

Le p'tit
GUIDE SANTÉ



LE KIT SANTÉ

UN PROJET PORTÉ PAR DES JEUNES BÉGLAIS

Le Kit Santé est un projet participatif, fruit de la rencontre entre des jeunes Béglais sensibilisés aux questions de santé et des animateurs du Bureau Info Jeunes. Elle a permis la **création de 700 Kits Santé gratuits à destination de jeunes Béglais de 14 à 20 ans** composés de préservatif, éthylotest, protège verre, bouchon d'oreille, violentomètre, place de piscine, culotte menstruelle et ce livret !

Le p'tit Guide Santé a ainsi été co-rédigé pour tenter de répondre aux préoccupations des jeunes et de donner des conseils et contacts utiles !

Les thématiques abordées (santé mentale, harcèlement, alimentation, sexualité, genre, etc..) ont été choisies à partir d'une enquête menée auprès des jeunes collégiens et lycéens de la ville avec près de 400 réponses au questionnaire, merci à tou.tes de votre participation !

Dans ce guide tu trouveras :

- ▶ des informations et des conseils
- ▶ des contacts utiles
- ▶ des liens accessibles avec les QR codes



Tu as des liens à ajouter, tu veux nous aider à poursuivre ce projet ?
Nous aider à le mettre à jour, à le diffuser ?

Contacte nous au Bureau Info Jeunes
05 56 49 06 34 - bij@mairie-begles.fr

«La crise sanitaire a amplifié des problématiques préexistantes chez les jeunes. Pour y faire face, certains d'entre eux ont souhaité s'investir dans un projet participatif à travers lequel les problématiques qu'ils rencontrent sont abordées, et les conseils, contacts utiles sont mis en lumière. Je tiens tout particulièrement à remercier l'ensemble des jeunes Béglaises et Béglais ainsi que les animateurs du Bureau Info Jeunes et les partenaires qui ont porté avec conviction ce projet depuis plus d'un an et qui manifestent l'esprit d'initiative et de créativité de notre jeunesse Béglaise.»

Nabil Ennajhi, Conseiller municipal délégué à l'Enfance et à la Jeunesse

UN GRAND MERCI !

Ce projet n'aurait pu voir le jour sans l'implication et les idées des jeunes Béglais.es notamment **les élèves de seconde année de BTS ESF du lycée Vaclav Havel : Aurora, Laura, Jordan, Camille, Ludivine, ainsi que Marina et Victoria et d'autres !** Un chaleureux merci aux Créatives (groupe de couturières bénévoles du **Centre Social et Culturel l'Estey**), **Sarah et Semra** qui ont coordonné un remarquable travail de création des trousses dans un formidable esprit solidaire !

Nous remercions enfin **Bordeaux Ville sans Sida, l'IREPS, l'ARS Nouvelle Aquitaine, Avenir Santé Nouvelle Aquitaine, les établissements scolaires de la ville de Bègles, la Maison Sport Santé** pour leur collaboration, leur disponibilité et leurs précieux conseils...



SCANNE CE QR CODE
ET RETROUVE DES
SUPERS RECETTES
SAINES ET DE SAISONS,
DES CONSEILS ET LIENS
UTILIS AU QUOTIDIEN !



MANGER VARIÉ NE VEUT PAS DIRE SE PRIVER !

Une bonne alimentation associée à une activité physique régulière permet de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Faire attention à ce que l'on met dans son assiette ne veut pas forcément dire se priver. Alors voici quelques conseils qui te permettront de manger sainement, équilibré tout en satisfaisant tes papilles !

LE REPAS : UN RITUEL !

Essaie de **profiter du moment** du repas, assis dans le calme (on oublie les écrans). L'idéal est un repas qui dure au moins 20 minutes !

Cela te permet ainsi de mieux savourer ton plat et ton cerveau aura le temps de développer le sentiment de **satiété** (c'est bon, j'ai plus faim !) et d'assurer une **bonne digestion**.

PRIVILÉGIER LES PRODUITS LOCAUX

Manger local, c'est **réduire son empreinte carbone** en évitant aux aliments de parcourir des milliers de kilomètres.

N'oublie pas non plus que les **nutriments** contenus dans les produits de saisons sont bien plus importants que dans ceux qui poussent sous serre en plein hiver ! C'est donc plus écolo, plus nutritif et bien meilleur au niveau du goût !

PAS DE SECRET DANS TON ASSIETTE

Ton repas commence avant même de passer en cuisine. Pour cela, essaie de privilégier l'achat de produits bruts et limite les produits transformés, en plus, c'est moins cher !

