

Clap,

Le magazine santé des jeunes

Buona notte!

Gute Nacht!

Bonne nuit!

Good night!

Buenas noches!



CONTRE
LE CANCER
LA LIQUE
101
COMITÉS

pour la vie

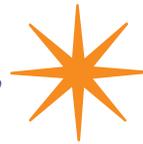
n° 5
septembre, octobre,
novembre 2014
trimestriel 0,38 €

C'est le repos mérité du guerrier après une journée bien remplie, le moment où l'on recharge les batteries, celui où les rêves sont si beaux... Que la nuit est douce!

Zoom sur...



Le sommeil



*Le sommeil, c'est la vie, c'est la santé, c'est une activité vitale !
Mais que se passe-t-il vraiment quand on dort ? Bienvenue dans
le monde mystérieux du sommeil...RRRR*

Quel est le point commun entre respirer, manger et dormir ?

Les trois sont des activités VITALES ! Dormir est essentiel, et pas seulement pour être en forme à la récré ! Nous en avons besoin pour grandir, enregistrer les découvertes de la journée, permettre à notre organisme de recharger les batteries, relâcher la pression et... recommencer

le lendemain ! Encore faut-il bien dormir. Cela ne veut pas dire dormir beaucoup ou aussi tard que possible, mais au(x) bon(s) moment(s) et dans de bonnes conditions. Eh oui ! C'est tout un équilibre à trouver entre les phases d'éveil (le jour) et de sommeil (la nuit).



1/3

C'est le temps de notre vie que nous passons à dormir.

De vraies marmottes !
Et plus on est petit, plus on a besoin de roupiller !

Bébé : 16 à 18h / jour

Enfant : 10h

Adolescent : 9h

Adulte : 7 à 9h



BONNE HUMEUR

REPOS MÉMOIRE

CAPACITÉ À APPRENDRE

FORME Réactivité

STOCK D'ÉNERGIE

DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU

CRoissance

Vigilance



IRRitabilité

Augmentation de la faim

→ **GRIGNOTAGE** → **SURPOIDS**

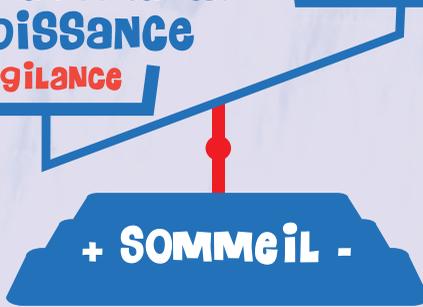
HYPERactivité

baissE DES RésULTATS SCOLAires

DifficultÉ DE CONCENTRATION

fatigue

baissE D'ÉNERGIE



Teste-toi!



- Le matin, au réveil, tu es au top! **OUI / NON**
- La journée, tu es en forme et plein(e) d'énergie ! **OUI / NON**
- Le soir, inutile de te dire d'aller dormir, tu en as naturellement besoin. **OUI / NON**

Tu as répondu « OUI » à ces trois questions ? Bravo ! Cela veut dire que tu dors sur tes deux oreilles ! Sinon, peut-être faudrait-il revoir certaines de tes habitudes pour retrouver un sommeil sans nuages ?



KO pour la nuit grâce au sport

Le sport, ça n'use pas que les crampons... Tu en dépenses, de l'énergie, à courir, nager ou sauter !
Le stress et la pression de la journée ? Evacués !
Et surtout, tu t'amuses et tu te détends. Parfait !
Pratiquer une activité physique modérée* au moins 4h avant d'aller dormir facilite l'endormissement et garantit un sommeil sans interruption et de qualité. Ça tombe bien ! Une bonne nuit de sommeil réparateur, c'est exactement ce dont tu as besoin !

