

panorapresse.ouest-france.fr

Santé mentale, écrans, nutrition : le collège Jean-de-la-Varende brise les tabous grâce à des ateliers

3-4 minutes

Le collège Jean-de-la-Varende a organisé, jeudi 2 avril, une journée de prévention dédiée aux élèves de 4e et 3e.

Experts et soignants du pôle santé de [Creully-sur-Seulles](#) ont abordé avec les jeunes les défis de leur quotidien.

L'équipe pédagogique du collège Jean-de-la-Varende propose régulièrement des animations pour sensibiliser les élèves et leurs parents aux sujets de société qui les concernent directement. En partenariat avec le pôle santé de [Creully-sur-Seulles](#), et dans le cadre de l'éducation à la citoyenneté, les collégiens ont eu accès à différents ateliers autour de la prévention santé.

Des élèves sensibilisés à des sujets "sensibles"

Après les classes de 6^{ème} et 5^{ème}, ce furent celles 4^{ème} et 3^{ème} qui ont pu, jeudi 2 avril, assister à des réunions d'information autour du stress et de la santé mentale, de l'alimentation, de la puberté et de la sexualité, les écrans et leur bonne utilisation, enfin les addictions.

Psychologue, sophrologue, médecin généraliste, psychiatre mais aussi diététicienne ont expliqué avec des mots, des chiffres, des mises en situation qui peuvent perturber la vie d'adolescents.

Prise de conscience sur l'utilisation des réseaux sociaux

Dans une autre salle, une infirmière, un orthoptiste et un spécialiste des réseaux sociaux alertent sur les temps d'utilisation des écrans. **"Les chiffres sont inquiétants. Une moyenne de 4 h 11 par jour pour les 13-16 ans, souvent plus."** Dans le groupe d'une vingtaine de collégiens, un seul n'a pas accès aux réseaux sociaux et n'a pas de portable.

À l'annonce des 33 heures consacrées à Tik-Tok par mois, une élève s'en étonne, elle pensait spontanément à 33 h par semaine, ce qui lui paraissait normal. Quant au projet de loi qui interdirait bientôt l'accès à certains réseaux sociaux avant 15 ans, tous en ont entendu parler, mais sont loin d'être inquiets.

Dépression, santé mentale des sujets encore tabou chez les jeunes

Au CDI, deux médecins informent sur la dépression, la santé mentale, interrogent, mais peu répondent, préconisent l'écriture pour exorciser le mal par les mots, mais aussi le sport. Enfin, dans la cantine de l'établissement, le cuisinier Cyril Freitas dos Santos et son équipe encadrent les élèves pour la fabrication de boules de céréales **"avec des produits sains pour une alimentation saine"**.





Un après-midi "innovant" voulu par [Véronique Brisset](#), infirmière du collège, David Prétel principal, Joachim Lorusso, principal adjoint et organisé en partenariat avec le pôle santé de [Creully-sur-Seulles](#). D'autres projets sont en cours de préparation, invitant également les familles.



Des ateliers prévention santé pour une alimentation saine a connu un franc succès