

Pass'Santé



Bien dans sa tête,
bien dans son corps,
garder le sourire
et bien s'entendre !



Bien entendre pour s'écouter

Connais-tu les cinq sens ?

Il y a la vue, grâce à tes yeux, le toucher, grâce à ta peau, l'odorat, grâce à ton nez, le goût, grâce à ta langue et enfin l'ouïe, grâce à tes oreilles.

Pourquoi est-ce une nécessité de bien entendre ? Entendre te permet d'écouter de la musique, de chanter, de parler avec les autres..., d'ailleurs, pour exercer certains métiers, il est nécessaire d'avoir une très bonne audition.

Il faut donc que tu fasses très attention à préserver une bonne ouïe.

- Diminue le volume de la musique ou de la télévision.
- Baisse le son de ton jeu vidéo.
- Si tu utilises un **lecteur mp3**, mets le son doucement : tu dois être capable d'entendre tout ce qui se passe autour de toi.

Attention, ne l'utilise pas non plus quand tu es dans la rue, à vélo ou en roller car il t'empêche de faire attention à ce qui se passe autour de toi, comme lorsqu'une voiture arrive.

Quand consulter un médecin ?

En maternelle, un médecin ou une infirmière vient dans ton école pour contrôler ton audition dans le cadre de la médecine scolaire. Cela n'empêche pas tes parents de te conduire chez un médecin spécialisé en ORL en cas de doute.

Cette année, si tu es en CM1 ou en CM2, tu viendras à la salle des fêtes avec ta classe et ton enseignant pour assister à un spectacle qui t'expliquera comment préserver une excellente audition parce que c'est très important.

Conseils de prévention

Évite d'utiliser des cotons-tiges pour nettoyer tes oreilles. En effet, tu risques de perforer ton tympan (un organe situé au fond de ton oreille et qui te sert à entendre) et de compacter le cérumen au fond de ton oreille...
et gare aux bouchons !

Apprends à bien te moucher et correctement : une narine à la fois... cela t'évitera les otites

Bien dans sa tête, bien dans son corps

Bien bouger

Il est important d'avoir une activité physique régulière. Selon le Programme National Nutrition Santé (PNNS) sur www.mangerbouger.fr, pour rester en forme, il faut que tu fasses l'équivalent d'au moins 60 minutes de marche rapide chaque jour.

Par exemple, rends toi à l'école à pied ou à vélo tous les jours ou dès que tu le peux et pratique une activité le week-end avec tes parents ou au sein d'une association sportive.

Ecole Multisports

A Etampes, tu peux t'inscrire à l'école multisports encadrée par les éducateurs sportifs tous les mercredis matins.

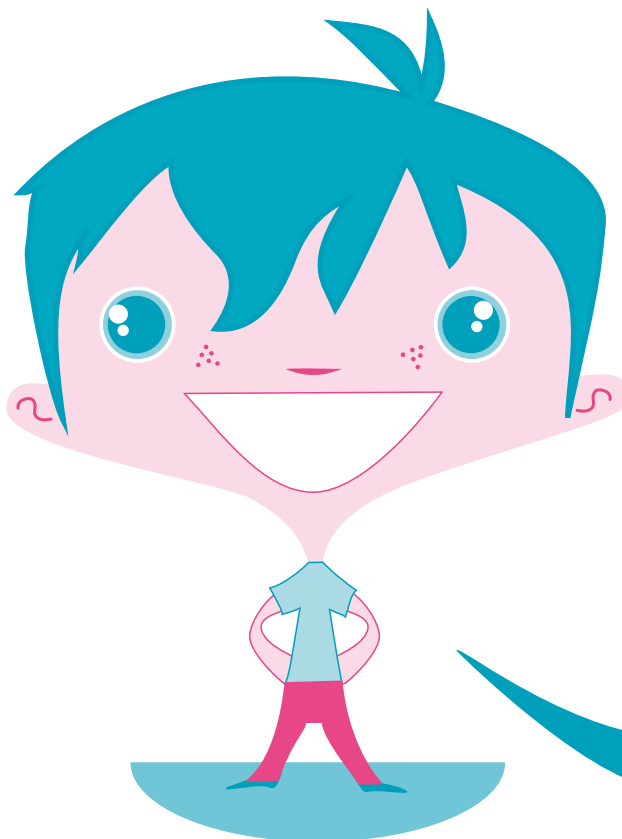
Bouger en famille

Dans le cadre de l'action « bouger en famille », après les vacances scolaires de la Toussaint, tu pourras aussi emmener ton papa ou ta maman faire du sport le samedi matin. Si tu es intéressé, il suffira d'appeler le service des sports de la commune.

