

# CLAP SANTÉ!

LE  
MAGAZINE  
SANTÉ  
DES JEUNES.

N°42

DÉCEMBRE  
JANVIER  
FÉVRIER  
2023/2024  
TRIMESTRIEL 0,38 €

06-07 N'ATTENDS PAS DEMAIN,  
PRENDS TA SANTÉ EN MAIN!  
LE VRAI-FAUX DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

08-09 L'INFOGR'AFFICHE :  
COMMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
AGIT SUR TON CORPS.

11 POUR SE DÉTENDRE  
JOUÉ AVEC DES SPORTIFS  
HORS DU COMMUN.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE, ON SAUTE LE PAS!

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS !

Le sport, tu connais, c'est sûr. Mais l'activité physique, tu maîtrises? Voilà quelques infos pour te remettre les idées au clair sur cette notion dont tu entends forcément parler quand on aborde ta santé.

*L'activité physique ce n'est pas que pour les champions.*



Tu as probablement déjà vu des sportifs monter sur un podium devant des millions de téléspectateurs sous les hurras d'un stade plein de supporters. C'est super mais ceux qui jouent tous les week-ends devant un stade presque vide avec quelques parents au bord du terrain, ne sont pas moins méritants, au contraire! Il y a les sportifs professionnels et ceux qui pratiquent pour le plaisir ou pour rester en bonne santé. Il n'est même pas obligatoire d'être inscrit dans un club! Tu connais le sport le plus pratiqué au monde? C'est le football. Il y a 3,5 milliards de personnes qui jouent en club mais encore plus si on compte tous ceux qui se contentent de sauter dans leurs baskets pour improviser un match entre copains. Échanger quelques balles de tennis avec ses voisins ou se promener en roller dans le quartier, c'est déjà du sport!

*L'activité physique ce n'est pas que du sport.*

Si on suit les recommandations de l'organisation mondiale de la santé, l'agence des Nations Unies qui veille au bien-être de tous les humains, les enfants doivent faire 1h d'activité physique par jour. Impossible avec l'école? Pas si vite! Il ne faut pas confondre sport et activité physique. Quand tu prends ton vélo pour aller en classe, il n'y a pas d'arbitre ni d'entraîneur pour te surveiller mais ton corps est en mouvement. Quand tu t'amuses avec une corde à sauter ou que tu joues au chat perché pendant la récré, c'est la même chose: tu fais de l'activité physique. Ce n'est pas du sport car il n'y a pas d'objectif de performance et chacun peut adapter les règles comme il l'entend, à condition que les autres joueurs soient d'accord. En sport, les règles sont établies par des fédérations et ce sont les mêmes pour tous, dans tous les pays du monde. Tu vois la différence? Tous les sports sont des activités physiques mais toutes les activités physiques ne sont pas des sports. Danse, cache-cache, marche à pied, football, théâtre, montée d'escaliers, mime d'animaux, basketball, roller... Mais aussi, passer l'aspirateur, faire la vaisselle ou porter les sacs de course... Pour l'OMS, toutes les activités comptent!



Tu veux vérifier si tu as tout compris? **Flash ce code** pour partir à la recherche de ceux qui se bougent en ville.



# ZOOM SUR...



## *L'activité physique ce n'est pas que pour les gens en bonne santé.*

Tu connais le lien entre l'activité physique et la santé? Plus on bouge et plus on fait du bien à notre corps et notre tête. Pour comprendre pourquoi, file découvrir l'infogr' affiche en pages 8-9. Et l'activité physique n'est pas réservée aux personnes en bonne santé, au contraire. Il suffit de regarder les jeux paralympiques pour se rendre compte que l'on peut être un grand champion tout en étant porteur de handicap.



En cas de maladies, l'activité physique peut même faire partie du parcours de guérison. Les médecins proposent souvent aux malades du cancer de pratiquer des activités physiques adaptées à leur état de santé. Cela leur permet de maintenir leur corps en mouvement, de limiter les effets secondaires de certains traitements et de se changer les idées pendant une période pas toujours simple à traverser. Grâce aux activités physiques, on peut aussi se faire de nouveaux amis. Tu as déjà entendu parler des dragon boats? Ce sont des pirogues d'une douzaine de mètres sur lesquelles peuvent embarquer une vingtaine de pagayeurs. En Europe, plusieurs équipages de malades ou d'anciens malades du cancer se sont déjà montés pour montrer que l'on peut être unis face à la maladie.

## *Et le sport ce n'est pas que les sports olympiques.*

Tu as déjà essayé le handball ou la gymnastique et tu n'as pas du tout aimé? Ce n'est pas grave. On peut détester un sport à un moment donné et l'adorer quelques années plus tard. Cela dépend du club, des camarades d'entraînement, de ton coach et aussi de tes goûts qui peuvent évoluer.

Si vraiment c'est la discipline que tu n'aimes pas, ce n'est pas grave non plus.

Sports individuels ou collectifs, en intérieur ou en plein air, de ballons, aquatiques, de combats ou artistiques... Il en existe tellement qu'il y en a forcément un pour toi. Si tu sèches, file sur Lig'up pour découvrir notre test

"quel sport est fait pour toi?" Ça te donnera sûrement de nouvelles idées! Dans ta recherche DU sport idéal pour toi, ne te limite pas aux 41 sports et 59 disciplines olympiques. Il en existe d'autres plus décalés mais tout aussi chouettes pour se défouler et faire du bien à sa santé. Tu connais le Quidditch de Harry Potter?

Tu peux pratiquer sa déclinaison moldue dans certains clubs. Si tu rêves de faire du saut d'obstacles mais que tu n'es pas vraiment intéressé par l'équitation, renseigne-toi sur le hobby-horse. Ce sport apparu en Finlande consiste à franchir des obstacles avec un bâton surmonté d'une tête de cheval. On adore aussi le kin-ball. Ce sport québécois se joue avec un ballon gigantesque de 1,22 mètre de diamètre et trois équipes de quatre joueurs. Le but? Le ballon ne doit jamais toucher le sol. Les joueurs peuvent toucher le ballon avec toutes les parties de leur corps et c'est très drôle!



