GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité



La promotion de la santé chez les apprentis

Recueil de fiches santé à l'attention des référents santé des centres de formation des apprentis (CFA)

Édition 2024

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

PREAMBULE

La santé est notre bien le plus précieux. C'est également un capital à conserver dès le plus jeune âge car certains problèmes de santé évitables apparus dans l'enfance ou l'adolescence pourront avoir des conséquences tout au long de la vie.

Le nombre d'apprentis a considérablement augmenté ces dernières années. En effet, en 2022, le nombre de nouveaux contrats d'apprentissage atteignait 837 000, en augmentation de plus de 40% par rapport à 2020. La croissance se poursuit en 2023.

Les apprentis ont entre 16 et 29 ans, et 70% d'entre eux entre 18 et 25 ans. L'âge d'admission des jeunes en apprentissage est fixé à 16 ans, ce qui correspond à la fin de l'obligation scolaire en France. Toutefois, à partir de 15 ans au moins, ils peuvent effectuer une formation en apprentissage et donc se former en milieu professionnel. Les jeunes en apprentissage sont plus vulnérables en raison de leur âge, de leur inexpérience en milieu professionnel et de leur plus faible maturité physique comme psychologique. Il est donc nécessaire de les préserver des atteintes à leur santé et leur sécurité.

A titre d'exemple, d'après l'enquête ESCAPAD 2022 conduite par l'Observatoire français des drogues et toxicomanies (ODFT)[1], Les niveaux d'usage de drogues sont supérieurs parmi les jeunes en apprentissage et parmi les adolescents sortis du système scolaire par rapport aux élèves scolarisés dans le secondaire.

C'est la raison pour laquelle la Direction générale de la santé (DGS) a initié une collaboration avec la Délégation générale à l'emploi et à la formation professionnelle (DGEFP) fin 2021 afin d'améliorer la prise en compte de la population des apprentis dans ses actions de prévention et de promotion de la santé en direction des jeunes.

Dans le cadre de ces travaux collaboratifs, une enquête portant sur la thématique de la « santé des apprentis », réalisée en 2022 a été envoyée aux centres de formation d'apprentis (CFA). Les principaux enseignements portant sur 325 réponses sont les suivantes :

- 55% des établissements répondants ont un volet « prévention / promotion de la santé » dans leur projet pédagogique (en dehors des missions de santé et sécurité au travail)
- 42% des établissements répondants ont un référent santé ;
- Les domaines les plus investis sont les addictions, la santé sexuelle et l'activité physique ;
- 73% des établissements répondants déclarent avoir déjà orienté des apprentis vers des dispositifs de prévention en santé de droit commun, comme des consultations jeunes consommateurs ou des maisons des adolescents.

Ce guide vise à sensibiliser les CFA à l'importance de ces sujets et les accompagner

[1] Les drogues à 17 ans - Analyse de l'enquête ESCAPAD 2022 (ofdt.fr)

vers une meilleure prise en compte des enjeux de santé de leurs apprentis. Il est un appui aux référents sur les sujets de santé dans les CFA pour promouvoir la santé au quotidien auprès des apprentis. Il est également pensé pour que les CFA, ne disposant pas encore de référent santé ou n'ayant pas intégré ces enjeux dans le projet pédagogique, puissent disposer des outils pour se saisir des questions de santé dans leur établissement.

Ce guide a été réalisé par la DGS en partenariat avec la DGEFP.

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

INTRODUCTION

D'après la charte d'Ottawa**, « l**a **promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. »**

Cette démarche relève d'un concept définissant la "santé" comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi donc, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être.

Elle diffère en ce sens de la santé et la sécurité au travail, et est complémentaire à celle-ci.

Vous accueillez des apprentis dans vos établissements de formation. Dans ce cadre, vous avez l'opportunité au cours de la journée de faire passer des messages sur les enjeux de santé en situation de vie réelle, qui sont directement applicables et qui vont parler à ces publics, voire déclencher discussion et débat. Les apprentis pourront ensuite appliquer ces recommandations dans leur quotidien.

Pour vous, il s'agit de comprendre la situation vécue par le ou les apprentis, pour aborder le sujet de santé éventuel qui s'y rapporte.

Chaque fiche est basée selon le même modèle, afin de faciliter la mémorisation.

PLAN-TYPE

- **Introduction: contexte et enjeux**
- **Des questions - réponses**
- **Des situations sur lesquelles rebondir sous forme de tableau**

Parole de jeunes	Message correspondant

- **Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages**
- **Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer**
- **Les ressources à faire connaitre aux apprentis**

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

SOMMAIRE

Préambule : Tableau de synthèse des dispositifs spécifiquement destinés aux jeunes



THÈME 1 : LA SANTE MENTALE

Les jeunes adultes vivent des moments de transition, où ils peuvent être plus vulnérables sur le plan de leur santé mentale. C'est la période où peuvent se révéler des troubles psychiques sévères. De façon plus banale, les jeunes peuvent avoir du mal à verbaliser les difficultés rencontrées, et il est particulièrement important en tant qu'encadrant d'adopter un comportement non stigmatisant vis-à-vis du mal-être mental.

- ✓ Être bien dans sa tête et le rester
- ✓ Les nuits et le sommeil
- ✓ Les écrans



THÈME 2 : LES SUBSTANCES PSYCOACTIVES ET LES CONDUITES ADDICTIVES

La jeunesse constitue une phase de curiosité, de prises de risque et de défi durant laquelle le jeune recherche de nouvelles expériences associant souvent une certaine résistance aux règles établies.

- ✓ Faire la fête sans danger !
- ✓ Le tabac
- ✓ La cigarette électronique et la puff



THÈME 3 : L'ENVIRONNEMENT

Le milieu du travail peut être l'occasion pour les jeunes de s'interroger sur la qualité de leur environnement, qu'il soit extérieur ou intérieur. Les notions de pollutions sonores, visuelles ou atmosphériques peuvent être évoquées de manière simple et abordable, à travers la question du bruit, ou du soleil par exemple.

- ✓ Le bruit
- ✓ Le soleil
- ✓ Les pollens et allergies
- ✓ L'air intérieur, le ménage et les produits chimiques
- ✓ Les pesticides



THÈME 4 : L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITE PHYSIQUE

Pour être en bonne santé, il est essentiel de pratiquer des activités physiques – sport, marche, jeux… - et de limiter les temps de sédentarité devant les écrans, au risque de connaître surpoids, obésité, ou encore des troubles du comportement alimentaire ou une qualité du sommeil et de vie altérée.

- ✓ L'alimentation
- ✓ Le sport, l'activité physique et la sédentarité



THÈME 5: LA PRÉVENTION DES MALADIES INFECTIEUSES

L'hygiène constitue une règle incontournable du vivre ensemble. Néanmoins, les jeunes pourront s'interroger sur le sens et l'utilité de ces mesures, qu'ils pourront juger contraignantes. Ces fiches vous permettront de répondre à leurs principales interrogations, de manière abordable et ludique.

- ✓ Hygiène des mains, hygiène respiratoire et gestes barrières
- ✓ La santé bucco-dentaire
- ✓ Le lavage des mains
- ✓ La vaccination



THÈME 6 : LA VIE SEXUELLE ET AFFECTIVE

Concernant l'éducation à la sexualité et la prévention des violences sexuelles, nous vous renvoyons ici au guide pédagogique, très complet, coordonné par la direction de la jeunesse de l'éducation populaire et de la vie associative (DJEPVA) et mis à jour en 2022 comportant des outils à destination des animateurs d'accueils collectifs de mineurs avec hébergement leur permettant de mieux prévenir et traiter les questions et les difficultés liées à la sexualité des jeunes.

- ✓ Guide pédagogique " Accompagnement à la vie relationnelle, affective et sexuelle/ Éducation à la sexualité et prévention des violences sexuelles », 2019

Bon à savoir :

L'accompagnement des situations de **handicap** n'est pas abordé dans ce guide. Toutefois, que vous soyez apprentis ou CFA, vous pouvez retrouver toutes les informations dans le Guide apprentissage et handicap publié par le ministère du Travail, du Plein emploi et de l'Insertion, avec l'appui de l'Agefiph et du FIPHFP, et sur monparcourshandicap.gouv.fr.

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Préambule : Tableau de synthèse des dispositifs s'adressant aux jeunes

Dispositifs généraux
La stratégie nationale de développement des compétences psychosociales des enfants et jeunes (2022-2037), portée par l'instruction du 19/08/2022
Les examens de santé obligatoires à 15/16ans, 100% pris en charge par l'assurance maladie
L'instauration d'un « Bilan de prévention » entre 18 et 25 ans (dès 2024)
Le programme MT'Dents : un suivi chez le dentiste 100% pris en charge par l'assurance maladie jusqu'à 24 ans
Un décret et une instruction publiés début 2023 prévoient que les services universitaires de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS) changent de dénomination et deviennent des services universitaires de santé étudiante (SSE). Ils sont désormais ouverts à tous les étudiants des établissements d'enseignement supérieur publics et privés par convention onéreuse. Ces textes réaffirment la possibilité pour chaque étudiant d'accéder à un examen de santé intégrant une dimension médicale, psychologique et sociale au cours de sa scolarité, en déterminant des publics prioritaires en raison notamment de leur situation de handicap, d'exposition à des risques particuliers ou de risque de rupture du parcours de soins.
Nutrition et sédentarité
Campagne de Santé Publique France « en 2-2, des recettes fast good à faire chez soi » destinée aux 18-30 ans
Pass Sport : aide financière destinée à la pratique sportive pour les jeunes jusque 30 ans
Conduites addictives
Les services de santé universitaires sont impliqués dans la prévention des alcoolisations ponctuelles importantes (API), de la consommation de tabac et de l'ensemble des conduites addictives, notamment via les étudiants relai-santé (ERS) qui mènent de nombreuses actions de prévention par les pairs, lors de soirées étudiantes par exemple.
Un guide de prévention en santé et réduction des risques festifs a été publié par le MESR à la rentrée 2022
Santé sexuelle et reproductive
Depuis le décret du 18 février 2019, les missions de prévention des services de santé étudiants (SSE) ont été étendues à la prescription des moyens de contraception, les vaccinations, les dépistages et les prises en charge thérapeutiques des IST non compliquée.
Depuis le 1er janvier 2022, l'accès à une consultation longue en santé sexuelle est possible pour tous les hommes et femmes de moins de 26 ans.
Les frais liés à la contraception de toutes les jeunes filles mineures (y compris de moins de 15 ans) et majeures jusqu'à 26 ans sont intégralement pris en charge sur prescription médicale, sans avance de frais.

Deux références de préservatifs externes sont prises en charge à 100% sans prescription médicale pour les jeunes de moins de 26 ans (en pharmacie).
La contraception d'urgence hormonale (pilule du lendemain) est désormais prise en charge à 100 % pour toutes et tous par l'Assurance maladie, sans avance de frais, en pharmacie et sur simple présentation de la carte vitale
Les délais pour effectuer une interruption volontaire de grossesse (IVG) ont été étendus en 2022 : de 5 à 7 semaines de grossesse pour l'IVG médicamenteuse réalisée en ville et de 12 à 14 semaines de grossesse pour l'IVG instrumentale, avec une extension des compétences pour les sages-femmes qui peuvent dorénavant effectuer une IVG instrumentale.
Le site IVG.gouv.fr a été refondu, et un tchat a été créé en 2023 pour compléter le numéro vert
Le dépistage du VIH et des infections sexuellement transmissibles (IST) est désormais possible pour toutes et tous en laboratoire de biologie médicale, gratuitement, sans RDV et sans ordonnance
A partir de 2024, les protections périodiques réutilisables seront prises en charge à 100% par la sécurité sociale pour les jeunes femmes jusqu'à 25 ans
Santé mentale
Fil Santé Jeunes : service anonyme et gratuit à destination des jeunes de 12 à 25 ans, proposant une ligne d'écoute, 0 800 235 236, accessible 7 jours sur 7 de 9h à 23h, et un site internet mettant à disposition de l'information, un forum, un tchat, et une orientation vers des structures d'aide
Le numéro national de prévention du suicide (3114) : écoute confidentielle et gratuite par des professionnels de soin, 24h/24 et 7j/7
Depuis avril 2022, une prise en charge par l'Assurance maladie d'une prestation d'accompagnement psychologique réalisée par un psychologue en ville s'adresse à toute la population dès l'âge de 3 ans présentant des troubles psychiques d'intensité légère à modérée, sur orientation médicale (MonSoutienPsy)
En termes de lutte contre la stigmatisation, Santé publique France a lancé en 2021 puis reconduit en 2022 une campagne de communication et d'information pour les jeunes de 11-17 ans, notamment sur les réseaux sociaux (#JEnParleA)
Le déploiement du secourisme en santé mentale en milieu étudiant, conçu sur le modèle des gestes qui sauvent, permet de repérer une personne en détresse psychologique et de l'orienter le cas échéant vers des ressources adaptées.

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité



THEME 1 : LA SANTE MENTALE

Être bien dans sa tête et le rester

Je suis attentif à mon bien-être mental et à celui des autres

Les jeunes sont tout autant concernés que les autres par la santé mentale, sinon plus car c'est un âge de transition avec des bouleversements importants tant physiques que psychiques, qu'il convient le cas échéant d'accompagner avec bienveillance.

Le suicide est la deuxième cause de mortalité entre 10 et 25 ans, après les accidents de la route, et 21% des jeunes en France connaissent un épisode dépressif caractérisé entre 18 et 24 ans (une augmentation de +9 points par rapport à 2017).

D'après l'Observatoire de la vie étudiante 2020 et en lien avec la crise liée à la covid-19 et les confinements, près d'un tiers des étudiants présentent les signes d'une détresse psychologique dans les 4 semaines précédant leur réponse à l'enquête. Les plus concernés sont les femmes, les étudiants étrangers et les étudiants boursiers.

Les 15-25 ans peuvent aussi souffrir de manière plus aigüe de la pression qu'exerce le système (scolaire, professionnel, social). Plus généralement, les jeunes peuvent souffrir face aux choix à réaliser pour leur avenir : du fait de leur âge, il peut leur être difficile de se sentir sûrs de leur identité et de leurs choix. La comparaison avec leurs semblables, mais aussi avec des personnes célèbres, sur les réseaux sociaux notamment, représente souvent une pression supplémentaire. Les jeunes sont susceptibles de surcroît d'être victimes de harcèlement en ligne.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». Elle fait partie intégrante de la santé et du bien-être, sur lesquels reposent nos capacités individuelles et collectives à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel nous vivons

La santé mentale ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental. Il s'agit d'une réalité complexe qui varie d'une personne à une autre, avec divers degrés de difficulté et de souffrance et des manifestations sociales et cliniques qui peuvent être très différentes.

Chaque personne est à la recherche permanente d'un équilibre entre les ressources qu'elle peut mobiliser pour se sentir bien et les obstacles qu'elle rencontre dans son

existence. Son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa. Cela, tout au long de la vie.

Bien-être, mal-être

Nous ressentons un bien-être mental grâce à des relations sociales satisfaisantes, une activité épanouissante, une bonne estime de soi. Néanmoins, il est normal de ressentir un mal-être lorsque nous vivons une situation difficile, par exemple une séparation ou un deuil.

Par ailleurs, nous pouvons tout à fait être en bonne santé mentale alors que nous vivons avec un trouble psychique. Par exemple, une personne peut vivre en équilibre et en harmonie avec une schizophrénie ou des troubles bipolaires, si elle est bien accompagnée et bénéficie de soins adaptés.

Comment faire pour préserver son bien-être ?

Comme pour la santé tout court, les conditions de vie et de l'environnement, ainsi que les attitudes et comportements que nous pouvons adopter ont un effet majeur sur notre santé mentale.

