

#1

L'ÉCHO SANTÉ DE RONSARD



SEPTEMBRE-OCTOBRE 2025

“Les racines de l’éducation sont amères, mais le fruit est doux.” **Aristote**

**« Le sommeil est cette chaîne d’or qui relie la santé et notre corps ensemble. »
Thomas Dekker**

L’ÉDITO

Bienvenue dans le premier numéro de l’année 2025-2026 !

Chers lecteurs, chères lectrices,

C’est avec enthousiasme que je vous présente le tout premier numéro de l’Écho Santé de Ronsard pour cette nouvelle année scolaire ! Cette édition a été pensée pour vous accompagner tout au long de l’année, avec des conseils simples, utiles et inspirants pour prendre soin de votre corps, de votre esprit et de votre bien-être au quotidien.

- **Bouger pour mieux réussir**

Dans ces pages, vous apprendrez à bouger pour mieux réussir (page 5), Le sport, c’est bien plus qu’un jeu : il aide à être en forme, à mieux dormir, à avoir le moral et même à mieux réussir à l’école ! Alors, bouger un peu chaque jour, c’est activer son super-pouvoir !

- **Bien dans son assiette, bien dans sa peau**

À l’adolescence, bien manger aide le corps à grandir, à garder le moral et à rester concentré. Une alimentation équilibrée et variée, c’est la clé pour être en forme et réussir à l’école ! (Page 8).

- **Comment gérer le stress et l’anxiété ?**

Le collège, c’est une période pleine d’émotions fortes : joie, colère, tristesse ou stress, tout peut s’enchaîner très vite. Se sentir un peu perdu, c’est normal, mais il faut apprendre à garder l’équilibre. Découvre ici 4 conseils simples pour mieux gérer ton stress et te sentir plus serein au quotidien !

- **Trop tôt pour se pomponner ?**

De plus en plus de jeunes filles utilisent des produits de beauté dès 10 ans, comme les crèmes ou le maquillage. Ce phénomène fait réfléchir sur l'importance donnée à l'apparence dès le plus jeune âge. Faut-il s'en inquiéter ou simplement en parler ?

Que vous soyez élèves, parents ou membres du personnel, ce numéro est conçu pour vous accompagner et vous inspirer tout au long de cette année. Ensemble, continuons à faire de la santé et du bien-être des priorités dans notre quotidien.

Ce journal est le vôtre : il parle de vous, pour vous. Alors prenez le temps de le feuilleter, d'en discuter entre amis, et pourquoi pas, de me proposer vos idées pour les prochains numéros !

Bonne lecture et surtout... prenez soin de vous !

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





SOMMAIRE



PAGE 5

Bouger pour mieux réussir



PAGE 8

Bien dans son assiette,
bien dans sa peau



PAGE 12

Comment gérer le stress
et l'anxiété ?

PAGE 15

Trop tôt pour se
pomponner ?

Bouger pour mieux réussir

10 raisons pour lesquelles le sport est un super-pouvoir pour les élèves. Souvent sacrifié entre devoirs, examens et écrans, le sport a pourtant tout pour aider les élèves à mieux vivre... et à mieux réussir. Santé, sommeil, moral, résultats scolaires : voici pourquoi il est urgent de remettre l'activité physique au cœur de la vie scolaire.



Pas que pour les muscles : un carburant pour le cerveau.

Pas le temps. Pas motivé. Pas envie. Trop de devoirs. Voilà les excuses les plus courantes pour éviter le sport quand on est élève. Et pourtant... c'est justement quand on est stressé, fatigué ou débordé qu'une activité physique peut tout changer.

L'équilibre doit être au cœur du projet éducatif. L'école devrait choisir d'intégrer pleinement le sport dans son programme, convaincue qu'un élève épanoui dans son corps apprend mieux, vit mieux... et réussit mieux.

