

Bref...

Le journal du collège Jean Jaurès

Mai 2013 Nº2

## Résultats du Concours de dessin n°2

Cette fois le thème de notre concours dessin était l'égalité filles/garçons.

Voici les 3 gagnantes :

- Samia Souaf
- Lucie Maurer
- Layna Ferrah



## L'équitation, pas un sport?

Un article de Camille



« Pas un sport ». Ces mots me révoltent... Combien de fois les avons-nous entendus ces trois mots? Pas assez, il faut croire, pace que l'on continue de nous le répéter.

Mais dites-moi donc « amis sportifs », avez-vous déjà vu une hête d'une demi tonne ?

Qui peut vous tuer en une seconde?

Avez-vous déjà dansé avec une créature pouvant atteindre plus de 50 km/h? Qui possède la force de tirer plus d'une tonne? Avez-vous déjà volé avec un animal pouvant sauter plus de 2 mètres? Avez-vous joué avec un esprit capable de vous dominer s'il le désire? Avec une force pouvant vous écraser si l'envie lui prend? Avez-vous jonglé avec une âme fragile doublée d'un caractère explosif? Nous le faisons tous les jours. Nous risquons nos vies au nom de cette passion.

L'équitation est la plus belle des passions. Un animal ne te trompera jamais, il peut te faire tomber mais il ne fait pas exprès.

Pour moi, le cheval, c'est toute ma vie. L'équitation me permet de m'évader, les chevaux sont tout pour moi, ils m'ont grandie, m'ont apporté la confiance, le goût de la liberté, fourni quelques armes pour vaincre appréhensions et peurs, offert la force d'oser.

Le cheval a changé ma vie. Il l'a bouleversée, tissée, sauvée, protégée, illuminée, inspirée.

Je lui dois absolument tout!

A la différence de l'homme, les chevaux disent la vérité.

Il n'y a pas de meilleure sensation que d'être sur le dos de cet animal. Cet animal qui ressent tout ce que vous ressentez, incroyable, non? Vous vous dites peut-être que sauter 1 mètre 10 avec un cheval de 1m90 peut faire peur mais c'est la meilleure sensation qui existe. Une relation entre un cheval et son cavalier peut changer une vie, la preuve ça a changé la mienne. Le cheval qui aime son propriétaire respire quasiment de la même façon. Le cheval est comme une personne qui ne sait pas parler.

L'équitation, bien plus qu'un sport, une passion!



## Le Sída

Un article d'Emilie, illustration Zoé

## Syndrôme Immuno-Déficience Aquis



## Qu'est-ce que c'est?

Le SIDA c'est l'infection provoquée par le virus VIH.

## Virus Immunodéficience Humaine

Un virus est un microbe extrêmement petit. Pour pouvoir le voir il faut le grossir plusieurs milliers de fois au microscope électronique.

Le terme anglo-saxon pour le sida est AIDS

Acquired Immuno Deficiency Syndrome

#### Qu'est-ce que ça veut dire?

Syndrome : ensemble des signes caractérisant une

maladie

Immunodéfience : diminution des défenses

immunitaires de l'organisme

Acquise : apparue au cours de la vie

#### Comment a-t-on le SIDA?

Le VIH est très fragile. Il se détruit rapidement à l'air libre ou par la chaleur. On peut attraper le SIDA par :

- <u>Transmission de sang</u>: Le partage de seringues par les toxicomanes reste la seule voie de contamination sanguine en Europe
- <u>Transmission par voie sexuelle</u>: Lorsque l'une des deux personnes est contaminé et qu'elle ne se protège pas.
- <u>Transmission de la mère à l'enfant :</u> Quand la mère est enceinte et qu'elle a le SIDA, il y a environ 10% de chance que son enfant naisse atteint.
- <u>Transmission accidentelles</u>: Même si c'est très rare, on peut attraper le SIDA en utilisant une brosse à dent, un coupe ongle, des ciseaux, un rasoir... qui est contaminé.