Alors, quel sport est fait pour toi? Viens faire le test!



# L'ACTU<sup>+</sup> SANTÉ



## IL VA Y AVOIR DU SPORT!

Donne ce lien  
à ton  
professeur,  
vous y  
trouverez  
toutes les  
informations  
sur le défi  
collectif!



**Si tu lis régulièrement ton Clap'santé, tu connais le calendrier!**

Chaque année, la Ligue contre le cancer propose aux scolaires de développer leur créativité artistique tout en travaillant, en groupe, sur un thème en lien avec la santé. Pour l'édition 2023-2024, pas de suspense, les enfants de la maternelle à la 6<sup>ème</sup> vont réfléchir à l'activité physique! Envie de participer? Demande à ton enseignant de se rapprocher du comité départemental de la Ligue près de chez toi. Ils pourront tout vous expliquer!

## Quand physique rime avec touristique.



**Le tourisme se limite pour toi à la lecture de quelques panneaux dans un musée? Détrompe-toi.** Beaucoup d'endroits proposent aujourd'hui de bouger pour se cultiver. Certaines communes préparent des jeux de piste pour inciter les visiteurs à parcourir des lieux intéressants à visiter. D'autres organisent des escape games géants ou des chasses au trésor. Bref, ça bouge, et on adore! N'hésite pas à te renseigner auprès de l'office de tourisme de ta ville ou de ton lieu de vacances pour découvrir toutes les manières d'explorer l'endroit!

04 CLAP'  
SANTÉ!

## En janvier, un défi pour ne pas se mouiller.

**Tu sais comment on dit sec en anglais ?  
DRY (prononcé draille).**

Retiens bien ce mot car tu risques de beaucoup l'entendre dans les prochaines semaines. Depuis 2014, une association anglaise incite les gens à se passer d'alcool en janvier pour commencer l'année du bon pied. Depuis, le dry january ou "défi de janvier" a traversé des frontières et se pratique dans plusieurs pays du monde, comme la France. Si tu connais des personnes qui boivent de l'alcool, même sans en abuser, tu peux leur en parler. Un mois sans alcool, ce n'est pas énorme mais cela fait du bien au foie, à la peau, au sommeil et au poids.



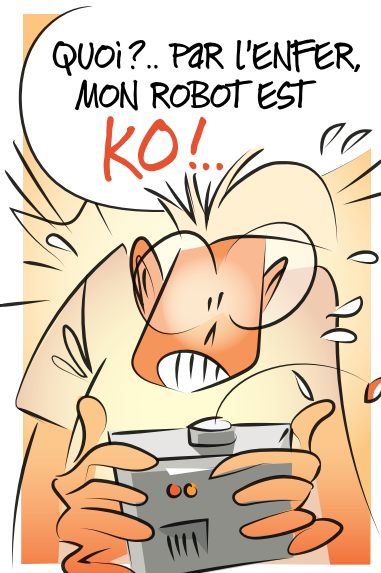
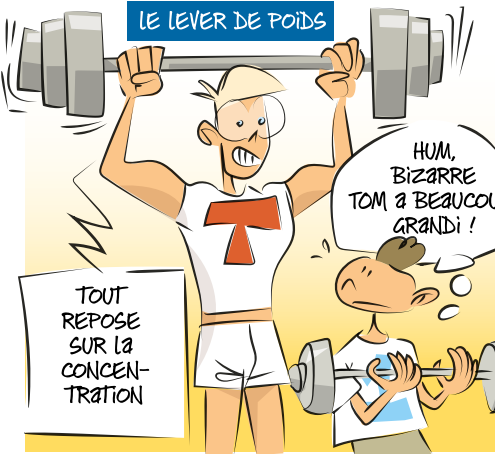
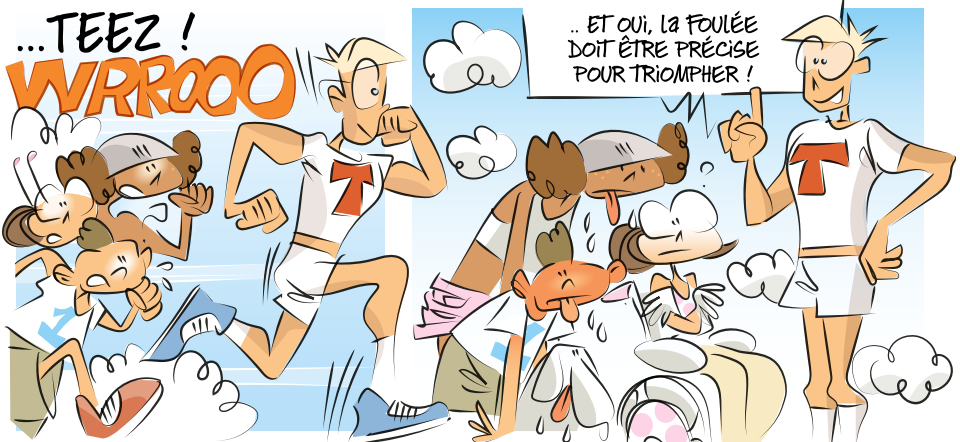
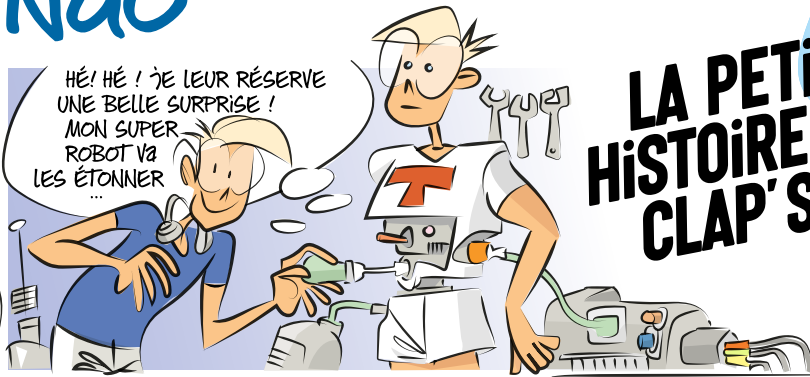
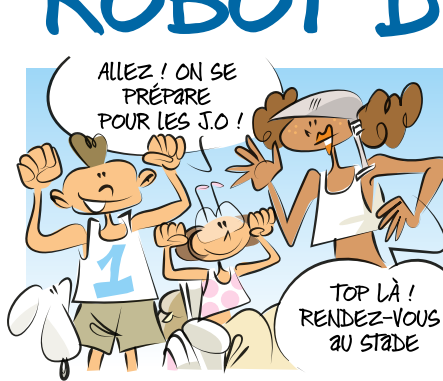
## UNE AIDE au sport pour les moins favorisés.

