Clap' santé

Le magazine santé des jeunes

Solidaires, on est plus forts !

François-Xavier,
Ligueur bénévole

Alerter : un devoir citoyen

Amitié, ça rime avec...

Ma ville se ligue. Et la tienne ?

L'Europe s'occupe de ta santé !

CONTRE LE CANCER
LA LIGUE 101 comités
pour la vie

n° 6
décembre 2014,
janvier, février 2015
trimestriel 0,38 €

Des valeurs, des espaces, des expériences, des émotions fortes : on en partage des choses ! Tous ces liens que l'on noue, il faut en prendre soin : c'est la condition pour vivre ensemble et en bonne santé.

PHOTO SHUTTERSTOCK

Zoom sur...

Le vivre ensemble

« Être liés d'amitié »

L'expression dit bien ce qu'est l'amitié : un lien fort entre deux personnes qui partagent une grande affection.

Entre elles, c'est donnant-donnant. Je partage, tu me donnes, on s'entraide et se soutient.

C'est aussi 100% gagnant ! Les études le prouvent : les relations positives avec les autres rendent plus fort, améliorent la confiance en soi et envers autrui. Ensemble, on se sent mieux.

Des amis enfin, ça se respecte. Ne fais pas à l'autre ce que tu ne voudrais pas qu'il te fasse.

C'est pas moi, c'est mon double !

Internet et les réseaux sociaux nous ouvrent un monde de possibilités infinies ! On fait la connaissance de personnes que l'on ne croiserait pas autrement. On partage des informations et des passions. En un clic, on peut échanger et tout savoir de la vie des autres !

Vraiment ? Une photo prise sous le bon angle, une histoire digne d'un conte de fée, des nouvelles qui disent ce qui va mais pas ce qui va moins bien… C'est facile de faire croire que sa vie est merveilleuse, bien caché derrière son écran !

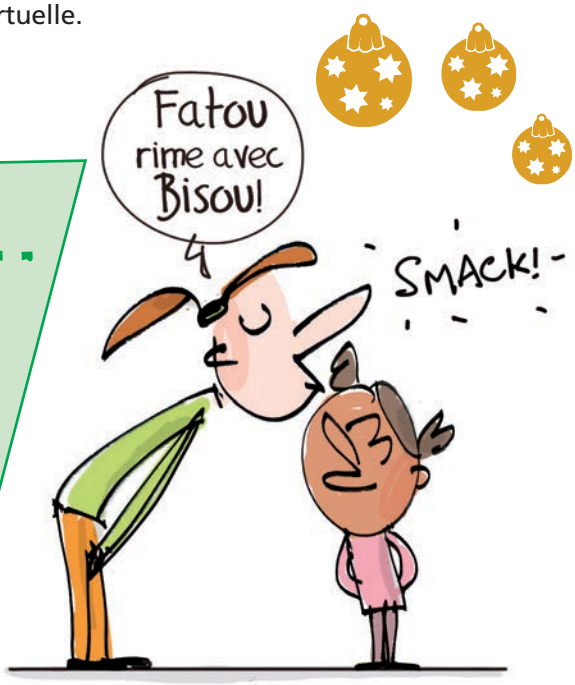
Dans la vie réelle, on n'est pas toujours bien coiffé, on ne réussit pas tout ; bref, on n'est pas parfait, juste soi-même. Ça fait peut-être moins rêver, mais sans doute plus envie. Qui se ressemble, avec ses qualités et ses défauts, s'assemble…

Rester vrai, se montrer tel que l'on est, pas plus pas moins : c'est la clé de toute relation, réelle comme virtuelle.

L'amitié pour toi, ça rime avec…

N'hésite pas à compléter !