Bien sûr, beaucoup de facteurs en lien avec nos conditions de vie et notre environnement nous dépassent (logement, revenus, rejet par les pairs, situations de discrimination, guerres…). Cependant, nous pouvons, avec nos ressources et nos compétences, prendre soin de notre propre santé mentale et de celle de nos proches, par exemple, en prenant des bonnes habitudes lorsque tout va bien et en agissant sur notre manière de faire face aux difficultés quand elles se présentent.

Les compétences psychosociales (CPS) font partie des compétences de vie qui permettent justement de faire face efficacement aux situations et problèmes du quotidien. Enseignées dès le plus jeune âge, elles peuvent donc contribuer à favoriser le bien-être mental, physique et social, la réussite éducative, l'insertion professionnelle, et à prévenir des comportements défavorables à la santé.

Ces compétences peuvent être renforcées tout au long de la vie d'adulte, donc, nous aider à garder notre équilibre face à l'adversité. Par exemple, ces compétences peuvent nous aider à améliorer notre capacité à gérer le stress afin que des événements négatifs nous impactent moins sur notre bien-être. Nous pouvons aussi apprendre à communiquer plus efficacement, avoir des meilleures relations avec les autres, faire travailler notre imagination pour résoudre les problèmes que nous rencontrons… Nous pouvons aussi, nous rappeler de ce qui nous a été d'utilité dans le passé lorsque nous avons surmonté des difficultés. Nous pouvons mettre à profit ce que nous avons appris à ces occasions en faisant une liste de ce qui nous avait bien aidé (par exemple, échanger avec une personne en qui nous avons confiance) afin de réutiliser ces aides et solutions.

Pour cultiver ses propres ressources, nous pouvons nous appuyer sur des conseils pratiques, des exercices et des techniques en accès libre sur internet. Pour ce faire, il faut garder son esprit critique et s'assurer que les sources sont fiables.
Par exemple, pour mieux dormir, nous pouvons nous servir de la fiche mémo de l'Institut national du sommeil et de la vigilance avec les 10 recommandations des médecins (https://institut-sommeil-vigilance.org/10-recommandations-de-nos-medecins-du-sommeil-pour-bien-dormir/).

Nous ne devons pas oublier que les exercices et conseils ne remplacent pas le soutien que nous trouvons auprès de notre entourage ou, quand c'est nécessaire, auprès des professionnels de la santé mentale. Toutes ces ressources sont complémentaires.

Pour commencer, voici **11 conseils** qui peuvent nous y aider, à adapter selon la situation personnelle de chacun :

1. Être attentif à ses émotions et en parler avec ses proches ;
2. S'accepter, avec ses imperfections, être bienveillant avec soi-même et avec les autres ;
3. Rester actif en faisant de l'exercice, en bougeant tous les jours, profiter de la nature ;
4. Éviter une exposition excessive aux écrans ;
5. Manger régulièrement et de façon équilibrée ;
6. Éviter les excès d'alcool ;
7. Faire attention à son sommeil ;
8. Rester en contact avec ses proches, famille ou amis ;
9. Faire des choses que l'on aime et qui nous font du bien, ré-aménager son chez soi pour s'y sentir mieux, se faire plaisir ;
10. S'investir pour les autres, par l'entraide, la solidarité ;
11. Demander de l'aide quand les choses deviennent trop difficiles ;

Situations/messages :

Ces paroles de jeunes, parfois violentes, peuvent être l'occasion d'engager le dialogue et permettre de réfléchir pour une santé mentale positive.

Paroles de jeunes	Messages
T'es Schizo !	Sans que l'on s'en rende compte, ces expressions participent à la stigmatisation des personnes confrontées à ces maladies : honte d'en parler, isolement, perte de confiance… Utiliser ces termes comme insultes ou pour blaguer, participe à cette stigmatisation.
Je ne suis pas fou ! Mongol !	

Les dépressifs sont des faibles Si on a de la volonté, qu'on est fort, on n'a pas de problème psychologique	Eviter de juger une personne qui déprime. Cela n'a rien à voir avec la force ou la faiblesse. Nous pouvons tous être confrontés dans notre vie à un passage à vide plus ou moins sévère. Savoir demander de l'aide lorsque cela est nécessaire, c'est aussi une preuve de maturité et d'autonomie.
Personne ne me comprend/je sens que ça ne va pas trop	Ça arrive de se sentir seul, dépassé par des problèmes qui nous paraissent trop difficiles à surmonter. Dans ce cas, il faut essayer d'en parler, soit à quelqu'un de son entourage (amis, famille, personne de confiance, personnels de la santé scolaire, médecin, psychiatre, ou psychologue), soit appeler une ligne d'écoute : il y en a pour tous les âges et pour toutes les situations.
Suis-je normal .e ?	C'est vraiment une question fréquente à ton âge. La normalité est quelque chose de relatif, c'est une construction sociale. Etre différent ne veut pas dire être anormal. Il faut apprendre à se connaitre et à s'accepter, avec ses défauts et ses qualités, à se regarder avec bienveillance.
Des personnes que je connais ne vont vraiment pas bien, mais je n'ose pas leur parler parce que j'ai peur que ça les fasse encore plus souffrir.	Parler des choses qui font souffrir, comme le fait par exemple d'avoir des idées suicidaires, n'encourage pas la personne à le faire. Offrir du soutien à une personne qui vit des difficultés peut être très valorisant. Cependant, on peut rapidement ressentir de la fatigue, voire de l'épuisement. Pour arriver à rester disponible pour l'autre, il est essentiel de prendre soin de soi et de respecter ses limites. Il est donc important de déterminer jusqu'où tu peux apporter ton aide et que tu t'accordes des moments de repos pour penser à autre chose. **Rappeler l'existence du numéro 3114 pour être aidé immédiatement :** Le 3114[2] est le numéro national de prévention du suicide. Les répondants sont des professionnels (infirmiers et psychologues), spécifiquement formés pour accompagner toute personne concernée par le suicide. Ils sont donc à l'écoute des jeunes, des familles et de leurs proches, tout comme de l'ensemble des adultes qui les accompagnent. L'appel est gratuit, l'écoute est confidentielle, 24h/24 et 7j/7.

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages :

Soyez bienveillant vis-à-vis de vous-même et des autres.

[2] https://3114.fr/

Soyez vigilant aux petits signes qui risquent de dégénérer en harcèlement ou isolement d'une personne. Par exemple des moqueries récurrentes, des plaisanteries ciblant la même personne, ou bien le même thème : cela peut faire rire tout le monde, mais cela peut blesser certains.

Si vous remarquez que l'un des apprentis ne va pas bien (tristesse, isolement du groupe, angoisse), proposer d'en discuter, tout en respectant la discrétion et la volonté de la personne.

Faites remarquer aux jeunes les expressions qui vous semblent discriminantes pour déclencher la discussion.

Ne tolérez aucune moquerie envers une personne en situation de handicap.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :

Des informations et ressources en lignes sur la santé mentale des jeunes https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/la-sante-mentale-des-jeunes/#quelques-idees-recues-sur-la-sante-mentale-6061d962dcd48

La formation au secourisme en santé mentale : Formation conçue sur le modèle des « gestes qui sauvent » et visant à une meilleure connaissance de la santé mentale, des troubles psychiques et de leur repérage, et des conduites à tenir en cas de problème ou de crise. La formation au secourisme développe une méthode pour apprendre à aider en santé mentale et elle s'adresse à tous. Il existe un module spécifique pour accompagner les jeunes.

Guide "Aller vers, aller mieux", réalisé par l'UNHAJ : Ce livret est un véritable guide sur la santé mentale des jeunes. Il propose des apports réflexifs, un répertoire des structures d'écoute, d'accompagnement et de soin, des lignes d'écoute et des chatboxes, des sites, acteurs et guides ressources sur cette thématique mais aussi toute une rubrique culturelle sur le sujet.

Développer les compétences psychosociales : voir le site de Santé publique France

Les ressources à faire connaitre aux jeunes

On peut chercher de l'information sur Internet, par exemple sur le site du Psycom qui met notamment à disposition la vidéo Cosmos mental le guide « Ce qu'on peut faire pour sa santé mentale ».

L'association d'écoute Nightline propose un « kit de vie » composé de différents outils.

Une ligne d'écoute pour les jeunes https://www.filsantejeunes.com/ ou 0 800 23 52 36 (gratuit)

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Des conseils et soutien psychologique pour les étudiants https://www.soutien-etudiant.info/services-soutien

Le dispositif Mon Soutien Psy permet aux personnes souffrant d'un trouble psychique léger ou modéré de bénéficier, sur prescription médicale, de 8 séances par an avec un psychologue, remboursées par l'Assurance maladie.

Le 3114

Ouvert depuis octobre 2021, le **numéro national de prévention du suicide, le 31 14 est gratuit et accessible 7j/7 et 24h/24 depuis tout le territoire national.** Au bout du fil, des professionnels du soin permettent d'apporter une réponse immédiate aux personnes en détresse psychique et à risque suicidaire, mais aussi à leur entourage et aux professionnels en contact.

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité



THEME 1 : LA SANTE MENTALE

Les nuits et le sommeil

Préserver mon sommeil est incontournable si je veux être en bonne santé

Certains apprentis pourraient être **en dette de sommeil**. En effet, la durée moyenne de sommeil diminue en même temps que l'utilisation des écrans (smartphones, tablettes, ordinateurs notamment) augmente et que les offres culturelles et de divertissement évoluent.

Le sommeil, ça sert à quoi ?

Le sommeil est un facteur essentiel d'équilibre psychologique et de récupération physique et mentale. On ne peut pas vivre sans dormir.

Y-a-t-il une durée de sommeil idéale ?

La quantité de sommeil suffisante est la réponse à la question suivante : « *En moyenne, de combien de temps de sommeil as-tu besoin pour être en forme le lendemain* ? ». Pour les jeunes de 15/16 ans, on estime que le besoin est de **8 à 10 heures par nuit.** Entre 18 et 25 ans, ce besoin est plutôt estimé **entre 7h à 9h**. Evidemment, la quantité nécessaire et la qualité de sommeil varient grandement d'une personne à l'autre. L'environnement, l'hygiène, le rythme de vie, mais aussi la génétique, différencient les petits et les gros dormeurs.

La quantité optimale de sommeil est donc celle dont on a besoin. Néanmoins, on sait que dormir moins de 6 heures augmente le risque d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension, de pathologies cardiaques et d'accidents, augmente l'irritabilité et diminue la qualité de vie.

Faire la sieste ou pas ?

Une sieste de 20 à 30 minutes a des bienfaits biologiques et lutte contre l'état inflammatoire lié à la privation de sommeil.

Si on se couche tard et on se lève tard, c'est pareil ?

Pour garder une bonne régulation de son horloge biologique, il est préférable de se lever toujours à la même heure le matin, même si on s'est couché tard. Si la nuit a été trop courte, la récupération sera meilleure la nuit suivante.

Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
Je suis crevé	Tu es certainement en dette de sommeil.
Bâillements / yeux qui piquent	Ce sont les signaux du sommeil à rappeler.

Il ronfle/il y avait du bruit	Le bruit perturbe le sommeil. Il faut éteindre les écrans/la télé etc. Le sommeil de première partie de nuit est de meilleure qualité.
Il y avait de la lumière	Le plus d'obscurité possible. La lumière perturbe le sommeil / éteindre les écrans.
J'ai trop chaud/trop froid	Température idéale 18°C Vêtement de nuit simple et confortable
Je fais régulièrement des insomnies	Le sommeil est perturbé par les changements et les situations stressantes. C'est une réaction normale. Un exercice physique modéré et régulier améliore le sommeil lent profond et diminue l'insomnie. Il est conseillé de ne pas faire cet exercice le soir trop près du coucher.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer



Brochure numérique de 28 pages de l'Inpes (aujourd'hui Santé publique France)

http://www.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2009/07/mieux-dormir-inpes.pdf

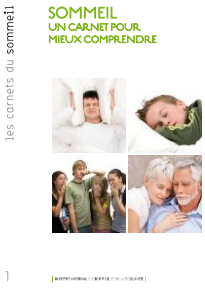
Site de référence sur le sommeil de l'adolescent

Le sommeil de l'adolescent - Le sommeil de l'enfant (reseau-morphee.fr)

Les ressources à faire connaitre aux jeunes

Les 10 recommandations de l'Institut national du sommeil: à afficher !

Vous pouvez proposer un carnet de sommeil à ceux qui seraient intéressés.



Sommeil_un_carnet_pour_mieux_comprendre.pdf (sante.gouv.fr)

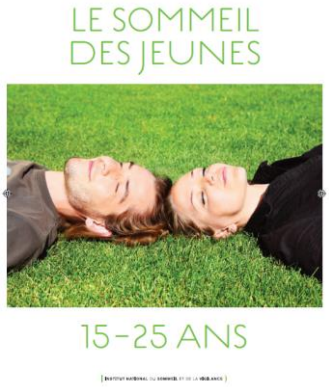
Il y a aussi un questionnaire si on a une insomnie **de plus de trois mois.**

Questionnaire du sommeil de l'adolescent - Le sommeil de l'enfant (reseau-morphee.fr)

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Brochure de 16 pages sur le sommeil des jeunes. Ce document contient de nombreux conseils pratiques et un exemple de carnet de sommeil.

INSV-Carnet-11-Sommeil-des-jeunes-15-25-ans (institut-sommeil-vigilance.org)





THEME 1 : LA SANTE MENTALE

Les écrans

J'utilise mon portable et autres écrans en protégeant ma santé !

Presque tous les jeunes ont un téléphone portable et l'utilisent tous les jours.

Bon ou mauvais pour la santé ?

Les jeunes utilisent de manière intensive les écrans, ce qui peut nuire à la santé, en diminuant la qualité du sommeil.

En effet, l'exposition à la lumière bleue des écrans stimule fortement les récepteurs de la rétine, envoyant de fait à l'horloge biologique un signal « de jour » qui retarde l'endormissement et induit un retard de phase. Même des signaux lumineux extrêmement minimes ont un impact, via une suppression de la sécrétion de mélatonine.

De surcroît, à l'heure où l'activité intellectuelle et émotionnelle devrait diminuer, les réseaux, internet ou autres mails génèrent une excitation cognitive tout à fait préjudiciable au sommeil. Cette tension nuit au ralentissement nécessaire à l'instauration du sommeil et elle est relayée par "l'effet sentinelle" induit par les téléphones portables laissés allumés la nuit.

La lumière émise par les téléphones peut également entraîner une fatigue visuelle, des maux de tête, des migraines.

Par ailleurs, le téléphone portable des rayonnements électromagnétiques qui peuvent avoir un effet sur la santé (échauffement d'une partie du corps comme la tête lorsqu'on colle le téléphone à l'oreilles pour un appel). Au vu des connaissances scientifiques aujourd'hui, il existe une réglementation européenne qui permet de ne pas mettre en vente n'importe quel appareil et de protéger les utilisateurs (à condition qu'ils respectent les conditions d'utilisation !)

Comment déceler une « dépendance » au portable ?

Ne pas être capable d'éteindre son portable pendant plusieurs heures sans le rallumer.

Les adolescents sont-ils plus particulièrement concernés ?

Les études scientifiques montrent que les adolescents peuvent être plus exposés que les adultes. Ainsi, près d'un jeune sur quatre de 15 à 17 ans passe plus de 7h par jour devant un écran. D'après le baromètre MILDECA/Harris Interactive sur les usages d'écrans et les problématiques associées, en 2021, les 15-24 ans sont trois fois plus

nombreux que les autres à déclarer regarder des vidéos plus de 4 heures par jour (24% des 15-24 ans contre 8% des 25-49 ans). De manière générale, les 15-24 ans sont 2 fois plus nombreux que leurs aînés à avoir des usages intensifs d'écrans, notamment en ce qui concerne les communications personnelles via les réseaux sociaux (soit plus de 4 heures/jour).

