

FANZINE "EDUCKTASANTE"

Numéro 4 " Avril 2010 "

Editorial : Un petite "coquille" s'est malencontreusement glissée dans le hors-série sur le don du sang " le taux d'hémoglobine doit être **supérieur** à 12 pour les filles ". Et n'oublie pas : en avril, ne te découvre pas d'un fil :)

Mr Lhomme et son équipe de ISSVT

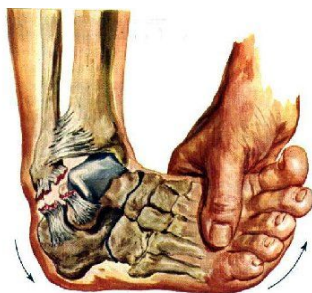


Le scoop du mois : Les graisses provenant des liposuccions serviraient à faire du bio-carburant !

Sommaire : Gare à l'entorse (Noémie - Maureen) - Le sidaction (Noémie) - Les recettes de grand-mère (Maureen)

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. Adjoints de publication : Mr LHOMME, les infirmières et les professeures documentalistes. Rédacteurs : les élèves de ISSVT du lycée participant à l'atelier.

Gare à l'entorse !



•Qu'est ce qu'une entorse ?

Une entorse est un étirement ou une déchirure d'un ou de plusieurs ligaments, les tissus fibreux reliant nos os entre eux, et qui sont peu résistants. C'est eux qui nous donnent notre stabilité au niveau de nos articulations. Le degré de gravité et de douleur dépend de l'entorse et seul un médecin pourra diagnostiquer la gravité de celle-ci et dans ce cas dire s'il faut prodiguer des soins appropriés.

•Causes et symptôme selon la gravité

Se fouler la cheville dans un chemin accidenté / une tension extrême sur l'articulation comme un joueur de foot qui change subitement de direction / un coup sur le ligament / une entorse ancienne qui aurait fragilisé le ligament.

Entorse légère : douleur aux articulations mais les mouvements sont possibles, gonflement de l'articulation au bout de plusieurs heures voire le lendemain mais pas d'ecchymoses.

Entorse modérée : douleur à l'articulation, les mouvements sont possibles mais restent limités, gonflement de l'articulation en quelques heures et présence d'ecchymoses.

Entorse grave : on ressent comme un craquement ou une déchirure à l'articulation, douleur intense et impossibilité de bouger l'articulation. On ne peut se tenir sur son membre blessé. Gonflement très rapide en quelques minutes. Une ecchymose.

•Facteurs et personnes à risque

Athlètes professionnels, amateurs et pratiquant des sports physiques / personnes ayant déjà eu une entorse (ligament affaibli) / fatigue musculaire / équipement inapproprié (ballerines pour pratiquer le foot par exemple...) / surface de jeu en mauvais état.

•Prévention et traitement

Pratiquer une activité physique régulière pour renforcer les articulations / Bien s'échauffer avant de pratiquer un sport / S'arrêter en cas de signe de fatigue / Faire une pause de temps en temps / Avoir un bon équipement / Avoir une alimentation équilibrée / Prendre du repos / Mettre de la glace puis un bandage / Elever la cheville où l'entorse se trouve (favorise le retour du sang et fait dégonfler) / Il y a aussi des traitement médicamenteux comme des anti-douleur ou des anti-inflammatoires

Donc avant de prendre la piste, échauffez-vous !!!

http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=entorse_pm

Le sidaction



Sidaction est une manifestation créée dans l'urgence pour répondre à l'urgence en 1994 en France et destinée à récolter des fonds et sensibiliser le public à propos du sida. C'est aussi depuis 2005 le nom de l'association qui répartit les fonds collectés entre les programmes de recherches (fondamental, clinique, sociale, soins...), la prise en charge des patients et la prévention de l'épidémie tant en France qu'à l'international.

Casser l'épidémie, «c'est une question d'argent», avait déclaré jeudi Jean-François Delfraissy, directeur de l'Agence nationale de recherche sur le sida (ANRS). Il a prévenu que l'agence allait être en «quasi faillite» dans le courant de l'année 2010 et n'aurait «plus les moyens de porter les nouveaux projets autour de la prévention». En France, où 144.000 personnes vivent avec le VIH, 39.000 d'entre elles ignorent être séropositives, selon un bilan dressé fin 2009. Environ 7.000 personnes se contaminent chaque année, selon Sidaction qui rappelle que 360 personnes sont mortes du sida en France en 2008.

L'édition 2010 a peiné à mobiliser. Organisée pour récolter des fonds destinés à la lutte contre le sida, le Sidaction affichait dimanche soir des promesses en repli «significatif» par rapport à 2009. 5,2 millions d'euros de promesses de dons avaient été faites au terme du week-end. L'an dernier, les promesses s'étaient élevées à 5,8 millions d'euros, chiffre réévalué à 6,45 millions au terme de la campagne de collecte.

Selon la responsable de la campagne d'appel aux dons Christine Tabuenca, la baisse des promesses est imputable à la crise économique. «Cette année, a-t-elle dit, il y a beaucoup moins de petits donateurs et une augmentation significative de promesses de dons importantes». Les promesses peuvent être recueillies **jusqu'au 11 avril** en téléphonant au 110, [par SMS](#) en tapant DON au 33000 (SMS non surtaxé). Des dons peuvent être faits *toute l'année sur l'iPhone d'Apple (application gratuite dédiée)*, par courrier (Sidaction - 228 rue du Faubourg Montmartre, 75010 Paris) ou [par le net](#).

Source : Le figaro

Recettes naturelles de grand-mère :)



Contre les allergies au pollen

Le printemps arrive et les allergies aussi !!!! Voici une petite recette naturelle contre ces allergies pour mieux dormir. Une heure avant de vous coucher ou 10 min dans votre chambre, mettre dans un petit récipient :

- 10 gouttes d'huile essentielle d'estragon
- 10 gouttes d'huile essentielle de camomille
- 10 goutte d'huile essentielle de pin des montagnes

Masque de beauté pour tous les problèmes de peau

- Pour toutes les peaux :

Mélanger de la levure de bière avec un peu d'eau de rose, appliquer sur le visage et garder 20 min, rincer à l'eau tiède.

- Pour les peaux irritées :

Mélanger deux cuillères de fine farine avec un peu de lait cru appliquer pendant 15 min puis rincer à l'eau tiède, appliquer un peu d'eau de rose pour la fin

- Masque de beauté a la fraise !!! Pour les pores dilatés :

Écraser une fraise avec une demi cuillère à café de jus de citron, appliquer sur le visage pendant 15 min et rincer à l'eau tiède.

Rendez- vous le mois prochain !