Il faut bouger pour être fort, en bonne santé et bien dormir. Alors pense à

limiter le temps que tu passes à regarder la télévision, jouer à l'ordinateur ou aux jeux vidéos... va plutôt dehors jouer avec tes amis !

Lorsqu'on se dépense, on a besoin d'énergie... il faut donc manger ! Mais attention, il ne faut pas se nourrir n'importe comment !



Bien manger

Après tous ces efforts, il est temps de penser à se restaurer ! Bien dans sa tête, bien dans son corps, ça veut aussi dire bien manger.

La restauration scolaire

Manges-tu à la cantine ? Aimerais-tu savoir comment tes repas sont préparés ? En voici les secrets :

● Les menus de la cantine sont élaborés à la Cuisine Centrale de la ville d'Etampes, où 19 personnes travaillent toute la semaine. Pour qu'ils soient bien adaptés à tes besoins, les menus sont équilibrés puis contrôlés par une diététicienne, c'est-à-dire une personne spécialiste des questions d'alimentation.

● De plus, les quantités servies évoluent en même temps que tu grandis, selon les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Les fournisseurs des produits servis à la cantine ont tous un agrément sanitaire délivré par la Direction des Services Vétérinaires qui vient régulièrement à la Cuisine Municipale pour vérifier que tout est propre et que tes repas sont préparés dans de bonnes conditions.

● Chaque année, lors de la semaine du goût en octobre, des plats au goût particulier te sont proposés pour que tu découvres de nouvelles saveurs. Cette année, lors de repas spécialement organisés, tu vas de nouveau pouvoir découvrir la nourriture issue de l'agriculture biologique, appelée également nourriture « bio ».

Sais-tu ce que c'est qu'un aliment bio ?

Un aliment bio est un aliment qui a été fabriqué sans utiliser de pesticides (insecticide pour tuer les insectes ou herbicide pour tuer les mauvaises herbes) ou d'engrais chimiques (par exemple les nitrates dont on entend souvent parler à la télé).

Maintenant que tu sais comment sont fabriqués les repas de la cantine, veux-tu découvrir les secrets d'une alimentation équilibrée qui te permet de bien grandir ?

L'équilibre alimentaire

Une alimentation équilibrée pour toi passe tout d'abord par quatre repas complets par jour.

- 1.** Prends un vrai petit déjeuner pour éviter la fringale en fin de matinée et le grignotage.
- 2.** Ton déjeuner est le repas le plus important de la journée car il représente 40 % de tes besoins nutritionnels journaliers. Il doit être composé au minimum d'un **plat + un fruit + un laitage**. Par exemple, le menu de la cantine est composé : d'une crudité, soit en entrée, soit en dessert (fruit), d'un laitage ou d'un fromage, d'un plat protidique (poisson, viande ou oeuf) et sa garniture ainsi qu'un dessert, sans oublier le pain.
- 3.** Pense également à prendre un goûter, qui représente 10 % des besoins nutritionnels journaliers. Il doit être pris au plus tard à 17 h et comporter des glucides (par exemple du pain), du calcium (par exemple un verre de lait) et des vitamines (par exemple un fruit).
- 4.** Le dîner représente 30 % de tes besoins nutritionnels journaliers. **Mais attention de ne pas trop manger si tu veux bien dormir.**

En dehors de ces repas, il ne faut pas grignoter car cela favorise les caries !!!

Pour autant, quand tes parents sont d'accord, n'oublie pas de te faire plaisir, mange quelque chose que tu aimes, ça aussi c'est important. Et si tu aimes le Fast-food, tu peux aller y manger mais pas plus d'une fois par mois !