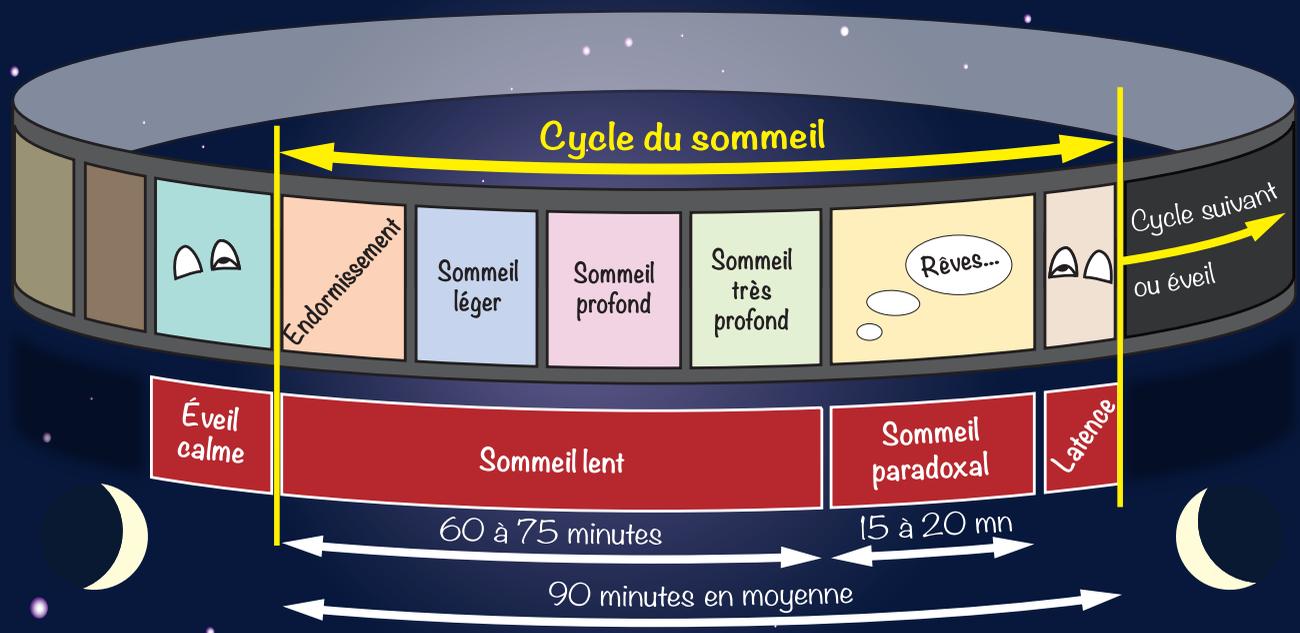
** Privilégie les sports d'endurance comme le footing, le vélo ou la natation, ou calmes comme la danse ou le yoga, plutôt que les sports de balle et de combat. Trop agressifs, ces derniers demandent plus d'attention, stimulent la vision et risquent de t'empêcher de dormir.*



Le sommeil, c'est cyclique !

Notre sommeil est divisé en cycles. On en compte 4 à 6 par nuit, d'une durée de 90 minutes environ chacun. Un cycle se découpe en plusieurs tranches. Chacune correspond à une forme de sommeil.

Et pour en apprendre encore plus sur ta vie la nuit, rends-toi vite sur le site Internet de Clap'santé : www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante





Actu santé



Le point de vue de deux volontaires en service civique du Comité du Gard de la Ligue, **Monica Amaral et Mohamed Sayad.**

L'actualité de la santé ne s'arrête jamais. Ce trimestre, Clap'santé s'est intéressé à la loi santé, aux téléphones portables et aux bienfaits de l'ombre...



Le clin d'œil de Pataclope

Le tabac ne fera pas la loi !

Le suspense demeure après la présentation des grandes lignes de la future loi de santé : rien sur le tabac. La mise en place du paquet neutre et l'interdiction de la cigarette électronique dans les lieux publics, on oublie alors ? Non ! La lutte contre le tabagisme reste une des priorités du gouvernement, qui dévoilera prochainement son plan national de réduction du tabagisme. On l'attend avec impatience !

Les collégiens ne sont pas toujours au courant des lois en matière de tabac. Ces dernières semaines, les questions que nous recueillons portent sur la loi de santé, par exemple : « Pourquoi la drogue est-elle interdite, mais pas la cigarette et la bière ? »



Raccroche !

Vivre le portable collé à l'oreille ? Mauvaise idée ! Une étude* vient de montrer que les personnes qui téléphonent plus de 30 minutes par jour multiplient par 3 le risque de développer une tumeur cérébrale. Pour se protéger, on adopte le kit mains libres; on évite de téléphoner dans les zones fermées comme les transports et on fait court. Un petit texto vaut parfois mieux qu'un long appel...

* Etude de l'Institut de santé publique, d'épidémiologie et de développement de Bordeaux.

Le téléphone portable est devenu une forte addiction depuis le développement des smartphones et des forfaits illimités. Les textos oui, mais avec modération, car l'isolement est encore plus réel, et les ondes toujours présentes.

De l'ombre pour les élèves, s'il vous plaît !

Sous le préau ? Sous les arbres ? Où vas-tu à la récré quand tu as envie de te mettre à l'ombre ? Les espaces ombragés sont la meilleure protection contre les mauvais coups du soleil qui, rappelons-le, peut frapper toute l'année. Malheureusement, les lieux ombragés sont trop peu nombreux. C'est pour tenter de changer cela que la Ligue sera présente au salon des maires les 25, 26 et 27 novembre prochains. Sa mission: les convaincre de t'offrir plus d'ombre...



Il est recommandé d'éviter le soleil aux heures les plus dangereuses (12h-16h) mais dans certaines écoles, parfois il n'y a ni préau ni espace pour s'abriter du soleil. Comment les enfants peuvent-ils se protéger pendant la récréation de l'après-midi et à la pause déjeuner ?

