

Clap

santé

Le magazine santé des jeunes

Exclusif! Sabrina Delannoy s'est confiée à nous...
Foot, santé, secrets de forme...



TEST. Quel sport est fait pour toi?

Espace sans tabac!

Atout sport



Coupe du monde de foot



L'été sera sport ! Clap'santé a décidé de jouer collectif en invitant la footballeuse Sabrina Delannoy et les rugbymen de Marcoussis pour un numéro tout-terrain !

PHOTOS SHUTTERSTOCK

CONTRE LE CANCER
LA LIQUE
des comités
pour la vie

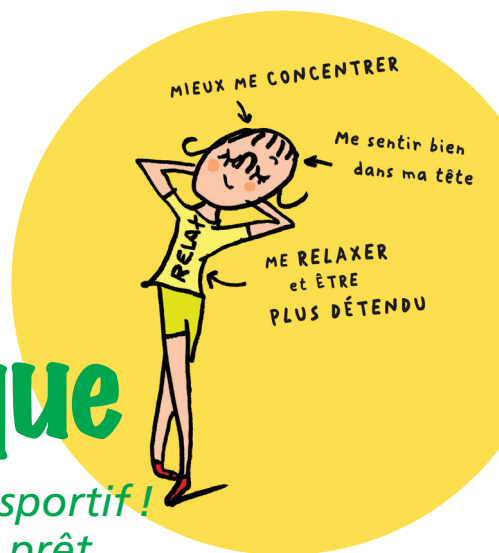
n° 4
juin, juillet,
août 2014
trimestriel 0,38 €

Zoom sur...



Le sport et l'activité physique

Coupe du monde de football oblige, l'été sera sportif !
Sur le terrain ou dans les gradins, il faudra être prêt...



Sport ou activité physique ?

L'activité physique est l'ensemble des mouvements du corps. Les muscles se contractent. La dépense énergétique (nombre de calories brûlées) augmente. On peut la pratiquer sans rechercher nécessairement une performance ou un objectif à

Attention danger ! Risque de sédentarité !

Téléphone portable, ordinateur, tablette, télévision : les écrans se multiplient. Face à eux, nous sommes comme hypnotisés ; à peine si on remue le petit doigt pour changer de chaîne ou cliquer sur un lien. Ces nouveaux moyens de communiquer, de s'informer et de se divertir sont très intéressants. Leur seul défaut : ils réduisent notre activité physique à zéro ! La sédentarité (manque d'activité physique) augmente les risques de grignotage, donc de surpoids, d'isolement et de dépendance. Alors, pour rester en forme, **pense à te reconnecter au monde réel** de temps en temps...



atteindre. L'activité physique, on en fait sans même y penser, en roulant en trottinette jusqu'à l'arrêt de bus, en promenant son chien ou en grim pant les escaliers... La bonne dose ? **60 minutes par jour MINIMUM**, mais pas forcément d'un seul coup !

BOUGER...

... fait du bien, des pieds à la tête ! Et permet de préserver sa santé en réduisant les risques de développer certaines maladies (diabète, insuffisance cardio-vasculaire, hypertension artérielle, certains types de cancers...).



Extrait de l'affiche "Bouger pour ma santé"



Rencontre avec une passionnée du ballon rond

Le sport, Sabrina Delannoy, capitaine de l'équipe féminine de football du PSG, est tombée dedans quand elle était petite...

Quelle gamine étiez-vous à l'âge des lecteurs de Clap'santé ? Déjà championne ?

Déjà passionnée par le foot, oui ! J'y joue depuis que j'ai 5 ans. Issue d'une famille de footballeurs, j'avais toujours un ballon dans les pieds. Je jouais derrière les buts avec les garçons.

Votre santé, vous vous en préoccupez, ou pas vraiment ?

J'ai commencé à m'en préoccuper quand j'ai pris conscience que le sport allait occuper une place importante dans ma vie. Il faut avoir une hygiène de vie impeccable : manger équilibré, se coucher tôt et avoir un rythme régulier. Etre performant à l'école aussi...

Les tentations, la pression, l'éloignement des proches : comment fait-on pour résister à tout cela ?

La perspective d'intégrer le pôle France de Clairefontaine, c'était mon rêve ! J'ai foncé ! Bien sûr, il y a eu des moments difficiles. Le plus dur est de quitter sa famille. Mais c'est une aventure humaine forte, qui compense largement les manques.

Diriez-vous que le sport vous a permis de vous réaliser en tant que personne ?

Il m'a fait grandir, m'a appris à me dépasser aussi. Repousser ses limites forge le caractère et permet de relativiser face à la prochaine épreuve. Le sport fait partie de mon équilibre. C'est un moyen de me défouler, une échappatoire quand ça va moins bien. Sur le terrain, j'oublie tout.

Un message pour les lecteurs de Clap'santé ?

Si vous avez une passion, donnez-vous les moyens de la vivre et allez jusqu'au bout ! Et apprenez à compter avec les autres : on est là pour se soutenir et s'entraider.

