

FANZINE EDUCKTA SANTE

Numéro de démonstration (Septembre-Octobre 2009)

Prix = gratuit pour ce numéro spécial

Editorial : Chers lecteurs et lectrices, voici un aperçu du futur fanzine - Un *fanzine* (contraction de fan magazine) est un périodique (ou apériodique) indépendant, créé et réalisé de manière désintéressée par des passionnés - réalisé par les soins de vos camarades du club Santé/ Bien-être du lycée polyvalent Jean ROSTAND. Comme son nom l'indique, il a 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 bimensuel.

Mr LHOMME, *professeur de SVT du lycée*



Sommaire :

Page 2 : La grippe A H1N1, késako ?

Page 3 : Mettre la fatigue KO !

Page 4: Recette avec un fruit de saison, la poire !

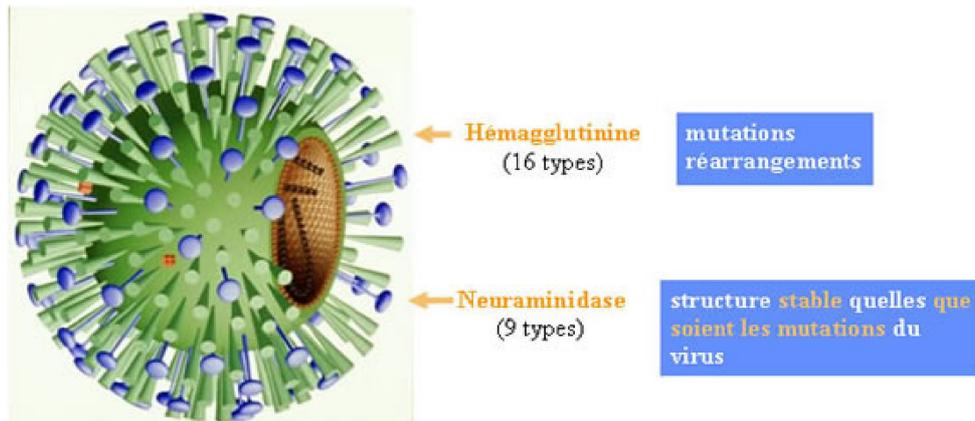
Fanzine réalisé par et pour le lycée polyvalent Jean ROSTAND de Mantes-La-Jolie - 66, rue Fernand BODET - 78200 Mantes-La-Jolie sous l'autorité de Mme KARBICHE dans le cadre de l'atelier *Santé-Bien-être* du lycée. **Directeurs de publication** : Mme MIGNARD et MR FOREST. **Adjoints de publication** : Mr LHOMME, les infirmières et les professeurs documentalistes. **Rédacteurs** : les élèves du lycée participant à l'atelier. *Mascotte tirée du Manga science, volume 1 chez PIKA.*

L'actu sante

« [La grippe porcine ou grippe A \(H1N1\), kezako ?](#) »

La grippe porcine ou grippe A (H1N1) est une maladie infectieuse très contagieuse d'origine virale qui affecte les porcs de tout âge. Elle est étroitement liée à la grippe humaine.

- La grippe porcine est due à des virus grippaux de type A, virus enveloppés à ARN appartenant à la sous-famille Orthomyxiviridae, au genre Influenzavirus et au sous-type H1N1 ou H3N2 le plus souvent.



- Les virus isolés du porc et de l'homme ont une origine commune et des échanges de virus se produisent couramment entre ces deux espèces.

Répartition géographique : la maladie, quel que soit le sous-type en cause, est présente sur tous les continents.

Espèces affectées : le porc

Sources et transmission de l'infection : le virus est excrété dans le milieu extérieur par les malades ou porteurs du virus sous forme d'aérosols, ou dans les sécrétions nasales ou trachéobronchiques. Le virus peut aussi être transmis de façon indirecte par les véhicules, le lisier, ...

Durée d'incubation : 24 à 48 heures

Symptômes : hyperthermie (fièvre) importante (41°C), anorexie brutale et prostration

Apparition de difficultés respiratoires laissant place à une toux sèche, profonde et quinteuse et un jetage abondant

Guérison : en 6 à 7 jours

<http://www.astrium.com/la-grippe.html>
<http://www.caribvet.net/upload/Grippe%20porcine.pdf>

Le bon geste

« Mettre la fatigue KO ! »

L'été est déjà loin et voilà venir les premiers coups de mou !!!

Question = *Et si c'était la dépression saisonnière ?*

Dès octobre et jusqu'à l'arrivée du printemps, 3 à 5 % des Français souffrent de dépression saisonnière. Celle-ci est liée au manque de lumière naturelle durant les mois d'automne et d'hiver. Notre horloge interne, qui fonctionne sur la base du système veille-sommeil, est alors perturbée.

Changer quelques habitudes peut vous aider à retrouver du tonus ☺

- **Le sommeil, l'allié numéro 1.** La baisse de tonus trouve souvent son origine dans un manque ou une mauvaise qualité de sommeil. Pour créer un environnement propice, réduisez les sources lumineuses en soirée et occulrez les au moment de vous coucher (y compris celle du radio-réveil). Préservez-vous aussi des nuisances sonores : ne vous endormez pas devant la télé !!!
- **Manger correctement et faire du sport, un tandem gagnant.**
- **Si la lassitude ne s'explique pas, il faut consulter.**
- **En plus d'une bonne hygiène de vie, on peut avoir recours aux méthodes naturelles qui, bien-sûr, ne dispensent pas d'une consultation en cas de troubles persistants.**

Pour en savoir plus : *Vaincre la fatigue chronique*, de Gill Jacobs (Modus Vivendi)



**LE SIDA NE SE GUÉRIT PAS ENCORE.
PENSEZ À VOUS PROTÉGER.**

Le bien-etre

Dessert : « *Poires farcies* »



La poire, un fruit de saison !

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 poires
- 50 grammes de beurre
- 50 grammes de cerneaux de noix
- 50 grammes de pruneaux dénoyautés
- 50 grammes d'abricots secs
- 50 grammes de raisins secs

1°/ Couper la poire dans sa partie supérieure pour obtenir un « chapeau » ; puis évider chaque poire pour pouvoir y introduire la farce ultérieurement.

2°/ Badigeonner l'intérieur de la poire avec le jus d'un citron et un pinceau afin d'éviter que la « chair » de la poire ne noircisse.

3°/ Préparer la farce. Pour cela, mettre dans un mixeur les 50 grammes de beurre, d'abricots secs, de cerneaux de noix et de pruneaux dénoyautés. Puis rajouter ensuite les raisins secs. Mélanger pour terminer la farce.

4°/ Mettre la farce dans chaque poire, puis recouvrir avec le « chapeau », enfin enfermer chaque poire dans du papier aluminium (papillottes).

5°/ Chaque papillotte est ensuite placée dans l'eau bouillante pendant 20 min environ (à ajuster en fonction de la maturité du fruit !).

© Astuce : la chair évidée peut servir également à la composition de la farce !!!



Retrouver à la mi-décembre le premier numéro de ce nouveau fanzine fait cette fois par les élèves de l'atelier Santé-Bien-être pour les élèves du lycée. Au menu du prochain numéro: les vaccins contre la grippe A H1N1, de la contraception, des jeux sur la santé et ... bien plus encore !!!

En espérant que ce numéro de démonstration vous ai plu et que vous soyez toujours plus nombreux à nous lire !

A bientôt !

Mr LHOMME, professeur de SVT