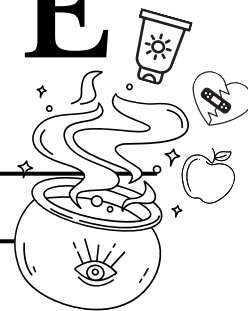


GAZETTE SANTÉ

Etre en forme, c'est pas sorcier !

Mensuel : Novembre 2025

N° 2



Edito

Bienvenue dans ce nouveau numéro !

Pour cette édition, nous avons choisi un thème qui nous concerne tous, élèves comme adultes : le bien-être et le respect de soi.

Dans un quotidien où tout va vite, où l'on doit gérer les cours, les devoirs, les amis, les émotions, et parfois le stress, il est essentiel de s'accorder un peu de temps pour soi.

Prendre soin de sa santé, ce n'est pas seulement manger équilibrer ou faire du sport : c'est aussi apprendre à écouter son corps, comprendre ses émotions et s'offrir de la bienveillance.

En plus d'un petit cours d'Allemand, vous découvrirez conseils, activités et idées pour aider à mieux vous connaître, parce que chacun mérite de se sentir bien dans son corps et dans son cœur.

Prenez soin de VOUS !

L'équipe de la Gazette Santé

Mission bien-être : *Moi d'abord !*



Le savais-tu ?

Les câlins sont reconnus pour être un bon anti-stress ! Ils diminuent le taux de cortisol, hormone produite en situation de stress ou de peur.

Recevoir des compliments permet de renforcer son système immunitaire, de diminuer sa pression artérielle et accélère la guérison. Cela renforce l'estime de soi, réduit l'anxiété, et tout ça en renforçant les liens sociaux !



Liam Labiche 6D, Lucas Picard, 6A

Mangas

Sensation

Besoin

Lire

Absence de souci

Joie

être

Respect

Bien

**Le bien-être,
c'est quoi ?**

Brainstorming des reporters

regarder une image qui est belle

Et pour toi,
c'est quoi ?

Infos :



Pour être bien dans son corps, il faut le connaître par coeur !

Ah, la puberté ! Ce moment magique où ton corps décide, sans te prévenir (ou presque), de lancer sa mise à jour 2.0. Un matin, tu te lèves et paf : nouvelle voix, nouveaux poils, nouvelle taille, nouvelles humeurs,... bref, on dirait que ton corps a pris sa liberté et qu'il fait ce qu'il veut. (en vrai ça prend du temps)

Pas de panique ! Tu n'es pas cassé, tu n'as pas été piraté ! Mais c'est bien un passage obligé ! Même les adultes les plus cool ont vécu ces choses là !

Puberté = grosse mise à jour :

- pendant le téléchargement, ça rame...
- parfois, ça bugue
- tu ne comprends pas tout
- tu te retrouves avec une version plus forte, plus mature, et plus TOI-MÊME

Tu grandis, tu te transformes , c'est gênant parfois, mais c'est NORMAL ! (les Pokémons c'est pareil et ça ne leur pose pas de problème tu vois !) Tu n'es ni en retard, ni en avance, ni bizarre, tu es juste en train de devenir TOI !



Alice TESTIER, 6ème
Mme EHRHART, Infirmière

La couleur de nos émotions



Définition : L'émotion est une expérience psychophysiologique complexe et intense, lié à un état d'esprit d'un individu. Plus simplement, les émotions sont des sentiments qui influencent nos actions et nos pensées, comme la joie, la tristesse, la colère, et se manifestent par des expressions faciales et des réactions physiques (pleurs, rires...)

Alice Testier 6A

Le respect : on fait le point !

C'est traiter quelqu'un comme son égal, car on a tous les mêmes droits.

Le respect, c'est par exemple accepter les caractéristiques physiques, les goûts, les mentalités ou les façons de s'habiller.

Le respect, ça peut être aussi le fait de tenir une promesse, ou d'accepter les règles d'un jeu.

