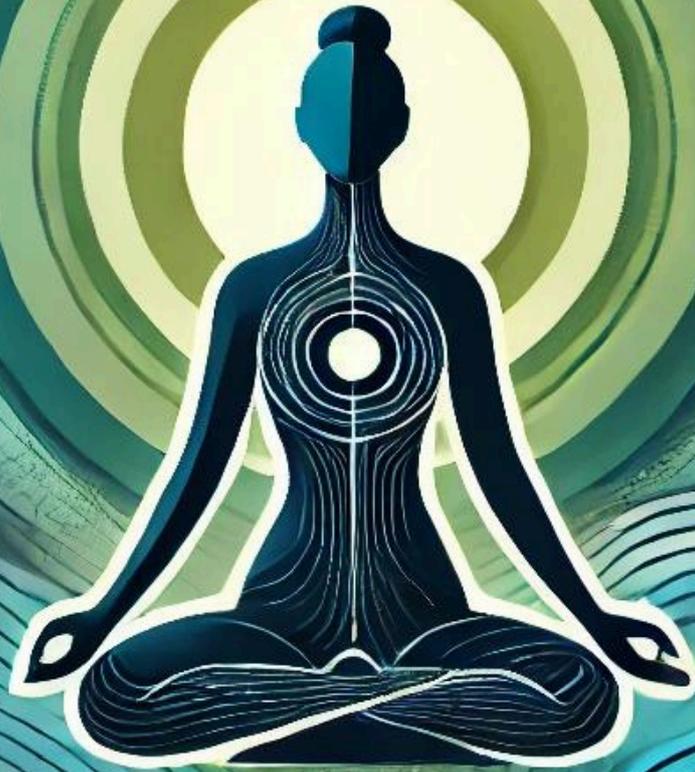


L'ÉCHO SANTÉ DE RONSARD

#1



HEALTH

MAGAZINE

OCTOBRE 2024

HEALTH

“EXISTE-T-IL POUR L'HOMME UN BIEN PLUS PRÉCIEUX QUE LA SANTÉ ?”

SOCRATE

L'ÉDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est avec une immense fierté que je vous présente le tout premier numéro de L'Écho Santé de Ronsard !

Je suis Florent Chauvet, enseignant d'EPS et référent Edusanté de notre établissement, et à travers cette revue, j'ai pour ambition de sensibiliser chacun d'entre vous aux enjeux de la santé et du bien-être au quotidien.

Que vous soyez élèves, enseignants, personnels ou parents d'élèves, cette revue s'adresse à vous tous, car nous croyons que la santé est l'affaire de toute notre communauté éducative.

Cette année, nous avons décidé d'aller encore plus loin dans notre démarche. En plus de cette revue, j'organiserai des campagnes de sensibilisation, des animations au sein du collège, ainsi que des événements auxquels vos enfants seront chaleureusement conviés.

Ensemble, nous abordons des thèmes essentiels comme la nutrition, l'activité physique, le bien-être mental, et bien plus encore. Il est important de rappeler que la santé ne se limite pas à l'absence de maladies ; elle implique de se sentir bien, tant dans son corps que dans son esprit, et de développer des habitudes saines dès maintenant.

Ce mois-ci, nous mettons à l'honneur deux thématiques clés. Tout d'abord, l'alimentation, un sujet qui nous touche tous au quotidien. Dans ce numéro, vous trouverez des conseils simples pour adopter une alimentation équilibrée et mieux comprendre l'impact de ce que nous mangeons sur notre santé et notre bien-être.

Nous parlerons aussi d' Octobre Rose , un mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, avec des informations et des ressources pour mieux comprendre cette campagne essentielle.

Enfin, pour celles et ceux qui souhaitent se détendre et prendre soin d'eux à la maison, je vous ferai découvrir une application de méditation que j'ai testée pour vous. Simple d'utilisation, elle vous permettra de pratiquer la méditation en toute tranquillité, et de trouver un moment de calme dans vos journées souvent bien remplies.

