

CLAP SANTÉ!

LE
MAGAZINE
SANTÉ
DES JEUNES.

N°44
JUN
JUILLET
AOÛT
2024
TRIMESTRIEL 0,38 €

02 ZOOM SUR...
C'EST PARTI POUR UN ÉTÉ
EN BONNE SANTÉ

06 N'ATTENDS PAS DEMAIN,
PRENDS TA SANTÉ EN MAIN :
EN MANQUE D'IDÉES ?
IL N'Y A QU'À PIOCHER !

08 L'INFOGR'AFFICHE :
PRÉPARE-TOI POUR PASSER
DE BONNES VACANCES



LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

UN ÉTÉ AU TOP!

C'EST PARTI, POUR UN ÉTÉ EN BONNE SANTÉ

Aaaaah l'été, les grasses matinées, les après-midis pleines d'activités, les soirées passées à papoter ou à rêvasser. Cet été c'est sûr, tu vas t'amuser! Et Clap'santé est là pour t'aider et te rappeler que ces deux mois de vacances sont aussi bons pour ta santé... à condition d'y penser!

Le soleil, un ami qui ne te veut pas que du bien



23,5°, cela te dit quelque chose? Ce n'est pas la température d'une piscine mais le degré d'inclinaison de la Terre. Pourquoi en parler dans un magazine sur l'été? Parce que c'est grâce à cette inclinaison que nous vivons au rythme des saisons. En hiver, l'hémisphère Nord, où se situe la France, est plus loin du soleil. Il fait froid. En été, c'est l'inverse ce qui permet aux habitants de porter des tongs sans avoir la chair de poule et de faire plein d'activités en plein air. Mais qui dit "été" dit aussi "nécessité de se protéger". Les rayons du soleil peuvent te brûler les yeux et la peau. En plus de faire mal, ces brûlures favorisent l'apparition de certaines maladies de peau comme les cancers. Pour éviter tout cela, pense à te protéger avec des vêtements couvrants, un chapeau qui protège ta tête et ta nuque, des lunettes et de la crème solaire. Et ne t'expose pas quand les rayons sont les plus forts, entre 12h et 16h. Si ton corps ne parvient pas à maintenir ta température aux alentours des 37°C, tu risques le coup de chaleur ou l'insolation.

Sans école mais pas sans bouger!

Pendant l'année, tu as des horaires à respecter. Entre l'école, les activités et le travail de tes parents, c'est parfois un peu la course, il faut bien l'avouer. Et si tu profitais de l'été pour faire ce que vous n'organisez jamais pendant l'année? Aller faire les courses à pied ou à vélo, improviser une randonnée à quelques kilomètres de la maison, faire du roller... Tu peux aussi t'inspirer des épreuves que tu vas voir à la télé pendant les Jeux Olympiques en organisant tes propres parties de boccia ou tes championnats de skateboard! Ces activités physiques entraîneront ton cœur, tes muscles, ton agilité... le tout en faisant du bien à ton moral, surtout si tu es accompagné de ta famille ou de tes amis! Sans même t'en rendre compte, tu réduiras les risques de développer certaines maladies comme le diabète, les problèmes cardiaques ou certains types de cancers. Pense juste à te protéger, en portant un casque, des coudières/genouillères et des chaussures qui maintiennent bien ton pied. Et n'oublie surtout pas ta gourde! En été, tu risques encore plus de te déshydrater, surtout s'il fait chaud et que tu transpires beaucoup.





ZOOM SUR...

Et si l'été ne rimait pas avec mal manger?

Pendant les vacances, ton mode de vie est chamboulé. Tu te réveilles plus tard, tu ne manges pas à la cantine, tu es même parfois responsable de tes repas si tes parents travaillent. Les vacances, c'est aussi des moments où petits et grands ont envie de se faire plaisir en mangeant différemment du reste de l'année. À la rédaction de Clap'santé, on est tous gourmands alors ce n'est pas nous qui allons te dire de te priver ! Pense juste à glisser des légumes de saison sur la table de l'apéritif, par exemple. Si tes parents aiment le barbecue, attention aux sauces industrielles qui sont souvent très grasses, très salées et très sucrées. Une cuillère à soupe de ketchup contient environ deux morceaux de sucre. C'est énorme ! Pour ce qui est des glaces, ton objectif, même si tu adores ça, sera de ne pas en manger à tous les repas. Et privilégie celles sans crème ni chocolat. Tu peux même fabriquer tes propres sorbets avec des fruits frais. L'été c'est aussi le moment idéal pour se lancer dans le fait maison. Rendez-vous en page 11 pour découvrir nos propositions de recettes bonnes pour tes papilles ET ta santé ! Tu peux même associer les bonnes assiettes et présentations artistiques !

Livre de recette !
Donne du sens
à ton assiette!



Des vacances pour se reposer!

Jusqu'en 1936, tes ancêtres n'avaient que les dimanches et les jours fériés pour se reposer. Tout a changé après une grande grève des ouvriers. L'État français a instauré deux semaines de vacances obligatoires tous les ans. Depuis, cette durée a augmenté pour atteindre 25 jours minimum pour tous les salariés. Pour les enfants, c'est encore plus, mais il y a une raison. Pendant l'année, vous apprenez beaucoup de choses. Votre corps a besoin de repos pour tout assimiler ! L'été, ton cerveau ne va pas cesser de fonctionner. Si tu as la chance de voyager à l'étranger, tu vas peut-être améliorer ta maîtrise d'une langue étrangère. Si tu lis des romans ou des BD, tu vas enrichir ton vocabulaire. Et si tu construis des cabanes, tu feras sans le savoir du calcul, de la technologie et des arts plastiques. Pour bien mémoriser, garde les bonnes habitudes de l'année et essaie de dormir au moins 9 heures par nuit. Et évite les écrans avant d'aller te coucher. Leur lumière bleue abîme les yeux et retarde l'endormissement. Le sommeil est tellement bénéfique pour la santé qu'il serait dommage de s'en priver !



Et Clapy dans tout ça ?

