

## SANTÉ

### Comment éviter la gastro-entérite ?

Avec l'arrivée de l'hiver, plusieurs maladies virales font leur apparition. Parmi les plus répandues, la gastro-entérite !... P2

## PSYCHO

### Comment gérer sa vie sociale et sa vie professionnelle ?

Vie professionnelle et vie sociale : ces deux aspects de notre quotidien ne font pas toujours bon ménage... P5

## REMÈDES DE GRANDS-MÈRES

### Dites adieu aux ballonnements !

Les graines de fenouil sont excellentes pour lutter contre les troubles digestifs et surtout les ballonnements... P6

# Mon journal santé<sup>+</sup>

N°4 - SEPTEMBRE 2017

## Édito

### UNE RENTRÉE EN DOUCEUR

La fin des vacances d'été approche à grands pas, et avec elle, la reprise de l'école pour certains et du travail pour les autres. Pour bien réussir celle-ci, vous retrouverez dans ce livret tous les conseils et remèdes de grand-mère qui vous aideront à éviter ou à traiter les petits problèmes qui peuvent l'accompagner, tels que les troubles du sommeil, la perte d'appétit ou le manque d'organisation entre vie sociale et professionnelle. Vous y trouverez également les meilleures astuces pour booster votre concentration, votre énergie et votre humeur.



**Un bon sommeil est essentiel** pour booster les performances cognitives des élèves et réguler leur humeur. Selon plusieurs études, les enfants diagnostiqués de TDAH (Trouble de Déficit de l'Attention avec Hyperactivité) souffrent généralement de troubles du sommeil.



### Profiter des dernières soirées d'été

La journée est encore longue et le temps toujours aussi agréable. N'hésitez donc pas à faire une petite promenade en fin de journée, pour respirer l'air frais et vous libérer des tensions.



**Pour les enfants**, jouer n'est pas seulement une manière de s'amuser, mais c'est aussi un excellent moyen pour apprendre. En faisant appel à leur imagination et leur créativité, ils arrivent à mieux comprendre le monde qui les entoure et à trouver des solutions intelligentes aux problèmes qu'ils rencontrent.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe 3 formes de mémorisation : visuelle, auditive et scripturale. Même si nous avons tendance à n'en privilégier qu'une, les mélanger serait une excellente méthode pour lutter contre les problèmes d'apprentissage.



# COMMENT ÉVITER LA GASTRO-ENTÉRITE ?

*Avec la rentrée, plusieurs maladies virales font leur apparition. Parmi les plus répandues, la gastro-entérite ! Voici comment l'éviter grâce à quelques gestes quotidiens.*



La gastro-entérite est une inflammation de l'estomac et de l'intestin provoquant des troubles digestifs aigus, généralement passagers. Une gastro-entérite

est le plus souvent d'origine infectieuse, virale ou bactérienne. Pour se protéger de cette maladie désagréable, il suffit d'adopter quelques gestes essentiels d'hygiène au quotidien.



**Éviter la consommation de certains aliments :** œufs, laitages, aliments crus, matières grasses, et épices sont à éviter. Donnant plus de travail aux intestins, ils facilitent l'installation du virus.



**Renforcer son système immunitaire :**

le froid affaiblit le système immunitaire, c'est pourquoi, il est important de bien se couvrir et de dormir suffisamment pour booster ses défenses naturelles, quand les températures se font plus fraîches.



**Bien se laver les mains :**

surtout avant les repas, après chaque passage aux toilettes et après tout contact avec une personne ou un environnement contaminés.

## LES BONS GESTES

POUR ÉVITER LA GASTRO-ENTÉRITE



**S'hydrater suffisamment:**

boire beaucoup d'eau, de tisanes, de thés ou de bouillons aide le corps à se détoxifier et à éliminer déchets et organismes pathogènes. En cas d'installation de la maladie, ceci permet de prévenir la déshydratation provoquée par la diarrhée.

