LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL PORTO

À votre santé

NewsLetter N°7
Novembre 2016

Sommaire

Édito……...……....1
Boîte de Pétri……....1
Agenda du 1er trimestre……..2
Conseil Éco-école……....3
Perturbateurs endocriniens....4
Semaine du goût……..5-6

*Le numéro de rentrée de cette Newsletter est essentiellement marqué par la **Semaine du Goût**. Comme vous le savez, nous attachons une grande importance au contenu de nos assiettes durant la pause déjeuner, mais notre intérêt ne s'arrête pas là. Nous profitons de cet événement pour apporter à nos élèves plus de connaissances et d'informations sur l'importance de bien manger.*

À compter de ce numéro, nous enrichissons notre contenu d'articles relatifs à nos engagements et actions concernant la citoyenneté. Delà à bientôt réviser le titre de cette Newsletter, il n'y a plus qu'un pas… :-)

La Boîte de Pétri

Tous les ans l'infirmière apprend à nos élèves de CP l'importance d'un lavage correct des mains. Ensuite la préparatrice labo leur démontre, grâce à une expérience qui les amuse et les intéresse beaucoup, l'existence des bactéries.

Mais savez-vous ce qu'est la célèbre « Boite de Pétri »?

Comme vous pouvez le voir sur l'image la Boite de Pétri est une petite boite cylindrique en plastique transparent (ou en verre) munie d'un couvercle. Elle doit être stérile au départ et on y verse ensuite une substance gélatineuse utilisée pour cultiver des bactéries.

Dans notre cas, un enfant aux mains propres et un autre qui ne les a pas lavées sont invités à mettre leurs doigts dans la boite (c'est-à-dire à toucher de l'agar-agar). La boite est ensuite refermée et conservée dans l'incubateur du lycée où les bactéries peuvent se développer.

Après quelques jours de culture, les enfants peuvent observer un halo autour de la zone où l'agent antibactérien a été déposé (doigts « contaminés »), et constate que la boite touchée par les doigts propres est pratiquement intacte.

Les élèves de CP prennent ainsi conscience que leurs mains peuvent être un vecteur de transport de « petites bêtes » que les adultes nomment bactéries. Résultats et suite de l'expérience dans notre prochain numéro.

Agenda du 1er trimestre

En plus de la participation aux ateliers de la Semaine du goût sur le thème “Les 5 langues du LFIP” du 10 au 14/10/2016 de la PS à la 3e *, certaines de ces classes ont également des activités dans le cadre de cette semaine thématique.

CLASSE	ACTION	INTERVENANT	DATE
MATERNELLE			
PS	Sensibilisation à l'importance du petit-déjeuner *	Institutrice	
MS	Sensibilisation à l'importance du petit-déjeuner *	Institutrice	
GS	Dégustation de pommes (jeudi matin) * La pyramide des aliments * ((institutrices)	Institutrice	13/10
CP (x3)	Lavage des mains + boite de Pétri*	Infirmière + Aide Labo	10/11 CPC+ 17/11 CPA + 24/11 CPB
ELÉMENTAIRE			
CE1 (x3)	Participation aux ateliers*		
CE2 (x4)	Participation aux ateliers*		
CM1 (x4)	Sensibilisation à l'importance du petit-déjeuner: enquête * Petit déjeuner équilibré*	Professeurs du niveau Nutritionniste de la Commission Restauration EUREST	
CM2 (x3)	Dégustation de pommes *		13/10
COLLÈGE			
6e (x4)	Bashing et bullying Présentation + petit déjeuner à la cantine *	A. Leitao Nutritionniste Mme Sarmento + F. Amador	23/11 12/10/2016 en M1+M2
5e (x3)	Association "Fruta feia" *		14/10
4e (x4)	Participation aux ateliers* Sensibilisation aux gestes de 1ers secours	Infirmière + professeurs	
3e (x3)	Participation aux ateliers*		
LYCÉE			
2de EURO	Obesity Blood doping Heart diseases		21/09/2016
2de		Intervention cardiologue (Mme MOURA):	2A: ..... 2B: .....
1ère EURO	Common eyes disorders Drugs and vision (Ecstasy = MDMA)		
1ère	SIDA (SVT): 01/12		
Term			
	7e **"Café des Parents"** : "Perturbateurs endocriniens&produits chimiques, impact sur notre santé"	Mme Florence Rolando	16/11

Conseil Éco-École

La première grande réunion de la saison du Conseil Éco-École s'est tenue jeudi 6 octobre. Le groupe rassemble maintenant des enfants du 1aire et du 2aire

Il faut tout d'abord savoir que ce sont les élèves qui mènent les débats, apportent des propositions et font (dans la mesure de leurs compétences) le nécessaire pour que les décisions adoptées soient mises en œuvre dans l'établissement. Les adultes du groupe valident et garantissent la qualité des actions proposées et menées.

Il a été annoncé que la relation avec l'organisme de la Bandeira Azul Europeia allait être mise en sommeil (l'action est semble-t-il plus administrative qu'effective) et que les liens déjà étroits avec LIPOR seraient encore plus intensifiés puisque cette collaboration produit des résultats très positifs.

