

Réflexion-Débat

Participer au dernier challenge à la mode sur les réseaux sociaux : risqué ou pas ? indispensable pour être intégré au groupe ?

Question-Réponse

Est-ce qu'on a le droit de rouler à 2 sur sa trottinette ? Pourquoi ?

Il est interdit de transporter un passager, quel que soit son âge. On risque une amende pour cette infraction et c'est dangereux.

Action

L'un-e de vos ami-e-s fait une chute violente pendant votre séance de sport : comment réagissez-vous ?





Accidents de la vie courante et de la route



Réflexion-Débat

Votre ami-e se lance dans la traversée du lac après avoir bu quelques bières sous le soleil : bonne ou mauvaise idée ?

Question-Réponse

Si je n'ai pas le permis, je ne risque rien à griller un feu ou un stop à vélo. Vrai ou faux ?

Faux. Tous les usagers doivent respecter les règles du code de la route, y compris les cyclistes... En cas d'infraction, on s'expose à des sanctions, même si on n'a pas le permis. Cependant, si le panneau « cédez-le-passage cycliste » est présent, il est possible de passer le feu rouge et d'aller dans la direction indiquée par la flèche, en cédant le passage aux piétons et aux usagers de la voie qui coupe la nôtre.

Action

Vous êtes élu éco-délégué : que pourriez-vous proposer pour favoriser les mobilités douces ?





Accidents de la vie courante et de la route



Réflexion-Débat

Sur la piste cyclable je suis prioritaire : qu'en pensez-vous ?

Le code de la route reste valable sur une piste cyclable (priorités, feux, panneaux et marquages doivent être respectés). La priorité dépend de la signalisation (cédez-le-passage, stop, feu tricolore, priorité à droite...). Aux intersections, les cyclistes doivent ralentir, anticiper et parfois céder le passage, même s'ils sont sur une piste cyclable.

A noter que le piéton est prioritaire sur tous les autres usagers.

Question-Réponse

Parmi les affirmations suivantes concernant le monoxyde de carbone (CO), lesquelles sont vraies ?

- A. C'est un gaz invisible, inodore, non irritant
- B. Il peut être mortel
- C. Pour diminuer le risque d'intoxication, il faut faire vérifier les installations de chauffage par un professionnel et aérer quotidiennement le logement
- D. Un détecteur de fumée permet de détecter le monoxyde de carbone

Réponse : A B et C. Seul un détecteur de monoxyde de carbone détecte le CO.

Action

Jeu de rôles : l'un de vous perd connaissance, comment réagissez-vous ? Répartissez-vous les rôles.





Accidents de la vie courante et de la route



Réflexion-Débat

Demander de l'aide dans un moment difficile : simple ou pas si simple ?

Question-Réponse

Retrouvez 5 manières de réagir en situation de harcèlement sexiste et sexuel.

Distraire - indice : Je m'adresse à la victime pour détourner l'attention du harceleur « Héééé, mais tu es là

Sophie (inventez un prénom) ! Dépêche-toi on est super en retard ! »

Documenter - indice : Je filme discrètement la scène. Une fois en sécurité, je propose à la victime de harcèlement si elle souhaite garder cette preuve et lui envoie.

Diriger - indice : Je parle au harceleur : « Ce que vous faites est irrespectueux, laissez-la / le tranquille ! »

Déléguer - indice : j'interpelle une personne à côté pour venir en aide

Dialoguer - indice : je discute avec la victime : "J'ai vu ce qu'il s'est passé, je te crois, ce n'est pas ta faute"



Action

Sur un petit papier, écrivez-vous à vous-même un compliment.



Mal être / Bien vivre ensemble



Réflexion-Débat

Remettre à plus tard est souvent tentant. Que peut-on faire pour éviter de procrastiner ?

Dresser la liste des choses à faire, décortiquer la tâche en petits objectifs, prendre des pauses plus souvent...

Question-Réponse

Qu'est-ce qui peut nous aider lorsqu'on se sent mal ?