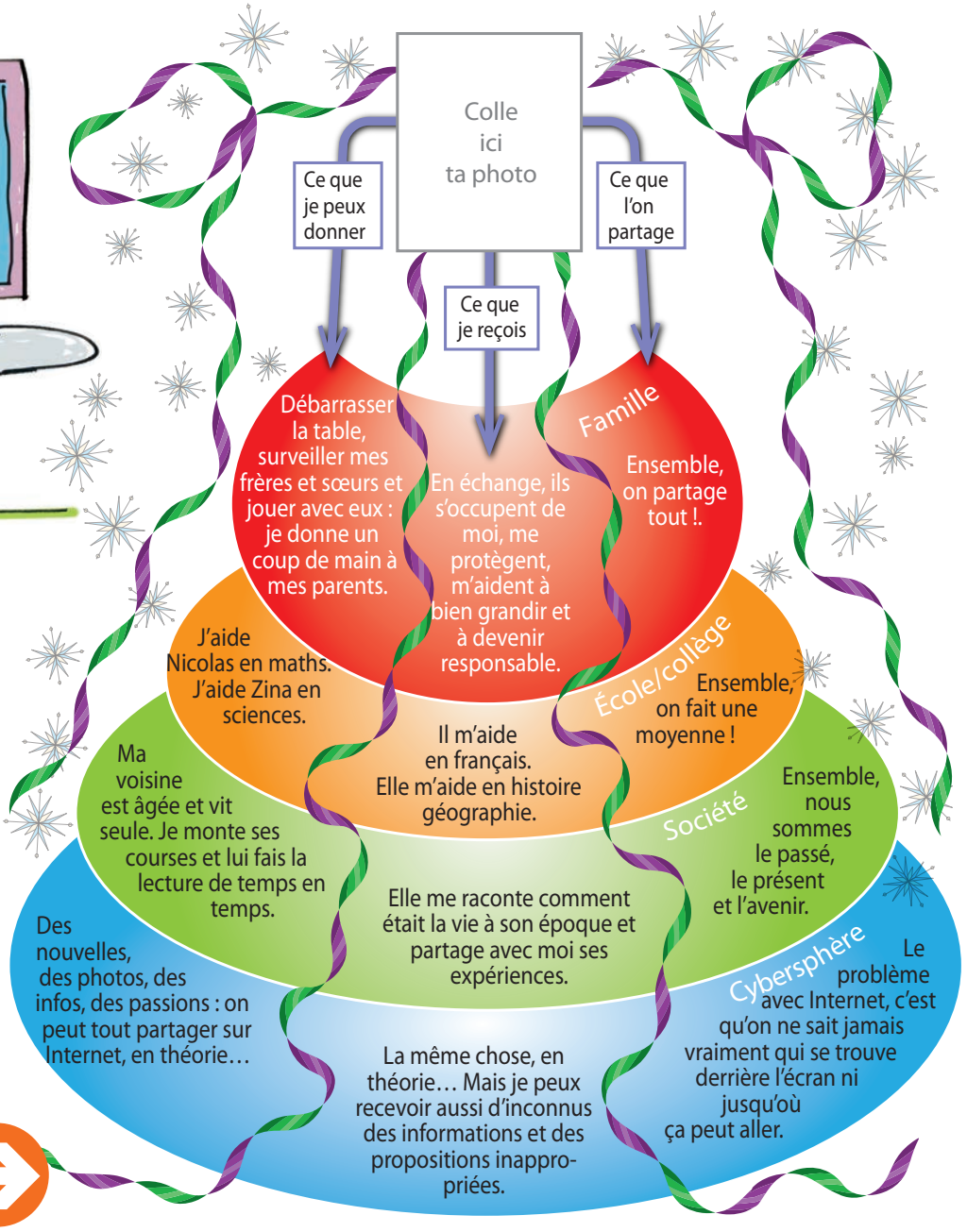
- ❒ Bienveillance
- ❒ Sens unique
- ❒ Confiance
- ❒ Rire
- ❒ Donnant-donnant
- ❒ Ecoute
- ❒ Sincérité
- ❒ Respect
- ❒ Relation virtuelle
- ❒ Soutien
- ❒ Partage
- ❒ Présence
- ❒ Amusement
- ❒ ……



(Voir page 11)

Dans quel état j'erre ?

Chacun de nous évolue dans plusieurs domaines de sa vie. C'est à toi de décider de la place que tu veux y prendre et du rôle que tu veux y jouer. Que ce soit en famille, à l'école, dans l'espace public ou même sur internet, on partage des tas de choses. Petit aperçu de la manière de bien vivre ensemble.



Génération Médiateurs

Un conflit n'est souvent que la conséquence d'une incompréhension liée à un manque de communication. Une solution ? Rétablir le dialogue à l'aide d'une personne jouant le rôle de médiateur. Ni juge ni arbitre, il n'est pas là pour désigner le coupable ou pour compter les points. Sa fonction est d'aider les deux parties à s'entendre à nouveau, à tous les sens du terme…
Depuis 1993, l'association Génération Médiateurs forme des adultes à la gestion de conflit. A leur tour, ils initient des jeunes volontaires de ton âge à l'art délicat de la médiation. Leurs camarades pourront alors faire appel à eux en cas de besoin.
Parler reste en effet le meilleur moyen de prévenir la violence.
Pour en savoir plus sur la médiation, rendez-vous sur le site Internet de Clap'santé :
http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante

Actu santé

... donnant... (Voir page 11)

Toutes fraiches ! Voici les nouveautés de l'actualité santé…

Le clin d'œil de Pataclope

Neutralisé, le paquet !

Le 24 septembre 2014, Marisol Touraine, ministre de la Santé, a annoncé la mise en place du **« paquet neutre »** de cigarettes. On fait le point ? **Ce qui reste :** les images choc et les messages de prévention sanitaire.

Ce qui change : plus de couleur, ni de logo ; le même paquet pour toutes les marques.

