

## Les allergies (ou anaphylaxie).



Au forum de la santé et du bien-être, plusieurs activités étaient proposées sur de nombreux sujets comme l'anaphylaxie (ou allergie).

L'anaphylaxie est une maladie qui peut apparaître dès la naissance ou après un contact avec un certain facteur. Dès qu'elle est en contact avec celui-ci, la personne allergique (appelée aussi allergène) a des réactions qui apparaissent sur son corps pouvant aller de la démangeaison à la mort par étouffement. En France, 8% des enfants et 4% des adultes sont allergiques.

Il existe plusieurs facteurs pouvant mener à une allergie, certains étant plus graves que d'autres :

- Les ingérés (aliments comme les noix, les crustacés ou les médicaments)
- Les inhalés (vapeurs de cuissons d'aliments)
- Les injectés (venins et médicaments)
- Ceux appliqués sur la peau (latex)

Sur le stand, on nous proposait d'essayer des stylos d'entraînement. En effet, il existe des solutions dans le cas de réaction allergique. Chaque allergène doit avoir sur lui une trousse d'urgence contenant 1 ou 2 stylos auto-déclenchants d'adrénaline, des cachets, des sirops corticoïdes et souvent un aérosol de bronchodilatateur. Ces médicaments ne peuvent pas « guérir » une allergie mais seulement empêcher d'aggraver la crise et arrêter la réaction. Ces médicaments peuvent sauver des vies mais sont inoffensifs sur ceux qui n'ont pas d'allergie.

Aurélie et Lounedanat.

## **Maladies et vaccinations.**

-**La tuberculose** est une maladie due à des bactéries appelées « bacilles de Koch ». En France, 5000 cas de tuberculose sont encore déclarés chaque année. Le vaccin qui permet de lutter contre cette maladie est le BCG mis au point en 1921.

- **Le tétanos** est une maladie grave, souvent mortelle. Elle se manifeste par des contractures musculaires intenses. La vaccination tétanique est obligatoire pour les enfants de moins de 18 mois depuis 1940.

- **La coqueluche** est due à une complication pulmonaire et neurologique. Le risque de mortalité existe plus souvent chez les nourrissons de moins de six mois. Vacciner les adultes, c'est aussi protéger les nourrissons qui n'ont pas encore d'immunité vaccinale.

On se vaccine pour soi-même mais aussi pour protéger ses enfants, ses proches et les autres membres de la société.

Juliette, Chaïma et Sihem.

## La réflexologie.

### Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

La réflexologie plantaire est une technique manuelle qui permet de détendre les autorégulations du corps.

### Sur quels exemples est-elle basée ?

Le pied est une représentation miniature du corps. Chaque zone du pied correspond à une partie. Ce sont des zones de réflexes qui permettent de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre corporel. C'est une pratique ancestrale de la médecine naturelle.

### Quelles sont les autres formes de la réflexologie ?

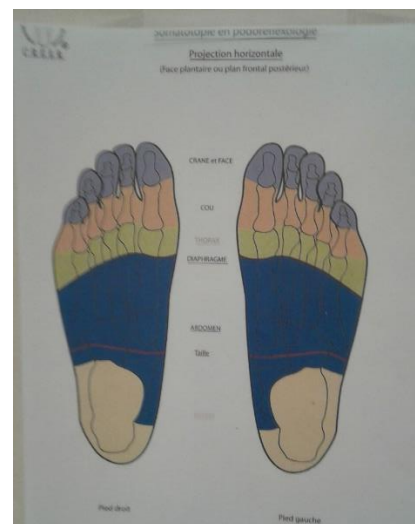
Il existe aussi la réflexologie faciale mais aussi des mains et des oreilles.

### Quel est son but ?

Le but est de :

- se relaxer. Le stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements.
  - Activer la circulation sanguine et lymphatique, mobiliser les déchets et éliminer les toxines et réguler le système nerveux.
  - Prévenir, soulager voire éliminer un grand nombre de troubles et favoriser l'autorégulation.
- La réflexologie peut soulager les personnes souffrant de sciatique, tendinite, dépression, migraine, ronflement, constipation, cystite...

Comme toutes les activités, il y a des contre-indications pour les femmes enceintes de moins de 3 mois, les gens ayant des phlébites, des thromboses ou des coliques néphrétiques.



Nous avons testé cette activité et nous nous sommes senties plus relaxées après.

Célia, Trecy et Laura.

## Le forum de la santé et du bien-être.

Au forum, nous avons fait de la sophrologie et nous avons parlé du sport. Il y avait également des stands sur différents thèmes : sur le SIDA, le secourisme, ... Il y avait de la musique et certains élèves ont même pratiqué de la boxe avec des entraîneurs.



Enock.

Lorsque l'on est arrivés sur le forum, on a entendu de la musique. Il avait des pompiers, plusieurs collègues et le lycée qui tenaient des stands. Le collège des Hautes Rayes a fait une vidéo et le Lycée Simone Weil tenait un stand radio. Il y avait des stands de prévention sur l'alcool, la drogue, l'hygiène, ...

Nous sommes allés en premier sur celui sur l'alimentation car il était sous forme de jeux. Ensuite, nous avons regardé le film réalisé par le collège des Hautes Rayes puis nous nous sommes arrêtés sur le stand autour de l'alcool. Nous avons appris plein de choses mauvaises sur l'alcool et la drogue. Nous nous sommes dirigés vers la médiathèque afin d'assister à une conférence sur la santé et le bien-être. Une dame nous a invités à aller voir son stand sur le SIDA et les maladies transmissibles et elle nous a donné des préservatifs pour nous protéger. Elle nous a aussi montré comment mettre un préservatif féminin. Avant de partir, plusieurs élèves ont fait une séance de boxe avec des gants.



Pierre.