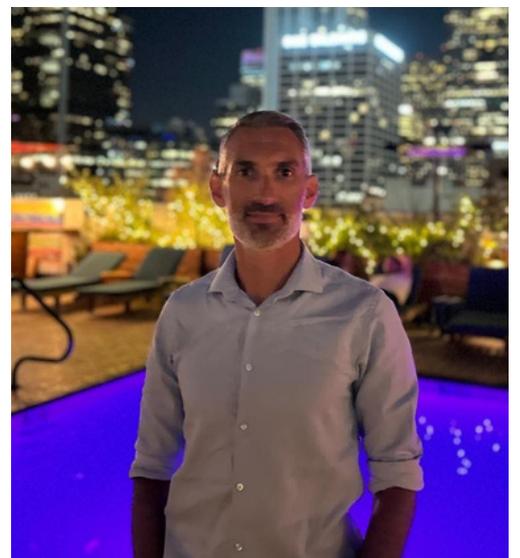
L'Écho Santé de Ronsard a été pensé pour devenir un véritable compagnon de route, que vous pourrez consulter pour découvrir des astuces, des conseils, et des témoignages sur différents aspects du bien-être. J'espère sincèrement qu'elle saura répondre à vos attentes et vous aider à intégrer de nouvelles pratiques dans votre quotidien.

Je vous souhaite une excellente lecture et vous invite à faire de la santé une priorité, non seulement pour vous-même, mais aussi pour vos proches.

Ensemble, faisons du collège Pierre de Ronsard un lieu où l'on prend soin de soi et des autres.

Prenez soin de vous et bonne lecture à tous !

Florent Chauvet





SOMMAIRE

PAGE 5

DOSSIER :
OCTOBRE ROSE

PAGE 6

L'ALIMENTATION

Les aliments qui renforcent notre système immunitaire.

PAGE 7

LES ALIMENTS D'OCTOBRE QUI BOOSTENT VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES

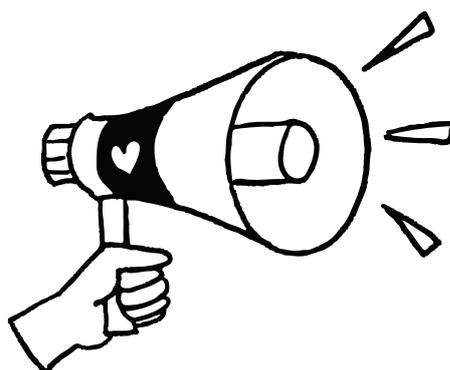
PAGE 9

J'AI TESTÉ POUR VOUS

Petit BamBou, une application pour méditer au quotidien

PAGE 11

QUELQUES DATES EN OCTOBRE.



DOSSIER :

OCTOBRE ROSE : UN MOIS DE MOBILISATION CONTRE LE CANCER DU SEIN

Chaque année, le mois d'octobre est marqué par Octobre Rose, une campagne de sensibilisation au cancer du sein qui vise à informer le grand public et à encourager le dépistage précoce. Cette initiative, lancée en 1985 aux États-Unis et adoptée en France en 1994, est devenue un événement national incontournable pour la lutte contre cette maladie.

1. Un mois d'actions pour sensibiliser

Du 1er au 31 octobre, de nombreuses actions sont organisées à travers la France. Ces événements incluent des marches roses, des courses à pied, des forums d'information, et même des événements culturels comme des concerts et des projections de films. Des collectes de fonds sont également lancées, soutenues par des marques qui commercialisent des produits en édition limitée pour financer la recherche contre le cancer du sein.

2. Comment participer ?

Tout le monde peut participer à Octobre Rose, que ce soit en rejoignant une marche locale ou en faisant un don en ligne. Il est aussi possible d'organiser son propre événement pour collecter des fonds, contribuant ainsi à cette mobilisation nationale.

3. Le Ruban Rose : un symbole universel

Le ruban rose, symbole de cette campagne, est devenu l'emblème mondial de la lutte contre le cancer du sein. Créé par Evelyn H. Lauder et Alexandra Penney, ce ruban rappelle l'importance de la prévention et de la solidarité face à une maladie qui touche encore trop de femmes.

En France, 54 000 nouveaux cas de cancer du sein sont diagnostiqués chaque année. C'est pourquoi Octobre Rose reste une campagne essentielle pour soutenir les malades et continuer à financer la recherche.

