



SMART, vous avez dit SMART ?

POUR EXERCER TON CERVEAU, MODIFIE CES RÉSOLUTIONS EN SMART.

« JE VEUX FAIRE PLUS DE SPORT »

Quel sport ?
Combien de fois ?
Est-ce possible ?
Est-ce que ça me plaît ?
Pendant combien de temps ?



→ **Résolution SMART**

« JE DORS MIEUX »

Dans quelles conditions vais-je me coucher ?
À quelle heure ?
Est-ce possible ?
Est-ce que ça a du sens pour moi ?
Pendant combien de temps, quel(s) jour(s) ?



→ **Résolution SMART**

« JE MANGE ÉQUILIBRÉ »

Quel repas ? Quels aliments ?
Quelle quantité ?
Est-ce faisable ?
Est-ce que ça m'apporte quelque chose ?
Pendant combien de temps ?



→ **Résolution SMART**

« JE PRENDS SOIN DE MOI »

Méditation ? Passion ? Comment ?
Combien de fois (par semaine,...) ?
Est-ce possible ?
Est-ce que ça m'apporte quelque chose ?
Pendant combien de temps ?



→ **Résolution SMART**



Elise Marette et Aurélie Estevez - Educatrices

La gazette de Sam

Janvier 2026 - Le mois du renouveau

- p.4-5 «Immuni» quoi?
- p.2-3 C'est quoi le «Blue Monday» ?
- p.6 Les «bonnes résolutions»
- p.7 Recettes vitaminées
- p.8 SMART, vous avez dit SMART ?

Pour le 1er mois de cette nouvelle année, j'ai fait des recherches pour rester en bonne santé physique et psychologique.

Découvre mes conseils pour te sentir en pleine forme !



Editeur responsable : CHR Verviers | Rue du Parc 29, 4800 Verviers



C'EST QUOI LE BLUE MONDAY ?

BLUE MONDAY

Le Blue Monday, c'est quoi ?

C'est un jour qu'on appelle parfois « le jour le plus triste de l'année ». Il tombe en janvier, quand les fêtes sont finies, qu'il fait froid et qu'on voit moins souvent le soleil. Beaucoup de gens se sentent un peu fatigués ou ont le moral dans les chaussettes à ce moment-là. Le Blue Monday arrive chaque année le troisième lundi de janvier.

En 2026, ce sera le 19 janvier !



Pourquoi on l'appelle comme ça ?

En anglais, Blue veut dire « bleu », mais aussi « triste ». Et Monday, c'est « lundi » ! Alors Blue Monday veut dire « lundi triste ». Ce nom vient d'une idée un peu rigolote d'un chercheur anglais qui a voulu calculer quel jour de l'année on se sentait le plus morose.



Est-ce que tout le monde est triste ce jour-là ?

Pas du tout ! Certaines personnes ne sentent aucune différence, et d'autres se sentent un peu plus fatiguées. C'est normal, surtout en hiver quand il fait gris et qu'on va moins à l'extérieur.

RECETTES VITAMINÉES



Smoothie

- 1 banane
- 1 poignée de fraises ou framboises* (congelées si pas de saison)
- 1 clémentine pelée
- 1 yaourt nature ou à la vanille
- Un peu d'eau ou de lait
- 1 petite cuillère de miel (si l'enfant a plus de 1 an)

Mixer tous les ingrédients et déguster.

Soupe

- 3 carottes
- 1 patate douce
- 1 petite pomme
- 1 cuillère de crème ou de fromage frais
- Un peu de curcuma (facultatif)

Faire cuire la patate douce et les carottes dans le bouillon.

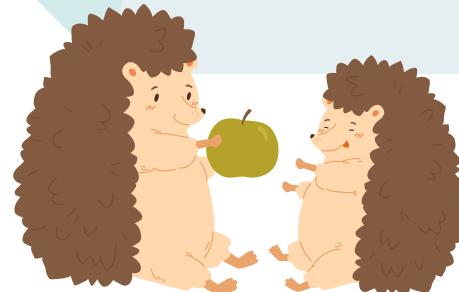
Après 10 minutes de cuisson, ajouter la pomme coupée en petits morceaux.

Ajouter le fromage frais en mixant.

Petit pot super vitaminé

- Yaourt nature
- Myrtilles / framboises* (congelées si pas de saison)
- Un peu de muesli

Mélanger le tout et déguster.



Toutes les recettes peuvent être déclinées avec tous les fruits.
Il est préférable de choisir des fruits de saison (plus riches en vitamines).





