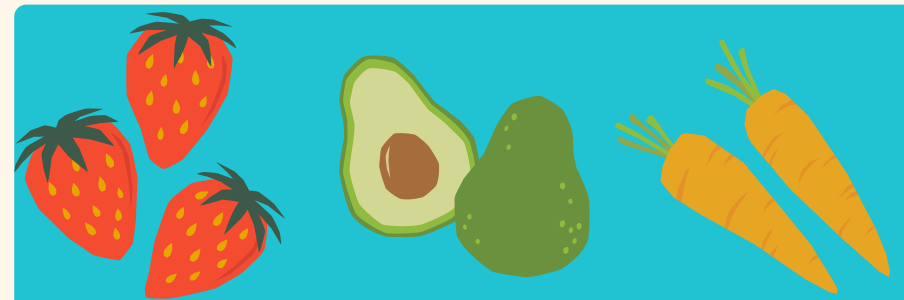
-Le sommeil est aussi important que l'alimentation et l'usage raisonné des écrans.





CONCLUSION

Alimentation-Ecrans-Sommeil



- Bien manger donne de l'énergie
- Aucun aliment n'est interdit
- L'eau est la meilleure boisson

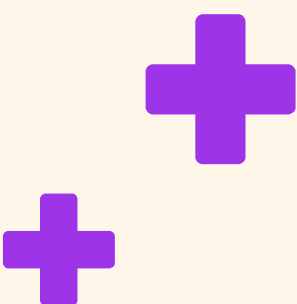


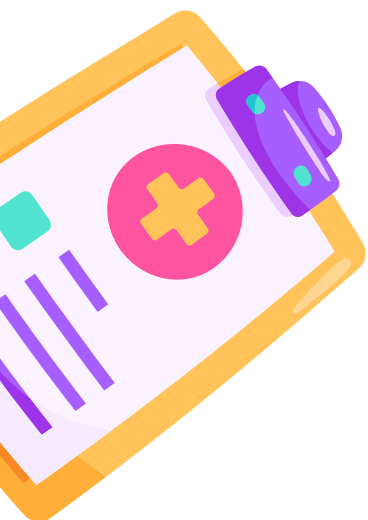
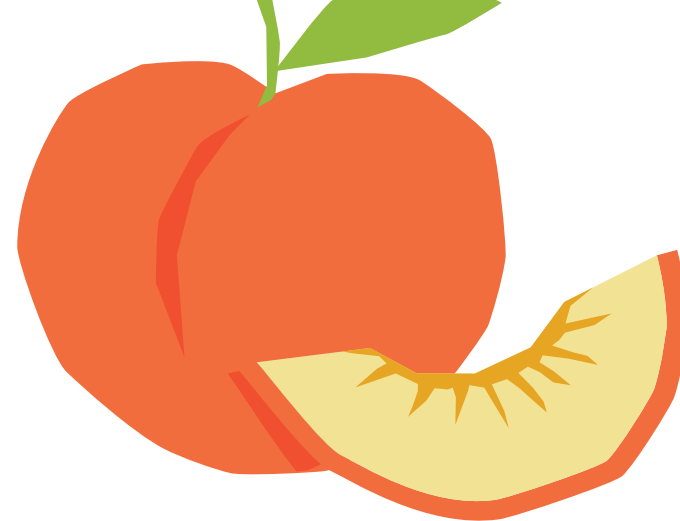
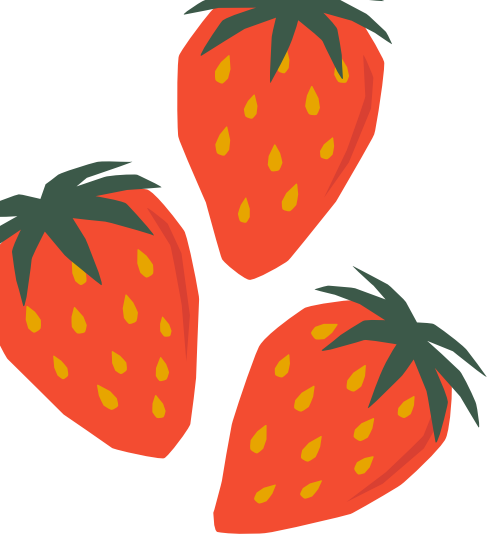
- L'excès pose des problèmes
- Doivent rester un outil, pas une habitude permanente
- Pas d'écran juste avant de dormir



