



**« Apprendre d’hier, vivre pour aujourd’hui,
espérer pour demain. » *Albert Einstein***

**Il ne faut pas chercher à rajouter des années à
sa vie mais plutôt essayer de rajouter de la vie
à ses années. » *John Fitzgerald Kennedy***

L'ÉDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

Bonne et heureuse année 2025 ! Que cette nouvelle année soit pour vous et vos proches synonyme de santé, de réussite et de sérénité. Alors que nous ouvrons ce nouveau chapitre, c’est avec une grande joie que je vous retrouve pour ce quatrième numéro de *L’Écho Santé de Ronsard*.

Cette période de renouveau est idéale pour prendre de bonnes résolutions et envisager des changements positifs dans nos vies. Pourquoi ne pas commencer par prêter une attention particulière à notre santé et à notre bien-être ? C’est dans cet esprit que ce nouveau numéro vous propose de découvrir quatre thématiques qui, je l’espère, vous inspireront et vous guideront pour débiter l’année en pleine forme.

Le bien-être à l’école : clé de réussite et d’épanouissement

Le collège est un lieu d’apprentissage, mais c’est aussi un espace de vie où chaque élève doit pouvoir se sentir bien pour donner le meilleur de lui-même. Dans ce dossier, nous explorons comment le bien-être à l’école favorise à la fois la réussite scolaire et l’épanouissement personnel. Aménagement des espaces, gestion du stress, relations avec les autres : découvrez des pistes concrètes pour faire de notre collège un environnement où chacun trouve sa place et se sent valorisé.

Musculation et adolescence : les mythes à déconstruire

Peut-on faire de la musculation à l’adolescence sans danger ? Cette question, souvent posée par les parents, est au cœur de notre deuxième thématique. Une croyance largement répandue affirme que la musculation freinerait la croissance des jeunes. Mais qu’en disent les experts ? Dans cet article, nous démêlons le vrai du faux et vous expliquons comment une pratique encadrée peut être bénéfique pour le corps, tout en évitant les pièges d’une activité mal adaptée à cet âge crucial.

L'eau : un trésor pour notre santé

Saviez-vous que l'eau est bien plus qu'un simple désaltérant ? Elle est au cœur de notre vitalité et joue un rôle essentiel dans de nombreux processus de notre organisme. Pourtant, nous sous-estimons souvent son importance. Dans ce dossier, nous vous dévoilons pourquoi boire suffisamment d'eau est indispensable pour rester en forme, prévenir certaines maladies et optimiser nos performances, que ce soit en classe ou dans nos activités sportives.

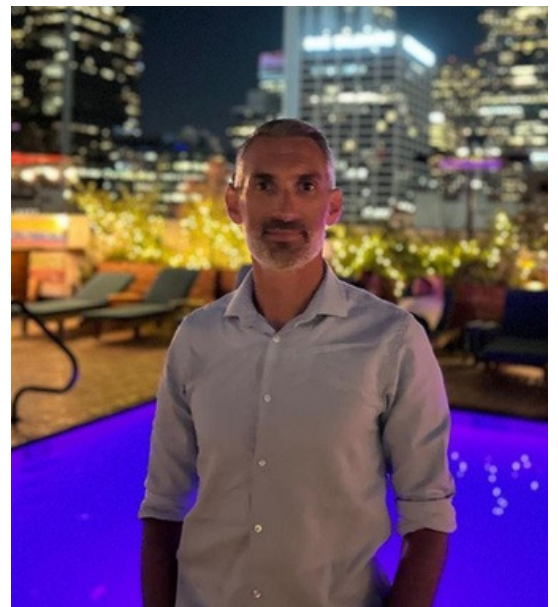
Les secrets du sommeil : la clé d'un esprit en pleine forme

Enfin, nous terminons ce numéro par un focus sur le sommeil, cet allié incontournable pour une vie équilibrée. Les jeunes, en particulier, ont des besoins spécifiques en matière de repos. Mais entre les écrans, les devoirs et les distractions, le sommeil est souvent mis de côté. Dans cet article, découvrez comment un bon sommeil peut transformer votre énergie, votre concentration et votre humeur. Vous trouverez aussi des astuces simples pour améliorer la qualité de vos nuits.