# LUTTER CONTRE la perte d'appétit



## COMMENT STIMULER L'APPÉTIT CHEZ L'ENFANT ?

La perte d'appétit chez l'enfant peut survenir à un âge très précoce, vers les 4 ou 6 mois, suite à plusieurs facteurs tels que la poussée d'une dent, la gêne ressentie après un vaccin, l'introduction d'un nouvel aliment et donc d'un nouveau goût, etc. Au fur et à mesure qu'il grandit, les causes de ce refus de nourriture changent. Il peut ainsi être dû à une maladie, à une intolérance alimentaire, à un choc affectif (sevrage, rentrée scolaire...) ou tout simplement à sa volonté de s'imposer en s'opposant à la volonté de ses parents.

### UN CADRE DE REPAS AGRÉABLE :

Faites en sorte que l'heure du repas soit un moment agréable à passer. Mettez-vous donc à table en famille et essayez de trouver un sujet de discussion ludique et agréable. Surtout, évitez les éléments perturbateurs à table, tels que la télévision, le téléphone ou autres appareils électroniques.

### DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES :

Proposez à votre enfant des aliments sains, naturels et équilibrés bons pour sa santé. Surtout, soyez patients car il a besoin de temps pour accepter et apprécier le goût d'un nouvel aliment. Ne le laissez pas grignoter entre les repas et ne le forcez pas à manger des quantités de nourriture énormes, non-adaptées à son âge.

### UNE APPROCHE LUDIQUE :

Pour susciter l'intérêt de votre enfant envers la nourriture, impliquez-le dans la préparation des repas, en lui confiant des tâches adaptées à son âge : ajouter les épices, mélanger les ingrédients, éplucher les légumes, etc. Vous pouvez également lui présenter des repas sous formes d'images.

Sirap 125ml



Complément alimentaire,  
ceci n'est pas un médicament.  
Disponibles en pharmacies

Notre conseil pour  
stimuler l'appétit  
et la vitalité  
naturellement

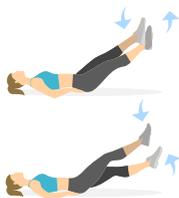


30 Gélules

# 5 EXERCICES

## POUR PERDRE DU POIDS APRÈS L'ÉTÉ

En été, votre humeur est au top, et votre appétit aussi !  
Éliminez les petits kilos accumulés pendant les vacances, grâce aux  
exercices suivants. Lancez la musique !



### Flexion du tronc

Parfait pour cibler la ceinture abdominale et renforcer les muscles abdominaux supérieurs.  
**10 répétitions.**



### Extension du dos

Renforce les muscles du haut du corps, étire le bas du dos, améliore l'endurance et libère le flux d'énergie.  
**10 répétitions.**



### Flexion des jambes

Renforce les muscles abdominaux et des bras, et améliore l'équilibre et la stabilité du corps.  
**10 répétitions.**



### Hula Hoop

Idéal pour brûler les calories, tonifier les muscles et améliorer l'équilibre. Mettez un de vos pieds en avant, puis placez le cerceau à votre taille, en le collant à votre dos. Donnez-lui un peu d'élan, puis effectuez le mouvement de rotation en balançant vos hanches d'avant en arrière, pendant 2 minutes.



### Squat contre le mur

Tonifie les muscles des jambes, des cuisses et du fessier.  
**10 répétitions.**

*Faites une pause d'une minute entre chaque exercice.*

# COMMENT GÉRER SA VIE SOCIALE ET SA VIE PROFESSIONNELLE ?



*Vie professionnelle et vie sociale : ces deux aspects de notre quotidien ne font pas toujours bon ménage. La première a généralement tendance à empiéter sur la seconde, qui ne manque pas d'en subir les conséquences. Comment donc trouver le juste équilibre entre les deux ?*



## POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE ENTRE VIE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE

3

### UNE MEILLEURE GESTION DU TEMPS :

Une fois votre (ou vos) liste(s) établie(s), déterminez le temps à consacrer à chaque élément, de manière à profiter au maximum de votre journée ou de votre semaine.