1. Un corps plus fort, une santé plus solide

Faire du sport régulièrement, c'est protéger son corps. Le cœur se renforce, le risque de diabète ou d'hypertension diminue, l'énergie augmente. En clair : on tombe moins malade, on rate moins de cours... et on est plus en forme pour tout le reste.

2. Un cerveau qui tourne à plein régime

Le sport stimule la circulation sanguine vers le cerveau. Résultat : meilleure concentration, mémoire boostée, stress réduit. Plusieurs études montrent que les élèves actifs ont de meilleurs résultats scolaires. Simple et efficace.

3. Moins de stress, plus de bien-être

Tu connais les endorphines ? Ce sont des hormones libérées pendant l'effort physique. On les appelle aussi les « hormones du bonheur ». Elles agissent comme un antidépresseur naturel. Une séance de sport peut suffire à évacuer la pression d'une semaine chargée.

4. Des nuits plus calmes, des réveils plus sereins

Le sport régule les cycles de sommeil. Il aide à s'endormir plus vite, à dormir plus profondément... et donc à se réveiller plus reposé. Un bon sommeil = une meilleure mémoire, moins de fatigue, et une journée qui démarre du bon pied.

5. Plus de confiance, moins de doutes

Fixer un objectif sportif, le suivre, puis l'atteindre... ça fait un bien fou. Que ce soit courir 2 km ou progresser en basket, chaque réussite renforce la confiance en soi. Et cette confiance rejaillit sur les cours, les projets, les relations.



6. Des liens qui se tissent

Le sport, c'est aussi une affaire de collectif. Jouer en équipe, s'encourager, apprendre à perdre et à gagner ensemble : ça crée du lien, ça forge l'esprit d'équipe, et ça aide à se sentir intégré à la communauté scolaire.

7. Un vrai coup de boost

Tu penses qu'après le sport tu seras crevé ? Faux ! Le sport redonne de l'énergie. Ceux qui bougent régulièrement ont plus de vitalité, une meilleure gestion de leur emploi du temps... et sont souvent plus efficaces dans leurs études.

8. Une posture au top, moins de douleurs

À force de rester assis en classe ou devant l'ordi, on finit tordu comme une vieille branche.

Le sport, notamment les exercices de renforcement musculaire et d'étirement, permet de corriger la posture et d'éviter maux de dos, raideurs, douleurs cervicales...

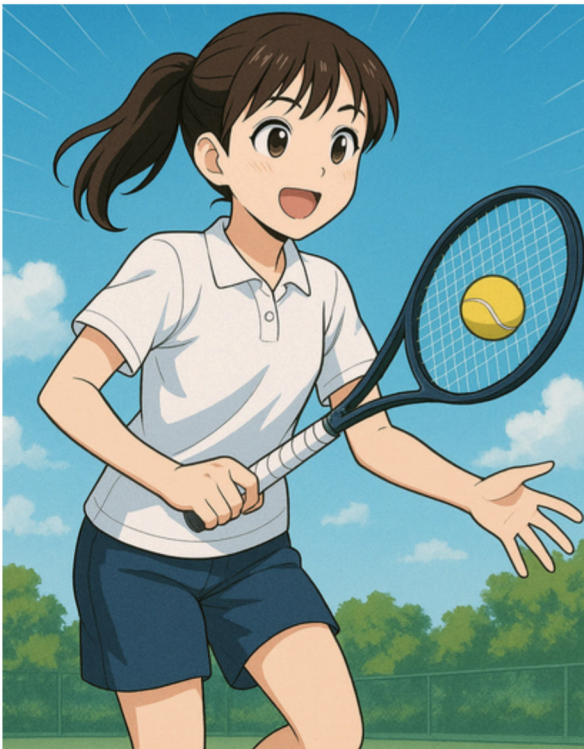


9. Plus discipliné, mieux organisé

Inscrire le sport dans son planning, c'est apprendre à structurer son temps. Planifier, respecter un horaire, créer une routine... Autant d'habitudes qui aident aussi pour les révisions, les devoirs, les examens. Un esprit sain dans un emploi du temps bien rempli !

