

#4

L'ÉCHO SANTÉ DE RONSARD



MARS - AVRIL 2026

« Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. »

— Gandhi

« Prendre soin de son corps est le premier devoir. Sinon, nous ne pourrions pas garder notre esprit fort et clair. »

— Bouddha

L'ÉDITO

Chers lecteurs, chères lectrices,

Le printemps est une saison de changement : les journées s'allongent, le soleil revient, la nature se réveille... et notre corps aussi !

Mais cette période n'est pas toujours simple à vivre. Certains se sentent plus fatigués ou moins concentrés . C'est ce qu'on appelle la fatigue de printemps : un petit "coup de mou" normal lié à l'adaptation du corps.

Le printemps, c'est aussi le moment de changer ses habitudes dans l'assiette . Avec le retour des fruits et légumes de saison, on peut manger plus frais, plus léger et faire le plein d'énergie pour rester en forme.

Le soleil revient également , et avec lui l'envie de sortir et de profiter. Mais attention : même au printemps, les UV peuvent être dangereux pour la peau. Se protéger dès les premiers rayons est essentiel pour rester en bonne santé.

Enfin, c'est une période importante pour les élèves . Les examens approchent et le stress peut augmenter. Heureusement, le sport est un excellent moyen de se détendre, de mieux se concentrer et de garder de l'énergie.

Dans ce numéro, tu vas découvrir comment prendre soin de toi au printemps : écouter ton corps, bien manger, te protéger du soleil et bouger pour te sentir mieux chaque jour .

Le printemps est une saison pour se réveiller... mais aussi pour apprendre à mieux écouter sa santé.

Ensemble, rendons notre collège un espace de santé, de joie et de bien-être !

*Florent Chauvet
Rédacteur de L'Écho Santé de Ronsard*





SOMMAIRE



PAGE 5

UV : le piège du printemps

PAGE 7

**Examens : bouge pour
déstresser**

PAGE 10

Printemps dans l'assiette

PAGE 12

**Le coup de mou du
printemps**

Premiers rayons de soleil : attention aux UV dès le printemps !

Avec le retour du soleil au printemps, on a envie de sortir et de profiter. Et c'est une bonne chose ! Le soleil aide à se sentir mieux et permet au corps de fabriquer de la vitamine D.

Mais attention : même en avril, les rayons du soleil peuvent déjà être dangereux pour la peau.

Pourquoi le soleil peut-il être dangereux ?

Le soleil envoie des rayons appelés UV (ultraviolets).

- Les UVB provoquent les coups de soleil
- Les UVA abîment la peau en profondeur et la font vieillir plus vite

Même si on ne le sent pas tout de suite, ces rayons peuvent endommager la peau et, à long terme, augmenter le risque de cancer de la peau.

Est-ce que bronzer protège ?

Non ! Contrairement à ce qu'on entend souvent, le bronzage ne protège pas vraiment.

Quand la peau bronze, c'est en fait une réaction de défense. Mais cette protection est très faible.

Les peaux claires, surtout, brûlent plus vite et doivent faire encore plus attention.



Les bons réflexes dès maintenant

Même au printemps, il faut se protéger :

- Mettre de la crème solaire (SPF 30 ou 50)
- En remettre toutes les 2 heures si on reste dehors
- Porter une casquette ou un chapeau
- Mettre des lunettes de soleil
- Éviter de rester longtemps au soleil entre 12h et 16h
-

Astuce : regarde l'indice UV à la météo. S'il est élevé, il faut redoubler de prudence.

Et après une exposition ?

Après une journée au soleil :

- Hydrate ta peau avec une crème
- Bois de l'eau
- Évite de retourner au soleil tout de suite

Si tu as un coup de soleil (peau rouge, qui brûle), parle-en à un adulte.



À retenir

- Le soleil fait du bien... mais avec modération
- Les UV sont déjà forts au printemps
- Se protéger tôt = protéger sa peau pour plus tard

Profiter du soleil, oui... mais intelligemment !

Sport et examens : bouge pour moins stresser !

Les contrôles et les examens approchent ?

Tu passes peut-être beaucoup de temps à réviser... et tu te sens stressé.

Bonne nouvelle : faire du sport peut vraiment t'aider à mieux vivre cette période !



Sport + révisions : bonne ou mauvaise idée ?

On pourrait croire que faire du sport fait perdre du temps...

Mais en réalité, c'est tout l'inverse !

Bouger un peu permet de :

- se détendre
- mieux se concentrer
- retrouver de l'énergie

Faire une pause qui fait du bien

Après plusieurs heures de révisions, ton cerveau a besoin d'une pause.

Même 15 à 20 minutes suffisent :

- marche
- vélo
- foot ou basket ⚽
- ou même quelques exercices à la maison

Résultat : tu reviens travailler avec les idées plus claires.

Le sport, un anti-stress naturel

Quand tu fais du sport :

- ton corps se dépense
- ton stress diminue
- tu te sens mieux dans ta tête

Le sport aide aussi à mieux dormir
Et bien dormir = mieux mémoriser !

Plus d'énergie pour réussir

Bouger régulièrement permet :

- d'éviter les coups de fatigue
- de rester motivé
- d'être plus efficace dans tes révisions

Pas besoin d'en faire beaucoup :
un peu chaque jour suffit.



Des astuces de sportifs utiles pour les examens

Le sport t'apprend aussi à :

- + te fixer des objectifs
- + gérer ton stress
- + rester concentré

Astuce simple :

Si tu stresses, prends une pause, respire calmement et repars.



