



CAHIER DE VACANCES



DEVIENS ACTEUR DE TA SANTE
EN T'AMUSANT !



Ce cahier appartient à :

.....



La Ligue contre le cancer est une association d'utilité publique qui s'est donnée 4 grandes missions pour combattre le cancer :

- Soutenir la recherche,
- Aider les malades,
- Développer des actions de prévention et promouvoir le dépistage
- Changer le regard de la société sur le cancer.



L'association s'inscrit par ses principes, ses valeurs et ses actions dans une dynamique de promotion de la santé à l'école, mission essentielle pour la prévention des cancers.

Grâce à son maillage territorial de 103 comités départementaux, elle contribue à la mise en place d'un environnement scolaire et familial favorable à la santé. Elle élabore, met en œuvre et évalue des programmes d'éducation à la santé destinés à développer les connaissances et les compétences psycho-sociales des élèves pour eux et pour leur environnement. Elle participe également à la mise en œuvre de politiques de prévention sanitaire au niveau local, régional et national.

La Ligue propose un cahier de vacances ludique et éducatif à destination des enfants de 8 à 11 ans et de leur entourage.

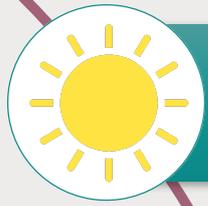
Ce cahier de vacances a été pensé et développé en lien avec le programme des enseignements du cycle 3 (CM1, CM2, 6ème.) Les compétences et connaissances initiées ou renforcées par ce livret sont mises en relation avec le programme scolaire autour notamment de 4 objectifs pour permettre aux enfants de :

1. *Mieux comprendre le fonctionnement de leur corps et agir sur les facteurs de risques modifiables du cancer*
2. *Réfléchir à la santé sous forme de jeux et d'expériences ludiques,*
3. *Exercer leur esprit critique, faire preuve de réflexion et de discernement,*
4. *Devenir acteur de leur santé en lien avec leur entourage.*

Grâce à 7 thématiques (Soleil, Alimentation, Écrans, Environnement, Addiction, Activité Physique, Microbes), les enfants seront invités au travers d'activités ludiques et instructives à s'interroger sur leur santé et à trouver des repères pour adopter des comportements favorables à leur santé.

Pour aller plus loin ou renforcer les connaissances acquises, des activités numériques sont proposées tout au long du cahier grâce à des QR Codes.

Elèves, enseignants et parents pourront contacter l'équipe qui a conçu ce cahier grâce à l'adresse cdv@ligue-cancer.net pour répondre aux questions posées, réagir aux activités proposées, envoyer des remarques...



Soleil

p.3



Alimentation

p.7



Écrans

p.11



Environnement

p.15



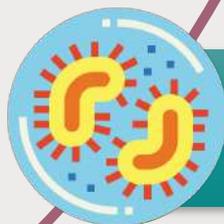
Addiction

p.19



Activité Physique

p.28



Microbes

p.32



i

Avec tes proches, retrouve toutes les corrections et les outils numériques sur :
www.ligue-cancer.net/CVOCC

BANDE DESSINÉE

Pour aller plus loin...



Victimes de la MODE



Depuis le temps que la terre fait sa révolution autour du soleil, les modes ont bien changé...



Sous l'ancien régime et jusqu'au XVIIIe siècle,...



il fallait montrer peau blanche pour avoir ses entrées à la cour du Roi.



Aujourd'hui au contraire on offre sa peau au Dieu Soleil...



Le look baroudeur bronzé est tendance. La starlette à la peau cuivrée fait la une des magazines. Les enfants au teint doré ont bonne mine...



Bref, toute la famille «Bronzette» cuit sur le sable... jusqu'à l'excès...