Pas contents : les fabricants de tabac et les buralistes. Avec cette mesure, les ventes de cigarettes pourraient bien diminuer.

Contents : tous ceux qui luttent contre le tabac, la Ligue en tête ! Un paquet moins séduisant, c'est un fumeur potentiel séduit de moins…Quel que soit l'emballage, fumer est très nocif pour la santé. Ne l'oublions pas.

Paquet souhaité par les associations de lutte contre le tabac

Le point de vue de… Emmanuel Ricard, *délégué au service Prévention et Promotion du Dépistage*

On voit souvent la prévention comme une affaire de décision individuelle. Négligeant combien nous sommes conditionnés par notre environnement et sous influence. C'est pourquoi nous avons milité pour la mise en place du paquet neutre. Nous poussons dans nos animations au développement de l'analyse critique des effets de la publicité. Nous sensibilisons les élus et parlementaires à l'importance de créer des conditions de vie permettant de protéger au mieux les uns et les autres quel que soit leur richesse, leur âge ou leur degré d'intelligence.

Agenda

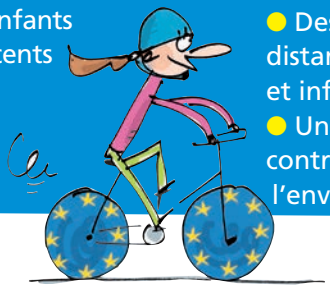
Le premier trimestre 2015 sera riche de rendez-vous à ne pas manquer. On compte sur toi pour être mobilisé(e) aux côtés de celles et ceux qui, chaque jour, font avancer la lutte contre le cancer.

- **Janvier / les 19-25 :** Semaine européenne de prévention et de dépistage du cancer du col de l'utérus.
- **Février / le 4 :** Journée mondiale contre le cancer **/ le 15 :** Journée internationale du cancer de l'enfant.
- **Mars / du 16 au 22 :** Semaine nationale contre le cancer.

L'Europe, c'est la santé !

L'Europe se préoccupe de la santé et du bien-être de ses jeunes. Tu en fais partie… Appliquée par plus de 50 Etats, la stratégie européenne pour la santé des enfants et des adolescents préconise pour la période 2015-2020:

- Une alimentation saine et la pratique d'une activité physique régulière de 7 à 77 ans.
- Une génération du millénaire* libérée du tabac.
- Des vaccins pour tenir à distance les maladies évitables et infectieuses.
- Une protection renforcée contre les risques liés à l'environnement.



**Les personnes nées en 2000 et après.*

Princesse Selfie

... que tu...
(Voir page 11)

Dis-moi comment tu te sens et je te dirai qui tu es...

Communiquer et partager ses émotions, ses envies, ses idées avec les autres est tout aussi indispensable que manger ou respirer. On fait le point ? …

Communiquer... efficacement !

Communiquer efficacement, ça veut dire être capable d'expliquer son choix ou son point de vue avec les bons mots, de façon mesurée et appropriée à sa culture et à la situation.
Quelque chose te dérange ? Tu ne dois pas avoir peur de le dire. N'hésite jamais à exprimer tes désirs ou tes pensées.
Besoin d'un conseil ? Cela aussi ça fait partie de la communication ; alors, demande.
Et puis, on a aussi le droit de dire non ! Le tout est de pouvoir expliquer pourquoi.
Prends toujours le temps de réfléchir à la manière d'exprimer ce que tu veux et ce que tu ressens vraiment.

Je, tu, il, nous communiquons

La communication, c'est fondamental ! Sans elle, aucune relation avec les autres n'est possible.
Parler, s'exprimer, c'est la clé :
- … pour rester sur la même longueur d'onde : on s'écoute, on se parle, je te comprends, tu me comprends, on se reçoit cinq sur cinq !
- … pour conserver ou renforcer les liens amicaux ou familiaux : la sincérité appelle la confiance et la confidence.
- … pour gérer ses relations, dissiper les malentendus et désamorcer les conflits : le dialogue est constructif, la violence jamais.
- … pour partager avec les autres ses joies, ses peurs ou ses peines.

On en parle ?

Insubmersible

Elles montent, elles montent, et voilà qu'elles nous submergent : les émotions peuvent être très puissantes. Pour éviter de finir touché-coulé, mieux vaut savoir les gérer… :
- **Se poser la bonne question:** « Est-ce vraiment si grave, ce qui m'arrive ? ». Si cela représente réellement une menace, alors oui. Dans ce cas, je n'hésite pas à en parler et à demander de l'aide.
- **Relativiser :** je suis un peu triste, mais à part ça, rien de cassé. Je vais bien, tout va bien !
- **Positiver.** Ce qui m'arrive est une leçon de vie, un défi dont je sortirai plus grand.

Qui est-ce qui est coulé maintenant ?