Parmi les usages quotidiens, le jeu en ligne est l'activité numérique la plus intensive : un tiers des 15-24 ans s'y adonnent plus de 4 heures au quotidien. De plus, près des ¾ des répondants de 15-24 ans déclarent continuer à regarder des vidéos et à communiquer en ligne après le coucher.

Il est donc important de **limiter l'exposition** des adolescents aux rayonnements électromagnétiques ainsi qu'à la lumière bleue, en **incitant à un usage raisonné** des smartphones. Les messages et notifications permanentes empêchent de se concentrer. Le temps passé sur les écrans est susceptible d'empiéter sur les heures de sommeil.

Situations / messages

Paroles de jeunes	Message
Je veux mon portable !	La déconnexion c'est : ➔ un sommeil de meilleure qualité ➔ davantage de relations sociales ➔ moins de stress et d'anxiété
Le portable, ce n'est pas dangereux pour la santé	Le portable émet des rayonnements électromagnétiques et de la lumière bleue. Son utilisation continue est déconseillée.
Le portable, c'est vital	Rappeler que le caractère vital du portable, c'est uniquement le principe de l'appel urgence et citer les numéros (112, 15, 17, 18).
Mon Précieux n'a plus de batterie !	Profites en pour parler avec ton voisin, il a sans doute beaucoup de choses à te dire et réciproquement !

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

- **Montrez l'exemple** en utilisant votre portable le moins longtemps possible lorsque les jeunes sont présents.
- Utilisez un kit mains-libres ou le haut-parleur pour diminuer l'exposition aux ondes.
- Expliquez que les messages texte (messages instantanés, SMS, courriels…) sont préférables aux appels : le téléphone émet moins d'ondes, car il se connecte à l'antenne relais la plus proche uniquement le temps d'envoyer le message.

- Évitez de maintenir votre téléphone à l'oreille dans les transports, munissez-vous d'une oreillette, car le téléphone se connecte successivement avec différentes antennes relais et peut élever sa puissance au niveau maximum pour les rechercher.
- Privilégiez les zones de bonne réception : Lorsque la réception est bonne, le téléphone diminue sa puissance d'émission au minimum nécessaire pour assurer une bonne liaison. Le nombre de barrettes affiché par le téléphone informe sur la qualité de la réception : plus il y en a, mieux c'est !
- Ne vous servez pas de votre téléphone comme réveil ou, en ce cas, le tenir éloigné de votre tête.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer

Sommeil et écrans :
Sommeil et nouvelles technologies - INSV Institut National du Sommeil et de la Vigilance (institut-sommeil-vigilance.org)

Outils consultables sur le site jeprotegemonenfant.gouv.fr :
https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/vos-ressources-ecran/#category-section-a-lire

Campagne d'information « téléphone mobile et santé » du ministère chargé de la Transition écologique :

Que savons-nous des effets des radiofréquences sur la santé ? Quels sont les bons comportements à adopter avec un téléphone mobile pour réduire son exposition aux ondes ?
https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/telephone-mobile-bons-comportements

Campagne d'information de la Mutualité française (télécharger les livrets ci-dessous) :
Les écrans et nous
https://normandie.mutualite.fr/content/uploads/sites/51/2017/10/MFN-Livret-ADOS-Portable-VP.pdf
Réseaux sociaux
https://normandie.mutualite.fr/content/uploads/sites/51/2017/10/MFN-Livret-ADOS-Réseaux-VP.pdf

Les ressources à faire connaître aux jeunes

Outils consultables sur le site jeprotegemonenfant.gouv.fr :

https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/vos-ressources-ecran/

A télécharger sur son téléphone : L'application "OpenBarres" sur Android proposée par l'Agence nationale des fréquences (ANFR). Elle permet d'effectuer un diagnostic en temps réel de l'état d'un réseau mobile ouvert au public, de connaître le début

d'absorption spécifique de son téléphone et permettra à l'avenir d'estimer son exposition aux radiofréquences.
https://play.google.com/store/apps/details?id=io.m100.anfr.OpenBarres

Documents pédagogiques courts :

- Information concernant la lumière bleue : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/infographie_lumiere_bleu_led-a4_def170919.pdf



THÈME 2 : LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET LES CONDUITES ADDICTIVES

Faire la fête en gardant le contrôle

S'amuser en s'assurant de sa sécurité et de celle de ses amis

Faire la fête est souvent synonyme de retrouvailles avec des amis, de moments de détente et d'évasion, de lieu privilégié pour faire des rencontres. Cependant, pour certains jeunes, c'est aussi l'occasion de consommer tabac, alcool, cannabis, ou d'autres substances psychoactives (protoxyde d'azote par exemple) qui peuvent être à l'origine d'intoxications aigues aux conséquences parfois graves (coma éthylique, *bad trip*, malaises, accidents...), mais également avoir des conséquences sur le long terme, notamment l'addiction.

Avec en premier lieu l'idée que l'alcool est le carburant indispensable de la fête, ces situations favorisent également les prises de risque : conduite en état d'ivresse, violences, relations sexuelles non protégées voire non consenties.

Le danger des substances à l'adolescence

Le cerveau des ados est particulièrement vulnérable car il poursuit **d'importantes étapes de maturation entre 15 et 25 ans.** Ces processus sont perturbés par les substances psychoactives, notamment l'alcool et le cannabis. **Les adolescents sont ainsi particulièrement vulnérables aux conséquences à long terme** de consommations de ces substances (vulnérabilité, risques de dépendance accrue, etc).

À 17 ans, **l'alcool est la substance la plus largement consommée** : 2/3 des jeunes en ont bu au cours du mois écoulé (66% en 2017) et 4 jeunes sur 10 déclarent avoir eu une alcoolisation importante (plus de 5 verres en une occasion) au cours du dernier mois. La consommation excessive est dangereuse et **3 % des jeunes disent avoir été déjà admis aux urgences parce qu'ils avaient trop bu.**

Parmi les 87 % d'étudiants ayant déjà consommé de l'alcool dans leur vie, 55 % en consomment de manière occasionnelle (trois fois par mois au maximum) et 40 % en consomment au moins une fois par semaine. Les étudiants les plus concernés par le « binge-drinking » (Alcoolisation Ponctuelle Importante, au moins 6 verres d'alcool par occasion) sont les hommes et les 20-25 ans.

Concernant le **cannabis, près de la moitié des étudiants** ont déjà consommé du cannabis dans leur vie.

Situations/messages

Paroles de jeunes	Messages
L'alcool dilué avec du jus de fruits c'est moins fort	Il y a autant d'alcool dans une vodka pomme ou un whisky coca que dans une vodka ou un whisky seuls. Le jus de fruit ou le soda masquent le goût de l'alcool mais ne modifient pas la quantité d'alcool pur absorbée.
Une « *cuite* » de temps en temps ce n'est pas grave	Une « *cuite* » ce n'est pas rien, on peut se mettre en danger. Dans les pires cas, c'est le trou noir, le coma éthylique, l'accident, la violence, ou des relations sexuelles non protégées ou non souhaitées. C'est souvent une soirée gâchée : paroles, sms, photos que l'on regrette, comportements qui nous font honte.
L'alcool augmente la libido.	Si l'alcool désinhibe et peut jouer sur le désir à faible dose, il perturbe l'érection chez les hommes et la lubrification chez les femmes, et atténue le plaisir.
Ce sont les nouveaux fumeurs de joint qui font des *bad trips*.	Que l'on soit un gros, petit ou un fumeur occasionnel, tout le monde peut faire un *bad trip*. Cela peut être lié à la composition du produit, au contexte (consommer alors qu'on est fatigué, stressé), entre autres…
Fumer du cannabis, c'est plus sain que fumer du tabac	Fumer du cannabis (résine et herbe) augmente le risque de maladies respiratoires et de cancer. La fumée issue du cannabis contient des substances cancérigènes, tout comme celle du tabac. Le mélange tabac-cannabis en contient encore plus et le fumeur s'expose à des risques de cancer de la bouche, larynx, œsophage, vessie, poumon, etc. C'est aussi un risque accru de devenir dépendant de ces substances.
Le cannabis, c'est naturel, bio	Le cannabis est issu d'une plante naturelle. Comme toute substance fumée, bio ou pas, la combustion génère des substances toxiques : des goudrons, des irritants bronchiques, du

	monoxyde de carbone. Il comporte de nombreux risques : troubles de la mémoire, problèmes digestifs, crises cardiaques…
Prendre de l'alcool et des boissons énergisantes, des produits stimulants comme l'ecstasy, c'est bien car on peut faire la fête plus longtemps	Les boissons énergisantes, les stimulants masquent les effets de l'ivresse alors que cela peut inciter à enchainer les verres et au final mener au coma éthylique

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

- Faire connaitre les comportements protecteurs dans une soirée, par exemple :
  - Calmer le jeu quand quelqu'un boit trop vite en proposant des softs par exemple ;
  - Si quelqu'un titube au moment de partir, rester avec lui pour qu'il ne soit pas seul ;
  - Désigner un Sam, capitaine de soirée, rappel du message de la sécurité routière : « celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas » ;
  - Dès qu'il y a des échanges violents, apaiser l'ambiance.
- Proposer aux jeunes de faire le quiz « Es-tu un.e pur.e pote en soirée ? »
- Rappeler le numéro d'urgence, notamment en cas de malaise 15 SAMU et 112 (à l'étranger).

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer

https://www.drogues.gouv.fr/produits

https://www.alcool-info-service.fr/

https://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Le-dico-des-drogueshttps://www.ofdt.fr/produits-et-addictions/de-z/cannabis/

https://www.ofdt.fr/publications/collections/periodiques/lettre-tendances/les-drogues-17-ans-analyse-de-lenquete-escapad-2017-tendances-123-fevrier-2018/

https://www.ofdt.fr/publications/collections/periodiques/lettre-tendances/usages-dalcool-de-tabac-et-de-cannabis-chez-les-eleves-de-3supesup-en-2021-tendances-148-decembre-2021/

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=binge-drining-cerveau

https://www.addictaide.fr/comprendre-l-addiction/

https://jeunes.gouv.fr/Respect-SAM-a-toi-qui-est-la-quand?recommander=oui

Les ressources à faire connaitre aux jeunes

- Pour poser toutes les questions sur l'alcool et les drogues illicites et trouver des informations: https://www.drogues-info-service.fr/ et https://www.alcool-info-service.fr/
- Le kit de survie de la fête ! https://jeunes.alcool-info-service.fr/alcool-et-vous/Kit-de-survie-en-soiree
- "Parlons en" – Alcool Info Service - 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h)
- Pour les bons conseils https://www.amisaussilanuit.fr/
- Pour faire le test « Es-tu un·e pur·e pote en soirée ? https://www.konbini.com/fr/partners/quiz-pure-pote-soiree
- Pour une fête plus responsable: ressources et outils pratiques par l'association Avenir santé https://montetasoiree.com/boite-a-outils/
- Les Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) : ce sont des consultations gratuites et anonymes pour les 12-25 ans, qui proposent accueil, écoute, sans jugement. On peut faire un bilan de ses consommations et des risques associés, être aidé. Il y a 540 lieux d'accueil, partout en France, On trouve la liste sur les sites de Drogues info service https://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles ou Addictaide. L'accueil est gratuit et confidentiel
- Drogues info service au 0 800 23 13 13, de 8h à 2h, 7 jours sur 7. appel anonyme et gratuit
- Par chat de 8h à minuit du lundi au dimanche, https://www.drogues-info-service.fr/Drogues/Chat



THEME 2 : LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET LES CONDUITES ADDICTIVES

Le tabac

Je prends conscience de l'impact du tabac sur ma santé !

L'âge moyen de l'expérimentation du tabac est aux alentours de 14 ans et, à 17 ans, environ 1 jeune sur 4 fume quotidiennement. Ce chiffre monte à 38.4% de fumeurs chez les apprentis de 17 ans.

Chez les étudiants 36% sont fumeurs quotidiens.

La dépendance au tabac

La dépendance physique : c'est le manque de nicotine dans l'organisme. Ce manque peut entrainer des effets physiques : rendre irritable, donner faim, déconcentrer, rendre triste ou anxieux, etc.

La dépendance psychologique : Le fumeur associe à la cigarette du moins au début un ou plusieurs bénéfices : relaxation, concentration, décompression, sensation de bien-être, socialisation…Fumer pour ressentir ces plaisirs, définit la dimension psychologique de la dépendance au tabac

La dépendance comportementale ou environnementale : Certaines situations, personnes ou lieux particuliers déclenchent l'envie de fumer. La pause au travail, la cigarette après le café, l'alcool en soirée etc. La consommation de tabac est alors un geste réflexe.

Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
Le cancer du poumon ne touche que les « vieux »	C'est aussi un cancer qui touche des jeunes adultes fumeurs dès 35 ans
Je fume mais je fais du sport : ça élimine	RIEN ne nettoie les poumons. Il n'y a qu'un traitement qui marche : arrêter de fumer.
Je ne fume que 3 ou 4 cigarettes par jour, c'est sans danger	Quatre cigarettes par jour suffisent à multiplier « par trois le risque de décès par infarctus ». Plus la consommation dure dans le temps, même s'il s'agit d'une petite consommation, plus les risques de maladie se multiplient.
Fumer d'autres produits que la cigarette est moins dangereux	Le tabac est dangereux sous toutes ces formes, il n'existe pas de tabac sans danger : cigarettes avec filtre ou sans

	filtre, tabac à rouler, cigares, chichas, tabac à chauffer sont tous mauvais pour la santé.
Je m'arrête quand je veux	Arrêter de fumer sans aide, est changer ses habitudes, et si on est dépendant, se faire aider par un professionnel de santé pour choisir la méthode adaptée.
Le tabac à rouler c'est moins dangereux	Le tabac à rouler est plus dangereux que la cigarette car il génère une fumée plus toxique avec plus de produits cancérigènes. La chicha aussi est plus dangereuse que la cigarette (fumée de chicha est plus toxique)

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

- Rappeler ce qui dit la loi : Il est interdit de vendre ou d'offrir gratuitement, dans les débits de tabac et tous commerces ou lieux publics, à des mineurs de moins de dix-huit ans des produits du tabac ou leurs ingrédients, y compris le papier et le filtre.
- Donnez les explications qui justifient ces règles (protection des non-fumeurs, respect du collectif, favoriser l'arrêt du tabac)
- Calculer avec les jeunes les frais de dépense du tabac : Avec un paquet de 20 cigarettes à 10 euros en moyenne, pour une consommation entre 10 et 20 cigarettes par jour, l'économie peut représenter jusqu'à 200 euros par mois, soit 2400 euros par an.
- Discutez avec les jeunes du « Paquet neutre » et les mises en garde sanitaires qui l'illustrent
- Organisez une chasse aux mégots en démontrant l'impact sur l'environnement : un mégot met jusqu'à 12 ans pour se dégrader dans la nature car c'est un déchet qui contient des plastiques et des substances chimiques. Il est écotoxique.
- Si vous êtes vous-même fumeur, montrez l'exemple en ne fumant que dans les lieux autorisés et pas lorsque les jeunes sont présents
- N'hésitez pas à orienter vers un professionnel de santé en cas de demande ou de difficulté liée au sevrage du tabac chez un jeune

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer

- Pour ne plus être seul devant l'addiction Addict'Aide https://www.addictaide.fr/
- Conséquences du tabagisme sur la santé https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/articles/quelles-sont-les-consequences-du-tabagisme-sur-la-sante

Les ressources à faire connaitre aux jeunes

- Tabac info service par téléphone 39 89 : possibilité d'entretien avec un tabacologue (du lundi au samedi de 8h à 20h, service gratuit + coût de l'appel). Il rappelle gratuitement pour aider à arrêter de fumer en proposant des rendez-vous téléphoniques.
- Demain sera Non-fumeur : https://dnf.asso.fr/
- Génération sans tabac : https://www.generationsanstabac.org/
- Avenir santé : Avenir Santé s'engage pour la santé des jeunes (avenir-sante.com)
- MAAD Digital : MAAD DIGITAL | Média d'information scientifique sur les addictions (maad-digital.fr)



THEME 2 : LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET LES CONDUITES ADDICTIVES

La cigarette électronique et la puff

Un nouveau type de cigarette électronique est apparu depuis quelques années, avec un dispositif de vapotage jetable, prêt à l'emploi et aromatisé avec des saveurs généralement sucrées.

