

# Clap,

Le magazine santé des jeunes

Un as dans la poche : nos conseils pour gérer la crise

## Grandir !

Une opération gagnante !

Vote, scooter, Facebook : il y a un âge pour tout

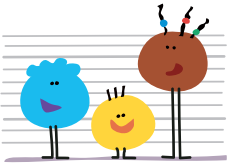
Test : es-tu influençable ?

CONTRE LE CANCER  
LA LIQUE  
101  
comités

pour la vie

n° 9  
septembre, octobre,  
novembre 2015  
trimestriel 0,38 €

Grandir : vaste programme ! Devenir un homme/une femme ne se fait pas du jour au lendemain. À défaut de pouvoir grandir « plus vite que la musique », on peut toujours y contribuer en faisant ce qu'il faut pour pousser en pleine forme.



# Zoom sur...

# ... ce que "grandir"

*Grandir est un processus continu. On n'a jamais fini d'apprendre ni de progresser !*

**D**e l'enfance à l'adolescence, c'est un entre-deux qui comporte son lot de changements. Certains voudraient pouvoir accélérer le temps pour grandir plus vite, d'autres le ralentir pour ne pas vieillir trop vite. Oui, mais voilà : on ne peut pas grandir « plus vite que la musique » ; alors autant profiter de chaque étape, non ?



## Petit ou grand ?

On est toujours le grand de quelqu'un, le petit de quelqu'un d'autre. Parmi les plus grands de l'école au CM2, on repasse chez les plus petits à l'entrée en 6e. Pourtant, on a bien grandi, franchi un sacré cap même !

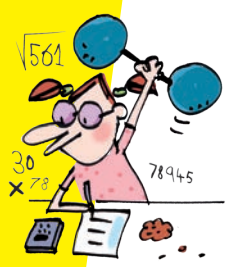
## Jeune ou vieux ?

C'est la même histoire ! Plus vieux que ma sœur, plus jeune que ma mère, mais demain plus âgé qu'aujourd'hui (oui, 24h, ça compte !). Le temps passe...

Conclusion : petit, grand, jeune ou vieux, tout est une question de point de vue !

## Une hormone qui porte bien son nom

On pourrait dire de la croissance qu'elle dépend d'un cocktail d'hormones à l'œuvre. Leur chef, l'hormone de croissance, est produite par l'hypophyse, une glande à la base du cerveau. L'hormone de croissance agit surtout la nuit quand, se faufilant à travers la circulation sanguine, elle déclenche sur son passage la multiplication de nos cellules musculaires et osseuses. Résultat : au réveil, on est plus grand et plus musclé ! Même si ça ne se voit pas toujours...



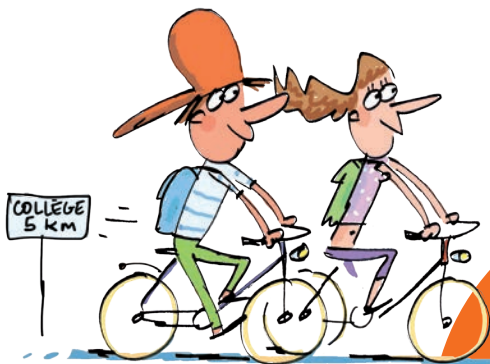
## On en apprend tous les jours !

Avant, je marchais à 4 pattes ; mais ça, c'était avant, quand j'étais bébé. Aujourd'hui, je me déplace sur mes 2 jambes et me sers de mes 10 doigts. Oui, 10, j'ai bien compté ! C'est quelque chose que j'ai appris en maternelle, en même temps que l'alphabet et les couleurs. C'est d'ailleurs bien pratique ! Sans ça, je serais bien embêté(e) le matin pour retrouver mon casier : c'est le bleu, n°12, avec mon prénom et la première lettre de mon nom écrit dessus. C'était bien la maternelle... On nous racontait des histoires... Ce que j'aimais moins, c'était la cantine. Il fallait aller se laver les mains avant de passer à table, attendre que tout le monde soit servi pour commencer à manger et débarrasser son assiette à la fin du repas. Au début, je trouvais ça vraiment ennuyeux. Mais il faut bien reconnaître que c'est plus poli d'attendre les autres, plus sympa de manger tous ensemble. Quant au reste, je n'y pense même plus : c'est devenu automatique ! Comme dire « Bonjour ! », « S'il te plaît ! », « Merci ! » et « Au revoir ! » Avant, je ne pouvais pas faire grand chose en fait, ou pas tout(e) seul(e). Puis j'ai grandi, vécu et appris beaucoup de choses, qui me permettent aujourd'hui d'être plus autonome. C'est chouette ! Et ce n'est que le début...





# veut dire



## Suivez l'étiquette !

Complète vite ton étiquette ! Si quelqu'un décide de t'offrir un beau vêtement ou les chaussures de tes rêves, elle lui sera bien utile.

Je mesure :  Je m'habille en :

Je pèse :  Je chausse du :

## Le savais-tu ?

11 et 8 : c'est le nombre de centimètres pris en moyenne par les hommes et les femmes en un siècle. Plus que quelques millénaires, et nous serons tous des géants !

