

Une semaine « Prends soin de toi » au collège



Des élèves apprennent à fabriquer un gel douche parfumé. © Photo NR

Dans le cadre de son Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté, le collège du Val-de-l'Indre a organisé, pour la toute première fois, une action intitulée « Prends soin de toi ».

C'est ainsi que du 31 mai au 5 juin, les adultes et les élèves ont eu l'occasion, pendant la pause méridienne, de participer à une quinzaine d'ateliers animés par des partenaires et spécialistes extérieurs.

Dans le domaine de la santé : un atelier diététique sur le thème du « Bien-être dans son assiette » pour savoir identifier la portion alimentaire qui convient ; un atelier « Éveil des sens, conduit par une socio-esthéticienne, un autre sur le sujet des troubles d'apprentissage (DYS) par deux orthophonistes. L'association tourangelle Anorexie Boulimie 37 a apporté ses conseils dans le cadre de la Journée mondiale des troubles de la conduite alimentaire (TCA).

Le point Information jeunesse de Montbazou était également présent pour aborder la prévention contre le tabac, sous la forme d'un jeu de plateau très apprécié par les jeunes. Dans des salles isolées, les élèves ont pu s'initier à l'art-thérapie ou à la sophrologie. Utile, avant les épreuves du brevet !

À noter enfin, une forte participation à l'atelier « Amour, désir et sexualité » ou encore à celui animé par l'Accueil ados sur le thème « Que fais-tu pour ton bien-être et te sentir heureux ? », véritable fil rouge de cette semaine fort réussie.