



# LE (DE) CONFINÉ LE MAGAZINE

POUR LES 11-13 ANS

## LE MAGAZINE SANTÉ DES 11-13 ANS

NUMÉRO: 2

**ÉDITO:** Chères Collégiennes, chers Collégiens,

Nous sommes ravis de vous retrouver pour ce **numéro 2** de notre nouveau magazine en ligne qui a pour objectif d'apprendre en s'amusant, de partager des infos ou des bons plans en lien avec la santé.

Le déconfinement se poursuit progressivement mais nous n'avons pas encore complètement retrouvé notre vie d'avant le début de l'épidémie de COVID19. Certains d'entre vous n'ont donc pas pu reprendre les cours ou vos activités habituelles. Aussi, nous vous proposons de profiter encore de ce temps disponible pour découvrir ce nouveau numéro et ses articles, jeux, rubriques, tutos, recettes, activités diverses. N'hésitez pas à nous faire remonter vos avis et suggestions pour nos prochains rendez vous sur notre adresse mail et nos réseaux sociaux. Bonne lecture et amusez vous bien!

Christophe POROT Directeur du CoDEPS13



### LE JEU DU « PORTRAIT CHINOIS »:



Par Gabrielle

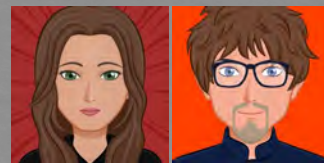
Deux mois de confinement se sont écoulés. Essaie de te remémorer cette période si particulière et imagine...

- Si le confinement était une émotion ? Ce serait:.....
- Si le confinement était un paysage ? Ce serait:.....
- Si le confinement était un instrument de musique ? Ce serait:.....
- Si le confinement était une boisson ? Ce serait:.....
- Si le confinement était un animal ? Ce serait:.....
- Si le confinement était une chanson ? Ce serait:.....
- Si le confinement était un livre? Ce serait:.....
- Si le confinement était un film ou une série ? Ce serait:.....

Si tu avais une baguette magique, qu'est-ce que tu ferais à cet instant ?



# LE ROMAN PHOTO DU (DÉ)CONFINEMENT



A chaque numéro, Ela et Eric vont nous proposer leur sélection de photos prises pendant le confinement et durant ce déconfinement que nous traversons tous actuellement.

Nous te proposons également de nous envoyer des photos que tu aurais prises durant cette période si particulière que nous venons de connaître; des photos que tu souhaiterais partager dans ce magazine. Chaque photo doit être accompagnée d'un petit titre, d'un commentaire, ou d'un court message, décrivant une émotion, une envie, une activité, une réflexion que cette période t'a fait vivre. Tu peux nous les envoyer à l'adresse: [contact@codeps13.org](mailto:contact@codeps13.org)

Par Ela et Eric



Rester chez soi  
(bien obligé)



Goûter le ciel



Observer



Prêter attention  
aux petites choses



Douter des  
saisons



Adorer pêcher



Être tendre



Dessiner



Écrire à la  
terre entière



Trouver de la légèreté



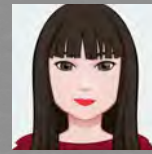
Fêter Pâques



Cueillir avec les yeux



# ZOOM SUR... LE LAVAGE DES MAINS



Par Hela



**LAVE-TOI LES MAINS**  
Après être allé aux toilettes,  
avant de manger,  
en rentrant à la maison.

En te lavant les mains régulièrement, tu auras plus de force contre la grippe, la gastro, la bronchite, le rhume...

## Tuto sur la fabrication d'un Savon liquide à l'arbre à thé

En pleine épidémie (**Covid 19, grippe, gastro...**), le réflexe à avoir plusieurs fois par jour, c'est de se laver les mains ! on nous le répète sans cesse : « **lavez-vous les mains pour éviter les microbes !** » Effectivement l'hygiène quotidienne des mains est un rempart contre les maladies virales et bactériennes.

Nous avons pensé à vous, nous vous montrerons dans ce tuto comment vous pouvez préparer un savon liquide chez vous.

