

LE GUIDE SANTÉ BIEN-ÊTRE

La fête et ses excés / L'alimentation / Moi et les autres Sexe et vie amoureuse / L'hygiène



Ce guide a pour unique vocation de vous informer

SOMMAIRE

LA FÊTE ET SES EXCÉS : TABAC, ALCOOL, DROGUE	2-Faire confiance * La confiance en amitié * La confiance en amour
1-Le tabac p.05 * Les risques du tabagisme actif * Le tabagisme passif * J'arrête de fumer 2-L'alcool p.06 * Les risques liés à l'abus d'alcool * Quelques règles à suivre	 La confiance parentale 3-La violence p.20 Le bizutage Le racket Parler ou se taire
Idées reçues	SEXE ET VIE AMOUREUSE
3-La dregue p.09 * Le cannabis	1-La sexualité p.23 ** C'est quoi la puberté ? ** C'est quoi la sexualité ? ** C'est quoi l'homosexualité ? ** Que dit la loi sur la sexualité ? ** Que dit la loi sur la sexualité ?
L'ALIMENTATION 1-Manger mieux p.14 * Des besoins spécifiques * Adopter le bon rythme au quotidien	2-La conficaception: fille et garcon p.23 * Quelle contraception choisir? * Comment obtenir une contraception? * La contraception d'urgence * L'interruption Volontaire de Grossesse (IVG) * Les centres de planification
 Les sujets qui fâchent 2-Bouger plus, Tous les jours p.15 * Quelques idées pour se dépenser * Quelques vérités 	3-Sida et IST p.25 C'est quoi? Mode de transmission Comment se protéger Traitement d'urgence et dépistage
MOI & LES AUTRES 1-Le semmeil p.19 × Besoins et rythmes × Comportements, modes de vie	L'HYGIÈNE p.27 × Le corps × Le visage × Les dents



LA FÊTE ET SES EXCES: TABAC, ALCOOL, DROGUE

Toutes les drogues déclenchent sur l'organisme à la fois un effet et un contre-effet. C'est ainsi que l'effet stimulant d'un café ou d'une cigarette est toujours suivi d'un contre-effet : fatigue, baisse d'énergie...

Plus l'intensité de l'effet du plaisir est forte, plus celle du contre-effet l'est également et peut provoquer de la souffrance : c'est la gueule de bois du lendemain de cuite ou la sensation de manque de l'usager d'héroïne.

Source : Ministère de la santé, Inpes



1-LE TABAC

Dépendance, risques pour votre santé et celle de votre entourage, ou encore effets négatifs sur votre peau et vos économies, fumer est loin de présenter des avantages. Avoir conscience de ses inconvénients est important pour renforcer votre motivation à l'arrêt.

Les risques du tabagisme actif

Les risques que courent les fumeurs de voir se détériorer leur santé, leur qualité de vie et leur bien-être ont été démontrés depuis longtemps. En France, le tabagisme est la première cause de mortalité évitable, avec environ 73 000 décès chaque année. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme, et la moitié de ces décès se situent entre 35 et 69 ans.

Les maladies liées au tabagisme sont très nombreuses :

- ★ Un cancer sur trois est dû au tabagisme: cancer du poumon (95% des cas sont liés au tabagisme actif et passif), cancers de la gorge, de la bouche, du pancréas, des reins, et beaucoup d'autres.
- ➤ Des maladies cardio-vasculaires : infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux, etc...

➤ D'autres pathologies ont un lien ou sont aggravées par le tabagisme : bronchite chronique pouvant évoluer vers l'insuffisance respiratoire, maux de tête, vertiges, vieillissement prématuré de la peau, mauvaise haleine, diminution des capacités sexuelles et de la fertilité, etc...

Fumer durant la grossesse comporte de multiples risques pour la grossesse elle-même et pour le développement du fœtus. L'idéal est bien sûr d'arrêter de fumer avant la grossesse. Si cela n'a pas pu se faire, l'arrêt sera toujours bénéfique à n'importe quel moment de la gestation, que ce soit pour la future maman comme pour le fœtus. Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter de fumer, même en fin de grossesse.

Le tabagisme passif

Le tabagisme passif consiste à inhaler, de manière involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs. La fumée de tabac contient plus de 4 000 substances chimiques parmi lesquelles la nicotine, des irritants, des produits toxiques (monoxyde de carbone...) et plus de 50 substances qui peuvent provoquer ou favoriser l'apparition de cancer.

Au-delà de la gêne occasionnée, le tabagisme passif aggrave chez l'adulte des pathologies existantes et en crée de nouvelles (cancer des sinus, accidents vasculaires cérébraux, cancer du poumon, accidents cardiaques,...).

En France, on estime même que quelques milliers de non-fumeurs meurent prématurément chaque année de maladies provoquées par le tabagisme passif.

L'exposition d'une femme enceinte à la fumée des autres (sur le lieu de travail, au cours d'une soirée, à la maison, etc.) a ainsi un effet équivalent à un petit tabagisme maternel : les produits chimiques contenus dans la fumée du tabac

passent dans le sang de la mère et dans celui du fœtus.

De même, un enfant exposé à la fumée de cigarettes sera plus facilement sujet aux irritations des yeux, du nez et de la gorge, mais également à des rhinopharyngites et des otites, à un plus grand risque de crises d'asthme et d'infections respiratoires, à une augmentation des risques de mort subite chez le nourrisson, etc...

J'appête de fumep

Il n'est pas facile d'arrêter de fumer, il s'agit de renoncer à une habitude quotidienne solidement installée et de changer de comportement...

Cela prend du temps et se fait généralement en plusieurs étapes :

- ➤ D'abord, on n'y pense pas vraiment, on se trouve bien comme on est, sans envie d'arrêter de fumer.
- **★** Un jour, on commence à se poser des questions. On pèse le pour et le contre en se disant : « Il faudra bien que j'arrête un jour ! ».
- **x** Et puis, on se décide. On se renseigne alors sur les différentes méthodes, on se prépare, on se fixe une date.
- ★ Enfin, on passe à l'action. Ce n'est pas simple, il faut réorganiser sa vie. Après quelques mois d'arrêt, les choses sont plus faciles, les nouvelles habitudes se consolident. On se sent de mieux en mieux.