La peau des animaux est plus fragile que celle des humains, même si les poils la protègent mieux en jouant le rôle d'isolant thermique, à la fois contre la chaleur et le froid. On peut leur mettre une crème spécifique pour les animaux qui bloque les rayons UV. Touche aussi le bitume avant de partir en promenade. S'il est très chaud, ton chien pourrait se brûler les coussinets. Et comme pour les humains, on n'oublie pas de s'hydrater. À deux ou à quatre pattes, l'été c'est eau à volonté !

L'ACTU SANTÉ

NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU DÉFI

Qui dit rentrée, dit nouvelle classe, nouveaux crayons et nouveau défi de création artistique ! Pour 2024-2025, vous pourrez faire marcher votre créativité sur le thème des écrans. Si tu as envie de participer avec ta classe, propose à ton enseignant de contacter le comité de la Ligue contre le cancer près de chez toi. Il ou elle recevra toutes les informations nécessaires pour vous accompagner.

Si tu veux en savoir plus sur le défi collectif, demande à ton professeur de scanner ce QR Code !



Protection solaire, une semaine pour en parler

Du 17 au 23 juin, tu risques d'entendre parler du soleil. Logique, le 21 juin, ce sera le solstice d'été, le jour le plus long de l'année. C'est aussi la période choisie par la Ligue pour mener une grande campagne d'information sur la protection solaire. En France, 3% des cancers sont directement liés à l'exposition aux rayons UV dont la plupart sont des cancers de la peau. Chaque année, 100 000 nouveaux Français sont touchés. Il n'est donc pas inutile de mobiliser tous les comités pendant une semaine pour rappeler qu'il faut éviter de s'exposer aux heures les plus dangereuses et se protéger avec des chapeaux, des vêtements couvrants, des lunettes et de la crème indice 50+ appliquée régulièrement. Tu es déjà calé sur le sujet ? Alors explique-le autour de toi pour participer à ta façon à cette grande opération de sensibilisation.



À la rentrée c'est vaccin contre le HPV



Tu connais le HPV ? C'est comme cela que l'on appelle le Human PapillomaVirus, un virus qui donne des petites verrues, ou qui demeure parfois invisible. 80% des adultes sont infectés au moins une fois dans leur vie. Certains papillomavirus ne sont pas dangereux mais d'autres peuvent s'installer dans les cellules et perturber leur fonctionnement jusqu'à évoluer en cancer. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe un vaccin pour se protéger et il est même possible de le faire au collège. L'année dernière, près de 15% des élèves de 5^e se sont portés volontaires. C'est peu, mais c'est un bon début ! Cette année encore, une campagne de vaccination sera proposée dans tous les établissements aux filles et aux garçons.

Si le sujet t'intéresse, flashe ce QR code pour lire le numéro de Clap'santé que nous avons consacré aux HPV.



04 CLAP SANTÉ!



À TON AGENDA!

Le 5 juin, c'est sacré

En 1972, l'Organisation des Nations Unies a décidé que le 5 juin serait désormais consacré à l'environnement.

Chaque année, la journée mondiale est organisée dans un pays différent avec une thématique qui peut concerner beaucoup d'endroits dans le monde. En 2025, cap sur l'Arabie Saoudite pour s'intéresser à la restauration des terres, la désertification et la sécheresse. Même si tu n'as jamais mis les pieds dans ce pays du Moyen-Orient, tu seras peut-être confronté cet été à des plages pleines de déchets ou à un épisode de canicule. C'est une façon de se rappeler que lorsqu'il s'agit de protection de l'environnement, nous sommes tous concernés !

UN PEU D'OMBRE SVP !!

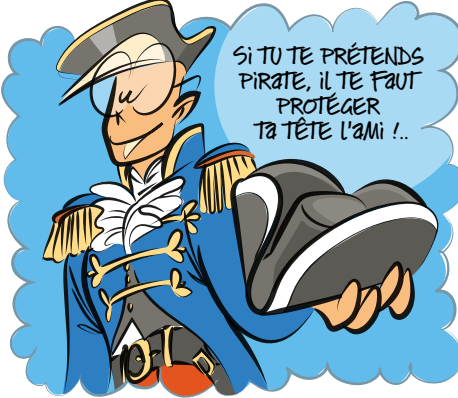
LA PETITE HISTOIRE DE CLAP'SANTÉ!



WOO ! QUELLE CHALEUR !
IL FAIT AU MOINS 40°
AUJOURD'HUI !



C'EST UN PEU COMME SI J'ÉTAIS UN PIRATE
NAUFRAGÉ SUR UNE ÎLE DÉSERTE ...



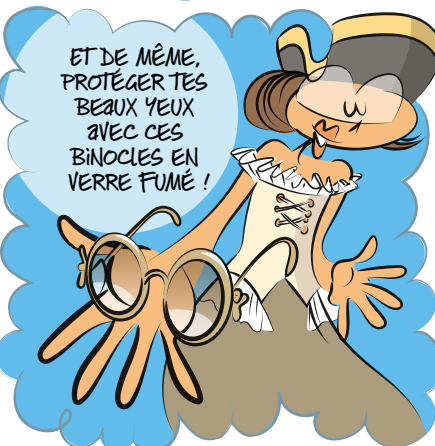
SI TU TE PRÉTENDS
PIRATE, IL TE FAUT
PROTÉGER
TA TÊTE L'AMI ! ..



YEEES !
ÇA LE FAIT !



ET PROTÉGER TON CORPS
AVEC CETTE FINE ÉTOFFE !



ET DE MÊME,
PROTÉGER TES
BEAUX YEUX
AVEC CES
BINOCLES EN
VERRE FUMÉ !



ET NE PAS OUBLIER
D'OINDRE TA PEAU
AVEC
CETTE CRÈME
SOLAIRE !



??.. HEU ??
IL Y AVAIT
DE LA
CRÈME
SOLAIRE
À CETTE
ÉPOQUE?



DEUX SECONDES PLUS TÂRD,
BIEN À L'OMBRE ! ..

À L'ABOORDAAAAAGE !!!