**Pour fabriquer le savon liquide chez vous il vous faut :**



- **Un savon dur (Vous pouvez utiliser votre savon maison ou du savon de Marseille )**

- **20 gouttes de l'huile essentielle de tea tree (arbre à thé).**

- **400 ml d'eau**

- **Une balance de cuisine pour peser le mélange**

- **Un flacon pompe**

- **Un fouet ou une cuillère pour mélanger et une rappe à fromage.**

### Comment faire ?

1. Râpez 40 grammes de savon et placez les copeaux dans une casserole contenant 400 mL d'eau.
2. Faites fondre le mélange à feu doux (voire au bain-marie si vous voulez)
3. Laissez ensuite le mélange refroidir.
4. Ajoutez, ensuite, 20 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé.
5. Mélangez bien et versez le mélange dans le flacon.

## RAPPEL!



Par Audrey

Dans le précédent numéro de ton magazine *Le (Dé)confiné*, nous t'avons proposé de fabriquer toi-même ton propre masque en tissu. Mais as-tu bien compris comment on doit le porter sur son visage pour se protéger efficacement du Coronavirus?

### COVID19

### COMMENT PORTER LE MASQUE EN TISSU ?



# METS EN PRATIQUE:



Par Béatrice

Savais-tu qu'il y avait **9 étapes** importantes dans le **lavage des mains** ?

Que ce soit en rentrant chez soi, avant manger, après avoir été au toilette,... ou que ce soit pour **retirer des tâches** de peinture, **rincer ses mains** après avoir manger un tacos, **se protéger** de la gastro,... **Un bon lavage des mains** permet à la fois d'avoir les mains propres mais aussi de lutter contre certaines maladies et empêcher la propagation de microbes ! **Le lavage des mains est d'autant plus important en cette période d'épidémie de Coronavirus !** ;)

Prendre du savon



Les pouces



Entre les doigts



Le dos des mains



Frotter les paumes



Les ongles



Les poignets



Rincer les mains à l'eau



Sécher les mains sur une serviette propre



## MAIS QUAND ?

Se laver les mains c'est bien. Les laver au bon moment c'est encore mieux !

*Pense également à nettoyer ton smartphone ou ta tablette régulièrement avec une lingette ou un mouchoir papier imprégné/e de désinfectant.*



Après chaque fois qu'on rentre chez soi



Avant de préparer les repas



Avant de manger

Après d'être mouchné, avoir toussé ou éternué



Après avoir utilisé les transports



### QUAND SE LAVER LES MAINS ?

*Il faut se laver les mains aussi souvent que possible, ou se désinfecter avec du gel ou solution hydroalcoolique et, en particulier :*

Après être allé aux toilettes



Après avoir été en contact avec une personne malade ou avoir eu un contact proche avec les objets qu'elle utilise ou ses effets personnels

Avant de mettre ou d'enlever ses lunettes de contact



Avant de participer aux séances de prévention en après l'accès vestib

## La recette Brownie/Cookie d'Ela



*Pendant le confinement, j'ai eu tout le loisir d'expérimenter plusieurs recettes, en voici une parmi mes préférées :*

Par Ela

### INGREDIENTS :

#### Pour le Brownie :

- 200g de chocolat noir
- 100g de poudre d'amande
- 150g de beurre
- 70g de farine
- 3 œuf
- 50g de noix concassées

#### Pour le Cookie :

- 100g de pépite de chocolat
- 145g de farine
- 1 cuillère à café de levure
- 75g de beurre mou
- 1 œuf
- 90g de sucre

### ÉTAPES DE PRÉPARATION:

#### Commencer par le Brownie.

Faire fondre le chocolat et le beurre au four à micro-ondes ou au bain-marie.

Pendant ce temps verser le sucre, la poudre d'amande et les noix dans un bol.

Ajouter les œufs et mélanger.

Ajouter le chocolat et le beurre fondus.

Verser le tout dans un moule beurré.

Ne pas le mettre au four, réservez-le, comme on dit dans les recettes.

#### Puis préparez le Cookie.

Mettre le beurre \*pour rendre le beurre mou vous pouvez le laisser au soleil ou vous pouvez aussi le faire fondre au bain-marie.