Le sommeil j'en rêve !

La petite histoire de Clap'santé



Puis je tombais dans le vide avec seulement mon devoir de math pour parachute



- Mmmh intéressant!

Pour finir un classique : j'étais au milieu de la piscine et j'avais oublié mon maillot de bain...



- Touché, coulé!



J'me suis réveillé en nage!
Plus moyen de dormir...
J'ai écouté la musique au casque mais y'avait pas que des berceuses...





Sommeil, droit devant !

Toi, tu as sommeil ! Inutile de protester, ça se voit ! Ne reconnais-tu pas les signes de fatigue ? Ecoute ton corps, il te parle...

C'est un signe...

Quand tu as faim, ton estomac gargouille, ton corps entier crie « Famine ! ». Si tu ne manges pas dans les deux minutes, c'est sûr, tu vas tomber raide ! Alors, tu vas manger, sans te poser plus de questions. Pourquoi ne pas en faire autant quand les premiers signes de fatigue se font ressentir et que ton corps, cette fois, crie « Sommeil ! » ?



Je bâille, je rebâille, je re-re-bâille...

Je ne dors pas, j'ai juste les yeux qui se ferment tout seuls ! Poids des paupières : une tonne, chacune.



Je ne suis pas bien assis(e) comme ça. Comme ça non plus. Comme ça alors ? Ou comme ça ?

Quelqu'un pourrait tenir ma tête ? Elle est louuuurde ! Au ralenti, moi ? Juste un peu...



Le film ? J'ai perdu le fil. Mon livre ? J'ai la flemme de tourner les pages. Un jeu avec mon petit-frère ? Je passe mon tour. Ma motivation et ma capacité à me concentrer sont déjà au lit, je crois...



« Tiens, attrape ! »
» Boum !
Réflexes : zéro.
C'est moi, ou il fait un peu froid ?



Réveille-matin

Se lever du bon pied est tout aussi important que dormir sur ses deux oreilles. Pour bien commencer la journée, fais du petit-déjeuner ton réveille-matin plaisir !

Prévois au moins 20 min pour le prendre au calme, dans un bain de lumière et sans écran. Si tu n'as pas le temps de le prendre à la maison, prends-le en chemin. Tu trouveras sans problème de quoi te faire un petit-déjeuner à emporter. L'essentiel est de ne jamais partir le ventre vide. Le petit-déjeuner idéal ?

Version maison : un fruit ou jus de fruits + un yaourt ou un chocolat au lait et deux belles tartines de pain avec un peu de beurre et de confiture, ou un bol de lait avec des céréales.

Version nomade : une brique de chocolat au lait ou un yaourt à boire + une petite gourde de compote + quatre biscuits aux céréales.

Si tu ressens un ou plusieurs de ces signes, cela ne fait aucun doute : tu es fatigué(e). Il est temps de passer en mode « bonne nuit ».

En direct des régions



Elèves de 4^e
des collèges
Jean Bullant à
Ecouen
et Aristide Briand
à Domont
(Val-d'Oise)

Jeu, SET* et Match!

★ Une équipe engagée

Deux collèges d'**Ecouen et de Domont** se sont associés pour l'occasion. Toute l'année, les participants – tous volontaires - se sont retrouvés une fois par semaine pour imaginer et développer leur projet. Ils étaient accompagnés par les infirmières scolaires, un professeur de SVT*, une documentaliste et une intervenante extérieure en santé.

* *Sciences de la Vie et de la Terre.*

★ Une idée originale

Inviter les jeunes de 6^e à faire le point sur leur rapport au sommeil, aux écrans et au tabac. Comment ? En jouant, en s'interrogeant et en échangeant entre élèves. Une fois n'est pas coutume, 4^e et 6^e ont fait la paire pour s'enrichir de connaissances...

★ Jeu, SET et Match !

Jeu, SET et Match, c'est un jeu de l'oie géant constitué de six cases. A chacune d'elles, une épreuve de 10 à 15 minutes attend les joueurs.

Cases jeu de rôles ! C'est parti pour une improvisation sur un thème au choix : repérer les

**Sommeil, Ecran, Tabac : où en êtes-vous ? C'est la question qui était au cœur de « Jeu, SET et Match », un projet champion !*

signes du sommeil ou résister au tabac.

Cases info/intox ! A quelles stimulations le cerveau réagit-il et comment ? C'est le moment de tester ses connaissances !

Cases défi ! Objectif : viser juste pour envoyer la balle dans chaque ouverture correspondant à un composant du tabac. Il va falloir se remuer les méninges et faire preuve d'adresse...

