

Illustrations et rédaction :
Ilo Rakotonavahy
Léo-Paul Dieth
Matéo Garcia
Marie Kane
Solene Ezin
Amélie Ségla
Conception :
Emilie Nardon
Rédac'Chef :
Aline Diméo

Xibaro Mermoz

Le journal des élèves du Lycée Jean-Mermoz

OFF

Janvier 2017 - 01#

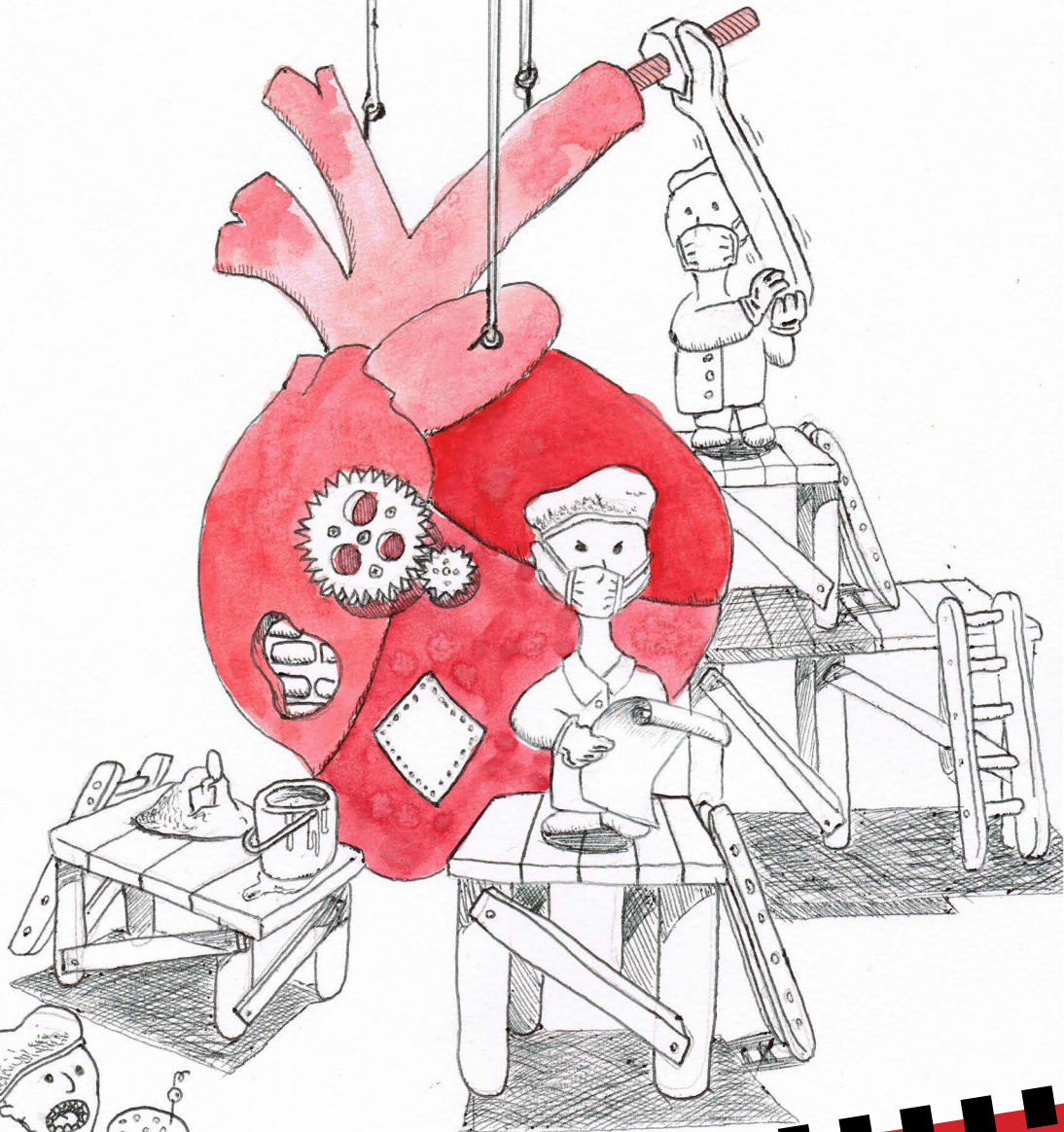
Organisée
par le
CESC

1ère
édition

Semaine de la Santé

Du 23 au 27 janvier 2017

Découvrez le programme...
Suivez nos journalistes en direct !