**Tu connais le pass Culture qui permet  
aux 15-18 ans de toucher de l'argent  
pour s'acheter des livres, des entrées  
au musée ou des places de concert ?**

Si tu as entre 6 et 18 ans et que tes parents touchent l'allocation de rentrée scolaire, il existe aussi le Pass'Sport. Le principe est simple : cet été, tes parents ont dû recevoir un code sur leur boîte mail. Il te permettra d'obtenir une réduction de 50 euros sur une inscription dans un club sportif. Le plus dur, cela va être de choisir lequel!

# ROBOT DINGO

## LA PETITE HISTOIRE DE CLAP'SANTÉ!



# Le vrai du faux DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



**Ce n'est pas grave de mal manger si on fait de l'activité physique.**

**C'est faux ! Quand tu manges, tu accumules des calories et quand tu bouges, ton corps en brûle.** Mais toutes les calories ne se valent pas. Pour courir après un ballon ou sauter au-dessus d'un obstacle, tes muscles ont besoin d'une énergie top qualité que tu trouveras dans une nourriture saine et équilibrée. Des protéines, des féculents, des fruits et légumes et un peu de sucre. Tout est une question d'équilibre !



**On attrape un point de côté quand on parle en courant.**

**Possible mais ce n'est pas la seule raison.** Les points de côté apparaissent surtout lorsque le diaphragme, un muscle situé sous la cage thoracique se tend. Si tu parles pendant l'entraînement, tu ne respires peut-être pas correctement et ton corps a besoin d'air pour te faire avancer. La bonne nouvelle, c'est que plus on est sportif et moins on risque d'attraper un point de côté. Alors saute dans tes baskets, met ta langue au repos et go !



**Si j'ai transpiré c'est que je me suis assez dépensé.**

**Pas forcément !** Quand tu as trop chaud, des glandes sudoripares passent à l'action pour recouvrir ta peau de sueur, un mélange d'eau et de sels minéraux capables de la refroidir. Mais tout le monde ne produit pas les mêmes quantités de sueur. Cela dépend des efforts fournis mais aussi des quantités d'eau ingérées, de la condition physique, de la température ambiante, de la génétique... Inutile donc de comparer les auréoles sur ton t-shirt avec celles de ton voisin. Il n'y a que toi pour savoir si tu t'es vraiment défoulé à l'entraînement !



**Le jus de fruit avant le sport, c'est bien parce que c'est plein de vitamines.**

**Cela dépend !** Si tu penses à un jus industriel, il contient probablement la même quantité de sucre qu'un soda. Tu n'as pas besoin de cela avant de monter sur le tatami. Si tu penses plutôt à un jus frais, fait-maison, tu auras plus de vitamines, mais moins que dans un fruit entier. Pour tout dégommer, mieux vaut manger une orange, avec toutes ses fibres que de boire une orange pressée !



**Les boissons énergisantes cela permet d'être meilleur.**

**Pas si vite !** Ces boissons contiennent de la caféine, du sucre, des herbes et de la vitamine. Chez les adultes, ces ingrédients peuvent avoir des effets secondaires importants. Chez les enfants, c'est encore pire ! À ton âge, une quantité si importante de caféine peut accélérer dangereusement le rythme de ton cœur, te donner mal à la tête, te faire vomir, t'empêcher de dormir... Pour que ton corps soit au top, pas besoin de poudres protéinées ou de boissons magiques, il n'y a que trois secrets : bien dormir, bien manger et prendre plaisir à se dépasser.



N'ATTENDS PAS  
**DEMAIN,**  
PRENDS TA SANTÉ  
**EN MAIN!**



### Le sport le soir, ça empêche de dormir.

**C'est vrai, en théorie.** En pratique, mieux vaut tard que jamais. L'essentiel, c'est de faire des étirements ou quelques minutes

de méditation après l'entraînement pour signaler à ton corps qu'il est temps de ralentir car il sera bientôt l'heure de se glisser sous la couette.



### Faire du sport avec mon grand-père, c'est impossible.

**Tu as déjà entendu parler de Robert Marchand.** Ce cycliste a participé à des courses jusqu'à ses 107 ans ! Et Marcel Remy ? Jusqu'à ses 99 ans, ce Suisse pratiquait l'escalade. Certaines personnes âgées ont de très grandes capacités physiques ! Si ton grand-père n'a pas l'habitude de bouger, il aura sûrement du mal à courir après ton ballon mais il pourra peut-être arrêter tes tirs au but ou t'accompagner en promenade. Le plus important c'est d'y aller progressivement et d'être vigilant. Si ton grand-père est essoufflé, ralentis, s'il est fatigué, fais une pause et propose-lui de boire régulièrement. Et surtout profitez : le sport c'est aussi le plaisir de partager des bons moments.



### Il faut avoir du temps pour faire de l'activité physique.

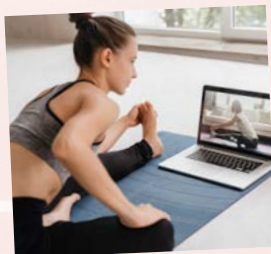
**Faux, il est toujours possible de glaner quelques moments d'activité.**

Tu peux peut-être remplacer certains trajets en voiture par quelques allers-retours à pied ou à vélo. Si tu vis dans un immeuble, tu peux privilégier les escaliers à l'ascenseur. Et lorsque tu te détends, tu peux aussi éviter les écrans pour organiser une partie de mimes ou tout autre jeu qui mettra ton corps en mouvement.