Ma ville se ligue, et la tienne ?

On peut agir de manière préventive au niveau individuel, familial, collectif. Et si on voyait grand ? A l'échelle de toute une ville par exemple ?

La prévention intégrée, qu'est-ce que c'est ?

La prévention consiste à prendre des précautions pour réduire un risque. C'est par exemple se laver les mains pour éviter la transmission des virus, adopter une bonne hygiène de vie au quotidien. La prévention intégrée intervient dès la construction ou l'aménagement d'un espace de vie collectif, comme par exemple un jardin public ou la cour de récréation d'une école. Elle permet de tous nous protéger ; elle favorise l'adoption de bons comportements en santé et encourage chacun à adopter une attitude citoyenne et responsable. C'est le cas des lieux publics où il est interdit de fumer ou des espaces ombragés pour se protéger du soleil.

Maires et comités de la Ligue main dans la main

Les maires sont responsables de la santé et du bien-être des habitants de leur ville. A cette échelle, ils peuvent prendre des mesures de prévention intégrée. 100% de bénéfices assurés, y compris pour l'environnement ! Les comités départementaux de la Ligue sont là pour les guider dans leurs décisions et les conseiller sur la meilleure stratégie à adopter. Ensemble, ils ont le pouvoir de se liguer contre le cancer et ne vont pas s'en priver !

Mobilisation générale !

Du 16 au 22 mars, c'est la semaine nationale contre le cancer. Toutes les villes sont appelées à se mobiliser pour sensibiliser la population à la maladie et aux moyens de la prévenir.

« Ensemble, nous partageons le même objectif : agir en prévention, réduire les inégalités de santé et accompagner les malades et les plus fragiles. »

Alexia Antoine, coordinatrice du service prévention-dépistage au Comité de Gironde.

A Mérignac, avec l'Atelier Santé Ville, nous avons sensibilisé les animateurs jeunesse et sport à la protection solaire. A l'occasion d'" Octobre Rose ", nous avons proposé une exposition photo, " Femme de mère en fille ", sur le dépistage des cancers féminins. Prochain défi : Mérignac labellisée "Ville Sans Tabac " ?

Desserts à placer sur la carte

Les treize desserts
La coquille de Noël
La bûche à la châtaigne
La torche aux marrons
Le jambon de Noël
Le pain d'épice
Les bredele

Tour de France de la gourmandise

Un vent de fête souffle sur le mois de décembre. La ville brille de mille feux, les arbres se parent de leurs plus beaux bijoux, et un doux parfum de gourmandise s'échappe de la cuisine. A chaque région ses traditions. Partagées, elles sont encore meilleures! Sauras-tu replacer chacune d'elles sur la carte?
Envie de goûter à toutes ces douceurs? Retrouve quelques recettes sur le site Internet de Clap'Santé: http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante

Solution :

1 les treize desserts
2 les bredele
3 la coquille de Noël
4 le jambon de Noël
5 la bûche à la châtaigne
6 la torche aux marrons
7 le pain d'épice

Plaisir d'offrir

Noël, c'est le partage. Je reçois, mais je peux donner aussi. La véritable valeur d'un présent n'est pas ce qu'il nous a coûté, mais la part de soi et tout l'amour que l'on y a mis. Une simple attention, une création maison, il existe mille et une façons de faire plaisir… Tu peux demander à un plus grand que toi de t'aider à préparer ta surprise.

★ **Pour Papa et Maman :** un petit-déjeuner sur un plateau, une photo dédicacée, un cadre photo personnalisé, un porte-bonheur, mon cœur en pâte à sel.

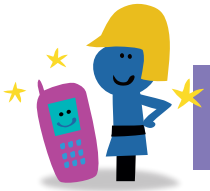
★ **Pour mes frères et sœurs :** un bracelet, le même pour nous tous ! Un collier ou même encore un pot à crayons.

★ **Pour ma petite sœur :** une poupée de chiffons, une maracas en pot de yaourt, etc.

★ **Pour mes grands-parents :** une carte de vœux, un bougeoir, une boule d'épices qui sent bon, une boîte de truffes en chocolat maison.

★ **Pour ceux qui en ont besoin :** les vêtements devenus trop petits, les jouets dont je ne me sers plus et les livres que je connais par cœur à force de les avoir lus, je les donne à une association caritative pour que d'autres enfants en profitent.

Ces numéros gratuits sont sérieux. S'amuser à faire de fausses alertes contribue à ce que des personnes qui auraient réellement besoin d'aide ne soient pas secourues, en raison de la saturation des appels.



À détacher

Alerter

Nous sommes tous responsables les uns des autres. Même sans être formés aux gestes de premiers secours, nous avons le pouvoir de sauver une vie : en donnant l'alerte.