Ce dispositif, dénommé de façon courante « puff », (« bouffée » en anglais) contient le plus souvent de la nicotine (sans que les taux soient clairement affichés voire respectueux du cadre légal).

De par la promotion faite via les réseaux sociaux comme Tik Tok et Instagram et un marketing ciblant principalement les jeunes (emballage coloré, nom de bonbon, etc.), fumeurs ou pas, et ce malgré l'interdiction de la publicité et la propagande en faveur de ces produits, un engouement a été observé en 2022 auprès des adolescents. Le fait de pouvoir l'acheter sur internet ou via ces réseaux, en a également facilité sa diffusion, malgré l'interdiction de vente des produits du vapotage aux moins de 18 ans. De par leur format, ces produits sont facilement dissimulables (par exemple dans une trousse).

Outre les effets néfastes bien connus de la nicotine (substance addictive), ce type de produit « incruste » dans le cerveau des rituels (le geste, acheter son produit, avec son propre argent, etc.) qui se rapprochent de ceux d'une consommation de tabac.

Ces nouveaux produits ont un impact grandissant chez les jeunes : chez les adolescents de 17 ans, que ce soit les filles ou les garçons, l'usage de cigarettes électroniques est en nette progression. Entre 2017 et 2022, l'usage récent (dans le mois) progresse de 16,8 % à 30,7 % et l'usage quotidien a triplé, passant de 1,9 % à 6,2 %. L'âge moyen de la première utilisation est désormais de 15 ans en 2022.

Ces produits ne sont pas dénués de risques et sont de possibles passerelles pour les jeunes vers des consommations de tabac.

Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
La cigarette électronique c'est mieux que le tabac	Les cigarettes électroniques ne contiennent pas du tabac, et ne produisent pas les mêmes émissions toxiques et cancérigènes qu'une cigarette traditionnelle. Toutefois les liquides qui sont vaporisées dans les poumons contiennent différentes substances chimiques dont les impacts sont inconnus

	à l'heure actuelle sur le corps et la santé à moyen et long terme. Des réactions allergiques et des irritations des voies respiratoires peuvent en outre apparaitre. Par ailleurs, la nicotine contenue dans certains liquides ou dans les « puffs » provoque un phénomène de dépendance et peut avoir un effet durable et dommageable, particulièrement chez les jeunes dont le cerveau est en développement jusque 25 ans.
Une puff de temps en temps ce n'est pas dangereux	Les adolescents sous estiment ou n'ont pas conscience des dangers pour leur santé : risque d'addiction à la nicotine, banalisation du fait de fumer, risques pour le cerveau, pour la mémoire, la concentration, inflammation des voies respiratoires, etc.
C'est pratique car jetable	Ces produits ont un impact environnemental énorme : les « puffs » polluent à cause de leur composition en plastique et du lithium présent dans leurs batteries et qui finissent en masse dans les décharges ou dans la nature.
Les goûts originaux des puffs c'est sans danger	Les arômes utilisés dans le produit du vapotage sont des substances chimiques qui peuvent avoir un impact sur la santé, car ils ont été testés majoritairement pour être ingérés et non pas inhalés.

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

- Vous pouvez rappeler la loi: La vente des produits du vapotage, rechargeables ou jetables (type "puff"), est interdite aux mineurs ainsi que la publicité et la promotion de ces produits.
- Vous pouvez interroger les jeunes sur leurs motivations à consommer ce type de produits: est- ce par mode? Est-ce une tentative pour arrêter de fumer?
- Vous pouvez leur rappeler les risques à consommer ce type de produit, notamment l'addiction a la nicotine.
- Vous pouvez aussi développer leur esprit critique en les faisant réflechir aux composantes du produit, aux e-liquides respirés dont les impacts à long terme, notamment sur les voies respiratoires ne sont pas connus, et aussi sur l'impact environnemental de ce produit jetable, fabriqué en plastique et comportant une batterie en lithium.
- Vous pouvez aussi les amener à réfléchir sur l'usage des techniques de marketing utilisés pour rendre populaire ces produits auprès des jeunes
- Vous pouvez donner des informations sur les contacts adaptés pour les jeunes: les consulations jeunes consommateurs (CJC), qui sont des lieux anonymes et

gratuits qui répondent aux questions et permettent de faire le point sur les consommations.

Les ressources

Génération sans tabac : Le désastre environnemental des cigarettes électroniques jetables (generationsanstabac.org)

Alliance contre le tabac : 1 ado sur 10 a déjà utilisé la Puff. L'ACT réclame son interdiction - Alliance Contre le Tabac

🌍 THÈME 3 : L'ENVIRONNEMENT

Le bruit et ses impacts sur notre santé

Mes oreilles sont essentielles, je les protège !

Les jeunes écoutent de plus en plus la musique ou d'autres types de sons (vidéos, séries et films, messages audio, concerts, festivals, boîtes de nuit…) parfois avec un casque ou des écouteurs. Si cette écoute dure trop longtemps ou se fait à volume trop élevé, des dommages irréversibles de leur appareil auditif peuvent survenir.

Les sensibiliser aux effets du bruit sur la santé et encourager certains jeunes à changer leur comportement, chez eux, dans les transports ou encore pendant des concerts et festivals est donc un enjeu.

Pourquoi faut-il protéger notre audition (c'est-à-dire notre capacité à entendre) ?

Car nos cellules auditives (appelées cellules ciliées) ne sont ni renouvelables, ni réparables ! Il faut donc les préserver pour continuer à bien entendre.

Quelles situations peuvent endommager nos oreilles ?

Certains bruits peuvent endommager nos cellules auditives :

- **un bruit soudain**, de courte durée et de très forte intensité (klaxon, sirène, feux d'artifice…);
- **un bruit prolongé, répété, à des niveaux sonores importants** (écoute de musique avec un casque ou des écouteurs pendant plusieurs heures, concert de musique amplifiée par des enceintes, pratique d'un instrument de musique sans protection auditive…).

Quelles sont les conséquences pour notre audition ?

Le problème, c'est qu'on ne se rend pas compte de cette perte auditive car elle est progressive. On le réalise quand apparaissent régulièrement des bourdonnements/sifflements ou quand on a besoin de faire répéter son interlocuteur pour le comprendre, ou d'augmenter le volume de la télévision… Et alors, il est déjà trop tard !

Les effets les plus fréquents sur notre audition sont les suivants :

Une surdité	Des acouphènes	Une hyperacousie
Perte partielle ou totale de la perception des sons	Bourdonnements ou sifflements désagréables,	Les sons deviennent insupportables voire douloureux pour la personne,

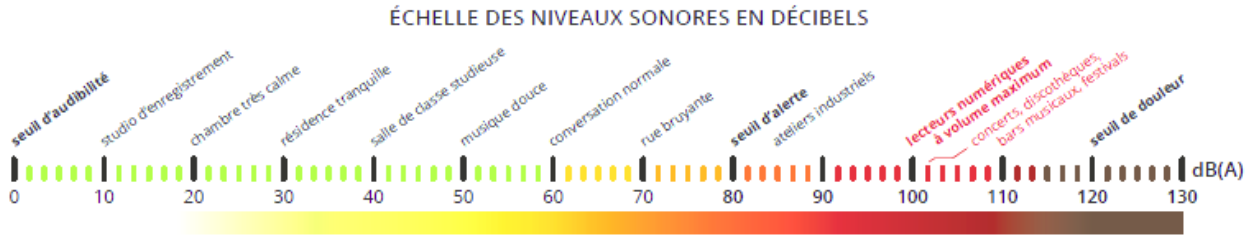
	occasionnels ou permanents	alors que l'entourage n'est pas gêné

Quels sont les gestes simples pour protéger ses oreilles ?

En concert, festival, discothèque…:	Avec un casque ou des écouteurs :
• Porter des bouchons d'oreille dès le début et les retirer dans un endroit calme. • S'éloigner des enceintes. • Faire des pauses au calme, par exemple 30 minutes toutes les deux heures.	• Éviter d'écouter trop fort et trop longtemps (pas plus de 15 minutes/jour à plus de 100 dB(A)). • Dans les transports en commun ou en ville, éviter de monter le son, ne pas chercher à couvrir le bruit ambiant par la musique. • Faire des pauses régulières au calme, sans casque ou écouteurs. • Ne pas s'endormir en écoutant de la musique ou d'autres sons : nos oreilles ont besoin de se reposer.

Comment savoir si le niveau sonore est dangereux pour mon audition ?

Le niveau sonore d'un bruit (ou d'un son) est souvent exprimé en décibels pondérés A (ou dB(A)). Quand le niveau sonore dépasse 80 dB(A), il commence à devenir dangereux pour notre audition, et plus la durée d'écoute est longue, plus les risques augmentent. **Il est recommandé d'éviter de dépasser le seuil de 100 dB(A) plus de 15 minutes par jour.**

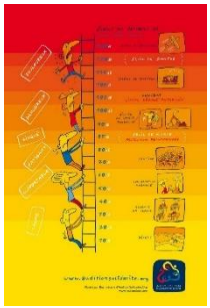


Situations/messages

Parole de jeunes	Message correspondant
J'adore écouter la musique à fond	Pas plus de 15 mn par jour au-delà de 100 dB. Sinon, petit à petit, tes cellules auditives vont s'abîmer mais sans pouvoir être

	réparées. Et en plus, tu ne t'en rendras pas compte tout de suite mais quand ce sera déjà trop tard !
Je m'endors en écoutant de la musique.	Tes oreilles aussi ont besoin de se reposer car elles sont exposées tout au long de la journée, pas seulement par les sons que nous écoutons mais aussi par divers bruits : trafic routier, aboiement de chiens, musiques dans les commerces…
En concert, je me mets à côté des enceintes (baffles) pour bien sentir les sons.	En faisant ça c'est sûr que tu abimes tes oreilles et les cellules détruites ne se récupèrent pas.
Les problèmes auditifs c'est uniquement quand on est vieux.	Ce n'est plus vrai maintenant. De nombreux jeunes souffrent de troubles auditifs (début de surdité, acouphènes…), car ils écoutent de la musique trop longtemps et à des niveaux trop importants, sans se rendre compte que cela a un effet dangereux sur leur santé.
J'ai déjà eu des bourdonnements ou sifflements dans les oreilles.	Si c'était parce que le niveau sonore était élevé, c'est que tu as eu un traumatisme sonore. Dans ce cas, tu dois consulter en urgence un médecin, un ORL ou aller aux urgences. Car un traitement pris en moins de 48 heures peut éviter des séquelles irréparables sur ton appareil auditif.

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages



- Évaluez avec les jeunes leur niveau d'écoute quotidienne (combien d'heures par jour, à quel volume sonore, si le jeune s'endort avec son casque/ses écouteurs…) et sur le fait qu'ils aient déjà ressenti des sifflements ou bourdonnements, puis échanger sur ce qu'ils pourraient changer. Des outils pédagogiques disponibles en ligne peuvent être utilisés lors de ces échanges, tels que l'affiche "Echelle des décibels" d'AuditionSolidarité.org. https://www.auditionsolidarite.org/fr/kit-visuel-prevention-auditive/
- Téléchargez des applications disponibles sur les téléphones de type « sonomètres ».
- Proposez aux jeunes qui le souhaitent de faire un test auditif, par exemple avec cette application téléchargeable sur smartphones et tablettes :



www.fondationpourlaudition.org/fr/hora-le-test-daudition-de-la-fondation-pour-laudition-485.

- Proposez des moments calmes, avec peu ou pas de bruit, pour permettre de se rendre compte que c'est rare et peut être appréciable.
- Recommandez de ne pas s'endormir avec un casque ou des écouteurs
- Faites remarquer le niveau de bruit dans la pièce

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer



- Guide « **Bruits et santé** » du Centre d'information sur le bruit (CiDB) https://www.bruit.fr/images/stories/pdf/guide-bruit-sante-cidb-2013.pdf
- Guide « Grandir avec les **sons** » du CiDB : https://www.bruit.fr/images/stories/pdf/grandir-avec-les-sons-cidb-2014.pdf
- Dossier Internet « **Bruitpedia** » de Bruitparif : https://www.bruitparif.fr/bruitpedia/
- Dossier « **Prévention des risques liés au bruit** » du site Internet du ministère de la santé : https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/activites-humaines/article/prevention-des-risques-lies-au-bruit

Les ressources à faire connaître aux jeunes



- Témoignage de la **chanteuse Angèle qui souffre d'acouphènes**, sujet de sa chanson « J'entends »: https://www.youtube.com/watch?v=TH3w91cGKyM



- Clip 2 minutes tout compris « **Le bruit et les jeunes** »: https://www.sante-environnement-bfc.fr/ressource/clip-2-minutes-tout-compris-le-bruit-et-les-jeunes/



- Site Internet « **Nos oreilles, on y tient** » de la Journée nationale de l'audition: https://www.nosoreilles-onytient.org/

- **Vidéo de témoignages de jeunes sur leur pratique d'écoute de musiques**, La semaine du son 2015: https://www.youtube.com/watch?v=YwuYF9H65CI

🌍 THEME 3 : L'ENVIRONNEMENT

Le soleil et la santé

Trop de soleil, ce n'est pas bon pour ma santé, je me protège !

En métropole, le rayonnement solaire est le plus intense entre mai et août.

Toutes les activités extérieures, y compris dans le cadre du travail (ex : apprentis du BTP), sont donc l'occasion de sensibiliser les jeunes aux bons gestes à suivre pour se protéger des effets dangereux du soleil.

Les bienfaits du soleil !

Profiter du soleil, c'est chouette car il dope le moral. Il suffit de 10 à 15 minutes par jour d'exposition au soleil pour favoriser la fabrication de vitamine D, bénéfique à notre santé.

Les dangers du soleil !

Les dangers du soleil sont liés aux ultraviolets (UV) qui sont émis naturellement : les fameux UVA et UVB. Les UV présentent des risques pour notre santé. L'Index UV, donné à l'occasion des bulletins météo, permet de mesurer leur intensité. Plus il est élevé (échelle de 1 à 11+), plus les risques sont importants. Les UV provoquent notamment des « **coups de soleil** » à l'origine de troubles et maladies qui touchent :

La peau	Les yeux
Brûlures	« Coup de soleil » de l'œil (une ophtalmie)
Cancers de la peau	Cataracte
Rides (Vieillissement prématuré)	Dégénérescence de la rétine
Allergies	

L'exposition prolongée aux rayonnements du soleil, sans protection, peut également provoquer une insolation ou coup de chaleur.

Les adolescents sont-ils particulièrement concernés par le risque lié aux UV ?

OUI. Leur peau et leurs yeux **sont fragiles et plus sensibles aux rayons UV**.

De plus, chaque individu **nait avec un « capital soleil »** qui lui est propre. Ce capital est non-renouvelable, diminue à chaque exposition et dépend du phototype. Les

individus aux phototypes les plus clairs (phototype I et II voire III) sont les plus à risque de souffrir des effets du soleil et de développer des cancers de la peau. Toutefois, personne, même les individus à peau noire (phototype VI), n'est complétement protégé.

Etre vigilant à tout changement sur ma peau !

La surveillance de sa peau est primordiale pour la prévention des cancers de la peau.

Il faut être vigilant à l'apparition de nouvelle tâche brune, ou à un grain de beauté différent des autres ou changeant d'aspect (formes asymétriques, bords irréguliers, couleur non homogène ou variations de diamètre ou d'épaisseur).

Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
Je ne connais pas mon phototype !	Le phototype, c'est une classification des individus selon la réaction de leur peau lors d'une exposition solaire (car nous ne sommes pas tous égaux face au soleil). Cette classification se fait en fonction de la couleur de la peau, des yeux, des cheveux, de la capacité à bronzer... Tu peux connaître ton phototype en consultant le site du ministère de la santé. Il existe également de nombreux questionnaires en ligne pour t'aider à déterminer ton phototype. Si tu as la peau claire, je t'invite à consulter systématiquement l'index UV et à bien te protéger du soleil.
Je n'ai pas besoin de crème solaire !	Tout le monde en a besoin, même si nous ne sommes pas égaux face au soleil. La crème solaire sur les zones découvertes vient en complément des 2 mesures principales de lutte contre les effets néfastes du soleil, à adapter en fonction de l'index UV : réduire l'exposition (nombre, heure de sortie) et porter une tenue adaptée (manches longues, lunettes, chapeau).
Je me suis déjà mis de la crème solaire, pas besoin d'en remettre.	Tu dois renouveler l'application de crème toutes les 2 heures et, bien sûr, après chaque baignade.
Je suis rouge et je ne bronze jamais.	Le bronzage est déjà un signe d'attaque de la peau : il n'y a pas de bronzage sain.

J'ai tout le temps des coups soleil.	Les mesures de protection sont applicables par tous et fonction de l'index UV (disponible localement sur le site de météo France). Plus l'index est élevé, plus tu dois te protéger du soleil : évite les heures les plus ensoleillées, reste à l'ombre, porte des vêtements amples et longs, un chapeau et des lunettes. En complément, pour les parties du corps non couvertes, tu dois mettre de la crème avec un indice de protection élevé (minimum 30 et de préférence 50, notamment pour les journées d'été très ensoleillées, avec un index UV supérieur à 8). N'oublie pas de renouveler l'application toutes les 2 heures. En cas de doute sur le choix de ta crème solaire, demande conseil à ton pharmacien.
Je suis rouge, mais après je bronze bien.	Bronzer est déjà un signe d'attaque de la peau et il n'existe pas de bronzage sain. Un coup de soleil, c'est une brûlure qu'il faut absolument éviter car la répétition de coups de soleil augmente fortement le risque de cancer cutané, surtout si elle a lieu dans l'enfance.
Pas besoin de me protéger, je suis déjà bronzé/je suis noir !	Bronzer est déjà un signe d'attaque de la peau : il faut donc encore plus se protéger en réduisant l'exposition au soleil (heures de sortie adaptées, ombre) et en portant une tenue adaptée. La crème solaire vient en complément sur les zones de la peau non couvertes.
Je n'ai pas besoin de lunettes de soleil.	Les lunettes sont des barrières entre les UV et les yeux, qui sont particulièrement fragiles pendant l'adolescence. Toutes les lunettes ne protègent pas de la même façon. Par exemple, si tu es à la mer ou à la montagne, utilise des indices 3 ou 4. En cas de doute sur le choix des lunettes, demande conseil à ton pharmacien, ton opticien ou ton ophtalmologiste.

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

<u>Pour se protéger des dangers du soleil :</u>

- Conseillez aux jeunes de consulter les index UV
- Conseillez aux jeunes d'éviter le soleil entre 12h et 16h, de rechercher l'ombre, de ne pas pratiquer d'activités physiques aux heures les plus chaudes.

- Dans la mesure du possible, demandez aux jeunes de porter un t-shirt à manches longues, des lunettes et un chapeau à larges bords ou éventuellement une casquette **et montrez l'exemple.**
- Demandez aux jeunes d'appliquer régulièrement de la crème solaire haute protection sur toutes les parties découvertes.
- En cas d'inquiétude suite à un changement de peau, recommandez de s'adresser à un dermatologue ou au médecin.

Pour éviter les insolations :

- Conseillez de se protéger du soleil (cf. ci-dessus).
- Rappelez qu'il faut boire de l'eau avant d'avoir soif.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer

Des infographies sont disponibles sur le site du ministère de la santé.

https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/les-risques-sanitaires-lies-aux-rayonnements-ultraviolets-naturels-et

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/risques_solaires_-_ce_qu_il_faut_savoir_pour_que_le_soleil_reste_un_plaisir_campagne_inpes_.pdf

L'association Sécurité solaire propose de nombreux outils destinés aux animateurs notamment pour mener une action de prévention. https://www.soleil.info/#

Le site du Syndicat National des Dermatologues – Vénéréologues propose une semaine de dépistage gratuit tous les ans en mai. (https://www.syndicatdermatos.org/)

Mieux se protéger du soleil - Exposition aux rayonnements UV (e-cancer.fr)

Les ressources à faire connaitre aux jeunes

Le site de météo France pour avoir des informations sur leur exposition au soleil notamment les index UV, pour ceux qui seraient intéressés.

THEME 3 : L'ENVIRONNEMENT

Les pollens et allergies

Je suis allergique aux pollens et je le gère !

Les allergies respiratoires touchent aujourd'hui un Français sur quatre. Les pollens sont responsables de la moitié d'entre elles.

Des jeunes peuvent donc être concernés par ces **allergies aux pollens dites saisonnières.** Elles apparaissent à différents moments de l'année et sont particulièrement fréquentes au printemps.

Le pollen, c'est quoi ?

Le pollen est un petit grain de poussière, le plus souvent jaune, libéré par les étamines (partie mâle d'une plante) et qui se dépose sur le pistil (partie femelle) pour féconder une plante.

Ce pollen est transporté principalement par les insectes (abeilles, etc.) ou par le vent. Dans ce dernier cas, les émissions de pollens se font en plus grandes quantités. Les plantes n'ont pas toutes le même potentiel allergisant. Par exemple, le pollen des platanes ou des bouleaux est particulièrement allergisant.

L'allergie, c'est quoi ?

C'est une réaction du système immunitaire déclenchée en cas d'inspiration ou de contact direct avec le pollen. Chez les personnes allergiques, ces pollens, normalement inoffensifs, vont entraîner la libération d'une molécule, l'histamine, qui conduit à l'apparition des symptômes de l'allergie, au niveau des yeux et du nez.

Quelles sont les symptômes d'une allergie au pollen ?

Lorsque les pollens entrent en contact avec les yeux, la peau, le nez ou la bouche, plusieurs symptômes peuvent se déclencher, selon le degré de sensibilité de la personne, le niveau d'exposition et les organes atteints. On peut observer :

- des crises d'éternuement,
- le nez qui gratte, parfois bouché ou qui coule clair,
- les yeux rouges, qui démangent ou qui larmoient,
- éventuellement une respiration sifflante, une toux, des poussées d'eczéma, de l'urticaire de contact.

Ces différents symptômes peuvent entraîner de la fatigue et des difficultés de concentration.

Attention ! Les allergies respiratoires aux pollens sont différentes des allergies alimentaires. Celles-ci sont causées par l'ingestion d'un aliment allergène (par exemple les arachides, le gluten, certains crustacés, etc.). Elles causent des symptômes différents.

Que faire en cas d'allergie aux pollens ?



Rapport du RNSA et de la fédération des Associations Agréées de Surveillance de la Qualité de l'Air et l'Association des Pollinariums Sentinelles de France®

⇨ ***Pense à consulter ton médecin dès les premiers symptômes, la maladie pouvant s'aggraver si elle n'est pas traitée à temps.***

Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
Je suis allergique aux pollens.	Rappeler les recommandations. Demander au jeune s'il est suivi par un médecin, s'il a pris ses médicaments. Une allergie ne se soigne pas à la légère, je ne fais pas d'automédication !
Quand sait-on s'il y a du pollen dehors ?	Consulter le site internet www.pollens.fr qui fournit les risques associés à

	l'émission de plusieurs végétaux allergisants.
L'air est pollué.	Il est préférable de privilégier des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort.
Un jeune présente les symptômes d'une allergie aux pollens (éternuement ; nez qui gratte, parfois bouché ou qui coule clair ; yeux rouges, qui démangent ou qui larmoient ; poussées d'eczéma)	Lui conseiller de consulter l'infirmière sur place ou un médecin ou un pharmacien plus tard. Lui conseiller de porter des lunettes de protection et de se rincer les cheveux le soir.

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

- Renseignez-vous sur la présence de pollens dans l'air et sur la qualité de l'air (www.atmo-France.org + consultation des applications précitées), avant une activité extérieure. En cas de pics de pollution, il est recommandé de privilégier des sorties plus brèves et celles qui demandent le moins d'effort.
- Expliquez les bonnes pratiques avant/après les activités en extérieur (port de lunettes ou de masques de protection, rinçage des cheveux le soir) en demandant aux jeunes si des personnes sont allergiques ou asthmatiques.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer / Les ressources à faire connaitre aux jeunes

Disponible sur le téléphone :

- Pour être informé sur les prochains pics polliniques, je télécharge une application comme : Météo pollen, Alerte polliniques, alerte pollen,...
- Je peux également m'informer sur le site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique, qui mesure la concentration des pollens dans l'air : www.pollens.fr; m'inscrire pour recevoir des alertes et des recommandations en fonction du risque allergique: https://recosante.beta.gouv.fr/
- Pour aller plus loin, je peux consulter le site https://plantes-risque.info/ qui recense les plantes les plus à risques pour la santé en cas de contact, d'ingestion ou à cause de leur pollen allergisant.

Documents pédagogiques courts :

- La rubrique du ministère chargé de la santé: https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/air-exterieur/pollens-et-allergies/
- https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/infographie_pollens_gp.pdf

⇨ Vous pouvez également organiser la visite d'un pollinarium sentinelle, qui est un jardin dans lequel des employés municipaux suivent la pollinisation des espèces locales les plus allergisantes. Ils pourront sensibiliser les jeunes aux risques allergiques en lien avec les pollens. La liste des pollinarium est disponible sur : https://www.alertepollens.org/pollinarium-sentinelle

🌱 THEME 3 : L'ENVIRONNEMENT

Le ménage et l'utilisation des produits chimiques

Dans mon quotidien, je limite le nombre de produits chimiques que j'utilise

J'aère ma chambre au moins 10 min tous les jours !

Y compris dans le cadre de leur formation professionnelle, les jeunes peuvent réaliser certaines activités les exposant à des substances chimiques qui peuvent être dangereuses voire parfois à l'origine d'accidents de la vie courante. Il est donc important d'en avoir conscience et de savoir quels sont les premiers gestes et les gestes simples à adopter.

Les substances chimiques, c'est quoi ?

Les substances chimiques (parabènes, bisphénol A, phtalates…) font partie de notre quotidien. On en trouve partout, sans même nous en rendre compte, dans les aliments, les produits ménagers, de bricolage, les vêtements, les cosmétiques, les meubles ou encore les appareils électriques…

Être en contact avec certaines de ces substances chimiques à des moments particulièrement sensibles de notre vie peut avoir des effets sur notre santé, notamment sur notre fertilité ou lors des périodes de développement, de l'embryon à l'enfant jusqu'à l'adolescent.

⇨ ***Il est possible de diminuer notre exposition à ces substances en adoptant des gestes simples dans notre quotidien.***

Quelles sont les effets sur ma santé ?

L'exposition à certaines substances de notre quotidien est sans conséquence pour notre santé. En revanche, l'exposition à d'autres peut provoquer des effets néfastes reconnus. Certaines substances chimiques (comme par exemple certains produits d'entretien) peuvent provoquer des effets :

- **Immédiats :** brûlures, irritations de la peau, démangeaisons
- **A plus long terme ou suite à de nombreuses expositions :** allergies, cancers, mutations génétiques qui peuvent se transmettre d'une génération à l'autre, troubles de la fertilité ou troubles du développement du fœtus pendant la grossesse

Certaines substances peuvent modifier le fonctionnement de nos organes qui produisent des hormones, que l'on soit un homme ou une femme. Ce sont les perturbateurs endocriniens, qui peuvent être responsables de puberté précoce, de

malformations touchant les garçons, de problèmes de fertilité, de règles douloureuses chez les filles, ou encore de troubles neurologiques ou de troubles métaboliques comme l'obésité et le diabète.

Regarder les pictogrammes et suivre les précautions d'emploi quand j'utilise un produit chimique

Sur les étiquettes, de nombreux produits d'entretien, de bricolage ou de jardinage apparaissent des pictogrammes de danger. Il en existe 9 pour identifier les dangers que les produits peuvent présenter.



Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
Je ne comprends rien au nom des substances chimiques sur l'étiquette.	Les pictogrammes présents sur les produits permettent de connaitre les dangers liés aux substances présentes. Il est important de bien repérer les pictogrammes pour identifier les dangers.
A qui sert un pictogramme ?	Le pictogramme est une alerte, qui nous invite à lire les précautions d'emploi avec attention. Elles sont souvent écrites en petit, mais sont importantes !
Je n'utilise pas de produits chimiques, mais je suis quand même exposé chez moi.	Pour réduire son exposition aux substances chimiques, un geste simple est de bien aérer son logement au moins 10 min par jour et dès qu'on bricole ou fait le ménage.

Que dois-je faire si quelqu'un dans mon entourage avale un produit contenant des substances chimiques ou reçoit une projection dans l'œil ?	Appeler immédiatement le 15 ou le centre antipoison de votre région et garder à proximité de vous l'emballage du produit.
Pourquoi faut-il aérer dans les bâtiments alors que l'air extérieur est pollué (pollution due au trafic automobile…) ?	A l'intérieur des bâtiments (logement, salle de classe…), les polluants émis, plus ou moins en continu, par les peintures, meubles, parfums d'intérieur… vont s'accumuler dans l'air que nous respirons. Dans l'air extérieur, les polluant sont dispersés par le vent. Ainsi, les concentrations en polluants sont globalement plus faibles dans l'air extérieur qu'à l'intérieur des bâtiments. Pour évacuer les polluants présents dans l'air intérieur, il faut aérer régulièrement (au moins 10 minutes/jour).

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

Adopter les bons gestes

- Faire aérer les pièces (ex: salles de classe) par les jeunes au moins 10 minutes par jour, hiver comme été, en ouvrant en grand les fenêtres pour évacuer les polluants à l'extérieur. Si possible, aérez en particulier le matin pour éliminer la pollution nocturne (humidité évacuée par les personnes pendant la nuit…) et le soir pour réduire la pollution accumulée à l'intérieur tout au long de la journée.
- Faire aérer davantage pendant les temps de cuisine, ménage, étendage du linge ou douche. Ouvrez également les fenêtres pendant les activités de bricolage.
- Ne mettez pas de parfums d'intérieur, bougies parfumées, désodorisants, encens…
- Limitez le nombre de produits ménagers et choisissez les plus simples.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer / les ressources à faire connaitre aux jeunes

Disponible sur le téléphone :

- Conseils pratiques pour limiter son exposition aux produits chimiques et pour un air sain chez soi:
  - https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/a4_airinterieur.pdf
  - https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-un-air-sain-chez-soi.pdf
  - https://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/habitation/bien-gerer-habitat/lair-interieur-logement
- Des videos pédagogiques courtes:
  - Clip "2 minutes tout compris : ma santé dans mon logement" : https://www.sante-environnement-bfc.fr/ressource/clip-2-minutes-tout-compris-ma-sante-dans-mon-logement/

THÈME 3 : L'ENVIRONNEMENT

Les pesticides: comment réduire son exposition?

Ces dernières années, la contamination des milieux (eau, air, sol) par les pesticides entraine de nombreuses inquiétudes chez les plus jeunes comme chez les plus âgés : vous aurez donc peut-être l'opportunité de sensibiliser les apprentis sur cette problématique.

Qu'est-ce qu'un pesticide ?

Le terme de pesticide regroupe différents types de produits utilisés pour des usages très variés, que ce soit dans un cadre professionnel (en agriculture par exemple, pour lutter contre les « mauvaises herbes » ou protéger les cultures) ou dans notre environnement quotidien (produits d'entretien de la maison par exemple, lutte contre les insectes ou les parasites de nos chats/chiens, etc).