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.

Je vous remercie encore pour votre fidélité et votre enthousiasme qui donnent tout son sens à L'Écho Santé de Ronsard. Je vous souhaite une excellente lecture et une année 2025 pleine de projets, de découvertes et, surtout, de belles réussites.

Florent Chauvet
Rédacteur de L'Écho Santé de Ronsard





SOMMAIRE

PAGE 5

Le Bien-Être à l'École

PAGE 7

L'eau : un trésor indispensable



PAGE 10

Dormir, c'est vital

PAGE 12

Musculation et
adolescence

Le bien-être à l'école : une clé pour réussir et s'épanouir

Se sentir bien à l'école, est-ce un rêve ou une réalité accessible à tous? Chaque matin, quand tu te rends en classe, as-tu déjà pris un instant pour réfléchir à ton état d'esprit, à ton engagement, ou à tes relations avec tes camarades? Ces questions touchent à un sujet essentiel : ton bien-être en milieu scolaire.

Être élève, ce n'est pas toujours facile. Entre les cours, les devoirs et les activités parascolaires, le quotidien peut vite devenir stressant. Pourtant, accorder de l'importance à ton bien-être peut transformer ton expérience à l'école. En te sentant mieux, non seulement tu profiteras davantage de tes journées, mais tu augmenteras aussi tes chances de réussir et de persévérer dans tes études.

Qu'est-ce que le bien-être en milieu scolaire?

Le bien-être à l'école, c'est bien plus que de simples moments de bonheur. C'est un état global où tu te sens bien dans ta peau, engagé dans la vie scolaire, et soutenu par des relations positives. Cela inclut tes émotions, tes pensées, et tes interactions avec les autres. Mais comment y parvenir? Voici quelques pistes pour développer ton bien-être.

Comment favoriser ton bien-être?

1. T'impliquer activement

Prends part aux décisions qui te concernent! Que ce soit en rejoignant un conseil des élèves ou en participant à des activités sportives ou artistiques, trouve des façons de t'engager selon tes intérêts.

2. Exprimer tes besoins

Ne garde pas tes inquiétudes ou tes rêves pour toi. Les enseignants et les intervenants de ton école sont là pour t'écouter et te soutenir.

3. Connaître tes droits

Savais-tu que tous les élèves ont droit au respect et à l'intégrité? Informe-toi auprès des adultes ou en ligne pour mieux comprendre tes droits et responsabilités.

4. Faire preuve d'empathie et de respect

Montre de l'intérêt pour les sentiments des autres. Une simple question comme "Comment ça va?" peut faire une grande différence dans les relations que tu construis.





5. Développer des compétences clés

Certaines compétences essentielles peuvent t'aider à cultiver ton bien-être. Voici les sept compétences SEP (Sociales et Émotionnelles Positives) qui jouent un rôle fondamental.

Les SEP compétences : tes alliées pour un bien-être durable

- **Connaissance de soi** : Découvre tes goûts, tes forces, et tes aspirations. Essaie de nouvelles activités pour mieux te connaître.
- **Comportements prosociaux** : Sois attentif aux besoins des autres et apprends à résoudre les conflits de manière positive.
- **Demande d'aide** : N'hésite pas à chercher du soutien pour toi ou pour un ami en difficulté.
- **Engagement social** : Implique-toi dans des actions collectives comme un club ou un projet scolaire.
- **Choix éclairés en matière de vie** : Adopte des habitudes saines, comme bien manger, dormir suffisamment et pratiquer une activité physique.
- **Gestion des influences sociales** : Apprends à reconnaître et à gérer les influences négatives, tout en montrant l'exemple.
- **Gestion des émotions et du stress** : Utilise des techniques comme la respiration, la méditation, ou même le dessin pour te recentrer dans les moments difficiles.