JOHN
LOO
2024

En manque d'idées ?

IL N'Y A QU'À PIOCHER !

Entre le samedi 6 juillet, dernier jour de l'année scolaire et le lundi 2 septembre, jour de la rentrée, il va s'écouler 58 jours. Cela en fait du temps à occuper ! Au comité de rédaction, on s'est dit que tu aurais peut-être parfois besoin d'un coup de main.

QU'EST-CE QUE TU AS SOUS LA MAIN ?

Un ballon

Et si tu jouais...

→ **à la tomate ?** Forme un cercle avec les autres joueurs, écarte les jambes pour que tes pieds touchent ceux de ton voisin et baisse-toi pour défendre ton "but" avec tes mains. Un joueur est éliminé quand le ballon passe entre ses jambes.

→ **à la balle chaude ?**

Déclenche un chronomètre pour une durée comprise entre 30 secondes et 3 minutes, sans regarder le chiffre. Lance la balle à tes copains. Celui qui l'a entre les mains lorsque l'alarme retentit est éliminé.

→ **à la tête en l'air ?** Choisis un thème (comme les animaux ou les aliments par exemple) et lance le ballon à un camarade en criant un mot qui se rapporte au thème. Celui qui rattrape le ballon doit répéter tous les mots déjà prononcés dans la partie et en ajouter un nouveau. S'il n'y arrive pas, il est éliminé.

Un jeu de cartes

Et si tu jouais...

→ **au 8 américain ?** C'est comme un Uno mais avec un jeu classique de 54 cartes. Distribue sept cartes à chacun des joueurs et place le reste dans la pioche. Retourne une carte. Le joueur le plus jeune peut commencer en posant une carte de la même couleur, de la même valeur ou une carte spéciale. Les 8 permettent de changer de couleur, les valets font passer le tour au joueur d'après, les as font changer le sens du jeu, les 2 font piocher deux cartes au joueur suivant et les jokers 4 cartes. S'il ne peut rien poser, le joueur pioche et la partie continue avec son voisin.

→ **au pouilleux ?** Retire tous les valets de ton jeu, sauf le valet de pique qui va devenir le pouilleux. Distribue toutes les cartes entre les joueurs. Chaque joueur doit ensuite faire un maximum de paires (deux cartes de même couleur ou de même valeur) et les déposer, à tour de rôle sur la table. Quand il a fini de jouer, il montre son jeu en éventail au joueur d'après qui va devoir y piocher une carte sans la regarder. Celui qui dépose toutes ses cartes en premier a gagné.

→ **Et si tu es tout seul,** tu peux même tenter de battre le record du monde du plus grand château de cartes. 218 792 cartes, il y a du boulot !



Des feuilles de papier

Et si tu jouais...

→ **au dessin exquis :**

dessine quelque chose sur un côté de ta feuille, cache avec un morceau de carton et un peu de pâte à fixer en ne laissant que quelques centimètres apparents et confie ta création à quelqu'un d'autre en l'invitant à continuer ce que tu as tracé. Vous pouvez répéter l'opération jusqu'à ce que la feuille soit remplie. Vous voilà propriétaire d'une création collective!

→ **au jeu du dictionnaire :** choisis un mot compliqué dans le dictionnaire et invite tous les joueurs à inventer une définition. Pendant ce temps, recopie la bonne définition sur un papier puis ramasse les propositions des joueurs et lis-les. Chaque joueur vote pour la définition qu'il juge vraie. Les joueurs marquent un point quand ils ont trouvé la définition exacte mais aussi lorsque qu'un autre participant a voté pour la leur.

→ **Et si tu es tout seul ?** Tu peux aussi fabriquer une bombe à eau origami. File en page 10 pour découvrir le tuto.



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



Des craies

Et si tu dessinais...

→ **un grand twister :** dessine des cercles de quatre couleurs sur le sol et fabrique des petits papiers de ces quatre couleurs. À chaque tour, les joueurs en tirent un et doivent poser une partie de leur corps sur un cercle de la couleur tirée. Gymnastique assurée!

→ **un autoportrait :** allonge-toi sur le sol et demande à quelqu'un de tracer le contour de ton corps à la craie. Tu n'as plus qu'à te relever et dessiner les traits de ton visage et des habits qui te font rigoler.

→ **un jeu de dame géant :** trace un plateau sur le bitume et trouve des objets pour remplacer les pions. Tu peux même demander à des humains de faire office de figurants dans ta partie.

QUAND TU NE SAIS PAS TROP QUOI FAIRE, TU PEUX AUSSI PARTIR DE TES ENVIES!

→ **Tu voudrais profiter du jardin ou du balcon :** fabrique une cabane avec des draps et de la corde, fais du jardinage ou organise des olympiades sportives quand le soleil a baissé.

→ **Tu recherches une activité à faire en famille ou avec des amis :** tu as pensé au géocaching, aux vide-greniers, ou aux escapes game à télécharger (en ligne) et à organiser là où tu es ?

→ **Tu veux apprendre des choses :** beaucoup de musées proposent des visites virtuelles. Tu peux aussi te lancer dans de mini expériences scientifiques en tendant un drap blanc

devant une source de lumière à la tombée de la nuit par exemple. Tu pourras voir tous les insectes s'y poser. A toi d'essayer de les identifier!

→ **Tu voudrais faire des choses avec ton chien :** et pourquoi pas créer un parcours d'agility dans le jardin ?

→ **Tu aimerais sortir le soir :** renseigne-toi sur les dates des prochains feux d'artifice ou propose à ta famille d'aller voir le coucher de soleil ou de s'installer sur une couverture pour regarder les étoiles.

Tu as fait le plein d'idées ?

File sur Lig'up pour télécharger ton emploi du temps vierge et complète-le avec les activités que tu aimerais suggérer à tes parents. Essaie d'alterner activités physiques, temps calmes, activités collectives et challenges à découvrir en page 12. Avec tout ça, c'est sûr, impossible de s'ennuyer cet été!



Prépare-toi POUR PASSER DE BONNES VACANCES.