LES BONNES RÉSOLUTIONS

Dis Sam,
c'est quoi une
«bonne résolution» ?

C'est une décision de faire quelque chose ou de se comporter d'une certaine manière, un objectif.



Pourquoi les adultes en parlent maintenant ?

Trop bien ! Moi je veux lire tous les jours alors !

La nouvelle année est un moment symbolique de «nouveau départ» pour repartir du bon pied.

???

Spécifique
Mesurable
Atteignable
Réaliste
Temporel



Ce n'est pas aussi simple ! Ta résolution doit être SMART pour y arriver. Je t'explique :

→ **précis.**

(ex: lire un livre précis, une collection)

→ **comment sais-tu que tu l'as fait ?**

(ex: pouvoir compter le nombre de pages)

→ **est-ce possible pour toi ?**

(ex: 100 pages non, 10 oui)

→ **est-ce que ça a du sens pour toi ?**

(ex: lire un livre qui t'intéresse)

→ **quand le feras-tu ?**

(ex: au coucher)

Et toi, quelle serait ta résolution SMART ?



ET SI J'AI UN PETIT COUP DE MOU ?

Pas de panique ! Voici quelques astuces pour retrouver le sourire :

- Sors prendre l'air et profite de la lumière du jour.
- Bouge un peu : saute, danse, fais du sport ou une bataille de coussins !
- Fais quelque chose que tu aimes, comme écouter de la musique ou dessiner.
- Parle à quelqu'un si tu te sens triste : un ami, un parent, une infirmière, un prof...

Et surtout, rappelle-toi que ce sentiment ne dure pas.

Le printemps finira par revenir !

Le Blue Monday, c'est surtout une bonne occasion de prendre soin de soi et de se rappeler qu'on a tous des jours un peu gris... Mais aussi, plein de jours ensoleillés !

ET TOI, QUE FAIS-TU QUAND TU AS UN COUP DE MOU ?

-
-
-
-
-
-
-
-



IMMUNI QUOI ?



Le Docteur Marini Tania, pédiatre, a répondu aux questions de Sam.

C'est quoi le système immunitaire ?

Dans ton corps, il y a une équipe de super-héros invisibles. On les appelle le système immunitaire. Leur travail est de protéger ton corps. Quand un microbe (un petit intrus comme un virus ou une bactérie) essaie d'entrer, les super-héros le repèrent et essaient de l'arrêter en se battant contre lui, c'est pour ça que tu as parfois de la fièvre quand tu tombes malade, ça montre que tes super-héros sont au travail.



Comment renforcer mon système immunitaire et prévenir les infections ?

En mangeant bien et de tout, tu apportes un bon carburant pour rendre forts et rapides les super-héros. Il faut aussi bien dormir, ça permet de recharger tes batteries mais aussi les leurs. Se laver les mains c'est comme fermer la porte aux microbes, comme ça les super-héros ont moins de travail. N'oublie pas aussi de tousser dans ton coude et faire attention aux autres quand tu es malade, comme ça tu les protèges et aides leurs super-héros à eux.

Quel impact après les fêtes de fin d'année ? Est-ce que certaines périodes de l'année affectent le système immunitaire ?

Les microbes sont présents toute l'année, mais en automne et en hiver, ils sont plus nombreux et se promènent plus facilement car ils aiment bien le froid et l'humidité. En plus quand il fait froid ou pendant les fêtes de fin d'année, on est plus souvent tous ensemble à l'intérieur, donc les microbes passent plus facilement d'une personne à une autre. Si tu es plus fatigué, ce qui est souvent le cas en période d'hiver, tes super-héros le sont aussi et sont un peu moins rapides. Ce n'est pas qu'ils sont devenus mauvais pour te défendre, ils ont juste beaucoup plus de travail.

Quels sont les ingrédients naturels qui aident le système immunitaire ?



Aucun aliment ne te rendra invincible, mais en mangeant varié et équilibré, c'est-à-dire en mangeant toutes les classes d'aliments, tu aideras tes super-héros à être les plus performants possible. Il est aussi important de boire de l'eau régulièrement.



Et toi, dis-moi ! Que fais-tu pour renforcer ton système immunitaire ?



Est-ce qu'il y a des vitamines qui ont des effets positifs ?

Oui, et ce qui est chouette, c'est que la plupart des vitamines sont présentes naturellement dans les aliments que tu manges. Par contre, la vitamine D que tes parents peuvent te donner sous forme de petites gouttes ou d'une gomme à mâcher va aider tes super-héros à être encore plus en forme et à se coordonner.