Un avenir à construire

Ton bien-être est entre tes mains. En développant ces compétences et en prenant soin de toi, tu bâtis un environnement scolaire où tu peux t'épanouir pleinement. Alors, qu'attends-tu pour passer à l'action? Chaque pas que tu fais vers ton bien-être est un pas vers un futur plus heureux et plus accompli.

À toi de jouer!

L'eau : un trésor indispensable pour notre santé, notre quotidien et la planète.

L'eau est bien plus qu'une simple boisson : elle est au cœur de notre santé, de notre vie quotidienne, et même de notre histoire. Découvrons pourquoi ce liquide vital est essentiel pour chacun d'entre nous.



L'eau, un élément central de notre corps

Savais-tu que ton corps est composé à 60 % d'eau en moyenne? Cette proportion varie selon l'âge, la taille et d'autres facteurs. L'eau est indispensable pour :

Réguler ton organisme :

Chaque jour, tu perds de l'eau en transpirant, en respirant ou en allant aux toilettes. Tu dois donc en boire régulièrement pour compenser ces pertes.

Maintenir ta santé :

L'eau aide à éliminer les déchets de ton corps et participe au bon fonctionnement de tes organes.

Protéger les écosystèmes :

L'eau douce est essentielle pour produire les aliments que nous mangeons. Si elle est polluée, cela peut affecter notre santé et celle de notre planète.

L'eau potable en France : une ressource précieuse et contrôlée

En France, l'eau du robinet est l'une des plus sûres au monde grâce à des contrôles rigoureux. Chaque année, des millions d'analyses sont réalisées pour s'assurer que l'eau respecte des normes strictes.

Quelques chiffres :

- 97,8 % des habitants ont accès à une eau respectant les normes microbiologiques.
- Les paramètres sur les pesticides et les nitrates sont également bien contrôlés.

Tu peux même vérifier la qualité de l'eau de ta commune en ligne sur le site du Ministère de la Santé.

L'eau et ses bienfaits pour la santé

Certaines eaux, comme les eaux minérales ou thermales, possèdent des vertus particulières :

- Les eaux minérales : Riches en minéraux, elles aident par exemple à la digestion ou au renforcement des os.
- Les eaux thermales : Utilisées dans les cures thermales, elles soulagent certaines maladies comme les rhumatismes ou les troubles digestifs.



L'eau, un élément indispensable à la planète en danger

L'eau est une ressource essentielle non seulement pour les humains, mais aussi pour l'ensemble des écosystèmes de la planète. Elle constitue la base de la vie, soutenant la biodiversité terrestre et aquatique. Cependant, cette ressource précieuse est de plus en plus menacée par les activités humaines. La pollution des rivières et des océans, le réchauffement climatique entraînant la fonte des glaciers, et l'augmentation des sécheresses mettent en péril la disponibilité de l'eau douce. Protéger cette ressource vitale est essentiel non seulement pour notre santé et notre survie, mais aussi pour préserver l'équilibre des écosystèmes. La gestion responsable de l'eau, la lutte contre le gaspillage et la réduction des polluants sont des défis majeurs pour garantir un avenir durable à notre planète.



Comment limiter la consommation d'eau au quotidien ?

Chacun d'entre nous peut agir pour préserver l'eau en adoptant de simples gestes au quotidien :