Pour passer de bonnes vacances, tout est souvent une question de préparation. Un peu comme lorsque tu équipes un personnage dans un jeu vidéo. Et toi, tu choisis quoi comme accessoire pour ton avatar ?

> Pour te nourrir au goûter /15

- Un burger industriel : goût 3/5, santé 2/5, énergie 2/5
- Une glace : goût 5/5, santé 1/5, énergie 1/5
- Une pomme : goût 4/5, santé 5/5, énergie 4/5
- Une barre de céréales maison : goût 4/5, santé 5/5, énergie 5/5

> A mettre sur tes jambes /15

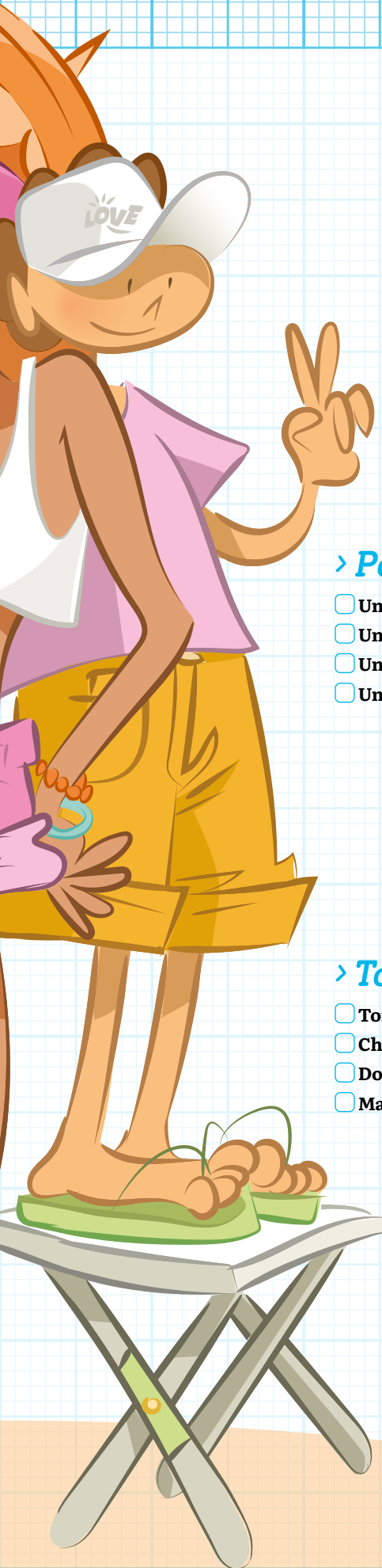
- Slip de bain : protection 1/5, style 4/5, confort 5/5
- Short de bain : protection 2/5, style 5/5, confort 4/5
- Jean : protection 5/5, style 3/5, confort 1/5
- Kilt : protection : 2/5, style 2/5, confort 3/5

> Pour protéger ta peau /15

- Crème solaire périmée : protection 2/5, odeur 1/5, style 0/5
- Stick solaire indice UV 50 : protection 5/5, odeur 4/5, style 2/5
- Huile pailletée indice UV 10 : protection 1/5, odeur 5/5, style 4/5
- Maquillage tigré : protection 0/5, odeur 0/5, style 5/5



L'INFOGR'AFFICHE



> A poser sur ta tête /15

- Chapeau** : protection 4/5, style 4/5, confort 5/5
- Sombrero** : protection 5/5, style 5/5, confort 2/5
- Casquette** : protection 3/5, style 5/5, confort 4/5
- Serre-tête en forme de poulet** : protection 0/5, style 3/5, confort 1/5

> Pour rester hydraté /15

- Une canette de soda** : goût 5/5, santé 1/5, écologie 1/5
- Une bouteille d'eau en plastique** : goût 3/5, santé 5/5, écologie 2/5
- Une boisson énergisante** : goût 2/5, santé 0/5, écologie 1/5
- Une gourde avec des pastilles odorantes** : goût 4/5, santé 5/5, écologie 4/5

> L'accessoire ultime /15

- Des jumelles** : protection 0/5, utilité 2/5, style 3/5
- Des lunettes de soleil en forme de fleur** : protection 2/5, utilité 1/5, style 5/5
- Des lunettes anti-UV** : protection 5/5, utilité 5/5, style 5/5
- Des lunettes de plongée** : protection 1/5, utilité 4/5, style 4/5

> Ton armure d'été à équiper /15

- Torse velu** : protection 1/5, style 2/5, confort 5/5
- Chemise à manches longues** : protection 4/5, style 4/5, confort 5/5
- Doudoune** : protection 5/5, style 5/5, confort 1/5
- Marcel** : protection 2/5, style 3/5, confort 5/5