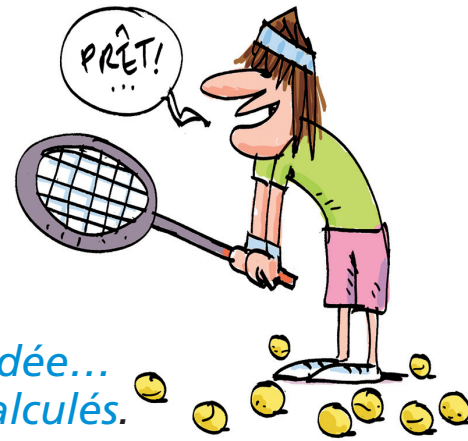
France-Brésil, la revanche !

Du 12 juin au 13 juillet 2014, aura lieu la 20e coupe du monde de football, au Brésil. 32 équipes défendront les couleurs de leur pays sur le terrain. L'occasion pour la France de reproduire l'exploit de 1998, où elle avait battu le Brésil à plates coutures ? **Allez, les Bleus !**

Découvrez les secrets de Sabrina sur le site de la Ligue : <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>



Bien dans tes baskets



Tour de chauffe

Faire du sport : très bonne idée !

Sans s'échauffer ni se protéger : très mauvaise idée...

Toute pratique sportive repose sur des risques calculés.



Prêt(e) ? Echauffé(e) ? Feu !

Le véritable top départ à toute activité physique, c'est l'échauffement, mise en route indispensable. Il prépare le corps à l'effort en le réchauffant. Avec quelques degrés de plus, muscles et tendons sont plus souples et élastiques. Plus liquide, la synovie, lubrifiant des articulations, en facilite le mouvement. Prêt à être mis à l'épreuve, le corps bien échauffé garantit la victoire sans le KO. Tente le moindre effort à froid et c'est la blessure assurée ! Bien s'échauffer, c'est aussi renforcer son mental de champion ! Sûr(e) de son corps, on se sent plus sûr(e) de soi, prêt(e) à décrocher des médailles !

Protection maximale

Un adversaire bien placé sur le terrain ou un arbre en travers de son chemin : toute activité physique comporte un risque de chute, de choc ou de bosse. A défaut de pouvoir les éviter, on peut s'en protéger. Pour une protection maximale, on adopte la panoplie complète : casque, gants, protège-coudes et genouillères. Et tant pis pour le look ! Mieux vaut ressembler à une tortue Ninja qu'être cassé et couturé de partout comme Frankenstein...



Après l'effort, le réconfort...

Tout comme on ne se lance pas sans échauffement, on ne s'arrête pas une fois franchie la ligne d'arrivée. Le corps a été mis à rude épreuve, il est en surchauffe et a besoin de retrouver son calme. Pour commencer, on ralentit, en marchant 10 minutes. Puis séance obligatoire d'étirements, pour éviter les courbatures. Demain, ton corps te dira merci !



Au tapis ! Des exercices d'échauffement et d'étirement t'attendent sur le site de Clap'santé.

<http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>

Chien savant & chats sauvages

La petite histoire de Clap'santé



Actus santé



Ce trimestre, protection solaire, vaccination et lutte contre le tabac sont à la Une...

Haro sur le virus !

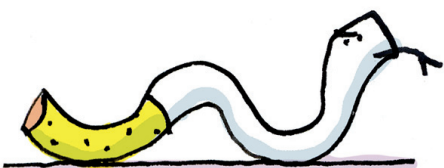
Tous mobilisés contre le cancer du col de l'utérus ! Oui, tous, même s'il ne touche que les filles.

Transmis par voie sexuelle, le papillomavirus humain est l'intrus à éviter. **Il est recommandé de se faire vacciner dès l'âge de 11 ans**, avant le premier rapport ou au cours de l'année suivante. Le vaccin ne protégeant pas à 100%, les femmes de 25 à 65 ans doivent réaliser un frottis de dépistage tous les trois ans.

Grâce à la vaccination, certaines épidémies ont pu être éradiquées. Geste citoyen, en nous protégeant des virus dangereux pour notre organisme, on protège aussi l'autre. Cependant, nous devons rechercher des informations précises et scientifiques sur les risques que cela comporte pour nous permettre de faire le bon choix.



Le point de vue de Nathalie Clastres, chargée de mission Prévention et Dépistage



Le clin d'œil de Pataclope

« Fumer à 17 ans, c'est prendre le risque de mourir avant 60 ans. »

Une déclaration qui fait froid dans le dos... Lors de la présentation du Plan Cancer III, François Hollande a rappelé qu'allumer une cigarette, c'était appuyer sur le détonateur de sa santé. C'est pourquoi un programme national de réduction du tabagisme sera mis sur pied d'ici la fin de l'été. Tabac, tu es grillé !



Plein soleil sur ta semaine !

- Bon pour réchauffer le moral et nous donner bonne mine, abuser du soleil et ne pas s'en protéger correctement lors de toutes les activités de plein air, c'est dangereux pour notre santé.
- Lancée par la Ligue nationale contre le Cancer en 2012, **la semaine de la protection solaire fêtera sa 3e édition du 16 au 22 juin prochain.** Chapeau ou casquette, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire et bouteille d'eau, te voilà paré(e) !