10. Une armure contre la déprime

Le sport ne remplace pas un traitement médical, mais il peut être un vrai allié contre la dépression. En bougeant, on libère les tensions, on améliore son humeur, on se reconnecte à soi. Une forme de thérapie naturelle, gratuite... et ultra efficace.



Enfile tes baskets. Tu prépares ton avenir.

Être bon en sport, ce n'est pas courir plus vite que les autres. C'est choisir de prendre soin de soi, chaque jour, avec régularité et plaisir. Pour mieux apprendre, mieux dormir, mieux vivre.

Parce que ton corps est ton meilleur allié... et ton plus fidèle prof.



Bien dans son assiette, bien dans sa peau

Adolescents : comment l'alimentation peut booster la croissance, le moral... et les résultats scolaires

À l'adolescence, le corps change à toute vitesse : poussées de croissance, bouleversements hormonaux, besoin d'énergie en hausse... Pour suivre le rythme, l'alimentation doit être au rendez-vous. Manger de tout, au bon moment, avec plaisir et équilibre : voilà la recette d'une bonne santé, d'un bon moral... et d'une scolarité réussie.

Un corps en pleine mutation a besoin de carburant

Entre 10 et 18 ans, le poids peut doubler, la taille grimper de 15 à 20 cm en quelques mois. Les muscles, les os, les organes... tout se transforme. Résultat : les besoins nutritionnels explosent.

- Protéines, glucides, lipides pour l'énergie
- Calcium, fer, vitamine D pour les os et le cerveau
- Eau, fibres, fruits, légumes pour le bon fonctionnement du corps

Mais attention : les filles et les garçons ne grandissent pas au même rythme, donc leurs besoins varient. Et il ne suffit pas de manger beaucoup : il faut surtout manger malin.



- **Bien manger, c'est aussi mieux penser**

Une alimentation équilibrée, c'est plus de concentration, plus de mémoire, plus de calme. Elle aide à réduire le stress, favorise le sommeil, et améliore même les capacités d'apprentissage.

Un vrai secret de réussite... à portée de fourchette !

- **Manger de tout, sans se prendre la tête**

Pas besoin d'être un expert en nutrition pour bien manger. L'essentiel, c'est de varier les aliments, respecter les repas structurés (petit déj, déjeuner, goûter, dîner), et écouter sa faim.



Voici une base :

- Protéines animales : viande, poisson, œufs (1 à 2 fois/jour)
- Produits céréaliers : pain, pâtes, riz, semoule, lentilles, pommes de terre (à chaque repas)
- Légumes : 2 fois par jour, cuits ou crus
- Fruits : 2 à 3 par jour, frais de préférence
- Produits laitiers : 3 par jour (yaourts nature, fromages, lait)
- Eau : à volonté !

A surveiller:

- Sodas, plats préparés, sucreries : à limiter, sans diaboliser
- Le secret ? Aucun aliment n'est interdit... s'il est consommé avec modération.
- Attention aux pièges de la malbouffe

Les plats industriels, snacks sucrés, sodas... sont souvent riches en gras, sucre, sel... et pauvres en nutriments.



💡 Des repas types pour structurer la journée

- Petit-déjeuner : Tartines ou céréales peu sucrées + produit laitier + fruit → Pour bien démarrer la journée.
- Déjeuner : Légumes + féculents + protéines + fruit ou laitage → C'est le repas clé.
- Goûter : Pain + chocolat noir, yaourt, fruit → Pour éviter les fringales.
- Dîner : Léger mais complet → Pour bien dormir.

Et s'il ne veut pas manger ? Pas de panique. Un ado peut avoir des variations d'appétit. Restez souples... mais pas laxistes.