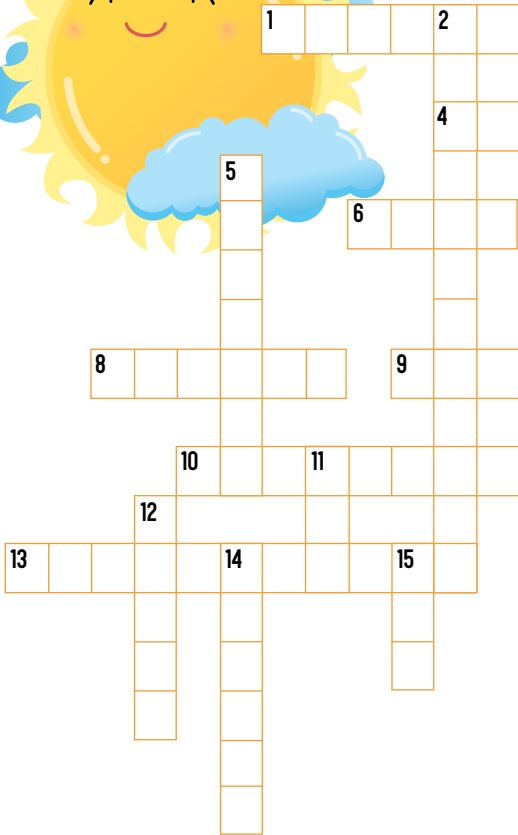
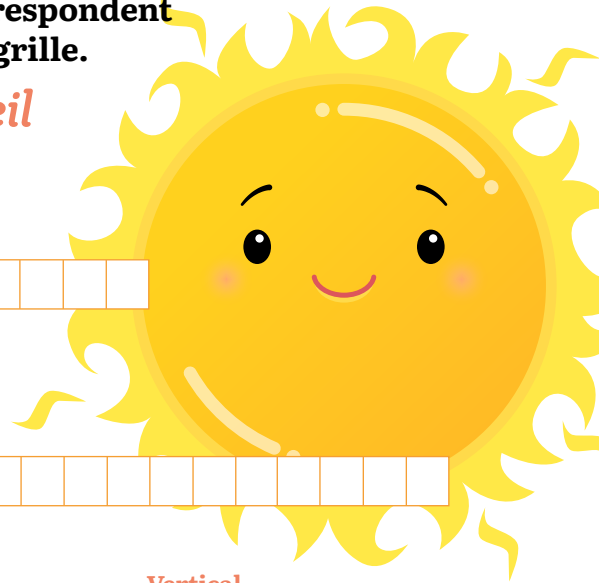
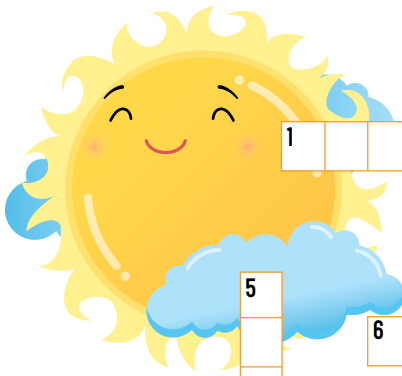
TOTAL DES POINTS /100

Si tu as 80 points ou plus, c'est que tu as fait les bons choix d'équipements! Ton avatar est prêt à passer un super été, avec look totalement stylé et une santé bien protégée. Il ne te reste plus qu'à l'imiter!

MOTS CROISÉS ENSOLEILLÉS

Tu en connais un rayon sur le soleil ? Pour le vérifier, à toi de placer les mots qui correspondent à la définition dans cette grille.

Joue avec le soleil



Horizontal

1. A une visière et protège la tête du soleil
4. Liquide produit par le corps lorsqu'il fait chaud
6. Recouvre tout le corps
7. Brûlure de la peau
8. Etoile la plus proche de la Terre
9. Couvre la tête et les oreilles
10. Améliore la vue et protège du soleil
13. Ce sont des rayons invisibles qui te réchauffent

Vertical

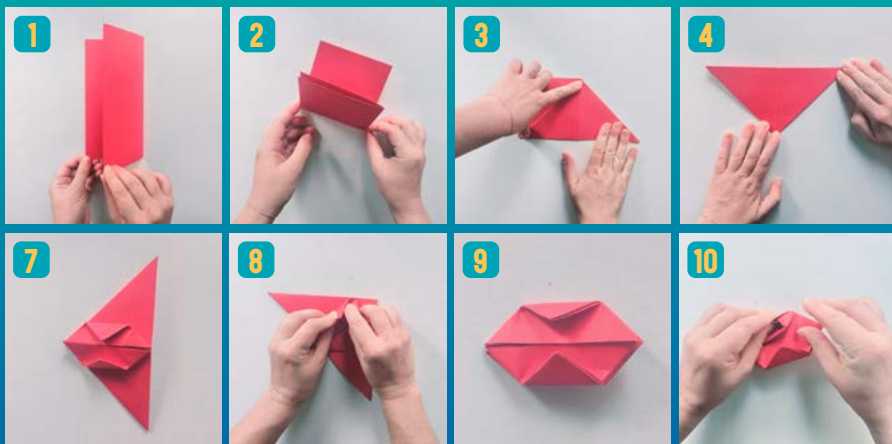
2. Ces rayons invisibles ne chauffent pas mais ils brûlent la peau
3. Son pied est enfoncé dans le sable pour te protéger
5. Les cow-boys les adorent
11. Ton corps en a besoin, surtout quand il fait chaud
12. Protection étalée sur la peau
14. On les trouve sur les vélos mais aussi entre toi et le soleil
15. Saison préférée des moustiques

Réponses : 1- casquette / 2- ultraviolets / 3- parasol / 4- transpiration / 5- chapeau / 6- peau / 7- coups de soleil / 8- soleil / 9- bob / 10- lunettes / 11- eau / 12- crème / 13- infrarouges / 14- rayons / 15- été

BRICOLAGE

FABRIQUE TA BOMBE A EAU !

Tu as une feuille de papier carrée et de l'eau ? Voilà comment fabriquer une bombe à eau pour les jours de canicule.





GRANOLA CRUNCHY POUR LE PETIT-DEJ'

INGRÉDIENTS

- 300 g de flocons d'avoine
- 100 g d'amandes effilées
- 100 g de raisins secs
- 100 g de pépites de chocolat noir
- 50 g de miel
- 10 cl d'eau chaude
- 4 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 pincée de sel

Préchauffe le four à 150°C. Mélange l'avoine, les amandes et le sel dans un grand saladier. Touille l'eau chaude, le miel et l'huile de coco dans un bol puis verse sur tes céréales. Étale ton mélange sur deux plaques couvertes de papier cuisson. Enfourne 30 minutes en remuant toutes les 10 minutes jusqu'à ce que ta préparation soit bien dorée. Laisse refroidir et ajoute les pépites de chocolat et les raisins secs. Ton granola se conservera dans une boîte en fer ou un bocal en verre.

Si tu veux découvrir d'autres recettes pour passer un été gourmand et bon pour la santé, flash ce QR code !