Les élèves font une triste constatation : Oui, il faut éduquer les enfants à l'environnement, au recyclage et au développement durable, mais ce sont parfois les adultes (qui sont supposés donner l'exemple) qu'il faut que les enfants éduquent d'abord ! Et de petits gestes, anodins comme éteindre les ordinateurs, les lumières ou choisir « la bonne poubelle » ne sont pas forcément une évidence pour les adultes.

Enfin, les actions à venir ou à reconduire ont été listées : élection d'un éco délégué par classe, Action solidaire, communication et information, tri & recyclage, opération bouchons, brigades de diagnostic, Club agriculture, blog et surtout Semaine Verte. Toute l'équipe est à nouveau prête pour mener à bien cette nouvelle saison d'Éco-École !

Produits chimiques, perturbateurs endocriniens:
quel impact sur notre santé?

Les maladies d'origine environnementale, c'est-à-dire liées au mode de vie, sont en forte hausse dans les pays occidentaux. L'obésité devient le 5e facteur de mortalité dans le monde, la qualité du sperme a diminué de moitié en 50 ans, les malformations génitales affectent de 2 à 4% des garçons, 1 femme sur 8 risque de développer un cancer du sein dans les prochaines années. Il y a aussi la puberté, qui devient de plus en plus précoce, surtout chez les filles (moyenne d'apparition des seins à 11,2 ans en 1980, 9.9 ans en 1997).

Depuis quelques dizaines d'années, on a pu établir un lien entre certaines substances chimiques et la perturbation du fonctionnement du système hormonal animal et humain. Ces substance portent le nom de perturbateurs endocriniens, et sont partout autour de nous. Elles peuvent mimer, bloquer ou modifier l'action des hormones.

Entre 400 et 500 millions de tonnes de produits chimiques sont produits par an. Beaucoup finissent dans nos assiètes ou dans nos verres. On les inhale via les gas et particules de l'air, ou ils franchissent notre barrière cutanée, en un clin d'oeil. En moyenne, les femmes appliquent 2kg de produits chimiques sur leur peau, via leurs cosmetiques, parfums et produits de soin.

Les Bisphénol A, Phthalates et Parabens ont déjà beaucoup fait parler d'eux, mais on a à peine gratté la surface de ce scandale à échelle mondiale. Il existerait plus de 1000 produits fortement suspectés de toxicité. Les produits chimiques sont certes testés avant d'être mis sur le marché, mais les études ne prennent pas en compte l'effet cocktail. Et la durée d'exposition dans le temps a elle aussi un rôle à jouer.

Le poids de l'industrie chimique dans l'économie mondiale n'aidant pas à des règlementations rapides, il est primordial de que la prise de conscience soit la plus large possible, et elle passe par nous tous.

Sans revenir à l'âge des cavernes, il est urgent de revoir notre mode de vie, et de se rapprocher de la nature. En attendant que les produits qui nous entourent deviennent "propres", éviter le plastique, les pesticides, les revêtements anti-taches, les casseroles anti-adhésives, les lingettes nettoyantes, le film alimentaire, le vernis à ongles, les bougies parfumées, etc…La planète ne s'en portera que mieux, et cela peut être l'occasion idéale pour passer plus de temps à gambader dans la campagne!

LA SEMAINE DU GOÛT 2016 DU 10 AU 16 OCTOBRE

Les ateliers de la Salle Polyvalente

Toute la semaine, la Salle Polyvalente a été organisée de manière à pouvoir accueillir toutes les classes de la Maternelle, de l'Élémentaire et du Collège. Celles-ci ont participé aux ateliers qui étaient présentés. Par ailleurs et en parallèle, des présentations ont été proposées dans différentes salles de classes.

LA SEMAINE DU GOÛT 2016 DU 10 AU 16 OCTOBRE

Sensibilisation à l'importance du petit-déjeuner

Dans le cadre du Parcours Santé, l'infirmière profite de la thématique de la semaine du goût pour sensibiliser les élèves de GS au concept du petit-déjeuner.

En 6e, en plus d'une présentation par une nutritionniste, les élèves peuvent également déguster un petit déjeuner complet et équilibré.

Enfin, les élèves de 5e interviennent auprès de leurs camarades de CM1 pour que tous ensemble ils prennent bien conscience de l'importance de ce moment fort de la journée.

LA SEMAINE DU GOÛT 2016
DU 10 AU 16 OCTOBRE

Marché du goût

L'ambiance aurait presque pu prêter à confusion et nous laisser croire un instant que nous étions sur une petite place de village un jour de marché. Mais non, nous étions bien à l'entrée du LFIP!

Des légumes et thés bio, des pâtisseries françaises étaient à ce rendez-vous qui fut une fois encore un agréable moment de convivialité.

LFIP LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL PORTO

Rua Gil Eanes 21 , 4150-348 Porto, Portugal
tél. : +351 226 153 030 fax : +351 226 153 039
www.lfip.pt