



Sommaire

⇒ Le mot de l'Infirmière

⇒ Le petit déj, votre allié
forme et santé du matin

⇒ Info en vrac

« Si vous ne vous sentez pas bien...
faites-vous sentir par un autre »

Francis Blanche

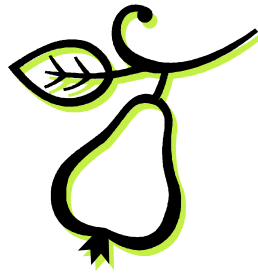
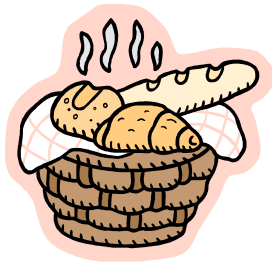
Le mot de l'Infirmière Scolaire

Voilà maintenant quelques mois que je suis parmi vous. Je ne vous connais pas encore tous, mais nous avons déjà dû nous croiser dans les couloirs. J'ai eu envie de mettre en place cette lettre d'information qui, je l'espère, vous aidera à acquérir de bons réflexes santé ; Si certains sujets vous intéressent, je suis tout à fait disposée à consacrer la prochaine page à votre thème, n'hésitez pas à venir me voir.

Beaucoup d'élèves sont déjà passés à l'infirmerie pour diverses raisons, et dans l'ensemble je vous trouve plutôt sympathiques et à l'aise dans vos baskets. Cependant l'hygiène de vie de certains me désole. En effet, de nombreux élèves viennent au collège sans avoir pris de petit-déjeuner ; soit parce qu'ils n'ont pas faim, soit parce qu'ils se lèvent trop tard. Voilà pourquoi ma page santé réserve une place toute particulière au petit déjeuner.

*Brigitte KOPP,
Infirmière scolaire*

Petit déjeuner



Parlons-en...

Le petit déj,
Votre allié forme et santé du matin

Notre petit déjeuner est un moment essentiel dans notre équilibre alimentaire. Il permet à notre corps de refaire le plein d'énergie après une longue nuit de sommeil, car même si nous dormons notre corps consomme beaucoup de calories.

Mais je vous entends déjà me dire « mais madame, je n'ai pas faim quand je me lève » et évidemment à la récréation de 10 heures vous vous précipitez sur les petits pains, bien sucrés, bien gras ...

Alors comment faire ?

Voici pour vous, les sans faim du matin, quelques conseils :

⇒ Buvez un grand verre d'eau fraîche au réveil, voici de quoi réveiller cet estomac qui ne crie pas encore famine... mais ça va venir dans environ vingt minutes.

Juste le temps de faire un passage par la salle de bain, de se faire une beauté et de s'habiller. Vous verrez ça va bientôt faire « crouic »

⇒ Préparez votre petit déjeuner, en essayant de varier tous les jours, la monotonie tue l'envie. Laissez faire votre imagination avec ce que vous trouverez à la maison.

⇒ Essayez dans la mesure du possible de prendre votre repas en famille, cela permet le dialogue quand tout le monde est encore calme.

Voici quelques repères pour vous aider à équilibrer votre petit déjeuner :

⇒ un produit céréalier, cela peut être du pain, des biscottes, des biscuits, des brioches le dimanche...

⇒ un produit laitier, chocolat chaud ou yaourt, fromage blanc, fromage...

⇒ un fruit. On choisira en fonction de la saison pour éviter de manger des trucs insipides. En hiver par exemple, les agrumes, les kiwis, les fruits exotiques ainsi vous aurez fait le plein de vitamine C.

Juste une précision à propos des céréales en paquet, je sais que vous êtes nombreux à en manger le matin. Attention, la majorité d'entre elles contiennent beaucoup de sucre. Il vaut donc mieux éviter d'en consommer tous les jours. (Jetez un coup d'œil à la composition...)

Bien sûr, il y a encore tous ceux que l'on arrive pas à tirer du lit, qui se lèvent à la dernière minute et qui arrivent au collègue avec des traces de sommeil plein le visage.

A ceux-là, je dis « couchez-vous plus tôt !!! » ne me dites pas que vous faites vos devoirs aussi tard, j'aurai du mal à vous croire, par contre je croirai volontiers que vous avez regardé la télé ou joué à l'ordi, est - ce - que je me trompe ?

Un nuit trop courte, gâche souvent la journée qui suit, on est fatigué, pas attentif, à deux doigts de s'endormir pendant les cours et bien entendu on ne capte pas grand chose.

A votre âge, le corps a quand même besoin d'une dizaine d'heures de sommeil, c'est qu'il s'en passe des choses pendant la nuit. Je vous en dirai plus dans une prochaine page santé.

La vitamine C :

Elle est présente de façon naturelle uniquement dans les fruits et les légumes, surtout quand ils sont crus. En effet, c'est une vitamine très fragile détruite par la chaleur et par la lumière.

La vitamine C permet à votre organisme de lutter contre les différentes agressions microbiennes et virales auxquelles nous devons faire face tous les jours.

Pour couvrir nos besoins quotidiens, il convient de manger une crudité à chaque repas.

La gastro en question :

Beaucoup d'entre vous ont déjà fait sa connaissance cet hiver. Pour tous les autres voici quelques mesures d'hygiène.

Sa transmission se fait principalement par les mains et par la salive.

Il faut donc veiller à se laver les mains avant de manger, ne pas s'échanger les couverts, ni les aliments et bien sûr ne pas croquer le bon gros petit pain bien gras et bien sucré de son copain.

Quiz :

Dans l'idéal, un petit déjeuner doit contenir un laitage, des céréales, une boisson et un fruit

Vrai Faux

On peut, de temps en temps, remplacer le lait par un œuf ou du jambon

Vrai Faux

Bien manger au petit déjeuner favorise la mémoire

Vrai Faux

Si je veux maigrir, je supprime le petit déjeuner

Vrai Faux

Résultat dans la prochaine page santé. Bonne santé à tous.

Brigitte KOPP
Infirmière scolaire