Deux astuces au moment des courses peuvent t'aider :

le nutriscore permet de noter la qualité des produits alimentaires pour t'aider à comparer et à choisir plus facilement. La **classification Nova** te renseigne sur le degré de transformation que les aliments ont subi.

Pas le temps de déchiffrer tous les emballages ? **L'application Yuka** peut t'aider dans ta démarche !

LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE, UNE PRIORITÉ !

Le bien-être, peut être défini comme notre qualité de vie, qui est intimement lié à la santé mentale, à la recherche d'un équilibre émotionnel, psychique, physique, social, spirituel et économique... La récente période de pandémie a accentué le sentiment de mal-être, pouvant conduire à des dérives telles que l'isolement, la dépression, le harcèlement... Voyons ensemble des solutions pour se sentir bien dans son corps et sa tête !

LE STRESS

Si tu stresses, ton corps réagit en deux phases : la production d'adrénaline qui motive et donne de l'énergie et la production de cortisol qui aide à calmer l'état de stress en augmentant le taux de sucre dans le sang. Lorsque ces deux hormones sont secrétées en trop grande quantité, cela devient un problème. Il faut donc apprendre à tromper ton cerveau. Comment ? Le sport, le rire, la méditation, les pensées positives...

BIEN DANS MES BASKETS, BIEN DANS MA TÊTE !

Ta santé physique a un impact considérable sur ta santé mentale. À Bègles, de nombreux lieux te permettent du sport, la Maison Sport Santé, le parc de Mussonville (idéal pour un footing), le stade Duhourquet (vélo connecté, musculation de rue), la plaine des sports...

LE HARCÈLEMENT

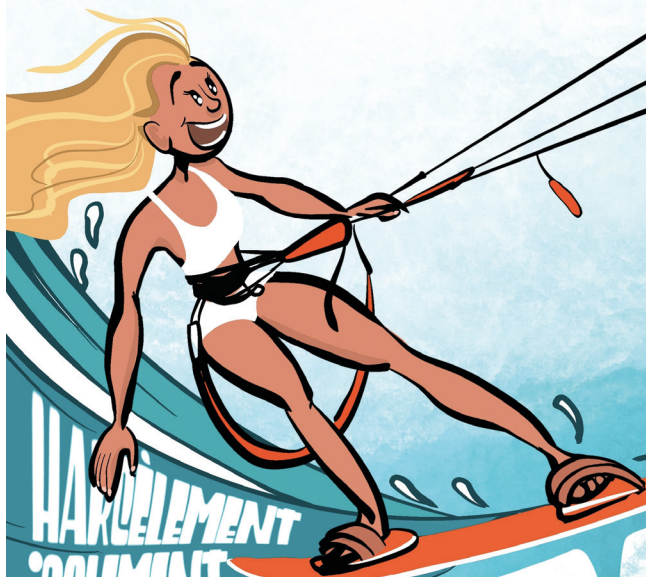
Le harcèlement est une répétition de propos et d'agissements ayant des conséquences néfastes sur le plan physique ou psychique d'une victime. Il peut se présenter sous des formes différentes : scolaire, téléphonique ou sur les réseaux sociaux, sexuels, dans la vie de tous les jours. Tu en es victime ? N'hésite pas à en parler car tu n'es pas coupable et dois ressentir aucune honte face à ce phénomène.

NOUVEAU !

TBM, certains commerces et établissements activent un réseau solidaire pour porter assistance à toute personne se sentant en situation d'insécurité ou d'harcèlement, de jour comme de nuit, tu rentres et tu demandes Angela: ils sont visibles via le logo



SCANNE CE QR CODE
ET RETROUVE TOUS
LES CONSEILS UTILES
ET LIEUX RESSOURCES
PRÈS DE CHEZ TOI!



HARCELEMENT
ISOLEMENT

STRESS



SCANNE CE QR CODE
ET RETROUVE ICI TOUTS
LES CONSEILS, LES LIEUX
ET SOLUTIONS QUE L'ON
A TROUVÉ POUR TOI.



SE PRÉVENIR DES ADDICTIONS

Une addiction est une dépendance à une substance (alcool, tabac, drogue...) ou à une activité (jeux vidéo, jeux d'argent...) avec des conséquences néfastes sur la santé. En gros, c'est quand on ne peut plus vivre sans, que notre vie est conditionnée par quelque chose et que l'on a l'impression que notre vie en dépend.

La NOMOPHOBIE

C'est une inquiétude/angoisse à l'idée de se retrouver sans son téléphone portable ou sans pouvoir l'utiliser. Cela augmente **les risques** de crises d'angoisses, d'isolement social et favorise les comportements à risque. **Détox digitale**, des applis t'aident !