Pour avoir les meilleures garanties de réussite, vous pouvez :

- ➤ Demander un suivi dans un établissement spécialisé pour atténuer l'impression de manque, et prendre contact avec un médecin.
- ➤ Utiliser des substituts (gommes et patchs à la nicotine, etc...).

Plusieurs tentatives sont souvent nécessaires avant de parvenir à vous arrêter définitivement.



Tabac Info Service: 39 89

Un spécialiste répond à toutes vos questions. Vous pourrez bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit par un tabacologue. www.tabac-info-service.fr

2-L'ALCOOL

Deuxième cause de mortalité évitable après le tabac, la consommation d'alcool est responsable de 49 000 décès par cancer, cirrhose, psychose et dépendance alcoolique.

Les risques liés à l'abus d'alcool

· Accidents de la route



Il est interdit de conduire lorsque vous avez atteint ou dépassé le taux de 0,5 g d'alcool par litre de sang soit 0, 25 mg d'alcool par litre d'air expiré.

En France, 23 jeunes sont tués sur la route chaque semaine, près de 1250 par an. C'est ainsi la première cause de mortalité des 15-24 ans, sans compter les milliers de blessés graves. Le plus souvent, les conducteurs responsables des accidents sont des buveurs occasionnels. Il suffit souvent d'une fête de famille, d'un pot ou d'une fête entre amis, chez soi ou dans un bar, d'une sortie en boîte... L'alcool diminue les réflexes et la vigilance. Il perturbe la vision et provoque un allongement du temps de réaction.

Le risque d'accident mortel augmente très rapidement en fonction du taux d'alcool dans le sang : dès 0,5 g d'alcool/l de sang, le risque est multiplié par 2, puis par 10 à 0,8 g/l, par 35 avec 1,2 g/l, etc. Lorsque l'alcool est associé au cannabis, le risque d'accident mortel est multiplié par 15.

Quelques règles à suivre :

- **1-**Effectuez toujours un alcootest avant de prendre le volant. Le taux d'alcoolémie atteint son maximum 1h après votre dernier verre : ne faites pas le test trop tôt.
- **2-**Sachez attendre avant de conduire : le taux d'alcoolémie diminue de 0,15g/l toutes les heures.
- **3-**Avant de partir en soirée, choisissez le conducteur chargé du trajet retour.
- **4-**Ne montez sous aucun prétexte dans la voiture d'un conducteur qui a bu.

Rapports sexuels à risques

Après quelques verres, vous branchez plus facilement en soirée ? C'est peut-être vrai, mais attention : quand on a bu et qu'on est un peu parti, on peut oublier de se protéger. Un seul rapport sexuel sans préservatif suffit pour être contaminé par le virus du sida, par d'autres infections sexuellement transmissibles, ou pour se retrouver enceinte contre sa volonté.



Violence

Quand on a bu, le ton monte très vite et on passe facilement à l'acte : une remarque, un regard mal interprété peuvent dégénérer.

Une grande partie des agressions (injures, coups, agressions sexuelles) sont ainsi commises sous l'influence de l'alcool. En plus de cela, lorsqu'on est ivre, on est moins capable de se défendre et on devient plus vulnérable.

Malaises et coma éthylique

Boire beaucoup d'alcool en peu de temps a des effets directs sur l'organisme. L'ivresse peut s'accompagner de nausées, vomissements, pertes de mémoires, délires, jusqu'à la perte de connaissance : c'est le coma éthylique, véritable intoxication à l'alcool qui nécessite une hospitalisation d'urgence et qui, faute de soins, peut provoquer la mort.

• Conséquences sur la vie de tous les jours

Boire trop et trop souvent peut provoquer une fatigue, un manque de concentration, des pertes de mémoire. Ces problèmes peuvent avoir des conséquences sur les études ou le travail (démotivation, absentéisme, décrochage scolaire, etc...).

• Risques pour la santé à long terme

Une personne qui consomme de l'alcool de façon régulière et excessive (à partir de 21 verres par semaine pour les hommes et de 14 pour les femmes) augmente ses risques de développer de nombreuses maladies (cancers, cirrhose, etc...) ainsi que des troubles psychiques comme la dépression et l'anxiété. Une consommation importante peut à terme détériorer la matière grise et nuire ainsi au fonctionnement du cerveau.

• Pendant la grossesse

Même en faible quantité, la consommation d'alcool est dangereuse pour l'enfant à naître : elle peut provoquer déficiences intellectuelles, malformations, etc...

ALCOOL

IDÉES REQUES

Source : Ministère de la santé, Inpes





Après avoir bu, on ressent une impression de chaleur qui est due à une dilatation des vaisseaux sanguins de la peau. Cette impression est trompeuse car elle s'accompagne en réalité d'une perte de chaleur et vous rend vulnérable au froid.



Pour dessoûler, il faut boire du café ou prendre une douche.

FAUX II n'y a aucune solution miracle pour dessoûler plus vite! Seul le temps permet d'éliminer l'alcool. En moyenne, quand on boit un verre, l'alcoolémie atteint son maximum 1h après (30 minutes si on est à jeun) puis elle commence à baisser. Il faut compter environ 1h30 pour éliminer chaque verre d'alcool consommé.

La bière

 $x^3 = 3$ whisky Ce N est pa

, ce n'est pas uraiment de l'alcool.

Un demi de bière (25 cl) ou un verre de whisky (3 cl) contiennent en réalité la même quantité d'alcool pur (environ 10 grammes). Vous obtiendrez donc le même taux d'alcoolémie et les mêmes effets après 3 demis de bière ou 3 verres de whisky!

L'alcool fait grossir.

L'alcool pur contient des calories (7 kcal par gramme) et favorise le stockage des graisses. D'autres calories sont apportées par les sucres contenus dans certains alcools (bières, vins doux et vins cuits, sangria, punch) ou prémix (1 whisky-coca = 150 kcal, l'équivalent de 8 morceaux de sucre).



Alcool Info Service: 0 980 980 930

de 8h à 2h (appel non surtaxé) / www.alcool-info-service.fr





3-LA DROGUE

On ne peut pas parler de la drogue mais des drogues (ou substances psychoactives). Ces substances de nature variée agissent différemment sur le système nerveux central. Il existe aussi différents comportements de consommation qui vont de l'usage à la dépendance en passant par l'usage nocif.

Le cannabis

C'est quoi ? Le cannabis est le produit illicite le plus largement consommé en France, surtout par les jeunes. Les dangers d'une consommation régulière sont réels.

