

Clap

Le magazine santé des jeunes

Jeu-concours !
À gagner : le
calendrier 2014
de la Ligue

**Sécurité :
des cigarettes
anti-incendies**

**Et si c'était
MOI, le
bonheur?**

**Le rire,
atout bien-être**



n° 2
décembre 2013,
janvier, février 2014
trimestriel 0,38 €

**Être heureux et
en bonne santé!**

**C'est TOUT
ce qu'on vous
souhaite pour cette
nouvelle année !**

Zoom sur...

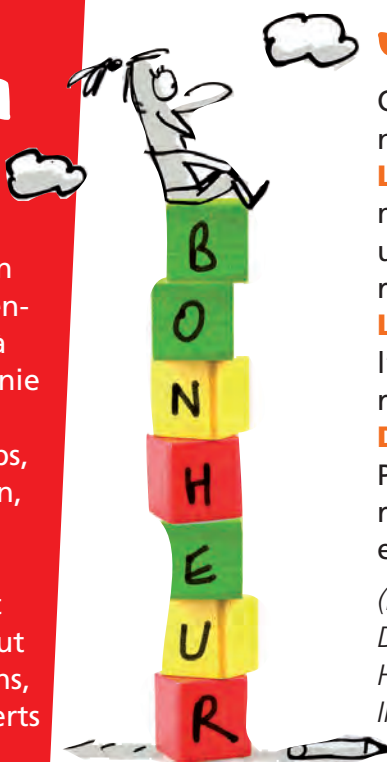


... mon, ton, notre bien-être

*Etre heureux, n'est-ce pas ce que chacun souhaite ?
C'est une envie bien normale. Et ça tombe bien parce que le
bien-être, le bonheur même, tout le monde y a droit !*

Il faut cultiver son bien-être

Bien dans son corps, bien dans sa tête, bien avec les autres : le bien-être est un équilibre à atteindre, une harmonie à partager. Il se construit dans le temps, se cultive au quotidien, se vit dans l'échange et le partage. Pour l'atteindre, il ne suffit pas de le vouloir. Il faut s'en donner les moyens, l'accueillir à bras ouverts et le chouchouter !



Jeunes et heureux

On leur a posé la question et bonne nouvelle : les collégiens sont **HEUREUX** !

Leur santé ? Bonne, voire excellente, merci ! Quelques allergies, maux de tête ou un peu de fatigue de temps en temps, mais rien de grave.

Leur vie ? Plutôt satisfaisante. A la maison, l'ambiance est bonne et au collège, les résultats sont dans la moyenne.

Des doutes ou des préoccupations ?

Peut-être concernant l'image de soi et les relations avec les autres ados, entre garçons, entre filles, entre garçons et filles aussi.

(Enquête « La santé des collégiens en France », Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children, Inpes, 2010)



La définition



« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne constitue pas seulement une absence de maladie ou d'infirmité. »

(Préambule de la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé, 1945)



Agenda

Le 4 mai 2014, ce sera la Journée Mondiale du Rire. Sept milliards de personnes qui rient en chœur, ça va en faire de la joie !



Atout rire

Que celui qui ne rit jamais lève le doigt et s'y mette rapidement ! Un bon éclat de rire, un vrai, de ceux qui finissent par faire mal au ventre, c'est bon pour la santé ! Si les médecins pouvaient le prescrire sur ordonnance, ils ne s'en priveraient pas, car les bienfaits du rire, c'est physiologique*. Alors un bon conseil : RIS !

*Physiologique = une réaction naturelle de l'organisme

- des endorphines euphorisantes anti-stress, anti-idées noires et anti-douleur ;
- de la dopamine, hormone du bien-être, du plaisir, de l'envie et du bonheur ;
- de la sérotonine pour se détendre et s'endormir en douceur ;
- des abdos en béton lorsqu'ils se contractent et un massage du ventre qui facilite la digestion ;
- des poumons mieux oxygénés, de même que le sang et les tissus corporels ;
- hautement contagieux !