Un mois pour agir, un mois pour sauver des vies.



Les aliments qui renforcent notre système immunitaire:

Un bon système immunitaire c'est une bonne protection contre les virus et les bactéries. Il est possible de l'augmenter grâce à une bonne hygiène de vie, un sommeil de qualité, une activité physique régulière, un rythme de vie moins stressant et bien sûr une bonne alimentation saine et équilibrée.

1. La vitamine C:

la vitamine c n'est pas synthétisée par l'organisme donc elle doit être obligatoirement apporté par l'alimentation. On en trouve une très bonne quantité dans le kiwi les fruits rouges surtout le cassis, les oranges, le citron, le brocoli, le chou, le poivron rouge mais également dans la goyave, la papaye, le persil et les baies de goji.

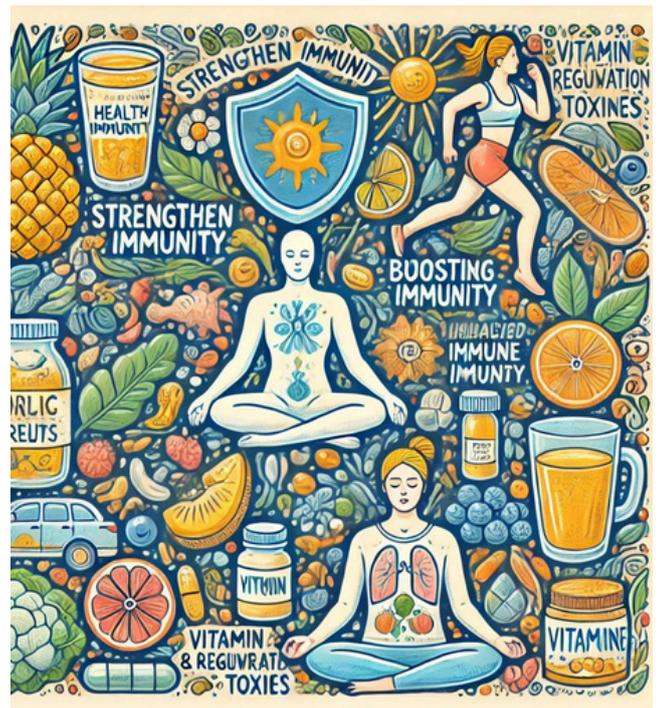
2. La vitamine D:

La vitamine D a le pouvoir d'activer le système immunitaire de défense. La vitamine D elle est produite par la peau grâce à la lumière du soleil.

3. Les champignons et la famille des alliées:

Consommé aussi des aliments de la famille des alliées c'est-à-dire l'ail, l'oignon, les échalotes améliorent les défenses naturelles de l'organisme.

La consommation fréquente aussi de certains champignons tels que le "shiitacke" aide à renforcer notre système immunitaire et à lutter contre les virus hivernaux en fait ils sont concentrés en antioxydants puissants en zinc en sélénium et en vitamines du groupe B et D.



Les aliments d'octobre qui boostent vos défenses immunitaires

Avec l'arrivée de l'automne, les températures commencent à baisser et notre système immunitaire est souvent mis à rude épreuve. Pour affronter les premiers froids, il est essentiel d'adopter une alimentation riche en vitamines, minéraux et antioxydants. Voici une sélection des aliments de saison en octobre qui maintiennent le renforcement de vos défenses immunitaires, vous aidant ainsi à rester en pleine forme.



1. Les courgettes : un concentré de vitamines

En octobre, les courgettes, citrouilles et potirons envahissent les marchés. Ces légumes sont riches en bêta-carotène, un puissant antioxydant qui transforme le corps en vitamine A. Cette vitamine est cruciale pour le bon fonctionnement du système immunitaire, notamment en aidant à maintenir la santé des muqueuses (nez, gorge, poumons) et en renforçant la barrière de protection contre les infections.

- Astuce : Intégrez la courgette dans des soupes, des purées ou des gratins pour un apport régulier en vitamine A.

