

#2

L'ÉCHO SANTÉ DE RONSARD



NOVEMBRE-DECEMBRE 2025

« Le chemin vers une vie plus productive, plus inspirée et plus joyeuse passe par un bon sommeil. »

Arianna Huffington

Un homme en bonne santé veut mille choses. Un homme malade n'en veut qu'une. » — Confucius

L'ÉDITO

Chers lecteurs, chères lectrices,

Ils sont épuisés, accros aux écrans et déconnectés de leur propre rythme. Les adolescents dorment de moins en moins... et leurs journées en subissent les conséquences. Pourquoi leurs nuits raccourcissent-elles ? Et surtout, comment les aider à retrouver le sommeil ? Plongée dans un malaise silencieux mais universel.

Et si la santé commençait... dans le ventre ? Le microbiote intestinal, cet écosystème invisible qui vit en nous, joue un rôle central dans notre digestion, notre immunité et même notre humeur. Mieux le comprendre, c'est mieux manger, mieux bouger et mieux vivre. Zoom sur ce monde minuscule qui fait de grandes choses.

Chaque année, des milliers de femmes et d'hommes développent des cancers évitables... à cause d'un virus encore trop méconnu : le papillomavirus humain. Pourtant, une protection simple et efficace existe dès le collège : la vaccination contre le HPV. Filles, garçons, parents, enseignants : tout le monde est concerné. Il est temps de briser le silence autour d'un virus discret mais redoutable.

Prendre soin de soi, c'est avant tout apprendre à écouter son corps et son esprit. Que ce soit en dormant suffisamment, en mangeant équilibré ou en prenant soin de sa santé à long terme, chaque petit geste compte pour se sentir bien au quotidien.

L'adolescence est une période de changements, mais aussi d'opportunités pour adopter de bonnes habitudes de vie. Sommeil, alimentation, prévention : trois piliers essentiels pour rester en forme, réussir et s'épanouir.

Les sujets liés à la santé méritent d'être abordés sans tabou : fatigue, microbes, vaccination... Le plus important est de s'informer, de comprendre et de protéger ce qui nous rend uniques : notre corps, notre cœur et notre esprit.

Dans ce nouveau numéro de L'Écho Santé de Ronsard, nous vous invitons à explorer avec nous ces questions passionnantes pour grandir en équilibre et en confiance.

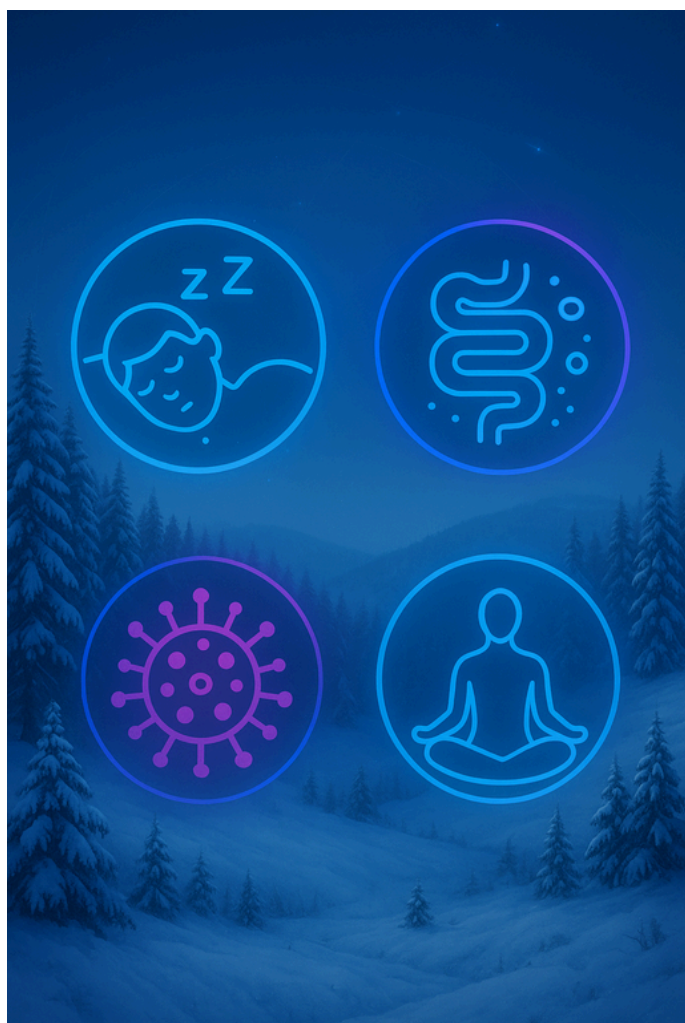
Ensemble, faisons de notre collège un lieu où la santé rime avec plaisir et bien-être !

