

- Consultable sur place, sur internet.
- **0,80 €** pour l'avoir chez soi et permettre l'achat de nouveau matériel pour l'école.

Le PETIT ECOLIER à l'HOPITAL

En page 6-7, un dossier spécial est proposé sur **le recyclage et le développement durable** à l'hôpital de Hyères car de nombreuses productions ont été réalisées à l'école de l'hôpital pour la semaine du développement durable.



TRIER c'est très très IMPORTANT mais...



Le saviez-vous...?

- **Le verre et l'aluminium se recyclent à l'infini.**
- **Le papier se recycle 10 fois** et crée papier ou carton.
- **15 bouteilles en plastique = un pull en polaire**
- **3 boîtes céréales recyclées = 1 boîte à chaussures**
- **1 T de plastique recyclé = 700kg de pétrole économisé**
 - **250 canettes en aluminium = 1 vélo enfant**
- **1 T de briques alimentaires = 2 tonnes de bois sauvé**

« Cela vaut vraiment le coup de faire chaque jour des petits gestes qui vont aider notre belle planète. »

Signé: Les enfants



15 ème journal...

Il a été réalisé grâce aux **articles de certains élèves scolarisés** lors d'un séjour **en pédiatrie** entre **mai et juin 2016**. Le journal est consultable sur place et sur le site de l'hôpital. Vous pouvez aussi l'avoir chez vous car il est en vente au kiosque. **Bonne lecture...**

Stéphanie, l'enseignante de pédiatrie

Citations de l'été :



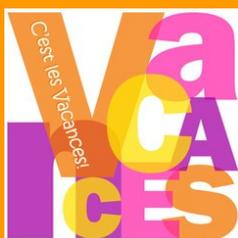
« Qui chante pendant l'été danse pendant l'hiver. » *Esope*

« L'été qui s'enfuit est un ami qui part. » *V.Hugo*

« Un avantage de l'été est que chaque jour, nous avons plus de lumière pour lire. » *J. Walls*

« L'été arrive et la vie devient facile . » *I.Gershwin*

« Le meilleur moyen d'enrayer les accidents de travail est sans doute d'arrêter de travailler . Ce qui aurait malheureusement pour conséquence d'augmenter les accidents de vacances. » *Coluche*



8 Conseils d'enfants pour passer un bon été..



- 1- **Se protéger du soleil** avec casquette, tee-shirt, lunettes et crème solaire.
- 2- **Se mouiller le cou** avant de se jeter à l'eau surtout lorsqu'on est resté au soleil.
- 3- **Boire beaucoup** et manger des fruits mais on peut aussi se faire plaisir avec les glaces.
- 4- **Se reposer** pour bien récupérer et être en forme pour la prochaine rentrée.
- 5- **Faire du sport** parce que c'est bon pour la santé.
- 6- **S'amuser, faire la fête** parce que c'est bon pour le moral.
- 7- **Lire** pour se changer les idées et voyager par la pensée.
- 8- **Réviser** un peu pour ne pas avoir tout oublié à la rentrée.



La gym même au collège

Je pratique la **gymnastique** depuis mon plus jeune âge. Ça fait bientôt **10 ans** que j'en fait et cela me passionne toujours autant.

Lorsque j'étais en CM2 j'ai décidé d'aller au **collège Marcel Rivière** où les **horaires son aménagés** pour pouvoir pratiquer mon sport. Dans ce collège, je ne connaissais personne et toutes mes copines du CM2 étaient dans un autre collège. J'ai tout de même décidé d'aller là-bas pour pouvoir **pratiquer la gymnastique** en ayant **du temps pour faire mes devoirs**. L'emploi du temps est similaire chaque jour : on **commence à 8h** et on **termine à 15h**. A 15h le bus vient nous chercher pour nous déposer devant le gymnase pour nos entraînements.



La gymnastique est un **sport assez difficile et complet**. Il nécessite de **nombreuses qualités** comme la **force, la souplesse, une certaine musculature...** Dans ce sport, il y a **4 agrès**: le **saut (de cheval)**, la **poutre**, les **barres (asymétrique)**, le **sol**. Mon **agrès préféré** est la **poutre** car il faut **beaucoup d'équilibre**.