Lorsque l'on ne se sent pas bien, il est important de ne pas rester seul et d'en parler à des personnes de confiance : parent, ami, infirmière scolaire, médecin traitant, psychologue, lignes d'écoute comme le Fil santé jeunes (0 800 235 236), ou la ligne prévention suicide (3114)...

Action

Listez en groupe des astuces pour parler avec ses parents sans prise de tête.

Pistes : choisir un moment calme où tout le monde est de bonne humeur et disponible, préparer ce que tu veux leur dire à l'avance, souffler avant de parler, laisser parler les émotions, si trop compliqué s'adresser à un professionnel...





Mal être / Bien vivre ensemble



Réflexion-Débat

Un-e ami-e
traverse une
période difficile
et s'isole de plus
en plus. Que
faites-vous ?

Question-Réponse

Être en bonne santé mentale c'est ne pas avoir de maladie mentale/psychique. Vrai ou faux ?

Faux. La santé mentale est une ressource de la vie de tous les jours pour tout le monde ; ce n'est pas que l'absence de maladie ou de handicap mental. Ça renvoie au bien-être, comme se sentir soutenu, intégré, autonome, compétent, ressentir des émotions agréables régulièrement, etc. On peut se sentir bien un jour et moins bien le lendemain. La santé mentale, ça bouge tous les jours ou presque ! On peut aussi avoir un trouble psychique et se sentir en bonne santé mentale.

Action

Identifiez chacun 1 à 2 forces que vous reconnaissez et sur lesquelles vous appuyez pour vous sentir bien au quotidien.





Mal être / Bien vivre ensemble



Réflexion-Débat

Acheter des produits fabriqués en France ou locaux, quels avantages ça peut avoir ?

Question-Réponse

Citez 3 conséquences de la sécheresse.

Les conséquences de la sécheresse sont nombreuses : pénurie d'eau potable, baisse des rendements agricoles, disparition des zones humides, feux de forêt, érosion des sols, inondations, baisse de la biodiversité, migration de populations...

Action

Vous êtes le proviseur du lycée et vous voulez agir pour l'environnement. Listez 3 actions à mettre en place facilement.





L'environnement et moi



Réflexion-Débat

Les actualités sur le réchauffement climatique et l'épuisement des ressources vous paralysent ou vous poussent à agir ? Pourquoi ?

Question-Réponse

Quels sont les bienfaits du contact avec la nature sur la santé ?

Réduire le stress, prévenir le surpoids/obésité, réguler le sommeil et l'appétit, améliorer la santé cardio respiratoire, prévenir la myopie, apaiser et améliorer la concentration, réguler les émotions, stimuler la créativité, etc.

Action

Quels conseils donneriez-vous aux habitants de votre quartier pour lutter contre le moustique tigre ?

Le moustique tigre pond ses œufs sur les parois sèches de contenants susceptibles de se remplir d'eau (même très petits). Pour lutter contre le moustique tigre, il faut donc :

- . vider et ranger tous les contenants à l'abri de la pluie
- . sinon les vider très régulièrement / après chaque pluie
- . couvrir les récupérateurs d'eau de pluie (moustiquaire fine)
- . pour plus de conseils, se rendre sur le site de l'ARS





L'environnement et moi



Réflexion-Débat

La santé de l'environnement, la santé des animaux et la santé des humains sont liées.

Si l'être humain pollue son environnement, quelles conséquences cela pourrait-il avoir ? (pensez aux trois santés)

Question-Réponse

Quels sont les avantages et les inconvénients de la fast fashion ?

Les vêtements de fast fashion sont à des prix très accessibles, et les collections sont très souvent renouvelées, donc il y a beaucoup de choix. Mais le revers de la médaille, c'est que leur qualité est médiocre, qu'ils sont produits dans des pays éloignés, dans des usines polluantes et consommatrices d'énergie et d'eau, et dans lesquelles les conditions de travail sont souvent très difficiles.

Action

Dessinez les éléments de la maison où l'on peut trouver des perturbateurs endocriniens.

Produits de beauté et d'hygiène, revêtements de sol, produits ménagers, bougies parfumées, vêtements neufs, contenants en plastique, meubles en panneaux de fibres de bois, etc.