2. Les choux : des alliés antifatigue

Chou vert, chou-fleur, brocoli... Les crucifères sont des légumes d'octobre extrêmement bénéfiques pour stimuler les défenses immunitaires. Ils sont riches en vitamine C, connus pour leurs propriétés antioxydantes et sa capacité à renforcer la production de globules blancs, les soldats de notre système immunitaire. De plus, ils contiennent du soufre, un composé qui aide à détoxifier l'organisme et à combattre les infections.

3. Les poires : des fibres et des vitamines pour se protéger

Les poires sont non seulement délicieuses, mais elles sont également une excellente source de vitamine C et de fibres alimentaires, qui permettent une bonne digestion et permettent de maintenir un microbiote intestinal sain.

- Astuce : Consommez les poires crues ou cuites au four, avec un peu de miel et de cannelle pour un dessert réconfortant et bénéfique.





4. Les betteraves : énergie et résistance

Riche en antioxydants , en vitamine C et en fer , la betterave est une excellente légume de saison pour soutenir le système immunitaire. Elle favorise également une meilleure oxygénation des cellules grâce à sa teneur en nitrates, contribuant ainsi à réduire la fatigue et à renforcer la résistance aux infections.

- Astuce : Intégrez la meilleure crue dans vos salades ou préparez-la rôtie au four pour accompagner vos plats principaux.

5. Les noix : des oméga-3 pour combattre l'inflammation

En octobre, les noix fraîches produisent leur apparition. Riches en oméga-3 , elles offrent à combattre l'inflammation dans le corps et à renforcer les membranes cellulaires. De plus, elles apportent une bonne dose de vitamine E , un puissant antioxydant qui protège les cellules des dommages oxydatifs et favorise le bon fonctionnement du système immunitaire.

- Astuce : Grignotez des noix en collation ou ajoutez-en dans vos salades, yaourts et desserts pour un apport en nutriments essentiels.

6. Les carottes : un remède contre les infections

Les carottes sont riches en bêta-carotène , qui renforcent le système immunitaire en favorisant la production de cellules immunitaires et d'anticorps. En automne, consommer des carottes permet de préparer l'organisme à affronter les agressions extérieures comme les virus et bactéries, tout en protégeant les muqueuses.

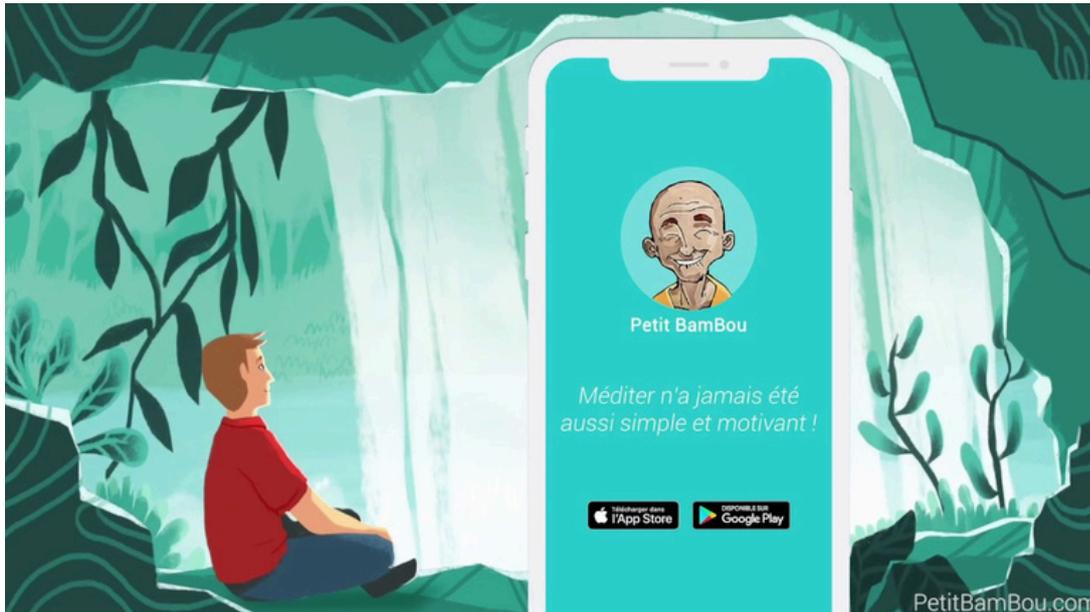
- Astuce : Dégustez les carottes crues en bâtonnets, en jus ou rôties au four avec un filet d'huile d'olive.