## Le SIDA est-il dangereux?

Le SIDA est une maladie mortelle. Cependant, on ne sait pas forcement si nous sommes atteint. Le SIDA provoque l'augmentation de volume des ganglions a plusieurs endroits du corps et de façon durable, la perte de poids supérieur à 10% du poids corporel, de la fièvre, des sueurs nocturnes et des diarrhées persistantes et abondantes.

#### Ai-je le SIDA ?

Pour savoir si vous êtes atteint ou non de cette maladie, il faut aller faire un test de dépistage. Cela consiste à prélever du sang pour voir si il y a des anticorps anti-VIH dedans. Si le test est positif, il faudra faire un deuxième test de confirmation fait par des laboratoires spécialisés.

## D'où vient le SIDA?

L'épidémie du SIDA a commencé avec la détection des premiers malades en 1981. Mais le virus existe, chez l'homme, depuis plus d'un siècle. Ce virus vient d'Afrique de l'est, le SIDA a envahi le monde en moins de 10 ans.

Plus de 30 000 000 d'humains ont été infectés vingt ans après les premiers cas.

## De fausses idées!

La sueur, les larmes, la salive, l'urine et les selles n'ont jamais contaminé personne. De même que les verres, les couverts, les goulots de bouteilles, les poignées de porte, le linge, les téléphones publiques ou encore les sièges de toilettes.

Les animaux domestiques ne transmettent pas le SIDA, pas plus que les pigûres de moustiques

## Qui contacter?

SIDA-INFO SERVICE 01.05.36.66.36 appel gratuit 24h sur 24.



## Le Tabagisme: fumer tue

Un article de Lucie, Noemie, Eva S.

Le tabac est originaire de l'Amérique Centrale et de l'Amérique du Sud. La plupart des gens fument pour évacuer le stress cumulé par le travail et les problèmes du quotidien.

Le tabagisme agit sur de nombreuses parties de notre corps : la peau, les cheveux, la bouche, les dents, le nez, la gorge, les yeux, les poumons, les vaisseaux sanguins.

Les maladies liées au tabagisme :

- Le cancer
- Les risques respiratoires
- Les risques cardio-vasculaires
- Des troubles de la fécondité

Il y a beaucoup de choses qui empêchent les gens d'arrêter de fumer :

Des pensées qui les encouragent à continuer comme « de toute façon, je ne fume que 3 cigarettes par jour!» ou « Je ne crains rien, je fume du tabac à rouler» et de nombreuses autres de ce genre là.

Plusieurs techniques existent pour arrêter de fumer comme l'hypnose ou sucer des sucettes mais avec la technologie d'aujourd'hui, on a inventé la cigarette électronique:

La cigarette électronique désigne un produit électrique destiné à simuler l'acte de fumer du tabac. Elle produit une vapeur ressemblant visuellement à la fumée produite par la combustion du tabac. A la différence de la fumée produite par la combustion du tabac, cette vapeur n'a pas d'odeur du tabac et est sensée contenir moins de substances cancérigènes. Elle ne contient pas de goudron.

A chaque cigarette fumée, on perd 5 minutes et 5 secondes de notre durée de vie alors imaginez la durée de vie que l'on perd quand on fume un paquet de 20 cigarettes une fois par jour pendant un an.



## Le mariage forcé est une violence

Un article de Justine et Sylvie

Le mariage forcé consiste à marier une personne contre sa volonté. Ces mariages sont surtout destinés à certaines jeunes filles adolescentes partout dans le monde mais plus principalement en Afrique et en Asie à cause des traditions et par intérêt économique.

Avant un mariage forcé, il y a souvent des violences pour faire pression :

- Des insultes fréquentes « tu es nulle, tu es moche, tu es incapable de quoi que ce soit. Ces attaques abîment l'estime de soi de la personne qui les subi.
- L'interdiction de continuer sa scolarité
- L'enfermement et la séquestration à la maison

Un mariage forcé pour une fille ou un garçon peut avoir de lourdes conséquences :

- Des rapports sexuels non consentis, c'est-à-dire des viols.
- Des dépressions nerveuses pouvant entraîner des actes suicidaires
- Des violences conjugales
- Des grossesses non désirées

Les filles qui manifestent leur désaccord se voient confisquer leurs papiers d'identité par leur famille ou leur conjoint. Elles se retrouvent donc en situation irrégulière. Elles peuvent aussi avoir des difficultés matérielles comme par exemple des problèmes de logement.