Ajoutez le sucre dans un autre bol et fouetter, puis rajoutez l'œuf, la farine, la levure et les pépites de chocolat.

Vous obtenez alors deux pâtes distinctes ; une à Brownie et une à Cookie.

Prendre à présent par petits bouts des morceaux de pâte à Cookie et les disposer sur la pâte à brownie.

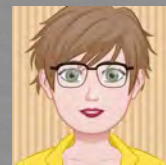
Vous pouvez y ajouter des amandes , noix... à votre gourmande convenance.

Mettre le tout au four à 180°C pendant 20 minutes.

Sortir le gâteau et le laisser refroidir.

Il ne reste plus qu'à déguster



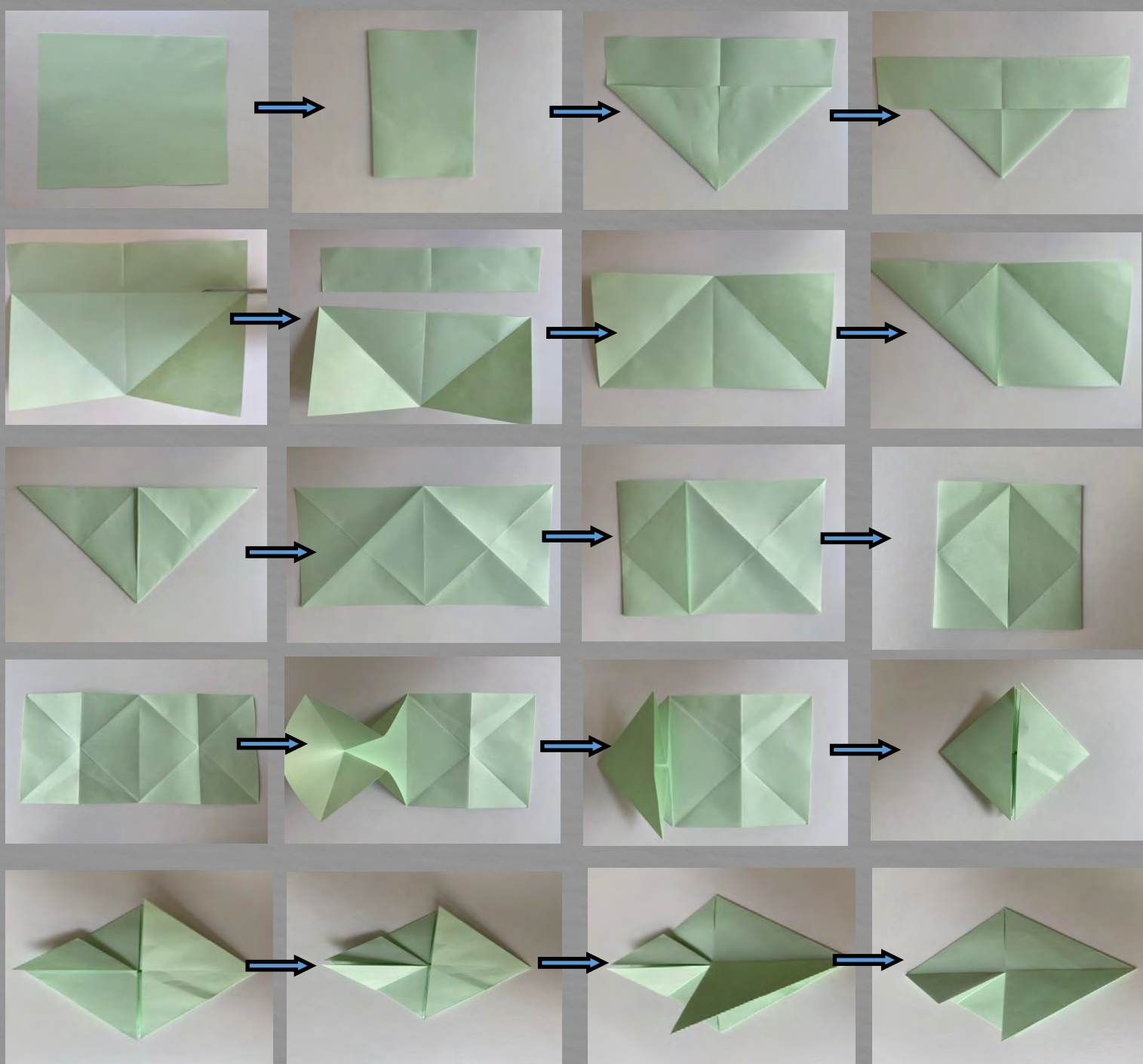


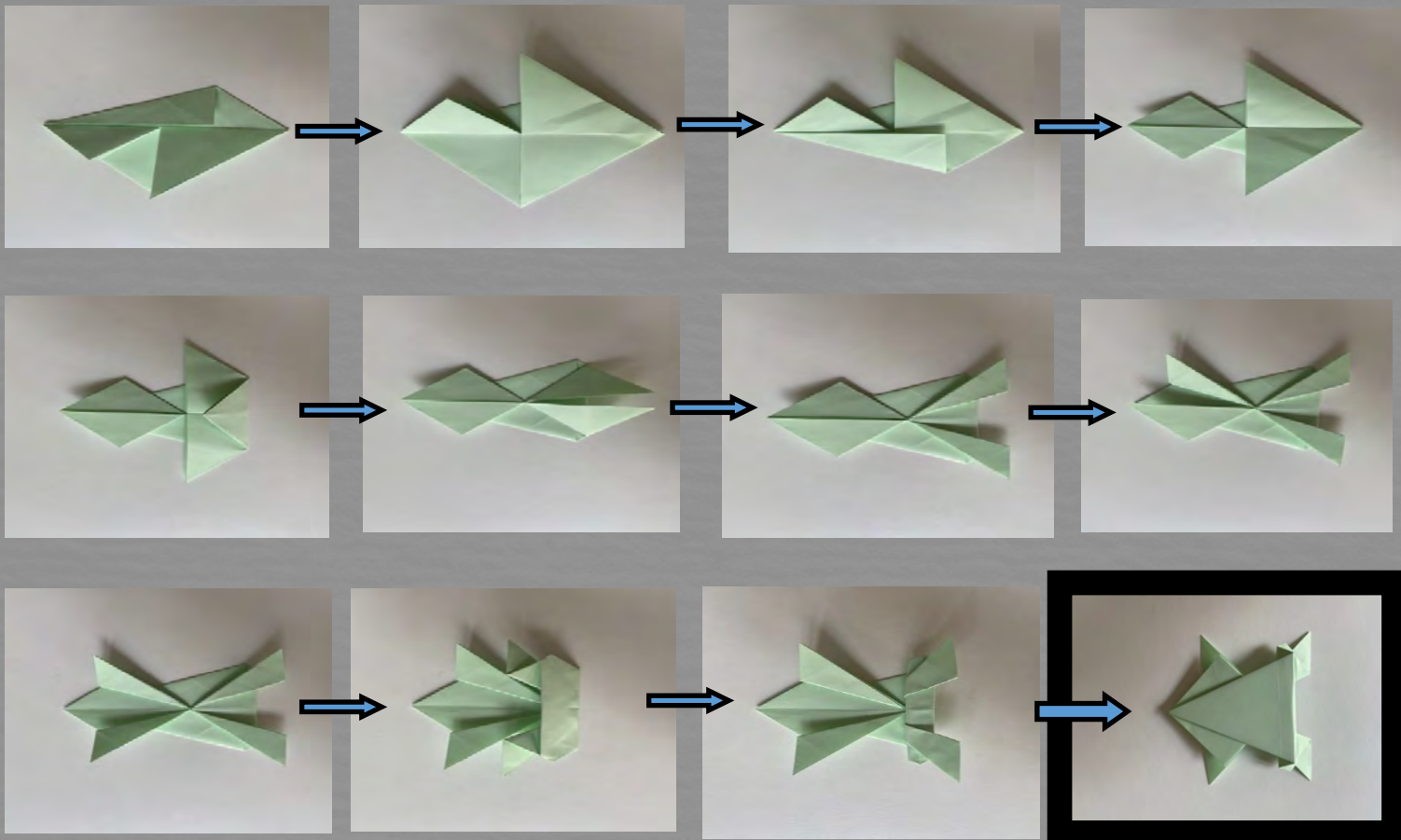
L'origami est l'art du pliage en papier. Un art ancestral à la fois délicat et économique. Comme le coloriage, l'origami permet de se sentir plus détendu, de renforcer la concentration et la mémoire. Il est aussi préconisé pour améliorer la coordination des yeux et des mains dans certains troubles psychomoteurs. Il agit aussi favorablement contre l'insomnie, l'anxiété et la dépression. Voilà donc certains des effets bénéfiques de l'origami sur la santé.