Ça fait quoi ? Les effets de la consommation de cannabis sont variables et peuvent révéler un usage problématique, donc nocif :

- ➤ Légère somnolence, malaise, intoxication aigüe (bad trip) qui peut se traduire par des tremblements, des vomissements, une impression de confusion, d'étouffement, une angoisse très forte.
- ➤ Diminution des capacités de mémoire immédiate et de concentration chez les consommateurs, tant qu'ils sont sous l'effet du cannabis,
- ★ modification de la perception visuelle, de la vigilance et des réflexes.
- ★ Chez certaines personnes vulnérables, le cannabis peut engendrer ou aggraver un certain nombre de troubles psychiques comme l'anxiété, la panique et favoriser la dépression.
- ✗ Il peut aussi provoquer l'apparition d'une psychose cannabique : il s'agit d'une bouffée

délirante qui nécessite une hospitalisation dans un service spécialisé.

★ Le cannabis est également susceptible, chez les sujets prédisposés, de révéler ou d'aggraver les manifestations d'une maladie mentale grave, comme la schizophrénie.

La cocaïne

C'est quoi ? L'usage de cocaïne provoque une euphorie immédiate, un sentiment de toute-puissance intellectuelle et physique et une indifférence à la douleur et à la fatigue. Ces effets laissent place ensuite à un état dépressif et à une anxiété que certains apaisent par une prise d'héroïne ou de médicaments psychoactifs.

Ça fait quoi ? La cocaïne provoque :

- ➤ Une contraction de la plupart des vaisseaux sanguins.
- ➤ Des troubles du rythme cardiaque qui peuvent être à l'origine d'accidents cardiaques.
- ➤ Des troubles psychiques, une grande instabilité d'humeur, des délires paranoïdes ou des

attaques de panique.

- ★ Une augmentation de l'activité psychique et, par conséquent, des insomnies, des pertes de mémoire et des phases d'excitation.
- ★ Une autre caractéristique de la cocaïne est de lever les inhibitions, ce qui peut conduire à des actes de violence, des agressions sexuelles, des dépenses compulsives, etc. La sensation de toute-puissance entraînée par la cocaïne peut engendrer des passages à l'acte.

En outre, les matériels utilisés pour sniffer peuvent transmettre les virus des hépatites B et C, s'ils sont partagés entre plusieurs usagers. En cas d'injection, le matériel partagé peut transmettre le virus du sida et des hépatites B et C.

Le crack

C'est quoi ? Le crack est un dérivé de la cocaïne qui se présente sous la forme de petits cailloux. L'usager en inhale la fumée après les avoir chauffés. Ce mode de consommation provoque des effets plus intenses et plus brefs que ceux de la cocaïne et l'état dépressif qui lui succède est encore plus marqué.

Ça fait quoi ?

L'usage régulier de crack peut provoquer :

- ➤ Des hallucinations et des comportements violents, paranoïaques ou suicidaires.
- ★ Des dommages rapides sur le cerveau.
- **x** De graves altérations des voies respiratoires. ■
- ➤ Des arrêts respiratoires et/ou cardiaques pouvant entraîner la mort.
- **★** Des états d'épuisement physique et psychique avec une altération de l'état général.

Sa consommation régulière crée rapidement une forte dépendance psychique et une neurotoxicité (dégénérescence des neurones) très importante.



L'ecstasy C'est quoi?

L'ecstasy est un produit de synthèse recherché pour ses effets stimulants, particulièrement dans les milieux festifs. Après une période de flottement. s'installe une

certaine euphorie, une sensation de bien être et d'empathie. Parfois, au contraire, survient une sensation d'angoisse, une incapacité totale à communiquer.

En général, les effets durent entre quatre et six heures avant la descente, qui s'apparente à une forme de dépression plus ou moins intense.

Ça fait quoi?

La consommation d'ecstasy peut entraîner :

- ➤ Des nausées, des sueurs, des maux de tête.
- ➤ Une déshydratation de l'organisme et une élévation de sa température (hyperthermie), d'autant plus forte que le consommateur se trouve dans une ambiance surchauffée et fait un effort physique important, comme souvent lors de fêtes ou de rayes.
- **★** Des troubles neuropsychiatriques (angoisse, hallucinations).
- ★ Des troubles digestifs et des pertes de connaissance.

Des accidents graves ont été reliés à la consommation d'ecstasy : décès par hyperthermie, arythmies cardiaques ou plus généralement les troubles du rythme cardiaque.

Le LSD

C'est quoi ? Le LSD est un hallucinogène très puissant qui entraîne des modifications sensorielles intenses, provoque des hallucinations et une perte plus ou moins marquée du sens des réalités.

Ça fait quoi ? L'expérience du LSD est extrêmement dangereuse. L'usager peut éprouver un état confusionnel accompagné d'angoisses, de crises de panique, de phobies, de bouffées délirantes.

La descente peut être elle aussi très désagréable et générer un profond mal-être. Tout consommateur s'expose à des hallucinations cauchemardesques, des illusions délirantes dangereuses (notamment lorsqu'on s'imagine pouvoir voler). Certaines personnes ressentent des épisodes de flash-back (retours d'acide) plusieurs jours ou semaines après une consommation.



Champignons et plantes

C'est quoi ? Les champignons hallucinogènes procurent des effets hallucinogènes et euphorisants proches de ceux du LSD.

Ça fait quoi ? Les risques sont identiques à ceux du LSD : crises d'angoisse, perte de contrôle, bad trips. Certaines variétés sont fortement dosées en principe actif et peuvent exposer à de graves accidents.

Tous les champignons hallucinogènes sont vénéneux et présentent un réel risque toxique mortel.

Le GHB

C'est quoi ? Le GHB est une drogue de synthèse aux propriétés sédatives et amnésiantes. À forte dose, les effets du GHB sont ceux d'un somnifère puissant.

Depuis quelques années, le GHB est régulièrement présenté comme "la drogue du viol". En effet, sa forme et ses effets le rendent propice à une utilisation délictueuse (abus sexuel, vol, agression) : il peut être versé dans une boisson, sans en changer le goût ni l'aspect, à l'insu d'une personne.