## Fille ou garçon : chacun son rythme !

On ne grandit pas tous au même rythme. Jusqu'à 4 ans environ, filles et garçons poussent de la même manière comme des champignons ! S'ensuit une pause jusqu'à la puberté et là, ça repart ! Les filles recommencent à grandir vers 10-11 ans, jusqu'à l'apparition de leurs premières règles. En général, à 15-16 ans, elles ont atteint leur taille d'adulte. Les garçons eux recommencent plus tard à prendre des centimètres, vers 12 ans et demi, mais leur croissance dure un peu plus longtemps. Fille ou garçon, patience donc...



## Grandir, qu'est-ce que j'y gagne ?

Grandir, c'est gagner en autonomie dans les différents cercles dont on fait partie (la famille, l'école, la société, son pays). Ce qui jusque-là était impossible ou interdit ne l'est plus. Autant d'opportunités à saisir, et dont il va falloir se montrer digne pour ne pas trahir la confiance qui nous est accordée...

**POUVOIR...** aller au collège à vélo, dormir chez un copain, jouer au square sans adulte pour nous surveiller.

**AVOIR LE DROIT DE...** regarder un film le soir, se servir de l'ordinateur, partir en vacances avec une copine.

**POUVOIR DISPOSER...** d'un téléphone portable, de l'argent de poche.

**Mais grandir, ce sont aussi des responsabilités et des devoirs**, dont il faut être à la hauteur, car ils nous engagent vis-à-vis des autres. C'est le cas quand on garde ses frères et sœurs, conduit un scooter, vote à une élection (pour choisir ses délégués de classe par exemple). **Grandir, c'est une opération forcément gagnante !**

## L'inachevée construction

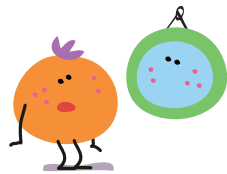
L'enfance et l'adolescence sont des périodes de profondes mutations. En pleine construction, **le corps évolue chaque jour** et pour longtemps encore.

Preuve en est le cerveau, qui arrive à maturité à... 30 ans ! C'est pourquoi **il est important d'en prendre soin aujourd'hui, demain et après-demain.**

Rendez-vous sur le site Internet pour découvrir ce qui change exactement : <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>.



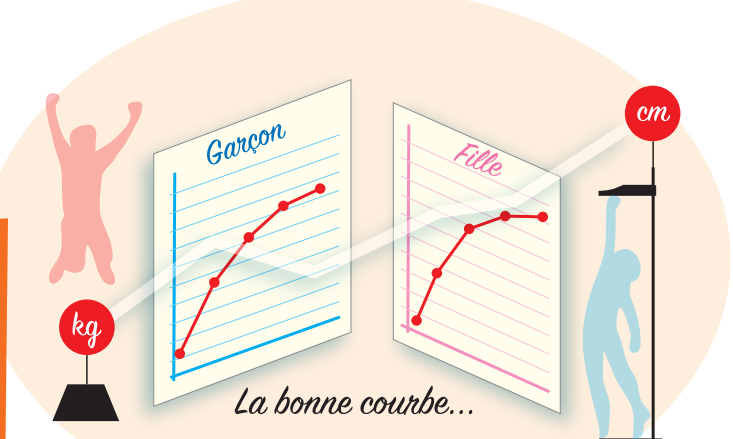
# Actu santé



## La croissance tumorale, c'est quoi ?

Une tumeur se développe à partir d'une cellule cancéreuse qui se divise en deux, puis ses deux cellules se divisent en deux (4 cellules), puis en deux (soit 8 cellules), et ainsi de suite, formant un paquet de cellules comme une boule, la tumeur. Une cellule normale arrête de se multiplier quand elle entre en contact avec d'autres cellules et quand elle vieillit. La cellule cancéreuse ne le fait pas. Elle se développe au dépend des autres et semble immortelle. Pour se multiplier, elle a besoin de beaucoup d'énergie ; elle adapte son environnement à sa prolifération ; elle sécrète des substances qui vont la dissimuler face aux défenses et favoriser la multiplication des vaisseaux qui la ravitaillent. Elle s'implante plus facilement dans les endroits où ces vaisseaux existent et où elle peut se cacher des cellules de défense, dans la graisse par exemple et quand il y a un diabète.

\* Retrouve sur le site Internet de Clap'santé, le schéma de la cellule cancéreuse : <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>



## Les courbes de croissance ont bien grandi !

La Direction générale de la santé ne sait plus à quelles courbes se vouer. Celles de nos carnets de santé, établies en 1979, ne correspondent plus à la réalité. C'est que nous avons bien changé depuis le temps ! Comment alors vérifier que nous grandissons bien, ne sommes ni trop gros ni trop minces, bref, que nous nous trouvons bien dans les clous ?

Une possibilité serait de remplacer ces courbes de référence par celles actualisées en 2006 par l'Organisation mondiale de la santé. Cela permettrait de mieux suivre notre développement grâce à une fourchette de valeurs plus juste et de repérer à coup sûr d'éventuels problèmes individuels de croissance ou de santé. A suivre...