Florent Chauvet
Rédacteur de L'Écho Santé de Ronsard





SOMMAIRE



PAGE 5

Privés de sommeil : les ados en mode veille permanente

PAGE 9

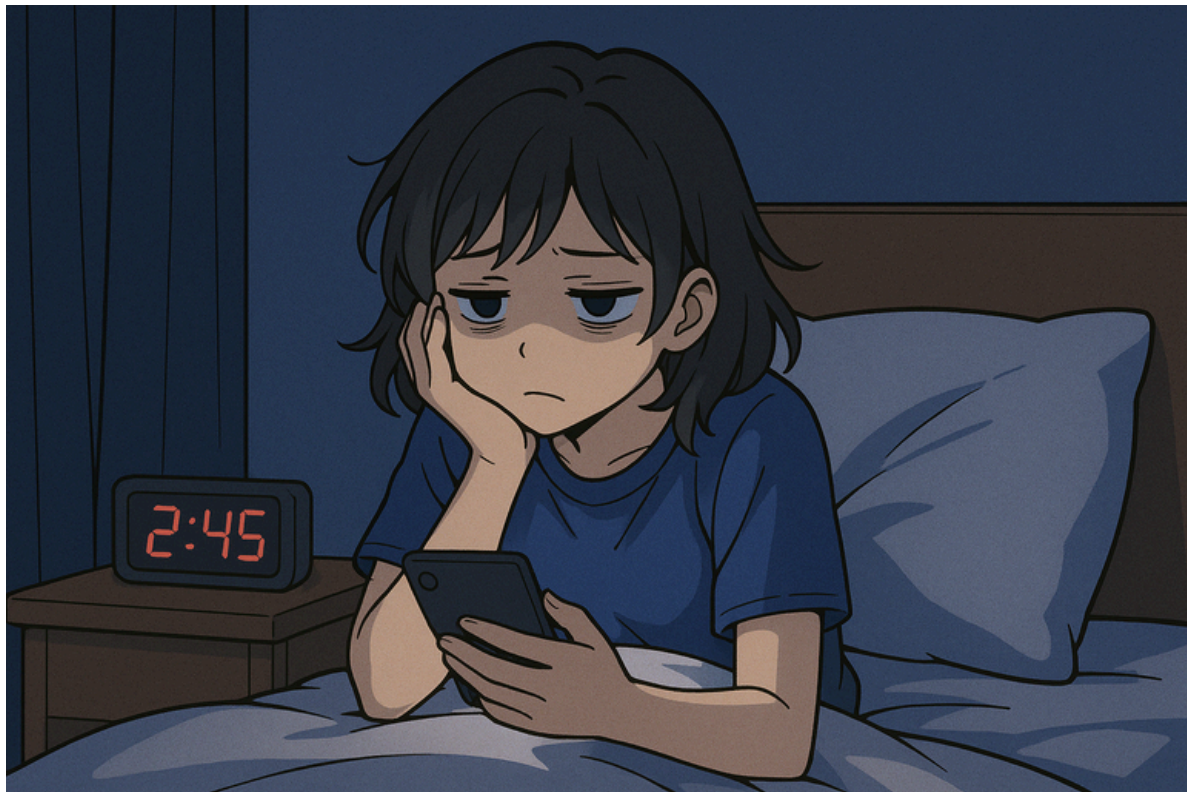
Microbiote intestinal : ton ventre cache une armée de super-héros

PAGE 13

Papillomavirus : le virus invisible qu'on peut stopper

Privés de sommeil : les ados en mode veille permanente

Ils sont épuisés, accros aux écrans et déconnectés de leur propre rythme. Les adolescents dorment de moins en moins... et leurs journées en subissent les conséquences. Pourquoi leurs nuits raccourcissent-elles ? Et surtout, comment les aider à retrouver le sommeil ? Plongée dans un malaise silencieux mais universel.



