

CLAP SANTÉ!

LE
MAGAZINE
SANTÉ
DES JEUNES.

N°45 SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
2024
TRIMESTRIEL 0,38 €

02 ZOOM SUR...
LA SANTÉ, QU'EST-CE QUE C'EST ?

08-09 L'INFRAGR'AFFICHE :
MA COMMUNE, À FOND SUR LA SANTÉ

10 POUR SE DÉTENDRE
QUI A DIT QUOI ?



MA VILLE,
MA COMMUNE
ET MOI!

LA SANTÉ, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le corps humain est une machine incroyable et parfois, les engrenages peuvent se rouiller. Mais attention, être en bonne santé ne se limite pas à l'absence de maladie. C'est bien plus complexe que cela !

À la recherche d'une définition

As-tu déjà entendu parler de l'Organisation Mondiale de la Santé qui a pour but le bien-être de tous les humains ? Elle est présente sur presque tous les continents pour aider les pays à prendre soin de la santé de leurs habitants et elle considère la santé comme un droit fondamental. Les personnes qui y travaillent ont beaucoup réfléchi à la meilleure définition à donner au mot santé. Voilà celle qu'ils ont retenue : **« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »**. Il ne s'agit pas que du physique. Tous les organes d'une personne peuvent fonctionner correctement, cela ne signifie pas qu'elle est en bonne santé. Les émotions et le lien social comptent aussi !



Comment rester en bonne santé ?

En 1986, l'OMS demanda à 212 délégués venus de 38 pays de se réunir à Ottawa au Canada, pour établir une charte de promotion de la santé. Ils ont échangé leurs connaissances et leurs expériences et ont souligné que la santé ne dépend pas que de choix individuels et de la promotion de modes de vie sains. Il y a d'autres facteurs, sociaux et environnementaux. Ils incluent ainsi les déterminants de la santé.



Les déterminants et toi

Pour comprendre à quoi correspondent les déterminants de santé, imagine-toi au centre d'un arc-en-ciel. Chacune des couleurs autour de toi correspond à des éléments qui ont un impact sur ta santé. Le plus près de toi, c'est ton âge, ton sexe, ton genre et les facteurs héréditaires. Si tes parents ont de l'asthme ou des allergies, tu as plus de risques d'en avoir aussi. Un peu plus loin, il y a les facteurs liés au mode de vie que tu choisis. La couleur suivante correspond à toutes les personnes qui t'entourent et t'influencent. Si tes copains fument et t'incitent chaque jour à essayer, ta santé est en danger car tu risques de le faire. Il y a aussi les conditions de vie.

Ce n'est pas toi qui décides de tout cela mais ta santé dépend de la mise à disposition d'eau potable, de ton accès à l'éducation, à un logement sain, aux soins... Pour finir, il y a les conditions économiques, socio-culturelles et environnementales. Si tu vis dans un pays ultra pollué par exemple, tu as plus de risques de développer certaines maladies.

La santé et le bonheur sont donc étroitement liés ! Mais au fait, ça se mesure, le bonheur ?



Tout (ou presque) est santé

La course organisée par l'association des commerçants ? C'est de la santé car elle incite les habitants à bouger et favorise le lien social ! Le maire de ta commune qui décide de supprimer les publicités ? De la santé aussi. Cela permet aux habitants de profiter d'un cadre de vie plus agréable et leur évite d'être exposés à des images de malbouffe qui pourraient les inciter à manger trop gras ou trop salé. La santé est le résultat de choix individuels mais aussi de décisions collectives qui peuvent se prendre à l'échelle de la ville. C'est pour cela qu'il est important de se tenir au courant de ce qui est mis en place autour de toi, car ta santé est souvent concernée.

La santé, c'est aussi des métiers

Tu penses certainement aux médecins, aux infirmiers ou aux ambulanciers. C'est vrai, mais ce ne sont pas les seuls à s'engager pour la santé de tous. Il y a par exemple les chargés de prévention de la Ligue ou d'autres structures qui organisent des actions de sensibilisation pour informer les citoyens et les aider à adopter de bons comportements. Les enseignants jouent aussi un rôle en t'apprenant le fonctionnement du corps humain, en te parlant d'alimentation, d'activité physique ou en répondant simplement à tes questions. Si tu veux découvrir d'autres métiers de santé, file en page 10 voir le jeu que nous t'avons concocté !



Et les animaux alors ?

De nombreuses études scientifiques ont prouvé que leur présence apportait une sensation d'apaisement aux humains. Ceux qui ont un chien doivent les promener ce qui les oblige à faire de l'activité physique et leur permet d'entretenir les liens avec les autres maîtres du quartier.

ZOOM SUR





LES ÉCRANS BIENTÔT INTERDITS AU MOINS DE 3 ANS ?