L'ALCOOL

ET LE « BINGE-DRINKING »

Plus la consommation d'alcool commence tôt dans la vie, plus le risque de **dépendance et de problèmes de santé à l'âge adulte** est élevé. Le « binge-drinking » est une recherche d'ivresse rapide en consommant en excès de l'alcool sur un temps très court. Cette **pratique est dangereuse** pour soi et son entourage avec un risque accru d'accidents de la route, de violences physiques, morales ou sexuelles, de coma éthylique, de traumatisme...

Le TABAC

Plus on commence tôt, plus le risque d'addiction et la difficulté à arrêter est élevée.

2/3 des ados qui ont fumé une première cigarette « pour voir », seront fumeurs réguliers pendant une période de leur vie.

Les bonnes raisons d'arrêter ?

Économie financière, respiration, odorat retrouvé, effet bonne mine garanti ! Sur le long terme, on réduit les risques de maladies mortelles.

Le CANNABIS

Souvent considéré à tort comme une drogue douce, le cannabis a des conséquences sur le cerveau qui, jusqu'à 25 ans est dans une phase de maturation. Cela peut provoquer des troubles de l'attention, de la mémoire, l'anxiété, la tendance à la dépression, l'isolement et d'autres troubles psychotiques.

ENSEMBLE, CHANGÉONS LES RÈGLES !

Si on cumule tous les cycles d'une vie (3 à 7 jours de règles durant 40 ans en moyenne), on comprend qu'une femme vit 7 années entières de sa vie avec ses règles !

Et ce n'est pas tout ! Elle dépense entre 8000 et 23 000 euros en protections hygiéniques au cours de sa vie, une somme inaccessible pour 2 millions de Françaises en situation de précarité, en premier lieu les femmes sans-abris, mais aussi les collégiennes, lycéennes et les étudiantes, par manque de moyens.

La coupe menstruelle ou cup

Avantages : lavable et réutilisable Elle se garde 4 à 6 h avant de devoir être vidée, rincée puis réinsérée Elle est aussi économique (env. 15€).

Inconvénients : vérifier la composition avant l'achat. Elle nécessite un certain apprentissage et l'accès régulier à un point d'eau.

La serviette réutilisable

Avantages : elle se fixe directement sur la culotte et se change rapidement, saine pour ta santé, lavable et réutilisable. Entre 5 et 15 euros c'est très vite rentabilisé !

Inconvénients : prévoir une pochette pour la ramener à la maison.





LA SERVIETTE JETABLE

Avantages : se trouve partout dans les commerces et peu chère.

Inconvénients : composée de produits chimiques (risques d'infections) et polluant car à usage unique.

LE TAMPON

Avantages : se trouve partout dans les commerces et peu chers.

Inconvénients : composés de produits chimiques (risques d'infections) et polluant car à usage unique.

LA CULOTTE MENSTRUELLE

Avantages : discrète et adaptée à toutes les morphologies, elle est lavable et réutilisable plusieurs années. Respectueuse de la flore vaginale. Elle peut être portée entre 6 et 12 heures. Elle coûte entre 10 et 20 euros, et est très vite rentabilisée !

Inconvénients : on en n'a pas trouvé !

PEUT-ON SE PASSER DE PROTECTIONS ?

La méthode du "flux instinctif libre" consiste à retenir le sang en se contractant et à laisser ensuite couler quand on va aux toilettes. Pour être maîtrisée, cette technique demande de l'entraînement, on peut s'entraîner progressivement avec une culotte menstruelle au début.



SCANNE CE QR CODE
ET RETROUVE ICI
TOUTES LES APPLIS,
LES CONSEILS, LES BONS
PLANS ET LES LIEUX
RESSOURCES QUE L'ON
A TROUVÉ POUR TOI !



SCANNE CE QR CODE
ET RETROUVE ICI TOUS
LES LIEUX OÙ CONSULTER,
OU TROUVER DES PRÉSERVATIFS
GRATUITS ET DES
CONSEILS UTILES !
LES LIEUX ET SOLUTIONS
QUE L'ON A TROUVÉ
POUR TOI.



SEXUALITÉ ET CONSENTEMENT

La sexualité reste un sujet tabou pour certains d'entre nous mais il n'y a pas de honte à se poser des questions. Afin d'aborder cette thématique en gardant la notion de plaisir qui l'accompagne, nous te donnons quelques conseils pour aborder cette question en toute sérénité.