Faut-il arrêter le sport pendant les révisions ?

Non !

Si tu fais déjà du sport, continue... mais adapte un peu :
Par exemple :

- séances plus courtes
- activité à la maison
- ou juste 15 minutes par jour



En conclusion:

- **Le sport aide à réduire le stress**
- **Il améliore la concentration et le sommeil**
- **Même un peu d'activité, c'est déjà utile**

Réviser, c'est important... mais bouger aussi !

Changement de saison : que manger au printemps ?

Avec le retour du printemps, la nature change... et notre assiette aussi !
C'est le moment idéal pour manger plus frais, plus léger et faire le plein de vitamines.



Pourquoi manger de saison ?

Manger des aliments de saison, ce n'est pas juste une mode. C'est bon pour la santé !

- Les fruits et légumes de saison sont plus riches en vitamines
- Ils ont meilleur goût car ils sont cueillis au bon moment
- Ils permettent de varier son alimentation
- Et en plus, c'est meilleur pour la planète

En résumé : manger de saison aide ton corps à rester en forme toute l'année.

Quels sont les besoins du corps au printemps ?

Après l'hiver, notre corps a besoin de se "réveiller" :

- On a souvent été moins actif
- On a parfois mangé plus lourd (raclette, plats chauds...)
- On peut se sentir un peu fatigué

Le printemps est donc parfait pour retrouver de l'énergie !

Les bons aliments à privilégier

Des fruits et légumes frais
Au printemps, on trouve par exemple :

Fraises
Radis
Épinards
Asperges

Ils apportent des vitamines et aident le corps à se sentir mieux.

De l'énergie pour bouger

Avec le retour des beaux jours, on bouge plus (sport, sorties...).

Pour avoir de l'énergie :

- Mange des céréales complètes (pain complet, riz complet...)
- Pense aux légumineuses (lentilles, pois chiches...)

Ces aliments aident à tenir toute la journée sans coup de fatigue.



Petit bonus : s'hydrater !

Même s'il ne fait pas encore très chaud, pense à boire de l'eau régulièrement. Ton corps en a besoin pour bien fonctionner.

À retenir

- **Le printemps est la saison idéale pour manger plus frais et varié**
- **Les aliments de saison sont meilleurs pour la santé**
- **Bien manger = plus d'énergie pour profiter des beaux jours**

Au printemps, fais le plein de couleurs dans ton assiette !

Fatigue de printemps : mythe ou réalité ?

Au printemps, tu te sens parfois fatigué, moins concentré ou un peu "au ralenti" ?

Bonne nouvelle : c'est normal !
On appelle ça la fatigue de printemps, et ce n'est pas un mythe.



C'est quoi la fatigue de printemps ?

C'est une petite baisse d'énergie temporaire qui arrive quand on passe de l'hiver au printemps.

Tu peux ressentir :

- de la fatigue
- des difficultés à te concentrer
- l'envie de dormir plus

Mais rassure-toi : ça ne dure pas longtemps !

Pourquoi on est fatigué au printemps ?

Le changement de lumière

Au printemps, les journées deviennent plus longues. Ton corps doit s'adapter, car la lumière influence ton sommeil. Résultat : tu peux être un peu décalé... et fatigué.

Le corps se réorganise

Ton organisme change son rythme :

- * ton sommeil évolue
- * ton humeur peut varier
- * ton énergie aussi

Tout ça demande un peu de temps.

Comment retrouver de l'énergie ?

Bonne nouvelle : tu peux aider ton corps facilement !

- Garde des horaires de sommeil réguliers
- Passe du temps à la lumière du jour
- Mange équilibré et varié
- Bouge un peu chaque jour

Est-ce que ça arrive à tout le monde ?

Non, pas forcément.

Certaines personnes le ressentent plus que d'autres.

Combien de temps ça dure ?

En général, quelques semaines suffisent pour que tout redevienne normal.



À retenir

1. La fatigue de printemps est normale
2. Elle est liée aux changements de saison
3. Elle est temporaire
4. Un bon rythme de vie aide à retrouver la forme

Ton corps s'adapte... laisse-lui un peu de temps !

En conclusion:

Le printemps nous rappelle que notre corps change avec les saisons : un peu plus de fatigue parfois, une alimentation qui s'adapte, un soleil qui revient progressivement et une période d'examens qui demande de rester concentré et de gérer son stress.

Dans ce numéro, on a découvert qu'il est important d'écouter son corps : accepter le petit "coup de mou" du printemps, bien manger pour garder de l'énergie, se protéger du soleil dès les premiers rayons, et surtout bouger pour mieux gérer le stress et rester en forme.

Prendre soin de sa santé, ce n'est pas compliqué : ce sont surtout de petits gestes du quotidien qui font une vraie différence sur le long terme.

Rendez-vous pour un prochain numéro inspirant:

Le prochain numéro sera encore plus tourné vers l'été qui approche ! Avec la fin de l'année scolaire, les journées qui s'allongent et les fortes chaleurs, de nouveaux enjeux santé vont apparaître : fatigue de fin d'année, hydratation, récupération après les examens... et surtout, comment profiter de l'été tout en restant en pleine forme.

Rendez-vous dans le prochain numéro pour préparer ensemble la transition vers les vacances et finir l'année scolaire en bonne santé et avec de l'énergie !