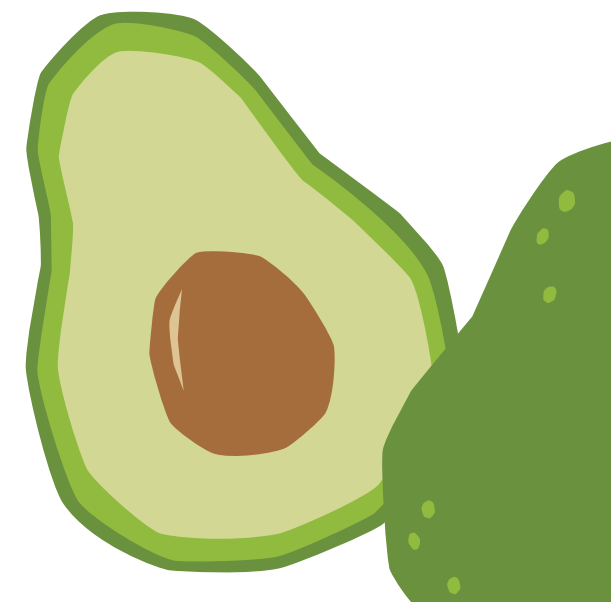
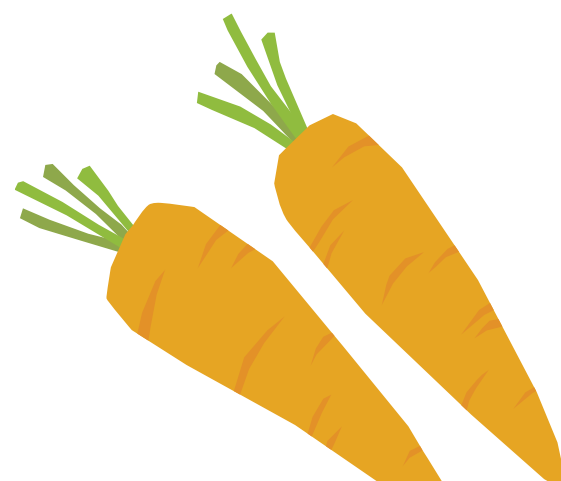
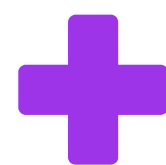
- Bien dormir aide à grandir et à réussir à l'école
- Aide le cerveau à mémoriser, être plus concentré et moins fatigué
- C'est souvent mieux travailler