L'origami possède d'autres vertus. En 1800, l'enseignant allemand Friedrich Fröbel indiquait ainsi que l'art du pliage participait au développement de l'enfant. En effet, l'origami aide à découvrir les formes et les couleurs tout en éveillant l'enfant à l'art. Il permet aussi de servir de base d'apprentissage des mathématiques : en se concentrant pour plier parfaitement une feuille de papier, on pratique la géométrie.

**Alors, à vos papiers !**

**Tuto pour réaliser une grenouille:**





**Bravo! tu as réussi à réaliser ta GRENOUILLE EN PAPIER!**

## ALLÔ! EST-CE QUE TU M'ENTENDS?



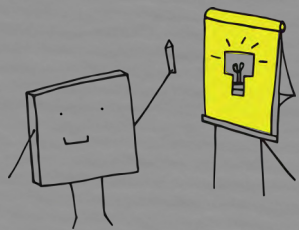
Par Audrey

Cette semaine, nous te proposons un jeu ludique, le « téléphone » en pot de yaourt ! Tu pourras ainsi voir comment le son se déplace et t'amuser en famille ou avec tes amis !



### Comment ça marche?

Le son est une vibration qui se propage dans de la matière. Quand tu parles dans le pot de yaourt, celui-ci va faire l'effet d'une caisse de résonance et l'air propulsée par le son de ta voix va le faire vibrer. Puis le pot fait vibrer la ficelle, qui fait vibrer le deuxième pot. Et ce pot-là fait vibrer l'air et amplifie la vibration ! Le son est ainsi transporté jusqu'aux oreilles de l'autre personne !



### Fabrique ton propre « téléphone »:

Etape 1 : Nettoie deux pots de yaourt en plastique et avec l'aide d'un adulte, fais un trou avec une épingle au fond de chaque pot.

Etape 2 : Avec l'épingle, passe un bout de ficelle dans chaque trou et fais un nœud (pour empêcher la ficelle de sortir du pot)

Etape 3 : Avec ton copain/parent, prenez chacun un pot et éloignez vous avec la ficelle bien tendue. Parle dans ton pot pendant que ton copain colle son oreille au sien. Il va entendre ta voix ! Tu as fabriqué ton propre téléphone !





Par Gwenaëlle

# Le « Vréfo déconfiné »

**La phase de confinement est passée mais le virus de la covid-19 est toujours présent et pour la réussite du déconfinement, il est important de respecter les « gestes barrières ».**

**Es-tu bien informé.e sur ces gestes ?**

**Teste-toi en répondant par Vrai ou Faux à ces affirmations.**

-1. Le virus se propage par des postillons à moins d'un mètre lorsque l'on parle.

VRAI

FAUX

-2 Le virus peut se propager à plus de trois mètres lorsque l'on tousse ou que l'on éternue.

VRAI

FAUX

-3 Si tu portes un masque, tu es protégé.e contre le virus.



VRAI

FAUX

-4. Pour qu'il soit efficace, le masque doit être changé toutes les deux heures.

VRAI

FAUX

-5. Enlever ses bijoux (bagues, bracelets) pour se laver les mains permet de mieux les laver.

VRAI

FAUX

-6. La taille des ongles ne change rien à l'hygiène des mains.