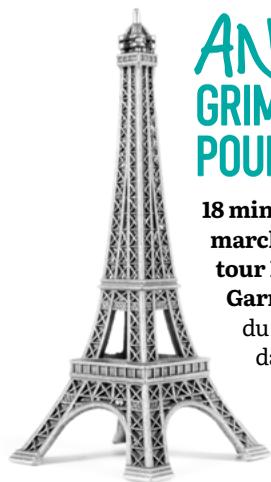
C'est ce que propose un groupe d'experts missionnés par le gouvernement pour travailler sur le sujet. Dans leur enquête, ils ont constaté que les écrans avaient des effets négatifs très nets sur le sommeil, la vue et la sédentarité qui favorisent l'obésité. Dans un rapport remis au gouvernement le 30 avril dernier, ils proposent donc aux élus d'agir pour interdire les écrans aux moins de 3 ans, et ils n'ont pas oublié les enfants plus grands. Selon eux les téléphones devraient être interdits avant 11 ans, ne pas être connectés à internet avant 13 ans, et ne pas disposer de réseaux sociaux avant 15 ans. Et toi, t'en penses quoi ?

L'association des maires de France et la Ligue, une alliance gagnante.

Si tu lis souvent Clap'santé, tu sais peut-être déjà que 40 % des cancers sont évitables. Et pour gagner le match contre ces cancers-là, mieux vaut avoir du monde dans son équipe ! C'est pour cela que la Ligue a noué un partenariat avec l'association des maires de France, qui regroupe près de 35 000 maires et présidents d'intercommunalités. Grâce à cet accord, toutes les communes qui le souhaitent pourront profiter de l'aide de la Ligue pour mettre en place des actions de sensibilisation et de prévention auprès des habitants. C'est une bonne nouvelle pour la Ligue et une super nouvelle pour la santé de tous !

QUELQUES ASTUCES POUR UNE RENTRÉE EN BONNE SANTÉ

Tu t'es bien amusé cet été et il est temps de reprendre le chemin de l'école... et des bonnes habitudes ! Pour préparer ton corps et ta tête au changement de rythme, remets les pendules à l'heure en te couchant plus tôt. Essaie aussi de bien manger et de faire de l'activité physique pour arriver en pleine forme le jour de la rentrée. Qui dit nouvelle année, dit aussi nouvelles activités ! Tu cherches un nouveau sport ? Scanne ce QR code pour retrouver le jeu que nous avons imaginé pour t'aider à faire ton choix en fonction de tes envies et de ta personnalité.



ANOUK GARNIER GRIMPE LA TOUR EIFFEL A LA CORDE POUR LUTTER CONTRE LE CANCER.

18 minutes, c'est le temps nécessaire pour parcourir 2 km en marchant rapidement.... Ou monter au deuxième étage de la tour Eiffel à la seule force des bras. Enfin si tu t'appelles Anouk Garnier ! Cette championne de course à obstacles a battu un record du monde en grimpant à une corde de 110 mètres, suspendue dans le vide. Elle a réalisé cet exploit pour la bonne cause : à 32 ans, Anouk a choisi de s'engager avec la Ligue, en soutien à sa maman atteinte d'un cancer. Elle voulait montrer au monde entier que le sport, c'est bon pour la santé.

Paris, capitale mondiale de l'activité physique.

Il y a eu les Jeux olympiques et paralympiques mais l'histoire entre Paris et l'activité physique ne s'arrête pas après les cérémonies de clôture. Du 28 au 31 octobre, la ville accueillera le congrès mondial sur l'activité physique et la santé. Des chercheurs, des professionnels de santé et des décideurs s'y retrouveront pour réfléchir ensemble aux moyens de favoriser l'activité physique de tous les habitants de la Terre.



TOU TOU Va BIEN !..

LA PETITE HISTOIRE DE CLAP' SANTÉ!



LIEN SOCIAL

ZÉRO FUMÉE



ÉCHANGER AVEC LES AUTRES C'EST SAÏN !

DU SPORT

DE L'OMBRE



05 CLAP' SANTÉ!

Une journée EN PLEINE SANTÉ AVEC CANDY

La maîtresse de Candy a eu une idée : elle a demandé à tous les CM1 de rédiger un carnet de bord pour que les autres élèves puissent découvrir le déroulé de leurs journées. Celui de Candy a eu beaucoup de succès. À toi de le lire ce récit imaginaire pour découvrir pourquoi elle a obtenu le prix de "l'élève qui prend bien soin de sa santé".

7H30

"Driiiiiiiiiiiiiing". Mon réveil retentit. C'est l'heure pour moi de m'étirer et de sauter du lit. Je n'ai pas trop de mal à me lever. Comme je me couche tôt, je dors toujours au moins 9h par nuit.

