



créée par et pour les loosois

1ère édition  
novembre 2018

#### LE MOT DE LA FIN

Vous avez aimé cette première édition ?

Venez participer à la prochaine gazette !

La gazette santé est réalisée **par** et **pour** les habitants de la Ville de LOOS avec l'aide de l'Atelier Santé Ville du CCAS.

N'hésitez pas à solliciter le Service Santé pour contribuer au prochain numéro par l'écriture commune d'un article ou la proposition d'idée.

**contact : Tél : 03 20 10 40 97 Mail : a.goudey@ccas-loos.com**



#### EDITO

**Le premier exemplaire de la Gazette Santé est là ! La gazette santé qu'est-ce que c'est ?** C'est un espace d'expression et d'information créé par et pour les habitants Loosois. Chaque gazette sera constituée d'articles réalisés avec vous et pour vous, à partir de vos interrogations, de vos envies et de vos expériences.

Pour cela vous pouvez vous rendre au service santé, 1er étage de l'antenne mairie des Oliveaux ou téléphoner au : 03 20 10 40 97 .

La Gazette santé sera trimestrielle, rendez-vous pour la prochaine au mois de février 2019!

## LA DÉCOUVERTE DU MOMENT : Bonne ou mauvaise idée ?

Les applications qui aident à ... moins se servir de son smartphone !

Les écrans de téléphones prennent de plus en plus de place dans le quotidien des jeunes. Mais les adultes ne sont pas les derniers !

Des applications existent maintenant et nous permettent de connaître le temps que l'on passe sur son téléphone et nous alerte lorsque l'on dépasse un certain seuil (défini à l'avance ou non).

Alors, notre propre téléphone nous rappelle à l'ordre et on se demande (enfin) si on a vraiment besoin d'y faire un tour...

Une astuce pour jeunes et moins jeunes qui souhaiteraient... décrocher un peu !

Bonne ou mauvaise idée ? Pour le savoir, rien de mieux que de tester !



## LE SOMMEIL VU PAR LES MAMANS DU "TEMPS DES PARENTS"

Un bon sommeil est important pour le bien-être et la santé.

On le sait : une journée est déjà à moitié réussie si l'on a passé une bonne nuit, et ça marche pour petits et grands !

Les mamans rencontrées lors du "Temps des parents" à l'école Desbordes ont choisi d'en parler, de nous livrer leurs difficultés mais aussi leurs astuces.



Ce qui nous empêche de dormir	Ce qui nous aide à dormir
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le café après 17h</li> <li>Le sport avant de dormir qui peut énerver</li> <li>Manger avant d'aller se coucher (surtout trop lourd ou trop sucré)</li> <li>Les écrans juste avant de dormir</li> <li>Trop de boisson avant le couché (et devoir se lever pendant la nuit...)</li> <li>Les ronfleurs et ronfleurs d'à côté</li> <li>Les douleurs et problèmes de santé empêchent de dormir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Une tisane ou un déca</li> <li>Le sport dans la journée pour être plus détendu au couché</li> <li>Un repas plus léger que celui du midi</li> <li>Lire un bon bouquin ou un magazine</li> <li>Dormir à heure fixe</li> <li>Perdre du poids si on en ressent le besoin peut améliorer le sommeil (et parfois diminuer les ronflements)</li> </ul>

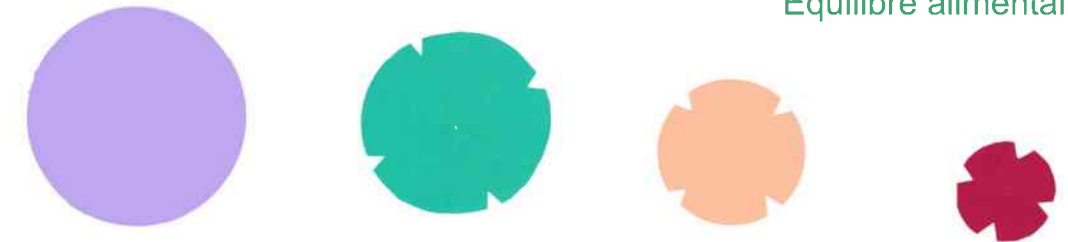
### Les petites astuces spéciales pour enfants :