LE CONSENTEMENT SEXUEL

C'est l'accord que les personnes se donnent mutuellement pour qu'une relation sexuelle, un baiser ou tout autre geste ait lieu entre elles. Il doit être clair, libre et éclairé. On peut montrer son accord par des paroles, des gestes ou une attitude... À contrario, garder le silence ou ne rien faire ne signifie pas que l'on donne son accord. Donc si on ne te signifie pas clairement que c'est oui, ça veut dire non !

SE PROTÉGER DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Le préservatif (interne ou externe) et le carcé de latex, permettent d'éviter le contact entre les parties intimes et la bouche et de nous protéger de la plupart des IST, notamment du VIH (Sida). Il existe aussi des vaccins qui te protègent des hépatites A et B ainsi que du HBV (papilloma virus), n'hésite pas à en parler à ton médecin.

Le dépistage te permet de savoir si tu es contaminé.e par une IST. Tu pourras ainsi bénéficier de traitement pour te guérir mais aussi d'éviter de contaminer ton partenaire.

CONTRACEPTIONS GRATUITES

Toutes les femmes de moins de 25 ans peuvent se voir délivrer gratuitement une pilule contraceptive (1ère ou 2ème génération), l'implant contraceptif hormonal, le stérilet et le diaphragme. Il faut ainsi se procurer une ordonnance auprès d'un médecin, d'une sage-femme ou d'un centre de planification.

CONSULTER GRATUITEMENT

Dans tous les centres gérés par le département, la gratuité est pour tous (voir QR code) pour des consultations de gynécologie, des prescriptions de contraception, des dépistages et des entretiens pré et post Interruption Volontaire de Grossesse (avortement).

GENRE ET ORIENTATION SEXUELLE

Suis-je attiré par les hommes, les femmes ou les deux ?
Suis-je un homme, une femme ou les deux ? Suis-je normal ?
Le genre et l'orientation sexuelle font souvent l'objet d'un questionnement personnel qui peut être influencé par ton environnement, ta culture ou ton cercle familial.
Quelques définitions simples pour t'aider à mieux comprendre :

SEXE BIOLOGIQUE

Il correspond aux caractères sexuels biologiques et physiologiques d'une personne (organes génitaux, caractère chromosomique : XX pour une fille et XY pour un garçon, fonctionnement hormonal : œstrogène et progestérone pour une fille et testostérone pour un garçon).

ORIENTATION SEXUELLE

L'orientation affective et sexuelle est l'attraction ou le désir que l'on ressent pour des personnes du même sexe (homosexualité), du sexe opposé (hétérosexualité), des deux sexes (bisexualité ou pansexualité) ou l'absence d'attraction sexuelle (Asexuelle ou Ace). Elle est propre à chacun, certains feront un choix évident qui s'affirmera très tôt. Pour d'autres, ce choix sera l'objet de nombreux questionnements et prendra du temps à se déterminer. Il n'existe aucune norme en termes d'orientation sexuelle, elle doit être définie uniquement en fonction de tes envies et attirances et non pas être dictée par les autres.





IDENTITÉ DE GENRE

C'est la conviction intime et personnelle de se sentir «homme», «femme», ni l'un ni l'autre ou les deux à la fois. C'est un sentiment profond et fort, qui ne se contrôle pas et qui ne se choisit pas. Il fait référence aux aspects éducatifs, sociaux et culturels d'une personne (le look, la coiffure, les attitudes, les goûts...). Contrairement au sexe, le genre peut varier avec le temps et l'évolution de la personne.

EXPRESSION DE GENRE

C'est la manière dont les personnes expriment leur genre aux autres (style vestimentaire, coupe de cheveux, pilosité, nom utilisé, choix d'un surnom ou changement de prénom officiel) ou tout simplement les pronoms utilisés (il, elle). Lorsque l'on a du mal à exprimer son genre, on parle alors de dysphorie de genre (angoisse émotionnelle lorsque son sexe ne correspond pas à son genre). Même si ça peut paraître difficile, la meilleure chose reste d'en parler à un proche, un parent, un adulte en qui tu as confiance.



SCANNE CE QR CODE
ET RETROUVE ICI
TOUTS LES CONSEILS, LES
LIEUX RESSOURCES QUI
POURRONT T'AIDER
ET RÉPONDRE À TES
QUESTIONS.





Bureau Info Jeunes

21, rue Calixte Camelle

05 56 49 06 34

bij@mairie-begles.fr

 [centresocialestey](#)

 [centresocialecultureldebegles](#)

infojeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

L'estey
Centre Social et Culturel

mairie-begles.fr