RECETTES



PASTÈQUE PIZZA

INGRÉDIENTS

- une grande pastèque
- une poignée de roquette
- une dizaine de tomates cerises
- un oignon rouge
- 80 g de feta
- quelques tomates séchées
- quelques feuilles de basilic
- quelques olives noires
- une poignée de roquette
- une poignée de pignons de pin
- un peu de poivre

Taille une tranche de pastèque de 2 cm d'épaisseur. N'hésite pas à demander de l'aide à un adulte si tu as du mal à manipuler les grands couteaux. Coupe les tomates cerises et les olives en deux, émince ton oignon, lave ta roquette, détaille tes tomates séchées en dés et émiette ta feta dans un bol. Tous tes ingrédients sont prêts : il n'y a plus qu'à les répartir sur ta pizza !

POUR SE DÉTENDRE



BROCHETTES MAGIQUES

INGRÉDIENTS

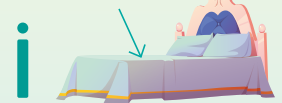
- des fruits de saison. Melon, pastèque, fraise, groseille, poire, myrtille, nectarine... Varie les couleurs !
- un peu de jus de citron
- des pics en bois

Avec un emporte-pièce, découpe des étoiles dans les grands fruits et asperge-les de jus de citron. C'est le secret pour que les fruits coupés ne noircissent pas. Plante ton étoile au sommet de ta brochette et complète avec tes petits fruits. Te voilà avec une baguette qui a le pouvoir de te désaltérer pour le dessert !

RÉFLEXION

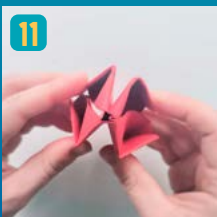
RÉBUS

L'été, on a tendance à l'oublier... À toi de déchiffrer ce rébus pour voir ce à quoi Clap'santé aimerait que tu penses. Indice : il ne s'agit pas d'un objet.



Réponse : HYDRATATION
(1 - draps - tas - scie - on)

11 CLAP'SANTÉ!
11 SANTE!



1. Plie ton carré en deux dans le sens de la longueur
2. Replie-le dans le sens de la largeur.
3. Déplie et écrase un des côtés.
4. Répète le geste de l'autre côté
5. Rabats les pointes de tes triangles vers le haut
6. Plie les pointes des côtés vers le centre
7. Ton origami doit ressembler à ça.
8. Plie la pointe du haut et fais-la glisser dans le pli.
9. Tourne ton origami et répète les opérations 6, 7, 8, 9 et 10 de l'autre côté.
10. Entre bien les pointes du haut dans le pli.
11. Souffle dans le trou pour gonfler ta bombe.
12. Il n'y a plus qu'à utiliser une paille pour verser de l'eau dans le trou.



QUEL VACANCIER ES-TU?

1 QUEL EST SELON TOI, LE PROGRAMME IDÉAL D'UNE JOURNÉE DE VACANCES ?

- ★ Voir les copains, les voisins et les cousins, l'essentiel c'est de se retrouver.
- ☀ Randonnée, accrobranche, poney, ce que tu veux c'est bouger.
- ♥ Grasse matinée, lecture et farniente, les vacances c'est fait pour se reposer.

2 CETTE ANNÉE, TES PARENTS T'ENVOIENT EN COLO. POUR TOI C'EST :

- ♥ Le défi. Tu ne connais personne et les animateurs vont t'inciter à te faire des amis.
- ☀ Fantastique, à condition qu'il y ait du canoë ou du saut à l'élastique.
- ★ L'enfer, tu n'aimes pas trop que l'on te dise quoi faire.

Es-tu plutôt observateur, baroudeur ou organisateur? Réponds à ces questions pour le savoir. Et comme l'été peut être un temps pour se challenger, il y a un défi pour toi en bas de la page.

3 VACANCES EN FAMILLE, QUEL EST LE LIVRE QUE TU GLISSES DANS TA VALISE ?

- ☀ Un guide de survie. Cela te sera utile quand tu iras bivouaquer.
- ★ Un escape game à découper. Tu l'as eu à Noël et tu attends tes cousins pour le tester.
- ♥ Un carnet vierge. En journée, tu aimes bien t'isoler pour dessiner.

4 ARRIVÉE DANS LA MAISON LOUÉE POUR L'ÉTÉ. TU FAIS QUOI ?

- ♥ Tu demandes le code du wifi et te jettes sur le lit près de la télé.
- ★ Tu défais ta valise pour que tout soit bien rangé.
- ☀ tu laisses tes parents s'installer. Toi tu es déjà au fond du jardin, tu veux explorer.

5 FIN DE L'ÉTÉ, C'EST BIENTÔT LA RENTRÉE. TU TE SENS COMMENT ?

- ★ Excité. Tu as déjà hâte de te présenter à l'élection des délégués.
- ☀ Blasé. L'été a filé à la vitesse grand V et tu n'as pas eu le temps de faire tout ce que tu avais listé.
- ♥ Angoissé. Tu croises les doigts pour être dans une bonne classe et démarrer l'année du bon pied.

TES RÉSULTATS

Si tu as une majorité de ☀, tu es un baroudeur. L'inconnu ne te fait pas peur. Ce qui compte pour toi, c'est de bouger et de se dépenser ! Dis donc, tu ne serais pas susceptible d'épuiser les gens autour de toi ? N'oublie pas qu'ils sont aussi en vacances et qu'ils ont peut-être envie de se reposer. Pour changer, tu pourrais tester un loisir créatif ou un temps collectif autour d'un jeu de société.

Si tu as une majorité de ♥, tu es un observateur. Chambouler tes habitudes, ce n'est pas ce que tu préfères alors en vacances, tu as tendance à regarder les gens s'agiter autour de toi, même si parfois, tu sens que tu passes à côté de certaines occasions de t'amuser. Cette année, la rédaction te met au défi de faire un pas vers les autres et d'oser l'aventure, en testant une activité que tu ne connais pas.

Si tu as une majorité de ★, tu es un organisateur. Les olympiades du quartier ou les sorties patinoire entre cousins, c'est toujours ton idée. Tes proches ont de la chance ! À moins qu'ils te trouvent un peu autoritaire ? Cet été, laisse-les organiser une journée. Tu seras peut-être surpris de tester une activité à laquelle tu n'as jamais pensé. Si c'est un flop, tu pourras aussi en profiter pour passer du temps avec quelqu'un que tu oublies parfois : toi !