## Le clin d'œil de Pataclope

### Géopolitique de l'interdiction de fumer

**Pékin** a récemment interdit de fumer dans tous les lieux publics clos. Il était temps ! D'autres villes et pays l'ont fait depuis bien longtemps déjà. Un pays l'a même interdit complètement, partout ! **Petit tour du monde de l'interdiction de fumer dans les lieux publics.**

- **Italie**, 1975 : pas de fumée dans le bus, le métro, le taxi ni à l'hôpital !
- **Belgique**, 1976 : le roi lui-même signe un arrêté interdisant de fumer dans les transports publics, sauf dans les compartiments réservés.
- **Espagne**, 2011 : la cigarette est interdite dans les espaces publics fermés et priée de rester loin des écoles et des hôpitaux.
- **Côte d'Ivoire**, 2014 : encore un pays où le tabac se voit barrer la route des lieux publics, bravo !
- Ils vont encore plus loin :**
- **L'Irlande** ne prévoit pas de



- fumoirs dans les lieux publics non-fumeurs.
- Certains arrondissements de **Tokyo (Japon)** interdisent de fumer dans leurs rues.
- **La Corée du Sud** voudrait interdire de fumer... chez soi !
- **Au Bhoutan**, la vente de tabac est purement et simplement interdite.



# Même pas peur !

## La petite histoire de Clap'santé



## Bien dans tes baskets



# Sous influence

Difficile de toujours faire le bon choix, soumis à la torture de ses envies, des tentations, du goût de l'aventure et des capacités de persuasion des autres. Et toi ? Te laisses-tu facilement influencer, ou ton libre-arbitre a-t-il toujours le dernier mot ? Il n'y a qu'une manière de le savoir... Fais le test !

**1.** C'est l'anniversaire de Julie. Pour fêter ça, elle organise une petite fête. Nicolas te propose de goûter à son jus d'orange amélioré : il a mis de l'alcool dedans.

A. Il est cool, Nicolas. Si tu dis non, il va te trouver nul(le) et le répéter à tout le monde.

B. Tu es curieux(se) de goûter, mais tu ne sais pas ce qu'il a réellement mis dans son verre...



**2.** Ce week-end, il fait beau : tous à la plage ! Personne ne met de crème solaire.

A. Tu laisses la tienne dans ton sac ; pas envie de passer pour « un bébé à sa maman ».

B. Tu les laisses attraper un coup de soleil. Au moins, toi, tu ne pèleras pas !

Captivant ce film...

**3.** Le film n'est pas terminé, mais tu tombes de fatigue.

A. Tu résistes jusqu'au bout ! Tu veux connaître la fin.

B. Tu ne peux pas lutter contre le sommeil et vas te coucher. La fin attendra demain.



**4.** Ta grande cousine est là pour les vacances. Elle fume et te propose d'essayer un soir où vous n'êtes que tous les deux.

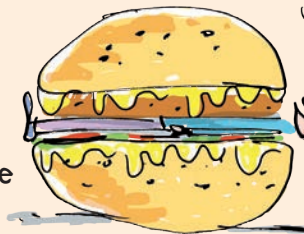
A. C'est ton modèle ; tu aimerais être comme elle plus tard. Tu peux juste essayer...

B. Tu peux juste essayer, mais si ça te plaisait ? Mieux vaut ne pas tenter le diable !

**5.** À la cantine, tout le monde prend le burger.

A. Tout le monde, donc toi aussi.

B. Tu n'aimes pas ça ; tu ne vas pas te forcer !



Suis-je bien sûre de mon choix ? ...

### Résultats :

**Tu as un maximum de A :** C'est sûr, c'est plus facile de suivre le mouvement, mais est-ce toujours satisfaisant ? L'influence que nous subissons, de la part du groupe ou de la société, ne doit pas nous faire perdre de vue nos propres choix et envies. Dire non ou aller à contre-courant n'a rien d' idiot. C'est même une sacrée force. À exercer un peu plus souvent dans ton cas...

**Tu as un maximum de B :** On t'appelle « l'incorruptible » ! Celui qui ne fera faire quelque chose contre ton gré n'est pas encore né. Tu sais ce que tu veux, ce que tu aimes et n'as pas peur de le dire, bravo ! Toutefois, garde les pieds sur terre, pourrait te réserver de belles surprises... intier par un copain à son sport acrobatique favori, toi qui préfères toutes les influences ne sont pas forcément négatives, tu sais ? Te laisser que tu veux, ce n'est pas peur de le dire, bravo ! Toutefois, garde les pieds sur terre, pourrait te réserver de belles surprises... intier par un copain à son sport acrobatique favori, toi qui préfères toutes les influences ne sont pas forcément négatives, tu sais ? Te laisser





En direct des régions

# Tempête de cerveau !

*Grandir : à quoi cela vous fait-il penser ? C'est la question que le Comité de l'Hérault de la Ligue contre le cancer a posée aux élèves de sept classes de 5e du Collège Paul Riquet à Béziers.*

La consigne était simple : chacun avait à sa disposition de petits papiers sur lesquels noter un mot ou une expression définissant, selon lui, la notion de « grandir ». Au final, **442 mots** ont été recueillis, ce qui a permis de proposer trois définitions complémentaires.