Ça fait quoi ? Les effets sont les suivants :

- ★ Maux de tête, vertiges, étourdissements.
- × Nausées et vomissements.
- Somnolence et confusion.
- ➤ Amnésie (trou noir) en cas d'association avec l'alcool en particulier.
- **x** Détresse respiratoire. ■
- ➤ Perte de connaissance qui peut aller jusqu'au coma.

Plusieurs cas de surdosages mortels (par arrêt respiratoire, chute de la tension artérielle, baisse de la température corporelle (hypothermie) et/ou convulsions) sont survenus lors d'usage associé avec de l'alcool ou d'autres drogues.



Drogues info service: 0 800 23 13 13 7j/7 de 8h à 2h (anonyme et gratuit depuis un poste fixe)

Ecoute cannabis : 0 980 980 940 7j/7, de 8h à 2h (anonyme et non surtaxé) www.drogues-info-service.fr

CSAPA Addictions Pays Basque:

05 59 63 63 63 / anpaa64@anpaa.asso.fr 25 av. Jean Léon Laporte - 64 600 ANGLET

PEINES ENCOURUES

x "User" de stupéfiants signifie en consommer. L'usager de stupéfiants est donc celui qui consomme un produit stupéfiant.

L'usager encourt:

1 an d'emprisonnement, 3 750 € d'amende ou l'une de ces deux peines seulement.

■ Le terme de "trafic" recouvre la production, la fabrication, l'importation, l'exportation, le transport, la détention, l'offre, la cession, l'acquisition ou l'emploi illicite de stupéfiants.

Le traficant encourt :

de 10 à 30 ans d'emprisonnement et une amende qui peut aller jusqu'à 7 500 000 €.

★ Toute personne conduisant ou avant conduit sous l'influence de substances ou plantes classées comme stupéfiants risque une peine et une amende. Celles-ci sont aggravées si la personne était également sous l'emprise d'alcool.

Le conducteur encourt : 2 ans d'emprisonnement et 4 500 € d'amende.

IDEES





La loi française Tolère l'usage de cannabis.

FAUX La loi interdit l'usage du cannabis et aussi la détention ou la culture.

Vendre des stupéfiants (dealer) est interdit mais les donner ou les partager auec ses amis est légal.

Vendre, donner ou offrir des stupéfiants, même à des amis, et même en petite quantité, est assimilé à du trafic.

Faire pousser du cannabis sur son balcon est passible d'une simple amende.



FAUX La peine peut aller jusqu'à 20 ans de prison et 7 500 000 euros d'amende, car la culture est assimilée à du trafic.

Un adolescent (- de 18 ans) surpris par un officier de police en train de fumer du cannabis ne peut pas être arrêté.

FAUX L'officier de police pourra l'interpeller et le placer en garde-à-vue. Il devra également informer ses parents et le Procureur (obligatoire dans le cas des mineurs), qui décidera des suites à donner à l'affaire.



CALIMENTATION

L'adolescence marque la fin de la croissance. Cette période très importante se caractérise par des besoins nutritionnels spécifiques.

C'est également une période de grands chamboulements dans la vie sociale des jeunes : rythme des repas, type de repas, activités extra-scolaires sportives, culturelles... Entre désir d'indépendance et croissance boostée, pas facile de trouver ses repères !

1-MANGER MIEUX

Bien manger et se faire plaisir, c'est possible! Pas toujours facile à l'adolescence d'adopter une alimentation équilibrée. Pour y arriver, il suffit de suivre quelques règles simples: manger de tout mais en quantité raisonnable, ou encore prendre 3 à 4 repas par jour pour rythmer la journée et éviter le grignotage.

Des besoins spécifiques

L'adolescence est une période charnière, au cours de laquelle le corps change et pour répondre à ces nouveaux besoins, il est important d'adapter son alimentation.

Le corps change et il a besoin d'énergie pour être en forme et bien grandir. Mais pas seulement! Certains minéraux et certaines vitamines doivent aussi être consommés en plus grandes quantités pour assurer sa croissance.

- ➤ Les pâtes, le riz, les légumes secs apportent de l'énergie pour tenir jusqu'au repas suivant.
- **x** La viande, le poisson et les œufs apportent des protéines pour fabriquer les muscles.
- Les fruits et légumes apportent des vitamines et des minéraux pour rester en forme.
- **x** Les produits laitiers apportent du calcium et de la vitamine D.

L'important, c'est surtout d'éviter de passer son temps dans des activités trop sédentaires qui vont souvent de pair avec des phénomènes de grignotage.



Adopter le bon rythme au quotidien

Il est important de soigner la qualité de ses repas, en mangeant de tout mais en faisant attention à ne pas faire d'excès. Les 3 voire 4 repas rythment la journée et ils ont chacun leur importance.

1-Le petit déjeuner : un repas roi !

Il permet de reprendre des forces après une nuit complète sans rien manger.

Idéal : 1 produit céréalier, 1 fruit ou 1 jus de fruits et 1 produit laitier.

2-Prendre son temps au déjeuner

- *À la cantine, il est possible de manger équilibré : crudités en entrée, viande ou poisson avec légumes ou des féculents en plat principal, et en dessert on peut associer un produit laitier (fromage, yaourt ou fromage blanc) et un fruit (entier, en salade ou en compote).
- Pas le temps ou pas envie de manger à la cantine? On peut se faire plaisir et prendre soin de sa santé, tout en mangeant dehors mais en évitant de manger des menus type Kebab, Fastfood... tous les midis, et en les remplaçant par un sandwich fait maison!

Le fast-food, c'est bien pratique, mais ce n'est pas une raison pour y aller à chaque repas et y manger n'importe quoi ! Préfère le light, les salades dans les menus et les fruits en dessert!



3-Le goûter : pourquoi pas

Pour ne pas craquer et manger n'importe quoi en attendant de passer à table, il vaut mieux faire une pause, après les cours vers 16 - 17h : produits céréaliers, fruits ou produits laitiers.

4-Au dîner

Pas toujours d'idée pour manger le soir ? Une soupe de légumes toute prête!

Les sujets qui fâchent

· Le grignotage

On appelle grignotage la prise d'aliments en dehors des repas. Il peut être encouragé par des repas peu consistants, le stress, l'ennui... Le grignotage répond à une sensation de faim qui n'est pas toujours fondée.

Conseils : Pour arrêter de grignoter toute la journée, il est nécessaire de respecter le rythme de quatre repas par jour, en essayant de les prendre à heure fixe.