VRAI

FAUX

-7. Pour éviter la transmission du virus, il est préférable de se saluer par un « check du coude ».

VRAI

FAUX

-8. La diminution brutale et forte du goût ou de l'odorat est un des symptômes de la covid-19.

VRAI

FAUX

-9. Si tu as un des symptômes de la covid-19, tu dois sortir uniquement avec un masque et des gants.

VRAI

FAUX



-10. Par téléphone, pour protéger ses ami.e.s, il est conseillé de les appeler en numéro masqué.

VRAI

FAUX

## Réponses :

1. Vrai ; 2. Vrai ; 3. Faux. Le masque protège l'environnement de la personne qui le porte mais la protège peu en cas de contact rapproché avec une personne sans masque ([pour mieux comprendre](#)) ; 4. Faux. Il est recommandé de changer son masque toutes les quatre heures ; 5. Vrai ; 6. Faux, les ongles courts permettent d'éliminer plus de virus et de bactéries lors du lavage des mains ; 7. Faux, le coude sert à tousser ou éternuer, il y a donc un risque de contamination en cas de contact. Aussi, se toucher le coude crée un rapprochement de moins d'un mètre entre les personnes, ce qui est déconseillé. Pour se saluer, gardons un mètre de distance ! ; 8. Vrai. ([Pour en savoir plus sur les symptômes](#)) ; 9. Faux. En cas de symptôme, parles-en à tes parents pour qu'ils contactent un médecin, reste chez toi et limite les contacts avec les autres. Si tu as un doute, tu peux t'auto-évaluer en faisant [ce test](#) ; 10. Faux, le virus ne sait pas se servir du téléphone ! ;)





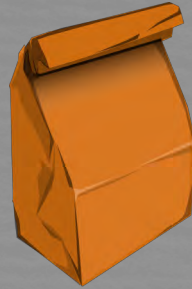
Par Audrey et Audrey!

# PRÉPARE TON PANIER-REPAS

Voici un petit mémo pour t'aider à préparer et emporter ton panier-repas au collège

## Etape 1

Lave toi bien les mains,  
Nettoie ton plan de  
travail et tes récipients



## Etape 2



Organise toi bien :  
tu peux préparer avec tes  
parents ton panier repas la  
veille au soir ou le matin

## Etape 3

Compose ton repas :

Une boisson (de l'eau)

Un morceau de pain

Un plat froid

Un fruit cru ou un compote



## Etape 4



Vérifie ton sac :

- La gourde d'eau
- Tous les éléments de ton repas
- Une serviette de table
- Les couverts/gobelet

## Etape 5

Transporte ton panier repas

- dans un sac qui ferme bien  
(isotherme c'est mieux),  
marqué à ton nom

- maintenir au froid avec un  
bloc congélation ou une  
bouteille d'eau glacée



## Etape 6



De retour de l'école :

Avec tes parents, vide ton sac,  
nettoie tout (sac, boîtes,  
gobelet, gourde, couverts) à  
l'intérieur et à l'extérieur

# EXEMPLES DE REPAS À EMPORTER

Source : AFDN



Salade de pâtes au thon  
Briquette de lait  
Compote

Taboulé  
Œuf dur  
Yaourt au fruit  
Banane

Cake aux légumes et chèvre  
Tomates cerises  
Gruyère  
Pêche



Sandwich américain (plain de  
mie, blanc de dinde, salade  
verte, sauce fromage blanc  
ketchup)  
Gruyère  
Abricot



Sandwich de poulet  
moutarde  
Salade de haricot vert  
Yaourt  
Pomme



Pizza royale  
Salade verte et tomates  
Yaourt nature  
Orange



Wrap de dinde ( endive, rôti  
de dinde, tomate, fromage  
blanc)  
Yaourt à boire  
Nectarine

Salade de pommes de terre  
( concombre, féta, lardons)  
Fromage blanc  
Compote





# BOUGE AVEC BÉATRICE !

Béatrice

Dans cette rubrique tu trouveras un tuto pour fabriquer l'activité « Je bouge ». Si tu as d'autres idées tu peux améliorer le jeu et le modifier à ton goût, n'hésite pas à nous envoyer une photo de ton jeu une fois réalisé !