La mécanique du rire

Le rire est incontrôlable (essaie pour voir...). La respiration s'accélère. Le cœur s'emballe et bat jusqu'à trois fois plus vite. Les muscles se contractent. Le cerveau libère des neurotransmetteurs* et BAM ! le rire éclate. HIHI HAHA HOHO ! Après un gros fou rire, comme après une grosse frayeur, la tension et les muscles se relâchent. La pression dans nos artères diminue. On se détend, on se sent bien, tout simplement.

* Neurotransmetteur. Substance chimique permettant aux cellules nerveuses de transmettre l'influx nerveux ou des messages entre elles, à des muscles, ou glandes.

Le savais-tu ?

Un éclat de rire, ce ne sont pas moins de 400 muscles qui s'agitent !

Il faut moins de 20 muscles pour faire un sourire, 40 pour froncer les sourcils. Alors si tu ne veux pas te fatiguer, souris !

Tu cherches encore le chemin du rire ? Un match de blagues entre copains, une bonne comédie au cinéma ou à la télévision, une émission de radio réunissant une belle brochette d'humoristes ou un spectacle du festival du rire sont des pistes à explorer...



Pour en savoir plus sur les bienfaits du rire, et une explication plus détaillée de la mécanique du rire, sur ce que sont les neurotransmetteurs, retrouve l'article complémentaire sur le site internet de la Ligue : <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>

Actu santé



Le clin d'œil de Pataclope



Fumer sans feu

Un incendie sur trois est causé par une cigarette mal éteinte ou abandonnée par un fumeur qui s'est endormi. Pour réduire les risques d'accidents liés au tabac, la Commission européenne a adopté une nouvelle norme. Depuis le 17 novembre 2011, toutes les cigarettes sont équipées d'un dispositif limitant leur capacité d'inflammation.

Concrètement, en deux ou trois endroits, le papier de la cigarette forme un anneau plus épais et moins micro-perforé*. Si le fumeur n'est pas actif, l'oxygène ne parvient pas au tabac et la cigarette, qui ne brûle plus, s'éteint automatiquement.

Ce dispositif de sécurité permet d'éviter deux accidents sur trois, c'est déjà bien ! La meilleure façon de sauver les arbres et les forêts reste cependant de ne pas allumer de cigarette.

**percé de petits trous*

Les arômes Bientôt Plus au goût du jour

En parlant d'arômes, qu'en est-il des cigarettes aromatisées ? Elles ont peut-être meilleur goût et sentent moins mauvais, mais n'en sont pas moins nocives pour autant. Eh bien, bonne nouvelle : d'ici huit ans, elles devront avoir disparu ! Les Yaourts à la vanille ou à la pêche, c'est bien meilleur...

Ceci n'est pas un médicament

E-fumer, ce n'est pas se soigner !

Le 8 octobre dernier, les députés du Parlement européen n'ont pas rayé la e-cigarette de la liste des produits dérivés du tabac et ont refusé de l'inscrire sur celle des médicaments.

La cigarette électronique reste donc en vente libre dans les bureaux de tabac et les magasins spécialisés aromatisés.



SOURIRE c'est guérir!

La petite histoire de Clap'santé



N'attends pas demain, prends ta santé en main



Paradis artificiels

Plaisir et bien-être ne sont pas au bout d'une cigarette. On le sait, et pourtant, connaître les risques ne nous empêche pas de céder à la tentation et d'adopter des comportements dangereux.

Se poser les bonnes questions...

- Pourquoi est-ce que je consomme ce produit ? Pourquoi est-ce que je passe à l'acte alors que je sais que c'est mauvais pour moi ?
- Pourquoi est-ce que je continue à agir contre moi ?

Trouver les mauvaises réponses...

- Pour me sentir bien/mieux, surmonter ma timidité, faire comme les autres, m'intégrer, avoir l'air cool.
- Par habitude, par besoin (attention ! cela s'appelle aussi la dépendance !), par peur du jugement des autres.



Itinéraire bis

Si les émotions peuvent être de puissants moteurs, elles ne doivent pas nous faire perdre la raison. Faire des expériences ne veut pas dire se mettre en danger. Alors plutôt que de sauter dans le vide avec les autres, si on cherchait un plan B ?