Le cocktail anti-santé : Canap'-TV- Ordi - Grignotage

Rester inactif toute la journée (devant la TV ou l'ordinateur), ce n'est pas bon pour la santé. 30 minutes d'activité physique par jour, c'est un bon moyen pour dépenser une partie de l'énergie consommée!

Le souci avec les activités dites sédentaires (TV, ordinateur, console...), c'est que d'une part, on ne bouge pas trop, mais en plus, elles s'accompagnent souvent de grignotage de produits sucrés ou gras et de consommation de boissons sucrées.



Conseils: Prendre les escaliers, aller en cours à pied ou en vélo, aller à la piscine, ...

2-BOUGER PLUS, TOUS LES JOURS

C'est essentiel pour prendre soin de sa santé et garder la forme. C'est aussi un très bon moyen d'évacuer le stress et le trop plein d'énergie.

Se dépenser chaque jour permet de garder un poids stable en utilisant l'énergie apportée par les aliments : les apports et les dépenses s'équilibrent.

Quand on mange trop, on apporte un excès d'énergie à son corps : il faudra alors beaucoup se dépenser pour utiliser toute cette énergie, sinon elle est stockée par le corps sous forme de graisses.

Conseils : Toute activité est bonne à prendre, le tout est de trouver celle qui nous convient.

Quelques idées pour se dépenser



- * On peut porter les courses, passer l'aspirateur, faire les vitres, ranger sa chambre de fond en comble...
- **×** On peut aussi prendre plus souvent les escaliers plutôt que l'ascenseur. Pourquoi pas sortir le chien un peu plus souvent aussi?
- Pourquoi ne pas aller en cours en pied ou en vélo?
- ➤ On peut aussi profiter du week-end pour aller se balader à pied ou à vélo, organiser un match de foot ou aller à la piscine.
- **x** Pratiquer un sport aide à entretenir sa forme.
- ★ Si on n'aime pas la compétition, on peut choisir plutôt un sport dit de loisir, orienté sur le plaisir, et non sur la performance...

Il existe un tas d'activités qui ne nécessitent pas d'inscription. Pourquoi ne pas aller à la piscine, enfiler ses rollers, faire du skate, prendre le vélo pour aller chez ses amis, chausser ses baskets pour aller courir, organiser un foot, un rugby ou une partie de badminton.



Le nutritionniste : médecin diplômé en nutrition. Son rôle : prévenir, dépister et prendre en charge les maladies liées à la nutrition.

Le diététicien : technicien de l'alimentation qui exerce une profession paramédicale après 2 ans d'études spécialisées. Son rôle : il consiste à effectuer un bilan alimentaire puis à corriger les erreurs de ses patients en rétablissant un bon équilibre.

Les associations sportives sont répertoriées dans le *Guide des Associations* disponible en mairie.

www.mangerbouger.fr & www.sportpourtous.org/index.php

Réseau DABANTA: 05 59 63 16 40 / www.reseaudabanta.org / resodabanta@pep64.org CMPP - 55 bis av. du Docteur Léon Moynac - 64100 Bayonne

Dabanta est un espace de soins pluridisciplinaires qui a pour vocation de traiter les troubles du comportement alimentaire et d'une façon plus large toute souffrance psychique autour de l'alimentation.



QUELQUES VÉRITÉS

Source: mangerbouger.fr



Le poids c'est un équilibre entre ce qu'on mange et ce qu'on dépense comme énergie!

Il ne faut donc pas être attentif qu'à son alimentation, mais aussi à l'exercice que l'on fait!

Exemple: pour dépenser les calories de 2 boules de glace = 30 minutes de sport

30% des filles s'estiment trop grosses alors que la réalité médicale est très inférieure à ce pourcentage.



1 banana-split <u>ou</u> 1 hamburger-frites = 500 calories

Alientien aux régimes trop restrictifs qui peuvent par réaction favoriser des comportements alimentaires dangereux comme l'anorexie ou la boulimie. Sauter un repas peut avoir plus d'inconvénients que d'avantages : le risque de *craquer* est plus important !

Les beseins nutritionnels d'un ado sont plus importants que ceux de ses parents.



Le light, ce n'est pas comme l'eau!

Les boissons light sont très peu caloriques, puisqu'on a remplacé le sucre par un édulcorant. Mais attention : elles ont l'inconvénient d'entretenir l'attirance pour le sucré et donc de donner envie de manger... sucré!

Le spert ne sert pas uniquement à maigrir ou à se muscler, considérez-le plutôt comme un temps d'évasion et un excellent moyen de faire des rencontres!

- ➤ Lorsque vous faites du sport, le corps sécrète "l'hormone du bonheur" (l'endorphine) et élimine "les hormones du stress" (l'adrénaline, ...). L'activité physique vous aidera à en apprendre davantage sur vous-même, à mieux vous concentrer, à vous épanouir...
- * Pratiquer un sport régulièrement aura des effets positifs sur votre santé. Cela renforcera votre système immunitaire, fortifiera vos os et améliorera le fonctionnement de votre cœur. Les muscles possèdent des enzymes qui brulent uniquement le gras. Plus vous faites de l'exercice et obligez les muscles à travailler fort, plus ils produisent des enzymes bruleurs de gras.



MOI & LES AUTRES

Source : Observatoire National de l'Enfance en danger (OMED)

1-LE SOMMEIL

On passe quasiment 1/3 de notre vie à dormir, et ce n'est pas sans raison!

Besoins et rythmes

Dormir permet de récupérer de la fatigue physique de la journée et de faire le plein d'énergie pour la journée suivante. Le corps et le cerveau ont besoin de se reposer pour bien fonctionner le temps où l'on est éveillé.

De plus, c'est pendant le sommeil que l'hormone de croissance intervient : elle est nécessaire à la croissance des enfants, aide à la cicatrisation et permet de réparer les tissus. C'est aussi en dormant que l'on fabrique des anticorps.

On trie également les informations que l'on a reçues dans la journée, on garde celles qui sont utiles et on efface les autres.



Un sommeil de bonne qualité est donc nécessaire pour grandir, bien mémoriser ce que l'on apprend et favoriser les apprentissages.

Comportements, modes de vie

Gros dormeur, petit dormeur, lève-tôt, couchetard, chacun a son propre rythme de sommeil avec ses horaires et ses habitudes. Mais nous devons tous composer avec différentes obligations (famille, travail, etc.) et adapter notre sommeil pour organiser nos vies.