L'environnement et moi



Réflexion-Débat

Votre petit ami vous demande de partager votre géolocalisation. Qu'en dites-vous ?

Question-Réponse

Comment détecter une fake news ?

Vérifier l'info sur plusieurs sources, choisir des sources fiables, vérifier qui est l'auteur, l'objectif de la publication, utiliser des sites comme Les décodeurs du Monde, AFP Factuel, Le vrai du faux/France Info, etc.

Action

Citez 3 sites fiables pour aller chercher des informations quand on a des questions sur sa santé.

Pass'Santé jeunes, Fil santé jeunes, ameli.fr, onsexprime.fr, questionsexualite.fr, sante.fr, et tous les sites des lignes d'écoute nationales (alcool info service, drogues info service, etc.)





Internet



Réflexion-Débat

« Les geeks peuvent avoir une vie sociale. »
Vous en pensez quoi ?

Question-Réponse

Qu'est ce qui est légal ou pas parmi ces propositions ?

- A. Poster une photo de quelqu'un d'autre
- B. Envoyer un nude
- C. Publier des commentaires haineux sous un post

Réponse : B (avec le consentement du destinataire). La rediffusion de ce nude à des tiers est punie par la loi.

Action

Listez les bonnes pratiques pour bien vivre avec les écrans.

Baliser des temps sans écran, se désabonner des pages qui nous créent des complexes, désactiver les notifications, éteindre tous les écrans 1h avant le coucher, etc.





Internet



Réflexion-Débat

« Le développement de l'intelligence artificielle, ça ne peut être que positif. » Qu'en pensez-vous ?

Pistes de réflexion : les usages bénéfiques, les usages malveillants, les impacts de l'IA sur l'emploi, sur l'environnement, les questions éthiques et existentielles qu'elle soulève...

Question-Réponse

On ne risque rien sur les réseaux sociaux : vrai ou faux ?

Faux. Diffusion d'informations personnelles, harcèlement, impact sur l'estime de soi, identification à des normes inaccessibles, désinformation, influence toxique, etc.

Action

Défi : Vous êtes recruté en tant que nouvel ambassadeur du Pass'Santé Jeunes : sur quels sujets porteraient vos 2 premières publications ? Comment feriez-vous pour capter votre audience ?





Internet



Réflexion-Débat

Ne pas se rappeler de sa soirée, ça veut dire qu'on a bien profité ?

- A. Il déclenche des fous rires incontrôlés
- B. Son usage est sans danger sur la santé
- C. Les cartouches polluent l'environnement

Réponse : A et C

Le protoxyde d'azote (proto, gaz hilarant...) est un gaz qui a un effet euphorisant. A chaque inhalation, il y a des risques immédiats : asphyxie, brûlure par le froid du gaz, perte de connaissance, chute grave, fausse route... En cas d'usage régulier ou à forte dose, le gaz peut causer de graves troubles neurologiques, psychiatriques, cardiovasculaires, une addiction, voire être mortel. En plus des effets sur la santé, les cartouches jetées un peu partout polluent.

Question-Réponse

Parmi les affirmations sur le protoxyde d'azote suivantes, lesquelles sont vraies ?

Action

Vous êtes l'équipe marketing d'une entreprise de mélanges d'alcool prêts à consommer (prémix, alcopop, hard seltzers...). Quelles stratégies pourriez-vous mettre en œuvre pour inciter les jeunes à tester votre produit ?





Addictions



Réflexion-Débat

"Il existe des méthodes pour dessaouler plus vite". Êtes-vous d'accord ?

Seul le temps permet d'éliminer l'alcool que l'on a dans le sang. Prendre une douche, un café, vomir, faire du sport ou boire de l'eau peuvent permettre de se sentir mieux mais n'accélèreront pas le temps nécessaire à l'élimination de l'alcool dans le sang.

Question-Réponse

Plus on connaît un sport, et plus on a de chances de gagner aux paris sportifs. Vrai ou faux ?