### Le handisport, c'est plus facile.

**Oula, toi, tu n'as sans doute jamais regardé les épreuves paralympiques.** En cécifoot, les sportifs ont les yeux bandés et jouent une partie de football en se fiant uniquement aux sons que le ballon émet en roulant. On pourrait aussi te parler du basket fauteuil. Les paniers sont à la même hauteur, les terrains font la même taille et les règles sont presque les mêmes alors que les joueurs doivent manœuvrer leurs fauteuils en dribblant. Facile ? Pas vraiment !



### Je peux suivre n'importe quel coach sur internet.

**Avec l'explosion des réseaux sociaux, certains passionnés de sport ont eu envie de prodiguer des conseils.** Certains ont des diplômes pour entraîner des gens dans la vraie vie. D'autres, pas du tout ! Leurs conseils ne sont donc pas toujours bons pour la santé. Sans oublier que leurs abonnés n'ont pas tous ton âge. Ce qui convient à un adulte n'est pas toujours bon pour des jeunes comme toi. Si tu veux progresser, mieux vaut aller dans un club avec un prof de sport en chair et en os qui saura adapter les exercices à ta condition physique.

Retrouve quelques conseils de notre ami Diego, lui aussi il a parfois du mal à trouver la motivation pour bouger, mais qu'est-ce qu'on se sent bien après !



### > Tête.

Quand le corps fait des efforts, les glandes du cerveau sécrètent de l'endorphine, l'hormone responsable du plaisir qui fait aussi oublier la colère. Le stress est réduit et on dort mieux, et quand on est reposé, c'est connu, on est de meilleure humeur. Sans oublier que l'activité physique, c'est aussi souvent l'occasion de se faire des copains et d'améliorer sa confiance en soi.

Bref, c'est tout bénéf !



# Comment L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Le corps humain c'est une grande machine qui adore bouger. Explore celui-ci de la tête aux pieds pour découvrir tous les bienfaits de l'activité physique.**

### > Système immunitaire.

Une activité physique régulière protège le corps des inflammations et le rend plus résistant face aux virus et bactéries responsables des maladies.



### > Poumons.

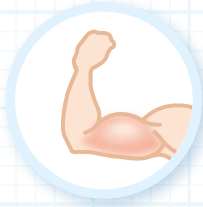
Pendant l'effort, ils travaillent davantage pour amener l'oxygène aux muscles et accroissent leur capacité. Si les capacités respiratoires ont été endommagées, l'activité physique permet de retrouver du souffle.

### > Os.

Bien pratiquée, l'activité physique limite les risques de fractures. Cela vaut pour les enfants comme toi, en plein développement, mais aussi pour les personnes âgées aux os plus fragiles.







## > **Muscles.**

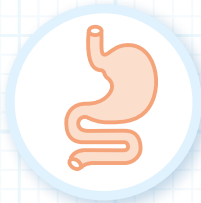
Quand on bouge, ils deviennent plus forts et donc beaucoup plus résistants face aux efforts du quotidien. S'ils sont assez puissants, les muscles soutiennent aussi mieux le corps, ce qui limite certaines douleurs comme le mal de dos.



## > **Cœur.**

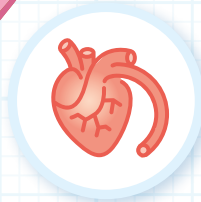
Comme tous les muscles, il devient plus fort avec l'activité physique, ce qui limite les maladies. Cela lui permet aussi de battre moins vite au repos, de se muscler et gagner en puissance.

# AGIT SUR LE CORPS



## > **Systeme digestif.**

L'activité physique accélère la circulation du sang ce qui facilite la digestion des aliments.

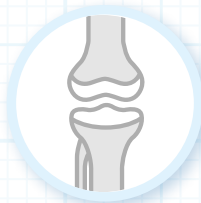


## > **Veines.**

Pendant l'effort, elles transportent du sang gorgé de sucre pour alimenter les muscles. Grâce à elles, l'énergie stockée après les repas est utilisée. Si l'alimentation est équilibrée et l'activité physique régulière, il n'y a pas de prise de poids.

## > **Artères.**

Pendant l'effort, elles se dilatent et se contractent plus que d'habitude. Grâce à l'activité physique, elles restent bien élastiques, ce qui limite les risques de problèmes du cœur.



## > **Articulations.**

L'activité physique favorise le renouvellement du cartilage qui permet à nos os de bien s'emboîter.



## > **Cellules.**

Chacune d'elles contient ton ADN, composé de chromosomes qui contient lui-même des centaines de milliers de gènes. Certains favorisent le développement de maladies comme les cancers. Il restera toujours une part de hasard dans le développement ou non des maladies mais les scientifiques ont montré que l'activité physique contribuait à garder ces "mauvais" gènes endormis.

# UN ÉVÉNEMENT CAPITAL

La maîtresse de Johanna a demandé à tous les élèves de préparer un exposé sur "la France olympique".

Pour montrer que l'année prochaine, tout n'aura pas lieu qu'à Paris. Pour l'aider,

Candy a préparé une carte avec quelques sites olympiques. Problème : ses post-it se sont envolés.

Pourras-tu les aider à les replacer en reliant les points sur la carte à l'aide de ces indices ?



Réponses : 1. Le château de Versailles, 2. Marseille, 3. Place de la Concorde à Paris, 4. Stade Roland-Garros, 5. La vague de Teahupo'o à Tahiti, 6. Bordeaux, Nice, Nantes, Saint-Etienne, Lyon, Lille, Marseille.

## QUESTION POUR UN VRAI CHAMPION

Es-tu vraiment calé en sport ?

Pour le savoir, observe ces séries de mots et devine le sport caché derrière.