7H35

Avant de descendre rejoindre mes parents dans la cuisine, j'ouvre la fenêtre de ma chambre. J'aime sentir l'air frais dans mes poumons. Et puis, il paraît que c'est important d'aérer pour laisser sortir les particules polluantes qui s'échappent des meubles ou des produits d'entretien.

7H37

Je rejoins mon frère et mes parents dans la cuisine pour le petit-déjeuner. Avant, je n'aimais pas manger le matin mais depuis quelques mois, j'ai découvert le granola maison et j'adore ça. On en fait tous les dimanches avec mon frère. C'est très simple, il n'y a qu'à faire griller des flocons d'avoine avec des noisettes, un peu d'huile et un peu de miel. J'y ajoute un yaourt et une orange pressée et notre petit déj est prêt. Le matin, je n'ai pas le droit d'allumer la télévision mais je ne le vis pas comme une punition. C'est aussi le moment où on peut planifier les prochaines sorties en famille ou se raconter les histoires que nous avons lues avant de nous endormir.

7H55

Je remonte dans ma chambre, je m'habille, je me coiffe et je me brosse les dents.

8H10

Je sors de la maison avec mon cartable et j'attends l'arrivée du pédibus. Chaque semaine, un parent se porte volontaire pour accompagner les enfants du quartier à pied jusqu'à l'école. Cela me permet de marcher quinze minutes avec mes copines et comme un adulte est là, nous sommes en sécurité. Avant, mon frère venait avec moi. À son entrée au collège, mes parents lui ont offert un casque pour qu'il y aille à vélo.

8H30

La classe commence. En ce moment, nous travaillons sur les CPS, les compétences psychosociales comme l'empathie ou la gestion du stress. La maîtresse nous a dit que ces compétences nous serviraient toute notre vie. Ce matin, par exemple, on a parlé d'estime de soi. Tous les élèves de la classe ont eu une assiette en carton collée dans le dos. Ensuite, la maîtresse nous a demandé d'écrire sur l'assiette de chaque camarade une qualité que nous apprécions chez lui. J'ai découvert que les autres me trouvaient drôle, généreuse et fiable car je ne répète pas les secrets. Cela m'a fait plaisir.



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



10H10

C'est la récré et je suis contente car j'aime me défouler et jouer à l'élastique.

10H25

Retour en classe.

11H55

C'est l'heure de la pause-déjeuner. Dans notre école, nous avons un chef qui cuisine des produits bio et locaux. Il utilise même les légumes cultivés à la ferme par les parents de Johana. Un régal ! Dès que j'ai fini mon dessert, je vais voir les dames de la cantine car je fais partie du club Cotcotcot. Mon rôle ? M'assurer que les enfants trient correctement les déchets. Une fois par semaine, nous faisons aussi une pesée pour mesurer le gaspillage alimentaire et essayer de le réduire. Notre club ne s'appelle pas Cotcotcot pour rien. Nous avons aussi pour mission de recueillir les épluchures de légumes pour les donner aux poules qui vivent dans une partie de la cour où les élèves n'ont pas le droit d'aller.

13H

Après manger, j'aime bien jouer aux cartes sous le préau. Là, nous n'avons pas trop chaud.

16H45

La maman de Tom nous attend à la sortie de l'école. Une fois par mois, Tom et moi allons à la mairie, à 10 minutes à pied, car nous sommes membres du Conseil Municipal des Enfants (CME). J'en profite pour manger mon goûter, une pomme et une barre de chocolat. Sur le chemin, nous passons par une place que j'aime bien car quelqu'un y a installé une boîte à livres. Tout le monde peut venir déposer et prendre ce qu'il veut. La dernière fois, j'ai trouvé une super BD sur le Moyen-âge ! Avec les autres enfants du CME, nous nous sommes inspirés des jeunes élus de Pluvigner, en Bretagne, pour proposer la création d'espaces sans tabac devant les écoles et le complexe sportif.

18H45

Je rentre à la maison et je file à la douche. Pendant ce temps, mes parents préparent le repas.

19H35

Après le dîner, je sors avec mon père pour promener Croque-monsieur, mon labrador. Nous croisons souvent d'autres voisins qui ont aussi des chiens. Parfois ils jouent ensemble et nous, on en profite pour se donner des nouvelles. La promenade du soir, c'est aussi le moment où je peux discuter tranquillement avec mon père. Nous sommes tous les deux passionnés d'histoire alors on a toujours plein de choses à se raconter !

20H30

Je me brosse les dents et je file dans mon lit avec un livre. En général, j'éteins la lumière vers 21h30 ce qui me laisse 10h pour rêver à tout ce que je vais faire le lendemain !

Es-tu incollable sur ta santé comme Candy ? Si tu veux jouer pour le découvrir, file sur Lig'Up :



Ma commune, À FOND SUR LA SANTÉ

La santé ce n'est pas qu'une question de choix individuels ou de décisions prises au niveau national. Dans les communes aussi, beaucoup de choses peuvent avoir un impact positif sur la santé des habitants. À toi d'arpenter les rues de cette ville imaginaire pour le découvrir !