Surtout, n'oubliez pas que vous avez également besoin d'avoir du temps pour prendre soin de vous et vous ressourcer.

1

### DES OBJECTIFS RAISONNABLES

Se fixer des objectifs irraisonnables est la première erreur à éviter. En plus d'augmenter votre niveau de stress, ceci vous pousse à violer les limites entre vie professionnelle et vie personnelle et à puiser dans le temps et l'énergie dédiés à votre famille et à vos amis.

### UNE LISTE DE PRIORITÉS

Petite famille, activité professionnelle, tâches ménagères, loisirs... établissez une liste de priorités de tous ces éléments, en hiérarchisant leur exécution. Vous pouvez également préparer une liste de tâches quotidiennes ou hebdomadaires pour rester concentré et motivé.

2



# REMÈDES DE GRAND-MÈRE

## Des ongles plus solides !

Frottez vos ongles avec une tranche de citron pour les blanchir et les renforcer. Vous pouvez également y ajouter quelques gouttes d'huile d'olive pour les nourrir et les hydrater.

## لأظافر أكثر صلابة وقوة

قوموا بفرك أظافركم بقطعة من الليمون لتبييضها وتقويتها. يمكنككم أيضا إضافة بعض قطرات زيت الزيتون لتغديتها وتنعيمها.



## قناع الأفوكادو للشعر المتضرر

قوموا بسحق لب حبة أفوكادو طازجة، ثم أضيفوا إليها عصير نصف ليمونة، وضعوا المزيج على الشعر لمدة 15 دقيقة، قبل غسله بشامبو لطيف. بفضل العناصر المغذية للأفوكادو وقدرة الليمون على غلق ثغرات الشعر، ستحصلون على شعر أقوى وأكثر لمعانا.

## Masque à l'avocat pour cheveux abîmés

Écrasez la chair d'un avocat mûr, ultra nourrissant pour les cheveux, et ajoutez-y le jus d'un demi-citron, à l'effet astringent qui aide à resserrer les écailles. Laissez poser un quart d'heure puis lavez vos cheveux avec un shampoing doux. Vos cheveux auront retrouvé force et brillance.

## Dites adieu aux ballonnements !

\*Les graines de fenouil sont excellentes pour lutter contre les troubles digestifs et surtout les ballonnements. Faites-en infuser 1 à 3 g dans une tasse d'eau chaude, puis consommez votre infusion 3 fois par jour, de préférence entre les repas.

## قولوا وداعا للانتفاخ

تعد \*\*بذور الشمر حلا مثاليا للتخلص من اضطرابات الهضم، وخاصة الانتفاخ. يكفي نقع 1 إلى 3 غ منها في كوب من الماء الساخن، ثم شرب المنقوع 3 مرات في اليوم، بين الوجبات.

\*\* لا ينصح بتناول الحبة من طرف النساء الحوامل

\*La fenugrec est un aliment à éviter chez la femme enceinte.

# نصائح البدات العلاجية

## للخلص من التوتر والتعب *Halte au stress et à la fatigue*

يساعد نبات الحلبة المعروف بخصائصه المهدئة والمقوية، على تقوية الجسم ومحاربة فقر الدم، التعب والتوتر. كما أن تناوله على شكل بذور أو بودرة، يساهم في ضبط مستوى السكر والكوليسترول في الدم.

Réputé pour ses propriétés apaisantes et fortifiantes, le fenugrec renforce l'organisme et lutte contre l'anémie, la fatigue et le stress. Sous forme de poudre ou de graines, cette plante médicinale régule également le taux de sucre et de cholestérol dans le sang.