Les rayons UV sont invisibles. On ne les sent pas (car ils ne chauffent pas), donc on ne s'en méfie pas assez ! La peau et les yeux d'un enfant sont particulièrement fragiles. Jusqu'à l'âge de 15 ans, notre organisme est en construction, et nous sommes plus exposés au risque de coup de soleil, voire de brûlures plus graves.

Une seule chose à faire : bien se protéger.



Jouer avec ses amis dans la cour de récréation



En direct des régions

Une expo pour être « Bien dans mes baskets »

Il n'y a pas que les maths et la conjugaison : le bien-être aussi, ça s'apprend. Se sentir bien dans son corps, dans sa tête et dans ses baskets est un travail quotidien. Heureusement, il est facile de le faire rimer avec plaisir !

L'exposition « Bien dans mes baskets » a été imaginée par le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer. Petit veinard, **tu as déjà pu découvrir quelques extraits de l'exposition au fil des pages de ton magazine. Ses douze affiches, disponibles sur le site www.plaisiretvitamines.org**



rappellent une règle de vie essentielle...

Manger équilibré, bouger régulièrement et se faire plaisir aussi souvent que possible : cultiver sa santé, ce n'est pas plus compliqué que ça ! Tu es allergique aux baskets ? Aucun problème : il existe mille et une manières de pratiquer une activité physique sans passer par la case « sport ». Par exemple...



Aller à l'école à pied



Monter les escaliers

Extrait de l'affiche "Bouger au quotidien..."
Conception graphique : Mathieu Carron de la Carrière.
Dessins : Serge Bloch, POUR TOUTES LES AFFICHES

1er juin :
La Course
des Héros à
Villeneuve
d'Ascq

A vos baskets !

Toute l'année, on court aux quatre coins de la France contre le cancer.

Ces manifestations sportives sont l'occasion de sensibiliser le public à la maladie et de récolter des fonds pour soutenir la recherche et les associations engagées aux côtés des malades et de leurs familles. Tour d'horizon des courses de l'été. Et un grand BRAVO aux participant(e)s, qui courent pour la bonne cause.

1er juin :
La Petite Foulée
de l'Amazonie
au Havre

15 juin : La
Course des
Héros à
Lyon

22 juin :
La Course
des Héros
à Paris

28
septembre:
Enfants
sans cancer
à Paris

L'ASPTT fait le Printemps !

Chaque année, l'ASPTT* fête le retour des beaux jours en organisant une journée multisports dans huit régions de France. L'occasion pour les 10-13 ans de se rencontrer et de découvrir, ensemble et en s'amusant, de nouveaux sports, dont certains sortent vraiment de l'ordinaire... Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de l'ASPTT :

<http://www.printemps.asptt.com>

* L'ASPTT est une association sportive. Il en existe forcément une près de chez toi.





Pour se détendre

TEST

Dis-moi qui tu es et je te dirai quel sport est fait pour toi...

Dieu des stades ou « patate de canapé », sport un jour ou sport toujours ? Réponds aux questions suivantes, puis fais les comptes. Tu découvriras alors ton profil de bougeur/se et quels sports sont faits pour toi...

1. Mince ! Le réveil n'a pas sonné ! A ce rythme-là, tu vas être en retard pour ta première heure de classe.



- ★ Tu demandes à tes parents de t'accompagner en voiture.
- Tu décides d'y aller à vélo.
- Tu cours pour attraper le bus.

2. Un escalier se dresse en travers de ton chemin.

- Tu montes les marches une à une.
- Tu montes les marches quatre à quatre.
- ★ Tu montes dans l'ascenseur.

3. Les copains organisent un match de foot.

- Tu seras attaquant.
- Tu seras gardien de but.
- ★ Tu seras arbitre de touche.

4. Ton petit-frère te demande de jouer avec lui.

- D'accord ! Vous dessinez un filet sur la table de la cuisine et attrapez deux livres de cuisine pour faire une partie de ping-pong.
- ★ D'accord ! Vous faites une partie de dominos.
- D'accord ! Toi à rollers, lui à trottinette, vous filez au parc.



5. Ton père te demande d'aider à porter les courses.

- Tu prends le pain.
- Tu prends le pack de six litres d'eau.
- ★ Tu proposes plutôt de surveiller la voiture.

M'amuser en bougeant, bouger en m'amusant

Faire une activité physique est source de plaisir : le cerveau produit des substances qui procurent des sensations de bien-être.

DANSER en musique.

JOUER A CHAT PERCHÉ.

FAIRE DES ACROBATIES ou JONGLER.

ETRE HEUREUX de nager comme UN POISSON DANS L'EAU.

Quel plaisir de pratiquer une activité que l'on aime...

... de maîtriser un geste, de progresser et de se dépasser...

... de passer du temps avec des amis.

PRATIQUER UN SPORT AVEC SES AMIS ou participer à une chasse au trésor.

Après une activité physique, il est important de respecter des temps calmes pour se relaxer et se reposer.

Résultats

★ **Maximum de** Sportif, toi ! Le dimanche et les jours fériés... tu es et toi, aucun doute, ça fait bien deux ! Tu prêtères les gradins au terrain, les étirements aux échauffements, rouler plutôt que marcher. Les sports qui mettent avant tout sur la concentration et la relaxation sont faits pour toi : tir à l'arc, yoga, arts martiaux, barre au sol... Et pourquoi ne pas essayer la danse, pour bouger un peu plus tout en t'amusant ?