Une génération déphasée

7h30. Le réveil sonne. Dans la chambre, un ado s'extirpe du lit, les yeux mi-clos, le corps encore en sommeil. Il est pourtant l'heure d'affronter une journée de cours.

Les chiffres sont sans appel : entre 12 et 18 ans, les jeunes dorment en moyenne entre 6h30 et 7h45 par nuit, bien en dessous des 9 heures recommandées. Résultat ? Ils naviguent au radar, l'humeur instable, la mémoire en vrac, et l'énergie au plus bas.

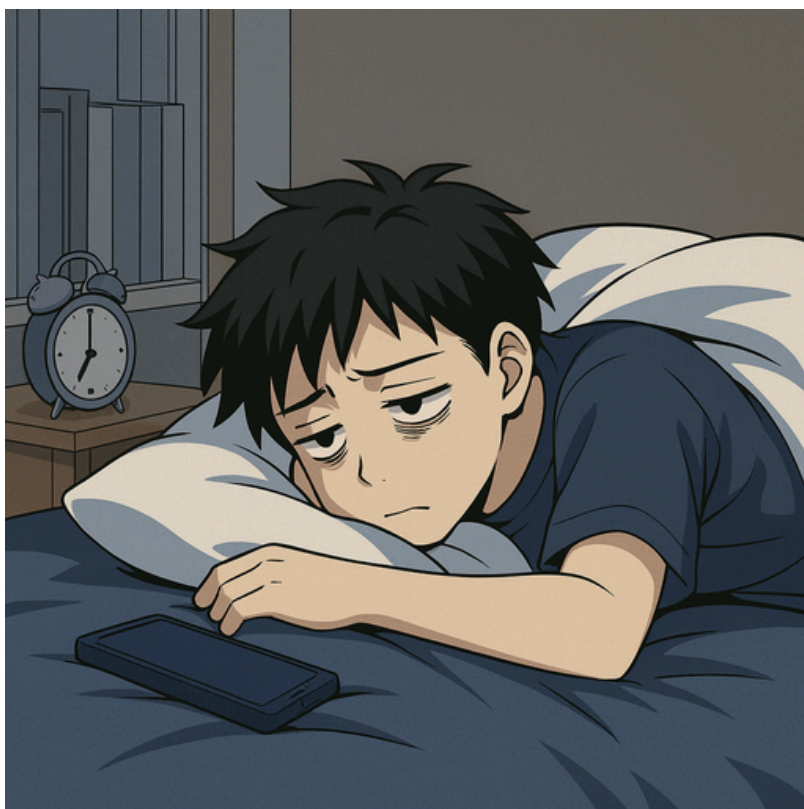
Ce mal du siècle adolescent n'est pas qu'un caprice. Il est profondément biologique. Avec la puberté, l'horloge interne se décale : les ados ont naturellement tendance à s'endormir plus tard. Pourtant, les cours commencent tôt, trop tôt pour eux. Ce décalage entre besoins physiologiques et contraintes sociales s'appelle la dette de sommeil. Et elle est lourde.

Le cerveau sous tension

Le sommeil n'est pas un simple bouton « on/off ». Il est structuré en cycles, chacun d'environ 90 minutes, mêlant sommeil léger, profond et paradoxal. Or, c'est précisément durant les premières heures de la nuit que le sommeil profond – celui qui régénère le corps et l'esprit – est le plus présent.

En se couchant tard, les ados raccourcissent donc la phase la plus essentielle de leur nuit.