Non-assistance à personne en danger : 5 ans de prison et 75 000€ d'amende

C'est ce qu'encourt « quiconque s'abstient volontairement de porter à une personne en péril l'assistance que, sans risque pour lui ou pour les tiers, il pouvait lui prêter soit par son action personnelle, soit en provoquant un secours*».

**Article 223-6 du Code Pénal.*

7 numéros à connaître

112 C'est le numéro d'appel d'urgence européen si on voit quelqu'un ou si on est en danger.

114 Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent donner l'alerte par SMS. Elle sera ensuite adressée au service d'urgence concerné.

15 Le Samu* doit être contacté si la vie de la victime est en danger : malaise, coma, hémorragie, douleurs à la poitrine, difficultés à respirer ou personne qui ne respire plus, brûlure, intoxication.

18 Les sapeurs-pompiers interviennent en cas d'incendie, de fuite de gaz, d'électrocution, d'hydrocution, d'accident de la route, d'ensevelissement ou de risque d'effondrement.

17 La police se charge des cas de vol, d'agression ou de violences.

0 825 812 822 En cas d'intoxication, il faut appeler le centre antipoison.

Accessibles 24/24h et 7/7j, ces numéros sont gratuits. Ils peuvent être composés depuis un téléphone fixe, portable ou une cabine téléphonique, y compris sans crédit ni argent.

**Service d'aide médicale urgente.*

Alerter vite et bien

Pour la victime, chaque minute compte. Pas de temps à perdre pour prévenir les secours ! Celui qui donne l'alerte doit être efficace. Voici les informations à communiquer au téléphone :

1° Donner son nom et indiquer le lieu où l'on se trouve.

2° Expliquer la situation et décrire aussi précisément que possible l'état de la victime : sexe, âge, état de conscience, respiration, blessures, etc.

3° Ne surtout pas raccrocher tant que l'interlocuteur ne l'a pas demandé ! Suivre ses consignes pour protéger la victime et s'en occuper.

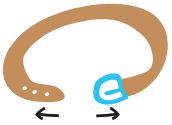
À détacher

Secourir

Face à une victime, il importe d'avoir les bons réflexes et d'éviter certains gestes qui pourraient lui causer du tort.

À faire

- Sécuriser la zone autour d'elle.
- Vérifier qu'elle est consciente en lui demandant si elle nous entend, peut nous serrer la main ou ouvrir les yeux.
- Vérifier qu'elle respire en approchant son oreille et sa joue de son nez et de sa bouche afin de percevoir son souffle.
- Desserrer sa cravate, son col et sa ceinture pour faciliter sa respiration.
- La couvrir.
- La rassurer en lui disant que l'on va s'occuper d'elle et prévenir les secours.



À ne pas faire

- Déplacer la victime.
- La faire vomir ou lui faire boire du lait en cas d'intoxication.
- La laisser seule. Au contraire, mieux vaut demander à quelqu'un de rester avec elle le temps d'aller prévenir les secours.

Pas de sur-accident !

Un accident est vite arrivé, un second aussi.

Pour ne pas aggraver la situation :

- On se protège, notamment en cas de contact direct avec le sang de la victime. A défaut de gants, on peut utiliser un linge propre.
- On protège la victime, en établissant autour d'elle une zone de sécurité et en la couvrant.
- On protège les autres, en les maintenant à distance du risque.

Les gestes qui sauvent

État de conscience

« Mr, ça va ? vous m'entendez ? serrez ma main ! »

- ☐ Conscient
- ☐ Semi-conscient
- ☐ Inconscient

Respiration

« Cherchez à percevoir le souffle »

- ☐ Respire
- ☐ Respire faiblement
- ☐ Ne respire pas

Position Latérale de Sécurité

Si la victime est inconsciente, et si sa poitrine se soulève régulièrement, il faut libérer les voies aériennes et la placer en PLS.*

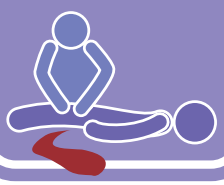
*PLS : Position latérale de sécurité

Appeler les secours

Composer le 15 ou le 112 (numéro qui fonctionne même si l'on n'a plus de crédit).

Saignement

Comprimer la totalité de la plaie, si inefficace poser un garrot. Appeler les secours !



Brûlure

Si la brûlure est plus grande que la surface d'une main faire le 15 :

Autrement, refroidir le plus tôt possible pendant 15 minutes et voir un médecin.

Pour se renseigner sur les formations aux premiers secours, rendez-vous sur le site de la croix rouge française www.croix-rouge.fr, rubrique « je me forme ».

... recevras

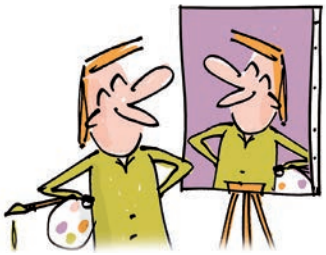
Retrouve la devise dont les mots sont éparpillés dans le journal avec ce logo.