○ **Maximum de** Sportif/ve avant tout par plaisir, tu es pour l'action avec modération... Dynamique et en bonne condition physique, tu démarres au quart de tour quand on te met au défi d'arriver premier, première à la cantine et ne te fais pas prier pour improviser un volley au parc. Mais le sport pour le sport, bon... Les sports collectifs et les nouveaux sports comme le Tchoukball* satisferont sans aucun doute ton envie de te défouler entre amis !

■ **Maximum de** Compétiteur né, Rocky est ton deuxième prénom ! Le 100m, tu le cours, le sautes, l'escalades. Endurant, tu n'as pas froid à eux non plus : plus il y a de défi, plus tu aimes ça ! Et avec une équipe, c'est encore mieux ! Que dire, sinon qu'une fois que tu auras essayé tous les sports, il ne te restera plus qu'à en inventer d'autres ?

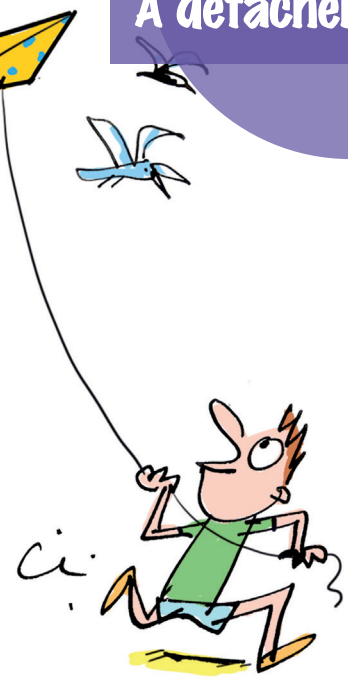


Atelier bricolage

À détacher

Fabrique ton propre cerf-volant

Que tu partes en vacances au bout du monde ou au coin de la rue, que tu passes tes après-midi au parc ou à la plage, seul ou en tribu, Clap'santé va faire décoller tes vacances ! Prêt(e) à bricoler ? Trois petits tours de ficelle et volez, jeunesse !



Pour fabriquer ton cerf-volant, il te faut :

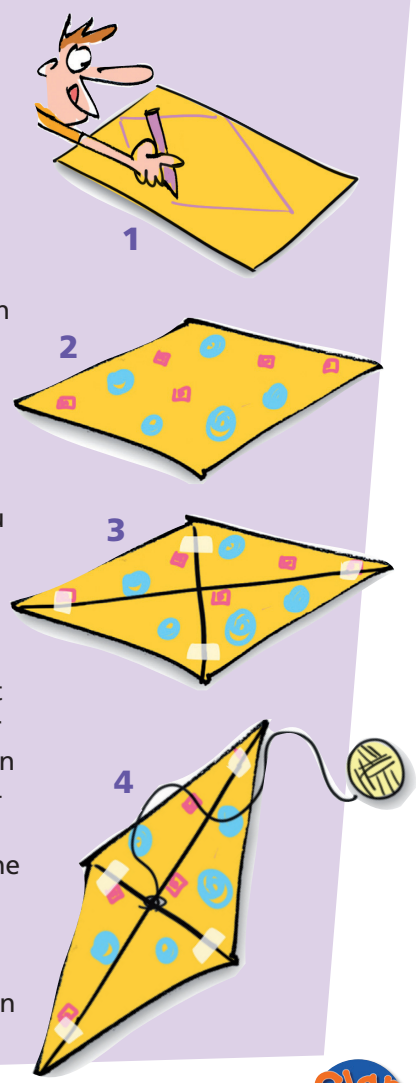
- une grande feuille de papier assez solide pour gonfler sous le vent sans craquer ;
- 2 piques à brochettes ou 2 branches fines et droites ;
- des ciseaux et du scotch ;
- des feutres, de la peinture, des gommettes, des paillettes et des rubans pour décorer ;
- un petit rectangle de carton ;
- une longue ficelle.

Ton cerf-volant est à n'en pas douter la 8e merveille du monde ! Une petite photo pour Clap'santé ?



Réalisation

1. Sur ta feuille de papier, dessine un losange puis découpe-le.
2. Des ronds, des étoiles, du rouge, du vert, des paillettes... aucune limite à ta créativité, pourvu que ton cerf-volant soit le plus beau là-haut et qu'on le voie de loin !
3. Avec les piques, forme ensuite un + et scotche-le sur la partie non décorée du losange.
4. Accroche une extrémité de la ficelle au croisement des piques. Colle l'autre sur le rectangle de carton avant de l'enrouler. Pense à laisser beaucoup de longueur, sinon ton cerf-volant fera du rase-motte...
5. La touche finale : accroche des rubans de couleurs à la queue de ton cerf-volant. Voilà, c'est terminé ! Et maintenant dehors, direction plein ciel !