Que l'on soit expert en foot ou en tennis, le résultat d'un match ou d'une compétition dépend avant tout du hasard ! Et de nombreux facteurs imprévisibles entrent en jeu (blessures, météo, réussite, etc.) : on a donc plus de chances de perdre que de gagner !

Action

En soirée, un ami qui a trop bu s'endort. Vous faites quoi ?

Il faut vérifier qu'il va bien en essayant de le réveiller. S'il va bien, il faut s'assurer qu'il est dans un endroit calme et en sécurité, le couvrir et rester près de lui. Si on n'arrive pas à le réveiller, qu'il transpire ou que sa respiration est irrégulière, il faut immédiatement appeler les secours (15, 18 ou 112). Ça peut être un coma éthylique.





Addictions



Réflexion-Débat

Auprès de qui peut-on se faire aider si l'on se sent en difficulté par rapport à une consommation ou une pratique (jeux vidéo, jeux d'argent / de hasard...) ?

Les Consultations jeunes consommateurs, les lignes d'écoute (Fil santé jeunes, par exemple), l'infirmière scolaire, le médecin traitant, les Maisons des ados, des personnes de confiance...

Question-Réponse

Le coma éthylique, c'est quoi ?

C'est une intoxication aiguë liée à une consommation excessive d'alcool. Il peut se manifester par une perte de conscience, des difficultés à se réveiller malgré les stimulations extérieures, une respiration irrégulière, une peau froide et moite, une incapacité à bouger... Ça peut être mortel. Il faut mettre la personne en position latérale de sécurité et appeler les secours (15, 18 ou 112).

Action

Citez 3 manières de profiter d'un match de foot sans parier.





Addictions



Réflexion-Débat

Votre camarade a entamé sa transition de genre et vous ne savez pas quel pronom utiliser (il, elle, iel). Que faites-vous ?

Le mieux est de demander à votre camarade comment il/elle préfère être appelé·e.

Question-Réponse

Parmi ces propositions, qu'est-ce qui permet de se protéger des infections par le VIH ?

- A. La pilule contraceptive
- B. Le paracétamol
- C. Le préservatif masculin
- D. Le préservatif féminin
- E. La PrEP

Réponse : C D et E. Le préservatif, masculin ou féminin, permet aussi de se protéger des autres IST. La PrEP est un traitement préventif du VIH qui nécessite une prescription. La pilule contraceptive et le paracétamol ne protègent pas du VIH ni des autres IST. Le dépistage des IST est anonyme et gratuit, dans un CeGIDD ou un centre de santé sexuelle par exemple.

Action

La direction du lycée voudrait mettre en place des actions pour que les personnes qui ont leurs règles le vivent mieux. Quelles propositions pourriez-vous faire ?





Vie affective et sexuelle



Réflexion-Débat

« Il n'y a pas de risque de se transmettre des IST lors des rapports oraux (fellation, cunnilingus, anulingus) ou des caresses. » Êtes-vous d'accord ?

Les IST peuvent se transmettre lors de tout rapport sexuel, qu'il y ait ou non une pénétration. Si la bouche entre en contact avec le pénis, la vulve ou l'anus, on peut donc se transmettre une IST. Pour se protéger lors des rapports oraux, on peut mettre un préservatif ou utiliser une digue dentaire.

Des caresses sur les organes génitaux peuvent aussi favoriser la transmission des IST.

Question-Réponse

Est-ce qu'il est possible de se procurer des préservatifs gratuits ?

Oui ! En pharmacie (sans ordonnance et sans âge minimum), à l'infirmerie du lycée, au service de santé de l'université, dans les centres de santé sexuelle... La plupart des moyens de contraception sont gratuits pour les moins de 26 ans (cependant ils peuvent nécessiter une ordonnance).

Action

Donnez 3 manières de respecter le consentement de son/sa partenaire

- Demander l'accord
- Ne pas initier l'action si il n'y a pas de oui clairement exprimé
- Demander s'il y a du plaisir





Vie affective et sexuelle



Réflexion-Débat

À votre avis, c'est quoi une relation saine ?