★ Bilan

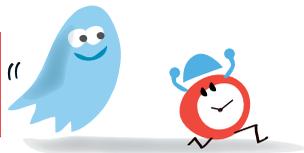
Jeu, SET et Match a permis à chacun de prendre conscience de sa manière de vivre. Cela a aussi permis de tordre le cou à quelques idées reçues. « La chicha n'est pas dangereuse parce que la bouteille est belle ! » Non, non, non ! Rien à voir avec l'esthétique. Fumer la chicha est bien une forme de tabagisme.

« Je ne peux pas mettre mon téléphone portable en « mode avion » sous mon oreiller, sinon je n'entendrai pas ma copine m'appeler la nuit... » La nuit, tout le monde dort ! Les copines et les téléphones aussi !

Pour plus d'informations, contacter le Comité de la Ligue du Val-d'Oise au 01 39 47 16 16 ou par email cd95@ligue-cancer.net



Pour se détendre



Le savais-tu ?

Dans la mythologie grecque, Morphée est le fils de la Nuit et du Sommeil. Son super pouvoir : il endort les humains. D'où l'expression « dormir dans les bras de Morphée »...



Le yoga des dormeurs

Trouver le sommeil lorsqu'on a encore l'esprit en ébullition, et le corps pas vraiment en mode détente ? N'y pense même pas ! Pour aller te coucher aussi zen et détendu(e) qu'un yogi, voici un petit exercice de yoga. Pour plus d'efficacité, fais-le dans une pièce faiblement éclairée, sur fond de musique douce.

Allonge-toi sur le sol, si possible sur un tapis pour ne pas te faire mal.

Tends tes jambes vers le haut, en les appuyant contre le mur.

Ecarte les bras de chaque côté du corps, les paumes des mains vers le ciel. Respire calmement et profondément, en te concentrant sur les mouvements de ton ventre.

Détends-toi... Tu dors ?



Bouche-trou

Affamé, Morphée le morfale a croqué dans toutes les expressions sur le sommeil. Sauras-tu rendre à chacune le mot qui lui manque ? Tu peux t'aider d'un dictionnaire.

1. Qui dort
2. Dormir comme un
3. Se coucher comme les
4. Le sommeil est la moitié de la
5. Dormir sur ses deux

Des explications sur ces expressions en cliquant sur <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>

Solutions :

1 / dîne - 2 / bébé - 3 / poules - 4 / santé - 5 / oreilles.

Le jeu des sept erreurs

A la bonne heure ! Après une longue journée, tu vas enfin pouvoir poser ta tête sur l'oreiller. Douche, pyjama, brossage des dents, une histoire et au lit ! Oui, mais... Ta chambre est-elle aussi prête pour la nuit ? Pas si sûr...

Sept erreurs se sont glissées dans le dessin ci-contre.

A toi de les retrouver !

Solutions :

1. Il fait trop chaud dans la chambre. La température idéale pour la nuit est de 18°C.
2. Quel bazar ! Si tu arrives jusqu'à ton lit sans tomber, tu auras de la chance !
3. Que fait le chat dans ton lit ? S'il se réveille dans la nuit, il te réveillera aussi.
4. C'est la fête des lumières ? Si tu n'aimes pas l'obscurité, allume une veilleuse.
5. Tu attends un appel cette nuit ? Le portable éteint dort dans le salon.
6. Tu ne risques pas de t'endormir avec tout ce bruit ! Éteins la radio et demande à tes parents de baisser le son de la télévision.
7. Il ne serait pas un peu trop petit, ce lit ? On voit tes oreilles !





À détacher

Le grand test des dormeurs

Bien dormir, c'est la clé de la santé ! A condition d'en profiter. Il y a ceux qui dorment la nuit, et ceux qui dorment debout... Et toi ? Pour le savoir, réponds aux affirmations suivantes en entourant ta réponse dans le tableau, puis fais les comptes.

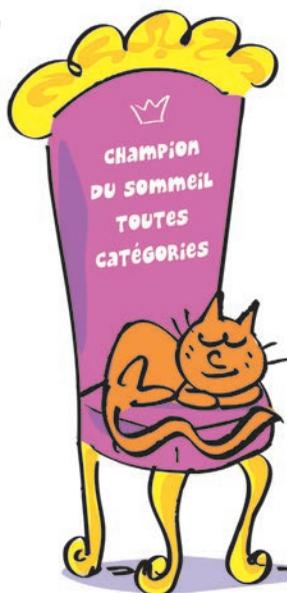


- A. Au réveil, tu te sens bien, d'attaque pour une nouvelle journée.
- B. Il t'arrive d'avoir une petite baisse de régime dans la journée.
- C. Tu te couches à peu près à la même heure tous les soirs.
- D. Calme, confort et juste ce qu'il faut d'obscurité : ta chambre est idéale pour la nuit.
- E. Des cauchemars, tu en fais souvent.
- F. Pour toi, une bonne nuit de sommeil, c'est aussi important que manger et bouger.
- G. Avant d'aller au lit, tu as tes petites habitudes.
- H. Le week-end, tu en profites pour dormir quelques heures de plus.
- I. Ne pas réussir à t'endormir te met de mauvaise humeur.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
OUI	👍	👎	👍	👍	👎	👍	👍	👎	👎
NON	👎	👍	👎	👎	👍	👎	👎	👍	👍

Fausse bonne idée !