Depuis la loi du 9 juillet 2010 relative aux violences faites spécifiquement aux femmes et aux violences au sein du couple, le mariage forcé est pris en compte par le Code Pénal en tant que circonstance aggravante en cas de violences, meurtre, tentative de meurtre, tortures ou actes de barbarie.

Ces infractions sont donc plus lourdement punies lorsqu'elles sont commises contre une personne en raison de son refus de contracter un mariage.

סוופפ Jean Jaures, 28 Kue de la Liberation / אמונג Directrice de publication : Mme Lynde Animatrice du club journal : Sandrine

## Les rumeurs

Un slam d'Abdoul Aziz.

Les rumeurs véhiculent de mauvaises valeurs,

Les rumeurs c'est comme un malheur.

Des fois, ça te trouve et ça ne te lâche plus,

Ça t'assomme, te fais pleurer, te tue.

La rumeur, ça n'a pas de valeur,

La rumeur c'est comme un voleur.

Elle te vole ta réputation,

Mensonges, douleurs, trahison.

La rumeur, c'est comme un voleur,

Elle te vole ton humeur.

La rumeur rime avec la haine,

Elle parvient à te faire plonger dans la peine,

A chaque rumeur son heure,

Comme une maladie elle peut frapper à ta porte,

Là, tu plonges dans l'horreur,

Tu la poignardes, elle est morte.



## Le métier d'assistante sociale

Une interview d'Eva S

## Qu'est-ce que le métier d'assistante sociale ?

Etre assistante sociale c'est venir en aide aux gens qui en ont besoin. On est tenu au secret professionnel mais il est levé en cas de nécessité.

#### 2. Comment devenir assistante sociale?

Il faut avoir son bac, passer des concours et étudier dans une école de services sociaux pendant 3 ans.

## 3. Quelle est la différence entre assistante sociale du collège et assistante sociale hors du collège ?

Il n'y en n'a pas beaucoup. Une assistante sociale veille au bien-être des élèves en difficulté que ce soit scolaire ou pour l'orientation ou des problèmes à la maison, avec la famille, le harcèlement, des aides pour la cantine ou pour la protection des élèves.

## 4. Avez-vous déjà aidé beaucoup de personnes ?

Oui, plusieurs et pour diverses raisons.

#### 5. En quoi votre métier aide?

Il aide à faire le point sur les problèmes et à les résoudre.

## 6. Votre métier concerne seulement la partie scolaire ou aussi le privé ?

Les deux mais surtout la partie scolaire.

#### 7. Avez-vous un message à délivrer aux élèves qui n'osent pas venir vous voir ?

Je sais que c'est dur de venir me voir mais je ne suis pas là pour vous juger, je suis là pour vous accompagner que ce soit pour des problèmes avec les autres élèves, avec les parents et même pour des conflits avec un professeur.

# Les tours de magie de William

Un article de William

Dans cet article, je vais vous apprendre un tour de magie.

Pour faire ce tour, vous aurez besoin d'une chose semblable à une pièce (pièce, bouchon de stylo...). Vous devez tenir la pièce comme indiqué ci-dessous :



Puis, vous allez coucher vos mains devant la pièce pour que le spectateur ne voie rien.



Faites tomber la pièce hors de vue du spectateur dans la paume de votre main, puis, faites semblant de prendre la pièce dans votre main droite.



Et voilà! Le tour est joué! Demandez au spectateur dans quelle main est la pièce, il ou elle vous dira « la droite » alors que la pièce est dans la main gauche.

## Le harcèlement

Un article de Sylvie, Sophia

## Le harcèlement qu'est que c'est ?

Le harcèlement ce sont la violence, les insultes et les menaces et c'est l'acharnement envers une autre personne qui n'a rien demandé.

Beaucoup d'élèves sont victimes d'insultes cela est vraiment mauvais, et comme si cela ne suffisait pas ils sont souvent poussés au suicide et la douleur et le fait de se faire rejeter est très douloureux.

