

FANZINE "EDUCKTASANTE"

Numéro 1 "Décembre 2009"

Editorial : Chers lecteurs et lectrices, voici un nouveau fanzine - Un *fanzine* (contraction de fan magazine) est un périodique (ou apériodique) indépendant, créé et réalisé de manière désintéressée par des passionnés - qui pour but de vous *en apprendre un peu plus sur votre santé tout en vous divertissant*. La santé, selon l'Organisation Mondiale de la Santé, est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Ce sont tous ces aspects qui seront abordés dans chaque numéro mensuel.

Mr LHOMME et les élèves de l'atelier Santé / bien-être



Sommaire : Le vaccination pour la grippe A (Maureen et Noémie) - Le téléthon et le point sur le virus du sida (Alexis) - La recette de la bûche de Noël (Alexis)

Fanzine réalisé par et pour le lycée polyvalent Jean ROSTAND de Mantes-La-Jolie - 66, rue Fernand BODET - 78200 Mantes-La-Jolie sous l'autorité de Mme KARBICHE dans le cadre de l'atelier *Santé-Bien-être* du lycée. **Directeurs de publication** : Mme MIGNARD et MR FOREST. **Adjoint de publication** : Mr LHOMME, les infirmières et les professeurs documentalistes. **Rédacteurs** : les élèves de ISSVT du lycée participant à l'atelier.

L'actu sante

« Grippe A : Vaccination, Pour ou Contre ? »

| <i>La vaccination a débuté pour les professionnels de la santé. Personnellement, pensez-vous vous faire vacciner ?</i> | Ensemble des Français % |
|--|--------------------------------|
| Oui | 21 |
| Oui, certainement | 8 |
| Oui, probablement | 13 |
| Non | 76 |
| Non, probablement pas | 30 |
| Non, certainement pas | 46 |
| Ne se prononcent pas | 3 |
| TOTAL | 100 |

Sondage dans le journal Marianne avant la campagne gouvernementale de vaccination contre le H1N1 !

Vaccination, Vaccination... Mais d'abord, qu'est-ce qu'une vaccination ?

La vaccination est une action durant laquelle on injecte dans l'organisme un virus ou une bactérie, pour provoquer une réaction immunitaire. Un vaccin est composé d'une substance active, l'antigène, et de divers adjuvants, qui rendent l'antigène inoffensif. Pour comprendre la vaccination, remontons à la source : la fameuse Grippe H1N1, alias Grippe A.

La grippe A est une mutation soudaine d'un précédent virus H1N1. Effectivement, le virus de la grippe n'est pas stable : il mute tous les ans un peu plus. Le virus H1N1 dérive d'un virus présent depuis près de 30 ans dans le vaccin saisonnier.

La gravité de la grippe est variable selon les personnes. Ainsi, chez une personne en bonne santé, la grippe sera fatigante, à cause de la fièvre, mais finalement sans gravité. En revanche, pour quelqu'un dit "fragile", comme par exemple un individu asthmatique, le risque de pneumonie, une infection des poumons, est plus présente, comme le risque de SDRAS (Syndrome de Détresse Respiratoire Aigu Sévère). La grippe A n'échappe pas à la règle, et comporte les mêmes risques.

Alors, faut-il se faire vacciner ou non ?

La réponse à cette question doit être personnelle, et il est conseillé de poser des questions à son médecin. Il connaît votre dossier médical, et est plus apte à décider de ce genre de choses qu'une autre personne. Mais il est conseillé aux personnes fragiles de se faire vacciner tout de même, la grippe, il ne faut pas l'oublier, peut être mortelle.

Comme pour chaque vaccin, il y a des risques liés à l'injection. On peut estimer qu'il y ait un risque de complication lié au virus présent dans le vaccin : le syndrome de Guillain Barré. Pas de panique: ce syndrome guérit le plus souvent tout seul, et atteint le système nerveux périphérique : bras, cou, jambes, etc. Ce syndrome se caractérise surtout par une paralysie légère, et des fourmillements, mais se passe par épisodes, et disparaît au bout de 6 à 12 mois. Mais ce genre de chose est assez exceptionnel, et rare.

Pour, Contre... La Question est maintenant aux médecins !

Le bon geste

« Téléthon 5 et 6 décembre 2009 »

**Alors pour les enfants...
MO-TO-BI-LI-SEZ Vous!**



Le **Téléthon**, contraction des mots *télévision* et *marathon* (donc un mot-valise), est un programme télévisuel de plusieurs heures dont le but est de recueillir des fonds pour une œuvre caritative, pour aider les malades d'infirmitté motrice et cérébrale. Habituellement de nombreux artistes (chanteurs, musiciens, comédiens) soutiennent la cause et appellent le public à faire des dons. Les promesses de dons sont recueillies via un standard téléphonique composés de bénévoles et un compteur situé sur le plateau affiche en temps réel le montant recueilli.

Retrouver les actions entreprises localement sur notre rubrique dans le site du lycée !

« *Le sida à Mantes-la-ville* »



www.lepoint.fr

La « Maison pour tous » propose, en partenariat avec l'UNICEF, une exposition et des conférences ouvertes à tous mais spécialement destinées aux enfants. Le thème de ce temps fort est = « Les enfants face au SIDA : état des lieux, état des droits ». Les plus jeunes ne sont pas épargnés par cette maladie. En 2007, on estimait à 2 millions le nombre de moins de 15 ans vivant avec le VIH. Des millions d'enfants ont également perdu un ou leurs parents à cause du SIDA !

Entrée libre de 10h à 18h jusqu'au 15 décembre à la maison pour tous

Le bien-être

Bûche de Noël «choco-marron»



Ingrédients :

- 500g de marrons en bocal (sous vide)
- 100g de beurre
- 100 de chocolat râpé (chocolat dessert passé à la râpe)
- 100g de sucre vanillé (environ 13 sachets)

Préparation :

- 1) passez les marrons au mixeur
- 2) faites fondre le beurre, puis le chocolat
- 3) mélangez les 4 ingrédients
- 4) mettre dans un plat à cake
- 5) laissez reposer au réfrigérateur au minimum 12 h

Idée + : accompagnez ce dessert d'une crème anglaise

Bonne dégustation !



http://www.ianclair.com/bolg/images/KatZ/katz_noel06.jpg

Toute l'équipe d'Eduktasanté vous souhaitent de bonnes fêtes de fin d'année !

Venez nous retrouver le mois prochain pour un nouveau fanzine, également consultable sur le site du lycée où d'autres surprises vous attendent !