© Matéo Garcia

STANDS SENSIBILISATION & DÉCOUVERTE
CONFÉRENCES - DÉBATS
ÉMISSION AVEC VIBE RADIO
DICTÉE POUR TOUS
EXPOSITIONS & JEU-CONCOURS
CINÉ-CLUB

STANDS

Toute la semaine
de 11 H 30 à 13 H 30
proposés par
le Comité des Parents d'Elèves

DIÉTÉTIQUE
&
GESTION DU STRESS
Dans la cour-lycée

ADDICTION
Devant la permanence Lycée

ÉDUCATION AFFECTIVE
Au foyer Lycée
(pour les lycéens uniquement,
sur présentation du carnet de
correspondance)

Étymologie:
Le mot "santé" vient
du latin "sanitas,
sanitatis", de "sanus",
sain.



- Enseignement -
**NUTRITION
ET
PETITS-DEJEUNERS**
Toute la semaine

Projet pédagogique
organisé
dans le cadre de l'EPI
« Corps, Santé et bien-être :
Influence de l'hygiène de vie
sur les performances sportives
- EPS, SVT, Mathématiques -

Avec les élèves de Cinquième
et notre partenaire

NOSOPAL

- Presse / Média -
**ENREGISTREMENT
ET DIFFUSION
EMISSION RADIO**

Lundi
23 janvier
de 13 h 45 à 15 h 55

Table-ronde sur le SIDA
à l'amphithéâtre

Avec les élèves de 3C et 3J
et notre partenaire

 **vibe radio
102.3**

Remerciements particuliers au service Infirmerie pour l'organisation de cette 1ère édition de la Semaine de la Santé (CESC) ainsi qu'à l'ensemble des partenaires invités : Ambassade de France, Vibe Radio, Comité des parents d'élèves, aux bureaux des Nations-Unies. Bravo aussi aux élèves de 5ème A, B, D et I pour les travaux d'arts plastiques réalisés.

Semaine de la Santé

Edition n° 1

- Restitution travaux - **PROBLÈME DE PEAU**

Toute la semaine

Projets réalisés
par les élèves de
2nde SDL

Avec les élèves en
permanence Lycée

- Conférence - **CYBER-HARCÈLEMENT**

Vendredi
27 janvier
de 12 h 45 à 14 h 45
et de 15 h à 16 h 50

Avec les élèves de Seconde,
un commissaire divisionnaire
et un psychologue

A l'amphithéâtre

- Echanges - **UTILISATION D'INTERNET ET DANGERS DES RESEAUX SOCIAUX**

Avec les élèves de Sixième
et Mme Philippe, CPE

&

SURPASSEMENT DE SOI

Avec les élèves en permanence
et les élèves engagés sportivement



Article : « L'acné, meilleur ami des peaux grasses... »

Calculatrice, Boutonneux, Clavier ... Que de surnoms pour qualifier cette « maladie » pourtant non contagieuse... De nombreuses personnes (souvent des adolescents) sont atteintes, et les Mermoziens n'échappent malheureusement pas à ces règles... Qu'est-ce que c'est ? Pourquoi ça apparaît sur notre jolie peau de bébé ? Quels sont les remèdes et solutions ? C'est quoi ?

L'acné, c'est une maladie de la peau qui fait que le sébum qu'elle contient commence à être produit en grande quantité. C'est ce qui fait que la peau devient grasse. Ensuite, ce sébum bouche les pores et forme un point noir ou blanc : c'est le début de l'acné.

Pourquoi ça apparaît ?

En général l'acné apparaît le plus souvent à l'adolescence, à cause des hormones. Il est présent sur le dos, parfois les épaules et surtout sur le visage, plus particulièrement la zone T (front, nez, menton).

Quels sont les remèdes et solutions ?

Normalement, il est préférable d'aller consulter un dermatologue (oui, je sais, tout le monde conseille la même chose...), pour qu'il (elle) vous prescrive des médicaments adaptés comme des comprimés, des crèmes, des savons, des lotions...

Mais certaines personnes préfèrent les remèdes de grand-mère, étant moins chers et faciles à réaliser (peut-être moins efficaces que les médicaments...)

Voici quelques recettes :

- 1- Imbibez un coton tige d'huile d'arbre à thé et tapotez votre petit bouton avec pour l'as sécher. (Ça marche aussi avec du vinaigre blanc et du citron.)
- 2- Avant d'aller vous coucher, mettez un peu de dentifrice sur votre index et appliquez-le sur le bouton (ça marche aussi avec 2 pincées de bicarbonate de soude mélangée à 1 goutte d'eau). Normalement, il doit sécher pendant la nuit.
- 3- Après avoir nettoyé votre visage, passez-vous un glaçon sur le visage et ça assèchera les boutons.
- 4- Lavez-vous le visage avec de l'eau de rose (pour les peaux moins atteintes).
- 5- Lavez-vous le visage avec du savon d'Alep (disponible en pharmacie).