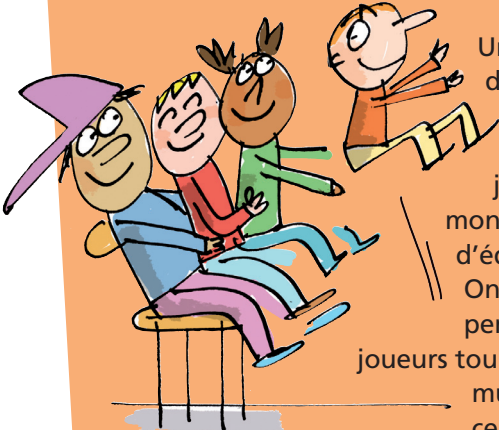
À détacher



Si on jouait collectif ?

L'été, entre frères et sœurs, avec les copains du quartier ou ceux des vacances, le temps et les occasions de jouer tous ensemble ne manquent pas. Clap'santé vous propose ses jeux préférés...

Une chaise pour tous et tous sur la même chaise !



Une autre version du jeu des chaises musicales pour laquelle les joueurs devront montrer leur talent d'équilibristes... On retire une chaise pendant que les joueurs tournent sur la musique. Lorsque celle-ci s'arrête,

chacun doit retrouver une place. Forcément, il en manque une. Celui ou celle qui n'a plus de chaise doit donc aller s'asseoir... sur les genoux d'un autre joueur. A la fin du jeu, il ne reste plus qu'une seule chaise pour... tous !

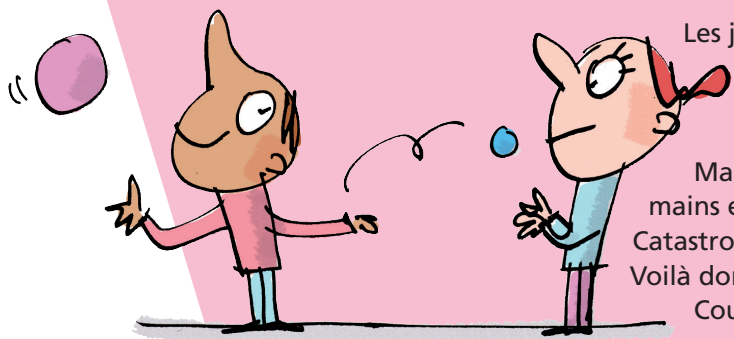
Debout !

Se relever, à priori, facile, surtout si quelqu'un te tend la main pour t'aider. Mais si cette personne te tourne le dos, alors là, ça se complique ! Assis dos à dos contre ton/ta partenaire, le but est de vous relever ensemble sans toucher le sol



avec les mains. Il va falloir trouver un autre moyen... En s'accrochant par les coudes, en poussant sur les pieds, fesses contre fesses, pourquoi pas... tous les moyens sont bons pourvu de finir debout !
Ho, hisse !

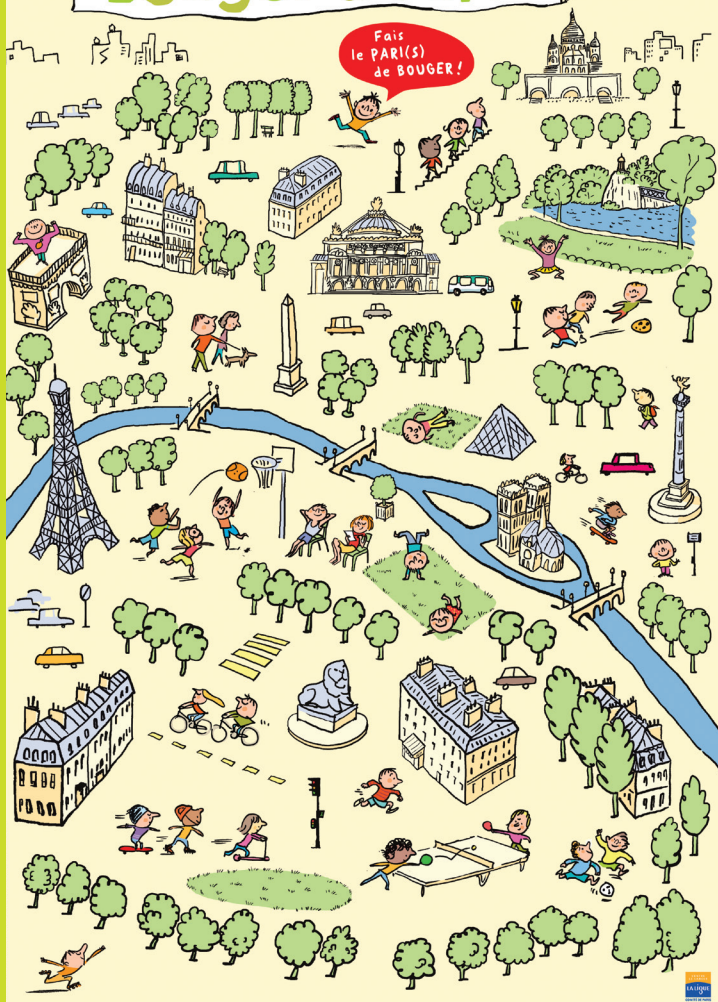
Attrape-moi si tu peux !