Parmi les douleurs infligées par le harcèlement, il y a aussi les rumeurs. Plusieurs personnes sont au milieu de ces ragots et insultes injustifiés par les autres.

Les victimes du harcèlement sont menacées et apeurées a tel point qu'elles n'osent pas en parler, mais ça les détruit de l'intérieur et les conséquences sont plus graves qu'elles ne l'étaient au début.

## Dans tous les cas, l'harcèlement c'est mal. Parlez-en avant qu'il ne soit trop tard.



Illustration d'Abdoul-Aziz

# Skyfall, le dernier James Bond

Un article de Naouel

Cela fait déjà 50 ans que l'agent secret le plus célèbre du cinéma anglais a été créé !

Plusieurs acteurs ont endossé le costume de James Bond depuis sa création.

Dans ce nouveau film, le MIG ; l'organisation des agents secrets est en danger, en effet ; quelqu'un menace de dévoiler tous les noms des agents sur le web.

James Bond, que l'on croyait mort lors de sa dernière mission alors qu'il vivait paisiblement à l'étranger, décide de revenir en Angleterre, pensant que c'est son rôle de sauver le MIB. Mais l'agent est affaibli, sa remise à niveau ne va pas être simple, malgré tout, même si tout le monde s'y oppose, la directrice du MIB, Emma accepte de confier la mission qui s'annonce périlleuse a James Bond.

Pour protéger Emma, l'agent organise un piège pour battre l'ennemi mais en même temps, il va devoir faire face à son passé à Skyfall (d'où le titre du film), la maison de son enfance, où il organise une planque. Je vous laisse découvrir le film si cela vous tente.



# Píercing : interview d'Eddy, à Saint Germain en Laye

Un article de Jade

## Comment avez vous eu l'idée de faire ce métier ?

Parce que j'étais un passionné de piercing.

## Trouvez-vous que c'est un travail intéressant et compliqué ?

C'est facile de faire un trou mais c'est difficile de le faire proprement.

## Vous avez combien de pauses dans la journée?

J'ai très peu de pauses car je suis le patron de la boutique mais quand on est employé on en a beaucoup.

## Combien de personnes viennent dans votre boutique par an ?

Au moins 1000 par an.

## Combien de sortes de piercing peut-on avoir sur le corps?

Au moins une quarantaine.

#### Etes-vous débordé dans votre travail?

C'est plutôt pendant les vacances.

## Pour vous c'est quoi un piercing?

C'est esthétique, c'est une forme de liberté.

Les personnes qui souhaitent se percer le visage, la langue ou le nombril doivent le faire à partir de 18 ans ou avec l'accord écrit de leurs parents.

## Les cours d'allemand

Un article de Layna

J'ai assisté à un cours d'Allemand au collège. Je ne suis pas inscrite à ce cours mais je voulais le connaître un petit peu. Tout le monde a tendance à se tourner vers les cours d'espagnol. Il est vrai que ces cours sont plus faciles et après on se demande pourquoi on a choisi cette langue, pour devenir prof ou juste savoir la présenter au BAC. Je vais démontrer que les cours d'allemand sont passionnants et instructifs.

Il est vrai que nous ne pourrons pas forcément utiliser cette langue, ou visiter le pays mais si on veut on peut, si on veut le mérite de travailler dans un pays d'une langue étrangère que nous avions appris étant enfant c'est maintenant qu'il faut faire le bon choix, nous avons essayé d'en discuter avec les 3ème. L'allemand ressemble effectivement au français et l'anglais Exemple: April (en allemand) April (en anglais)! Je vous donne en Allemand « bonjour», «Götzen Tak», j'ai appris cela.