Conseils : alors observez-vous bien au moment du réveil et durant la journée. Si vous vous sentez reposé, c'est que vous avez suffisamment dormi sinon, il faut revoir à la hausse

votre temps de sommeil. Se réveiller en forme le matin est une garantie de sommeil suffisant.



Réseau Morphée

www.reseau-morphee.com

2-FAIRE CONFIANCE

Parler, ça fait du bien ! Dire à quelqu'un les choses que l'on a dans la tête, cela peut permettre de partager des idées, des questions ou des préoccupations mais également de mieux les comprendre.

Faire confiance peut parfois être difficile : si quelqu'un ne vous inspire pas confiance, il faut aussi savoir s'écouter. Par contre, si vous avez du mal en général à faire confiance et que cela devient un handicap, il peut être important de réfléchir à tout ca.

La confiance en amilié

La confiance est très importante en amitié : c'est ce qui fait que l'on va pouvoir se confier, que l'ami va devenir *un confident*. Mais, parfois, l'autre va trahir cette confiance. « Elle m'avait promis de ne pas dire que j'étais amoureuse de lui et elle l'a raconté à toute la classe. »

L'ami ne s'en rend pas forcément compte : alors qu'il pensait n'avoir rien fait de grave, l'autre se sent trahi. C'est un vrai chagrin d'amitié. Dans certains cas, une fois que le temps a passé et qu'une discussion a été possible, le lien de confiance pourra se retisser.

Quand nous souhaitons réconforter un ami, ce qui est important, c'est de pouvoir l'écouter sans porter de jugement sur ses préoccupations.

La confiance en amour

Ce sentiment est très important dans la vie amoureuse. C'est aussi quand on est en confiance que l'on peut aller plus loin avec l'autre. Il permet d'avancer à deux en se disant que l'autre sera là et de se protéger de la peur que l'on peut avoir d'être quitté et de la jalousie.

C'est important de pouvoir faire confiance à l'autre mais cela peut être compliqué. Ce sentiment de confiance en l'autre peut rejoindre celui qu'on a en soi. Par exemple, si on est très jaloux, on peut parfois imaginer qu'il y a quelqu'un de mieux ailleurs et que l'autre va finir par s'en rendre compte. C'est important d'en parler à deux.



Dans le cas des infidélités, on parlait avant "d'un coup de canif dans le contrat " de confiance. Là encore, si le couple décide de se laisser une chance, il faudra du temps et de l'amour pour refaire confiance...

La confiance parentale

À l'adolescence, cette confiance devient centrale. Jusqu'à ce moment-là les enfants avaient confiance en leurs parents : c'était un peu à sens unique. Et là, c'est aux parents d'apprendre à faire confiance : permission de sorties, fréquentations, petits copains et copines... Il va leur falloir un peu de temps pour évaluer à quel point ils peuvent vous laisser faire.

Cette confiance se gagne, en leur montrant que vous savez vous prendre en main, ne pas vous exposer au danger. En n'oubliez pas que ce qui est interdit pour l'instant ne le sera plus forcément dans un mois ou un an!



Les adultes ont parfois de bons conseils à vous donner !! Ils se sont sûrement posés les mêmes questions que vous dans le passé, et il peut être intéressant de savoir quelles ont été alors leurs réponses.

3-LA VIOLENCE

La violence, c'est tout ce qui porte atteinte à autrui. Voilà pourquoi il est nécessaire de dire qu'elle commence dès lors qu'une personne se sent humiliée, même par une insulte ou par une simple bousculade.

C'est quoi?

La violence a des formes variées :

- ★ Le harcèlement moral par le dénigrement systématique.
- **★** La violence psychologique par l'humiliation.
- **x** La violence verbale par les injures.
- **★** La discrimination (le racisme, le sexisme et l'homophobie).

- **x** La violence physique par les coups et blessures.
- ★ Les violences sexuelles.
- Les violences contre soi-même (troubles alimentaires, toxicomanie, suicide).

Le bizutage

C'est quoi ? C'est le fait d'amener autrui, contre son gré ou non à subir ou à commettre des actes humiliants ou dégradants lors de manifestations ou de réunions liées au milieu scolaire ou socio-éducatif.

Peines encourues: Le bizutage est un délit sanctionné de 6 mois d'emprisonnement et de 7 500 € d'amende, sanction qui pourra être aggravée en fonction de certaines circonstances. Des sanctions disciplinaires peuvent être prises au sein de l'établissement scolaire qui peuvent aller jusqu'à l'exclusion temporaire ou définitive.



Le packet

C'est quoi ? C'est obtenir quelque chose sans le consentement du détenteur de ce bien. Il se produit le plus souvent de façon répétée et organisée par un individu ou un groupe. Le racket a souvent lieu au sein des établissements scolaires ou dans leurs alentours. Les victimes sont plus particulièrement les élèves.

Peines encourues : Le racket étant considéré comme de l'extorsion, la sanction prévoit de 7 ans à 30 ans d'emprisonnement et de 100 000 € à 150 000 € d'amende.

Parler ou se taire

On sait que lorsque l'on est témoin de violences, notre devoir citoyen est d'apporter notre témoignage pour dénoncer ces pratiques et aider la victime. Mais on peut être tenté de se taire par peur des représailles et par peur d'être étiqueté de *balance*. Quand on témoigne, on ne balance pas mais on joue son rôle de citoyen responsable. De ce fait, on respecte la victime, on la protège et on reconnaît que malmener quelqu'un n'est pas normal. Ne pas laisser faire, c'est éviter que ces violences ne se répètent.

Conseils : N'hésitez pas à parler de la violence subie, de votre mal-être avec vos amis et vos proches, et en particulier avec des adultes.

Si un copain va mal, il est très important de ne pas banaliser sa souffrance et de l'orienter vers des personnes qui l'aideront. C'est aussi important de ne pas porter seul sa confidence car cela peut s'avérer trop lourd à supporter.

Vous pouvez vous adresser à n'importe quel adulte à l'intérieur ou à l'extérieur de votre établissement



Jeunes violences écoute : 0 808 807 700 7j/7 de 10h à 22h (appel anonyme et gratuit) www.jeunesviolencesecoute.fr

Allo enfance en danger : 119 7j/7, 24h/24 (appel gratuit) www.allo119.gouv.fr



SEXE ET VIE AMOUREUSE

1-LA SEXUALITÉ

C'est quoi la puberté?