Ce toit végétalisé permet aux enfants d'étudier dans des classes plus fraîches les jours de fortes chaleurs.

Interdire aux adultes de fumer devant l'école évite le tabagisme passif des enfants et des parents qui ne fument pas.

Avec leurs cartables à roulettes, les enfants protègent leur dos

Bouger gratuitement et en plein air.

Essentiel pour se soigner

Hôpital

Ecole



Pharmacie

Epicerie

Parcours Santé

Boîte à livres

Maison de santé

Distributeur de pommes de terre

Les agriculteurs peuvent proposer leurs productions 24h/24 et 7j/7 sans quitter leurs champs.

Marcher, un bon moyen de bouger au quotidien !

Plus besoin d'abattre plein d'arbres pour fabriquer de nouveaux livres et les habitants sont contents de pouvoir lire gratuitement.

Les habitants peuvent acheter des médicaments mais aussi demander des conseils.

La mairie a attiré de nouveaux professionnels de santé. Les habitants n'ont plus à attendre des mois ou à se déplacer loin pour consulter.

Les circuits courts sont ceux qui polluent le moins. Ils permettent aussi aux citoyens de savoir exactement ce qu'ils mangent.

QUI A DIT QUOI ?

Johana a interviewé des pros de la santé dans sa ville. Hélas, elle a tout mélangé ! Pourrais-tu l'aider à relier chaque phrase à la personne qui l'a prononcée ?



- | | | |
|--|---|---------------------------|
| 1. « Grâce à moi les enfants découvrent des activités physiques et bougent chaque semaine » | ● | ● A. Pompier |
| 2. « Mon travail permet à la ville de rester propre ce qui évite la prolifération de maladies. » | ● | ● B. Infirmière scolaire |
| 3. « Je reçois des patients quand ils sont malades pour les soigner ou les orienter vers des médecins spécialistes. Mes patients peuvent aussi venir me voir quand tout va bien, pour faire des vaccins, me poser des questions ou obtenir un certificat médical pour s'inscrire à une activité. » | ● | ● C. Prof de sport |
| 4. « Chez moi, les habitants trouvent les médicaments prescrits par leur médecin, des produits de soin mais aussi des conseils ! J'ai également le droit de vacciner les plus de 11 ans. » | ● | ● D. Chargé de prévention |
| 5. « Je suis un professionnel de l'alimentation équilibrée. J'aide les personnes qui viennent me voir à trouver une alimentation qui convient à leurs goûts et leurs besoins. J'organise aussi des ateliers de cuisine pour aider les gens à bien manger. » | ● | ● E. Éboueur |
| 6. « Les enfants qui ne se sentent pas bien peuvent venir me voir. Je discute avec eux et j'appelle leurs parents ou les pompiers en fonction de leur état de santé. Je fais aussi passer des visites médicales pour détecter certaines maladies. » | ● | ● F. Psychologue |
| 7. « Je vais dans les classes à la demande des écoles pour parler de santé aux enfants. Tabac, sommeil, alimentation, exposition au soleil, utilisation des écrans... Nous parlons de plein de sujets qui ont un impact sur leur santé. » | ● | ● H. Médecin |
| 8. « J'aide les fumeurs qui veulent arrêter. Après discussion, je les oriente vers le traitement le plus adapté pour se sevrer. J'organise aussi des séances de suivi pour les accompagner dans la durée. » | ● | ● I. Diététicienne |
| 9. « J'écoute et accompagne des enfants et des adultes en souffrance morale pour leur permettre d'être mieux dans leurs baskets. » | ● | ● J. Tabacologue |
| 10. « Si tu vois un feu, tu peux me joindre en appelant le 18. » | ● | ● K. Pharmacien |

La chasse aux intrus

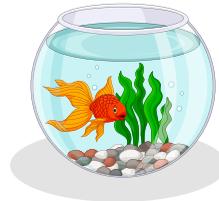
Voici huit animaux. Sauras-tu retrouver les deux intrus ?
Pssst, si tu veux un indice, n'oublie pas de lire le titre de ton magazine préféré !