Conséquences : une immunité affaiblie, des troubles de l'attention, une irritabilité marquée, et même un appétit déréglé. Des études montrent que la privation de sommeil augmente l'envie de sucre, de gras, et d'aliments transformés.



L'écran, ce faux-allié nocturne

Smartphones, tablettes, ordinateurs... Les écrans ont envahi les chambres et volé les nuits. La lumière bleue qu'ils émettent bloque la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

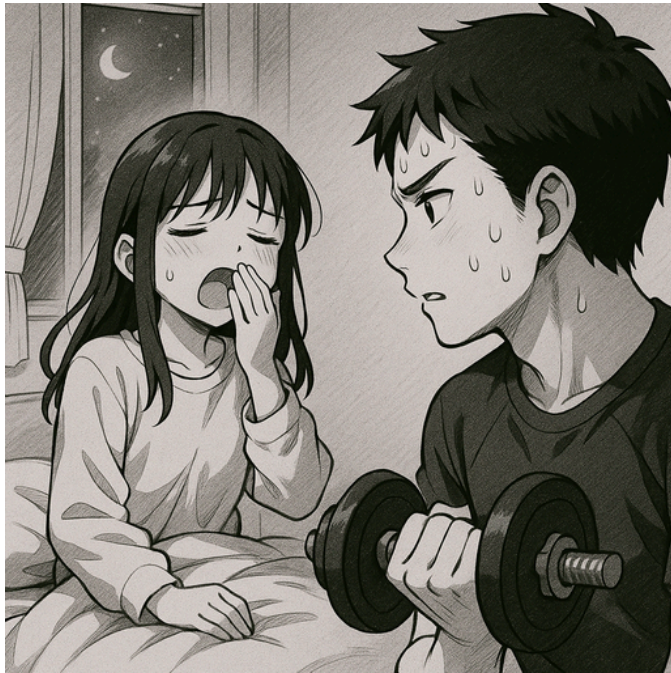
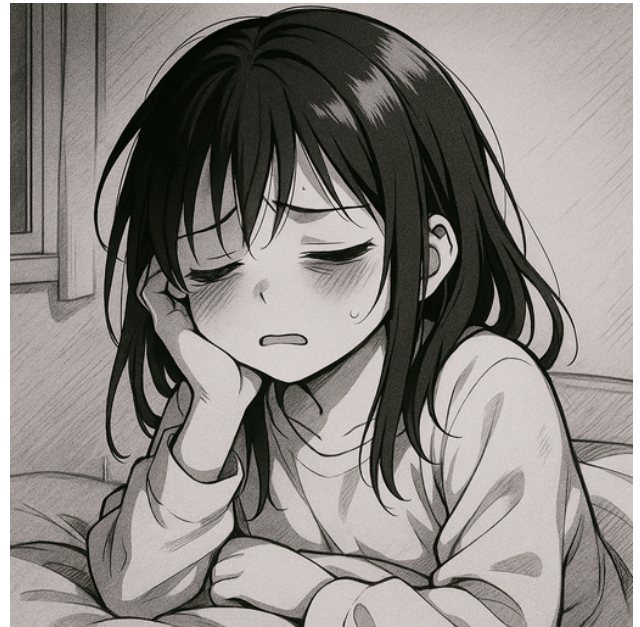
« On ne ressent plus la fatigue, on scrolle sans s'en rendre compte, et il est 1h du matin », confie Clara, 15 ans.

Les notifications jouent aussi leur rôle : chaque vibration, chaque son maintient le cerveau en alerte. Même quand l'écran est éteint, l'attente d'un message empêche un véritable lâcher-prise.

Le piège du week-end

Face à la fatigue accumulée, nombreux sont les ados qui tentent de « récupérer » le week-end. Mais les grasses matinées ne sont pas la solution. En décalant le lever de plusieurs heures, elles dérèglent encore davantage l'horloge interne.

Résultat : difficile de s'endormir le dimanche soir... et douloureux de se lever le lundi matin. C'est ce qu'on appelle le « jetlag social », une forme de décalage horaire provoqué par les habitudes de vie.