Les joueurs en cercle reçoivent de leur voisin(e) de droite une petite balle (la souris) et la passent à leur voisin(e) de gauche. Voici qu'arrive un second ballon plus gros (le chat). Faites passer ! Mais si les deux envisagent d'atterrir entre tes mains en même temps ? Si le chat rattrape la souris ? Catastrophe ! Le chat croque la souris et tu as perdu. Voilà donc la situation à éviter absolument dans ce jeu. Cours, petite souris, car j'ai cru voir un gros minet...



Bouger à Paris



Pour se détendre



Drôles de sports...

On te propose :

- un match de tchoukball
<http://tchoukball-france.org/>
- une partie de boccia
<http://www.bocciafrance.org/>
- ou d'aller jouer au kinball
<http://www.kin-ball.fr/>



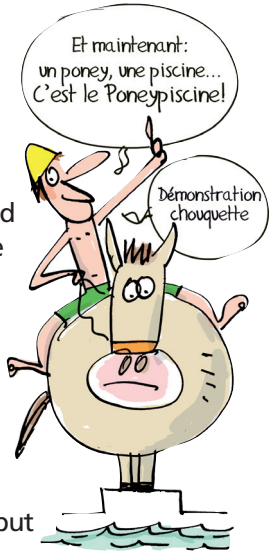
Pas d'inquiétude ! Celui qui te parle n'est ni fou, ni copain avec Harry Potter. Il pratique juste des sports peu connus, mais qui méritent de l'être. Pour découvrir ces drôles de sports, relie chacun à sa règle du jeu.

1. Le tchoukball
2. La boccia
3. Le kinball

A. Constituer trois équipes de quatre joueurs. Chacune choisit une couleur. Au moment de lancer le ballon, qui pèse 1kg et fait 1,22m de diamètre, l'équipe crie « Omnikin » suivi de la couleur de l'équipe visée. Cette dernière doit alors courir pour rattraper le ballon avant qu'il ne touche le sol.

B. Ce sport, qui ressemble à la pétanque, peut se jouer seul ou à plusieurs. Le but est de lancer ses boules le plus près possible de la boule blanche. Pour tirer, le joueur a le choix entre donner un coup de pied ou faire glisser sa boule le long d'une longue planche creuse, sans sortir du carré de tir.

C. Deux équipes de sept joueurs s'affrontent sur un terrain avec un trampoline incliné à chaque extrémité. On joue avec un petit ballon (de handball par exemple). Le but est de lancer le ballon contre n'importe lequel des deux trampolines. S'il rebondit dans le terrain avant d'avoir été rattrapé par l'équipe adverse et en dehors de la zone interdite, le point est gagné.



Paris, une ville pour ceux qui ont la bougeotte !

Qu'est-ce qu'ils sont actifs, ces Parisiens ! Ils ne s'arrêtent donc jamais ?! Dans le dessin ci-dessus, trouve six exemples d'activité physique, entoures-les et... inspire-t'en pour bouger plus, que tu sois Parisien, Marseillais, Lillois, Perpignanais ou que tu habites dans un village!

Affiche "Bouger à Paris"



Solution : 1C - 2B - 3A



N'attends pas demain, prends ta santé en main

Un menu « Énergie » pour les sportifs !

Entre besoins et dépenses énergétiques, il y a un équilibre à trouver... À table !

L'activité physique correspond aux mouvements du corps, qui va consommer et dépenser de l'énergie pour fonctionner. Il faut donc lui fournir le carburant nécessaire **à travers une alimentation adaptée et une bonne hydratation.**

Pendant l'effort, la température du corps augmente et pour éviter la surchauffe, il transpire. Pour compenser cette perte d'eau et éviter la déshydratation, **il faut boire avant, pendant et après l'activité physique. L'eau est la meilleure boisson.**

En revanche, effort et digestion ne font pas bonne équipe. Mieux vaut faire un bon repas 3 ou 4 heures avant, en privilégiant les glucides (pâtes, pain) et les vitamines (légumes, fruits frais, séchés ou en jus). Dans les 30 minutes suivant l'effort, une banane, du fromage ou une barre de céréales permettront au corps de reconstituer ses réserves.

Le Sommeil

Le sommeil est absolument nécessaire : il permet à notre corps et à notre esprit de se reposer de la journée. Les muscles se détendent. Le cerveau trie les expériences nouvelles et les range dans la mémoire.

Il est important de bien dormir et de respecter les rythmes de son corps.

10 à 11 h de sommeil en moyenne.



Avant de se coucher, il est recommandé de ne pas pratiquer une activité physique intense.

Extrait de l'affiche "3 secrets pour être en forme"

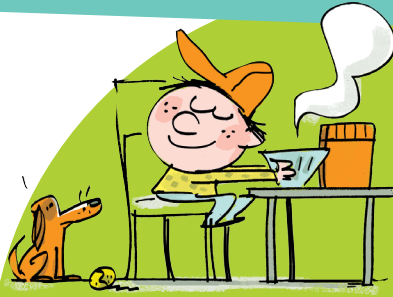
Le dopage et les boissons énergisantes hors compétition



Se doper, c'est prendre des produits dangereux pour améliorer ses performances physiques et mentales ou mieux résister à la douleur.