## Grandir dans son corps



Les mots **taille** et **croissance** sont ceux qui ont été cités le plus souvent. Parce que oui, grandir, ça se sent d'abord physiquement. **Le corps change**, on prend de la hauteur. D'abord, on passe par **l'étape de l'enfance** avec, par exemple, **les dents qui poussent pour un bébé** ; puis par l'étape de **l'adolescence** qui est le temps de bien des bouleversements dus à **la puberté : on grandit chaque année, la voix change, le corps se muscle.**

Puis petit à petit, le corps jeune vieillit... Toutes ces étapes font partie du processus pour **devenir une femme, un homme : un adulte.**

## Grandir dans sa tête

Les changements physiques ne sont pas les seuls à survenir avec l'adolescence. Dans la tête aussi, on est un peu chamboulé. Beaucoup d'élèves ont parlé de **la maturité**, du fait de **grandir mentalement, du cerveau** qui se développe. **On apprend de nouvelles choses, on ouvre son esprit au monde, le caractère change.** On se construit, on s'affirme, on évolue, on s'améliore, **on est plus débrouillard...** Tout cela permet d'apprendre notamment **à mieux gérer ses émotions et d'accomplir des choses.**

## Grandir avec les autres

Mais tous ces changements, on ne les vit pas seul. Grandir, c'est aussi vivre avec les autres, **dans le respect, s'aimer**, construire une **famille, voyager, découvrir de nouvelles cultures.** C'est aussi avoir des **responsabilités** et en même temps plus **d'autonomie, d'indépendance et de liberté : prendre des décisions tout seul, choisir, travailler, gagner son propre argent, avoir une maison, conduire.**



Grandir, c'est donc bien SAVOIR en apprenant de nouvelles choses, SAVOIR ÊTRE en affinant son caractère et SAVOIR FAIRE en acquérant de nouvelles responsabilités et possibilités.

Les jeunes n'ont pas manqué de donner quelques recettes pour que ces changements se passent au mieux, des moyens pour bien grandir en somme : **prendre soin de soi, faire attention à sa santé, faire du sport, manger équilibré, bien dormir... Et manger de la soupe !**



# Pour se détendre



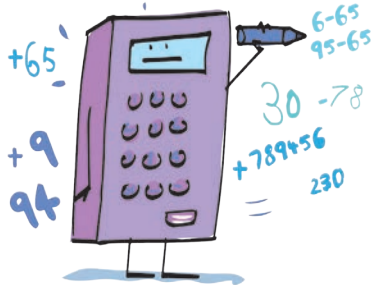
un autographe s'il vous plaît M'sieur ?

## De grands champions !

Le talent ne se mesure pas à la taille de l'athlète. Tous ces sportifs, qu'ils jouent sur du parquet, de la pelouse ou de la terre battue..., sont de grands champions. Mais combien mesurent-ils vraiment ? Pour le savoir, retrouve la taille de chacun.

- A. Lionel Messi (foot)
- B. Tony Estanguet (canoë)
- C. Brahim Asloum (boxe)
- D. Nikola Karabatic (handball)
- E. Tessa Worley (ski)
- F. Serena Williams (tennis)
- G. Joakim Noah (basket)

- 1.  1,57 m
- 2.  1,69 m
- 3.  1,96 m
- 4.  1,65 m
- 5.  1,75 m
- 6.  2,11 m
- 7.  1,86 m



Solutions :

A2/B7/C4/D3/E1/F5/G6

## Tistou les pouces verts

Pendant qu'on pousse, si on en profitait pour faire pousser quelque chose nous aussi ? Fleurs, plantes aromatiques, fraises, radis, tomates-cerises... Il va falloir en prendre soin chaque jour et patienter avant de pouvoir en faire des bouquets ou des salades, mais alors, quel plaisir ce sera de récolter, puis savourer sa production personnelle !



### Le kit de base du jardinier :

- un pot en terre ou à défaut une boîte de conserve ;
- de la terre ou du terreau ;
- des graines, des bulbes, des boutures (on en trouve dans les magasins de jardinage) ou des noyaux (d'avocat, de pêche ou d'abricot) ;
- quelques outils : pelle, râteau, plantoir et un arrosoir, évidemment !
- un tablier pour ne pas se salir et un chapeau pour se protéger du soleil.



### Les conseils de Tistou

- La menthe, le basilic et les fraises ont toujours soif : arrose-les chaque jour !
- On peut faire pousser un ananas chez soi ! Pour cela, coupe un fruit bien mûr environ 2 cm en dessous de son palmier et laisse-le sécher pendant deux jours. Mets-le alors dans un pot rempli de terre en ne laissant dépasser que les feuilles. Installe-le au soleil et patiente...

## Chaque année compte !

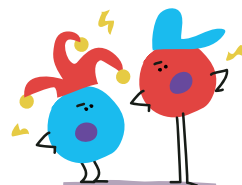
Sophie a 12 ans, son petit frère Antoine, la moitié de son âge.

- A.  Quel âge a Antoine ?
- B.  Quel âge aura Antoine quand Sophie aura 14 ans ?
- C.  Quel âge aura Sophie quand Antoine aura 14 ans ?
- D.  Quel âge auront Antoine et Sophie dans 14 ans ?

Solutions :

A : 6 ans / B : 8 ans / C : 20 ans / D : 20 et 26 ans





# À détacher

# Un As dans ta poche

*Petit coup de stress, dispute, grosse fatigue... Tout problème a sa solution, toute difficulté son astuce pour être surmontée.*

La prochaine fois que ça t'arrive, au lieu de te morfondre en attendant que le ciel te tombe sur la tête, sors ta carte Joker, avec au dos de chaque situation problématique, une solution !