- **Lundi** : ma petite sœur a pleuré toute la nuit.
 - **Mardi** : nuit cauchemardesque !
 - **Mercredi** : interro le lendemain, le stress m'a empêché de m'endormir avant minuit.
 - **Jeudi** : je me suis endormi en classe.
 - **Vendredi** : enfin le week-end ! Je vais pouvoir récupérer tout ce sommeil en retard en faisant la grasse matinée... Dormir beaucoup et se lever à l'heure de la sieste ne suffira pas à rattraper tout cela. Et gare au décalage !
- Le mieux reste encore de continuer à se coucher et à se lever à la même heure, en ajoutant une petite sieste l'après-midi.



Résultats :

De 0 à 3 : Tu dors debout ! A l'évidence, tu manques de sommeil... Es-tu stressé(e) ? Inquiet(e) ? Mal installé(e) ? Dans tous les cas, ne laisse pas trainer la situation. Parle-en à tes parents et (re)prends vite de bonnes habitudes. Ce numéro en débordé !

De 4 à 6 : Tu vas dormir à reculons... Le sommeil n'a pas vraiment de secrets pour toi. Tu sais ce qu'il faut faire ou éviter, et ce dont tu as besoin, mais voilà, tu ne le fais pas... Dormir est pourtant loin d'être une perte de temps ! Force-toi à aller au lit un peu plus tôt. Bientôt, tu ne pourras plus te passer de ces précieuses heures de sommeil en plus !

De 7 à 9 : Tu dors comme un bébé ! Pour toi, dormir est un art de vivre. Une passion, un vrai bonheur ! Tu t'endors à peine la tête posée sur l'oreiller et tu te réveillés comme une fleur. Ta santé te dit « Merci ! ». Tes copains aussi : après une bonne nuit de sommeil, tu es toujours partant pour faire les 400 coups avec eux ! Continue comme ça !

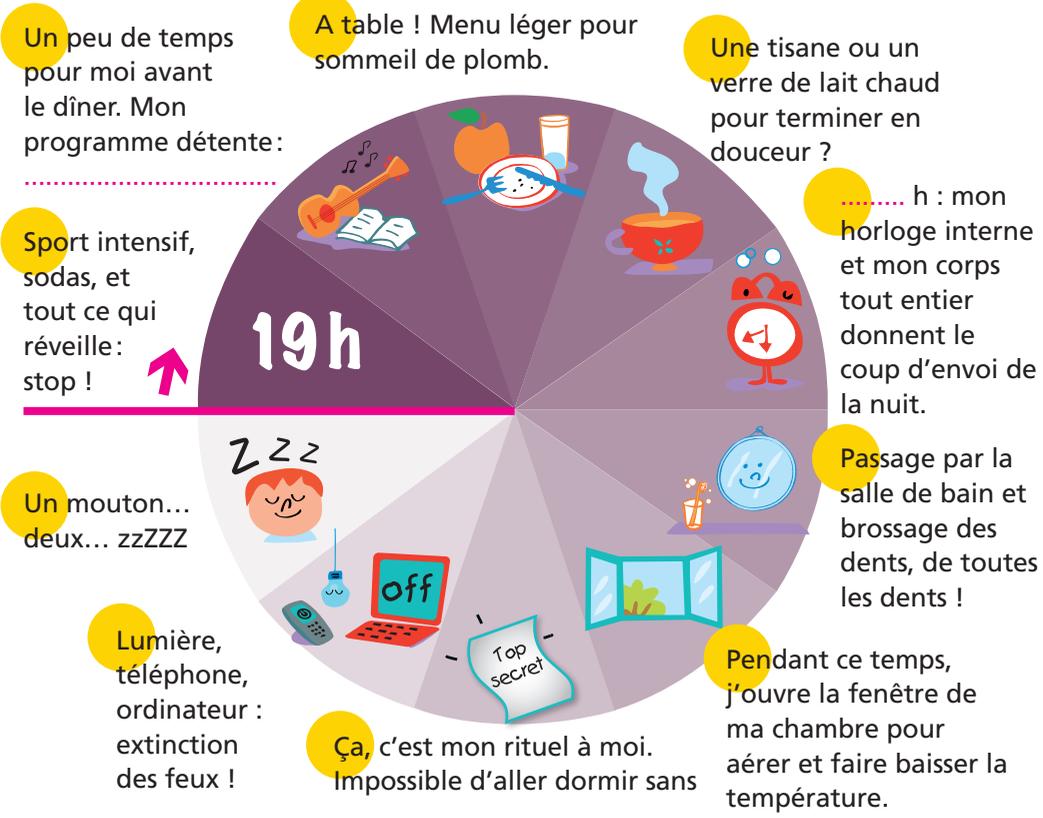


À détacher



Le tourbillon de la nuit

Bien dormir, c'est comme le vélo : ça s'apprend et ça ne s'oublie plus jamais ! Donne le premier tour de roue, complète les pointillés et laisse-toi emporter vers le monde des rêves...