Des astuces pour mieux manger sans se ruiner

- Faites les courses avec une liste (moins de tentations)
- Remplissez le frigo intelligemment (moins de sodas et snacks)
- Préparez des plats simples maison
- Servez les quantités à table, pas à volonté
- Proposez les légumes qu'ils aiment, mais variez !
- Gardez les fruits visibles et prêts à manger

Et surtout : prenez les repas en famille, sans écran, dans une ambiance détendue.

Cela favorise une meilleure digestion, une meilleure communication... et de meilleurs souvenirs.



Et si ton ado grignote ou adore le sucre ?

Pas de drame. Mais :

- S'il grignote par faim, il faut renforcer la qualité des repas.
- S'il grignote par ennui ou émotion, propose une alternative : une balade, un verre d'eau, un fruit, un carré de chocolat noir, un vrai goûter.

Le sucre, ce n'est pas l'ennemi, mais il faut le cadrer : en fin de repas, jamais avant de dormir, et avec brossage de dents obligatoire.

Poids, image de soi : on calme le jeu

À l'adolescence, beaucoup se trouvent « trop gros »... alors qu'ils ne le sont pas.

Pas de régime sans avis médical.

Pas de balance tous les jours.

Pas de comparaison avec les autres.

L'IMC (Indice de Masse Corporelle) est un indicateur utile, à interpréter avec un professionnel. Et surtout, encourage ton ado à bouger chaque jour et manger avec plaisir.



Grandir, c'est aussi apprendre à bien se nourrir

À l'adolescence, on construit son corps d'adulte.

Une bonne alimentation, c'est plus que de la santé : c'est de l'autonomie, de la confiance, de l'équilibre.

Alors non, bien manger ce n'est pas être "relou". C'est être futé. Et prêt à tout déchirer.

Comment gérer le stress et l'anxiété ?

École, famille, amis, puberté, amours, l'adolescence est une période de chamboulement qui provoque le grand 8 des émotions : joie, excitation, tristesse, colère, ou encore sentiment de vulnérabilité. Tu peux te sentir moins bien, c'est normal ! Mais ces moments doivent rester passagers pour préserver ta santé. Surmonte l'anxiété et l'angoisse, et deviens un as de la gestion du stress avec ces 4 conseils !

C'est une réaction naturelle, qui peut être plus ou moins intense. Tu es déstabilisé, car tes repères sont chamboulés, tu ne sais pas comment gérer cette situation.

Ton cerveau libère alors 2 hormones :

- Le cortisol qui permet de réguler l'anxiété,
- Et l'adrénaline, qui au contraire accélère le rythme cardiaque.

Si l'adrénaline t'envahit, c'est généralement la panique : sensation de mal-être, sueurs, palpitations. La gestion du stress est quelque chose qui s'apprend et que tu peux appliquer au quotidien pour être plus zen. Des astuces existent pour t'aider à te sentir mieux, en voici quelques-unes.

1re astuce « gestion du stress et gestion des émotions » : reste positif/positive !