SUR LE TERRAIN...

L'ÉTÉ DE LA LIGUE

**EN DIRECT
DE LA LIGUE**

Cet été, les comités de la Ligue contre le cancer ne prennent pas de vacances. À la ville, à la mer, à la montagne ou à la campagne, voilà les cartes postales qu'ils pourraient bien envoyer à la fin de l'été.

“Vive les plages sans tabac”

Pendant l'été, nous tenons régulièrement des stands sur les plages pour informer les usagers des dangers de la cigarette. C'est une façon de protéger les enfants qui jouent à côté, les non-fumeurs mais aussi la nature. Dans la région des Pays de la Loire, la plage de Saint-Gilles-Croix-de-Vie est devenue le premier espace labellisé sans tabac de la région, en 2018. C'est un travail que nous avons fait avec la mairie et nous sommes super fiers de cela. Selon le plan national de lutte contre le tabagisme adopté en novembre dernier, toutes les plages devraient un jour devenir des espaces où il est interdit de fumer. En attendant, on continue de se mobiliser pour faire en sorte que les gens ne fument pas, le tout sans jamais stigmatiser ceux qui aimeraient allumer une cigarette face à la mer. Certains ne sont pas très heureux d'être fumeurs alors nous sommes là pour les écouter et les rediriger vers les professionnels qui peuvent les aider à arrêter.

Signé : le comité de Vendée

“Nous on part en colo”

Centre aquatique, centre de loisirs, petite crèche... il suffit que les mairies ou les directeurs de centres nous appellent pour que nous rappliquions avec nos outils : des cache-cache soleil, des bracelets UV ou des jeux sur l'alimentation. C'est chouette parce que cela nous permet d'aller à la rencontre d'enfants que nous n'avons pas rencontré pendant l'année scolaire. Nos interventions sont intégrées dans le planning de la journée et nous restons parfois même un peu plus longtemps. Cela nous permet de jouer avec les enfants... qui portent tous une casquette évidemment !

Signé : le comité d'Indre et Loire



“Rando rime avec chapeau”

Notre comité se situe dans un département plein de très belles montagnes où il y a beaucoup de départs de randonnées. Chaque année, nous essayons de nous placer sur les départs de certaines boucles pour rappeler aux touristes de bien s'équiper avant de commencer : avoir les bonnes chaussures, de l'eau, un chapeau, de la crème solaire... Nous distribuons même des bracelets qui changent de couleurs en fonction de l'exposition aux UV.

Signé : le Comité des Pyrénées-Atlantiques

“Pour nous, l'été a été sportif”

Cet été, la Seine-Saint-Denis accueille les Jeux olympiques. Une bonne occasion d'aborder des questions de santé car, ne l'oublions pas, il s'agit d'un évènement propice à la fête et donc potentiellement aux débordements. La ville de Saint-Denis a souhaité nous proposer de sensibiliser la population aux dangers des addictions, que ce soit la cigarette, l'alcool, la chicha, la puff ou d'autres substances addictives. Notre équipe tient donc plusieurs stands ludiques pour rencontrer le grand public venu ou resté dans la ville pour les Jeux.

Signé : le comité de Seine-Saint-Denis

Un grand merci à Fanny Pallares, Virginie Benmerzouk, Eléonore Boyer et Alice Vernhes

**13
CLAP
SANTÉ!**

...DES GRANDES VACANCES

D'ici quelques semaines, tous les enfants de France diront au revoir à leur maître et leur maîtresse pour deux mois de grandes vacances. C'est un évènement ! Alors on a voulu aller en parler à Kaïs, Lamiss, Maïssara, Nélynn, Seydou, 10 ans et Milyan, 11 ans. Ils sont tous en CM2 à l'école St-Exupéry de Villepinte (93).

créer une association pour aider les SDF et tous les animaux dans le besoin.

Et pour cet été qu'est-ce que tu espères ?

Milyan – Que toute ma famille soit en bonne santé et qu'on profite ensemble jusqu'à la fin de l'été.

Nélynn – Pareil, voir ma famille et que tout le monde se porte bien.



MAÏSSARA



MILYAN



SEYDOU



NÉLYNN



KAÏS



LAMISS

Si tout était possible, quel serait le programme de tes vacances idéales ?

Maïssara – Je ne sais pas trop... Peut-être rester dans ma chambre pour jouer à la Play.

Milyan – J'irais à la montagne, je jouerais tout l'été et je ne reviendrais que le 1^{er} septembre.

Seydou – J'aimerais partir en vacances en Afrique et je recyclerais bien mes déchets.

Nélynn – Moi je partirais en vacances dans un pays chaud et je m'amuserais avec toute ma famille.

Kaïs – Partir à la plage et jouer avec mes copains. Après je ferais les devoirs demandés par la maîtresse et je passerais aussi du temps chez moi pour lire et aider à faire le linge quand même.

Lamiss – Pour moi, l'occupation idéale des vacances, ce serait de



CE QU'ILS EN PENSENT...

Seydou – Cet été, j'aimerais voir moins de personnes qui fument.

Kaïs – Moi, j'aimerais aller me baigner à la mer ou à la piscine parce qu'en été il fait chaud.

Lamiss – Aller à la plage et au restaurant pour mon anniversaire. Et avoir un chien comme cadeau.

Maïssara – Voir tous mes cousins-cousines !

C'est quoi ton meilleur souvenir de vacances ?

Seydou – Ma classe de découverte à la montagne.

Milyan – Quand j'ai vu mon arrière-grand-père.

Maïssara – Mon voyage à Bordeaux, au sud-ouest de la France.

Nélynn – Quand j'ai vu ma mamie qui est très très vieille.

Kaïs – La fois où on est allé à Barcarès. Il y avait des fêtes sur la plage, un concert de Imen Es, de bons restaurants...

Lamiss – C'était il y a pas longtemps. Je suis allée en Tunisie voir ma mamie.