1. **Réparer les fuites** : Une fuite peut gaspiller jusqu'à plusieurs centaines de litres d'eau par jour. Vérifiez régulièrement vos robinets et conduites d'eau.
 2. **Prendre des douches courtes** : Une douche de 5 minutes consomme environ 60 litres d'eau, contre 150 litres pour un bain. Optez pour une douche rapide et fermez l'eau pendant le savonnage.
 3. **Installer des équipements économes** : Utilisez des économiseurs d'eau, comme des pommes de douche à faible débit, des chasses d'eau à double commande.
 4. **Arroser les plantes intelligemment** : Préférez un arrosage tôt le matin ou tard le soir pour limiter l'évaporation. Utilisez également l'eau de pluie récupérée avec un système de collecte.
 5. **Laver la vaisselle et le linge de manière optimale** : Remplissez complètement le lave-vaisselle ou la machine à laver avant de les faire fonctionner. Lavez la vaisselle à la main avec une bassine d'eau plutôt que sous un robinet ouvert.
 6. **Fermer le robinet pendant les tâches courantes** : Que ce soit lors du brossage des dents, du rasage ou du lavage des mains, veillez à fermer le robinet quand l'eau n'est pas directement utilisée.
 7. **Limiter l'usage de l'eau pour le nettoyage extérieur** : Lavez les voitures avec un seau plutôt qu'un tuyau et réduisez le nettoyage des trottoirs ou terrasses avec de l'eau potable.
- Ces petits gestes, multipliés par des millions de personnes, peuvent avoir un impact significatif sur la préservation de nos ressources en eau.

Chaque goutte compte !

L'eau est une ressource précieuse et un véritable trésor pour notre santé. Respectons-la, consommons-la avec intelligence, et protégeons-la pour garantir son accès à tous, aujourd'hui et pour les générations futures.

Dormir, c'est vital : Découvre les secrets du sommeil !

Le sommeil, on le connaît tous... mais sais-tu vraiment pourquoi il est si important? Non seulement il te garde en bonne santé, mais il t'aide aussi à réussir au collège. Pourtant, le sommeil est fragile. Alors, comment bien dormir et profiter de ses bienfaits? On t'explique tout avec l'aide du Dr Jimmy Mohamed.

Que se passe-t-il pendant ton sommeil?

Quand tu dors, ton corps ne se met pas en pause, bien au contraire :

- Ton système immunitaire travaille : Ton corps fabrique des globules blancs, ces petites cellules qui te protègent des infections et des maladies.
- Ton métabolisme se régule : Dormir moins peut déséquilibrer ton corps et te donner envie de grignoter, augmentant les risques de surpoids.
- Ton cerveau fait du tri : Toutes les infos de ta journée sont classées et rangées. C'est ce processus qui améliore ta mémoire et ta concentration pour le lendemain.



Comment fonctionne le sommeil?

Ton sommeil est divisé en plusieurs phases :

1. **L'endormissement** : Ton corps commence à se détendre.
2. **Le sommeil léger** : Tu es encore sensible à ce qui se passe autour de toi, mais ton corps ralentit.
3. **Le sommeil profond** : C'est là que ton corps se régénère le plus.
4. **Le sommeil paradoxal** : En fin de nuit, c'est le moment des rêves. Cette phase est essentielle pour bien récupérer.

Pour profiter pleinement des bienfaits du sommeil, il est crucial d'atteindre cette dernière phase.

Comment avoir un sommeil de qualité?

Entre 14 et 18 ans, tu as besoin de 8 à 10 heures de sommeil chaque nuit. Voici quelques astuces pour bien dormir :

- Crée une routine relaxante : Si ta journée a été stressante, prends quelques minutes pour te détendre avant de te coucher. Évite les écrans pendant ce moment.
- Fais attention à la lumière bleue : Les écrans (portables, tablettes, ordinateurs) émettent une lumière qui bloque la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Résultat : tu as du mal à t'endormir.



Nos conseils pratiques pour mieux dormir

Pas d'écrans avant le coucher : Coupe-les au moins une heure avant d'aller au lit.

Évite les grasses matinées du dimanche : Si tu dors trop tard, ton rythme sera dérégulé, et tu auras du mal à te lever le lundi matin.

Un coucher raisonnable le week-end : Reste cohérent avec tes heures habituelles pour ne pas perturber ton sommeil.

Pourquoi c'est important?