Méli-mélo des mots

A partir du mot déjà inscrit dans la grille, retrouve la place de ceux listés ci-dessous. Il y a un cœur pour chaque lettre et un mot ne peut être utilisé qu'une fois. A toi de jouer !

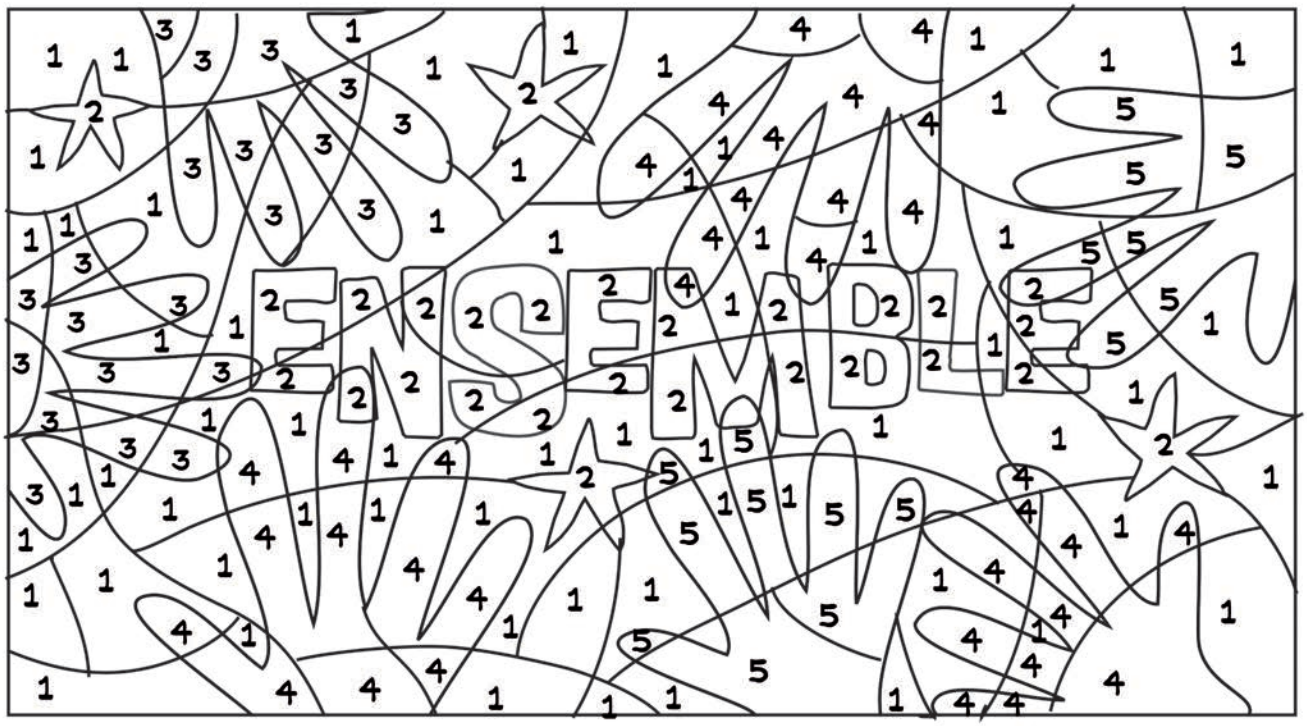
Solution :

AIDER - RESPECT
ENSEMBLE - ASSOCIATION
DONNER - PARTAGER
SOCIETE - RELATION
ECHANGER - AMITIE



1, 2, 3, 4, 5 couleurs !

A chaque chiffre correspond une couleur. Colorie l'image en appliquant ce code secret et découvre le tableau mystère…



1 - 2 - 3 - 4 - 5

Ni à toi ni à moi, à nous !

Quel est le rapport entre la rue, les transports en commun, le parc, la bibliothèque, la cantine, la salle de classe et la salle d'attente du médecin ?

Des espaces en partage

Tous ces espaces ont un point commun : nous les partageons. Qui dit partage, dit règles et codes à respecter. Ces derniers organisent, encadrent et rendent possible la vie en société, notre vie ensemble. Sans eux, ce serait un sacré bazar !

