

---

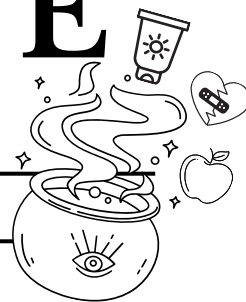
---

# GAZETTE SANTÉ

Etre en forme, c'est pas sorcier !

Mai - Juin 2026

N° 6



## Edito

Les beaux jours sont de retour ! Avec le soleil, les activités en extérieur, les sorties entre amis et l'approche des vacances, c'est le moment idéal pour prendre soin de sa santé !

Dans ce numéro, nous vous proposons trois réflexes simples pour être en forme : bien manger, bien s'hydrater, et protéger sa peau du soleil.

Prendre soin de sa santé ne doit pas être une contrainte. Ce sont les petits gestes du quotidien qui font la différence.

Relevons le défi ensemble de manger équilibrer, de boire suffisamment, et de profiter du soleil en toute sécurité.

Prêt pour le décollage vers des vacances en pleine santé ?

L'équipe de la Gazette Santé



*Ton passeport pour un été réussi :*  
**Alimentation,  
Hydratation,  
Protection !**



Adopter de bonnes habitudes avant et pendant les vacances, c'est se donner toutes les chances de profiter pleinement de l'été, de rester en forme et de préserver sa santé sur le long terme. Quelques gestes simples peuvent faire une grande différence : boire régulièrement de l'eau, manger des fruits et légumes de saison, rechercher l'ombre aux heures les plus chaudes et penser à se protéger du soleil.



## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE POUR LES ADOS

**occasional**

**PLAISIRS OCCASIONNELS**  
Petits plaisirs de temps en temps, sans culpabiliser !

**PROTÉINES ET PRODUITS LAITIERS**  
Pour construire tes muscles, réparer ton corps et rester en forme.

- Viandes, poissons, œufs
- Légumineuses
- Produits laitiers

**FÉCULENTS ET CÉRÉALES COMPLÈTES**  
Ta principale source d'énergie !

- Pain complet, riz, pâtes, semoule, quinoa, pommes de terre, céréales complètes...

**FRUITS ET LÉGUMES**  
Des vitamines, des minéraux, des fibres... et des couleurs dans ton assiette !

**EAU + ACTIVITÉ PHYSIQUE**  
L'association gagnante pour un corps en forme et un esprit au top !

**LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN**

- DORS SUFFISAMMENT**  
Ton corps a besoin de repos pour récupérer.
- LIMITE LES ÉCRANS**  
Pour plus de temps pour bouger, sortir et te détendre.
- ÉCOUTE TON CORPS**  
Faim, satiété, énergie : apprends à reconnaître ses signaux.
- PARTAGE TES REPAS**  
Un moment convivial qui fait du bien au moral !

**L'ÉQUILIBRE, PAS LA PERFECTION !**  
Fais de ton mieux et fais-toi plaisir sans te prendre la tête !

**BIEN MANGER AU QUOTIDIEN, C'EST FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE POUR PROFITER À FOND !**

**1 À 2 FOIS PAR JOUR**

**À CHAQUE REPAS**

**AU MOINS 5 PAR JOUR**

**TOUS LES JOURS**

**BOIS RÉGULIÈREMENT DE L'EAU**

# Le coin cuisine : Idées recettes !



## Salade de fruits

1/2 ananas - 1/2 mangue - 2 kiwis - 2 bananes -  
1 pomme - quelques fraises - 1 orange - 50g de  
sucre - 500 ml d'eau

1. Pelez et coupez tous les fruits en morceaux et mettez-les dans un grand saladier.
2. Faites votre jus en mélangeant dans un pichet le sucre et l'eau.
3. Versez ce mélange sur vos fruits, ajoutez les bâtons de cannelle et de vanille.
4. Mettez au réfrigérateur minimum 2 h

## Flan de courgette

1 Kg de courgettes - 6 oeufs - 8 càs de lait - 100g  
gruyère râpé - quelques feuilles de basilic

Couper les courgettes en très fines rondelles. Les faire revenir dans de l'huile d'olive. Saler, poivrer, cuire environ 10 mn à petit feu.