Voici le drapeau allemand! L'Allemagne détient une histoire longue et mouvementée, qui se raconte forcement avec le passé des pays voisins. Notamment lorsque l'on sait que la République d'Allemagne est un état récemment construit. Le territoire qu'englobe l'Allemagne a toujours été habité par des tribus : Saxons, Wisigoths, Vandales, Burgondes. Rome tente d'ailleurs de prendre la contrée, mais lors de la bataille de la forêt de Teutoburg en 9 avant J.-C., ils essuient une cuisante défaite. Un mur est alors construit du Rhin au Danube pour se protéger des Germains, Rome ne voulant plus s'étendre à l'est du Rhin. Au Ve siècle, les tribus germaniques se sont répandues un peu partout en Europe de l'Ouest et même en Afrique du Nord. Les Mérovingiens puis les Carolingiens vont se succéder à la tête de l'empire des Francs. Des rois très célèbres tels que Charles Martel, Charlemaone ou Clovis vont être à la tête du rovaume. Lorsque Charles, alors empereur des Francs en 800 est couronné, le royaume couvre une bonne partie de ce qui allait devenir la France et l'Allemagne. Le pouvoir central du royaume est placé en Austrasie (région de Trèves), ce qui laisse entrevoir que l'Empire va survivre en Germanie.



# C'est quoi le sport pour vous?

Un article de Simon-Pierre, illustration de Zoé

J'ai posé cette question à plusieurs personnes et j'ai eu plusieurs réponses plus ou moins vraies.

Avez-vous déjà fait du sport avec Monsieur Glavieux? On travaille tout le corps et on apprend à connaître les différentes parties de notre corps. En gros, c'est bien de travailler dans une bonne ambiance car on n'est pas stressé, tous les professeurs de sport que j'ai eu sont très sympas.

Voici quelques réponses de mes ami-es et surveillantes...

Abdoul-Aziz m'a répondu que le sport pour un jeune est essentiel pour se dépenser, se calmer ou se défouler. Les sportifs ont une espérance de vie plus lonque.

Justine me donna un autre avis, mais qui ressemble beaucoup à l'avis précédent : pour tout le monde ça peut servir à se défouler et se calmer, ça permet une espérance de vie plus longue. Presque tout le monde aime le sport.

Nicolas m'a dit que ça dépend des gens car pour d'autres c'est la compétition, d'autres c'est une passion et d'autres encore c'est le social qu'ils cherchent.

David est un policier qui va nous parler du sport. Le sport c'est bon pour attirer les filles et bon pour la santé.

Pour Sandrine, le sport est un moyen de se sentir bien dans son corps et dans sa tête.

Pour William, le sport est quelque chose pour forger son corps et être plus endurant plus vieux.

Pour Fanny, c'est bien pour la santé et utile pour se détendre.

Tout ce que l'on vient de me dire est plus ou moins vrai, car cela dépend des points de vue de chaque personne qui voit à quoi peut lui servir le sport.

Mais le sport est un ensemble d'exercices, le plus souvent des exercices physiques, se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions.



# Interview de Madame Artiguenave, professeur de sport

Article de Sophia, dessin de Justine

 Depuis quand êtes-vous professeur de sport ?

Depuis 2006.

Quelles études avez-vous fait ?

STAPS, c'est-à-dire BAC + la Fac, après 4 ans d'études, les concours.

 Est-ce difficile de respecter votre vis professionnelle et votre vie privée ?

Non, ce n'est pas compliqué.

• Aimez-vous ce collège?

Ce n'est pas tous les jours facile, mais cette année est moins dure.

 L'ambiance de l'établissement vous plaitelle?

Oui.

 Qu'est-ce qui est le plus difficile dans ce métier?

C'est d'y arriver.

 Envisagez-vous de rester prof dans ce collège encore longtemps ?

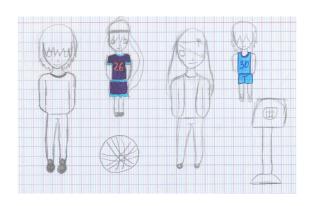
Je compte rester au moins 3 ans.

 Si vous aviez pu faire un autre métier, qu'auriez-vous choisi?

Journaliste.

• C'est vrai que vous vous étiez inscrite à Koh Lanta ?

Oui, pour rire mais je n'ai pas été choisie.