La puberté, c'est le passage de l'enfance à l'adolescence. Elle correspond à d'importantes transformations physiques, psychologiques et physiologiques que chacun vit à son propre rythme et qui provoquent de nombreuses émotions. Le corps devient peu à peu celui d'un adulte.

Garçons et filles cherchent une plus grande autonomie. Ils veulent explorer l'éventail des sentiments et des émotions, loin de leur milieu familial, et prendre leur propre place dans la société.



\mathcal{C} 'est quoi la sexualité ?

C'est le fait d'utiliser son corps pour prendre du plaisir, seul(e) ou avec d'autres personnes. La sexualité nous concerne tous dès notre naissance et évolue jusqu'à la fin de notre vie.

En matière de sexualité, il existe des limites fixées par la loi, mais il n'y a pas de norme. Ce qui compte, c'est son désir personnel et le respect de l'autre, par l'écoute de son désir ou non-désir.

C'est quoi l'homosexualité?

L'homosexualité est l'attirance que peut éprouver une personne vis-à-vis d'une autre du même sexe que le sien. L'homosexualité, comme l'hétérosexualité, est une orientation sexuelle qui concerne chaque personne individuellement.

À l'adolescence, on peut éprouver une attirance physique ou sexuelle, un sentiment amoureux, pour quelqu'un de son sexe. Cela peut être une simple étape de la vie affective ou le début d'une véritable expression homosexuelle.

L'homosexualité ne doit pas empêcher celui ou celle qui la vit d'être heureux(se). Souvent, pour cela, on a besoin de l'acceptation de sa famille, de son entourage et de la société. L'homosexualité peut encore être difficile à exprimer auprès de son entourage, et la discrimination crée beaucoup de souffrance et pousse parfois à se mettre en danger.

Que dit la lei sup la sexualité ?

Notre corps nous appartient et notre sexualité aussi. Mais cette liberté est confrontée à des limites (Code civil, Code pénal, Code de santé publique) qui visent la protection des personnes. La loi ne fixe pas l'âge à partir duquel une personne a le droit d'avoir des relations sexuelles. Par conséquent, elle n'interdit pas à deux adolescents d'avoir des relations sexuelles si tous les deux sont d'accord.

En revanche, une personne majeure (qui a atteint l'âge de 18 ans) n'a pas le droit d'avoir des contacts sexuels avec une personne mineure de moins de 15 ans, même si cette dernière est consentante.



2-LA CONTRACEPTION FILLE ET GARGON

La contraception, c'est l'ensemble des moyens qui permettent d'éviter une grossesse à l'occasion d'une relation sexuelle.

Quelle contraception choisin?

C'est à chaque personne (et/ou à chaque couple) de trouver la méthode qui lui convient le mieux et lui semble la plus appropriée.

Ce choix est une affaire individuelle mais qui nécessite le plus souvent un dialogue avec un médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme. Les infirmières scolaires, les pharmaciens et le planning familial sont également là pour vous informer. Dans tous les cas, ce dialogue est confidentiel.

Précaution à prendre!!

Attention, seul le préservatif (masculin et féminin) protège du VIH/sida et des IST (infexions sexuellement transmissibles). Il faut toujours penser à vérifier que les préservatifs achetés sont aux normes : le logo CE ou NF doit apparaître sur l'emballage. Vérifier également que la date de péremption n'est pas dépassée.

Comment obtenia une contraception?

Si certains contraceptifs sont disponibles sans prescription (préservatifs, spermicides), la plupart nécessitent une ordonnance qui peut être délivrée par un médecin généraliste, un gynécologue, une sage-femme, ou dans le cadre d'une

consultation dans un centre de planification.

Lors de la consultation, le passage par un examen gynécologique n'est pas obligatoire. Mais, par la suite, un suivi gynécologique régulier est important. Il permettra d'évaluer si la méthode choisie convient, même sans relations sexuelles régulières. C'est aussi une occasion pour parler de prévention et de dépistage des IST.

L'infirmière scolaire et le pharmacien peuvent également renouveler la prescription de contraceptifs sous certaines conditions.

La contraception d'urgence

La contraception d'urgence est une méthode de "rattrapage" que vous pouvez utiliser lorsque vous avez eu un rapport sexuel non ou mal protégé.

Attention, ce n'est pas une méthode de contraception régulière : elle est donc beaucoup moins efficace qu'une méthode régulière et elle entraîne une irrégularité des cycles!

Plus elle est prise rapidement après le rapport, plus elle est efficace. Le délai maximum pour la prendre est de 72 h après le rapport. La contraception d'urgence est délivrée sans ordonnance, dans les pharmacies, à l'infirmerie du collège et du lycée ou dans les plannings familiaux et elle est gratuite pour les mineures.



Il existe une autre contraception d'urgence, que l'on peut prendre jusqu'à 120 h (5 jours) après le rapport. Celle-ci est délivrée en pharmacie sur prescription et remboursée à 65 % par la sécurité sociale.

L'interruption Volontaire de Grossesse (IVG)

L'interruption volontaire de grossesse est un recours pour une femme enceinte ne désirant pas poursuivre sa grossesse. En France, il est possible de pratiquer une IVG jusqu'à 12 semaines de grossesse. Une mineure peut y avoir accès à condition d'être accompagnée par la personne majeure de son choix : rien ne l'oblige à en parler à ses parents.

Les centres de planification

C'est un endroit où l'on peut parler avec des personnes compétentes des questions liées à la sexualité et à la contraception. Dans un centre de planification, garçons et filles peuvent bénéficier gratuitement et anonymement d'une consultation relative à la contraception, même s'ils sont mineurs. Tous les moyens de contraception y sont prescrits ou délivrés aux mineur(e)s, y compris les préservatifs et la contraception d'urgence. Les consultations sont assurées par des spécialistes (médecin, gynécologue, sage-femme, conseillère conjugale). Dans certains centres, un dépistage des IST et du VIH/sida peut être réalisé de manière anonyme.

En France, la contraception est libre et délivrée de manière anonyme et gratuite pour les mineures dans les centres de planification et par le planning familial.

3-SIDA & IST

C'est quoi ?