Louise Leguillon 6D



Nos conseils Bien-être

Pour te sentir bien dans ton corps et dans ta tête, tu peux essayer :

- le sport, la méditation, la respiration
- le dessin, la peinture, pour exprimer tes émotions, ta pensée
- le théâtre, pour développer la confiance
- la musique, le chant, pour libérer la parole
- les activités manuelles pour aider à se concentrer et s'apaiser
- de tenir un journal intime pour exprimer tes émotions
- de marcher en pleine nature, jardiner
- les jeux de société pour favoriser la communication

Aya Assaass 5B

JEUX

Les émotions auch auf Deutsch !

Dans ce numéro, les élèves d'allemand ont mis la main à la pâte ! Ils ont imaginé et créé des jeux autour des parties du corps et des émotions, en allemand !

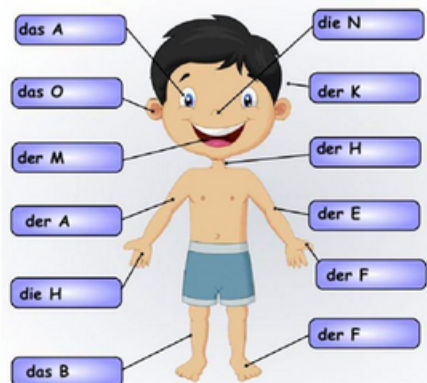
Un joli mélange entre langue, expression de soi et bonne humeur ! Merci à eux et à Mme KOHL

prima/Kopfschmerzen/ schlecht/warm/müde/gut/habe Fieber/kalt

Wie geht es dir ?



Die Körperteile



Ziehe die Wörter auf das richtige Feld.



SPIEL : WO TUT ES DIR WEH ? (Où as tu mal ?)



Mein Bauch tut weh.

Mein Bein tut weh.

Meine Hand tut weh.



Mein Kopf tut weh.

Mein Hals tut weh.

Mein Bauch tut weh.



Meine Nase tut weh.

Mein Mund tut weh.

Mein Ohr tut weh.



Mein Ohr tut weh.

Mein Kopf tut weh.

Mein Fuß tut weh.



Mein Hals tut weh.

Meine Hand tut weh.

Mein Auge tut weh.



Meine Hand tut weh.

Mein Arm tut weh.

Mein Finger tut weh.



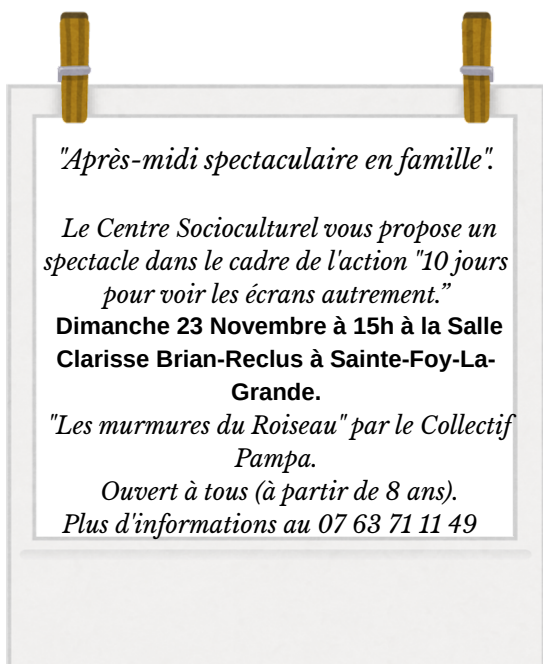
Mein Kopf tut weh.

Mein Hals tut weh.

Mein Bauch tut weh.



Tu sais que tu peux venir souffler à l'atelier Zen au collège ?



Vers qui je me tourne quand ça ne va pas ?

Tes parents
Tes amis
Tes professeurs
Les CPE
Les assistants d'éducation
L'infirmière du collège
L'assistante sociale...

Numéros Utiles :
3114 : Numéro national prévention suicide
119 : Enfants en danger, parents en difficulté
3018 : numéro dédié aux victimes de harcèlement



Dessin : Lucas Picard, 6A



Dans le prochain numéro de décembre : Les écrans et la santé numérique