## Les faces cachées des animaleries

Un article de Sophia et Camille

## A première vue

Nous avons tous, au moins une fois été dans une animalerie et avons craqué sur l'une de ces jolies boules de poils que l'on retrouve derrière les barreaux de leurs cages. Ces chiens, chats et autres sont à première vue en bonne santé, actif et en demande d'affection, mais il en est tout autre.

## <u>Derrière leurs jolies bouilles, se cache un passé</u> douloureux

La plupart d'entre eux proviennent d'élevages illégaux et d'usines\*. Ils sont souvent élevés dans des conditions pitoyables, côtoyant H24 leurs excréments, et ils sont souvent entassés à plusieurs dans des cages de moins d'un mètre, ce qui génère des troubles du comportement, et ils peuvent devenir alors agressifs ou peureux. Souvent, les mères des futurs animaux sont des femelles vagabondes qui traînent dans les rues, et qui sont attrapées et saillies de force avec un mâle. La portée est élevée dans la même cage que la mère et les bébés sont entassés les uns sur les autres, et souvent ils sont peu a survivre. Les

trafiquants d'animaux sont nombreux, et les maltraitances sur ces animaux se sont multipliées au fil du temps. Le trafic d'animaux est le 3º trafic le plus important au monde.

#### Conclusion

Derrière les a priori faits sur l'animalerie, se cachent leur histoires et derrière tout cela se cache un trafic inacceptable mais tout de même en croissance. Une fois l'animal acheté en animalerie, les effets de la captivité et de l'arrachement de l'animal à sa mère avant l'âge sont ressentis et les animaux deviennent peureux et agressifs. Les dégâts peuvent aussi être physiques et certains animaux meurent avant d'avoir passé leur 1 an avec leur propriétaire.

Il ne faut pas acheter en animalerie cela continue à alimenter leurs trafics cruels. Achetez en élevage sûr ou adoptez dans un refuge. Ne faites pas cette erreur.

\* http://www.midilibre.fr/2012/11/10/un-elevage-demanteleonze-chiens-saisis,591979.php

## Le somméil

Un article d'Eva, Orlane, Naouel, dessin d'Eva V.

#### Introduction

Le sommeil est un état naturel récurent de perte de conscience (mais sans perte de réception sensitive) du monde extérieur. C'est aussi un état réversible succédant à l'état de veille, rythmé par plusieurs phases.

## Les différentes phases du sommeil

Il existe différentes phases dans notre sommeil. La première est l'endormissement c'est pendant ce temps là que le cerveau ralentit, que le calme s'installe, que la respiration devient régulière et à ce stade nous pouvons encore entendre les bruits. L'endormissement se décompose en deux parties la somnolence et l'assouplissement.

La deuxième est le sommeil léger c'est un phase intermédiaire entre l'endormissement et le sommeil profond.

La troisième est le sommeil lent-profond c'est-à-dire que l'activité cérébrale ralentit, c'est la période d'installation du sommeil profond.

La quatrième est le sommeil profond, c'est la période la plus difficile pour réveiller un dormeur, à ce stade le cerveau, les muscles et tout l'organisme sont au repos. Le dormeur se coupe du monde extérieur. C'est une des phases clé du sommeil qui est la période dite de récupération. Cette étape est primordiale elle agit sur la récupération de la fatigue physique. La cinquième est le sommeil paradoxal, c'est le moment des rêves. On l'appelle " paradoxal " car les ondes émises par le cerveau sont rapides, le visage s'anime, la respiration devient irrégulière comme si on allait se réveiller, alors que PARADOXALEMENT le sommeil à ce stade est très profond. Le sommeil paradoxal correspond à 25% de notre temps de sommeil total.

Et la sixième et dernière phase est le sommeil intermédiaire celle ci comprend des micro-réveils ou à fin de la nuit le réveil est complet.

## Le temps de sommeil quotidien nécessaire.

Le nombre d'heures de sommeil varie en fonction de l'âge.