Certaines boissons énergisantes contenant de la caféine et de la taurine jouent sur le même registre. Nocives pour la santé en raison des risques cardio-vasculaires et de troubles du comportement* qu'elles sont susceptibles de provoquer, elles sont sans intérêt. Elles sont de plus très sucrées et ne permettent pas de bien hydrater le corps pendant l'activité physique.

* agitation, nervosité, hypersensibilité, sentiment de toute puissance, panique, agressivité par exemple



Info ou intox ?

- A. Le sport fait maigrir, surtout si on n'a pas mangé avant.
- B. Si j'ai soif et n'ai pas de bouteille d'eau, je peux manger un fruit.
- C. Avant un effort physique important, il faut manger beaucoup.
- D. Le sucre donne de l'énergie.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur ton site préféré : <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>

Solutions :

B/D : Infos | A/C : Intox |



Découvrir la Ligue

Cher Tabac, prière de passer ton chemin...

À force de se faire claquer la porte au nez et d'être *persona non grata** dans les espaces publics, le tabac finira bien par aller voir ailleurs si on veut de lui...

* Expression latine signifiant littéralement « personne n'étant pas la bienvenue »



Ah, label vie !

Un peu comme une marque permet de reconnaître un produit, un label est une garantie de qualité. Le label « Espace sans tabac » créé par la Ligue nationale contre le cancer assure qu'ici, on peut respirer à pleins poumons un air sans nicotine. Ici, ce peut être un parc, une aire de jeux, un quartier. Les plages ont leur propre label, « Plage sans tabac » qui, comme l'expression l'indique, interdit aux mégots de bronzer sur le sable. Si tu croises un de ces labels pendant tes vacances, envoie-nous une photo ! Elle complètera la carte de France des espaces et plages sans tabac.

Le tabac hors-jeu à Strasbourg

Jouer ou fumer : Strasbourg a choisi ! Depuis février, six aires de jeux pour enfants sont labellisées « Espace sans tabac ». Terminées les descentes en toboggan au milieu d'un nuage de fumée pour atterrir au parmi des mégots de cigarettes ! Cette belle initiative est celle de la mairie de Strasbourg, en partenariat avec le Comité départemental du Bas-Rhin de la Ligue contre le cancer. Objectifs multiples :

- **préserver la propreté des**

aires de jeux ;

- **créer des espaces où les fumeurs font la pause sans cigarette.**

Mais aussi, comme nous l'explique Mr Alexandre Feltz, adjoint au maire, « éviter tout contact entre les enfants et la fumée pour **favoriser une politique de protection contre le tabagisme passif*** ».

Le Président du Comité départemental de la Ligue, Mr Gilbert Schneider, confirme : « C'est aux parents de montrer



l'exemple aux jeunes. Au cours des six mois que durerait l'expérimentation, des bénévoles de la Ligue seront présents dans les aires de jeux pour répondre aux questions ». On espère que bientôt, la cigarette sera définitivement privée de balançoire...

* Inhalation malgré soi de la fumée des autres

Ce qu'ils en pensent...

Le sport est porteur de valeurs qui nous aident à bien grandir.

Le sport, c'est leur vie ! Sur le terrain, cette équipe à l'épreuve des chocs prouve qu'elle n'a rien à envier au XV de France. Juniors peut-être, mais déjà de grands champions ! Leur secret : prendre soin de leur santé, s'entraîner dur et garder une attitude positive dans la compétition ! C'est parti pour une séance de coaching avec les étoiles montantes du rugby, **les jeunes espoirs de Marcoussis**.

... du match



Photos : I.PICARELUFFR

Lucas BLANC



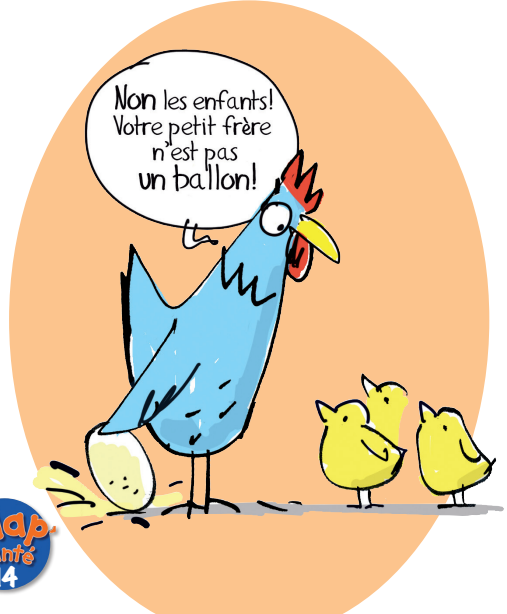
Baptiste ROUSSET

Que représente le sport pour vous ? Défouloir, valeurs et rencontres

- « Le sport est indispensable. Il me procure beaucoup de plaisir et me permet de me défouler. C'est aussi un moyen de rencontrer d'autres personnes et de se faire de nombreux amis. » (Lucas, ailier, 19 ans)
- « Une façon simple de s'exprimer, d'extérioriser. Pas besoin d'appartenir à une certaine catégorie sociale pour pratiquer un sport. Il n'y a pas de différence entre gros et maigre, petit et grand. Tout le monde est logé à la même enseigne. » (Quentin, talonneur, 19 ans)
- « Un esprit, une camaraderie, un jeu, un don de soi ! » (Charlie, demi de mêlée, 18 ans)

Sport et tabac font-ils bon ménage ? Tous sont d'accord : NON !