## Situation de crise #1

Amies mais plus trop... Ça, c'était la dispute du siècle ! Comment faire pour recoller les morceaux ?



## Situation de crise #2

Contrôle ! JE STRESSE MÉCHAMMENT !



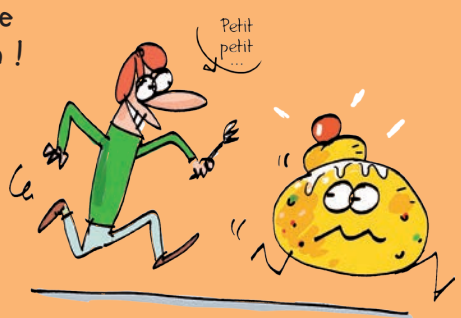
## Situation de crise #3

Vous êtes fatigués ! Je ne suis pas fatigué(e) ! En fait si. Je fais trop d'activités, ça m'épuise, j'ai besoin d'une pause.



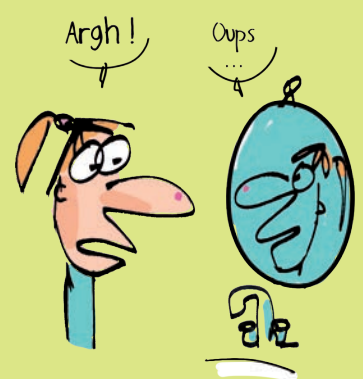
## Situation de crise #4

J'ai tout le temps faim ! Petit-déjeuner, déjeuner, dîner : trop peu pour moi !

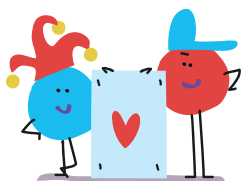


## Situation de crise #5

SOS Beauté bonjour ! J'ai un bouton, des pellicules...



## À détacher



# Un As dans ta poche

### Joker #1

Le problème des disputes, ce n'est pas tant les vérités que l'on s'envoie à la figure que la manière dont on le fait. On peut involontairement être blessant. Au fond, si on se dispute, c'est parce que l'on tient à l'autre et on veut le faire réagir ou l'empêcher de faire une erreur. Sinon, on ne s'en préoccuperait pas. Maintenant que c'est dit, si on s'excusait d'avoir simplement manqué de délicatesse ou eu tort ?



### Joker #3

Entre les temps de classe, les trajets, les activités extra-scolaires, les sorties avec les copains et les discussions qui se prolongent par mobile ou ordinateur interposés, tu n'as plus une minute de libre ! POUUUUCE ! Si tu prenais le temps de ne rien faire ? On n'est pas obligé d'être toujours occupé ni toujours disponible pour la Terre entière. Et la sieste, ce n'est pas que pour les bébés. S'accorder un temps calme, allongé sur son lit à écouter de la musique ou à lire un livre, ça repose...

### Joker #2

Un contrôle n'est pas fait pour ruiner ta vie, mais pour tester tes connaissances. Au pire, qu'est-ce que tu risques ? De confirmer que tu n'as pas compris la leçon ? Tant mieux ! Ton professeur prendra le temps de reprendre les choses à zéro avec toi et au prochain contrôle, tu cartonneras ! Alors le jour d'avant, révise bien, fais quelques exercices, va t'aérer l'esprit et offre-toi une bonne nuit de sommeil. Le jour J, respire un grand coup et fais au mieux.

### Joker #5

Qui ne s'est pas réveillé un matin avec un bouton juste LÀ?! La poisse ! Et ces cheveux gras ! À croire qu'un œuf t'est tombé sur la tête ! Comment faire ? Au secours ! Une maman, un grand-frère ou une grande sœur sont déjà passés par là et te conseilleront leurs trucs et astuces pour camoufler tout ça.

### Joker #4

Certains ont besoin de manger plus que d'autres. Peut-être aussi que tu te dépenses plus que les autres ! Manger entre les repas n'est pas grave en soi, à trois conditions... La première : avoir vraiment faim et pas seulement envie de manger ; sinon c'est du grignotage. La seconde : ne pas manger n'importe quoi ; un fruit et/ou un carré de chocolat, une poignée de fruits secs ou du pain avec un morceau de fromage te caleront jusqu'au prochain repas. La troisième, ajuster nourriture et activité physique, qui vont de pair !







## Pour se détendre

# Avant l'âge, c'est pas l'âge !

Il y a un temps et un âge pour chaque chose.  
Oui, mais lequel à ton avis ?

**14 ans – 16 ans – 18 ans – 13 ans – 4 ans**

- A.** Il faut avoir ... ans pour conduire un scooter.
  - B.** A partir de ... ans, un enfant peut prendre le train ou l'avion tout seul, enfin presque... Une hôtesse s'occupera de lui pendant tout le voyage pour s'assurer qu'il arrive à destination. Bien entendu, l'autorisation parentale reste obligatoire. Surtout, c'est une question de maturité : il faut être prêt à voyager comme un grand.
  - C.** On peut ouvrir un compte Facebook à partir de ... ans.
  - D.** En France, le travail des enfants est interdit avant l'âge de ... ans.
  - E.** Il faut être majeur pour voter, c'est-à-dire avoir ... ans.
- En revanche, il n'y a pas d'âge limite pour avoir un compte bancaire. Les parents peuvent l'ouvrir pour leur enfant dès sa naissance.