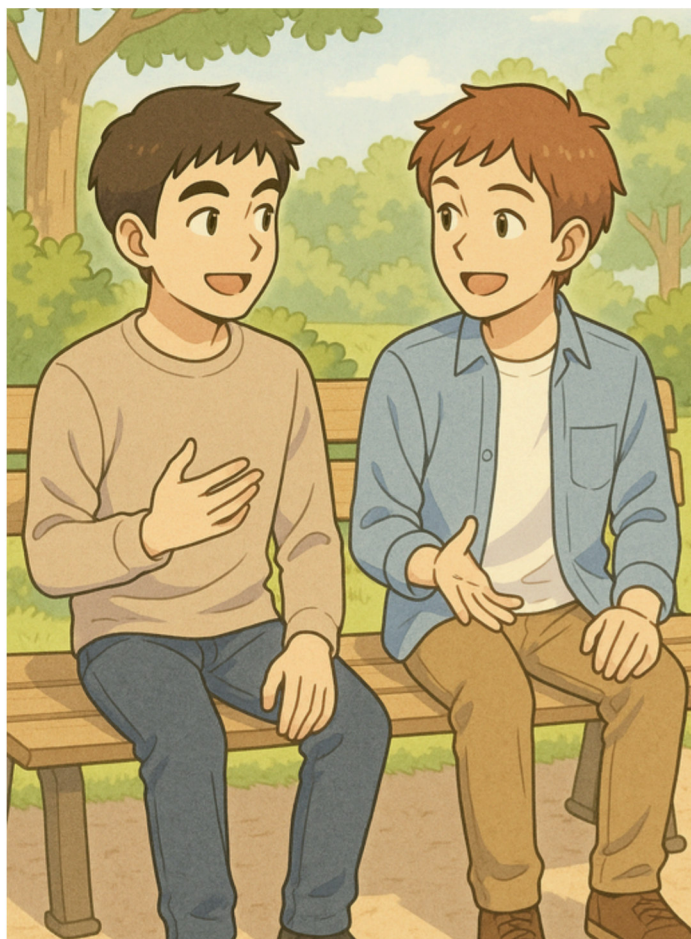
Quel que soit le problème, rien n'est insurmontable. Il y a toujours une solution ! La gestion du stress, c'est d'abord une question d'émotion, de posture et d'attitude. Être positif permet à ton cerveau de se conditionner, il fabrique alors plus de cortisol que d'adrénaline.

Crois-en toi et en tes capacités à surmonter une situation :

- Tu peux trouver des aides lorsque tu ne te sens pas capable de faire seul. Si tu te dis que tu n'y arriveras pas seul, demande-toi plutôt où trouver les ressources et l'aide pour y arriver !
- L'erreur est humaine et personne n'est parfait ! Rappelle-toi que l'essentiel est d'apprendre de ses erreurs et d'en ressortir meilleur.
- Fais la liste de toutes tes qualités, des choses que tu aimes bien faire pour te sentir mieux ! Tu auras une meilleure image de toi et ta confiance en toi sera augmentée.



Transforme tes sentiments négatifs en énergie positive et en tremplin !



2e astuce : parle de tes difficultés avec tes amis et ton entourage

Ton corps fonctionne comme une éponge, il transforme tes pensées négatives, l'anxiété et l'angoisse en maux de tête, troubles du sommeil, difficultés de concentration, parfois même eczéma.

Autour de toi, des personnes de confiance peuvent t'écouter : ami(e)s, proches, personnes extérieures, structures comme la Maison des Adolescents peuvent te conseiller et t'aider.

En parlant, tu vas libérer tes émotions et faciliter la gestion du stress. Résultat : tu te sentiras mieux et libéré.

3e astuce : réalise des exercices de respiration pour apaiser tes émotions

La gestion du stress passe par le contrôle de ton corps et de tes pensées. Pour les apaiser, utilise des techniques simples de sophrologie : ce sont des exercices de respiration et de relaxation disponibles sur internet ou à réaliser avec un spécialiste.

Tu peux également télécharger l'application gratuite WeCare, qui te propose des astuces et des outils à utiliser au quotidien.

Dans ta chambre, prends l'habitude de te relaxer : allonge-toi sur ton lit, relâche tes muscles en écoutant de la musique douce ou ta musique préférée et accorde-toi des moments de détente et de rire avec tes amis, pour décompresser.



4e conseil : fais du sport et balade-toi !

Pour la gestion du stress, il est recommandé de pratiquer une activité physique, car faire du sport libère de l'endorphine, l'hormone du bien-être ! Avec le sport, tu te défoules et tu évacues l'excès d'émotion, c'est top !

Tu peux aussi te promener avec des amis ou des proches : le contact avec la nature est excellent pour la gestion du stress, car il fait baisser le rythme cardiaque.



Tu te sens dépassé ? Ne reste pas seul ! N'hésite pas à demander des conseils et de l'aide.