- J'évite les situations à risques, celles où je ne suis pas à l'aise.
- Avant de céder à la tentation, je me demande pour qui et pourquoi je le ferais. Pour quelqu'un ? Contre quelque chose ? Erreur assurée !
- J'ai un rituel ou une activité bien-être¹, un mantra², qui me permet de retrouver mes esprits et de résister.

●

.....

.....

La vie rêvée des autres

Il y a ce que l'on dit et ce que l'on vit vraiment. Être le/la plus cool de la classe n'empêche pas d'avoir des soucis avec les maths, des relations parfois difficiles avec ses parents, de se trouver trop ceci ou pas assez cela, comme tout le monde... Difficultés passagères et questions existentielles font partie de la vie, quel que soit son âge. S'abîmer la santé en s'appuyant sur de faux amis comme la cigarette n'est pas la solution. Du côté des amis et de la famille, dans l'échange, l'écoute et le partage : c'est là que se trouvent les réponses.

Noël à l'hôpital

Être malade ne doit pas empêcher de partager de beaux moments de convivialité avec ceux que l'on aime...

Bienvenue au Point d'accueil !

Roger Toussaint : c'est ce monsieur, président du comité départemental de la Ligue contre le cancer en Martinique, qui a eu la bonne idée de créer un Point d'accueil. Niché au cœur du pôle cancérologie de l'hôpital de Clarac, c'est un espace pensé pour les malades et pour leurs proches. Installés autour d'un thé, ils peuvent venir échanger avec les bénévoles, toujours là pour les écouter et les conseiller, trouver des brochures pour s'informer ou le journal, pour savoir ce qu'il se passe dans le monde. Savourer un moment de détente, tout simplement ? Le Point d'accueil est aussi fait pour ça !

Noël ensemble

« Mettre de la joie dans les cœurs des malades » : quel plus beau cadeau pourrait-on leur faire en cette fin d'année ? Organisé à l'initiative des bénévoles du Point d'accueil, le Noël des malades est chaque année un rendez-vous bonheur à l'hôpital Albert Clarac de Fort-de-France. Patients, familles et personnel soignant se retrouvent pour une grande et belle journée de fête. Au programme : de la musique, des danses folkloriques et des chants traditionnels à reprendre tous en chœur. Sans oublier le buffet débordant de gourmandises créoles, comme le jambon caramélisé, les accras de morue et le pain au beurre, à déguster avec un bon chocolat... Un grand MERCI aux bénévoles du Point d'accueil et leur Noël des malades.

Premier sapin pour les enfants

Cette année, les enfants de la maison de la femme, de la mère et de l'enfant de Fort-de-France peuvent admirer leur premier sapin de Noël !

Magnifiquement décoré par les lutins de la commission « Noël des malades du comité »,

il fait la joie des petits et des plus grands ; les cadeaux trouvés au matin de Noël aussi...



Pour se détendre



Citations à croquer

A l'aide ! Un croqueur de bonheur est passé par là et a mordu dans ces citations. Sauras-tu rendre à chacun les mots qui lui manquent ? Tu peux t'aider d'un dictionnaire ou aller chercher sur Internet celles que tu ne connais pas.

- C'EST BON POUR LA SANTE
- DENTS - QUE DE NOUS
- L'INSTANT PRESENT - MOSAÏQUE
- MORCEAUX - NAGER



1. Avoir les du bonheur
2. J'ai décidé d'être heureux parce que (Voltaire)
3. dans le bonheur.
4. Le bonheur est une composée de petits (Charles Dumercy)
5. Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, aucun objet extérieur, il ne dépend (Dalai Lama)
6. Et si c'était ça le bonheur ? Pas un rêve ou une promesse. Juste (Delphine de Vigan)

Solutions :

1. dents 2. c'est bon pour la santé 3. nager 4. mosaïque - morceaux 5. que de nous 6. l'instant présent

Cocktail bien-être

Qui a dit que les cocktails étaient réservés aux jours de fête ? Accompagné d'une tartine beurrée, celui-ci sera parfait pour un réveil tonique et une journée au top !

Ingrédients :

- Un yaourt nature
 - Un kiwi
 - Le jus d'une orange (ou un demi-verre de pur jus d'orange)
- Peler et couper le kiwi en morceaux.
Ajouter le yaourt et le jus d'orange.
Mixer le tout. Bonne dégustation !