Il y a certains adultes qui parlent de réduire les grandes vacances, tu en penses quoi ?

Nélynn – Moi je trouve ça très bête.

Milyan – Moi aussi, je trouve ça stupide pour les enfants car ça leur gâche leurs vacances et pour les adultes aussi parce que certains n'en ont déjà pas beaucoup.

Kaïs – Je pense que rallonger les vacances c'est mieux parce qu'il y a certaines personnes qui n'ont pas le temps de faire les devoirs. Il y a aussi des parents qui sont séparés et leurs enfants n'ont pas le temps de voir le père, la mère et la famille sur un temps aussi court.

Lamiss – Une petite voix me dit de les allonger parce qu'il y en a qui n'ont pas assez de temps de repos. Je parle aussi bien pour les enfants que pour les adultes.

Seydou – Peut-être que c'est une bonne idée de rétrécir les vacances parce que plus il y a des congés et plus les gens vont fumer.

Maïssara – Moi je préfère avoir plus de vacances parce qu'on a déjà beaucoup plus de jours à l'école qu'à la maison. Je préférerais que ce soit le contraire.

Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui s'ennuie pendant les vacances ?

Lamiss – Faire un maximum d'activités parce qu'il faut profiter de sa vie.

Maïssara – Je lui dirais qu'il demande à ses parents s'il peut sortir pour ne pas rester à la maison.

Nélynn – Je lui dirais qu'il aille jouer dehors, qu'il fasse des activités avec ses frères et sœurs...

Seydou – Oui, faire plus d'activités en famille.

Milyan – Je lui conseillerais d'économiser tout son argent pour partir en vacances plus tard.

Kaïs – On peut aussi faire de l'éducation, sur Lumni par exemple, ou jouer avec des copains.

À la fin des vacances, il y a la reprise. Comment te prépares-tu à la rentrée ?

Nélynn – Je me couche plus tôt, je reprends le rythme de l'école, je revois mes leçons...

Kaïs – Je vais dans mon lit à 20h, ensuite je lis et à 20h30 je dors. Le lendemain je recommence.

Maïssara – On peut revoir tout ce qu'on a appris depuis le CP si on a peur d'avoir oublié.

Milyan – Comme j'aime bien l'école, je repense au travail.

Seydou – Si on n'est pas trop motivé, on peut penser à des proches qui aiment l'école.

Lamiss – Au moins une semaine avant la rentrée, on se couche tôt, on se lève tôt, on fait des exercices et un peu de sport. Et aussi des activités drôles parce que c'est les vacances quand même.



Un grand merci au comité de Seine-Saint-Denis qui a réalisé les interviews.

LA QUESTION DE CLAP'SANTÉ

“Mes parents insistent pour que je me couche plus tôt que mon grand frère. Est-ce que c'est normal ?” **Jade**

Chère Jade, je devine que tu accordes beaucoup d'importance à la justice, et tu as raison ! Mais quand il s'agit de sommeil, ce qui est juste dépend surtout de l'âge. Entre 6 et 12 ans, un enfant a besoin de 9h à 12h de sommeil. Si tes parents te forcent à aller au lit, ce n'est pas une punition. Vois-le plutôt comme un cadeau. Dormir permet à ton corps de produire de nouvelles cellules, d'évacuer les déchets, de consolider ta mémoire, d'enregistrer tout ce que tu as appris durant la journée et aussi de produire les hormones responsables de la croissance. Il serait dommage de se priver de tout cela n'est-ce pas ? Plus on vieillit et plus la durée des nuits rétrécit. Ton frère a peut-être besoin de moins de sommeil que toi. Et si tu es jalouse du temps qu'il peut passer avec tes parents, quand toi tu es déjà couchée, voilà une

information qui va peut-être te rassurer. Les adolescents ont rarement sommeil en même temps que les enfants. Ce n'est pas de leur faute : ce sont les changements d'hormones dans le corps qui les poussent à se coucher plus tard mais aussi à se lever plus tard. Si tu te couches tôt, tu as donc de fortes chances d'avoir tes parents rien qu'à toi au réveil. S'ils ont bien dormi, tu pourras même profiter d'eux à un moment de la journée où ils ne sont pas du tout fatigués.

ET LES GAGNANTS DE LA PROMENADE SONT...

Dans ton Clap'santé 42, consacré à l'activité physique, le comité de rédaction t'avait mis au défi de bouger en déplaçant ton Clap'santé dans les endroits intéressants de ta ville. Et on doit dire, que vous nous avez bien fait voyager ! Après délibération, les gagnants sont Lorenzo (11 ans) et Noah (8 ans) de Monts-sur-Orne. Ils ont amené leur magazine sous la neige puis sur le poêle de la maison pour le réchauffer. Cette petite attention nous a beaucoup plu. Merci les garçons !



NOUVEAU CONCOURS, PRÉPARE TA VALISE !



Tu as lu tout ton Clap'santé ?

Mais es-tu sûr d'avoir bien tout observé ?

Nous avons voulu t'aider à préparer ta valise mais nous n'avons pas été très organisés et tout le contenu s'est éparpillé dans les pages. Sauras-tu retrouver les dix objets que nous voulions te conseiller de ne pas oublier ? Envoie-nous un courrier ou un mail avec le nom de chaque objet et les numéros des pages où tu les as repérés. Les lecteurs qui auront réussi à boucler leur valise recevront un cadeau qu'ils pourront emporter avec eux la prochaine fois !

Indice : le premier objet est une gourde qui se trouve à la page 2 !

Pour nous poser une question ou participer au concours :

Ligue contre le cancer magazine Clap'santé
14, rue Corvisart 75013 Paris
ou : magazine-clapsanté@ligue-cancer.net

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



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.

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 : Emilie Berthier, Thierry Brulavoine, Eleonore Boyer, Virginie Haffner, Alexandra Franc, Marie Berhaut, Elodie Prudhomme, Fanny Pallares, Halima Arriouach, Pascaline Leloup-Renard, Nathalie Carissimo.

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

Tirage : 67 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : Juin, juillet, août 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