Battre les oeufs et ajouter le fromage + sel + poivre + basilic + lait.

Jeter la préparation sur les courgettes. Remuer.  
Mettre au four 180°C pendant 35 mn.

SERVIR FROID OU CHAUD avec un soupçon de sauce mayonnaise ou ketchup.

## Frites de légumes

4 carottes - 2 courgettes - 1 panais - 1 betterave  
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - Epices au  
choix (curry, gingembre, cumin, herbes...) - Sel &  
poivre

Préchauffez le four à 210°C.

Epluchez le panais, les carottes, la betterave et les courgettes. Taillez-les en frites longues et fines.

Placez les frites dans un grand saladier. Ajoutez l'huile, les épices de votre choix, salez et poivrez. Recouvrez de film étirable et secouez pour enrober les frites.

Répartissez sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Les frites ne doivent pas se chevaucher

Enfournez pour 25 minutes et régalez-vous !



## Brownie léger

200g de chocolat noir 70%  
50g de sucre de coco, ou sucre roux  
3 œufs  
150g de compote de pommes non sucrée  
50 g de farine  
60g de cerneaux de noix concassés + 9 cerneaux pour le décor  
Huile neutre pour le moule



Faites fondre le chocolat

Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange double de volume.

Ajoutez la compote de pommes et le chocolat fondu au mélange œuf-sucre et mélangez.

Préchauffez le four à 180°C. Versez la farine et les cerneaux de noix concassés et mélangez.

Versez l'appareil à brownie dans un moule carré préalablement huilé ou recouvert de papier cuisson. Décorez avec des cerneaux de noix puis enfournez pendant environ 25 minutes et déguster tiède pour plus de saveur.

## Sorbet fraise (sans sorbetière)



Fraises 500 g - 1 citron - Sucre 150 g -  
1 Blanc d'œuf

Équeutez les fraises, coupez-les en morceaux et mettez-les dans un saladier. Saupoudrez-les de sucre, ajoutez le blanc d'œuf.

Pressez le citron et versez le jus sur les fraises.

À l'aide d'un mixeur à soupe, mixez le mélange 5 min.

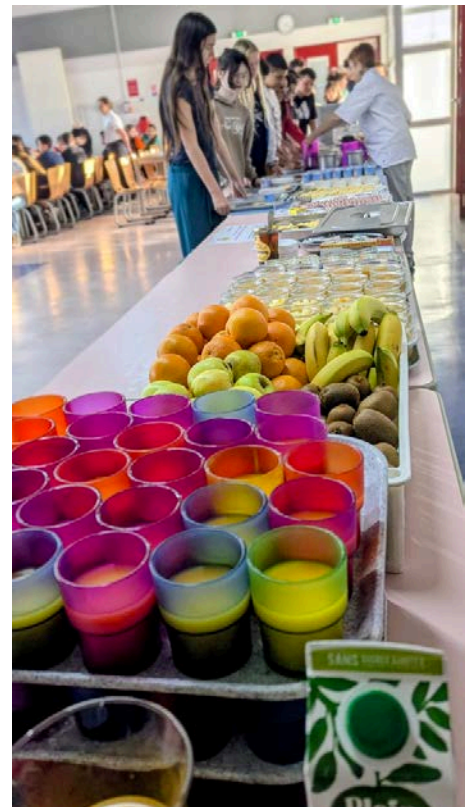
À l'aide d'un fouet électrique, battez la préparation 5 min supplémentaires.

Répartissez la préparation dans des ramequins individuels ou dans un moule à manqué. Couvrez de film alimentaire. Placez au congélateur au moins 12 h

Sortez le sorbet 10 min avant de le servir.