Astuce saveur : Pas de mixeur sous la main ?

Aucun problème : ce cocktail peut aussi se manger, tout simplement.

Zen, Soyons Zen...

Après une journée riche en activités, avant de se lancer dans les devoirs, d'aller dormir ou pour couper court à une montée de stress, si on respirait un grand coup ? Si l'on peut perdre son calme, on peut aussi le retrouver...

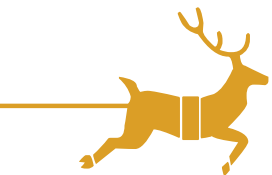
Allongé sur le dos, sur ton lit ou sur un tapis, pose les mains à plat sur ton ventre. Imagine que c'est un ballon qui se gonfle et se dégonfle.

Commence par expirer en soufflant doucement par la bouche, comme si tu soufflais sur une soupe trop chaude. Ton ventre s'écrase, le ballon se dégonfle.

Puis inspire lentement par le nez, comme si tu respirais le parfum d'une fleur. Ton ventre remonte, le ballon se gonfle.

Répète cet exercice trois fois. Tu devrais petit à petit sentir le calme, rien d'autre que le calme, en toi et autour de toi.





À détacher

Au bonheur des autres

Et si c'était MOI, le bonheur ?... **DONNER**... de mon temps, d'anciennes affaires, un peu de mon attention... **PARTAGER**... ce que j'ai, ce que j'aime, ce que je sais... **VIVRE ENSEMBLE**... à deux, à douze, à mille, les petits et grands moments du quotidien...

Moi aussi je peux rendre les autres heureux ! Il en faut parfois si peu, et quel bonheur de faire celui des autres ! Voici quelques bons à découper, à compléter avec tes propres idées

si tu le veux, et à distribuer généreusement. En prime, pour un bon offert, l'heureux/se élu(e) recevra deux petits bonheurs à savourer toute l'année (présentés au verso de chaque bon) !

BON POUR

... te laisser le dernier morceau de gâteau. Ou alors on partage ?



BON POUR

... un bouquet de fleurs du jardin (sans plumer tout le jardin !)



BON POUR

... une partie du jeu de ton choix (mais sans tricher !)



BON POUR

... un cadeau d'anniversaire/de fête des pères/des mères fait maison (avec mes petits doigts !)

BON POUR

... un compliment (et c'est gratuit !)



Mes compliments!



BON POUR

... une après-midi père-fils/mère-fille (juste toi et moi !)



À détacher



Petits bonheurs à savourer toute l'année

Se faire plaisir au quotidien,
non seulement c'est possible, mais c'est même recommandé !

Ingrédients du bonheur

Y croire. Ce n'est pas gagné d'avance, c'est sûr, mais c'est perdu à coup sûr si on n'y croit pas. Et on commence par croire en soi, parce que OUI ! on est formidable !

Vivre l'instant présent, et savourer ce caramel au lieu de penser déjà qu'il va falloir se brosser les dents...

Ingrédients du bonheur

Faire quelque chose de nouveau au moins une fois par semaine. Commencer un nouveau livre, prendre un autre chemin pour rentrer de l'école, changer de petit-déjeuner, discuter avec la nouvelle... Casser la routine, ça élargit l'horizon !

Ingrédients du bonheur

À la fin de la journée, faire le top 3 des meilleurs moments :

- 1.
- 2.
- 3.

Positiver ! Face à un problème/une situation difficile, commencer par chercher et trouver un point positif. Il y en a forcément un.

Ingrédients du bonheur

Prendre le temps de ne rien faire. Écrans éteints, le monde en sourdine, ralentir le rythme et savourer un moment de calme *.

Ingrédients du bonheur

Faire une zumba party dans sa chambre et danser comme un diable sur sa chanson préférée. On peut même chanter ! Musique !

Ingrédients du bonheur

Solliciter ses cinq sens au moins une fois par jour :

- L'ouïe, en écoutant une musique que l'on aime ;
- Le goût, en savourant quelques douceurs ;
- La vue, en regardant de vieilles photos ;
- L'odorat, en respirant à pleins poumons un bouquet de fleurs ou le parfum de mamie ;
- Le toucher, en utilisant ses mains autrement que pour taper sur un clavier.