CRAPAUD



CHEVAL



POISSON



LAMA



CHAT



CHIEN



ORNITHORYNQUE



LAPIN

Réponses : L'ornithorynque et le crapaud. Ce sont les seuls qui n'interviennent pas dans des projets en lien avec la santé des Hommes. - Les chiens sont très souvent mobilisés. Certains sont utilisés pour aider les médecins à détecter les cancers, d'autres guident les malvoyants ou aident les personnes en situation de handicap pour des gestes du quotidien (comme enlever leurs chaussures !). - En France, des lamas vont à l'hôpital pour changer les idées et apporter de la douceur aux personnes hospitalisées pour de longues durées. - Les chevaux ont un lien fort avec la santé. Il existe même un nom, l'équithérapie, pour désigner les séances durant lesquelles ils peuvent aider des personnes à gagner confiance en eux tout en développant leur équilibre ou leur souplesse. - Les lapins sont régulièrement accueillis dans les Ehpad où ils aident les pensionnaires touchés par des maladies neurodégénératives comme Alzheimer à maintenir les capacités de leur cerveau. Comme ils se déplacent vite, les seniors doivent se concentrer pour les suivre du regard et ça c'est bon pour leur santé. - Beaucoup d'écoles accueillent des poissons rouges. Ils participent au bien-être des enfants en leur offrant une source de distraction et une motivation supplémentaire pour venir à l'école. C'est aussi un bon moyen d'apprendre le sens des responsabilités quand c'est à leur tour de les nourrir ou de les ramener chez eux pour les vacances.

LES ABEILLES CACHÉES



As-tu bien observé l'infogr' affiche des pages 8-9 ?

Cinq abeilles s'y sont glissées. À toi de les retrouver pour t'assurer qu'elles contribuent bien au maintien de la biodiversité !

OBSERVATION

DEVIENS JARDINIER

Faire quelque chose de ses mains et tisser des liens avec la nature, c'est bon pour le moral et donc aussi pour la santé.

Que dirais-tu de faire pousser des graines dans un pot en verre ou une assiette creuse ? Rien de compliqué. Fais tremper

des graines de lentilles pendant une nuit dans de l'eau. Le lendemain, dépose un peu de coton bien humide dans ton pot, ajoutes-y tes lentilles en les espaçant un peu et laisse la magie opérer. Tu devrais observer les premiers changements après deux jours ! Ces graines germées sont excellentes pour la santé si tu les ajoutes dans des salades.



EXPÉRIENCE

**BIEN
DANS TES
BASKETS**

TA SANTÉ DÉPEND AUSSI DES AUTRES

Si tu as lu le "Zoom sur", tu as compris que la santé ne dépendait pas que de choix individuels. Elle est aussi liée à l'environnement dans lequel tu évolues et pour cela, le bien vivre ensemble est essentiel !

Être en bonne santé, c'est être bien dans son corps, dans sa tête, avec les autres et dans son environnement. Cela fait quatre piliers, comme les quatre pieds d'une table. Si on enlève un pied, la table devient bancale... mais elle tient encore. Si on adapte cette image à ta vie, cela signifie que si, par malchance, tu te casses un bras en faisant de l'accrobranche, tu recevras du soutien des professionnels de santé qui te soigneront gratuitement grâce à la sécurité sociale. Tu bénéficieras aussi de l'aide des membres de ton entourage qui se porteront volontaires pour t'aider à t'habiller et même te divertir en dessinant sur ton plâtre. Ton équilibre est maintenu grâce aux autres !

Cela fait longtemps que l'on sait que la santé est une affaire collective. Dans la Rome antique, bien avant l'invention de la Sécurité sociale en 1945, les dirigeants construisaient déjà des aqueducs pour acheminer de l'eau potable et des bains publics pour améliorer l'hygiène des plus démunis et éviter les épidémies. C'est aussi pour cela que l'intérêt collectif passe parfois avant les libertés individuelles. Il est par exemple interdit de fumer dans les espaces clos car cela reviendrait à imposer à tous de respirer de la fumée. Il est aussi interdit de jouer avec les bornes d'incendie des pompiers car cela pourrait priver les secours d'une ressource précieuse en cas d'incendie et peut-être même blesser certaines personnes qui risquent de glisser sur le trottoir à cause des jets d'eau utilisés par quelques-uns pour s'amuser.

Pour que la société s'adapte à tous, des aides

sont aussi mises en place. Des dispositifs facilitent par exemple l'accès des bâtiments aux personnes handicapées. D'autres favorisent le lien social entre les générations grâce à l'ouverture de crèches dans les maisons de retraite. La bonne nouvelle, c'est que tu peux toi aussi agir en t'adaptant aux autres et en acceptant leurs différences. Par exemple, à la rentrée, si tu vois un élève tout seul dans la cour d'école, tu peux l'aider à se sentir mieux en allant lui parler. Et si tu veux que ces bons conseils soient suivis par beaucoup d'enfants, tu peux aussi déposer ton Clap'santé dans une boîte à livres pour que d'autres puissent le découvrir. Les grands bonheurs débutent souvent par de petits gestes !



La santé dans ta commune, c'est l'affaire de tous ! Savoir vivre ensemble, c'est être un bon citoyen et contribuer à créer un environnement respectueux de la santé. Découvre comment faire avec notre jeu de l'oie du citoyen.