# Retour sur le petit déj' au collège !

Le 23 avril dernier, tous les élèves de 6ème ont été conviés à un petit déjeuner au self du collège ! Avec l'infirmière du collège Mme Ehrhart et l'aide de Mme Mora, professeure d'SVT, un groupe de 14 élèves volontaires a été constitué pour mettre en place ce projet.



**Le petit-déjeuner c'est important !**

- ✓ Donne de l'énergie pour bien commencer la journée
- ✓ Aide à se concentrer en classe
- ✓ Evite les coups de fatigue et le grignotage

Un petit-déj équilibré =  
1 aliment de chacune des 4 familles d'aliments

1 - Féculents (énergie longue durée)

2 - Fruits (vitamines)

3 - Produits laitiers (calcium)

4 - Boissons non sucrées (hydratation)

**ASTUCE :**  
Pressé ?  
Prépare la veille.  
ou emporte un fuit.  
une barre, du pain...

**Idées petit-déj' :**

Flyer créé par les 6D - groupe petit-déj' - et Mme Ehrhart, infirmière. Ne pas jeter sur la voie publique

Pendant 4 séances, ce groupe pilote a pu élaborer un menu pour le buffet - proposé au chef par la suite - puis travailler un discours de présentation pour leurs camarades et faire leurs recommandations pour se servir un petit-déjeuner équilibré !

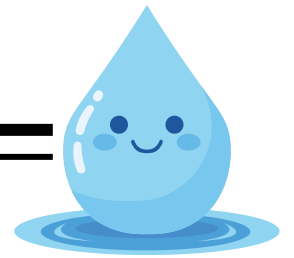
Ils ont travaillé ensemble sur un flyer d'information présenté ci-dessus, pour les élèves et leur famille, afin de garder une trace des bonnes habitudes à prendre au quotidien, notamment pour être en forme au collège !

Merci aux élèves de 6D pour leur implication, au chef et son équipe, et à tous pour l'organisation!

# Hydratation :

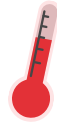
---

---



## Pourquoi boire de l'eau ?

L'eau est essentielle à la survie de votre organisme et participe au bon fonctionnement de vos organes.

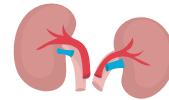


## La régulation de la température du corps

Grâce à la transpiration, le corps régule sa température. Plus elle monte à cause de la fièvre, d'une activité sportive ou de l'exposition à la chaleur, plus le corps se rafraîchit grâce à la transpiration. Ainsi, le corps peut conserver une température entre 36,1°C et 37,8°C. Il est donc primordial de boire davantage d'eau lorsque les températures extérieures sont élevées.

## Le maintien du volume de sang dans le corps

L'eau est aussi nécessaire pour faciliter la circulation du sang. Le sang est indispensable pour transporter l'oxygène aux muscles et au cerveau. Il absorbe les nutriments et produit de l'énergie.



## L'importance de l'eau pour le fonctionnement des reins

Les reins régulent la quantité d'eau nécessaire à l'organisme. Ils filtrent l'eau et si 99 % du filtrat est réabsorbé, le 1 % restant correspond à la quantité d'urine émise tous les jours.

L'urine permet d'éliminer les déchets métaboliques et toxiques de l'organisme tout en conservant les sels minéraux essentiels. Il est nécessaire de boire suffisamment pour que les reins puissent continuer à fonctionner.

## La salive est composée à 99 % d'eau

La salive, constituée à 99 % d'eau permet non seulement d'absorber les aliments mais aussi de les digérer. Sans salive dans la bouche, l'alimentation (mastication et digestion) devient difficile. Quand vous buvez de l'eau, vous participez au maintien d'un bon niveau de salive !

## L'hydratation permet d'avoir une belle peau

Une bonne hydratation favorise le renouvellement cellulaire et une barrière protectrice efficace.