Quelles sont les sources d'exposition ?

La population générale est essentiellement exposée aux pesticides au travers les contaminations alimentaires et environnementales. La consommation d'aliments est la principale source d'exposition aux pesticides. La population générale est également exposée à d'autres sources d'exposition : la contamination de l'air extérieur et intérieur), des sols ou encore des poussières intérieures (utilisation de pesticides dans les champs à proximité des habitations) constitue également une source potentielle d'exposition. Ces substances peuvent pénétrer dans l'organisme par la peau, par la bouche ou par voie respiratoire.

Quels sont les risques liés à l'utilisation des pesticides ?

Les pesticides sont susceptibles d'avoir des effets sur la santé humaine et l'environnement. Leurs effets sanitaires peuvent être aigus (immédiats) ou chroniques (à long terme).

- Les signes immédiats peuvent se limiter à des signes locaux : irritations de la peau et des muqueuses, réactions allergiques cutanées ou oculaires, vomissements, toux, gêne respiratoire, etc.

- Concernant les signes à long terme, des études scientifiques montrent qu'une longue exposition aux pesticides peut entrainer des pathologies cancéreuses, des maladies neurologiques ou encore des troubles de la fertilité.

➢ Situations et messages :

Parole de jeunes	Message correspondant
L'air est plus pollué par les pesticides à la campagne.	Il n'est pas possible de répondre directement à cette question. Cela dépend des produits utilisés et des conditions d'utilisation.
Les pesticides sont aussi utilisés en agriculture biologique.	L'agriculture biologique n'utilise pas de pesticides de synthèse ou chimiques, mais elle utilise des pesticides dits « naturels ».
Si nous sentons une « odeur de pesticide », est-ce que c'est dangereux pour la santé ?	Pas forcément, car l'odeur n'est pas un indicateur de danger pour une substance chimique. De nombreux produits toxiques pour la santé sont inodores et, à l'inverse, de nombreux produits odorants ne sont pas toxiques.
Il est impossible de se protéger des pesticides au quotidien.	En fait, il est possible de réduire notre exposition aux pesticides en adoptant certaines habitudes : laver ou peler les fruits et légumes avant de les consommer, privilégier des produits issus de l'agriculture biologique ou encore choisir des fruits et légumes locaux et de saison. À la maison, il faut préférer les produits répulsifs naturels aux insecticides ou privilégier les produits ménagers naturels.
La chlordécone, il y en a plein dans les bananes que nous mangeons.	Il y a de très nombreux produits qui ne sont pas touchés par la chlordécone. C'est le cas des arbres fruitiers et des légumes qui poussent hors sols. La banane ne contient donc pas de chlordécone, comme les autres fruits et légumes et féculents aériens : les pois, les christophines, les tomates ou encore les fruits à pain (il s'agit d'un fruit exotique).

Focus Antilles (Guadeloupe et Martinique)

La lutte contre les conséquences de la chlordécone constitue un enjeu de santé publique et une préoccupation sanitaire, environnementale, agricole, économique et sociale en Guadeloupe et en Martinique.

Qu'est-ce que la chlordécone ?

La chlordécone est un pesticide qui a été utilisé dans la culture de la banane en Guadeloupe et Martinique, entre 1972 et 1993, pour lutter contre un insecte (le charançon du bananier). Les ouvriers agricoles utilisaient la poudre à main nue et l'appliquaient en cercle autour des bananiers.

Quels sont les risques de la chlordécone ?

La chlordécone est une molécule toxique, considérée comme cancérogène possible pour l'Homme. C'est également un perturbateur endocrinien. Certaines naissances prématurées et certains cancers de la prostate pourraient être attribués à la chlordécone. D'autres études scientifiques sont en cours pour mieux connaitre l'ensemble des risques sanitaires liés à la chlordécone.

Comment est-on contaminé par la chlordécone ?

La chlordécone est un produit qui persiste dans les sols et les milieux aquatiques. Elle contamine les cultures et les animaux ainsi qu'une partie des denrées alimentaires végétales et animales produites localement. L'humain s'expose exclusivement à la chlordécone lorsqu'il boit ou mange un aliment contaminé.

Comment se protéger de la chlordécone ?

Je favorise l'approvisionnement en circuit court, directement auprès d'agriculteurs et pêcheurs professionnels. Je m'approvisionne au sein de circuits contrôlés par les services de l'État : poissonneries, primeurs, marchés ou supermarchés pour une meilleure traçabilité.

➢ **Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :**

« L'eau sans phyto » : mallette pédagogique, destinée aux enseignants, permettant des manipulations et valorisant les connaissances et réflexions des élèves, réalisée par l'Union Régionale des Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement (URCPIE) des Hauts-de-France en partenariat avec l'Agence de l'Eau Seine-Normandie.



Téléchargez le guide d'utilisation, la plaquette de présentation et le livret pour les élèves : http://www.cpie-hautsdefrance.fr/cpie/content.aspx?ID=148956.



« Livret ressources Chlordécone » : livret ressources, élaboré par Agro-Sup Dijon, permettant d'apporter des repères et références de ressources pédagogiques visant à aborder le sujet de la chlordécone avec des élèves, étudiants, apprentis et stagiaires.

Lien : https://chlorofil.fr/fileadmin/user_upload/02-diplomes/ressources/livret-chlordecone.pdf.

➢ **Les ressources à faire connaitre aux jeunes :**



« Petit guide de l'autoconsommation en toute sécurité » : guide sanitaire tout public produit par le ministère des Solidarités et de la Santé afin de profiter des bienfaits de ses propres produits en toute sécurité.
Lien : https://solidarites-sante.gouv.fr.

Site internet du programme JaFa : programme des Jardins Familiaux (JaFa) de Guadeloupe, permettant aux personnes ayant un jardin de pouvoir réaliser une analyse de sols pour vérifier la présence ou l'absence de chlordécone.
Lien : https://jafa.ireps.gp/.

Site internet du programme TITTIRI : programme de prévention-santé pour contribuer à la réduction des risques d'exposition à la chlordécone *via* les produits de la pêche, en mer et en rivière. Lien : https://titiri.ireps.gp/.

PROGRAMME TITIRI

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

THÈME 4 : L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'alimentation

Manger, on le fait tous les jours, sans forcément y penser. Pourtant, pour être en forme, bien réfléchir, bien grandir, être bien dans sa peau et rester en bonne santé, il est important de choisir ce que vous décidez de mettre dans votre assiette… En France, des recommandations alimentaires simples existent pour favoriser la santé.

Certains jeunes pourraient être friands de boissons sucrées et d'aliments sucrés ou gras entre les repas, ou trouver cela trop compliqué de bien manger. Vous avez donc une opportunité pour sensibiliser vos apprentis et discuter avec eux de leur rapport à l'alimentation.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencer par augmenter/ aller vers / réduire certains groupes alimentaires, dont :

➔ Réduire les produits sucrés et les boissons sucrées :

- Privilégiez l'eau **qui est la seule boisson recommandée**. Elle peut aussi être apportée par le thé, le café (sans excès) et des infusions non sucrées.
- **Limiter le plus possible les boissons sucrées : tous les jus de fruits**, **les sodas**, même light, et **les boissons dites « énergisantes »** dans tous les cas, pas plus d'un verre par jour. Les jus de fruits sont très sucrés et pauvres en fibres, optez plutôt pour un fruit entier.

➔ Réduire les produits avec un Nutri-Score D et E

➔ Réduire la viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats et augmenter les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc. :

- Les légumes secs, associés à des produits céréaliers complets comme les pâtes, le riz ou la semoule, peuvent remplacer la viande ou la volaille.

Le Nutri Score est un outil très simple pour nous aider à mieux manger

L'idéal pour avoir une alimentation plus favorable à la santé est d'essayer de suivre les recommandations alimentaires (cf. affiche ci-dessous dans la rubrique *Ressources*)
Dès qu'on le peut, il est préférable de consommer des plats maison, à base d'aliments bruts, de préférence de saison et produits localement. Néanmoins, ce n'est pas toujours possible, et le Nutriscore permet alors de repérer en un coup d'œil les produits de meilleure qualité nutritionnelle.

Ce logo apposé sur les emballages note les produits de A (vert foncé) pour les plus favorables sur le plan nutritionnel à E (orange foncé) pour les moins favorables.



Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour comparer :
Les produits d'un même rayon ou d'une même catégorie : les céréales du petit-déjeuner, par exemple, peuvent avoir un score compris entre A et E. En un coup d'œil, vous pourrez choisir parmi vos céréales préférées celles qui ont la meilleure qualité nutritionnelle.
Un même produit de différentes marques : les lasagnes à la bolognaise, par exemple, peuvent être classées en A, B, C ou même D selon les marques.
Des produits qui se consomment à la même occasion : par exemple pour le dessert vous pouvez comparer une mousse au chocolat avec un yaourt au fruit ou une crème caramel.

Faut-il faire des régimes ?

Il est très important qu'un.e jeune qui se pense ou est en surpoids ne se mette pas au régime tout.e seule, sans accompagnement. Certains régimes sont totalement déséquilibrés et peuvent nuire à la santé. Ils promettent trois kilos de moins en une semaine, mais ils sont tellement restrictifs et monotones que le risque est de craquer et de manger ensuite trois fois plus que d'habitude.
Outre les recommandations alimentaires, diminuer les activités sédentaires (télé, console de jeux), augmenter son activité physique au quotidien, et s'inscrire à une activité sportive de son choix permettent de se développer harmonieusement et en forme.

Situations/Messages

Parole de jeunes	Message correspondant
Le petit-déjeuner ? Je n'ai pas faim ou pas le temps le matin	Le risque, c'est d'avoir un gros coup de pompe dans la matinée et d'avoir du mal à se concentrer. Glisse dans ton sac à dos un morceau de pain complet ou aux céréales et du fromage, une pomme ou une banane, une petite bouteille de yaourt à boire, ou quelques fruits à coque non salés (noix, amandes, etc).

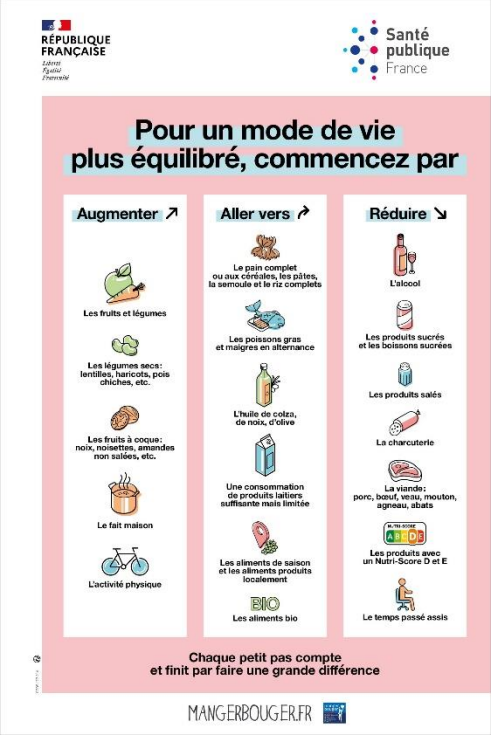
J'ai tendance à grignoter tout le temps	Sans doute parce que tu n'as pas assez mangé aux repas. Pour éviter de grignoter des produits gras et sucrés dans la journée, ne fais pas l'impasse sur les féculents, les légumes secs, ni sur les fruits et les légumes, qui calment bien la faim. Si tu as faim, fais un vrai goûter (fruit et yaourt, pain/fromage, etc). Cela permettra d'attendre le dîner sans avoir envie de piocher dans le frigo ou les placards. Attention aussi au grignotage machinal devant les écrans…
Je me trouve gros(se)	Ne te laisse pas influencer par les images des magazines ou des réseaux sociaux. Même si tu as quelques kilos en trop, ne te mets surtout pas au régime tout(e) seul(e) ! Si tu penses que tu as besoin de maigrir, parles- en à ton médecin.
J'aime bien les fast-food ou commander sur une appli de livraison	Le fast-food ne pose pas de problème si tu n'y manges pas trop souvent ! L'équilibre se fait sur la journée et sur la semaine. Tu as déjeuné au fast-food ? Au diner, n'oublie pas les légumes et les fruits.
Comment mieux manger pour protéger la planète ?	Privilégier les aliments de producteurs locaux et de saison, et si possible choisir des fruits, légumes et féculents bio. C'est aussi consommer plus de légumes secs, qui enrichissent naturellement les sols et consomment peu d'eau, et moins de viande, qui est de tous les aliments celui qui a le plus grand impact sur le climat.

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

Ne tolérez aucune remarque désobligeante sur la corpulence d'une personne, qu'elle soit en surpoids ou au contraire très mince.

Si vous remarquez un comportement alimentaire qui ne vous parait pas normal, n'hésitez pas à en parler au jeune en aparté.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :



Les recommandations alimentaires simples pour toute la population :

https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/affiche/pour-un-mode-de-vie-plus-equilibre-commencez-par-augmenter-aller-vers-reduire

Faites connaitre le dispositif des recettes « en 2-2 » (https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2021/campagne-en-2-2-des-nouvelles-recettes-pour-encourager-les-jeunes-a-mieux-manger-en-cuisinant-maison-plus-souvent): des recettes rapides, faciles et peu coûteuses ; et amusez-vous à concevoir des menus adaptés et personnalisés sur le site « La fabrique à menus ».r

Le site mangerbouger.fr donne beaucoup d'informations sur l'alimentation : https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux

Brochure et vidéos de campagne de communication sur le Nutri-Score : Nutri-Score (santepubliquefrance.fr)

Les ressources à faire connaitre aux jeunes :

Le site mangerbouger.fr donne beaucoup d'informations sur l'alimentation : https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux

6 recettes gourmandes et saines faciles à réaliser seront diffusées sur le site https://www.mangerbouger.fr/recettes-en-2-2/ et sur son compte Instagram @mangerbougerfr.

THÈME 4 : L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le sport, l'activité physique et la sédentarité

Pour être bien dans mon corps et dans ma tête, je fais de l'activité physique régulièrement

L'insuffisance d'activité physique et la sédentarité augmentent dans l'ensemble de la population, y compris chez les jeunes : le pourcentage d'individus présentant un comportement sédentaire est alarmant puisque les deux tiers des jeunes de 15 à 17 ans et plus de 80% des adultes de 18 à 79 ans sont concernés.

L'activité physique, ça sert à quoi ?

Une pratique régulière d'activité physique et sportive (APS) agit favorablement sur plusieurs aspects de la santé physique, mais a également un effet bénéfique sur les plans psychologique et social. Par exemple l'APS contribue à la réduction du risque de maladies métaboliques (exemple cardiovasculaires, obésité) et améliore l'équilibre, la santé des os, le système musculaire. Un sport aide à entretenir sa forme. C'est aussi un moyen de rencontrer de nouvelles personnes et de décompresser.

La sédentarité. Qu'est-ce que ça veut dire ?

La sédentarité correspond aux situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil et des repas), dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum : **regarder la télévision, travailler à son bureau, sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner, être passager dans un véhicule…**

- Il est recommandé que les jeunes ne restent pas plus de 2 heures d'affilée assis ou allongés (en dehors du temps de sommeil et des repas),
- qu'ils marchent quelques minutes au bout de 2 heures d'affilée en position assise ou allongée,
- qu'ils limitent à 2 heures par jour leur temps de loisirs passé devant un écran

Y-a-t-il une pratique d'activité physique recommandée ?

Pour les jeunes, il est recommandé de faire au moins **une heure par jour d'activités physiques dynamiques**. Parmi les activités à pratiquer 3x par semaine : des activités qui renforcent les muscles, les os, et améliorent la souplesse (gymnastique, danse, jeux de ballon…).

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Y-a-t-il un sport mieux qu'un autre pour la santé ?