OUTILS NUMÉRIQUES

- Les protections : Découvrez les bons gestes pour te protéger face aux rayons du soleil. <https://cutt.ly/Hum0BDL>



- Cache-cache soleil : Un jeu memory en ligne. <http://cachecachesoleil.abeilles-jeux.fr>



- Les incollables : Réponds au quiz sur le soleil. <https://cutt.ly/bum0LAE>



- Le fonctionnement des rayons UV: Un peu de théorie pour apprendre. <https://cutt.ly/eumdaRn>



ACTIVITÉ

soleil : mode d'emploi

recommandé par Santé Publique France



Évitez le soleil de 12h à 16h



Recherchez l'ombre



Couvrez-vous



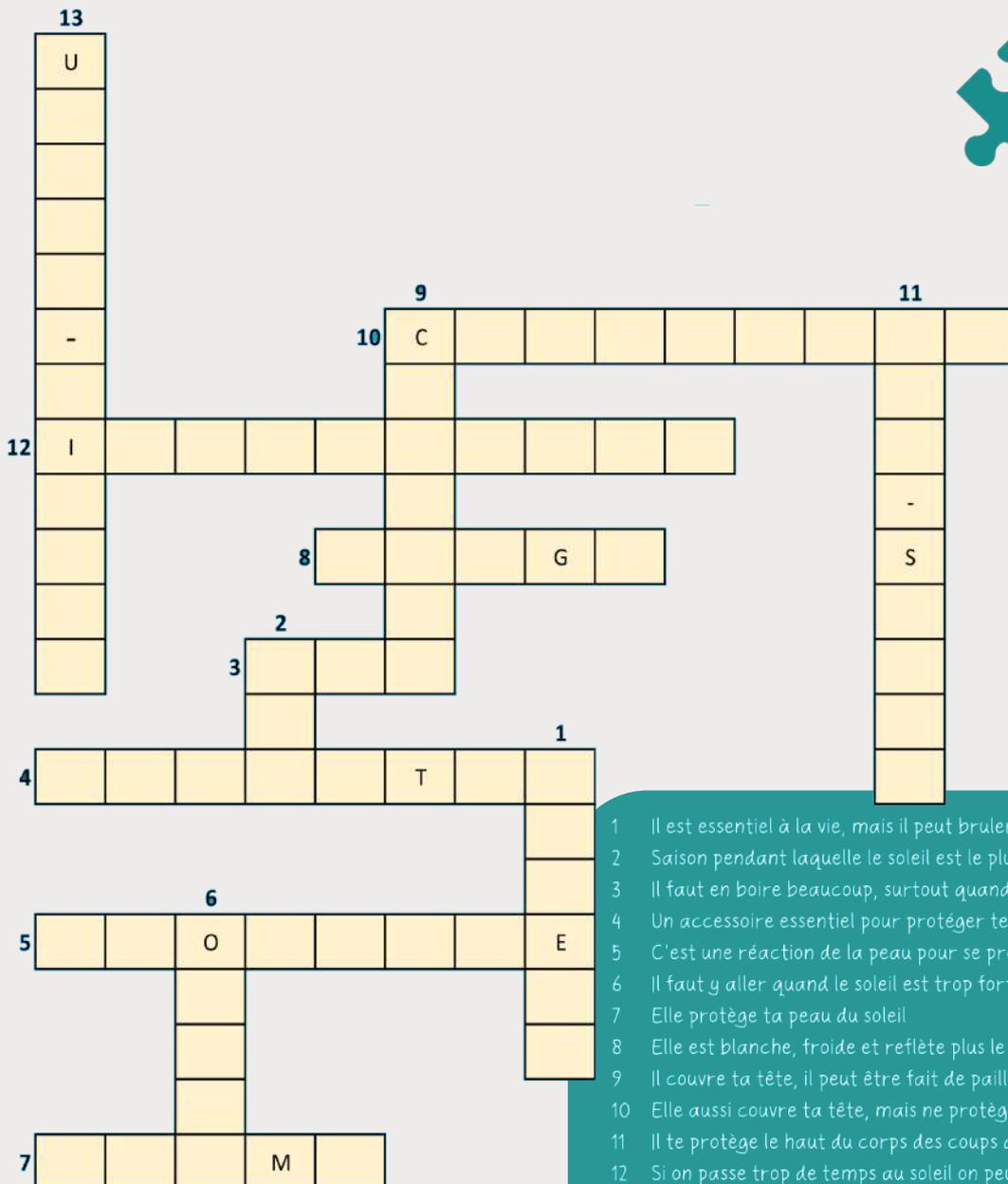
Renouvelez souvent



Peaux jeunes =peaux fragiles

MOTS CROISÉS

Remplis la grille à l'aide des définitions correspondantes.