Pistes de réflexion : une relation égalitaire, sans comportements violents (coups, usage de la force, chantage, mépris, humiliations, actes sexuels non consentis, etc.), respectueuse, sans rapport de domination, sans tentative de contrôle, etc.

Question-Réponse

Parmi ces adjectifs, lesquels caractérisent le consentement ?

- A. Explicite
- B. Éclairé
- C. Libre
- D. Préalable
- E. Réversible
- F. Déductible
- G. Enthousiaste
- H. Spécifique

Réponse : toutes sont vraies sauf la F. Le consentement ne peut jamais être déduit du silence ou de l'absence de réaction de quelqu'un.

Action

Listez en équipe les lieux où il est possible de se faire dépister des IST gratuitement.

Pistes : CeGIDD, centres de santé sexuelle, laboratoires d'analyses médicales, à la maison (Mon test IST)





Vie affective et sexuelle



Réflexion-Débat

Les médias et les réseaux sociaux ont-ils une part de responsabilité dans l'apparition des troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie...) ?

Pistes de réflexion : l'image du corps et les normes inaccessibles qu'ils véhiculent, les pseudo conseils nutrition des influenceurs/ses, discours culpabilisants, etc.

Question-Réponse

Quels sont les dispositifs existants pour faire le point sur sa santé quand on est jeune ?

Quelques exemples :

- . Mon bilan prévention : un rdv gratuit chez le professionnel de mon choix (médecin, sage-femme, pharmacien, infirmier) pour les 18-25 ans
- . MT dents : des rdv gratuits chaque année chez un dentiste
- . Le service de santé universitaire : des consultations gratuites pour les étudiants
- . Mais aussi les consultations jeunes consommateurs, les centres de santé sexuelle... Et bien sûr son médecin traitant !

Action

Jeu de rôle pour 3 : « Mon père / ma mère m'emmène chez le médecin généraliste »





Mon corps au quotidien



Réflexion-Débat

Votre ami·e a décidé de faire du sport à fond en suivant les conseils de son influenceur fitness préféré. Vous en pensez quoi ?

Question-Réponse

L'Assurance maladie, c'est quoi ?

L'Assurance maladie (ou la MSA selon sa profession), c'est l'organisme qui s'occupe de rembourser nos dépenses de santé (quand on va chez le médecin, à la pharmacie, à l'hôpital...), pour que tout le monde puisse avoir accès aux soins. Tout le monde cotise une partie de son salaire tous les mois selon ses moyens, pour avoir accès aux soins lorsqu'il en a besoin : c'est le principe de solidarité.

Action

Listez les outils que vous connaissez pour bien choisir les aliments transformés.

Pistes de réponses : le Nutri-Score, les applis comme Open food facts, Quelproduit, Yuka... qui permettent de scanner les codes-barres pour en savoir plus sur la composition des aliments





Mon corps au quotidien



Réflexion-Débat

« Quand on est bronzé, on est plus beau et on a l'air en bonne santé. » Êtes-vous d'accord ?

Les normes de beauté peuvent inciter au bronzage, mais ce n'est pas un signe de bonne santé, au contraire. En fait, le bronzage montre que la peau a subi une agression par les rayons du soleil et qu'elle a dû se défendre. Ainsi, lorsqu'on s'expose au soleil sans se protéger, et qu'on attrape des coups de soleil ou qu'on bronze, on augmente notre risque de cancers de la peau. Et notre peau vieillit plus vite !

Les meilleurs moyens de se protéger du soleil, c'est de rester à l'ombre, et de porter des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil. La crème solaire est un complément pour les zones du corps non couvertes.

Question-Réponse

Le Nutri-Score, c'est quoi ? ça sert à quoi ?

C'est un logo présent sur les emballages des produits alimentaires, et qui permet de repérer facilement ceux qui sont de meilleure qualité nutritionnelle dans une même gamme.



Action

En équipe, trouvez des arguments pour ne pas se jeter sur les poudres protéinées pour « prendre du muscle ».





Mon corps au quotidien