### Solutions :

A : 14 ans / B : 4 ans / C : 13 ans / D : 18 ans / E : 16 ans

## Passage en revue des rites de passage

Grandir, c'est franchir des étapes (symboliques, sociales ou spirituelles) et gravir petit-à-petit les échelons. Qui dit nouvelle place et nouveau statut dit forcément nouveaux droits et devoirs. Les rites de passage servent à marquer et à célébrer cette entrée dans le grand monde : une manière symbolique de dire au revoir au passé et de souhaiter la bienvenue à l'avenir. Sauras-tu rendre à chacun de ces rites, dont certains ont évolué ou disparu, sa signification ?

- 1.** Dans les années 1940 encore, il symbolisait pour une jeune fille le passage du domicile de son père à celui de son époux, son nouveau statut de femme et bientôt de mère.
- 2.** Jusqu'au XXe siècle, le recrutement des jeunes garçons pour le service militaire marquait leur entrée dans le monde des hommes.
- 3.** Quel que soit l'âge, on a toujours besoin de ranger ses affaires quelque part. Au fil du temps cependant, la pratique cède la place à l'esthétique. De l'école au collège, le cartable est ainsi abandonné au profit du sac à dos, que les jeunes filles abandonneront à leur tour pour un sac à main.
- 4.** 18 ans est un âge spécial, qui marque un tournant : celui de la majorité. Comme un passage de témoin, le jeune adulte se le voit offrir, comme son père ou sa mère avant lui. Celui-ci se transmet parfois de génération en génération.
- 5.** Symbolique, elle est prévue, aujourd'hui encore, pour les filles et les garçons ayant atteint la puberté et par conséquent leur majorité religieuse. Vers 12-13 ans, c'est le premier jeûne du ramadan pour les musulmans, la bar-mitzvah chez les juifs, et enfin, la communion chez les catholiques, les protestants et les orthodoxes.

- A.** La cérémonie rituelle religieuse
- B.** La conscription
- C.** Le mariage
- D.** Le sac
- E.** Le bijou



**Solution :** A5 / B2 / C1 / D3 / E4

N'attends pas demain, prends ta santé en main



# De la jeune pousse à la belle plante : comment bien grandir ?

Je grandis, tu pousses, il ou elle s'épanouit...

S'il existe de nombreux synonymes du verbe « grandir »,  
il n'y a pas 36 façons de bien grandir.



## C'est l'histoire d'une rose...



J'ai soif...

- Moi aussi : le jardinier a été trop paresseux pour retourner remplir son arrosoir pour moi ce matin, je suis à sec !

- J'ai faim...

- Moi aussi. En plus, le jardinier m'a mise au régime sans engrais depuis plusieurs semaines, je suis toute raplapla !

- J'ai chaud !

- Ne m'en parle pas... Celui qui m'a plantée là a trouvé le pire endroit du jardin : en plein soleil en été et en plein courant d'air en hiver ! Tu crois qu'il penserait à me protéger ? Tous ces pucerons qui me gratouillent en plus, ça m'énerve !

- Moi aussi ! Mais c'est parce que j'ai la varicelle. Ma maman dit que je ne dois surtout pas me gratter, mais c'est dur de résister. Alors pour m'aider quand c'est vraiment insupportable, elle me dessine des lapins avec de grandes oreilles autour des boutons. Du coup ça me fait rigoler et je ne pense plus à me gratter.

- Tu en as de la chance d'avoir quelqu'un qui t'aime et qui s'occupe de toi. Au fait, je m'appelle Rose, et toi ?

- Moi aussi !

- Ça alors !



## Bien grandir, ou comment s'épanouir comme une fleur au printemps



Jamais Rose et Rose n'auraient imaginé avoir tant de choses en commun. Une petite fleur et une petite fille, ça n'a rien à voir ! Et pourtant... Toutes deux, pour bien grandir, ont besoin de satisfaire leurs besoins vitaux, d'être protégées contre les maladies et de se sentir bien et entourées d'affection.



**Pour la petite rose**, c'est être arrosée chaque jour, protégée contre les petites bêtes du jardin qui aimeraient bien la croquer, chouchoutée par un gentil jardinier qui vient lui rendre visite régulièrement, la couvrir quand il fait froid, la mettre à l'ombre quand il fait chaud, lui mettre un tuteur quand elle pousse de travers, ou lui refaire une petite coupe pour qu'elle reste la plus jolie du jardin.

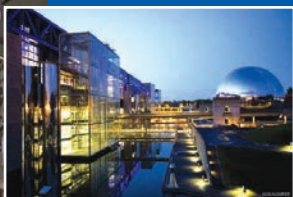


**Pour la petite fille**, c'est manger chaque jour à sa faim et selon ses besoins ; boire une eau et respirer un air qui ne soient pas pollués ; être vacciné même si elle râle qu'on l'amène chez le médecin ; recevoir des recommandations pour se tenir droite et ne pas risquer d'être bossue ; être obligée de porter une écharpe, mais être bien contente de ne pas être malade quand tout le monde a le nez qui coule !