Bouger, mais pas à n'importe quelle heure

Le sport est un allié précieux pour retrouver un bon sommeil. Il favorise l'endormissement, améliore la qualité du sommeil et diminue le stress.

Mais attention au timing : une activité physique intense en soirée peut avoir l'effet inverse. La température corporelle augmente, le corps reste en alerte, et le sommeil tarde à venir. L'idéal ? Bouger en matinée ou en début d'après-midi.

Et si on retardait l'heure des cours ?

Face à ce constat, certains pays ont décidé d'agir. Aux États-Unis, plusieurs États ont instauré un début des cours à 8h30 voire 9h. Résultats : des ados plus concentrés, moins stressés et de meilleurs résultats scolaires.

En France, le débat reste timide. Pourtant, les données sont claires : décaler les horaires scolaires pourrait améliorer la santé mentale, physique et cognitive des jeunes. Une idée qui mérite qu'on y perde... un peu de sommeil ?

Microbiote intestinal : ton ventre cache une armée de super-héros

Et si la santé commençait... dans le ventre ? Le microbiote intestinal, cet écosystème invisible qui vit en nous, joue un rôle central dans notre digestion, notre immunité et même notre humeur. Mieux le comprendre, c'est mieux manger, mieux bouger et mieux vivre. Zoom sur ce monde minuscule qui fait de grandes choses.

Un monde vivant... à l'intérieur de nous



Ton corps abrite plus de 100 000 milliards de bactéries, et une grande partie d'entre elles vit dans ton intestin. C'est ce qu'on appelle le microbiote intestinal (anciennement flore intestinale). Ce petit peuple invisible est composé de bactéries, levures, virus et autres micro-organismes. Et ce n'est pas un problème : c'est une richesse !

Plutôt que de nous rendre malades, ces microbes nous protègent, aident à digérer, renforcent notre système immunitaire et communiquent même avec notre cerveau. Ils vivent en équilibre, et quand cet équilibre est rompu, la santé en souffre.

Un rôle clé dans la digestion...
mais pas seulement !

💡 **Le microbiote est un partenaire essentiel de notre organisme. Voici tout ce qu'il fait sans qu'on le sache :**

- Il digère pour nous : il transforme des fibres et aliments que notre corps seul ne pourrait pas décomposer.
- Il renforce nos défenses : il entraîne notre système immunitaire à reconnaître les bonnes et les mauvaises bactéries.
- Il influence notre humeur : il produit certaines molécules comme la sérotonine, liée au bien-être. C'est pourquoi on parle parfois de "deuxième cerveau" pour l'intestin.
- Il protège notre corps : quand il est équilibré, il empêche les microbes dangereux de se développer.



L'alimentation, alliée ou ennemie de notre microbiote ?

Tout ce que tu manges influence ton microbiote. Certains aliments le nourrissent, d'autres le dérèglent.

Les amis du microbiote :

- **Les fibres** (fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses) : elles sont la nourriture préférée des bonnes bactéries.
- **Les aliments fermentés** (yaourts, kéfir, choucroute crue, miso, kimchi...) : ils apportent de nouvelles bonnes bactéries.
- **La variété** : plus ton alimentation est diversifiée, plus ton microbiote l'est aussi. Et c'est une bonne chose !

Les ennemis du microbiote :

Les produits ultra-transformés (plats industriels, snacks, sodas...) : pauvres en fibres, riches en additifs, ils appauvrissent le microbiote.

L'excès de sucre ou de graisses : il favorise les mauvaises bactéries et peut provoquer un déséquilibre.