Le compteur de repos

A ton avis, combien de temps passes-tu à dormir ? Pour le savoir, note chaque jour pendant une semaine l'heure à laquelle tu te couches et celle à laquelle tu te lèves. Sachant que tu as besoin de dormir 9h par nuit, quel est le bilan à la fin de la semaine ?

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Coucher ▶	00	00	00	00	00	00	00
Lever ▶	00	00	00	00	00	00	00
Temps de sommeil =	00 ☺	00 ☺	00 ☺	00 ☺	00 ☺	00 ☺	00 ☺

+ de 9H ☺ Je dors suffisamment - de 9H ☹ Je ne dors pas assez

Comment colorer pour faire des chiffres → 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9





Pour se détendre



Pause !

Une baisse de régime dans la journée, ça arrive à tout le monde. Surtout, ne résiste pas et accorde-toi un temps de repos bien mérité ! Micro-sieste, séance de relaxation, lecture, musique douce, automassage : les options ne manquent pas ! **Retrouve une sélection d'idées reposantes sur le site Internet de Clap'santé.**



JE REVIENTS dans quelques INSTANTS



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

DES HISTOIRES À DORMIR DEBOUT !

On entend tout et n'importe quoi sur le sommeil ! Info ou intox ? À toi de voir. Pour chaque affirmation, entoure la réponse qui te semble juste.

1. Une tisane ou un verre de lait chaud aide à s'endormir.
 INFO / INTOX
2. Pendant les vacances, plus besoin de garder le rythme de l'école.
 INFO / INTOX
3. Compter les moutons aide à s'endormir. INFO / INTOX
4. On dort mieux le ventre léger.
 INFO / INTOX
5. Les trois premières heures de sommeil sont les plus importantes.
 INFO / INTOX

Solutions :

1 / Info : Une boisson chaude fait baisser la température du corps et facilite l'endormissement.
2 / Intox : Conserver un rythme régulier tout au long de l'année évite d'être décalé et de dormir debout !
3 / Intox : Compter est une activité qui maintient éveillé. Imagine plutôt les vacances de tes rêves...
4 / Info : Léger oui, mais pas vide, sous peine de se réveiller aux aurores avec une faim de loup garou !
5 / Info : Ce sont les heures pendant lesquelles le sommeil est le plus réparateur.

Bêtes de somme

Le paresseux porte bien son nom : il passe plus de temps suspendu à une branche à mâchouiller des feuilles qu'à se dépenser. Et c'est loin d'être le seul à se la couler douce ! La preuve ? Relie chaque animal à son temps de sommeil. Un indice : les plus gros animaux ne sont pas forcément les plus gros dormeurs...



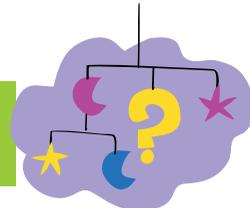
- 1. cheval
- 2. chauve-souris
- 3. cochon
- 4. chat
- 5. vache
- 6. canard

- A. 19 h - B. 3 h - C. 13 h
- D. 8 h - E. 10 h - F. 4 h

Solution :

1B - 2A - 3D - 4C - 5F - 6E.

N'attends pas demain, prends ta santé en main



Docteur Morphée à votre écoute...

La nuit, il se passe parfois des choses que l'on ne comprend pas, et dont on n'ose pas parler...



Rien n'est grave !

Parfois, la nuit, ta vessie est pleine avant d'avoir pu te donner le signal pour aller aux toilettes. C'est l'accident !

Ça peut arriver à tout le monde.

Il se peut aussi que tu rêves que tu es en train de faire pipi, alors que tu es bien... dans ton lit. Pour éviter ça, pense à aller aux toilettes avant de te coucher, même si tu n'en ressens pas l'envie.



J'ai peur du noir...

Au cinéma aussi, il fait noir ; ça ne t'empêche pas de profiter du film... De quoi as-tu peur ?

De te retrouver seul(e) dans ta chambre, qu'un gentil diable utilise tes affaires pendant que tu dors, de perdre ton doudou sans pouvoir le retrouver ?

Pour te rassurer, laisse une veilleuse allumée, ou installe une lampe à côté de ton lit. Si tu as peur ou besoin d'y voir clair cette nuit, tu n'auras qu'à l'allumer le temps de constater que tout va bien.