**Matériel**

11 feuilles ou plus (épaisses si possible)

1 paire de ciseaux

Des feutres ou crayons de couleur

**ETAPE 1**

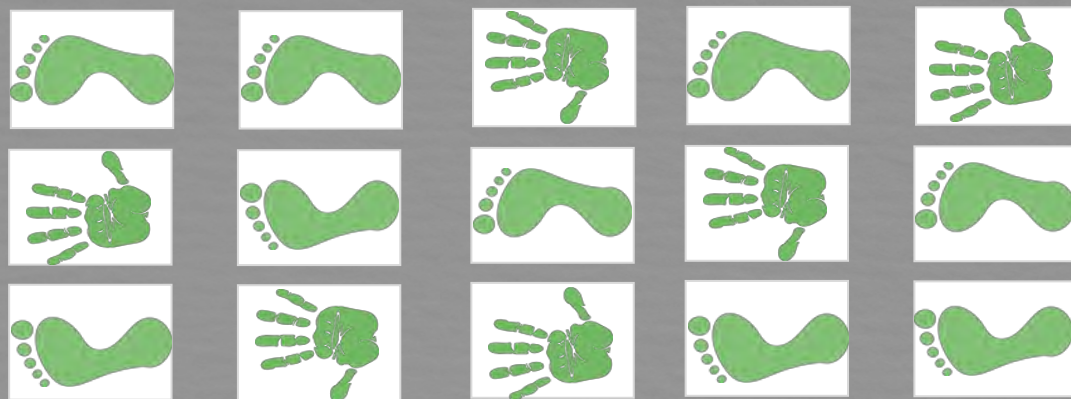
Coupe les 11 feuilles en deux pour obtenir 22 demies feuilles.

**ETAPE 2**

Sur ces demies feuilles, dessine des pieds et des mains (gauche ou droit). Un pied ou une main par feuille, comme sur le tuto.

**MAINTENANT QUE TU AS CE QU'IL TE FAUT :** Tu peux jouer seul mais c'est plus drôle à plusieurs !

- Disposer en lignes les feuilles, 3 par lignes, comme sur l'exemple.
- Un par un, faire le parcours sans tomber et sans se tromper de pied ou de main. Sinon, c'est au tour d'un autre participant.
- Pour faire le parcours, il faut poser le bon pied et la bonne main sur la bonne image.
- Le premier à arriver sans se tromper à la fin du parcours gagne !
- Pour ajouter de la complexité : un des participants passe une musique et dès qu'il la coupe, celui qui fait le parcours doit rester immobile, en équilibre ; s'il tombe, c'est au tour d'un autre participant.



DÉPART

Pense à boire après avoir bougé !



POUR LES 11-13 ANS

Directrice de publication : Dr Michèle BLANC-PARDIGON, présidente du CoDEPS13

CODEPS13: 83 La Canebière 13001 MARSEILLE mail: [contact@codeps13.org](mailto:contact@codeps13.org) site web: [www.codeps13.org](http://www.codeps13.org) tel: 0491816849

Directeur de rédaction : Christophe POROT, directeur du CoDEPS13 mail: [direction@codeps13.org](mailto:direction@codeps13.org)

Rédacteurs-trices en chefs : Christophe POROT (CODEPS13), Véréna SABATINO (Espace Santé Jeunes Aubagne), Clémentine GUILLET (Maison des Ados 13 Nord)

Comité de rédaction : pour le CODEPS13: Béatrice PEYCELON, Audrey BOYER, Déborah LECLERCQ. Pour l'ESJ Aubagne: Lucie Ziny, Gwenaëlle MENEZ, Hela NASRAOUI. Pour la MDA13 Nord: Célia CHOBEAUX, Laurence LEGENDRE, Gabrielle CALO-PRAVAZ, Eric et Ela BARBIER et pour le CODES04: Audrey DONZAT

Le CODEPS 13 est soutenu par l'ARS PACA, la Métropole Marseille Provence, le Département des Bouches du Rhône, le CGET (Politique de la ville), la Ville de Marseille.