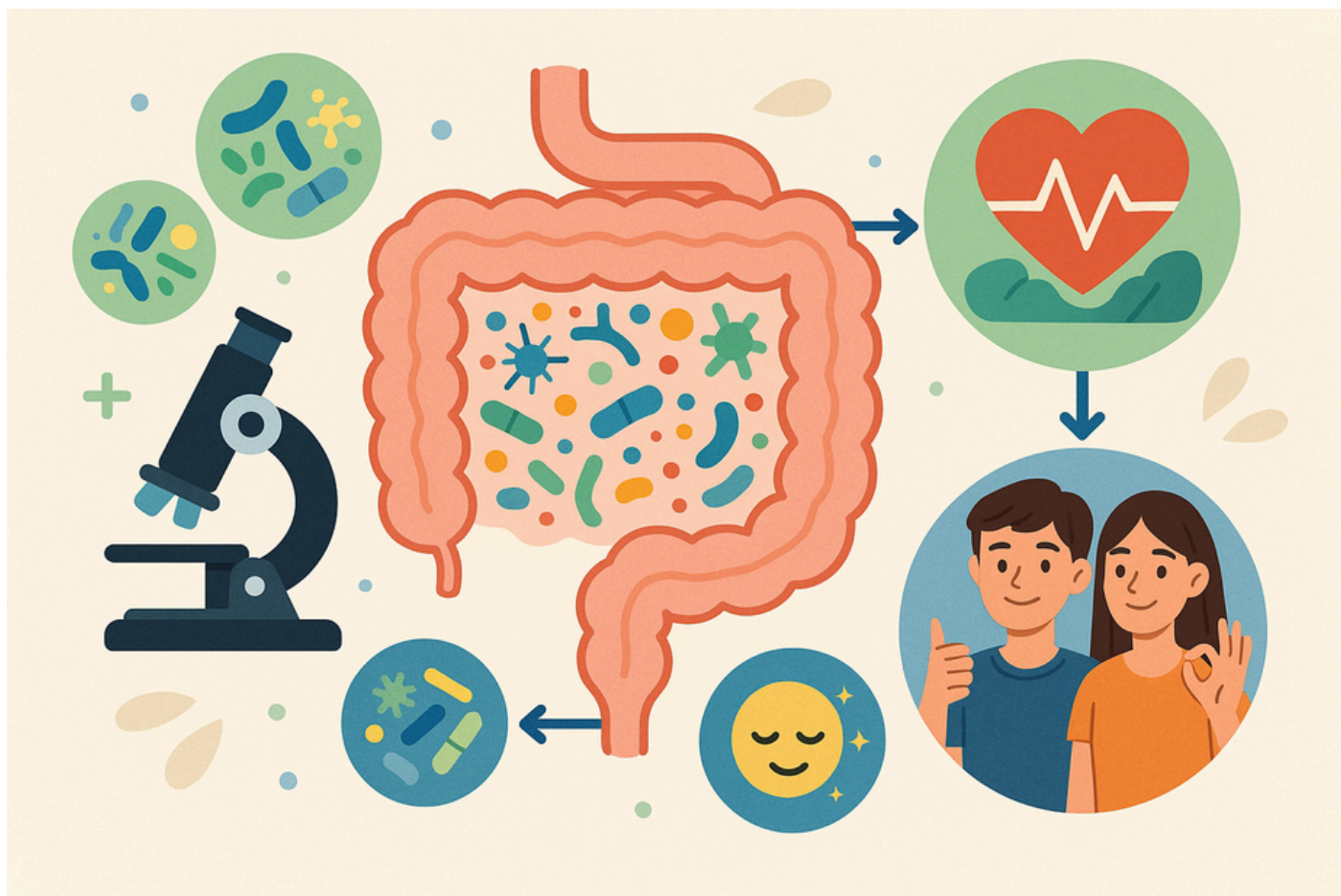
Les antibiotiques : parfois nécessaires, ils détruisent aussi une partie des bonnes bactéries. Il faut du temps pour que le microbiote se rééquilibre.

Un microbiote en bonne santé = un corps en forme

Quand ton microbiote est riche et varié, il participe à :

- Une meilleure digestion
- Moins d'inflammations
- Une peau plus saine
- Un moral plus stable
- Un système immunitaire plus efficace

À l'inverse, un microbiote appauvri peut être lié à des troubles digestifs (ballonnements, constipation), mais aussi à des maladies chroniques, des allergies, voire à certaines formes de dépression.