Quand tu les auras trouvés, ajoute-les à ceux de la page 11 pour rendre ton jeu de mime encore plus complet.

1. Ovale, essai, transformation, mêlée, arrières.
2. Ballon, ruban, praticable, massues, cerceau.
3. Roucoulette, appui, marquage, but, dribble.
4. Ceinture, dojo, tatami, ippon, hajime.
5. Break, service, revers, amorti, jeu.

Réponses : 1. rugby - 2. gymnastique rythmique et sportive, 3. handball, 4. judo, 5. tennis

CULTURE

## À FOND L'ÉNERGIE !

Tu connais les energy balls ? Ces petites bouchées, naturellement sucrées sont parfaites pour un petit goûter. Voilà une recette si tu veux tester.

### INGRÉDIENTS :

- 8 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 5 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes\*
- 2 cuillères à soupe de copeaux de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe de miel.

Dans un grand bol, mélange tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte. Place ton bol au réfrigérateur pendant une demi-heure puis sors-le et façonne des boules à l'aide d'une cuillère à café. Tes energy balls sont prêtes !

\*Attention aux allergies.



RECETTE

## ET SUR LIG'UP : TROUVER BOUGER.

Jeux de société ne rime pas toujours avec sédentarité !

Pour t'encourager à bouger ton corps en passant un bon moment avec tes proches, la Ligue a développé un jeu autour du sport, accessible à partir de 4 ans. Flash ce code pour le télécharger gratuitement !



# Relie les points

Le sport, ce ne sont pas toujours des grandes réussites. Et les dix sportifs que nous avons choisi sont bien placés pour le savoir. Sauras-tu relier chacun des personnages (2) à son histoire (1) et à la discipline (3) pour laquelle il est connu ? Une fois que tu auras réussi, ce n'est pas fini. Essaie de faire deviner les dix sports de cette page aux membres de ta famille.

Parole interdite, tu dois uniquement les mimer !

**POUR SE DÉTENDRE** 

1. Histoire	2. Personnage	3. Discipline
a. Ils ont participé aux Jeux olympiques d'hiver de 1988 alors qu'ils viennent d'une île où personne n'avait jamais pratiqué ce sport de glace.	Antoine Griezmann	Danse
b. Lors de son entrée en NBA, il n'a pas été choisi en premier par les clubs qui pouvaient le recruter.	Bethany Hamilton	Surf
c. Adolescent, il a été refusé de plusieurs centres de formation français car les sélectionneurs le trouvaient trop petit. Pourtant, il est devenu champion du monde en 2018.	Les Rasta Rockett	Natation
d. Cette jeune fille souffrant d'obésité et d'hypertension intracrânienne a montré sur Youtube qu'il ne fallait pas obligatoirement être mince pour monter sur scène.	Nancy Kerrigan	Bobsleigh
e. En dernière position à quelques secondes de la fin d'une course, aux Jeux de Salt Lake City en 2002, il a finalement remporté la médaille d'or après avoir vu tous ses concurrents chuter devant lui.	Eric Moussambani	Course à pied
f. Il a terminé dernier aux Jeux d'hiver de Calgary, en 1988, mais comme il est le premier à représenter la Grande-Bretagne, dans sa discipline, il est tout de même devenu une superstar.	Innes Fitzgerald	Patinage de vitesse
g. Elle continue de monter sur sa planche alors qu'elle a perdu un bras après avoir été attaquée par un requin.	Lizzy Howell	Patinage artistique
h. Elle a remporté une médaille d'or aux Jeux de 1994 alors qu'elle avait été blessée par l'entourage de sa rivale quelques semaines plus tôt.	Michael Jordan	Football
i. Il a participé aux Jeux olympiques de Sydney en 2000 alors qu'il ne connaissait même pas la brasse, huit mois plus tôt. À défaut d'avoir accès à une vraie piscine dans son pays, la Guinée-équatoriale, il s'est entraîné dans le bassin privé d'un hôtel.	Michael Edwards	Basketball
j. Cette jeune coureuse anglaise a envoyé une lettre à la fédération d'athlétisme pour annoncer qu'elle préférerait protéger la planète plutôt que prendre l'avion pour participer au championnat du monde de cross-country en Australie.	Steven Bradbury	Saut à ski

Solutions : a. Les rasta rockett - Bobsleigh / b. Michael Jordan - Basketball / c. Antoine Griezmann - Football / d. Lizzy Howell - Danse / e. Steven Bradbury - Patinage de vitesse / f. Michael Edwards - Saut à ski / g. Bethany Hamilton - Surf / h. Nancy Kerrigan - Patinage artistique / i. Eric Moussambani - Course à pied. / j. Innes Fitzgerald - Course à pied.

## Et aussi sur Lig'up

Des histoires incroyables de sportifs, il en existe plein ! Et les scénaristes l'ont bien compris. Si tu as envie de découvrir de jolis films sur des sportifs, file sur Lig'up pour découvrir notre sélection. Et en attendant, tu peux découvrir ce très beau court métrage qui donne envie de bouger !



BIEN  
DANS TES  
BASKETS



# L'E-SPORT

## UN SPORT PAS COMME LES AUTRES

Né de la contraction de "Electronic" et Sport, le mot e-sport est utilisé pour parler des compétitions de jeux vidéo où des joueurs affrontent seuls ou en équipe d'autres joueurs. Est-ce un vrai sport, ça c'est une autre question !