Pour réussir un élément de gym, il faut **du mental** et de la **persévérance** car il faut **répéter éternellement le même geste** jusqu'à ce qu'il soit réussi. Dans ce sport, on fait beaucoup de chutes plus ou moins graves mais cela n'empêche pas de **prendre du plaisir** et de **bien s'amuser** entre camarades.

Chloé, 13,5 ans



La Classe Verte...



Au mois de mars, avec ma classe de CM1, on est allé à Porquerolles. Nous sommes restés 5 jours. On a dormi à l'Igesa, c'était des chambres de 6 personnes. Là bas, on est allé se promener en forêt, sur la plage... On a fait de l'art avec des éléments de la nature (branches, feuilles, sable...). Le soir, on faisait des veillées. C'était super la classe à Porquerolles.

Soheyla

Super chien...

Anna, 8 ans



J'aime les chiens. Mon père avait deux épagneuls bretons et ma meilleure amie a un golden croisé. Avec elle, nous avons fait un exposé en classe sur les chiens.

Ma race préférée c'est le **patou**. C'est un chien de montagne des Pyrénées, il est utilisé pour la **protection des troupeaux** contre les attaques des prédateurs. C'est un chien de **grande taille**, il peut atteindre une taille de 80 cm de haut.



Sa **robe est blanche** et son poids varie entre 50 et 64 kg. Il est élevé et socialisé en famille, c'est aussi un **chien de garde** ou un **chien de compagnie**.

Ma passion pour les comics...

Petit, je regardais beaucoup Superman. Plus tard, vers 11 ans, je me suis mis à lire des BD de supers héros comme Avengers et Spider-Man.

Ce que j'aime dans les comics, c'est qu'il y a de l'action et du fantastique. Par la suite, j'ai cherché à en connaître un peu plus sur leur histoire :

Le comic est une bande dessinée américaine publiée dans les années 30.



Le tout premier super héros est Superman, apparu dans le magazine action comics numéro 1 en juin 1938. Superman a connu beaucoup d'aventures. D'autres sociétés ont décidé de créer elles aussi des super héros comme Batman en 1939, Wonder Woman et Captain America en 1940...

20 ans plus tard, un nouveau type de héros apparaît, c'est la génération de Spider-Man, Hulk, Thor en 1962 puis Iron Man en 1963.

Toujours en 1963, les Avengers ont été créés. C'est une série qui regroupe 5 supers héros : Iron Man, Thor, Hulk, Ant Man, La guêpe. Depuis, ils ont changé et ont été adaptés en séries animées, en films d'animation et en films. Ils sont plus d'une centaine dans les comics.

On peut noter aussi qu'il y a eu des reboots pour de nombreux héros. Un reboots, c'est réécrire l'histoire en changeant des éléments (l'époque, les pouvoirs, leur tenue...)

Pour les personnes qui ne connaissent pas le monde des supers héros, je conseillerais de commencer par les classiques (Superman, Batman...) et de partager leurs aventures.

NB : Il existe 10 000 supers héros !

Rémi, 15 ans

Histoire d'un diamant

J'aime raconter des histoires. En voici une que je vous propose de lire, j'espère qu'elle vous plaira.

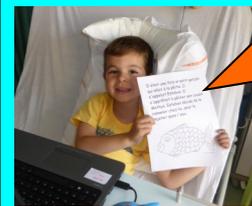


Il était une fois, un garçon qui adorait les pierres précieuses. Ce matin, il allait acheter des diamants pour son amoureuse. Il rentra dans un magasin et choisit le plus gros et le plus beau diamant.

Mais en sortant du magasin, il fit tomber le diamant dans un trou. Heureusement, il entendit du bruit au fond du trou. Il découvrit qu'un clochard y était caché et qu'il y habitait. C'est lui qui ramassa le diamant et qui sans hésiter le rendit à l'enfant. Le garçon, pour le remercier, lui proposa de l'héberger dans sa cabane chez lui en haut de l'arbre et de lui porter à manger jusqu'à ce qu'il retrouve un travail.