Trop tôt pour se pomponner ?

Quand les enfants deviennent accros aux cosmétiques

Crèmes hydratantes, fonds de teint, sérums anti-âge... De plus en plus de fillettes, parfois à peine âgées de 10 ans, adoptent une routine beauté quotidienne. Derrière ce phénomène en apparence anodin, un vrai sujet de société se dessine : faut-il s'inquiéter de cette hyperattention à l'apparence dès l'enfance ?



1) Une tendance TikTok qui prend de l'ampleur :

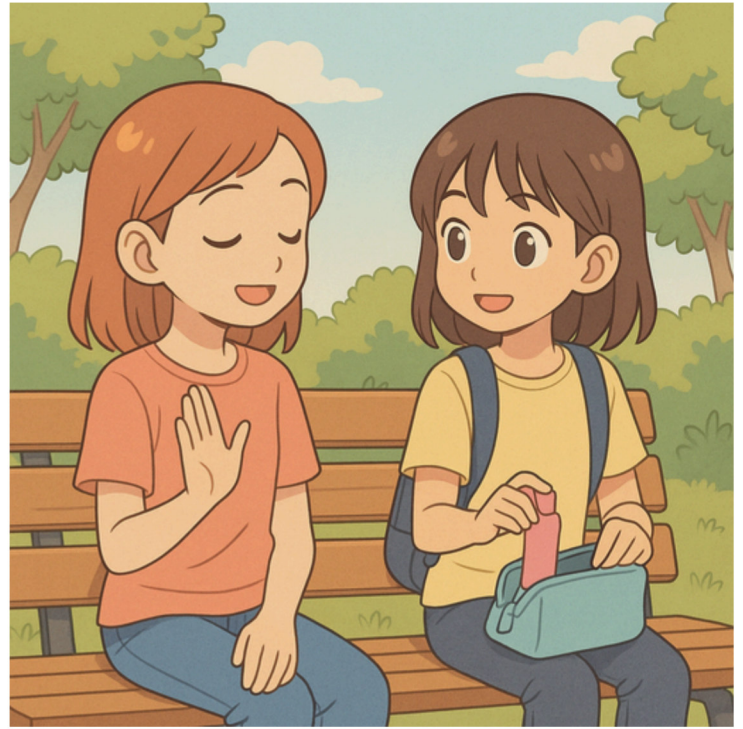
"Voici ma routine du soir", annonce une jeune fille de 11 ans face caméra, dans une salle de bain soigneusement éclairée. Sur TikTok, ces vidéos sont devenues monnaie courante : des enfants – souvent des filles – y montrent comment elles appliquent des produits cosmétiques en tout genre, de la crème hydratante au sérum anti-taches.

Le plus souvent, elles utilisent le compte de leur mère, car TikTok interdit l'inscription avant 13 ans. Pourtant, leurs vidéos sont vues des milliers de fois, suscitant admiration et imitation. Certaines deviennent même des petites influenceuses suivies par des adolescentes... et des marques, ravies de cette publicité gratuite.

2) Le jackpot des marques, le piège des enfants :

Pour les fabricants de cosmétiques, c'est une aubaine. Un nouveau public à conquérir, une visibilité à grande échelle sans payer de pub. Le phénomène est si massif que des rayons entiers de boutiques sont désormais pensés pour les très jeunes. Mais cette exposition précoce aux produits de beauté n'est pas sans conséquences.

« Une fillette de 10 ans n'a pas besoin de soins anti-âge », rappellent les dermatologues. Pire : cela pourrait même abîmer leur peau encore fragile, perturber son équilibre naturel... et laisser des séquelles durables.



3) La peau des enfants : un mécanisme déjà parfait :

Chez les enfants, la peau fonctionne comme une horloge bien huilée. Le sébum, cette substance grasse que produit naturellement la peau, protège efficacement contre les bactéries et la déshydratation. Aucun produit cosmétique ne peut améliorer cela — au contraire, ils risquent de dérégler ce système parfaitement rodé.