SUR LE TERRAIN...

EN DIRECT
DE LA LIGUE

À LA LIGUE

LA SANTÉ S'EXPLORE SUR TROIS ANNÉES

Six comités de la Ligue se sont portés volontaires pour expérimenter le projet Explo'santé. Pendant trois années, les chargés de prévention suivent les élèves, du CM1 à la 6^e, pour les faire travailler sur leurs compétences psychosociales, ces aptitudes qui renforcent leur capacité à être attentifs à leur bien-être et à celui des autres.

Camille Rousseau n'est pas enseignante au collège de Montoir-de-Bretagne. Et pourtant, quand elle y mettra les pieds en septembre, elle connaîtra déjà les visages et les prénoms de la plupart des élèves de sixième. Logique : cela fait déjà deux années que cette chargée de prévention au comité départemental de la Ligue contre le Cancer de Loire-Atlantique

rencontre régulièrement les enfants des quatre écoles élémentaires rattachées à cet établissement. « Cela fait longtemps que je voulais travailler sur les compétences psychosociales, ces compétences qui nous permettent de maintenir un état de bien-être dans la vie de tous les jours, explique-t-elle. Alors quand la Ligue a annoncé qu'elle cherchait des comités pour suivre des élèves pendant trois ans, nous n'avons pas hésité. » Quand ils étaient en CM1, les 130 élèves de la cohorte ont suivi dix séances d'1h15 pour apprendre à mieux se connaître, identifier leurs émotions et travailler leur estime de soi. En CM2, ils se sont questionnés



sur ce qui était favorable à leur santé dans leur environnement. Certains ont même demandé à la mairie de végétaliser leur cour de récré ou d'y ajouter des jeux pour faire plus d'activité physique. En sixième, ils travailleront sur l'influence de leurs camarades, des réseaux sociaux ou des médias sur leurs choix en matière de santé. En plus de ses échanges avec les enfants, Camille a aussi rencontré les enseignants, les élus et les parents pour réfléchir à tout ce qui pourrait être favorable à la santé dans l'environnement des élèves. « On s'est aperçu qu'il y avait besoin de lieux sans tabac, alors on

a labellisé des espaces devant la maison des jeunes par exemple, raconte-elle. Dans une des écoles, les enfants nous ont aussi fait remarquer qu'il n'y avait pas assez d'ombre. Grâce à l'intervention de la Ligue auprès des élus, les élèves pourront profiter d'une toile d'ombrage de 100 m² à la rentrée. C'est important quand on sait que les coups de soleil durant l'enfance

sont sources de cancers à l'âge adulte. » Et puisque Explo'santé est une expérimentation, une équipe de chercheurs fait aussi régulièrement passer des questionnaires aux enfants pour mesurer l'évolution des élèves au cours de ces trois années. Sans même attendre la publication de leur étude, d'autres comités de la Ligue ont à leur tour décidé de travailler les compétences psychosociales avec des classes. Aider les enfants à se construire et être autonomes pour faire de bons choix pour leur santé, cela ne peut pas être une mauvaise idée !

DE LA SANTÉ DANS LA VILLE

Quand on pense à la santé, on imagine des médecins, des hôpitaux, des pharmaciens... mais pas forcément la ville. Pourtant, les deux sont liés ! Pour savoir ce que vous en pensez, nous avons été interroger Inès et Gabriel, 7 ans, élèves de CP, et Liam et Nathan, 11 ans, en CM2. Ils vont tous à l'école élémentaire Les Dauphins à Villefranche-sur-Cher.



GABRIEL



INÈS



LIAM



NATHAN

Qu'est-ce que tu aimes dans ta ville ?

Gabriel : J'aime beaucoup ma ville parce que mon papy et ma mamie habitent juste à côté et les autres gens de ma famille ne sont pas très loin. J'ai vraiment tout le monde avec moi.

Inès : J'aime tout dans ma ville parce que je trouve que c'est vraiment bien, surtout quand on