- 1 Il est essentiel à la vie, mais il peut brûler
- 2 Saison pendant laquelle le soleil est le plus dangereux
- 3 Il faut en boire beaucoup, surtout quand il fait chaud
- 4 Un accessoire essentiel pour protéger tes yeux
- 5 C'est une réaction de la peau pour se protéger du soleil
- 6 Il faut y aller quand le soleil est trop fort
- 7 Elle protège ta peau du soleil
- 8 Elle est blanche, froide et reflète plus le soleil que le sable
- 9 Il couvre ta tête, il peut être fait de paille
- 10 Elle aussi couvre ta tête, mais ne protège pas le cou
- 11 Il te protège le haut du corps des coups de soleil
- 12 Si on passe trop de temps au soleil on peut attraper une...
- 13 C'est l'un des trois rayons du soleil, c'est celui qui brûle

ACTIVITÉ

Entoure les 7 différences entre les deux illustrations :



LE SAVAIS-TU ?



LES EFFETS DU SOLEIL

ON A BESOIN DE SOLEIL !

Un peu de soleil permet de :

- Garder le moral
- Fabriquer de la vitamine D (nécessaire pour avoir des os solides)

LES RISQUES POUR LA SANTÉ

Tout de suite :

- Insolation et coup de chaleur (dus à la chaleur et non aux rayons)
- Coup de soleil
- Réaction allergique
- Problème de vue

Plus tard :

- Accélération du vieillissement de la peau
- Cancers de la peau
- Cataracte et atteintes graves de la rétine

EXPÉRIENCE



Le test de la banane

As-tu déjà vu une banane bronzée? Eh bien, tu vas découvrir à quoi ça ressemble!

- Prends donc une banane, ôte-lui sa peau, puis coupe-la en trois morceaux.
- Laisse le premier dans la pièce, en évitant de l'exposer au soleil (donc plutôt éloigné de la fenêtre).
- Pose les deux autres à l'extérieur.
- Au bout de 2h, retourne chercher un des deux morceaux de banane placés à l'extérieur.
- Attends 6h pour rentrer le second.
- Reconstitue à présent ta banane en posant les trois morceaux côte à côte. Que constates-tu?

Tu peux noter tes observations dans le tableau ci-contre.

	Temps passé au soleil	Couleur	Plus claire que la banane...	Moins claire que la banane...
Banane 1				
Banane 2				
Banane 3				



Il se produit la même chose pour ta peau! Quelle conclusion peux-tu tirer de ces observations?

A. Plus le temps d'exposition au soleil est long, plus la peau réagit, et plus il y a de risques d'attraper un coup de soleil.

B. Plus le temps d'exposition au soleil est long, moins la peau réagit et moins il y a de risque d'attraper un coup de soleil.

Résultats :
Réponse A

D'après toi, quelles sont les 5 choses à faire pour se protéger des risques du soleil :



Pour + d'infos, voir le Clap'Santé N°12 intitulé « Soleil ! Soleil ! »

<http://lig-up.net>

BANDE DESSINÉE

Pour aller plus loin...

5 fruits
3 légumes
4 copains



OUTILS NUMÉRIQUES

- Courts-circuits : Découvrez les circuits de consommation, <https://cutt.ly/bumxm0L>



- Sucres cachés : Retrouve la quantité de sucres dans les aliments. <https://cutt.ly/ZumxRn1>



- Équilibre énergétique : Découvrez les besoins de l'organisme. <https://cutt.ly/MumxRv1>



- Eau : Découvrez la composition de l'organisme. <https://cutt.ly/MuAuNUQ>



- Jeu : Quiz sur l'alimentation. <https://cutt.ly/ruF0zsf>



LE SAVAIS-TU ?