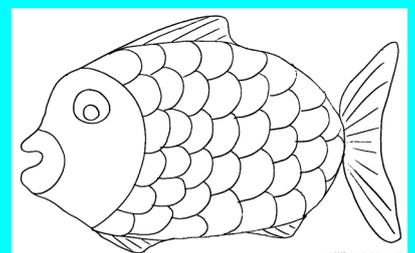
Thomas, 10 ans

Petit poisson



Histoire rigolote que j'ai inventée et tapée à l'ordi

Il était une fois un petit garçon qui allait à la pêche. Il s'appelait Esteban. Il s'appretait à pêcher son cousin Mathys. Esteban décida de le ramener chez lui pour le rejeter dans l'eau.



(c) 2007 - http://khanhnguyen.com



Le duo à la main verte !

En cette chaude matinée, Stéphanie (la maîtresse) me propose d'aller interroger les jardiniers de l'hôpital pour présenter leur travail dans le journal.

Leur équipe comprend **seulement 2 personnes sur l'hôpital** (long séjour) : **Jérémy** (à gauche) travaillant depuis 3 ans et **Cédric** (à droite) depuis 6 ans. Mais il y a aussi Serge sur le court séjour.

Pour devenir jardinier, ils ont eu des parcours différents : Jérémy a fait un BEP/CAP ouvrier du paysage alors que Cédric a passé un BEP jardinier et un Bac Pro production horticole pépinière.

3 hectares de terrain à entretenir : ce n'est pas rien ! Leur travail consiste à **tondre, tailler, aménager** et à **s'occuper de l'arrosage automatique**, relié au canal de Provence. Il y a aussi tout le **nettoyage extérieur** (poubelles, balayage...). Ils travaillent de 6h à 14h30 l'été (du 15/06 au 15/09) et de 7h30 à 16h le reste de l'année.

Jérémy et Cédric **apprécient beaucoup leur travail** à l'hôpital et ne voudraient pas aller dans le privé. Ils aiment **le contact avec les patients**, les visiteurs et essayent d'être souriants et agréables. Ils ont une **grande autonomie**, ont **des libertés** et peuvent **prendre des initiatives** (rond point entrée, boutures et plants personnels), car ils sont **écoutés par leur hiérarchie** (Mme Garcia et Mr Tessereau) qui leur accorde une grande confiance.

Le point négatif est le **NON CIVISME** des gens qui ne respectent pas **la propreté des lieux** et **jettent papiers, mégots**, et même **couches, batteries...** sur le parking visiteurs.

A.S.M, 15 ans



La Reprographie

En me parlant du journal de l'école, Stéphanie m'a dit qu'il était imprimé au service reprographie. Mais qu'est-ce que c'est la reprographie ? C'est **Jean-Luc** Boutonné et **Rita**, présente le matin.

Le travail consiste à **imprimer tous les documents de l'hôpital** (ordonnances médicales, journal de l'hôpital donné avec la paye (950 tirages), facturations patients (3500/mois),...), **à relier, à plastifier...** Le service est équipé de **deux photocopieuses** : une noir et blanc qui peut imprimer 110 copies/min et une couleur qui peut sortir les documents déjà agrafés!

Il y a aussi trois autres machines : **Le massicot**, pour découper de grandes quantités de feuilles.

La relieuse, pour créer des dossiers avec spirales (rapports...)

La plieuse, pour réaliser différentes pliures.



Depuis que les **dossiers patients sont passés sur l'ordinateur**, moins de documents sont imprimés à la reprographie.

Pour arriver à ce métier, il n'y a pas de formation particulière. Jean-Luc a d'abord été photographe puis a travaillé dans divers services de l'hôpital Sainte-Musse et d'Hyères avant de diriger **le service de reprographie et d'encadrer 18 autres personnes** (lingerie, coursiers, ordures...).

Le plus gratifiant pour lui dans son travail est de **rendre service et de satisfaire** alors que la chose la plus compliquée est **l'urgence du travail**.



IRM

En regardant dehors, j'ai pu voir une grue en action près de l'IRM. Ils étaient en train de changer la machine. Je suis donc allé sur place interroger Eric sur ce service.