Conclusion

- L'automne est la saison idéale pour renforcer son système immunitaire grâce à une alimentation riche en vitamines, minéraux et antioxydants. En intégrant ces aliments de saison dans votre quotidien, vous vous assurez un apport optimal en nutriments essentiels pour affronter les changements de température et prévenir les infections. Ajoutez à cela une bonne hydratation et un sommeil suffisant, et vous voilà prêt à affronter l'hiver en pleine forme !

J'AI TESTÉ POUR VOUS



Petit BamBou, une application pour méditer au quotidien

Dans le cadre de notre rubrique mensuelle "J'ai testé pour vous", j'ai décidé ce mois-ci de m'intéresser à la méditation guidée et plus particulièrement à l'application Petit BamBou. Avec plus de 1 200 méditations et une grande diversité de programmes, Petit BamBou s'impose comme l'une des références dans le domaine de la méditation et du bien-être.

Mais qu'en est-il vraiment ? Voici mon retour d'expérience.

Pourquoi méditer avec Petit BamBou ?

L'application Petit BamBou offre une grande variété de programmes de méditation pour répondre aux besoins spécifiques de chacun. Que vous cherchiez à réduire le stress, à améliorer votre sommeil ou à adopter une alimentation consciencieuse, il existe un programme adapté. L'un des principaux atouts de cette application est la simplicité avec laquelle on peut débuter. Vous n'avez qu'à choisir un programme et vous laissez guider par la voix apaisante des instructeurs.

Mon expérience avec le programme "Manger en conscience"

Le programme que j'ai choisi pour tester l'application s'appelle "Manger en conscience". L'idée est d'apprendre à être plus présent lors de nos repas, de prendre le temps de savourer chaque bouchée et de mieux écouter son corps pour éviter les excès.

Ce programme, divisé en plusieurs séances d'environ 10 à 15 minutes, invite à une réflexion profonde sur notre relation à la nourriture. On commence par observer sa faim, son appétit, et l'impact de nos émotions sur nos choix alimentaires. Chaque séance guide doucement vers une prise de conscience accumulée de nos sensations physiques et de nos émotions.

Points forts de l'application

- **Accessibilité** : L'application est très intuitive. En quelques clics, on accède à des centaines de séances.
- **Diversité des programmes** : Outre la méditation sur l'alimentation, Petit BamBou propose aussi des méditations pour le stress, le sommeil, la confiance en soi, et même des séances spécifiques pour les enfants et adolescents.
- **Progression personnalisée** : Petit BamBou permet de suivre plusieurs programmes à la fois, ce qui permet de s'adapter à ses besoins du moment.

Mon ressenti après une semaine

Après une semaine de pratique quotidienne, j'ai constaté une vraie différence dans ma manière de manger. Je prends plus de temps pour apprécier mes repas, et je ressens une sensation de satiété plus rapidement. Ce programme m'a également permis de prendre conscience des moments où je mange de façon automatique, sans vraiment prêter attention à ce que je fais.



Petit BamBou est une application idéale pour ceux qui souhaitent s'initier à la méditation de manière simple et progressive. Les programmes sont variés et bien conçus, et la possibilité de choisir des thématiques en fonction de ses besoins est un vrai plus. Que vous soyez novice ou habitué à la méditation, vous trouverez sûrement un programme qui résonne avec vos envies et vos besoins du moment. Je recommande vivement cette application à toute la communauté éducative, surtout dans notre contexte scolaire où le bien-être mental est une priorité. Essayez-la et faites l'expérience de la pleine conscience, que ce soit pour mieux gérer vos émotions ou simplement pour vous reconnecter à vous-même.

QUELQUES DATES EN OCTOBRE

- Le 10 Octobre: journée mondiale de la santé mentale.
- Le 12 Octobre: journée mondiale de la vue.
- Le 15 Octobre: journée mondiale du lavage des mains.
- Le 16 Octobre: Journée mondiale de l'alimentation.
- Le 19 Octobre: journée mondiale contre le cancer du sein (Octobre Rose).

Prenez soin de vous et à très bientôt pour de nouvelles lectures.