Une tribune pleine de supporters, des millions de spectateurs qui suivent la compétition en direct, des coaches qui observent, un arbitre... et au milieu de la salle, des écrans avec des consoles et des joueurs ultra concentrés. Voilà à quoi ressemble une compétition de e-sport. Cette discipline est apparue dans les années 1990, quand l'essor d'internet a permis à des passionnés de jeux vidéo du monde entier de s'affronter en réseau. Aujourd'hui, les meilleurs en ont fait leur métier et les plus grands clubs de football de la Ligue 1 ont pour la plupart une équipe de e-sport avec des champions qui participent à une compétition parallèle, la e-ligue 1, sur Fifa. Reste à savoir si le e-sport peut être considéré comme un sport. Certains pensent que non car les compétitions de e-sport concernent rarement les jeux qui incitent à se bouger comme Ring Fit Adventure, Just Dance ou Mario Golf. Pire, le e-sport pourrait inciter à la sédentarité et au surpoids parce que quand on mange et que l'on reste trop longtemps sur un écran, on ne consomme pas son énergie. D'autres disent au contraire que le e-sport est un sport car il développe

la concentration, les réflexes et l'envie de se dépasser comme tous les autres sports. Ce n'est pas pour rien que certains jeux sont utilisés dans les maisons de retraite ou dans les centres de rééducation pour aider les patients à se remettre en mouvement. L'année dernière, Monique (70 ans) et Marcel (95 ans) ont même remporté le trophée de champions de bowling virtuel à la Paris Games Week ! Alors, sport ou pas le e-sport ? La question n'est pas encore tranchée mais depuis 2021, le comité international olympique s'y intéresse de près. Tous les ans, il organise une compétition mondiale de sports

virtuels avec des jeux vidéo qui font écho à des disciplines olympiques. En parallèle, certains champions de e-sport ont une vie qui ressemble à celle de grands athlètes. Ils signent un contrat, s'entraînent plusieurs fois par semaine manette en mains et sont suivis par des coaches qui leur demandent de faire du sport (du vrai) régulièrement. Et oui, pour être ultra performant devant un écran, mieux vaut avoir travaillé ses réflexes, en attrapant des balles par exemple, dégourdi ses jambes avec un petit footing ou aéré sa tête avec un peu de natation. Comme quoi, e-sport ou pas, l'activité physique est une valeur sûre pour tout le monde !



TRÈS BONNE IDÉE !

# EN BRETAGNE, LES ANCIENS MALADES PRENNENT LE LARGE

EN DIRECT  
DE LA LIGUE

La plupart des comités départementaux de la Ligue contre le cancer organisent des séances d'activité physique adaptée pour les malades ou les anciens malades du cancer. C'est important pour mieux supporter les traitements et éviter le retour de la maladie. Dans les Côtes d'Armor, le comité propose des sorties en bateau.

Depuis le printemps 2023, c'est un équipage un peu particulier qui prend régulièrement le large au départ du port de St Quay, à une vingtaine de kilomètres de St Brieuc. Le mercredi, sept volontaires qui connaissent le comité de Ligue contre le cancer depuis qu'ils ont été malades embarquent sur deux bateaux prêtés par les adhérents du Sport Nautique de St Quay Portrieux. Ils partent avec deux professionnels formés pour adapter les

gestes de la navigation à leur condition physique. L'équipage au complet se retrouve pour un cycle de voile prévu sur douze séances de trois heures. L'idée : permettre à des personnes qui ont terminé leurs traitements contre le cancer de pratiquer une activité ensemble pour retrouver confiance en eux. En apprenant à manœuvrer un voilier, les volontaires travaillent aussi leur équilibre, leur force musculaire et leurs capacités cardiaques. Sans

oublier qu'après avoir parfois été seuls face au cancer, ils font cette fois partie d'un équipage !



VOS QUESTIONS À...

## TIFFANY LOGETTE-LODS ATHLÈTE HANDISPORT

Tiffany a 29 ans et elle est déficiente visuelle. On a proposé à nos jeunes lecteurs de lui poser leurs questions.

### C'est quoi ton handicap ?

J'ai une rétinopathie pigmentaire dégénérative, une maladie qui fait perdre la vue. À 8-9 ans, je portais déjà des lunettes mais je voyais à peu près comme tout le monde. Et petit à petit, j'ai perdu la vue parce que des cellules de ma rétine sont mortes et ne se sont pas renouvelées.

### Comment tu fais pour courir ?

Je cours avec un guide. Il tient une petite poignée qui est reliée à une ficelle et sa ficelle est reliée à une autre poignée que moi je tiens.

### C'est difficile ?

Oui parce qu'il faut être rigoureux dans tout ce que l'on fait : bien manger, bien dormir, s'entraîner 6 jours sur 7...

### Quand as-tu commencé l'athlétisme et pourquoi ?

J'ai débuté en janvier 2015. C'est venu naturellement parce que j'ai la chance d'avoir des facilités pour courir vite. Quand je cours, j'ai l'impression de me sentir libre même si je suis accrochée à mon guide. Je fais aussi de l'athlétisme pour représenter mon pays au plus haut niveau et essayer de le faire briller.

### Tu as déjà fait des grands championnats ?

Oui j'ai eu l'honneur d'être sélectionnée pour la première fois en équipe de France cet été pour les championnats du monde qui se sont déroulés à Paris. Encore aujourd'hui quand j'en parle, j'ai les yeux qui brillent parce que c'était extraordinaire.



13 CLAP  
SANTÉ!

© Grégory Picout

# DU SPORT À TRAVERS UN ÉCRAN

Les champions de jeux vidéo méritent-ils des médailles comme les autres ? Peut-on faire du sport avec une manette en main ? Pour le savoir, nous sommes allés poser la question à Bicenté, Emile, Evan, Léonie, Noé, Sélénia, Yaëlle, Zacharie et Zoé. Ils ont tous 10 ans et sont en CM2 à l'école Jacques Prévert de Fougeré, en Vendée.



ZOÉ



LÉONIE



BICENTÉ



ÉMILE



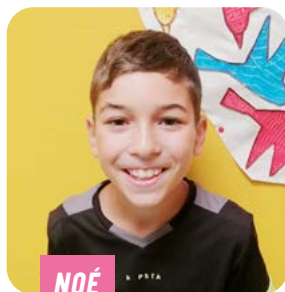
ZACHARIE



SÉLÉNIA



EVAN



NOÉ



YAËLLE

Tu as l'impression que c'est réel mais c'est quand même à travers un écran.