Il existe aussi d'autres remèdes tels que les masques :

- 1-Melangez de l'argile verte en poudre, quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé, les blancs de 2 œufs et une pincée de bicarbonate. Appliquez sur votre visage, laissez sécher entièrement et rincez à l'eau froide environ 10 fois pour resserrer les pores. Enfin, passez votre crème hydratante. À faire 1 à 2 fois par semaine.
- 2-Melangez de la farine, du vinaigre blanc, du miel et un peu de dentifrice. Appliquez sur votre visage, laissez poser la nuit et rincez.
- 3-Mixez du concombre et des flocons d'avoine. Appliquez la pâte formée sur votre visage et laissez poser. Rincez à l'eau froide.

Si vous avez de l'acné, ne désespérez pas car beaucoup de remèdes et médicaments sont disponibles. Suivez les conseils du haut et normalement (si vous avez de la chance) vous vous en sortirez.

Marie Kane, 4° / Illustr. : Solène Ezin, 4°



©Léo-Paul Dieth

JEU-CONCOURS

Questionnaire
à retirer au CDI

De nombreux
LOTS sont
à gagner !!!

PRÉSENTOIR

Venez découvrir
les romans, les ouvrages
sur la thématique de la Santé !

ORIENTATION

Présentation des métiers
et des parcours post-bac !



Semaine de la Santé

Événements ouverts à tous : **élèves, enseignants, parents !**

- Cinéma -

LE MONDE DE NATHAN

Vendredi
27 janvier à 17 h

Thème du film à l'affiche : L'Autisme

Sujet délicat, nous avons tendance à stigmatiser directement ce trouble, sans en comprendre les fondements et symptômes. Morgan Matthews, réalisateur du film choisit de conter poétiquement l'histoire vraie d'un jeune autiste brillant.

Nathan, jeune autiste renfermé, est atteint d'un trouble cognitif le rendant particulièrement réceptif aux raisonnements mathématiques. Il ne communique pas avec les humains mais avec les nombres. Atteint du syndrome d'Asperger, forme d'autisme s'apparentant à la schizophrénie, notre jeune prodige a de réels problèmes d'interactions sociales et de communication.

Les maths sont palliatives pour Nathan qui remplace ses émotions par des chiffres. Il décode mal les intentions et les émotions si bien qu'il a du mal à comprendre les siennes : lorsqu'il tombe amoureux, il va jusqu'à chercher une formule mathématique pour comprendre ce qui lui arrive sans mettre la main sur ce qu'il cherche car l'amour est bien plus complexe que n'importe quelle équation.

L'enjeu pour lui sera de se faire accepter et de s'épanouir autre qu'à travers les maths. Que lui apporteront son voyage à Tai Pei, ses nouvelles rencontres et ce concours international de mathématiques?

Avec une infime délicatesse, Morgan Matthews montre la difficulté de gérer cette maladie au quotidien mais aussi le dépassement de soi que vivent les patients atteints pour pouvoir s'intégrer à la société. Il y dépeint le monde vu par un jeune autiste: complexé et tiraillé entre Raison et Emotions.

Mais je ne vous en dis pas plus!! A défaut de devoir tout vous spoiler, je vous invite à le voir au club ciné! Humour déjanté et émotions sont au rendez-vous, alors sortez les popcorns et la boîte à mouchoirs!

Amélie Ségla, TES



Étude sur
le « Climat scolaire »
un questionnaire
en ligne est à remplir.

- Jeu -

DICTÉE POUR TOUS

Mardi
24 janvier à 17 h 15

Cet événement désormais bien connu au Lycée invite la communauté éducative à se confronter à la langue française tout en s'amusant !

Inscription par email :
cpe3@lyceemermozdakar.org

En salle de permanence Collège

Dans la limite
des places disponibles

- Conférence -

GESTION DU STRESS & PREPARATION AUX EXAMENS

Judi
26 janvier à 17 h

Par les outils simples que propose la Sophrologie, apprendre aux élèves à canaliser leurs émotions, leur stress et à développer un esprit positif pour leur quotidien.

Par M. Yan Dagassan (EPS)

A l'amphithéâtre

Dans la limite
des places disponibles

+
INFOS
sur notre
site internet
et page FB