**Si Rose et Rose sont aussi jolies et épanouies**, c'est parce qu'il y a quelqu'un qui les aime et les aide à prendre soin d'elles et de leur santé, aujourd'hui pour demain.





Découvrir la Ligue

# Bienvenue à la Cité !

*Bien connue des Parisiens, la Cité des Sciences gagne à être connue de tous !*

**L**ieu original à haute valeur pédagogique, organisateur d'expositions folles pour scientifiques en herbe ou simples curieux... Ce n'est pas pour rien que la Ligue l'a choisie comme partenaire !



## Découvrir... la Cité des Sciences et de l'Industrie

**Quand ?** 1986 : ouverture des portes à Paris.

**Où ?** 30 avenue Corentin Cariou, dans le 19e arrondissement à Paris.

**Mission ?** Double : favoriser la diffusion de la culture scientifique auprès des Français (on trouvait à l'époque qu'ils ne s'intéressaient pas assez aux sciences...) et ouvrir un grand établissement culturel et participatif dans un quartier populaire de Paris.

**Au programme ?** Des expositions, grandes ou petites, des ateliers et des animations de toutes sortes, surtout en direction des jeunes, mais aussi des services particuliers et gratuits comme la Bibliothèque ou la Cité des Métiers (programmation disponible sur le site [www.universcience.fr](http://www.universcience.fr) ou par téléphone au 01 40 05 70 00).

## Rencontre avec Brigitte Parraud, chef de projet en médiation jeunesse à la Cité des Sciences et de l'Industrie



**Clap'santé :** Grandir, qu'est-ce que cela vous évoque ?

Pour moi, grandir, c'est d'abord quelque chose qui se passe dans la tête. Au fil des expériences, on se construit, on prend conscience de certaines choses extérieures ou intérieures à soi, on apprend, on mémorise, on fait des compromis... On devient soi-même, comme disaient les philosophes. Grandir, c'est tout ça à la fois, un mûrissement progressif comme pour un fruit. Et le mûrissement du corps au sens biologique.

**Clap'santé :** La Ligue et la Cité sont partenaires depuis sept ans dans le cadre de divers projets réussis. Qu'est-ce qui vous a réunies ?

La volonté de diffuser des connaissances auprès du public, y compris en utilisant des voies ludiques.

**Concrètement, quelles opérations menez-vous ensemble ?**

Tous les ans au mois de mai, la Bibliothèque accueille les **œuvres produites** par les classes parisiennes qui ont participé au **Concours scolaire** organisé par la Ligue. Le thème est différent d'une édition à l'autre, mais toujours en lien avec la santé et la prévention des cancers. Cette année, il s'agissait du sommeil. Lors de la remise des prix dans l'auditorium de la Cité, un médecin de la Ligue a répondu à toutes les questions des enfants. C'était le petit + scientifique !





# Ce qu'ils en pensent...

# ... du passage du CM2

Le passage du CM2 à la 6ème, c'est un cap à franchir, important pour certains, mais surtout stressant pour beaucoup. Entre ce que l'on a entendu dire, ce que l'on appréhende et ce qu'il en est vraiment, il y a parfois tout un monde ! Et si on pouvait nous dire comment cela se passe vraiment ? A Metz, Arlan et Camille, élèves de 6e au collège Paul Verlaine, répondent aux questions et angoisses de Flavio et Vincent, élèves de CM2 de l'école Les Pépinières.



Les 6e :  
Arlan  
et Camille

## Passer du CM2 à la 6e, qu'est-ce que ça change ?

- « Pas grand-chose en fait... Je pensais que ce serait plus lourd en termes de cours, de leçons, de devoirs, que je n'aurais plus de temps le soir pour d'autres activités que j'aime, le badminton par exemple. Mais ce n'est pas du tout le cas. »
- « On passe d'un interlocuteur unique, un maître, à plusieurs professeurs et j'avais peur que ça soit plus compliqué, que le feeling ne passe pas avec tous. Mais en fait, tout s'est bien passé ! »

## Grand(s) comment ?!

- « Au collège, tout est plus grand... Mes 1 mètre 30 ne suffisent pas face à 2 mètres. Les grands... Ils pourraient nous marcher dessus, nous bousculer ... Les informations télévisées parlent aussi des phénomènes de racket...J'ai un peu peur des relations avec les autres... »
- « Le plafond ne fait pas 6 mètres de haut et les « grands » ne font pas deux mètres ! Ils ne sont pas intimidants. Certains sont même parfois plus petits que nous. Et puis, entre deux rentrées, on grandit ! »
- « Concernant nos amis qui ne sont plus dans la même classe au collège, cela ne change rien à notre amitié : on se voit en dehors des cours ! »

## Interclasse : le parcours du combattant ?

- « Ça va être trop court pour changer de salle. Je mets déjà 10 minutes rien que pour sortir en récréation ; alors 5 minutes ne vont pas me suffire. »
- « En début d'année, on se promène de cours en cours avec notre emploi du temps à la main... Puis rapidement, on finit par le connaître par cœur. »
- « On est même parfois largement en avance ! »