**Bicenté :** Non.

**Zoé :** Moi oui, dans un jeu sur la tablette où tu peux faire plein de sports comme de la gym.

**Est-ce que tu peux nous parler d'un jeu vidéo qui selon toi, permet de se défouler ?**

**Zacharie :** J'en connais aucun.

**Sélénia :** Just Dance.

**Le sport à travers un écran, cela t'évoque quoi ?**

**Zoé :** Des jeux vidéo.

**Léonie :** Pas la vraie vie. Pour moi, c'est mieux dans la vraie vie qu'à travers un écran.

**Bicenté :** Je dirais que ça empêche de découvrir le monde à côté.

**Emile :** Moi, cela m'évoque la mauvaise santé. Il vaut mieux faire du sport dehors que devant un écran.

**Zacharie :** Oui, le sport, c'est pour se dépenser. Les écrans, ce n'est pas bien donc le sport sur un écran, ce n'est pas une bonne idée.

**Est-ce que tu as déjà eu l'impression de pratiquer du sport en jouant à un jeu vidéo ?**

**Léonie :** Oui, comme par exemple le golf sur la Switch. Les positionnements sont pareils que dans la vraie vie donc ça peut t'apprendre des choses.



# CE QU'ILS EN PENSENT

**Bicenté :** Je connais un jeu où tu es dans un personnage et il faut que tu bouges en jouant.

**Léonie :** Il y a des jeux sur Nintendo sport avec des jeux de sabre, de bowling, de golf et d'autres. C'est bien parce que tu peux jouer contre d'autres personnes et te défouler comme dans la vraie vie. Le côté négatif, c'est que tu es sur un écran. Je sais qu'il y a aussi des sportifs qui jouent à un jeu de simulation de vélo donc ça peut être pratique.

**Evan :** Le jeu Wii sport. Il y a du ping pong, du basket, du baseball et d'autres jeux. Ça permet de se défouler.

**Emile :** Des jeux vidéo où il y a du tennis, du baseball et où on bouge vraiment physiquement.

**Selon toi est-ce que le e-sport c'est un vrai sport ?**

**Noé :** C'est du sport peut-être mais tu es chez toi derrière un écran et pas sur un vrai stade, donc pour moi ce n'est pas un vrai sport.

**Bicenté :** Moi je pense que oui parce que tu peux faire plein de sports comme le foot, le basket...

**Léonie :** Non parce que c'est à travers un écran et des manettes.

**Yaëlle :** Pour moi, ça reste un jeu donc ce n'est pas un vrai sport même si tu te défoules.

**A ton avis à quoi ressemble la journée d'un e-sportif professionnel ?**

**Noé :** J'imagine qu'il reste sur l'écran toute la journée pour réussir à gagner des niveaux.

**Zoé :** Je ne sais pas s'il s'entraîne que sur des écrans ou aussi en dehors, peut-être ?

**Yaëlle :** Je ne sais pas trop ce qu'ils font. En dehors des écrans, ils peuvent faire du vélo d'appartement pour s'entraîner par exemple, des squats ou des pompes.

**Emile :** Pour moi, ils sont toujours sur leur écran à jouer. Ils ne prennent pas le temps d'aller dehors donc ce n'est pas très bien pour leur santé.

**Si tu devais coacher des joueurs de jeux vidéo professionnels, quels entraînements leur donnerais-tu ?**

**Emile :** Pour le tennis par exemple, je leur apprendrais à bien faire les bons gestes avec la télécommande.

**Zoé :** En commençant par bien s'échauffer, je leur ferais faire le sport qu'ils aiment bien mais dehors.

**Bicenté :** Oui, moi aussi, je leur demanderais de faire du vrai sport comme du judo, du rugby ou du handball et de s'entraîner en dehors des écrans.

**Noé :** Je les ferais jouer sur des vrais stades contre des vrais adversaires pour les mettre dans la réalité.

**Yaëlle :** Moi, je leur conseillerais de faire du vélo en extérieur pour ne pas être devant les écrans, prendre l'air, voir la nature.

**Si tu étais concepteur de jeux vidéo, quel e-sport aimerais-tu inventer ?**

**Evan :** Un jeu où tu te dépenses en même temps.

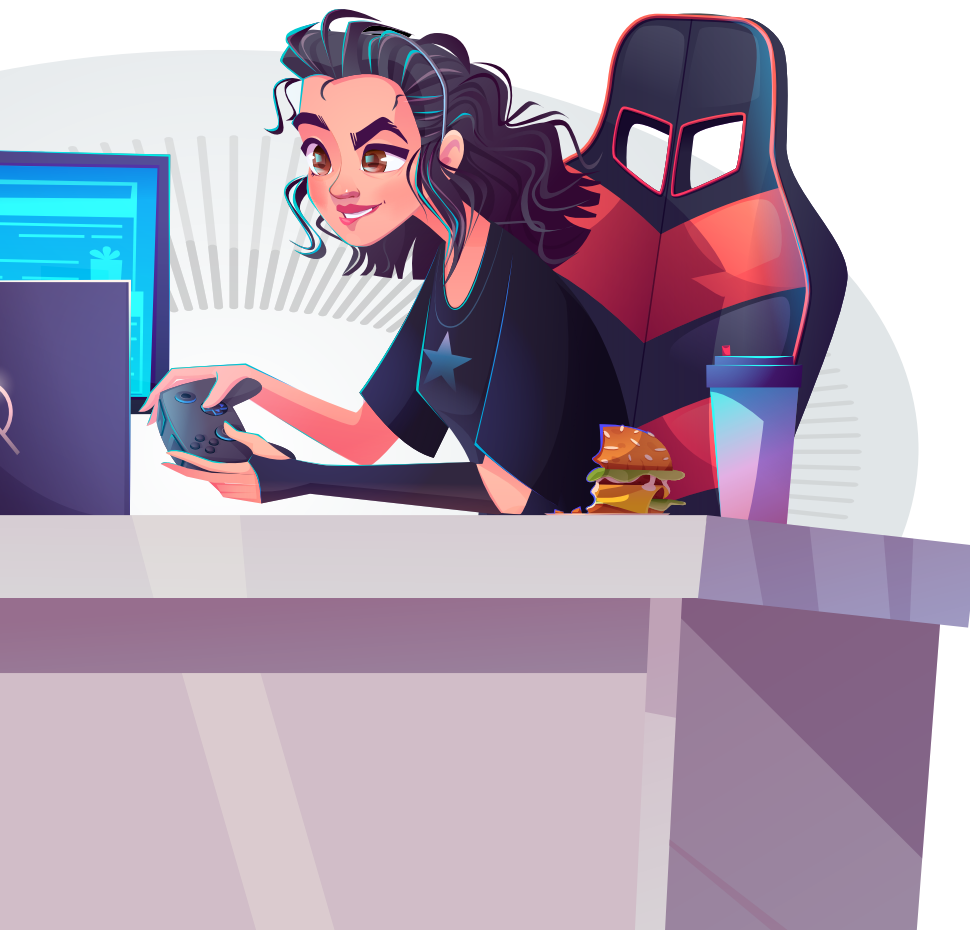
**Noé :** La e-natation.