L'IRM (Imagerie par Résonance Magnétique)

sert à explorer le corps humain sauf certains organes (poumons). Une IRM dure entre 15 et 25 min.

Les machines sont **équipées d'aimants très puissants** qui émettent des ondes sonores et délivrent une « énergie » qui crée un signal traité informatiquement et donne l'image. Le bruit émis par ces machines ressemble à celui d'un marteau piqueur !



L'IRM présente sur l'hôpital est un partenariat entre des **radiologues libéraux privés et l'hôpital**. 25 personnes y travaillent (5 secrétaires faisant les dossiers patients et la comptabilité, 5 manipulateurs techniciens de radio qui se chargent de nous installer, de régler la machine... et 15 médecins radiologues pour analyser les résultats) de 7h à 20h.

La machine utilisée pèse **6 tonnes** et fait **plus de 10 500 IRM chaque année** ; voilà pourquoi il faut la changer tous les 5 à 7 ans.

L'IRM est moins dangereuse que le scanner ou la radio qui utilisent des rayons x mais elle n'est pas recommandée pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 5 ans ou les porteurs de pile cardiaque.

Pour Eric, manipulateur, le point positif dans son métier est que **la dimension technique soit associée à la connaissance et aide les patients**.

La Positive Attitude



Tout le monde devrait avoir la « positive attitude », même et surtout dans les **moments difficiles**. Voir le **bon côté des choses**, c'est très important quand on est à l'hôpital.

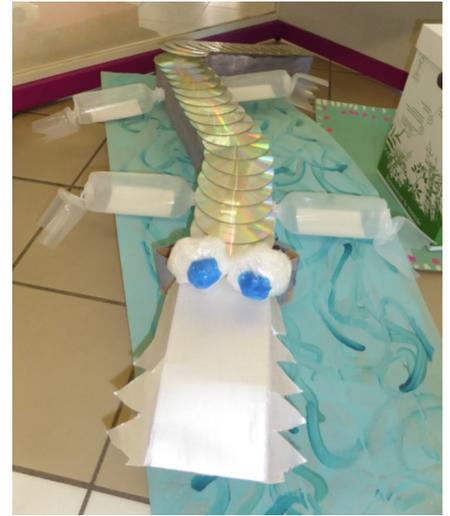


Ce n'est pas toujours facile de penser positif, surtout pour moi en ce moment! Je me suis **fracturé le tibia** en faisant du ski nautique et je dois garder mon plâtre qui part du pied jusqu'à la cuisse pour tout l'été! Je ne pourrai ni **prendre le soleil**, ni **me baigner** et faire mon **stage de théâtre à Paris**. Mais je crois qu'il ne faut **jamais perdre espoir**, car on ne sait pas ce que demain peut apporter. Même avec un plâtre, je suis sûre de **passer un bon été** entouré de **ma famille** et de **mes amis**. Donc même à l'hôpital, il faut être positif parce qu'**on ne peut pas être heureux en ayant l'esprit négatif**.

Marie, 12 ans

Recyclage et développement durable au centre hospitalier de Hyères

Dans le cadre de la semaine du développement durable (30 mai au 5 juin 2016), le service d'hygiène de l'hôpital avait proposé à l'école de pédiatrie de participer à une exposition sur ce thème prévue le vendredi 03 juin dans le hall de l'hôpital. Avec l'aide de *Stéphanie, l'institutrice*, et de *Sandrine, l'art-thérapeute*, les enfants de passage à l'hôpital ont pu réaliser des objets ou encore des jeux en matériaux recyclables (cartons, bouteilles plastique...) ainsi que des affiches pour expliquer aux visiteurs, aux salariés et aux patients de l'hôpital l'importance du recyclage.



Recyclage est important pour **respecter l'environnement**, pour **polluer moins** et aussi **utiliser moins de matière première** (arbre, pétrole, sable...).

Pour donner un petit coup de main à la planète, **à la maison**, nous pouvons tout simplement **trier nos déchets** : les canettes dans le conteneur spécial CROC KAN, le verre dans le conteneur vert, le plastique dans le gris et le papier/carton dans le jaune.