UN PLAISIR POUR LE CORPS ET LA TÊTE

Manger permet de garder un corps plein de vitalité. Comme le voyant d'un téléphone qui n'a plus de batterie, la faim nous rappelle que nous avons besoin d'énergie pour faire fonctionner nos organes, même quand on dort.

La nuit, tes bras et tes jambes se reposent mais ton cerveau continue de travailler. Il dirige le cœur, la respiration, la digestion, enregistre les informations reçues dans la journée et fabrique des rêves. Il brûle beaucoup de calories.

Le petit déjeuner est donc essentiel pour reprendre des forces avant d'entamer une nouvelle journée. Notre faim dépend aussi de nos émotions et nos humeurs. Si ton équipe de basket a perdu son match, que tu es stressé(e) ou que tu as une peine de cœur, tu n'auras peut-être plus d'appétit. Certaines personnes connaissent l'effet inverse. Quand elles sont tristes, elles compensent en mangeant des chips ou des sucreries... ce qui n'est pas une très bonne idée.



Prends une photo d'un repas équilibré et envoie la à l'adresse mail suivante:

cdv@ligue-cancer.net

Comment manger équilibré ?

Pour bien manger tous les jours voici 8 repères à connaître et à respecter.

Au moins 5 portions de fruits et légumes

Une portion = 80 grammes, c'est-à-dire l'équivalent de...



3 ou 4 produits laitiers

Un verre de lait, un yaourt, une portion de fromage.



À chaque repas des féculents

Du pain, des céréales, des pâtes, selon l'appétit...



1 à 2 produits d'origine animale

De la viande, des œufs, du poisson.



De l'eau à volonté,

c'est la meilleure boisson pour la santé !



Des matières grasses,

indispensables à l'organisme mais à limiter !



Des produits sucrés,

pour se faire plaisir mais raisonnablement !



Du sel, à limiter

Évite de resaler ton repas avant de goûter !



ACTIVITÉS

Relie l'aliment à son origine en passant ou non par l'usine.

Origine	Transformation ou non	Aliments
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  Steak
 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  Poisson pané
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>  Apple
		<input type="checkbox"/>  Lasagnes
		<input type="checkbox"/>  Compote de pommes
		<input type="checkbox"/> 



Fruits et légumes de saison

Indique à quelle saison correspond chaque panier. Attention, il y a deux paniers intrus.

Si besoin, fais-toi aider par tes proches

A



Rhubarbe, pomelo, banane, radis, asperge, concombre.

C



Orange, raisin, cerises, mâche, potiron.

E



Endive, myrtille, mûre, radis, pêche.

B



Mûre, raisin, framboise, artichaut, haricot vert, chou-fleur.

D



Cerise, fraise, pêche, aubergine, courgette, tomate.

F



Kiwi, clémentine, citron, endive, poireau, potiron.

ACTIVITÉ

Maintenant c'est toi le chef ! A l'aide de tes proches lance toi dans nos recettes.



Prends une photo de ton assiette et envoie la à l'adresse mail suivante: cdv@ligue-cancer.net



Le VRAI poisson pané

INGRÉDIENTS :

- 400 g de poisson blanc
- deux cuillerées à soupe de farine
- un œuf
- de la chapelure
- une cuillerée à café d'huile d'olive
- un peu de sel et de poivre

- Demande à un adulte de te découper des bâtonnets de poisson. Sale et poivre-les légèrement.
- Verse ta farine dans un bol. Mets ton œuf battu dans un deuxième bol et un peu de chapelure dans un troisième.
- Trempe chacun de tes bâtonnets dans les trois bols en respectant cet ordre : farine, œuf puis chapelure.
- Fais chauffer une poêle avec ton huile. Attention aux éclaboussures, elles pourraient te brûler. Ecrase ta chapelure sur ton poisson pour qu'elle colle bien et fais cuire tes bâtonnets entre 5 et 10 minutes. Ils doivent être bien dorés !