**Bicenté :** Quelques chose avec du judo, du karaté ou du rugby !

**Léonie :** Le basket.

**Zoé :** La gym.

**Emile :** Du handball.



# LA QUESTION DE CLAP'SANTÉ

“Est-ce que les gens qui fument peuvent encore faire du sport ?”

Lyra 10 ans

**Bien sûr, mais le tabac et le sport ne font vraiment pas bon ménage.** Quand on s'active, nos muscles ont besoin d'oxygène. Le problème c'est que chez les fumeurs, l'oxygène circule moins bien dans l'organisme. Résultat : ceux qui fument ont moins de souffle et d'endurance que ceux qui n'ont jamais touché à une cigarette. En plus le tabac réduit la taille des artères alors que pendant un effort intense, elles ont besoin d'être dilatées pour amener aux organes tout le sucre et l'oxygène dont ils ont besoin. Pour éviter les artères bouchées et les accidents du cœur, les médecins sont formels : les fumeurs ne doivent absolument pas fumer dans les 2 heures qui précèdent ou suivent une séance de sport. Une dernière mauvaise nouvelle pour terminer ? Si tu connais des fumeurs qui pensent que l'activité physique les aide à éliminer les effets négatifs du tabac, tu vas aussi devoir leur annoncer que ce n'est pas vrai. Dents jaunies, encombrement des bronches, risques de cancers...



Le sport ne supprime aucun risque lié à la consommation de tabac. En revanche, l'activité physique a le pouvoir d'aider ceux qui le veulent à se sevrer. Les fumeurs qui cherchent à se séparer de leur addiction à la cigarette sont souvent stressés, tristes et agités... Une promenade à vélo, une séance de piscine ou un foot entre copains peut diminuer tout cela. Tu vois, enfin une bonne nouvelle!

**Toi aussi tu as une question ?** Ecris-nous à Ligue contre le cancer, magazine Clap'santé, 14 rue Corvisart, 75013 PARIS. Tu peux aussi nous contacter sur notre adresse électronique : [magazine-clapsante@ligue-cancer.net](mailto:magazine-clapsante@ligue-cancer.net)

# ENTRE NOUS

## ET LES GAGNANTS SONT...

Dans un précédent numéro, nous vous avons fait appel à votre imagination pour nous envoyer vos meilleures idées de machines qui protègent du soleil. Et on n'a pas été déçus ! Après délibération, le comité de rédaction a choisi de récompenser Ewen, 11 ans pour sa casquette de l'été équipée d'un mini ventilateur à air froid, d'un distributeur d'eau fraîche et d'un distributeur de crème solaire ! Nous félicitons aussi Léopold, 10 ans et demi pour son super nuage en boîte, Kaithlyn, 9 ans et demi pour son robot génial, Noah, 8 ans, et son bijou solaire et Lorenzo, 11 ans et 5 mois, et son impressionnant parasoleil. Bravo à tous !

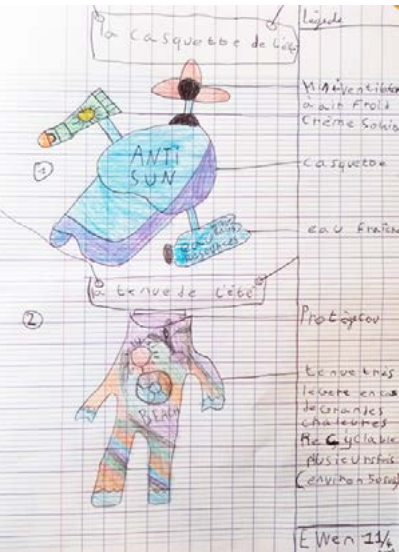


## NOUVEAU CONCOURS !

Avec ce nouveau Clap'santé, on a annoncé la couleur : il va y avoir du mouvement !

Prêt à relever le défi ?

Emmène ton clap en balade et prend-le en photo devant des lieux intéressants devant lesquels tu es passé. Les meilleurs "souvenirs de voyage" de ton Clap'santé seront publiés et récompensés. Une statue, une affiche, un monument historique, n'hésite pas à nous surprendre !



DES VIDÉOS, DES DÉFIS ET DE NOMBREUSES AUTRES INFOS SUR L'EAU T'ATTENDENT SUR LIG'UP ! REJOINS-NOUS !



16 CLAP'SANTÉ!

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.

Directeur de la publication : Daniel Nizri. Comité de direction : Michel Robaszekiewicz & Hervé Gautier.

Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Margaux Gambier. Journaliste : Claire Le Nestour.

Maquette originale & mise en page : Cithéa & Jean Christophe Le Squer. Illustrateur : John Loo.

Ont collaboré à ce numéro : Halima Arriouach, Marie Berhault, Emilie Berthier, Eléonore Boyer, Thierry Brulavoine, Virginie Haffner, Elodie Prudhomme, Alexandra Franc, Sylviane Le Guen.

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

Tirage : 75 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : décembre 2023, janvier, février 2024.

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