## لمزيد من الفيتامينات *Faites le plein de vitamines*

في خلط كهربائي، قوموا بمزج تفاحة مع حبة كيوي، عصير ليمونة، عسل وماء. يشكل هذه العصير مصدرا غنيا للفيتامينات التي تغذي الجسم وتساعد على تنقيته.

Dans un mixeur, placez une pomme, un kiwi, le jus d'un citron, une branche de céleri, du miel et de l'eau et mélangez bien. Ce jus est une vraie bombe vitaminée qui permettra de nourrir mais aussi de détoxifier votre corps.



تنبيه: المعلومات والعلاجات المقترحة أعلاه لا يمكنها أبدا تعويض الأدوية أو النصائح التي يوصي بها طبيبك المعالج.

Attention, les informations et remèdes proposés ne sont en aucun cas destinés à se substituer aux traitements médicamenteux et aux conseils délivrés par votre professionnel de santé

# كيفية الموازنة بين الحياة الشخصية والعملية



يعد الجانبان الشخصي والعملية جزئين أساسيين من حياتنا اليومية. لكن، غالبا ما يصعب علينا التوفيق بينهما لكون حياتنا العملية تستنفذ طاقتنا وتتعدى حدود حياتنا الشخصية التي تتأثر بمشاكلها. فكيف لنا أن نوازن بينهما؟



## من أجل توازن أفضل بين الحياة العملية والشخصية

### 1 وضع أهداف معقولة

إن الركض وراء أهداف غير معقولة، هو أول خطأ يجب تفاديه، إذ بالإضافة إلى رفع مستوى التوتر لديك، سيدفعك هذا الأمر إلى تخطي الحدود بين حياتكم العملية والشخصية من خلال استنفاد الوقت والطاقة المخصصين للعائلة والأصدقاء.

# 1

### 2 إعداد قائمة بالأولويات

إعداد قائمة بالأولويات، العمل، الأعمال المنزلية، الهوايات... أعدوا قائمة ترتبون فيها كل هذه الأمور حسب أهميتها وأولوية تنفيذها. يمكنكم أيضا إعداد لائحة مهام يومية أو أسبوعية للحفاظ على تركيزكم وتحفيزكم.

# 2

# 3

### 3 تدبير أفضل للوقت

بعد إعداد لائحة مهامكم اليومية أو الأسبوعية، حددوا الوقت اللازم لكل مهمة لكي تتمكنوا من استغلال يومكم أو أسبوعكم بفعالية أكثر، ولا تنسوا أن تخصصوا بعض الوقت للاسترخاء والعناية بأنفسكم.

# 5 تمارين رياضية للتخلص من الوزن الزائد بعد العطلة الصيفية

خلال فصل الصيف، يكون مزاجنا جيدا، الشيء الذي يساعد على فتح شهيتنا! لتتخلص إذن من الكيلوغرامات الزائدة التي اكتسبتها خلال العطلة، من خلال التمارين الرياضية التالية. أطلقوا الموسيقى!



## تمرين ثني الساقين

يقوي عضلات البطن والذراع ويحسن توازن الجسم واستقراره. يكرر التمرين 10 مرات.



## تمرين تمديد الظهر

يقوي عضلات أعلى الجسم، يمدد أسفل الظهر، يزيد من قدرة الاحتمال ويحرق تدفق الطاقة. يكرر التمرين 10 مرات.



## تمرين ثني الجذع

مثالي لمنطقة البطن إذ يساعد على شد عضلات البطن العلوية. يكرر التمرين 10 مرات.



## تمرين القرفصاء مع السند على الحائط

يشد عضلات الساقين، الفخذين والمؤخرة. يكرر التمرين 10 مرات.

## تمرين الطوق

يعد هذا التمرين مثاليا لحرق السعرات الحرارية، شد العضلات وتحسين التوازن، تقدموا بقدم واحد إلى الأمام، ثم ضعوا الطوق على مستوى الخصر مع إصاقيه بالظهر، اعطوه دفعة لتحريكه بشكل دائري، ثم قوموا بأرجحة الوركين من الأمام إلى الخلف للحفاظ على حركة الطوق.