- François (centre, 18 ans) résume parfaitement la situation : « Le tabac est néfaste à toutes les activités, quelles qu'elles soient. »



Le fair play

C'est une conduite honnête dans un jeu et en toute circonstance: le respect de l'adversaire, des règles, des décisions de l'arbitre, du public et de l'esprit du jeu, mais aussi la loyauté, la maîtrise de soi et la dignité dans la victoire comme dans la défaite.

sport et santé



François FONTAINE



Charlie CASSANG



Quentin LESPIAUCQ BRETES

Extrait de l'affiche "Les valeurs du sport".

Que faites-vous au quotidien pour votre santé ?

Leur top 3 :

manger équilibré, boire beaucoup d'eau et se faire plaisir.

- « J'essaie d'avoir une bonne hygiène de vie. Cela implique d'avoir une alimentation équilibrée et une bonne hydratation. De plus, pour faciliter la récupération, la qualité du sommeil est primordiale. » (Baptiste, centre/ailier, 19 ans)
- « Je fais attention à ce que je mange et je pratique beaucoup de sport tout en prenant du plaisir. » (Lucas)
- « En étant sportif de haut niveau, on s'entretient forcément. Un sportif est focalisé sur son état de forme et sa santé, c'est primordial. » (Charlie)

Qui sont vos modèles ?

En haut du podium : le rugbyman anglais Jonny Wilkinson, évidemment !

- Pour Charlie et Lucas, Wilkinson est l'exemple à suivre : bonne hygiène de vie, volonté d'atteindre la perfection, capacité de travail hors norme. « Il a cru en son rêve et l'a accompli. »
- François cite deux autres sportifs : le tennisman Rafael Nadal et le footballeur Cristiano Ronaldo. « Ils représentent pour moi l'excellence. Ils font preuve de beaucoup de combativité et d'un esprit de compétition irréprochable. »

Un grand merci à Ivan Dury, directeur des études au Pôle France Rugby, et à la Fédération Française de Rugby pour avoir rendu ce partenariat possible.

Entre nous



Concours

Dessine-moi ton héros...

Modèle, coach, confident secret, rêve en barre et courage en poche... Un héros, c'est un peu tout ça à la fois. Avec lui à nos côtés, dans notre cœur ou notre tête, on se sent plus fort, prêt à affronter toutes les tempêtes et à relever tous les défis. La vie ? Même pas peur ! **Et toi, ton héros, à quoi ressemble-t-il ? Pourquoi l'avoir choisi LUI ? Envoie-nous vite la carte d'identité de ton héros et à toi les parties endiablées de Cache-cache Soleil !**

Bonjour!



Hello! Je m'appelle Dhikra. J'aime beaucoup votre magazine, il est très ludique avec ses jeux, instructifs. J'aime aussi les concours que vous faites. Au fait vous pouvez en faire plus? Je l'ai dessiné un dessin au dos, j'espère que vous le diffuserez! **BYE!!**

BY DIDI! ♥

Courrier des lecteurs

Elle a été la première à faire (bon) usage de la boîte à idées : **un grand MERCI à Didi**, que l'on embrasse très fort. Ce que cette demoiselle aime par-dessus tout, ce sont les concours. Si seulement il pouvait y en avoir dans chaque numéro de Clap'santé, avec de superbes cadeaux à gagner... Chose promise, chose due, le vœu de Didi sera exaucé, et ça commence tout de suite ! **À vous de jouer !**

La boîte à idées

Idée de sujet, curiosité bien placée sur une question encore jamais posée: tu en as forcément ! Clap'santé est avant tout TON magazine, il est donc bien normal que tu participes à sa réalisation. N'hésite donc pas à nous faire connaître tes désirs d'infos, nous nous ferons un plaisir d'y répondre dans un prochain numéro (avec une petite dédicace rien que pour toi...) ! **Pense aussi à aller sur le site pour les**



suppléments aux articles du magazine !

Tu y trouveras également le formulaire d'abonnement, pour ne plus manquer aucun numéro ! <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>



Pour nous écrire :



Ligue contre le cancer - Magazine Clap'santé
14, rue Corvisart - 75013 Paris. Ou par e-mail à : magazine-clapsante@ligue-cancer.net

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.
Directrice 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 Bothereil.
Ont collaboré à ce numéro : Halima Arriouach, Jean-Christophe Azorin, Virginie Benmerzouk, Nathalie Clastres, Virginie Haffner, Marie-Line Kichenama, Colette Lanusse, Elise Melennec, Jimmy Pirer, Delphine Proeres, Valentine Sarrut, Gilbert Schneider, Catherine Tymen Azoulay.

N° ISSN : 2269-6938. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros. Tirage : 30 000 exemplaires.
Imprimé par : Imprimerie SPEI, Pulnoy. Dépôt légal : juin 2014, juillet 2014, août 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