« On voit des enfants utiliser des crèmes aux acides exfoliants ou des lotions anti-taches. C'est non seulement inutile, mais dangereux », alerte une dermatologue. En effet, certains produits éliminent la couche cornée, celle qui protège les couches profondes de la peau. Résultat : une peau plus vulnérable au soleil, aux virus, à la pollution...

4) Des risques invisibles mais bien réels :

Derrière les jolies promesses marketing se cache une réalité bien moins glamour. Les cosmétiques contiennent souvent une dizaine, voire une vingtaine d'ingrédients chimiques. Conservateurs, parfums, colorants... autant de molécules susceptibles de provoquer des allergies cutanées. Et plus on s'y expose tôt, plus le risque d'allergie augmente. Surtout lorsqu'un même ingrédient est présent dans plusieurs produits, utilisés plusieurs fois par jour. Une fois l'allergie déclenchée, c'est à vie : impossible d'utiliser à nouveau cette substance, y compris dans des médicaments comme les crèmes antibiotiques.

5) Acné, perturbateurs hormonaux et autres effets indésirables:

Les produits couvrants, comme le fond de teint ou les crèmes teintées, empêchent la peau de "respirer", en bloquant la libération du sébum. Résultat : acné, boutons, irritations... Et ce n'est pas tout. Certains soins, censés illuminer le teint ou "nettoyer en profondeur", contiennent des acides qui agressent la peau.

D'autres ingrédients, comme les parabènes ou les filtres UV chimiques, sont suspectés de perturber le système hormonal, essentiel pour la croissance. Même les cosmétiques dits « naturels » ou « bio » ne sont pas sans risques. Le "greenwashing" peut faire oublier que la nature aussi peut être allergène.



6) Et si on apprenait à s'aimer... au naturel ?

À 10, 11 ou 12 ans, il y a tant d'autres choses à vivre que de se soucier de ses cernes ou de l'éclat de son teint. L'enfance est un moment clé pour construire son estime de soi... sans filtres ni fond de teint.

Avant d'acheter une crème miracle ou de copier la routine d'une influenceuse, pourquoi ne pas se poser cette question simple : est-ce que je le fais pour moi... ou pour plaire aux autres ? Le meilleur conseil à donner à sa pote qui abuse des produits de beauté ? Rappelle-lui que sa peau va très bien comme elle est. Et qu'elle a toute la vie pour grandir, changer... et éventuellement se maquiller.

La beauté, c'est pas un filtre, c'est une confiance.

Dans un monde saturé d'images retouchées, de conseils beauté en boucle et de dictats esthétiques dès le plus jeune âge, apprendre à s'aimer au naturel est peut-être le geste le plus révolutionnaire qu'une enfant puisse faire.

Rendez-vous pour un prochain numéro inspirant

Prendre soin de soi, c'est avant tout apprendre à écouter son corps et son esprit. Que ce soit en bougeant, en mangeant équilibré ou en apprenant à gérer son stress, chaque petit geste compte pour se sentir bien au quotidien.

2. Grandir en équilibre :

L'adolescence est une période de changements, mais aussi d'opportunités pour adopter de bonnes habitudes de vie. Le sport, l'alimentation et la gestion des émotions sont les trois piliers d'une santé solide et d'une réussite durable.

3. Oser en parler :

Les questions autour de l'apparence, du stress ou de la confiance en soi méritent d'être discutées sans tabou. Le plus important est de rester soi-même et de chercher l'équilibre entre le corps, le cœur et l'esprit.

Dans les prochains numéros de L'Écho Santé de Ronsard, nous continuerons à explorer les secrets d'une vie saine et positive : sommeil, écrans, confiance en soi, et bien d'autres sujets passionnants vous attendent.

Ensemble, faisons de notre collège un lieu où la santé rime avec plaisir et bien-être !

