

Promotion de la santé en faveur des  
élèves

**BIENVENUE AU COLLEGE  
Auguste-François PERRINON**

Tel: 0596 72 52 31

**Infirmière: Dayana DUVAL-VIOLTON**

Je suis présente au collège:

**Lundi: 8 H00 à 16 H00**

**Mercredi: 8 H00 à 12 H00**

**Jeudi: 8 H00 à 16 H00**

Une infirmière au collège, pourquoi?

L'infirmière a 3 rôles importants:

- Un rôle d'écoute et de conseil.
- Un rôle de prévention avec l'organisation d'actions de santé au sein du collège (alimentation, sexualité, alcool, drogues ...)
- Un rôle de soignante pour les blessures ou malaises survenus au sein de l'établissement.



L'adolescence est une étape importante dans ta vie. Ton corps mais aussi tes sentiments vont évoluer et il est parfois troublant de se voir changer.

Cela pose plein de questions simples ou compliquées, parfois angoissantes, mais toujours importantes. Des questions qui touchent à l'identité, au corps, à la relation à l'autre, à la sexualité et à l'amour. L'adolescence est une période de recherche, de découvertes, d'essais et de remises en question.



Quel que soit le problème qui te préoccupe (difficultés familiales ou scolaires, relation à l'autre, sexualité, drogues ...), tu peux venir me voir en toute confidentialité.

Pour venir me rencontrer, tu dois d'abord passer à la vie scolaire et venir avec ton carnet de correspondance.

Il y a plusieurs règles à respecter afin que le corps fonctionne à plein régime: sommeil en heures suffisantes, alimentation équilibrée, bonne hygiène de vie... Voici quelques conseils pour une scolarité en bonne santé.



Pour bien commencer la journée, prends un bon petit déjeuner équilibré à la maison avec un produit laitier, un féculent (du pain, des céréales ...) et un fruit ou un jus de fruits sans sucres ajoutés.



La croissance fatigue énormément, il est donc indispensable de dormir pour récupérer. Pour un sommeil efficace, n'abuse pas le soir de la radio, de la télé, de l'ordinateur et du téléphone portable!



Lâche ta télé, ton ordinateur et ta console de jeux et dépense toi dans un club, à l'UNSS ou bien à la maison ... Bref, aies une activité physique régulière.



Pour un sourire éclatant et une haleine fraîche: n'oublie pas de te brosser les dents pendant 3 minutes après chaque repas.



Continue à prendre soin de ton corps et adopte une hygiène rigoureuse en prenant des douches et en portant du linge et des sous-vêtements propres tous les jours.

Si tu souhaites des informations, tu peux consulter ces sites internet:

\* Sur ta santé et toutes les questions que tu peux te poser:  
<http://www.filsantejeunes.com/>



\* Sur l'alimentation:  
<http://www.mangerbouger.fr/adolescents/>  
<http://www.goodfoodstyle.com/>



\* Sur la puberté, les relations aux autres, la sexualité, les violences:

<http://www.onsexprime.fr/>



\* Sur les drogues:  
<http://www.drogues-info-service.fr/?-Espace-Jeunes->



\* Sur l'alcool:  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1381.pdf>



\* Sur le harcèlement:  
<http://www.agircontreharcelementalecole.gouv.fr/>



\* Sur la protection de l'enfance:  
<http://www.allo119.gouv.fr/zone-enfant.html>



*Bonne année scolaire 2015/2016...  
En bonne santé!*