Bien dormir, c'est bien vivre. Quand tu respectes ton sommeil, tu es plus concentré, plus en forme, et tu te sens mieux dans ta peau. Alors, prends soin de ton sommeil, et ton corps te remerciera!

Et toi, prêt à faire du sommeil ta superpuissance?

"Musculation et adolescence : une pratique aux multiples atouts, à condition d'être bien réalisée"

Les bienfaits de la musculation à l'adolescence

Contrairement à ce que l'on entend parfois, la musculation n'est pas systématiquement néfaste pour la santé des adolescents. Bien encadrée et pratiquée avec modération, elle peut même apporter de nombreux avantages :

- **Développement du corps** : La musculation stimule la masse osseuse et aide le corps à se structurer, sans pour autant arrêter la croissance.
- **Complément sportif** : Associée à d'autres disciplines comme les sports de combat, elle améliore la force et la vitesse.
- **Bien-être mental** : La musculation booste l'estime de soi, renforce la confiance et développe la persévérance. Ces bénéfices psychologiques sont particulièrement utiles à un âge où l'on cherche à s'affirmer.

Les précautions à prendre

Même si la musculation peut être bénéfique, elle comporte des risques si elle est mal pratiquée. Ce sport sollicite beaucoup les muscles et les articulations, ce qui peut provoquer des blessures. Voici quelques précautions à respecter :

- **Évitez les charges lourdes** : Porter des poids excessifs ou réaliser des entraînements trop intenses peut nuire à votre squelette et provoquer des traumatismes au dos.
- **Attention aux exercices spécifiques** : Certains mouvements comme le squat, le développé assis avec barre ou le soulevé de terre sont déconseillés pour les adolescents, car ils mettent trop de pression sur la colonne vertébrale et les cartilages.
- **Commencez au bon âge** : Avant 15 ans, privilégiez des activités douces comme le fitness ou le cardio-training. Ces sports permettent de développer votre condition physique sans danger pour votre croissance.



Conseils pour une pratique saine et sécurisée

Si vous souhaitez vous lancer dans la musculation, suivez ces recommandations pour éviter les blessures et tirer le meilleur de votre entraînement :

- Faites-vous accompagner par un coach qualifié qui pourra vous montrer les bons gestes et corriger vos mouvements.
- Prenez soin de vos articulations, particulièrement fragiles pendant la croissance.
- Écoutez votre corps : en cas de douleur ou de fatigue inhabituelle, arrêtez immédiatement et consultez un professionnel de santé.



En résumé

La musculation peut être un excellent moyen de renforcer son corps et son mental à l'adolescence, mais elle nécessite une approche prudente et encadrée. Avec des entraînements adaptés, elle ne freine pas la croissance et offre de nombreux bienfaits. Alors, si vous êtes tentés par cette discipline, pratiquez-la avec modération et responsabilité !

Rendez-vous pour un prochain numéro inspirant

Alors que ce quatrième numéro de L'Écho Santé de Ronsard touche à sa fin, nous espérons qu'il vous a offert des clés précieuses pour entamer cette nouvelle année avec énergie et sérénité. Que ce soit en vous plongeant dans les secrets du sommeil, en explorant l'importance de l'eau pour notre corps, ou encore en démystifiant la musculation à l'adolescence, chaque thématique a été pensée pour nourrir votre réflexion et vous accompagner au quotidien.

Mais ce n'est qu'un début ! Le prochain numéro de L'Écho Santé de Ronsard vous réserve encore de nombreuses découvertes, des conseils pratiques et des sujets passionnants pour continuer à faire de votre bien-être une priorité. En attendant, prenez soin de vous, mettez en pratique les idées qui vous ont inspiré, et n'hésitez pas à partager vos retours et vos suggestions : ce magazine est avant tout le vôtre.

À très bientôt pour un nouveau rendez-vous plein de santé, d'astuces et de bonnes ondes. Bonne année encore et que 2025 soit pour tous une année lumineuse !