* Rendez-vous page 8 pour un petit exercice de relaxation





Pour se détendre

Les mots fléchés du bonheur



Solutions :

Horizontalement : 1 : ensemble - 2 : détente
- 3 : heureux - 4 : zen - 5 : plaisir
- 6 : plaisir
Verticalement : 7 : rire - 8 : bonheur - 9 : amour

Pour remplir la grille et découvrir le mot mystère, il te faudra d'abord trouver le contraire de ces mots et expressions. Définitions à inscrire dans les carrés bleus :

Horizontalement :

- 1 : séparation
- 2 : tension
- 3 : malheureux
- 4 : stressé
- 5 : garder pour soi
- 6 : ennui

Verticalement :

- 7 : pleurer
- 8 : on y aspire tous !
- 9 : haine



Jeu-concours : faites vos vœux!

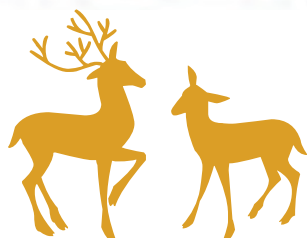


C'est la tradition à chaque nouvelle année : présenter ses vœux à ceux que l'on aime. Bonheur, santé, succès, amour et amitiés en veux-tu, en voilà : les choses à souhaiter ne manquent pas ! Pour une carte de vœux originale et unique en son genre, le mieux est encore de la faire soi-même. Une attention qui sera à coup sûr très appréciée de son destinataire ! Ta carte pourrait bien aussi te faire remporter notre nouveau concours.

Pour en savoir plus, reporte-toi à la page 16 .

Quelques idées pour fabriquer ta carte :

- Utiliser des gommettes, des pâtes, des boutons ou des fleurs séchées
- Ecrire / Peindre / Dessiner sur une photo
- Personnaliser et décorer une carte déjà existante
- Dessiner avec des mots pour faire un calligramme



Bien dans tes baskets



Écoute-toi !



« En avoir plein le dos » ou « se prendre la tête » : deux expressions (familières !) qui en disent long... Si on s'accordait autant d'attention qu'aux autres, qu'on écoutait un peu plus son corps et vivait aussi pour soi de temps en temps, qu'est-ce qu'on serait bien !



Course contre la montre

D'une activité à l'autre, d'une contrainte à l'autre, on court toute la journée ! Sans parler de l'adolescence, cette partie de chamboule-tout, des bonnes notes à décrocher, des relations pas toujours faciles avec la famille, les profs ou les copains, et des activités extra-scolaires qui nous laissent sur les genoux... **POUCE !** La seule activité acceptée dans les cinq prochaines minutes sera une activité de bien-être !



Bien-être : mode d'emploi

Pour ton activité de bien-être, il te faut **RIEN DU TOUT !**
Elle est accessible n'importe où, n'importe quand. Ce que tu as dans ta poche, ton imagination ou tes ressources personnelles suffisent. Certains s'allongent et partent pour un voyage imaginaire. D'autres sourient aux gens. Et toi ?

.....
.....
.....
.....

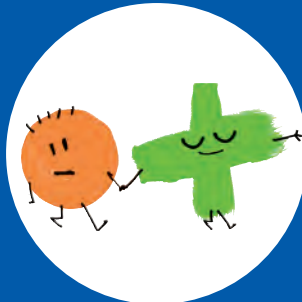
Le dico des maux

+ Stress : manifestation de la réaction et de l'adaptation du corps à une situation inhabituelle. Surmonter son stress et apprendre à le gérer est le premier défi à relever. À petites doses, il deviendra alors un moteur et une force, au lieu de nous paralyser.

- Somatiser : réagir physiquement à une situation de stress psychologique ; par exemple, être paralysé par l'angoisse avant une compétition sportive.

Moi d'abord !