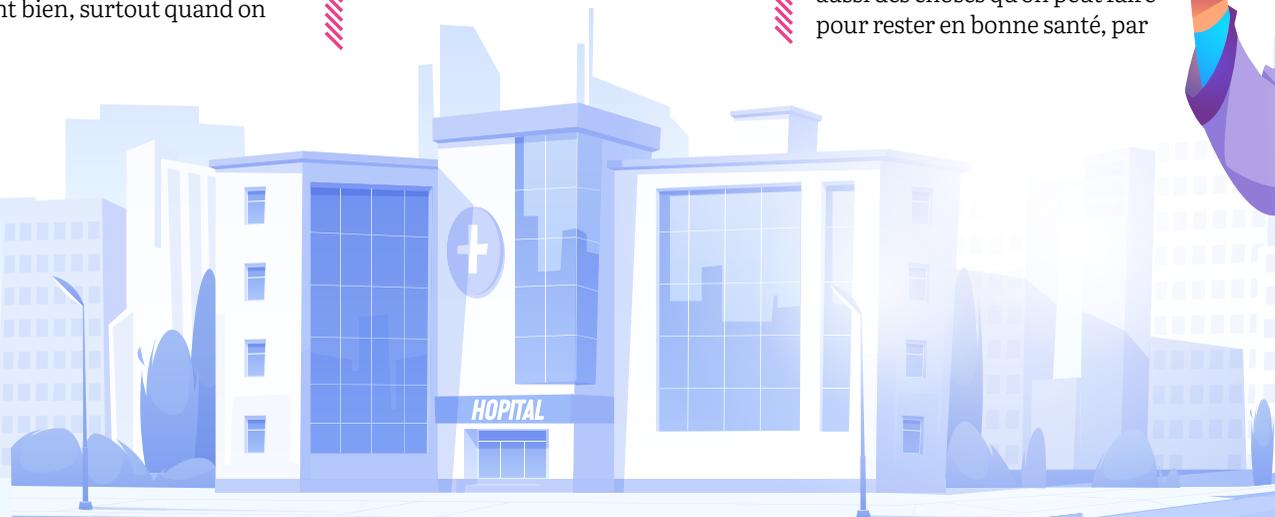
habite comme moi, pas vraiment dans le centre. Quand je suis chez moi, je suis au calme et quand je vais en ville, il y a plein de magasins. Je peux avoir les deux.

Liam : Moi, j'aime mon école, les espaces pour que les enfants puissent s'amuser et plein d'autres choses.

Nathan : Dans ma ville, j'aime être avec mes parents, dans mon école et faire toutes les activités proposées comme aller au parc.

C'est quoi pour toi la santé ?

Inès : La santé c'est prendre soin de nous et quand on est malade, aller chez le docteur pour qu'il nous soigne. Il y a aussi des choses qu'on peut faire pour rester en bonne santé, par



CE QU'ILS EN PENSENT

exemple, ne pas fumer parce que le tabac ce n'est pas bon pour la santé.

Liam : Pour moi, la santé c'est prendre soin de son corps en faisant régulièrement du sport, boire souvent de l'eau et ne pas fumer parce que ça gâche notre corps.

Nathan : Je suis d'accord avec Liam, faire du sport, manger équilibré, boire beaucoup d'eau, ne pas fumer ni boire de l'alcool.

Gabriel : Pour moi, la santé c'est quand on ne fume pas. Je pense aussi que c'est bien de prendre soin de soi et des autres. Quand ils sont malades, il faut les aider, prendre rendez-vous pour eux chez le docteur, acheter des médicaments, aller à la pharmacie....

Comment ta ville prend soin de ta santé ?

Nathan : Dans notre ville, il y a des espaces non-fumeurs pour que ça nous incite pas à fumer plus tard.

Liam : Oui. La ville prend soin de notre santé en créant des espaces sans tabac !



Gabriel : Je dirais que la ville prend soin de moi parce qu'il y a des pharmacies, des hôpitaux, des médicaments... ça c'est très gentil pour les gens qui sont malades pour les aider.

Inès : Il y a aussi ma maman, mon papa, ma mamie qui habitent pas loin. Je peux les voir tous les jours et ils prennent soin de moi.

À ton avis, qu'est-ce qui existait avant dans les villes pour la santé et qui était une bonne idée ?

Liam : Je sais pas parce que j'ai déménagé et mes grands-parents ne sont jamais venus ici alors je n'ai pas pu leur demander. Il y avait peut-être déjà des espaces sans tabac ?

Nathan : Je pense qu'il y avait déjà des endroits interdits aux fumeurs. Après je ne sais pas trop quand ils ont été créés.

Gabriel : Et ben, il y avait comme nous aujourd'hui : les pharmacies, les hôpitaux... tout cela existait déjà mais c'était un peu moins grand qu'aujourd'hui je pense.

Inès : Les docteurs, la pharmacie, les médicaments... ça oui, à mon avis mes grands-parents avaient déjà tout ça quand ils avaient mon âge.

Qu'est-ce que tu ferais si tu étais maire de ta ville pour améliorer la santé des habitants ?

Gabriel : Je ferais construire plein de maisons parce qu'il y a des gens qui n'ont pas assez d'argent pour en avoir une. Moi, je donnerais de l'argent pour ça.

Liam : Je rajouterais deux-trois parcs interdits aux fumeurs parce que dans presque tous les parcs de ma ville il y a des fumeurs qui viennent et du coup des fois on ne peut pas jouer tranquille parce qu'ils fument et qu'on aime pas l'odeur et ça nous dérange. Du coup je créerais plus de city ou des trucs comme ça juste pour nous.