Le sommeil est aussi important que l'alimentation et l'usage raisonné des écrans





**AVEC QUEL(S) OBJECTIF(S)
REPARTEZ-VOUS ?**



SOURCES

PNNS / Santé Publique France

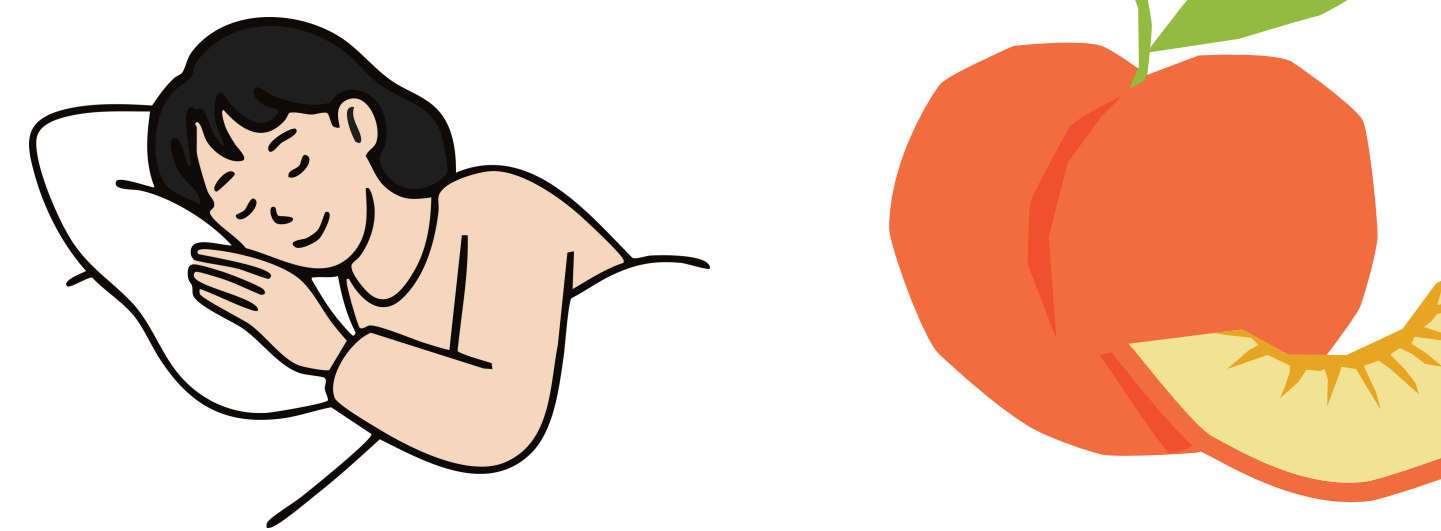
Mangerbouger.fr

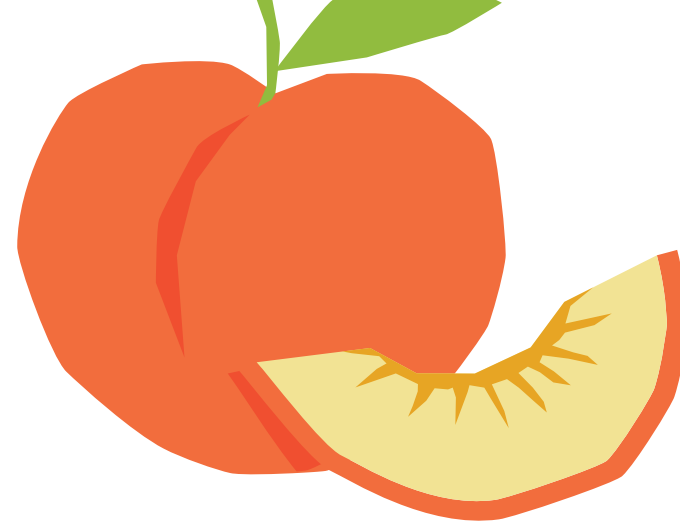
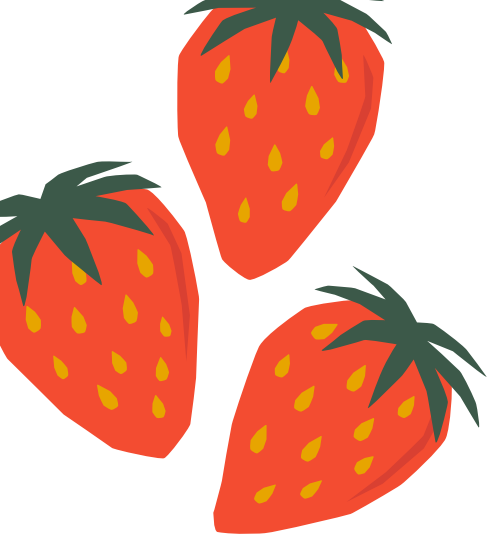
OMS / HAS

INSERM – Sommeil et santé.

Fédération Française de Cardiologie – Le sommeil.

Lumni





MERCI DE VOTRE ATTENTION

Réponses questions anonymes

Questionnaire de satisfaction