Le SIDA est une maladie virale qui détruit les cellules du système immunitaire, chargées de la défense contre les infections. À ce jour, aucun vaccin n'a été trouvé, ni aucun traitement qui permette de le guérir. Les personnes atteintes par le virus du SIDA, également appelé Virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH), sont dites séropositivites.

Les IST sont des infections sexuellement transmissibles qui se transmettent principalement lors de relations sexuelles non protégées comme l'hépatite, la chlamydiae, l'herpès, la syphilis...



Mode de Tpansmission

Le SIDA et les IST peuvent se transmettre :

- Lors de rapports sexuels sans préservatif.
- ➤ Par le sang (partage de seringues, réutilisation de matériel lors d'acupuncture, de tatouage ou de piercina).
- ★ Lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement, de la mère à l'enfant lorsque celle-ci est atteinte par le VIH.

En revanche, elles ne peuvent pas se transmettre par la salive ou par une pigûre de moustique.

Comment se protéger ?

Un seul et unique moyen de se protéger : le préservatif (masculin ou féminin).

Trailement d'urgence et dépistage

En cas d'accident ou de doute, après un rapport non protégé ou un autre type d'exposition au VIH, rendez-vous le plus vite possible avec votre partenaire au service des urgences de l'hôpital le plus proche ou dans un centre de dépistage anonyme et gratuit pour faire un test.

Le médecin évaluera le risque et pourra vous prescrire un traitement d'urgence, afin de limiter les risques de contamination.

C'est un traitement lourd avec des effets secondaires importants et nécessitant un suivi adapté. Ce n'est pas à prendre à la légère, mais c'est un des progrès en matière de lutte contre le SIDA.

Certaines IST sont répandues dans la population et la plupart d'entre elles se soignent facilement mais, non traitées, elles peuvent entraîner de graves complications.



Sida Info Service: 0 800 840 800 - 24h/24 (Confidential et gratuit) / www.sida-info-service.org

Ligne Azur : 0 810 20 30 40 - tous les jours de 8 h à 23 h (coût d'une communication locale) Service anonyme et confidentiel d'aide à distance pour toute personne s'interrogeant sur son orientation sexuelle (attirance, identité, pratiques...). www.ligneazur.org

Le centre de planification de Bayonne : 05 59 44 40 94

Hôpital Saint Léon - 64 100 Bayonne

Permanences : lundi, mardi, mercredi de 9h à 16h45, jeudi de 9h à 13h et vendredi de 9h à 16h30.

Le centre de planification de Saint-Jean-de-Luz : $05\ 59\ 51\ 46\ 64$

Hôpital - 64 500 Saint-Jean-de-Luz

Permanences : mercredi de 9h à 13h et de 14h à 18h et vendredi de 8h à 12h.

CeGIDD (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic des Infections Sexuellement Transmissibles) de Bayonne : 05 59 44 32 98 / www.ch-cote-basque.fr Dépistage anonyme et gratuit du VIH, des hépatites et des IST.

Centre Hospitalier de la Côte Basque - 13 avenue de l'Interne Jacques Loëb - 64100 Bayonne Permanences à Saint-Jean-de-Luz deux jeudis après-midis par mois, s'adresser au secrétariat.

www.onsexprime.fr www.sos-homophobie.org www.choisirsacontraception.fr www.planning-familial.org www.info-ist.fr www.ivg.gouv.fr



CHYCYENE

Source: IREPS et Assurance maladie

Le corps

L'hygiène corporelle doit être irréprochable, c'est la toilette au quotidien de toutes les parties du corps : bouche, visage, mains, pieds, parties génitales et cheveux.

Avec le passage à l'adolescence, la sudation est plus prononcée et parfois difficile à contrôler.

L'utilisation de déodorants permet d'éviter les mauvaises odeurs. Pour autant ils ne remplacent pas une hygiène irréprochable qui repose sur une douche quotidienne, voire plus selon les saisons. Un soin particulier sera apporté aux organes sexuels et à l'élimination des peaux mortes.

• Le visage

Les excès de sébum, ou pour parler en termes clairs, l'acné frappe de façon inégale les uns et les autres selon le type de peau.

Pour les cas les plus sévères, il existe des traitements prescrits par les médecins généralistes ou les dermatologues. N'hésitez pas à leur en parler.

Les mains

Le lavage des mains est également très important car elles touchent à beaucoup de choses dans la journée. Il y a donc des millions de microbes sur les mains.

La plupart sont inoffensifs mais certains peuvent donner des maladies telles que la grippe. Alors lavez-les plusieurs fois dans la journée.

Les dents

La carie dentaire est un véritable fléau. En France, 8 personnes sur 10 sont porteuses de caries, et ceci dès l'enfance.

Outre les douleurs qu'elles provoquent, les caries dentaires, non traitées, finissent par détruire la dent. Il est donc indispensable, pour chacun d'entre nous, de bien connaître les règles d'hygiène dentaire, de les respecter.

Conseils: Le brossage dentaire doit être effectué après les repas, au moins 2 fois par jour: le matin après le petit déjeuner et le soir avant le coucher. Le brossage du soir est le plus important, car c'est la nuit que les résidus alimentaires, la salive et les sucres stagnent le plus autour des dents.



www.mtdents.info

Un rendez-vous de prévention est offert à tous les jeunes de 6, 9, 12, 15 et 18 ans par l'assurance maladie chez le dentiste pour vérifier que tout va bien.



CONTACTS & ADRESSES UTILES

SAMU	15
Police	. 17
Pompiers	. 18
ODAM	36 46
Bayonne : 68-72, Allées Marines	00 40
Saint-Jean-de-Luz (permanence):	
22, Blvd Victor Hugo	
www.ameli.fr et ses différents services	
(ameli-santé, ameli-direct, mon compte am	neli)

Fil Santé Jeunes

Vous pouvez poser vos questions et demander conseil à un professionnel, de façon anonyme et gratuite par mail ou par téléphone (7jours/7 de 9h à 23h).

www.filsantejeunes.com

www.droitsdesjeunes.gouv.fr www.sante.gouv.fr www.inpes.sante.fr www.educationsante-aquitaine.fr



Chef de publication : Le Maire de Saint-Jean-de-Luz
Tél : 05 59 51 61 71 - Fax : 05 59 51 61 70 - Courriel : contact@saintjeandeluz.fr
Conception graphique : yohanna.delgado@free.fr
Crédits photos : ville de Saint-Jean-de-Luz, Fotolia.com

www.saintjeandeluz.fr