Ce n'est pas parce que l'on s'autorise à vivre pour soi 5 minutes que l'on est égoïste ! Il n'y a pas de mal à se faire du bien, et c'est tout l'intérêt de s'abandonner à une activité bien-être. Faire une pause, se défouler, rétablir la connexion avec soi-même, rassembler sa force et son courage pour affronter une situation difficile, lever les barrières qui empêchent de profiter de la vie... Les bienfaits sont nombreux, alors pourquoi s'en priver ?



Découvrir la Ligue

Face au cancer, des questions, un guide

*À l'annonce de la maladie, de nombreuses questions se posent.
Le personnel hospitalier est là pour répondre
à celles d'ordre médical. Pour beaucoup d'autres, il y a
maintenant le guide « Aide et accompagnement social ».*

Pour qui ? Pour quoi ?

Le guide « Aide et accompagnement social » de la Ligue Nationale contre le Cancer est destiné aux malades et à leurs proches (c'est-à-dire la famille, les parents, les enfants, mais aussi les amis qui les entourent). Il a pour but de les accompagner dès l'annonce de la maladie et encore après, au moment où ils peuvent reprendre une vie « normale ». S'informer, trouver de l'aide ou du soutien, identifier les personnes et organismes auxquels s'adresser, clarifier les démarches à accomplir, connaître et faire valoir ses droits, etc. Le guide social a été pensé comme un outil pratique, que chacun, dont la situation est unique, pourra utiliser « à la carte » pour répondre à ses questions et besoins.



Le guide en bref

- 7 thèmes
 - Financer ses soins et obtenir leur remboursement
 - Trouver des solutions aux conséquences de la maladie sur sa situation financière
 - Faire valoir ses droits et connaître les démarches à accomplir s'il s'agit d'une maladie liée au travail
 - Se faire aider pour les actes de la vie de tous les jours
 - Trouver entraide et soutien moral
 - Poursuivre et/ou reprendre le travail
- Des fiches repères pour découvrir les principales personnes qui peuvent aider, orienter, répondre aux questions, et leurs missions.
- Un annuaire avec tous les contacts utiles en France et dans son département

Expérimenté dans 15 départements depuis le printemps 2013, le guide « Aide et accompagnement social » est :

- proposé en version papier dans les établissements hospitaliers et services sociaux ;
- à consulter en ligne ou à télécharger sur le site www.guidesocial.ligue-cancer.net.



Ce qu'ils en pensent...



Chacun l'espère et y aspire : Pour les uns, avoir de beaux projets, prochainement ou dans le futur, voilà ce qui les anime et les rend enthousiastes et heureux. Pour d'autres, les petits bonheurs quotidiens combleront en partie leurs attentes et suffiront à ce qu'ils se sentent « bien dans leur peau ».

Comme on ne peut être heureux seul, certains chercheront le bien-être dans leurs rencontres avec les autres.

Les aspirations sont sans doute bien différentes au cours des âges de la vie entre ce qui fait le bonheur des plus jeunes et celui des adultes qui les entourent. Pour en avoir une idée, le Comité du Rhône de la Ligue contre le Cancer a questionné quelques-uns des membres de la famille d'Emma, 11 ans, sur « ce qui fait leur bonheur ».

Et toi : Qu'est-ce qui fait ton bonheur ?

... du bonheur,



Emma : 11 ans

- Ma famille, mes parents et mes sœurs, Flore et Mathilde, car ils sont toujours là pour m'aider, si j'ai des problèmes.
- Mes amies, je peux me confier à elles, je peux tout leur dire.
- La musique car elle me met de bonne humeur.
- Mes animaux familiers : j'ai un chien « Chouchou » et un chat « Barth », mais je fais aussi du cheval et j'adore les chevaux.
- Dessiner, écrire, décorer des photos (scrapbooking) : comme je l'ai fait pour l'anniversaire de Maman cette semaine.



du bien-être

Louis : 8 ans - Cousin d'Emma

- Mes parents et mes deux frères (Thomas 12 ans) et (Victor 10 ans) ; surtout les vacances avec ma famille.
- Jouer au base-ball
- Faire des cabanes et des jeux, chez les scouts et faire des camps.
- Ma petite chatte « Réglisse » toute noire, elle a 1 an ; je joue avec elle et je la caresse, elle est très douce.