Attention, **les produits dangereux** comme les piles, ampoules, l'électroménager (...) doivent être eux ramenés en **magasin** ou à la **déchetterie**.

Il existe aussi **le compost** qui consiste à « recycler » nos **déchets alimentaires végétaux** (pelures, trognons de fruits et légumes, feuilles...) pour ainsi **réduire nos poubelles** et fabriquer **du compost** à mettre **dans son jardin**.

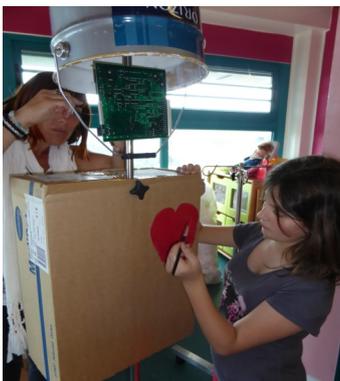


Respecter et se soucier de sa planète, c'est aussi :

- Utiliser moins d'eau et préférer les douches aux bains
- Avoir une double chasse
- Faire du covoiturage
- Ne pas prendre sa voiture pour rien
- Utiliser son vélo
- Utiliser une gourde plutôt que des bouteilles.
- Donner ses habits si on n'en veut plus ou lorsque l'on grandit
- Etc...



« A l'école ou au travail, il y a parfois des poubelles spéciales papiers ou encore des bacs contenant des feuilles de brouillons. Tous ces petits gestes sont très utiles et ont un grand impact pour notre belle planète ! »



L'hôpital produit plus de 400 tonnes de déchets chaque année.

La question du recyclage est aussi posée et importante car elle a **un coût financier et sur l'environnement.**

Le C.H.Hyères recycle et propose 12 filières de tri supplémentaires aux 14 réglementées (les bi-berons de pédiatrie et de maternité, les poches de perfusion ou encore le verre médicamenteux...). **Le nettoyage** se fait essentiellement à **la vapeur** et utilisation de lavettes microfibres recyclables...

Grâce à la mise en place de ces systèmes de tri; en dix ans, **l'établissement a multiplié par deux le recyclage, divisé par deux les déchets de soins**, tandis que le volume d'ordures ménagères est resté stable. **Bravo au centre hospitalier de Hyères** qui est un des leaders dans ce domaine!



Les choses semblent toujours impossibles jusqu'à ce qu'elles soient faites.

Une Petite Aide ?

Je m'appelle Amélie, j'ai 15 ans. Voilà maintenant 2 ans et demi que je souffre de TCA (**Trouble du Comportement Alimentaire**), plus particulièrement d'anorexie mentale.

Je voulais faire cet article pour **faire passer un petit message, proposer une petite aide**, à toi qui peux en avoir besoin.

Tout d'abord, arrête de chercher **une perfection** car **elle n'existe pas**. Chaque être humain est unique, avec son propre caractère, sa personnalité et surtout son histoire. Tu ne pourras jamais avoir la même morphologie ou le même mode de vie que ta meilleure amie ou ta célébrité préférée (**tu ne peux pas te tailler ou te casser les os pour être plus fine si ce n'est pas ta morphologie !**). Ensuite, **arrête de te comparer ; tu es telle que tu es. Pas une pâle copie**. Chacun son mode de vie, ses envies et ses goûts !

Stoppe ce contrôle incessant qui finit par te dépasser. Apprends à **prendre soin de toi, à te faire plaisir**. Ne compte plus ces calories qui ne veulent en vrai rien dire. Tu fais un excès un jour, et bien ton corps est intelligent et se régulera tout seul tu verras !

Apprends à accepter de ne pas savoir tout faire, de faire des erreurs : c'est humain. Ce n'est pas parce que tu n'arrives pas à faire quelque chose ou parce que tu te tapes une sale note en cours que tu es incompétente, bien au contraire. **Ouvre-toi au Monde, passe de bons moments avec ta famille et tes amis** sans te prendre la tête et essayer de tout calculer et de tout prévoir parce que **le temps passe vite et ne se rattrape pas**.