Nathan : Moi aussi je mettrais plus d'espaces non-fumeurs et je ferais ramasser les cigarettes par terre pour protéger l'environnement.

Inès : Je mettrais la santé pour tout le monde. Il y a des gens qui sont malades et moi je ferais en sorte que tout le monde soit soigné de la même manière.

Et qu'est-ce que tu imagines dans les villes du futur en matière de santé ?

Nathan : Pour moi, il y aura beaucoup moins de fumeurs grâce aux espaces sans tabac. Je pense qu'il y aura aussi plus de gens qui font du sport grâce aux messages de prévention. Les gens feront plus attention à leur santé.

Liam : Moi, je pense que cela pourrait être pire. Il pourrait y avoir de nouvelles sortes de cigarettes ou de robots pour inciter à fumer. Je n'aime pas les robots.

Inès : Dans le futur, il y a aura des hôpitaux en plus, des immeubles mieux pour les gens, plus de docteurs... Le mien prend soin de ma famille mais il ne peut pas le faire pour tout le monde.

Gabriel : Plus de médecins, plus de maisons pour mettre tous les gens qui naissent... Il y aura peut-être des immeubles plus hauts aussi mais plus il y a de gens, plus il faut aussi des hôpitaux pour les soigner.

Merci à Pascaline, du comité du Loir-Et-Cher qui a réalisé les interviews.

LA QUESTION DE CLAP'SANTÉ

ENTRE NOUS

“Vous parlez souvent du défi collectif, ça sert à quoi ?”

Jeanne

Dis donc Jeanne, ton sens de l'observation est aiguisé. C'est vrai, on aime bien parler de défi collectif dans Clap'santé, tout simplement parce qu'on l'aime beaucoup ce projet ! Il a été lancé en 2005 après la signature d'un partenariat entre la Ligue contre le cancer et l'éducation nationale. Depuis 19 ans, les élèves de la maternelle à la sixième peuvent se pencher sur un thème en lien avec la santé et créer une œuvre artistique collective. C'est une super façon d'inciter les enfants à adopter de meilleurs comportements pour leur santé tout en développant leurs capacités artistiques et l'entraide avec leurs camarades de classe. Bref, tout ce qu'on aime ! Chaque année, la Ligue donne un nouveau thème aux enfants et aux enseignants. **Pour 2024/2025, on vous propose de cogiter sur celui-là : “Les écrans, la santé et nous”.** Poèmes, dessins, performances filmées, montages

photos... tout est possible. Si tu veux te lancer avec ta classe, propose à ton enseignant de contacter le comité de la Ligue près de chez toi. Il recevra toutes les informations pour vous accompagner dans ce grand défi.

Si comme Jeanne, tu as une question à nous poser, tu peux nous écrire : Ligue contre le cancer, magazine Clap'santé, 14 rue Corvisart, 75013 PARIS. On aime les courriers presque autant que le défi collectif (ce qui veut dire beaucoup). Tu peux aussi nous contacter sur notre adresse électronique : magazine-clapsante@ligue-cancer.net

NOUVEAU CONCOURS ! “JE VOUDRAIS REMERCIER...”

Tu as déjà vu les cérémonies de remise de prix quand les acteurs, les chanteurs ou les réalisateurs prennent la parole pour saluer tous ceux qui les ont aidés à atteindre le succès ? La santé aussi mérite bien une grande cérémonie avec ses discours et ses remerciements. Si tu devais prendre la parole pour t'adresser à quelqu'un qui agit sur ta santé physique ou mentale, qui aimerais-tu citer ? Envoie-nous ton discours, une planche de bande dessinée ou un dessin qui explique qui tu aimerais remercier. Les réalisations qui auront récolté le plus de votes au sein du comité de rédaction seront récompensées !

AND THE WINNER IS...

Dans le numéro 43 sur les écrans, nous te proposons de te glisser dans les baskets d'un scénariste en inventant la suite d'une vidéo. Un enfant scotché à son écran de téléphone qui passe près d'une cabane où d'autres jouent avec de l'eau... On peut dire que ce début de court métrage vous a inspiré ! Après délibération le comité de rédaction de ton magazine préféré a choisi de récompenser **Sarah et Salomé** du collège Rouget de Lisle à Charleville-Mézières. Vous recevrez très rapidement un ballon pour continuer à jouer loin des écrans. Et comme on a aussi aimé les autres propositions, avis à tous les participants : restez près de vos boîtes à lettres car vous allez recevoir une surprise !



DES VIDÉOS, DES DÉFIS
ET DE NOMBREUSES
AUTRES INFOS
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 : Philippe Bergerot. 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, Nathalie Carissimo, Pascaline Leloup Renard, Fanny Pallares.

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

Tirage : 67 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : septembre, octobre, novembre 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



16 CLAP'SANTÉ!