Donc, manger équilibré permet de rester en bonne santé ! Mais sais-tu que cela favorise également ta santé bucco-dentaire ? A condition bien sûr que tu n'oublies pas de te brosser les dents après chaque repas.

Les bons gestes de l'hygiène bucco-dentaire

Pour garder le sourire

Instaurez de bonnes habitudes de brossage dentaire dès le plus jeune âge.

Avant l'éruption des premières dents, vous pouvez nettoyer les gencives de bébé à l'aide d'une compresse humide. De cette façon, ses dents pousseront dans un environnement propre. Puis, dès leur apparition, vous pouvez commencer à lui brosser les dents avec une petite brosse à poils très souples.

L'utilisation de dentifrice est déconseillée avant l'âge de 3 ans car le bébé risque de l'avaler. Ensuite, utilisez un dentifrice destiné aux enfants et conformez-vous à l'âge d'utilisation figurant sur l'emballage. Une quantité de la grosseur d'un petit pois suffit. Apprenez-lui à bien se rincer la bouche après le brossage.

Petits conseils

Pensez à changer régulièrement la brosse à dents : poils ébouriffés, brosse à changer ! Ne la mouillez pas avant le brossage. Rincez-la correctement après usage et laissez-la sécher tête en l'air. La brosse à dents est individuelle et ne se prête pas !

Comment choisir sa brosse à dents ?

Prenez-la avec des poils en matière synthétique, souple pour bien nettoyer les dents sans risquer de blesser les gencives, et avec une petite tête pour accéder à toutes les dents y compris celles du fond.

A chaque âge sa brosse à dents !

La brosse à dents grandit avec l'enfant. Elle doit être adaptée à ses capacités manuelles, à la taille de ses mains et de sa bouche...

Quand se brosser les dents ?

Après chaque repas si minime soit-il et au minimum le matin après le petit déjeuner et le soir au coucher (si des médicaments sont pris au coucher, le brossage se fait après leur prise). Il durera au moins 3 minutes.

Si le brossage n'est pas possible (pour des raisons pratiques), on peut se rincer la bouche à l'eau claire. Le rinçage est également utile après l'absorption de certains médicaments y compris sous forme d'aérosol (médicaments pour l'asthme), et après les jus de fruits qui sont très acides.

Le fluor : l'allié de vos dents

A quoi sert le fluor ?

Le fluor renforce la résistance de l'émail des dents à l'attaque acide et protège des caries. Son utilisation a permis d'améliorer notablement la santé dentaire.

Où trouve-t-on le fluor ?

Les sources de fluor sont multiples. On en trouve dans :

- la plupart des aliments qui contiennent des traces de fluor, mais à des doses très variables. Le thé est particulièrement riche en fluor,
- l'eau du robinet ou les eaux en bouteille qui peuvent être riches en fluor,
- le sel de table fluoré qui contient du fluorure de potassium (250 mg de F/kg),
- les dentifrices fluorés dont la teneur se mesure en ppm (parties par million),
- les comprimés ou gouttes prescrits par les praticiens,
- les bains de bouche destinés à l'hygiène bucco-dentaire,
- les gommes à mâcher fluorées,
- les vernis et gels fluorés appliqués par le dentiste.

Mon enfant doit-il « prendre » du fluor ?

Des apports excessifs de fluor peuvent entraîner des colorations et des détériorations de l'émail (fluorose). Son administration, pour être optimale, doit être adaptée à chaque situation.

Votre médecin ou votre chirurgien-dentiste est là pour vous conseiller et pour prescrire la forme fluorée la mieux adaptée à votre enfant après évaluation de ses apports et de ses besoins. Prenez soin de faire régulièrement le point avec lui.

Rendre visite à son chirurgien dentiste

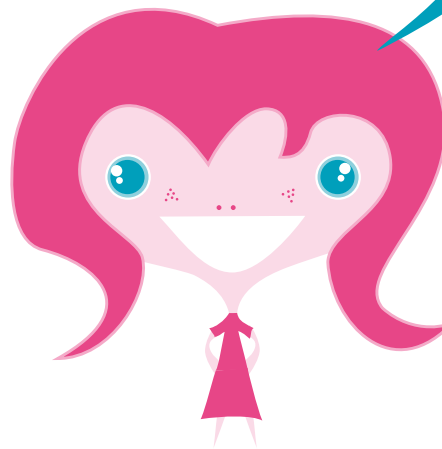
Cette année, la Ville en partenariat avec l'Education Nationale et grâce au soutien des enseignants va permettre l'intervention des chirurgiens dentistes de l'Union Française de la Santé Bucco-Dentaire auprès des enfants des classes de CE1.