Chaque sport a ses qualités : développer son sens tactique, apprendre à se concentrer, découvrir l'esprit d'équipe, prendre des décisions, acquérir de l'endurance… Ce qui compte, c'est de prendre plaisir à le pratiquer.

Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
Je suis vidé après le sport	Le sport comme l'activité physique aide à évacuer les tensions et a décompresser.
A part le foot, le reste ce n'est pas terrible	L'essentiel est de faire le sport qui nous plait
Il n'y a pas d'ascenseur ici	Prendre les escaliers c'est aussi faire de l'activité physique
Et si on faisait une partie de foot avant de se coucher ?	Il est déconseillé de faire d'exercice physique intensive le soir trop près du coucher. Cela nuit au sommeil
Je n'aime pas porter un casque lorsque je fais du vélo ou de la trottinette : ça me gêne et ça me gâche le plaisir d'en faire.	En cas d'accident à vélo, la tête est touchée plus d'une fois sur trois. Dans ce cas, les blessures peuvent être sévères : elles peuvent créer des handicaps et même tuer. Le port du casque permet de prévenir ces accidents graves. C'est pourquoi, même s'il n'est pas obligatoire lorsqu'on a plus de 12 ans, le port du casque est fortement recommandé.

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

- Si il y a un ascenseur dans les locaux ne jamais le prendre si pas de handicap

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer

Le site mangerbouger donne beaucoup d'informations sur l'activité physique : https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité



Les recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail : https://www.anses.fr/fr/content/infographie-activit%C3%A9s-physiques-enfants-et-adolescents

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité



THEME 5 : LA PRÉVENTION DES MALADIES INFECTIEUSES

La bonne utilisation des antibiotiques

Je suis malade, pas de panique ! Les antibiotiques, ce n'est pas automatique !

Nous tombons tous malades de temps en temps et certains jeunes ont peut-être (ou ont eu récemment) un rhume, une angine ou toute autre infection courante. Vous avez donc l'opportunité de sensibiliser l'ensemble du groupe aux bons comportements à adopter quand on est malade, notamment si le médecin ou le chirurgien-dentiste leur a prescrit des antibiotiques.

A quoi sont dues les principales infections courantes ?

La plupart des infections courantes (rhume, bronchite, grippe, une grande partie des angines…) sont causées par des virus et guérissent généralement d'elles-mêmes, sans prendre d'antibiotiques. Avoir une alimentation équilibrée, dormir suffisamment et pratiquer une activité physique régulière permet de moins tomber malade et de guérir plus vite. On peut aussi prendre des médicaments (autres que les antibiotiques) pour soulager certains symptômes quand ils sont gênants (comme le paracétamol, quand on a une fièvre élevée ou des douleurs importantes).
Mais certaines infections sont dues à des bactéries potentiellement dangereuses et il faut alors prendre des antibiotiques pour guérir.

Quels sont les bons gestes à adopter si je suis malade ?

Pour éviter de contaminer les autres, il faut bien se **couvrir le nez et la bouche avec le coude** quand on tousse ou quand on éternue (pas avec les mains pour les garder propres) **ou bien avec un mouchoir qu'on jette ensuite** (en se lavant les mains après avoir jeté le mouchoir).

Il faut aussi **se laver les mains** régulièrement, **rester à distance** (éviter de se serrer la main ou de faire la bise par exemple).

Les antibiotiques, qu'est-ce que c'est et que se passe-t-il quand on en prend ?

Ce sont des médicaments qui permettent de **tuer les bactéries** qui nous rendent malades, par contre, ils **n'agissent pas sur les virus**. Ils s'attaquent aussi aux bactéries utiles qui vivent naturellement, par exemple, dans notre intestin ou sur notre peau et qui nous protègent. C'est notre flore utile ou microbiote. C'est pour cette raison que lorsqu'on prend des antibiotiques, cela peut provoquer des diarrhées, maux de ventre ou des infections par des champignons (mycoses). **Il est donc très important de ne prendre des antibiotiques que quand c'est nécessaire** !

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Qu'est-ce que la résistance aux antibiotiques et pourquoi doit-on la craindre ?

Quand on prend des antibiotiques, certaines bactéries (notamment les bactéries de notre flore utile qui tapissent notre intestin) apprennent à se défendre et à leur résister. On peut transmettre ces bactéries résistantes à notre entourage : personnes, animaux, environnement. De même, lorsque les animaux d'élevage ou domestiques reçoivent des antibiotiques, des résistances peuvent apparaitre chez les bactéries de leur microbiote et peuvent nous être transmises. **Les infections causées par des bactéries devenues résistantes sont très difficiles à traiter. Attention : ce n'est pas parce qu'on ne prend pas soi-même des antibiotiques qu'on n'est pas concerné par l'antibiorésistance. Toutes les bactéries se transmettent par les personnes, les animaux ou l'entourage, y compris les bactéries résistantes. On peut donc en « attraper » une même en ne prenant pas d'antibiotique. C'est en en consommant moins collectivement qu'on peut réduire le développement des résistances : il est donc important de ne prendre des antibiotiques que si le médecin ou le chirurgien-dentiste le juge nécessaire et de respecter les règles de bon usage**

Comment prendre les antibiotiques s'ils sont nécessaires ?

- Suivre à la lettre la prescription donnée par votre professionnel de santé, et ne pas arrêter son traitement plus tôt même si on se sent guéri.
- Ne pas utiliser les antibiotiques de quelqu'un d'autre ;
- Ne pas partager ses antibiotiques avec quelqu'un d'autre ;
- Ne jamais utiliser les antibiotiques qui restent d'un précédent traitement ;
- Rapporter les antibiotiques qu'il vous reste à la pharmacie. A l'inverse, les jeter dans les toilettes ou à la poubelle, c'est mauvais pour les écosystèmes / la nature et cela risque de favoriser l'apparition de bactéries résistantes dans notre environnement !!

Situations/messages :

Paroles de jeunes	Messages
« Les antibiotiques ça guérit tout ! »	Non c'est une idée fausse ! Les antibiotiques ne soignent pas les infections dues à des virus, comme le rhume, la grippe ou la plupart des angines. Mieux vaut rester se reposer à la maison, boire beaucoup d'eau et, si besoin, prendre des médicaments qui soulagent les symptômes, comme le paracétamol en cas de forte fièvre ou courbatures. **Prendre des antibiotiques quand c'est inutile est dangereux pour soi et pour les autres, car ça favorise le développement de la résistance des bactéries aux antibiotiques.**

« Ça m'est déjà arrivé de ne pas prendre mes antibiotiques jusqu'au bout, j'arrête dès que je me sens mieux ! »	Si ton médecin prescrit des antibiotiques, il faut **suivre l'ordonnance et ne pas arrêter son traitement en cours de route, sinon l'infection risque de ne pas disparaître complètement et tu ne seras pas complètement guéri.**
« J'ai déjà passé mes antibiotiques à quelqu'un d'autre. »	**Ne jamais prendre des antibiotiques de sa propre initiative ou les partager avec d'autres personnes, car chaque traitement antibiotique est adapté à une situation et à une personne données.**
« Ça m'est déjà arrivé de jeter les antibiotiques qu'il me restait à la poubelle ou dans les toilettes. »	Pour préserver l'environnement, il faut **ramener les restes d'antibiotiques à la pharmacie** (cette action est gratuite !) et ne jamais les jeter dans les toilettes ou à la poubelle.

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages :

Poser des questions aux jeunes sur la manière dont ils prennent leurs antibiotiques si on leur en a prescrit et leur rappeler les règles de bon usage à appliquer ;

Si un jeune tousse ou éternue, lui rappeler les gestes barrières à adopter en cas d'infection.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :

Lien vers Antibio'Malin
Lien vers le site e-Bug : Fiche conseil pour les infections
Traitement des infections
Animations sur les antibiotiques

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité



THEME 5 : LA PRÉVENTION DES MALADIES INFECTIEUSES

Santé bucco-dentaire

Je croque la vie à pleines dents, plus longtemps !

La plupart des jeunes ont déjà eu des caries ou d'autres problèmes bucco-dentaires. C'est vrai que des aliments et les boissons sucrés ou acides attaquent nos dents tous les jours. Il faut donc les sensibiliser aux principales règles d'hygiène bucco-dentaire.

Quand nos dents poussent-elles ?

Les premières dents apparaissent vers l'âge de 6 mois. A partir de 6 ans les dents de lait sont remplacées par les dents définitives. À 12 ans, nous avons 28 dents définitives qui, si nous en prenons soin, dureront toute notre vie ! Souvent à l'âge adulte 4 dents de sagesse apparaissent, ce qui fait en tout 32 dents.

Qu'est-ce que la plaque dentaire ?

C'est une substance jaunâtre/blanchâtre que l'on peut voir sur la surface de la dent. Elle contient des débris d'aliments (sucrés et acides), des bactéries et des toxines sécrétées par ces dernières qui s'accumulent sur les dents si on ne les brosse pas.

Qu'est-ce qu'une carie ?

La carie est une destruction de l'émail puis de la dentine des dents avec formation d'une cavité. Elle est causée par les bactéries présentes naturellement dans la bouche et favorisée par la consommation de sucre, de boissons sucrées ou acides, et certains comportements (grignotage, mauvaises pratiques d'hygiène…).

Comment se brosser les dents ?

Il faut respecter certaines règles :

- Se brosser les dents 2 fois par jour (matin et soir après le repas), pendant 2 minutes en utilisant du dentifrice fluoré et une brosse à dent souple ou medium en fonction de son état dentaire et gingival ;
- Cracher le dentifrice ; il est souhaitable de ne pas se rincer la bouche afin de permettre aux principes actifs des dentifrices d'agir plus longtemps ;
- Ne pas manger, et ne boire que de l'eau entre le brossage du soir et le coucher ;
- Changer de brosse à dents tous les 3 mois.

Attention : Ne pas laisser le robinet couler en permanence pendant le brossage ! L'eau est précieuse !

Situations/messages :

Paroles de jeunes	Messages
« Ça suffit largement de se laver les dents une fois par jour ! »	**La règle des 2** : se laver les dents 2 fois par jour (matin et soir, après le repas), les brosser pendant 2 minutes en utilisant un dentifrice au fluor.
« Il faut se rincer la bouche ensuite »	Il est conseillé de **cracher le dentifrice mais de ne pas se rincer la bouche.** Ça permet de garder du dentifrice sur ses dents et de laisser agir le fluor.
« J'adore les bonbons et les sodas et je grignote souvent entre les repas ou le soir avant d'aller au lit »	Pour éviter les caries (trous dans l'émail), il est conseillé d'**éviter les boissons sucrées, les sucreries et le grignotage entre les repas, de ne pas manger, et ne boire que de l'eau le soir après s'être brossé les dents.**

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages :

Mettre en place des temps de brossage des dents 2 fois par jour et aborder les règles du brossage des dents ;

Profiter de la planification / préparation des repas pour rappeler qu'il faut éviter de consommer des aliments sucrés et de grignoter entre les repas et qu'il ne faut pas boire des boissons sucrées et/ou acides ou manger après s'être brossé les dents le soir.

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :

Lien vers le site e-Bug : Hygiène bucco-dentaire

Lien vers le site de l'Union française pour la santé bucco-dentaire

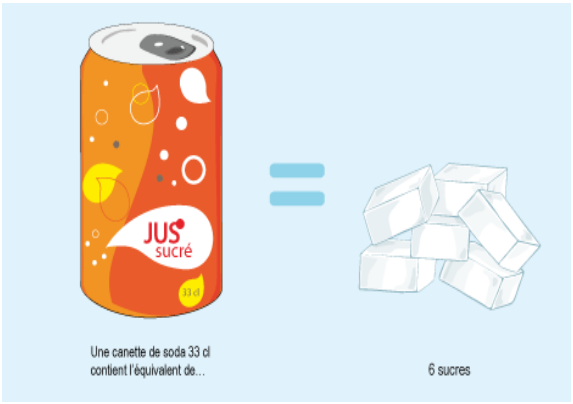
Lien vers Antibio'Malin

Lien vers le site de l'assurance maladie : M'T dents | ameli.fr | Assuré : possibilité de réaliser l'examen bucco-dentaire gratuit chez le dentiste à 3-6-9-12-15-18-21 et 24 ans pour conserver une bonne santé bucco-dentaire.

GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité





GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité



THEME 5 : LA PRÉVENTION DES MALADIES INFECTIEUSES

Hygiène des mains, hygiène respiratoire et gestes barrières

Pour protéger les autres et moi-même, j'applique les gestes-barrières

Certains jeunes ne savent peut-être pas à quel point les microbes (bactéries, virus, champignons, parasites), notamment le coronavirus ou ceux responsables d'infections intestinales ("la gastro", avec diarrhées, vomissements) se propagent vite et combien il est facile de les transmettre simplement par le toucher. Vous avez donc l'opportunité de sensibiliser l'ensemble de la maisonnée à la manière de bien se laver / frictionner les mains pour éviter d'attraper et de transmettre les microbes.

Qu'est-ce que la transmission des microbes ?

Chaque contact entre des personnes et des objets ou des animaux diffuse des microbes qui peuvent être utiles ou dangereux pour la santé. On attrape chaque jour des milliers de microbes à partir de tout ce que l'on touche et on les transfère ensuite à soi-même, en se touchant le nez, la bouche, les yeux, ou aux autres, en les touchant (par exemple en se serrant la main) ou via des objets. En effet, les microbes sont partout même s'ils sont invisibles à l'œil nu ! Heureusement, tous ne sont pas responsables de maladies !

Comment éviter la transmission par l'air ?

Il y a des **gestes barrières simples** : aérer souvent, **se couvrir le nez et la bouche avec le coude** quand on tousse ou quand on éternue (pas avec les mains pour les garder propres) **ou bien avec un mouchoir qu'on jette ensuite.** Le port du **masque** peut limiter les risques (c'est une protection complémentaire qui **ne remplace pas les gestes barrières**). Mais attention : il faut se laver les mains avant de mettre un masque ou après l'avoir enlevé, et il faut conserver le masque utilisé dans un sac en plastique jusqu'à son lavage (s'il est lavable) ou son élimination (s'il est jetable).







GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Une infection respiratoire c'est quoi ?

Les infections respiratoires courantes (rhumes, bronchites, grippe, COVID-19, la plupart des angines…) sont **presque toujours** dues à des **virus**.
Attention : **les antibiotiques n'ont aucun effet sur les virus** ! Donc inutile d'en prendre contre ces infections.

Qu'est-ce que la transmission par les mains ?

Les mains sont responsables de la transmission d'environ 80% des infections ce qui explique l'importance de l'hygiène des mains.

Le lavage des mains, ça sert à quoi ?

Ça permet :

- D'enlever de ses mains les microbes nocifs pour la santé ;
- D'éviter d'attraper des infections ;
- D'éviter de transmettre ses infections aux autres ;
- D'éviter de propager les bactéries résistantes aux antibiotiques.

Quand faut-il se laver les mains ?

- En arrivant et en quittant le collège/lycée, avant et après les récréations ;
- Après avoir pris les transports en commun ;
- Dès que l'on rentre chez soi ;
- Avant de mettre un masque et après l'avoir enlevé ;
- Après être allé aux toilettes ;
- Avant de manger ;
- Avant, pendant et après avoir cuisiné ;
- Après avoir touché un animal ;
- Après avoir toussé ou éternué dans ses mains ou après s'être mouché ;
- Si on est malade ou en contact avec une personne malade il faut se laver fréquemment les mains.
- Avant et après avoir changé un bébé

Comment doit-on se laver les mains ?

Utiliser de l'eau et du savon pendant 30 secondes sur toutes les parties de la main, y compris entre les doigts, sur les ongles et les poignets. S'il n'est pas possible de se laver les mains (en l'absence d'accès facile à un point d'eau), faire une friction des mains avec une solution hydroalcoolique* puis laisser sécher sans essuyer (temps d'action = temps de séchage) en continuant à se frictionner.