SANS SEL AJOUTÉ!



Le ketchup aux vrais arômes

INGRÉDIENTS :

- 500 g de tomates (à faire quand c'est la saison!)
- un oignon
- une échalote
- 70 g de sucre roux
- 4 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- un peu de piment en poudre
- du sel et du poivre

- Fais bouillir de l'eau dans une casserole et trempe tes tomates jusqu'à ce que leur peau se fende. Tu pourras ensuite les éplucher du bout des doigts.
- Coupe tes tomates en gros quartiers et pars à la chasse aux pépins avec un couteau à bout rond.
- Epluche l'oignon et l'échalote et passe-les au mixeur. Tu peux aussi demander à un adulte de t'aider à les hacher.
- Mets tes tomates, ton oignon et ton échalote dans une casserole avec ta cuillère à soupe d'huile d'olive et laisse le tout cuire à feu doux pendant une demi-heure.
- Passe ta préparation au mixeur pour que tes tomates deviennent bien liquides et remets ton mélange sur le feu avec le vinaigre, le sucre et un peu de piment. Ton ketchup doit encore mijoter trente minutes à feu tout doux. Avant de le verser dans un pot, ajoute un peu de sel et de poivre. Il pourra se conserver quelques semaines au réfrigérateur, mais tu l'auras certainement fini avant !



EXPÉRIENCE

Dégustation à l'aveugle

Tu l'as sans doute remarqué, quand on est enrhumé, plus rien n'a de goût. Au mieux, tous les aliments semblent avoir le même. Pourquoi ? Parce que le nez bouché, il nous manque un sens précieux pour percevoir le goût des aliments : l'odorat. Eh oui ! On déguste aussi avec le nez...

Pour le vérifier, fais l'expérience !

Demande à une personne de préparer trois aliments à te faire goûter sans te dire de quoi il s'agit.

Bande-toi les yeux et bouche-toi le nez.

Goûte chaque aliment une première fois en gardant le nez bouché et essaie de deviner de quoi il s'agit.

Recommence la dégustation, cette fois en débouchant ton nez à chaque aliment.

Alors, sens-tu la différence ?



Pour + d'infos, voir les Clap'Santé N°18, et 7 intitulé « Manger ? Qu'est-ce que cela veut dire » et « Numéro à croquer ! ».

<http://lig-up.net>

BANDE DESSINÉE



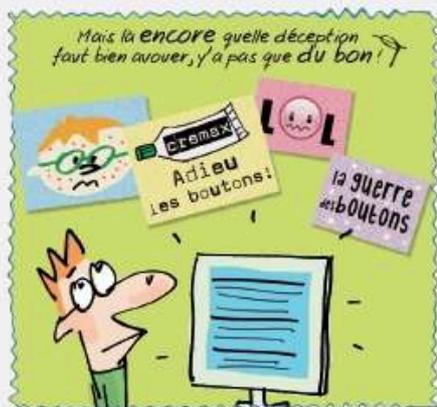
OUTILS NUMÉRIQUES

Pour aller plus loin...

- Situations et écrans : Argumente les différentes situations. <https://cutt.ly/SuPq3xG>



Le Blues de l'info



NUMÉROS D'URGENCE

- SAMU : 15
- POLICE : 17
- POMPIERS : 18

Et surtout n'oublie pas d'apprendre par cœur celui de tes parents et tes proches.

LE SAVAIS-TU ?



UTILISATION MODÉRÉE ET ADAPTÉE DES ÉCRANS

Smartphone, télévision, console, ordinateur ; les écrans se sont installés dans notre quotidien. Ces objets incontournables sont devenus nos meilleurs alliés pour nous divertir, nous informer ou encore nous faciliter la vie, mais il convient de les apprivoiser pour éviter qu'ils ne nous nuisent ! L'usage des écrans, s'il devient trop important ou mauvais, peut perturber notre santé : sédentarité et risque d'obésité, altération du sommeil, altération de la vue, contenus violents ou choquants, addiction et isolement social, etc.