Ce dépistage est complètement gratuit. Le résultat de cet examen vous sera transmis par les infirmières scolaires et ne sera en aucun cas diffusé à d'autres personnes.

A l'issue de cet examen, vous pourrez très bien poursuivre les soins conseillés auprès du chirurgien dentiste que vous aurez choisi pour votre enfant. Les soins dentaires sont bien remboursés. La consultation chez un chirurgien dentiste conventionné est prise en charge à 70% par l'assurance maladie. Les mutuelles remboursent la différence et pour les personnes qui bénéficient de la CMU complémentaire, tout est pris en charge.

Dans tous les cas, il faut retenir que choisir la prévention et un suivi régulier par votre chirurgien dentiste c'est préserver les dents de votre enfant et donc faire des économies !

N'oubliez pas les 4 règles d'or pour garder de belles dents toute la vie



1. Un brossage efficace après chaque repas si possible et au minimum le matin après le petit déjeuner et le soir avant de se coucher.
2. Avoir une alimentation saine et équilibrée, éviter les sucreries, surtout en dehors des repas, et le grignotage.
3. Utiliser un dentifrice fluoré et faire régulièrement le point sur ses apports en fluor.
4. Rendre visite à son chirurgien dentiste tous les 6 mois.

BILAN DENTAIRE POUR LES CE1

Je soussigné, Monsieur ou Madame.....
père/mère de l'enfant.....
scolarisé à l'école.....

en classe de CE1, **REFUSE** que mon fils/ma fille bénéficie du dépistage réalisé par le chirurgien dentiste de l'Union Française de la Santé Bucco-Dentaire.

Fait à Etampes, le/...../.....

Signature du Père ou de la Mère :

A remettre à l'enseignant de votre enfant

Bien entendre pour s'écouter

Connais-tu les cinq sens ?

Il y a la vue, grâce à tes yeux, le toucher, grâce à ta peau, l'odorat, grâce à ton nez, le goût, grâce à ta langue et enfin l'ouïe, grâce à tes oreilles.

Pourquoi est-ce une nécessité de bien entendre ? Entendre te permet d'écouter de la musique, de chanter, de parler avec les autres..., d'ailleurs, pour exercer certains métiers, il est nécessaire d'avoir une très bonne audition.

Il faut donc que tu fasses très attention à préserver une bonne ouïe.

- Diminue le volume de la musique ou de la télévision.
- Baisse le son de ton jeu vidéo.
- Si tu utilises un **lecteur mp3**, mets le son doucement : tu dois être capable d'entendre tout ce qui se passe autour de toi.

Attention, ne l'utilise pas non plus quand tu es dans la rue, à vélo ou en roller car il t'empêche de faire attention à ce qui se passe autour de toi, comme lorsqu'une voiture arrive.

Quand consulter un médecin ?

En maternelle, un médecin ou une infirmière vient dans ton école pour contrôler ton audition dans le cadre de la médecine scolaire. Cela n'empêche pas tes parents de te conduire chez un médecin spécialisé en ORL en cas de doute.

Cette année, si tu es en CM1 ou en CM2, tu viendras à la salle des fêtes avec ta classe et ton enseignant pour assister à un spectacle qui

Conseils de prévention

Évite d'utiliser des cotons-tiges pour nettoyer tes oreilles. En effet, tu risques de perforer ton tympan (un organe situé au fond de ton oreille et qui te sert à entendre) et de compacter le cérumen au fond de ton oreille... et gare aux bouchons !

t'expliquera comment préserver une excellente audition parce que c'est très important.

Apprends à bien te moucher et correctement : une narine à la fois... cela t'évitera les otites



ETAMPES PASSIONNÉMENT