Ton ventre mérite toute ton attention

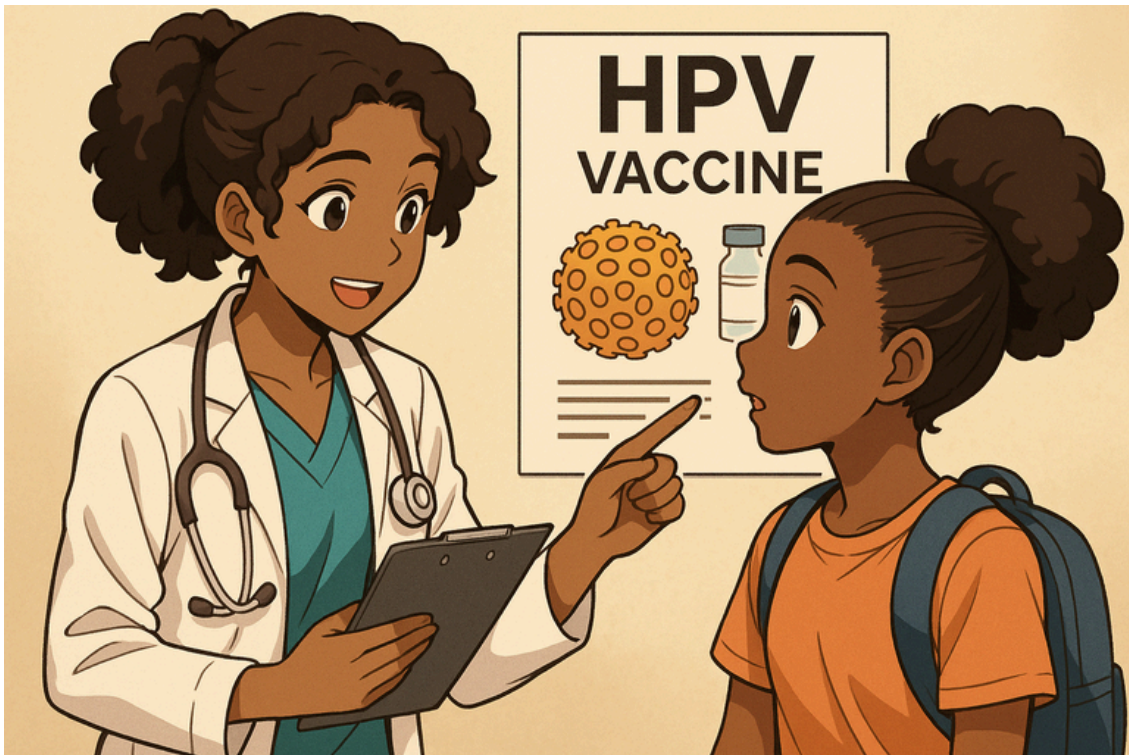
Prendre soin de ton microbiote, ce n'est pas une mode... c'est un investissement santé pour toute la vie. Ce que tu manges aujourd'hui construit l'équilibre de demain.

Alors, la prochaine fois que tu manges une pomme ou un bol de riz complet, pense à eux : tes milliards de petits colocataires invisibles qui bossent pour toi 24h/24.

Ils ne demandent qu'une chose : bien manger, pour bien te protéger.

Papillomavirus : le virus invisible qu'on peut stopper avant qu'il ne frappe

Chaque année, des milliers de femmes et d'hommes développent des cancers évitables... à cause d'un virus encore trop méconnu : le papillomavirus humain. Pourtant, une protection simple et efficace existe dès le collège : la vaccination contre le HPV. Filles, garçons, parents, enseignants : tout le monde est concerné. Il est temps de briser le silence autour d'un virus discret mais redoutable.



Le papillomavirus humain, ou HPV, est un virus extrêmement courant. Selon l'Organisation mondiale de la santé, plus de 80 % des personnes seront infectées au moins une fois dans leur vie. Dans la grande majorité des cas, l'infection passe inaperçue et disparaît d'elle-même.