Flore : 16 ans - Sœur d'Emma

- Ce sont les relations que j'ai pu construire avec mes sœurs et mes amis.
- Quand j'arrive à aider les gens, quand je les écoute.

- Tous les plaisirs quotidiens, des choses anodines ; revoir des gens qu'on n'a pas vus depuis longtemps, quand je réussis quelque chose en cours, quand je vois les gens heureux.

Sonia Maman d'Emma

- Une famille unie, des amis proches et en bonne santé.
- Pouvoir dire « je t'aime » et se sentir aimé
- Pouvoir respirer, regarder et entendre les gens que j'aime
- Prendre un enfant dans ses bras, lorsqu'on a essuyé des larmes sur ses joues.
- Le plus grand bonheur c'est d'être assuré de l'avoir rencontré, saisi et reconnu.
- J'ai besoin de ces différents bonheurs pour vivre.



Jean-Luc - Grand-père de Flore, Emma et Louis

Pour moi, le bonheur, c'est :

- un équilibre entre le bien-être physique et une sérénité affective en famille
- la joie partagée avec mes petits-enfants et
- le plaisir de voyager avec des amis.



De vous à nous



Cuisiné, c'est gagné !

BRAVO ! A Claire Colin, de Lifré en Bretagne. Sa recette originale de tagliatelles de courgettes et radis a mis l'eau à la bouche du jury de notre concours « Marmitons aux fourneaux ! ». Pour les autres cuisiniers en herbe, tout n'est pas perdu puisque la recette de Claire est à retrouver sur le site Internet de la Ligue. Vous allez vous régaler !

Retrouve la recette
sur le site :
www.ligue-cancer.net



Nouvelle année, nouveau calendrier et nouveau concours !



La Ligue est fière de présenter son calendrier 2014 ! Pour cette année bonheur, douze personnalités du petit écran ont pris la pose pour le photographe David Ken. À une condition toutefois : que le pâtissier Carl Marletti revisite leur petite Madeleine de Proust*. Une galette des rois pour Nagui en janvier, une violette pour Valérie Damidot en juillet, un Mont-Blanc pour Michel Cymès en novembre et une bûche exotique pour Jean Rochefort en décembre... C'est sûr, 2014 sera une année gourmande !

**Leur dessert préféré*

CONCOURS

Dans ses pages de jeux,
Clap Santé te propose de fabriquer
ta propre carte de vœux.
Envoie-nous ta création à
l'adresse suivante :
**Ligue contre le cancer.
Concours Clap' santé.**

14, rue Corvisart – 75013 Paris.

Les 3 d'entre vous qui se
seront montrés les plus originaux
recevront en cadeau le calendrier 2014 de la Ligue
nationale contre le cancer. À vos ciseaux !



La Ligue contre le cancer est une ONG indépendante. Ses ressources proviennent uniquement de la générosité du public. Si tes parents souhaitent soutenir ses actions, ils peuvent adresser un don à :
Ligue contre le cancer : 14, rue Corvisart 75013 PARIS ou sur Internet : www.ligue-cancer.net
Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est édité par la Ligue nationale contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 Paris.

Directeur de la publication : Jacqueline Godet. Comité de direction (administrateurs) : Henri Bastien, Albert Hirsch et Hervé Gautier.
Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Chloé Lebeau. Journaliste : Lisa Azorin.
Maquettiste : Jean-Pierre Neveu. Infographiste : Jean-Pierre Crivellari. Illustrateur : Pierre Botherel.
Ont collaboré à ce numéro : Catherine Tymen Azoulay, Elise Melennec, Virginie Haffner, Virginie Benmerzouk, Jean-Christophe Azorin, Marie-Line Kichenama, Jimmy Pirer, Colette Lanusse, Yana Dimitrova, Nathalie Roy.

N° ISSN : 2269-6938. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros. Tirage : 25 000 exemplaires.
Imprimé par : Imprimerie SPEI, Pulnoy.

Dépôt légal : Décembre 2013, Janvier, Février 2014.

Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est conforme à la loi n° 49-956 du 16 juillet 1949, modifiée par l'article 46 de la loi n° 2011-525 du 17 mai 2011