ACTIVITÉ

i

À l'aide de la vidéo ci-dessous, entoure les sources vérifiables.

<https://cutt.ly/CumWyLc>



UN HOMME ATTRAPE LE CANCER APRÈS AVOIR MANGÉ UN STEAK CONTAMINÉ.

L'accident a eu lieu dans un célèbre fast-food de Singapour. Après avoir mangé un morceau de bœuf atteint d'un cancer, un homme de cinquante ans a contracté la maladie. Il devra être soigné.
Mon Petit Bobard, 01/07/17

D'ICI 2050, LE CANCER TOUCHERA LA MOITIÉ DES 75 ANS ET PLUS

Avec l'allongement de l'espérance de vie, le cancer touchera davantage de personnes âgées de 75 ans ou plus dans les années à venir. Or, selon la Ligue contre le cancer, il est urgent d'améliorer la prise en charge de ces patients fragiles.
Sciences et Avenir - 14/06/2017

DORMIR 7H D'AFFILÉE PEUT REMPLACER UNE CHIMIOTHÉRAPIE.

Petite révolution dans les hôpitaux. Des chercheurs ont révélé que les malades du cancer pouvaient guérir en une nuit. Le secret : dormir sept heures d'affilée (pas 6h59 ou 7h01, 7h tout pile).
Le Quotidien des Sorciers, 03/08/17

FRANÇOIS MITTERRAND EST MORT HIER À 8H30, DANS SON APPARTEMENT PARISIEN DONNANT SUR LE CHAMP- DE-MARS.

Agé de 79 ans, l'ancien chef de l'Etat est décédé trois ans après avoir révélé son cancer. Jeudi sera journée de deuil national.
Libération - 9 janvier 1996

EN FRANCE, 2,6 MILLIONS DE SALARIÉS SONT EXPOSÉS À DES SUBSTANCES CANCÉROGÈNES

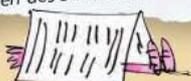
Selon une étude dévoilée mardi 13 juin, 12 % des salariés en France ont été exposés à au moins une substance cancérigène en 2010, des ouvriers dans la majorité des cas.
La Croix, 13/06/17

Manger trop de courgettes favorise le cancer de l'estomac

Des chercheurs américains viennent de faire une découverte décisive. Manger plus de deux courgettes par semaine favoriserait le cancer de l'estomac. Déçus, les producteurs de courgettes ont décidé d'utiliser leurs champs pour faire pousser des tomates.
La Rehcerhce, 09/09/17

Un paquet de cigarettes par jour induit 150 mutations des cellules pulmonaires par an

En séquençant plus de cinq mille génomes de tumeurs, une équipe internationale de chercheurs a évalué les dégâts du tabac à l'échelle moléculaire.
Le Monde, 3 novembre 2016



ACTIVITÉ

Un peu de rangement pour y voir plus clair.

Aide Ugo à ranger sa chambre en barrant les objets qui n'y ont pas leur place.



Le conseil de Ugo

Les écrans doivent être placés dans des lieux de vie partagés comme le salon ou la cuisine plutôt que dans ta chambre.

Lorsque tu veux regarder un programme à la télé ou jouer à la console, conviens d'un moment et d'une durée avec tes parents !