Quelle est la différence entre un rêve et un cauchemar ?

Un rêve, c'est agréable, on aimerait qu'il dure toujours !

Un cauchemar, c'est tout le contraire : un mauvais rêve. La bonne nouvelle, c'est que l'on se réveille vite, en sécurité dans son lit. Tout va bien !

Et si mon cauchemar se répète ? C'est rare, mais ça peut arriver. Quelque chose t'inquiète ou te fait peur ?

Le mieux pour t'en libérer est d'en parler.



Parfois, je me réveille la nuit et n'arrive plus à me rendormir...

Il s'est passé quelque chose aujourd'hui ? Tu as peur de retourner à l'école ? Ne le garde pas pour toi.

Parles-en pour aller au lit détendu(e) et l'esprit libre. Et si tu as fait un cauchemar, dis-toi qu'il ne reviendra pas !

Pour te rendormir, lève-toi ! Va boire un verre d'eau ou de lait, lis quelques pages d'un livre (pas plus de 5 minutes) puis retourne te coucher. Le sommeil va vite te rattraper...





● Ecole les Arcades, classe de CE1/CE2
Le Vaudelnay (Maine-et-Loire)
« Soleil asymétrique »

Découvrir la Ligue

1, 2, 3 sommeil !

On ne présente plus le concours scolaire, organisé par certains Comités de la Ligue contre le Cancer depuis 1989. A chaque année, son thème. Après l'eau, l'alimentation, la respiration et le soleil, voici l'édition 2014-2015 « **Le Sommeil, un plein d'énergie !** »



Tiffen Joseph, organisatrice de concours hors catégorie

S'il est une fidèle du concours scolaire, c'est bien Tiffen Joseph, chargée de prévention au Comité de Maine-et-Loire de la Ligue contre le Cancer. Alors qu'elle s'apprête à l'organiser pour la 13ème fois, elle a accepté de nous parler de SON concours scolaire...

13e participation cette année : il vous plaît, ce concours ?!

Oui ! Destiné aux classes de maternelles et élémentaires, c'est un projet original, et très intéressant car il s'inscrit dans la continuité. L'enseignant et les élèves s'y investissent toute l'année, avec le soutien du Comité de la Ligue. Nous intervenons à leur demande pour sensibiliser les élèves à la thématique ou fournir des supports d'information. Mais les seuls maîtres du projet, ce sont eux !

Qu'en pensent les participants ?

Les classes en redemandent ! Certaines participent depuis plusieurs années et vont jusqu'à en faire le projet de toute l'école. Cela plaît vraiment aux élèves. Pour eux, c'est l'occasion d'aborder des questions de santé qui nous concernent tous, de faire le lien avec d'autres matières, et de se faire les ambassadeurs de la santé à la maison.

Quel thème avez-vous préféré ?

Tous les thèmes sont intéressants. J'ai peut-être une préférence pour l'alimentation. On peut faire beaucoup de choses ! Une classe est allée visiter une chocolaterie. Une autre a organisé une dégustation pour les parents.

Qu'auriez-vous envie de dire à ceux qui n'ont encore jamais participé ?

C'est l'occasion de mettre en place pendant plusieurs mois un projet de prévention santé qui mobilise fortement les enseignants, les élèves et les familles. Pour les enfants, c'est une chance unique de montrer et d'unir leurs talents d'artistes. On peut parler de santé à l'école tout en s'amusant.



● Ecole Les Arcades, classe de moyenne section-grande section
Le Vaudelnay (Maine-et-Loire)
« Monsieur Bonnemine et son panier de vitamines »



Ce qu'ils en pensent...



... de dormir



On ne pouvait pas terminer ce numéro spécial sommeil sans poser la question aux principaux intéressés : les dormeurs ! Il y a les couche-tôt et les lève-tard. Ceux qui ne dorment que d'un œil quand d'autres ronflent sur leurs deux oreilles. Ceux qui dorment debout et ceux qui rêvent éveillés. Et eux ? **Flavien, Kassie, Lola et Nicolas, quatre super dormeurs, nous ont raconté leurs nuits...**



Flavien CHENU, 10 ans

« Dormir, c'est un peu une obligation pour recharger ses batteries, reprendre des forces pour le lendemain. Si on ne se repose pas, on est tout le temps fatigué et on a envie de ne rien faire. Je me couche vers 21h et je me réveille à 7h, donc je passe de bonnes nuits. J'aime bien lire dans mon lit ou sinon, regarder les petites séries télévisées avant le film. Je ne fais que très rarement des cauchemars ; par contre, ça m'arrive de parler la nuit ! Je réfléchis beaucoup dans mon lit et quand je n'arrive pas à dormir, je parle à voix basse et ça m'endort... »



Interviews réalisées au Centre de Loisirs de Mouchamps (Vendée) en juillet 2014. Merci à Virginie Benmerzouk du Comité de la Ligue de Vendée