## *Quand boire de l'eau ?*



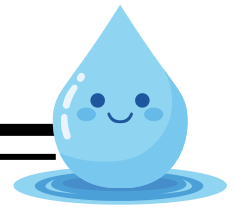
Ne pas attendre d'avoir soif !

Il n'est pas nécessaire d'avoir soif pour s'hydrater : vous devez boire tout au long de la journée, en petites quantités, lorsque vous avez une activité « normale ». Le système digestif et votre estomac préfèrent cette fréquence de consommation plutôt que d'importantes quantités d'eau en deux ou trois fois.

En cas d'activité physique, augmenter votre consommation d'eau

Il est recommandé de boire avant de pratiquer un sport ou une activité physique, et pendant l'effort, il faut continuer à s'hydrater pour compenser la perte d'eau par la sueur.

## Tips pour rester bien hydraté :



### Les symptômes de la déshydratation

Certains symptômes doivent vous alerter sur une consommation insuffisante d'eau :

- des urines foncées ;
- la bouche et la gorge sèches ;
- des vertiges, de la fatigue, maux de tête et de ventre
- la peau sèche.



**DRINK**

### Une gourde plutôt qu'une bouteille en plastique

Pour avoir toujours une boisson à disposition, misez sur une gourde qui est plus écologique qu'une bouteille en plastique. Elle est réutilisable et certains modèles sont isothermes.

### Aromatisez de manière naturelle vos boissons

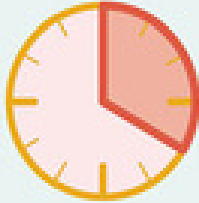
Si vous n'aimez pas boire de l'eau naturelle, vous pouvez choisir de l'aromatiser avec des rondelles de citron, fruits rouges ou des feuilles de menthe par exemple. Cela vous permet de diversifier votre consommation, sans ajouter de sucre ! Et on évite les sodas bien entendu !



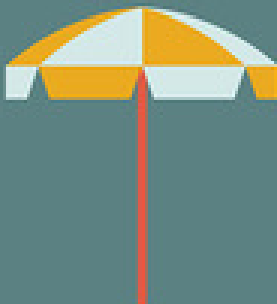
# PROTECTION : Le soleil fait du bien, la prévention aussi !






QUELLE QUE SOIT LA NATURE DE VOTRE PEAU,  
IL EST IMPORTANT DE SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS

12h  
  
16h


Éviter de s'exposer au soleil au milieu de la journée


  
Rechercher l'ombre

Sortir couvert

- vêtements,
- chapeau,
- lunettes

 Renouveler toutes les 2 heures l'application de crème solaire (indice 30 minimum)

 Les UV artificiels sont aussi dangereux et ne préparent pas la peau au soleil : évitez les cabines de bronzage. Avant 18 ans, leur usage est interdit.

Affiche de prévention Santé Publique France

Soleil et santé, ce que les chiffres nous apprennent :  
S'informer aujourd'hui, pour profiter du soleil demain !

• LES CHIFFRES •

80 000 cancers de la peau par an

Plus rares que les carcinomes, les mélanomes sont les cancers de la peau les plus graves :

14 325 cas de mélanomes en 2015

1 773 décès en 2015

2/3 de ces cancers sont liés à des expositions excessives au soleil



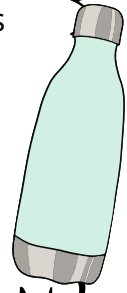
**Mange 5 portions de fruits  
et légumes par jour :**

- 1 fruit au petit dej'
- 1 légume + 1 fruit le midi
- 1 fruit au goûter
- 1 légume +/- fruit le soir



**Bois au moins 1L d'eau  
par jour !**

- 1 grande gourde
- 2 petites gourdes
- 1 bouteille
- 8 verres



**Recettes, idées d'activités  
et astuces pour manger  
mieux et bouger plus !**



Par Alice Testier et Louna Garbe

**Merci pour vos lectures, prenez soin de vous, et BONNES VACANCES !**