# à la 6e



Les CM2 :  
Vincent  
et Flavio



## Et les notes ?

- « Ma plus grande peur, c'est que mes résultats baissent. La façon de nous noter au collège n'est pas la même. Il paraît que les moyennes baissent en cours d'année et du coup, on risque de redoubler. J'ai peur de rater, en fait... Dans les notes mais aussi dans les épreuves sportives difficiles qui sont notées. »
- « On va nous en mettre plein la tête... Beaucoup de cours... Beaucoup de fatigue. »
- « Il suffit d'être attentif en cours et de faire ses devoirs. En fait, si on est organisé dans son travail, il n'y a aucune raison d'avoir peur de redoubler. »
- « J'ai tous les jours un peu de temps pour me détendre. Cela dépend de mon emploi du temps : parfois, je quitte le collège plus tôt. »

## La permanence, cool ou pas cool ?

- « La permanence ? ... Il faut apporter de la maison quelque chose à faire sinon on nous donne du travail ! Il est difficile de prendre de l'avance sur les devoirs car, en général, nous y allons si un prof est absent : on n'est pas prévenu, donc on n'a pas forcément nos cahiers avec nous pour travailler... C'est mieux d'aller au CDI : on peut bouger, on peut parler... Il y a des ordinateurs, et la possibilité de lire. »

## Vive l'autonomie !

- « Du collège, je rentrerai tout seul à la maison. »
- « Moi j'ai peur que mes parents ne me fassent pas assez confiance pour l'autonomie... J'ai peur des choix que je devrais faire. »
- « Nos emplois du temps sont « concentrés » ; donc nous avons parfois la possibilité de commencer les cours plus tard ou de terminer plus tôt. Il faut donc bien se débrouiller tout seul. »
- « Cela donne du temps pour faire ses devoirs ou avancer son travail ; sinon c'est l'opportunité de faire une activité sportive. »

## Salut les copains !

- « Moi, j'ai des cousins et cousines au collège. »
- « Moi, je connais un copain de CM2 d'une autre école qui va aller dans le même collège : on sera peut-être dans la même classe ? »
- « Le collège, c'est un nouveau départ dans nos relations, dans notre vie sociale... On va pouvoir rencontrer d'autres personnes qui pourront peut-être devenir de nouveaux amis. »

COLLÈGE

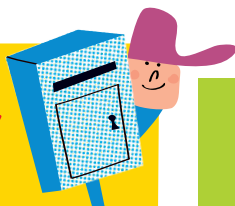


## BONS SOUVENIRS ET NOUVEAU DÉPART

Si les choses que nous ne connaissons pas nous effraient un peu, elles sont vite apprivoisées. Nouvelles connaissances, nouvelles amitiés, nouvelles expériences... L'avenir se construit en s'appuyant sur le passé, ses succès mais aussi ses difficultés. L'importance est la confiance que l'on s'accorde, mais aussi que l'on t'accorde ! Flavio, Vincent, Arlan, et Camille, t'encouragent et te souhaitent une très belle rentrée !

## Entre nous

### La boîte à idées



Sujet à traiter, question à poser, info ou action à partager : tu as forcément des idées ! Clap'Santé est TON magazine. N'hésite donc pas à nous en faire part, nous nous ferons un plaisir d'en parler dans un prochain numéro ! Pense aussi à aller sur le site pour découvrir encore plus d'articles !



Pour s'abonner, même direction ! C'est là que tu trouveras le **formulaire d'abonnement**, pour ne plus manquer aucun numéro : <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>.



Tu connais notre adresse : Ligue contre le cancer – Magazine Clap'Santé – 14, rue Corvisart – 75013 Paris. Tu peux aussi nous envoyer un e-mail à [magazine-clapsante@ligue-cancer.net](mailto:magazine-clapsante@ligue-cancer.net).



## Protégeons notre planète, protégeons notre santé !

C'est le titre du nouveau concours scolaire 2015-2016 de création artistique que la Ligue contre le cancer propose chaque année. Clap'santé a d'ailleurs décidé de consacrer son prochain numéro sur ce sujet ! Intéressé pour y participer ? Parles-en à ton professeur qui pourra éventuellement inscrire ta classe auprès du comité de la Ligue de ton département.

### Nouveau concours de Clap'santé !

#### Un anniversaire, ça se prépare !

Grandir, c'est aussi avoir un an de plus à date fixe. Une bougie supplémentaire à fêter comme il se doit ! Tu as sans doute déjà pensé à tout pour ton prochain anniversaire, non ? Fais-nous rêver ! Et compte sur nous pour t'envoyer un petit cadeau ! Nous attendons avec impatience le programme de la fête de tes rêves, à retourner avant le 23 octobre 2015, à l'une des deux adresses suivantes : *Ligue contre le cancer – Magazine Clap'Santé – 14, rue Corvisart – 75013 Paris* ou [magazine-clapsante@ligue-cancer.net](mailto: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](http://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) : Jean Claude Arnal, 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 : Halima Arriouach, Jean-Christophe Azorin, Virginie Benmerzouk, Caroline Friang, Virginie Haffner, Charlotte Kanski, Colette Lanusse, Elise Melennec, Brigitte Parraud, Valentine Sarrut, Catherine Tymen Azoulay.

N° ISSN : 2269-6938. Abonnement : tarif annuel : 1,52€ les 4 numéros. Tirage : 35 000 exemplaires.

Imprimé par : Imprimerie Champagnac, Aurillac  
Dépôt légal : Septembre, Octobre, Novembre 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