Age	Temps de sommeil
	quotidien nécessaire
Jusqu'à lan environ	18 à 20h de sommeil
De 1 à 3ans environ	14 à 15h de sommeil
De 4 à 10ans environ	10 à 12h de sommeil
De 11 à 17ans environ	9 à 10h de sommeil
18ans et plus	7 à 8h de sommeil

## Les conséquences du manque de sommeil

Durant une journée qui suit une ou plusieurs nuits d'affilée de 4h, on peut observer différentes conséquences :

- Une irritation importante
- Des troubles de l'humeur
- Une difficulté à se concentrer plus de 5 minutes
- Des pertes de mémoires
- Un besoin de bouger constamment
- Cela peut aussi entraîner une prise de poids.

Si le manque de sommeil est plus important on voit apparaître :

- Des hallucinations
- Une diminution de l'esprit critique et un risque plus grands de se faire manipuler
- Une difficulté à se projeter dans le futur ou à faire des projets
- Une difficulté à évaluer les conséquences à longs termes de ses actes.

ollège Jean Jaurès, 28 Kue de la Libération 7831 Directrice de publication : Mme Lynde Animatrice du club journal : Sandrine

#### Bon à savoir

Même si un manque de sommeil occasionnel se rattrape en une nuit ou deux, la récupération ne se fait pas totalement.

En effet nous rattrapons en priorité notre phase de sommeil lent-profond (fatigue physique), par contre la phase de sommeil paradoxal (fatigue nerveuse et mémoire) ne se rattrapera qu'après la récupération physique.

## La nuit blanche

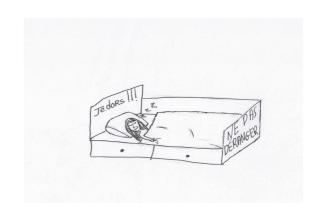
Passer une nuit blanche, signifie passer une nuit complète sans dormir. Une nuit blanche peut entraîner:

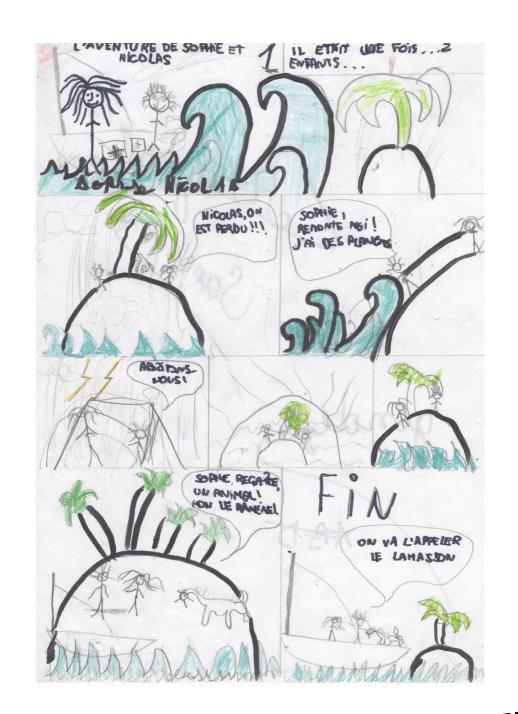
- Tout d'abord, une grande fatigue qui pet durer plusieurs jours selon la personne en question.
- Puis, pour certains individus (notamment les asthmatiques), une croissance de certains problèmes médicaux.
- Enfin, elle peut causer des troubles au niveau de la concentration le lendemain.

Il est donc totalement déconseillé de passer une nuit blanche la veille d'un examen ou d'une journée qui s'annonce chargée et où il faudra faire preuve de concentration et de mémorisation.

Pour éviter les méfaits d'une nuit blanche, boire de l'eau est plus que conseillé! Contrairement à ce que l'on pourrait penser, mieux vaut, après une nuit blanche, se coucher le soir venu plutôt que de récupérer en dormant l'après-midi. Mais évidemment, le meilleur moyen pour récupérer d'une nuit blanche, est de ne pas en faire.

La récupération d'une nuit blanche dépend essentiellement de chaque individu : l'âge, la qualité de sommeil la nuit précédente... Mais rappelez-vous, faire une nuit blanche ne peut pas faire grand mal surtout si l'on est jeune et en bonne santé, cela devient terriblement dangereux à partir du moment où l'on en pratique régulièrement! Notre corps à besoin de repos.





# Une BD D'ABDOUL-AZIZ