استمروا في التمرين لمدة دقيقتين.



خذوا استراحة لمدة دقيقة واحدة بعد كل تمرين

# مكافحة فقدان الشهية

## كيف أزيد شهية طفلي؟



**تناول الوجبات في جو ممتع:**  
يجب العمل على جعل الوجبات موعدا للفرح والمتعة. حاولوا أن تجتمع العائلة كلها حول مائدة الطعام وأن يكون محور نقاشها موضوعا مثيرا ومسليا، وأن لا تسمحو بوجود العوامل المسببة للاضطراب كالتلفاز والهواتف المحمولة وغيرها من الأجهزة الإلكترونية.

**إرساء عادات غذائية سليمة:**  
اقترحوا على أطفالكم أطعمة طبيعية، صحية ومتنوعة، وتحلوا بالصبر لكونهم يحتاجون للوقت للتعود على مذاق جديد واستحسانه. يجب أيضا منعهم من الأكل بين الوجبات وعدم إجبارهم على تناول كميات ضخمة من الطعام، لا تتناسب واحتياجاتهم العمرية.

**مقاربة مرحلة:**  
لإثارة انتباه الطفل وزيادة من حماسه اتجاه الأكل، حاولوا إشراكه في تحضير الطعام، من خلال تكليفه ببعض المهام المناسبة لسنه، كإضافة التوابل، مزج مختلف المكونات، تقشير الخضر، إلخ. كما يمكنكم أيضا فتح شهيته من خلال تقديم طعامه على شكل رسومات.

قد يظهر مشكل فقدان الشهية لدى الطفل في سن مبكر، يتراوح ما بين 4 و6 أشهر، وذلك بسبب عدة عوامل كالتسنين، والالزجاج الناتج عن التلقيح أو إدراج أطعمة جديدة في نظامه الغذائي. ومع الزيادة في السن، تتغير أسباب رفض الطعام لديه، ليصبح هذا الأخير ناتجا عن مرض، أو حساسية غذائية أو صدمة عاطفية (كالفطام، الدخول المدرسي...) أو ببساطة، عن رغبته في إثبات ذاته من خلال الاعتراض على رغبات والديه.

شرب 125 مل

نصحتنا لفتح الشهية وزيادة النشاط بشكل طبيعي

30 كبسولة

مكمل غذائي، وليس دواء، متوفر في الصيدليات

# كيف تتفادون التهاب المعدة والأمعاء؟

يصيب الالتهاب المعدي المعوي المعدة والأمعاء ويسبب اضطرابات هضمية حادة ومؤقتة. يظهر الالتهاب المعدي المعوي غالبا بسبب تعفن، فيروس أو بكتيريا.



ولا تستدعي زيارة الطبيب إلا بالنسبة للأطفال الصغار أو الأشخاص المسنين الذين قد تتسبب لهم في مضاعفات صحية. لتجنب هذا المرض المزعج، يكفي تبني بعض العادات الصحية السليمة.

التهاب المعدة والأمعاء عدوى فيروسية تصيب الجهاز الهضمي، وتتسبب في ظهور عدة أعراض كالغثيان، القيء، الإسهال والحمى. وبالرغم من أنها معدية جدا، فهي لا تشكل أية خطورة، إذ غالبا ما تختفي في غضون أيام قليلة



## الحد من تناول بعض الأطعمة:

كالبيض، مشتقات الحليب، الأطعمة النيئة، المواد الدهنية والتوابل، حيث أنها تشكل عبئا على الأمعاء وتسهل إصابتها بالفيروس.



## غسل اليدين بعناية:

خاصة قبل الأكل، بعد الخروج من المرحاض وبعد كل تلامس مع شخص مصاب أو محيط ملوث.