A- Bonjour ! S'il vous plaît ! Merci ! Au revoir ! Les quatre mousquetaires de la politesse !
B- « Excusez-moi » et pas « Je m'excuse ». Le pardon, ça ne s'auto-attribue pas, ça se demande.
C- Laisser descendre avant de monter.
D- Céder sa place à une personne âgée, handicapée ou à une femme enceinte.
E- Ecouter de la musique, oui, mais sans en faire profiter tout le bus…

F- Partager le trottoir avec ceux qui marchent en sens inverse. Chacun tient sa droite !
G- Ne pas réquisitionner la balançoire tout l'après-midi. Il y en a d'autres qui attendent…
H- Les microbes, ça ne se partage pas ! Se couvrir la bouche pour tousser ou éternuer.
I- Se laver les mains avant de serrer celle de quelqu'un.
J- Ne pas cracher par terre. Ne pas cracher du tout.
K- Avant/après : laisser l'endroit dans l'état où on l'a trouvé.
L- Une place pour chaque chose et chaque chose remise à sa place.
M- Le silence à la bibliothèque, c'est sacré. On ne parle pas, on murmure...
N- Jeter ses déchets à la poubelle et respecter les consignes de tri sélectif.

A toi de jouer ! Les valeurs de la vie en société

Cherche les définitions des mots suivants dans le dictionnaire :
COURTOISIE – POLITESSE – HYGIENE – PARTAGE PRESERVATION DE L'ENVIRONNEMENT – RESPECT .
Indique ensuite à laquelle de ces valeurs correspond chacune des règles ci-dessus de A à N.

1 courtoisie : .....
2 politesse : .....
3 hygiène : .....
4 partage : .....
5 préservation de l'environnement : .....
6 respect : .....

Réponses :
1-courtoisie (réponse D-E) / 2-politesse (réponses A-B-C) / 3-Hygiene (réponses H-I-J-K) / 4-Partage (réponses F-G)
5-Préservation de l'environnement (réponse N) / 6-Respect (Réponses K –L-M)

S'engager dans une association

En France, ils sont 12,7 millions de bénévoles et 2 millions de salariés, engagés dans une association, quelle qu'elle soit, pour notre bien à tous. Merci à eux !

« La Ligue doit continuer à exister pour poursuivre son combat. »

François-Xavier, 31 ans, bénévole au Comité de la Somme depuis 3 ans

« Le cancer ravage des couples, des familles entières. C'est après que ma famille y a été confrontée à trois reprises que j'ai décidé de m'engager. La blessure est encore vive, mais je veux aider ceux qui sont malades, pour qu'ils s'accrochent, restent combatifs et continuent à vivre. Comme je suis moi-même malade*, mon engagement m'a ouvert les yeux. Donner de son temps, permettre à ceux qui souffrent d'en parler, c'est une expérience très enrichissante. Leur reconnaissance est la plus belle manière d'être remercié. »

Une association, ça marche comment ?

Pour former une association, il suffit d'être deux ou trois. Mais plus on est, mieux c'est !

- Il faut payer une cotisation, un droit d'entrée en quelque sorte, pour y adhérer.
- L'association doit avoir des « statuts » qui sont un peu comme sa carte d'identité et qui définissent à quoi elle sert.
- Une association n'agit pas que pour ses adhérents, mais pour toutes les personnes concernées, sans souci de faire des bénéfices.

**Il souffre d'insuffisance rénale.*

Déclaration d'amour

On ne dit jamais assez aux gens qu'on les aime. Aux associations non plus. Il est temps de réparer cela ! Le 22 septembre dernier, le mouvement associatif a donné le coup d'envoi d'une campagne originale sur les réseaux sociaux : **#JaimeTonAsso**. Le principe est simple : déclarer à l'association de son choix pourquoi on l'aime, en terminant son message par #JaimeTonAsso.

La Ligue attend les vôtres… et vous aime aussi !

Envoie ton message sur l'un des réseaux de la Ligue :

Facebook www.facebook.com/laliguecontrelecancer,
Twitter twitter@laliguecancer,
ou Google+ https://plus.google.com/+ laliguecontrelecancer

Retrouve plus d'informations sur le fonctionnement d'une association, en te rendant sur le site Internet de Clap'santé.

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

Ce qu'ils en pensent...

La solidarité, qu'est-ce que ça veut dire exactement et comment être solidaire ? Pour savoir ce que comprennent les jeunes quand on parle de solidarité et s'ils « pratiquent » la solidarité, nous avons interrogé les membres du Conseil Municipal des Jeunes (CMJ) de Murviel-les-Montpellier dans l'Hérault.

Mais déjà, c'est quoi un CMJ ?

- **Thibaut 15 ans :** C'est un conseil qui permet à des enfants et des adolescents de s'investir dans la vie de leur village.
- **Salomé, 12 ans :** C'est une organisation pour les jeunes, pour améliorer leur vie dans le village.

Et comment il fonctionne ?

- **Lucien, 16 ans :** Il est composé d'une dizaine de jeunes avec des représentants du conseil municipal. On se réunit une fois par mois.
- **Julien, 13 ans :** On y propose des projets pour débattre dessus, améliorer des activités déjà en place, questionner les Murviellois de tout âge pour savoir s'ils sont pour ou contre les projets proposés.