Mais certains types de HPV — appelés à haut risque — peuvent provoquer des lésions précancéreuses sur les muqueuses (col de l'utérus, anus, gorge, pénis...). Et quelques années plus tard, ces lésions peuvent dégénérer en cancer.

Pas que les filles : les garçons aussi sont concernés

Trop souvent, on pense que le papillomavirus ne touche que les filles, à cause de son lien avec le cancer du col de l'utérus. Faux.

Les garçons peuvent :

Être porteurs du virus, le transmettre sans le savoir, et surtout : développer eux-mêmes des cancers liés au HPV (anus, gorge, verge...).

C'est pourquoi la vaccination concerne autant les garçons que les filles.

Une prévention simple, efficace et gratuite.

Depuis 2023, la France propose une campagne de vaccination gratuite contre le HPV en milieu scolaire, dès la 5e. Le vaccin est également disponible chez le médecin ou dans un centre de vaccination.

Âge recommandé : entre 11 et 14 ans, avec 2 doses à 6 mois d'intervalle.

Pourquoi si tôt ? Parce que le vaccin est plus efficace avant toute exposition au virus, donc avant les premiers contacts intimes.

Et après 14 ans ? C'est encore possible ! La vaccination peut être proposée jusqu'à 19 ans révolus, avec 3 doses.

Un vaccin sûr et largement utilisé

Le vaccin contre le papillomavirus est utilisé depuis plus de 15 ans dans de nombreux pays (Australie, Suède, Royaume-Uni, Canada...). Il a déjà permis de réduire de manière spectaculaire le nombre de cancers du col de l'utérus chez les jeunes femmes vaccinées.

Aucune preuve scientifique sérieuse ne remet en question sa sécurité. Il est surveillé comme tous les vaccins, et les effets secondaires sont le plus souvent légers (rougeur au bras, fièvre passagère...).

Ce que dit la science : des vies sauvées

Le vaccin évite 90 % des infections à HPV à haut risque.

Il permet de réduire les lésions précancéreuses de 97 %.

Il pourrait éliminer quasiment tous les cancers du col de l'utérus d'ici quelques décennies, selon l'OMS.

C'est donc un des vaccins les plus efficaces contre le cancer jamais développés.



Sensibiliser sans tabou, pour mieux protéger

Parler du papillomavirus, ce n'est ni choquant, ni tabou. C'est parler de santé, de prévention, de respect de soi et des autres.

Pour les élèves de collège, l'enjeu est de :

1. Comprendre ce qu'est un virus, une infection, un vaccin.
2. Réaliser que la prévention commence tôt, sans jugement.
3. Prendre des décisions éclairées, pour eux-mêmes et pour les autres.



Un petit geste, une grande protection

Se faire vacciner contre le papillomavirus, c'est un acte de prévention puissant. Cela ne prend que quelques minutes, mais cela peut changer une vie.

C'est aussi une façon de dire : « Je prends soin de moi, et je protège les autres. »

Alors, filles et garçons, informez-vous, parlez-en autour de vous... et faites le choix d'un avenir en meilleure santé.

Rendez-vous pour un prochain numéro inspirant

En parcourant ces pages, on comprend que prendre soin de sa santé, ce n'est pas seulement « éviter d'être malade », mais apprendre à mieux connaître son corps et à respecter ses besoins. Qu'il s'agisse de dormir davantage, de nourrir son microbiote ou de se protéger contre le papillomavirus, chaque geste compte pour construire dès aujourd'hui les bases d'une vie équilibrée et sereine.

L'adolescence est une période pleine de défis, mais aussi un moment idéal pour adopter de bonnes habitudes. S'informer, poser des questions, comprendre ce qui se passe en soi : voilà comment devenir acteur de sa propre santé.

Et ce n'est qu'un début ! Dans le prochain numéro de L'Écho Santé de Ronsard, nous continuerons à explorer les secrets du bien-être, avec un dossier spécial sur les addictions et rester en forme au quotidien.

À très vite pour un nouveau rendez-vous santé !