## العادات الصحيحة

### لتجنب التهاب المعدة و الأمعاء



## تقوية جهاز المناعة:

يساهم البرد في ضعف جهاز المناعة. لذا، ينصح بارتداء ملابس دافئة والنوم بشكل جيد لتعزيز الدفاعات الطبيعية للجسم عندما يكون الجو باردا.



## شرب كمية كافية من الماء:

يساعد شرب الكثير من الماء والشاي ومنقوع النباتات ومرق الخضر على تنقية الجسم وتخليصه من الفضلات والكائنات الدقيقة المسببة للأمراض. في حال الإصابة بالمرض، يساعد تناول هذه السوائل على تجنب جفاف الجسم الذي قد يحدثه الإسهال.

**كيف تتفادون الإصابة  
بالتهاب المعدة والأمعاء؟**  
عند بداية الموسم الدراسي، تظهر العديد من  
الأمراض الفيروسية المعدية، ويعد التهاب  
المعدة والأمعاء الأكثر انتشارا منها... 2ص

**كيفية الموازنة بين الحياة  
الشخصية والعملية**  
يعد التوازن الشخصي والعملية جزءين  
أساسيين من حياتنا اليومية. لكن، غالبا ما  
يصعب علينا التوفيق بينهما... 5ص

**قولوا وداعا  
للانتفاخ**  
تعد بذور الشمر حلا متناوبا للانتفاخ  
من اضطرابات الهضم، وخاصة الانتفاخ... 6ص

santé+

مجلة

عدد رقم 4 - شتنبر 2017



**يعد النوم الجيد** والكافي أمرا ضروريا لتعزيز القدرات  
الفكرية لدى التلاميذ وتحسين مزاجهم. أظهرت العديد  
من الدراسات أن الأطفال المصابين باضطراب نقص التركيز  
مع فرط الحركة، غالبا ما يعانون من اضطرابات النوم.



## استمتعوا بأخر الأمسيات الصيفية

لا يزال النهار طويلا ومشمسا،  
والجو جميلا ومعتدلا، فلا  
ترددوا إذن في القيام بنزهة  
خفيفة أحر النهار لاستنشاق  
الهواء النقي والتخلص من  
التوتر والقلق.

### لا يعد اللعب بالنسبة

للأطفال مجرد نشاط للتسلية،  
بل هو أيضا وسيلة ممتازة  
للتعلم. فعندما يطلق الصغار  
العنان لمخيلتهم وللجانب  
الخيال في شخصيتهم،  
يتعرفون بشكل أفضل على  
العالم الخارجي المحيط بهم،  
كما يتعلمون كيفية إيجاد  
حلول ذكية ومبتكرة لمختلف  
المشاكل التي تواجههم.

## هل تعلم؟

يوجد ثلاث أنماط للتعلم:  
نمط التعلم البصري،  
نمط التعلم السمعي  
ونمط التعلم الكتابي.  
بالرغم من أن كل واحد  
منا يفضل نمط تعلم وحيد،  
إلا أن الجمع بين نمطين  
أو أكثر يعد من بين أفضل  
الحلول لتخطي مشاكل  
الحفظ.



## المقال الافتتاحي

### دخول مدرسي أكثر سلاسة

مع قرب انتهاء العطلة الصيفية، يصبح  
موعد الدخول المدرسي واستئناف  
العمل على الأبواب. ولكي تمر الأمور  
بنجاح، ستجدون داخل هذا الكتيب  
كل النصائح والوصفات العلاجية  
التي ستساعدكم على اجتياز أو حل  
المشاكل التي قد تواجهكم خلال هذه  
الفترة، كاضطرابات النوم، فقدان  
الشهية أو عدم القدرة على الموازنة  
بين الحياة الشخصية والعملية.  
ستجدون أيضا أفضل الطرق التي  
ستمكنكم من الزيادة في مستويات  
الطاقة والتركيز لديكم، ومن تحسين  
مراجكم.