* La solution hydroalcoolique permet la désinfection (détruire les microbes) mais est inefficace sur des mains trop sales ou graisseuses, qui nécessitent un savonnage pour être nettoyées.

Situations/messages :

Paroles de jeunes	Messages
« Pas besoin de me laver les mains, elles ne sont pas sales ! »	C'est une fausse impression, on ne voit pas les microbes. Et plus tu te laves les mains, moins les microbes ont de chance de te rendre malade ou de se transmettre à ton entourage.
« Je me rince les mains vite fait sous l'eau »	Ça ne suffit pas, il faut se **laver les mains avec de l'eau et du savon** pendant environ 30 secondes ou se frictionner les mains avec une solution hydroalcoolique jusqu'à évaporation du produit.
« J'oublie souvent de me laver les mains »	Il faut absolument se laver/frictionner les mains **en arrivant et en quittant le collège/lycée, après avoir pris les transports en commun, dès que l'on rentre chez soi, avant de mettre un masque ou après l'avoir enlevé, après être allé aux toilettes, avant de manger ou de préparer un repas, après avoir éternué/toussé dans ses mains ou après s'être mouché, après avoir rencontré une personne malade ou avoir touché des aliments ou des animaux.**

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages :

Etablir un temps de lavage des mains en utilisant eau et savon avant de manger ou de préparer un repas ;

Inscrire dans le planning de la journée les temps nécessaires au lavage des mains de toute la maisonnée aux moments opportuns (retour des activités, repas, ménage…) ;

Vérifier la présence de savon et de serviettes propres dans les sanitaires ;

Faire une démonstration de lavage des mains avec un chronomètre pour bien visualiser ce que représente 30 secondes ;

Faire une démonstration de friction avec une solution hydroalcoolique : apprendre à gérer la quantité nécessaire (creux de main), laisser le temps de sécher en continuant à se frictionner ;

Organiser des séances de lavage des mains collectives si les locaux le permettent ;

Bien faire laver les mains aux jeunes chargés du ménage et après avoir vidé les poubelles ;

Faire remarquer aux jeunes qu'ils devraient se laver les mains après être allés aux toilettes, avoir éternué / toussé dans leurs mains ou avoir touché des aliments.

Encourager les jeunes à ne pas se serrer la main pour se saluer, mais à trouver des salutations alternatives.

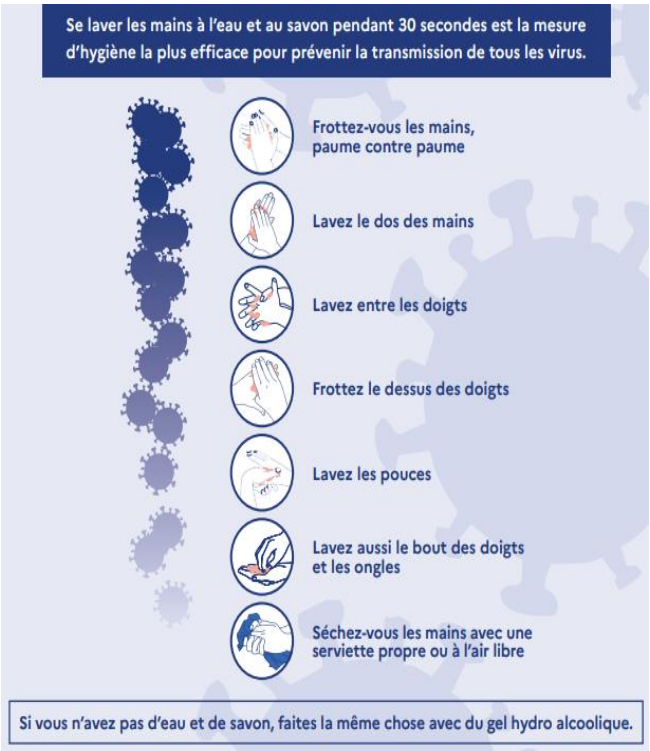
Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :

Lien vers le site e-Bug : Hygiène des mains

Vidéo de l'OMS sur le lavage des mains : https://www.youtube.com/watch?v=7rsDdm3gSFU

Santé publique France : Comment se laver les mains ?

Lien vers Antibio'Malin





THEME 5 : LA PRÉVENTION DES MALADIES INFECTIEUSES

La vaccination

Se protéger et protéger les autres

La COVID-19 nous a rappelé l'importance et l'efficacité de la vaccination pour se protéger des maladies. Certains jeunes ont peut-être des opinions divergentes sur la vaccination, et vous avez donc l'opportunité de les sensibiliser et de lutter contre la désinformation.

Comprendre le fonctionnement de la vaccination

Lorsque nous rencontrons un microbe et tombons malade, notre système immunitaire se défend en fabricant des anticorps, destinés à neutraliser et éliminer ce microbe. La vaccination fonctionne de la même manière, tout en évitant les dangers liés à la maladie. Lorsque nous recevons un vaccin, un microbe rendu inoffensif est introduit dans notre corps. Il ne nous rend pas malade, mais notre système immunitaire fabrique quand même des anticorps pour le neutraliser et l'éliminer. Si nous rencontrons un jour le vrai microbe, notre système immunitaire le reconnaitra tout de suite et l'éliminera avant qu'il ne puisse nous rendre malade.

Quels sont les bénéfices de la vaccination ?

L'utilité d'un vaccin c'est de se protéger et de protéger les autres, notamment les personnes les plus fragiles de son entourage : nouveau-nés, femmes enceintes, personnes souffrant d'une affection contre-indiquant la vaccination, personnes âgées, etc.

La vaccination représente l'un des plus grands succès de la santé publique : selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 2 à 3 millions de vies sont sauvées chaque année grâce à cet acte simple de prévention.
Plusieurs millions de personnes sont vaccinées chaque année en France.

Les personnes vaccinées se protègent contre certaines maladies infectieuses graves, difficiles à traiter et/ou à risques de complications et de séquelles, comme le tétanos, les oreillons, la rougeole, la coqueluche, les méningites et septicémies à méningocoque et bien d'autres…

Situations/messages :

Paroles de jeunes	Messages
« Le vaccin, on ne sait pas ce qu'il y a dedans »	Les vaccins sont composés d'une ou plusieurs substances actives d'origine biologique appelées « **antigènes vaccinaux** » qui sont issus de bactéries ou de virus. Afin de rendre le vaccin plus efficace, l'antigène vaccinal est généralement combiné à un autre composant appelé **adjuvant** qui est très souvent un sel d'aluminium (hydroxyde ou phosphate) et qui a pour but de rendre le vaccin plus efficace. Des **conservateurs antimicrobiens** peuvent être employés pour empêcher la contamination microbienne du vaccin. Des stabilisants (lactose, sorbitol etc.) peuvent être utilisés afin de maintenir la qualité du vaccin pendant toute sa durée de conservation.
« Les vaccins donnent des effets secondaires »	Un effet indésirable (ou effet secondaire) est une réaction non voulue liée à l'utilisation d'un médicament (ici un vaccin), **même s'il est utilisé de façon conforme.** Plusieurs centaines de millions de personnes sont vaccinées chaque année en France et dans le monde. La plupart des réactions après vaccination sont sans gravité. **Le risque de développer une maladie grave en ne se vaccinant pas est beaucoup plus important que celui de voir apparaître un effet indésirable grave lié à la vaccination.**
« Je suis jeune et en bonne santé, je n'ai pas besoin de me faire vacciner »	Méningites et septicémies à méningocoque C, infections à papillomavirus humain (HPV), hépatite B, surviennent souvent chez les jeunes et peuvent avoir des conséquences graves. Il n'est jamais trop tard **pour rattraper des vaccinations** si on est pas à jour, il suffit de poser la question à un professionnel de santé.
« Le vaccin contre la COVID-19 ça ne marche pas »	Les vaccins protègent la population des formes graves et des complications de la Covid-19. Plus on vaccine, moins le virus circule, et moins il y a de risque de voir apparaître des variants. Des rappels sont nécessaires pour rendre nos défenses plus solides plus longtemps

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages :

→ Faites remarquer que la vaccination est particulièrement importante en collectivité car une maladie infectieuse se serait rapidement propagée dans la maisonnée, en prenant comme exemple la rougeole ;

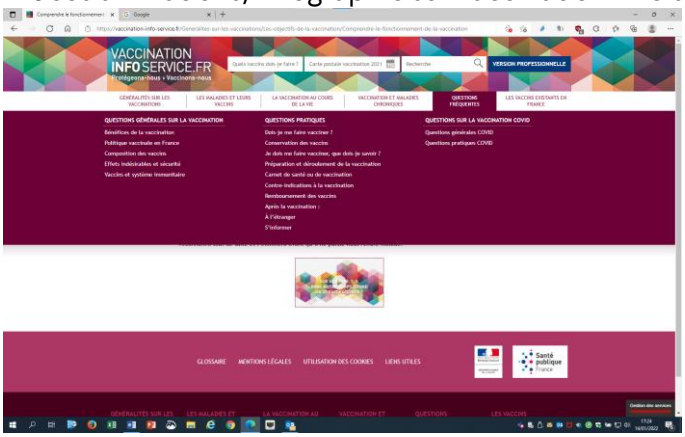
→ Rendez-vous sur le site vaccination info service.fr et visionner les info-animations sur la vaccination qui sont tres pédagogiques;

→Restez neutre en cas de débat, précisez que c'est l'Histoire qui parle pour vous (variole, choléra polio) ;

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Les ressources à faire connaitre aux jeunes :

Vidéos animations, infographie sur vaccination info service.



Le calendrier des vaccinations 2023 : https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/calendrier_vaccinal_maj-juin23.pdf



THEME 6 : LA VIE SEXUELLE ET AFFECTIVE

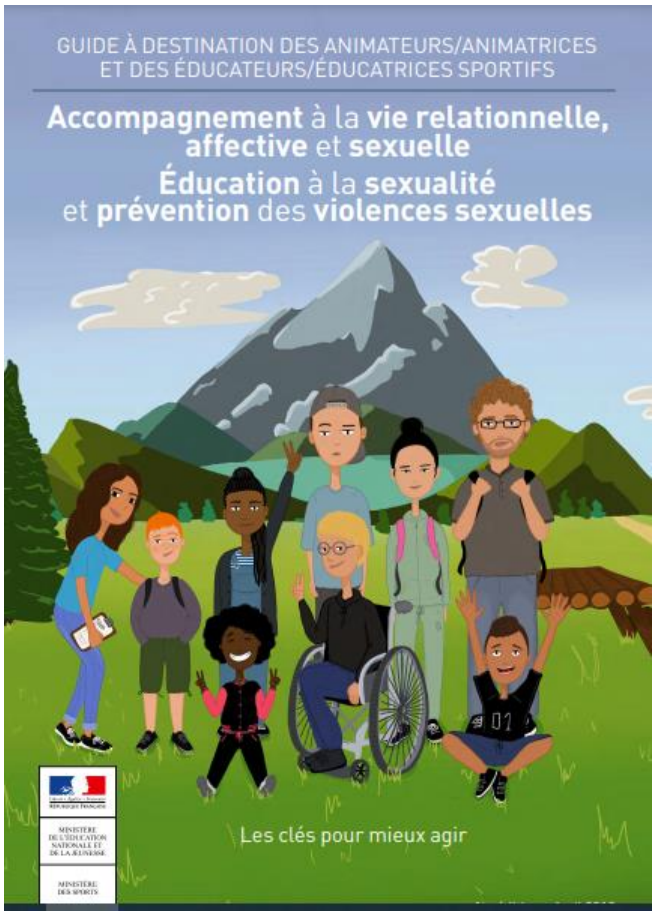
L'adolescence est une période où les jeunes deviennent autonomes. Pour ce faire, ils s'appuient sur les relations avec leurs pairs (groupe et/ou couple) qui ont pour but de structurer leur identité dans le rapport à l'autre. Le couple est une formation sociale qui structure en profondeur les adolescents, leur rapport à eux-mêmes et aux autres, et leur future vie d'adultes. Les jeunes sont peut-être déjà en couple en dehors des séjours de cohésion, et des couples peuvent se former durant le séjour.

Lien vers le guide pédagogique :
https://jeunes.gouv.fr/IMG/pdf/guidesexualite_2022.pdf

L'objectif du guide, dont les travaux ont été coordonnés par la DJEPVA en lien avec la direction des sports, est de donner des clés aux animateurs, animatrices, éducateurs, éducatrices et responsables de structures (accueils collectifs de mineurs, structures sportives), des outils pour mieux prévenir et mieux traiter les questions et les difficultés liées à la sexualité des enfants et des adolescents

Il s'inscrit dans les objectifs prioritaires de la Stratégie Nationale de Santé Sexuelle 2017-2030.

Il est composé de plusieurs fiches thématiques vous permettant d'aborder des situations et thématiques variées.



Les dispositifs spécifiques pour les – de 26 ans :

► Prise en charge à 100% par l'Assurance maladie obligatoire et l'AME des frais liés à la contraception pour toutes les femmes jusqu'à 25 ans, assortie d'un tiers payant systématique

► Prise en charge à 100% de la contraception d'urgence pour toutes et tous sans ordonnance (en pharmacie)

► Prise en charge à 100% des préservatifs sans ordonnance en pharmacie pour les moins de 26 ans

► Dépistage gratuit du VIH et des IST dans tous les laboratoires de biologie médicale, sans ordonnance et sans RDV

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer :

En complément du guide pédagogique, des sites internet et numéro téléphoniques cités ci-dessus vous trouverez un vademecum à destination des professionnels de l'Education nationale, pouvant être repris par des professionnels au contact des jeunes, sur le sujet des violences sexuelles intrafamiliales pour comprendre, prévenir, repérer et agir: https://eduscol.education.fr/document/12583/download?attachment

Les ressources à faire connaitre aux jeunes :

- **Le site internet Fil santé jeunes** répond via ses pages, sa ligne téléphonique ou son tchat aux questions de santé physique, mentale et sexuelle etc que se posent les jeunes de 12 à 25 ans: http://www.filsantejeunes.com/
  Tel : 0 800 235 236 – (tous les jours de 9h à 23h)

- Le site internet **"Question sexualité"** de Santé Publique France permet, grâce à des contenus simples, détaillés et validés par des experts, de trouver les réponses à toutes les questions que l'on peut se poser sur l'anatomie, les pratiques, la grossesse, les IST ou encore les discriminations liées à la sexualité **:** https://questionsexualite.fr/.

- Le site public de référence sur l'interruption volontaire de grossesse, et adresses des centres de santé sexuelle (ex centre de planification et éudcation familial) et des Espace Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle (EVARS ou ex EICCF) : https://ivg.gouv.fr/#

- **Numéro vert national « Sexualités - Contraception – IVG » - écoutantes du Planning familial**- Tel : 0 800 08 11 11 (du lundi de 9h à 22h, du mardi au samedi, de 9h à 20h) + tchat

- Le site de Sida Info Service avec les lieux de dépistage des IST : https://www.sida-info-service.org/ , et leur numéro vert 0 800 840 800.

- **119:** Service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger pour plus d'information/de soutien spécifiquement sur la question de violences sexuelles sur mineurs – (7j/7 - 24h/24) – Site Internet : http://www.allo119.gouv.fr ou utiliser le tchat https://www.allo119.gouv.fr/besoin-daide

- **39 19:** numéro national de référence pour les femmes victimes de violences (conjugales, sexuelles, psychologiques, mariages forcés, mutilations sexuelles, harcèlement…). Il propose une écoute, il informe et il oriente vers des dispositifs d'accompagnement et de prise en charge. Ce numéro, fonctionnant 24h/24, garantit l'anonymat des personnes appelantes mais n'est pas un numéro d'urgence. https://arretonslesviolences.gouv.fr

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Recueil des fiches « santé » à destination des centres de formation d'apprentis

-

Edition 2024