Changer les rideaux pour que la lumière passe  
Mettre une veilleuse  
Berçer près du cœur de maman ou papa  
Instaurer un rituel du couché : mettre le pyjama, brosser les dents, lire une histoire et faire un câlin  
Dormir à heure fixe



## "CONSTRUIRE SA PROPRE ROUE DU GOÛTER"

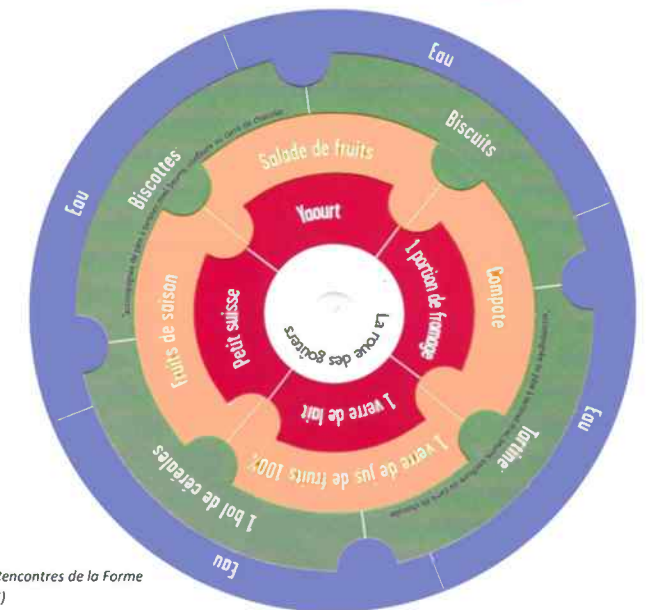
Équilibre alimentaire !



Découper 4 ronds de tailles différentes par exemple :  
le 1er = 6 cm de diamètre,  
le 2ème = 8 cm de diamètre,  
le 3ème = 10cm de diamètre,  
et 12 cm de diamètre pour le dernier

Incrire les aliments représentés sur le modèle ci-contre et superposer les roues. Percer le milieu et maintenir le tout à l'aide d'une attache parisienne !

Il ne vous reste plus qu'à tourner la roue et composer vos goûters équilibrés !



\*Modèle proposé par l'Institut des Rencontres de la Forme et l'Agence Régionale de Santé (ARS)

## PARTAGE ET BIEN-ÊTRE : La recette du moment

Recette turque proposée par une maman lors du « Temps des parents » :

### Les Dolmas

500g de feuille de vigne  
100g viande hachée  
1 oignon rouge  
1 verre de riz blanc  
Persil et épices, sel  
1 poivron  
3 cuillères à soupe d'huile / 1 cuillère de concentré de tomate  
Tout mélanger dans un saladier excepté les feuilles qui serviront ensuite.  
Rouler la préparation dans les feuilles de vigne et plier les côtés.  
Mettre les rouleaux dans une cocotte, avec un filet d'huile et des rondelles de citron.  
Couvrir d'eau, mettre un couvercle et faire chauffer jusqu'à ébullition puis laisser cuire 1h à feu moyen. Ajouter de l'eau si nécessaire en vérifiant la cuisson du riz.

Ne reste plus alors qu'à déguster !



### INFOS UTILES

15 ➔ SAMU, le Service d'Aide Médicale Urgente  
le numéro à appeler lors d'une situation de détresse vitale

18 ➔ les sapeurs-pompiers  
principalement en cas d'accident de la route ou d'incendie

17 ➔ Police secours

112 ➔ Numéro d'appel d'urgence européen  
idéal lorsque l'on est en vacances dans un autres pays en Europe !  
(numéro qui fonctionne même quand on n'a pas de réseau !)

114 ➔ Numéro d'urgence par SMS  
conçu pour les personnes sourdes et malentendantes à la base, il est également utile dans les situations où vous ne pouvez pas parler sans vous mettre en danger.