Participer et être un citoyen actif, c'est avoir le droit, les moyens, la place, la possibilité et, si nécessaire, le soutien voulu pour participer aux décisions, influer sur elles et s'engager dans des actions et des activités de manière à contribuer à la construction d'une société meilleure.
Préambule de la Charte européenne révisée sur la participation des jeunes à la vie locale et régionale (2003).
http://www.coe.int/t/dg4/youth/Source/Coe_youth/Participation/COE_charter_participation_fr.pdf

de la solidarité

Les membres du conseil, ouvert aux jeunes de 11 à 17 ans, sont invités à partager leurs idées pour impulser de nouveaux projets dans leur commune.

Pourquoi t'es-tu engagé dans ce conseil municipal ?

- **Thibaut, 15 ans :** Pour faire bouger mon village.
- **Julien, 13 ans :** Je m'y suis engagé pour améliorer la vie des Murviellois en particulier celle des jeunes.
- **Salomé, 12 ans :** Je m'y suis engagée car j'aime bien aider des personnes ; je voudrais améliorer la vie dans le village. Je suis à l'écoute des idées et des problèmes.
- **Lucien 16 ans :** Je me suis engagé car, pour moi, il est important que les jeunes puissent s'exprimer au sein du conseil municipal. Et cela me permet de m'intéresser aux projets du village.

Qu'est-ce que la solidarité pour toi ?

- **Thibault, 15 ans :** Pour moi, la solidarité, c'est l'entraide avec tout le monde.
- **Salomé, 12 ans :** La solidarité, c'est le partage; on peut compter les uns sur les autres.
- **Julien, 13 ans :** C'est aider les autres et essayer d'agir en pensant à un maximum de personnes.
- **Lucien, 16 ans :** La solidarité, c'est s'aider l'un l'autre, et tous ensemble.

Le magazine Clap Santé invite ses abonnés à réfléchir à leur santé. Et vous, au CMJ, avez-vous réfléchi à des projets en lien avec la santé?

- **Lucien, 16 ans :** Un parcours de santé a été pensé lors du dernier conseil municipal.
- **Julien, 13 ans :** Oui, on aimerait fabriquer un (ou des) parcours santé dans les bois entourant Murviel.

Quel message voudrais-tu adresser aux autres enfants ?

- **Lucien, 16 ans :** Qu'il faut travailler ensemble dans la solidarité, si l'on veut faire avancer certains projets.
- **Thibault, 15 ans :** Je leur dirais de s'investir à fond, de progresser ensemble et d'arrêter l'individualisme.

Envie d'en savoir plus ? Rendez-vous sur le site de l'ANACEJ*, qui déborde d'infos pratiques et abrite tous les blogs des conseils d'enfants et de jeunes : http://www.anacej.asso.fr.

**Association Nationale des Conseils d'Enfants et de Jeunes*

Beaucoup de communes mettent en place des conseils municipaux des jeunes. Alors, si les jeunes de Murviel-les-Montpellier t'ont donné envie de t'engager, rapproche-toi de ta mairie pour savoir s'il existe un CMJ ou une autre façon de participer à la vie de la municipalité. C'est une bonne façon de faire bouger les choses, de rencontrer d'autres jeunes motivés, d'apprendre à vivre ensemble et… d'être solidaire.

Concours

Le rêve de...

Elle a rêvé les yeux grands ouverts, et elle a eu raison ! Félicitations à Céleste, qui remporte notre dernier concours « Il était un rêve ». Et merci à tous de nous avoir fait rêver...

Nouveau concours !

L'arbre de la solidarité

Avec l'arrivée de l'automne, l'arbre de la solidarité a perdu ses plus belles feuilles : celles sur lesquelles on pouvait lire sa devise. **4 groupes de mots se sont cachés dans ce numéro de Clap'Santé** *(voir page 11)*. Retrouve-les, reconstitue la phrase qu'ils forment et dessine-nous ton arbre de la solidarité. Le ou la gagnant(e), en plus de la parution de son arbre dans le prochain numéro, recevra un super cadeau ! A toi de jouer !

Petit indice : les mots solidaires adorent jouer à cache-cache dans les feuilles…

Pour participer, tu connais l'adresse :
Ligue contre le Cancer – Magazine Clap'Santé
14, rue Corvisart – 75013 Paris.

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. Alors n'hésite 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 : Alexia Antoine, Halima Arriouach, Jean-Christophe Azorin, Virginie Benmerzouk, François-Xavier Chivot, Virginie Haffner, Colette Lanusse, Elise Melennec, Valentine Sarrut, Catherine Tymen Azoulay.

N° ISSN : 2269-6938. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros. Tirage : 30 000 exemplaires.
Imprimé par : Imprimerie Henry, Montreuil-sur-Mer
Dépôt légal : décembre 2014, janvier 2015, février 2015.
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