Kassie BOUDAUD, 9 ans

« Pour moi, dormir, c'est un plaisir car ça permet de bien se reposer pour ne pas être fatiguée à l'école. Je me couche vers 20h quand il y a école, et plus tard, le week-end. Parfois, je m'endors devant la télé; ça veut dire que je suis très fatiguée. Je fais souvent des rêves mais je ne m'en souviens pas en me réveillant. Dans mon monde idéal, on dormirait plus pour être toujours en forme ! »



Nicolas DRAPEAU, 10 ans

« Je vois ça comme une obligation, car il faut se reposer pour être en forme le lendemain. Mais ça peut aussi être un plaisir quand on est trop fatigué ou qu'il fait trop chaud. Je préfère passer des nuits de 10h, car sinon je suis fatigué et je n'aime pas ça. Il m'arrive de faire la sieste parfois. J'aime bien lire avant de me coucher et j'aime aussi avoir mon doudou auprès de moi pour qu'il me tienne compagnie. Quand je regarde des films comme Harry Potter, je fais souvent des cauchemars... Quand je n'arrive pas à dormir, je lis pour me fatiguer les yeux. »



Lola BLANCHARD, 10 ans

« Pour moi, dormir, c'est un plaisir car ça fait du bien. Si je ne dors pas bien la nuit, j'ai envie de dormir toute la journée le lendemain. Avant de m'endormir, je me brosse les dents et je lis des romans.

Je fais souvent des rêves, mais je ne m'en

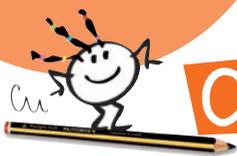
souviens pas forcément. Dans un monde idéal, on dormirait plus, comme quand on est en vacances ! Quand je n'arrive pas à dormir, je lis ou je descends regarder la télé... »



Rêvons un peu...

Nos nuits sont pleines de rêves, tous plus agréables les uns que les autres, des rêves de rêve ! Malheureusement, comme Kassie et Lola, on ne s'en souvient pas toujours. Dommage... Pour faire durer le plaisir et rêver les yeux grands ouverts, Clap'santé te propose un concours... de rêve, évidemment ! Rendez-vous à la rubrique « Entre nous » p16 pour découvrir comment participer.

Entre nous



Concours

Héroïne du jour

« Il était un rêve... »

Ah ! Si seulement nous pouvions prolonger nos rêves une fois réveillés...

Si c'était possible, quel serait ce rêve qui te rendrait heureux le matin ? Tu nous le dessines ?

Le plus beau rêve sera récompensé par un cadeau...

de rêve, évidemment !

Bonne chance à tous !

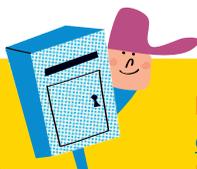
Envoie-nous ton dessin en inscrivant bien ton nom, ton âge et ton adresse complète au dos de la feuille. Tu connais la nôtre : Ligue contre le Cancer Magazine Clap'santé 14, rue Corvisart - 75013 Paris.

Mesdemoiselles et messieurs, roulements de tambour et applaudissements pour **Raphaëlle**, grande gagnante de notre dernier concours « **Dessine-moi ton héros** » ! Bravo à elle ! Toute l'équipe de Clap'santé a craqué pour Ming Yu, son ange gardien né de l'éclat de rire d'un enfant un soir de pleine lune. Merci à tous les autres d'avoir participé et rendez-vous tout de suite pour un nouveau concours !

NOH = Ming Yu (d'une brillante)
 ÂGE : Inconnu
 HISTOIRE : Comme les fées, elle est née du premier éclat de rire d'un enfant mais comme son nom l'indique, elle est née un soir de pleine lune.
 AIME : chanter
 DÉTESTE : les poireaux
 POUVOIRS : des 4 éléments
 POURQUOI ON L'AIME : Son sourire sais nous rassure dans les moments difficiles et sa maîtrise des éléments nous rassure. Elle est comme un ange gardien tout droit venue de la lune.

La boîte à idées

Curiosité bien placée sur une question encore jamais posée : tu as forcément des idées ! Clap'santé est avant tout TON magazine, il est bien normal que tu participes à sa réalisation. N'hésite donc pas à nous envoyer 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 <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante> pour les suppléments aux articles du magazine ! Tu y trouveras également le formulaire d'abonnement, pour ne plus manquer aucun numéro !



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 Botherel.

Ont collaboré à ce numéro : Monica Amaral, Jean-Christophe Azorin, Virginie Benmerzouk, Ricardo Domingues, Virginie Haffner, Tiffen Joseph, Colette Lanusse, Elise Melennec, Delphine Proeres, Valentine Sarrut, Mohamed Sayad, 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 : septembre 2014, octobre 2014, novembre 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