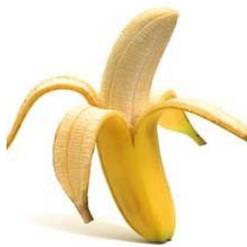
Aime toi, prends confiance en toi et vis !

Tu es plus fort que tu ne le penses.



Continuer toujours le combat.

Pour les parents : **encouragez votre enfant, parlez lui d'autre chose** pendant ce dur moment qu'est le repas, occupez-le après. **Soutenez-le** du mieux que vous pouvez mais **ne prenez pas la place du médecin**. Restez dans votre rôle de parents même si, oui, c'est très dur de voir son enfant se détruire... Il n'y a que lui qui peut guérir. **Arrêtez de vouloir le surveiller et le contrôler h24** car il se renfermera et le prendra comme une intrusion. **Restez tout de même vigilant et alertez** médecin ou psychologue si vous commencez à sentir qu'il va mal ou rechute. **Oui, la guérison est lente et dure**, il y a souvent des rechutes, des moments de doutes **mais le bout du chemin est bien plus beau** et en vaut largement la peine **alors ne perdez pas espoir**. Personnellement, j'en suis à ma quatrième hospitalisation mais je ne perds pas espoir et je sais que ce sera la dernière parce que je me sens désormais mieux armée pour combattre cette voix intérieure. J'ai appris beaucoup de chose pendant mes différents séjours ; que ce soit par moi même ou en parlant avec différentes personnes. **J'ai appris à vivre pour moi et non pour les autres. Crois en toi et reste positive !**



P'tit gourmand à la banane...

Un jour, j'ai joué avec Jeanne ma soeur à Top Chef, j'ai bien aimé. Depuis, j'aime bien cuisiner et inventer des recettes. Je vous propose un dessert simple, rapide et délicieux.

Voici les ingrédients et ustensiles nécessaires pour 3 personnes :

- 7 carreaux de chocolat noir
- 1 banane
- 3 P'tit Lu
- 1 cuillère à soupe, 1 ramequin, 1 assiette et 1 râpe

Et maintenant, les étapes de la préparation :

- Prendre 5 carreaux de chocolat, les couper en morceaux.
- Les faire fondre dans le ramequin 1 ou 2 minutes au micro-ondes.
- Pendant ce temps, disposer les 3 P'tit Lu dans l'assiette.
- Quand le chocolat est prêt, prendre 1 cuillère à soupe de chocolat remplie à ras bord et le verser sur le P'tit Lu. Faire la même chose pour les 2 autres galettes.
- Déposer les 3 galettes chocolatées au congélateur.
- Pendant ce temps, couper la banane en rondelles et râper les 2 carreaux de chocolat.
- Sortir les galettes du congel et déposer les rondelles (3) en faisant des étages et en rajoutant le chocolat râpé entre chaque banane et une bonne dose sur le dessus.
- Remettre le tout 10 minutes au frigo pour que la banane soit plus fraîche.



Justine, 9 ans et demi

Voilà, c'est prêt. Maintenant régalez vous !

Si vous n'aimez pas la banane, vous pouvez la remplacer par d'autres fruits (fraise, poire, mangue...)

Je suis gourmande et le fondant au chocolat est mon gâteau préféré. Pour que d'autres petits gourmands puissent se régaler comme moi, voici la recette.

Les ingrédients :

- 200 g de chocolat dessert noir
- 4 œufs
- 100 g de beurre
- 50 g de farine
- 60 g de sucre en poudre.

**Le fondant
au
chocolat**



Léna, 10ans

La préparation :

Faire fondre le chocolat et le beurre coupés en morceaux à feu doux.

Dans un saladier, ajouter le sucre, les œufs, la farine et le chocolat.

Mélanger.

Beurrer et fariner votre moule et verser la pâte.

Faire cuire 10min au four th.6/7 (200°).

Laisser refroidir puis démouler.

Régalez-vous bien, c'est un délice!!!

Toujours à l'école, en pédiatrie...

Dessins divers,
Atelier cuisine,
Photos insolites,
Rencontres et partages autour de la musique, de la cuisine,
du jeu, du rire...