DÉFI

Participe à notre défi « semaine déconnectée » : pratique un loisir sans écran tous les jours de la semaine et inscris le ci-dessous :



Ma semaine déconnectée



Lundi

Mardi

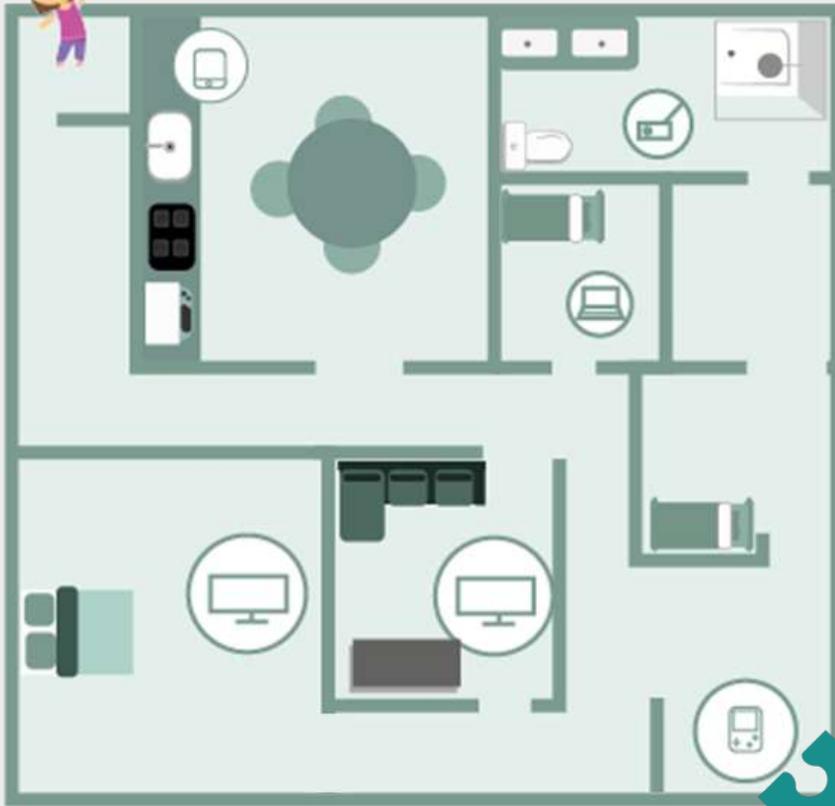
Mercredi

Jeudi

Vendredi



ACTIVITÉ



Retrouve le chemin pour aller jusqu'à la chambre, sans passer devant les écrans.

Que remarques-tu ?

EXPÉRIENCE



FAIRE UN EXPÉRIENCE SUR SON ENTOURAGE

Sans bruits, lorsqu'une personne de ton entourage a les yeux rivés sur son écran (télévision, tablette, smartphone...), passe derrière lui en marchant droit et regarde sa réaction.

Si la personne n'a aucune réaction, essaie alors de te déguiser en mettant un masque ou un costume ou bien même une casquette/un chapeau. Reproduis la même étape devant lui et regarde encore sa réaction.



Que se passe-t-il, écris ta réponse :

Pour + d'infos, voir le Clap'Santé N°17, intitulé « L'information santé, et toi ! ».

<http://lig-up.net>

BANDE DESSINÉE

Je suis, tu es, nous sommes responsables.

Pour aller plus loin...

J'suis vert !



OUTILS NUMÉRIQUES

- Pollution de l'air : Découvre les différents types de pollution.

<https://cutt.ly/gumTq1r>



- Pollution et organes : Cherche les effets sur l'organisme.

<https://cutt.ly/TumTNOe>



- Responsabilité : Es-tu un consommateur responsable ?

<https://cutt.ly/DumRnF4>



- Les incollables : Réponds au quiz.

<https://cutt.ly/RumRPJz>



ACTIVITÉ

Donne un avantage et un inconvénient de chaque transport.



Voiture, moto et scooter



Vélo



Bus, tramway, métro



A pied



Avantage

Inconvénient

LE SAVAIS-TU ?

A l'école

- J'économise le papier en écrivant sur les deux côtés.
- Je choisis des goûters qui ne sont pas trop emballés.
- Je propose d'organiser un bus pédestre pour que les enfants aillent à l'école à pied quand c'est possible.



Dans la salle de bain

- Je ferme le robinet quand je me lave les dents.
- Je prends une douche plutôt qu'un bain et je diminue la pression pour éviter de gaspiller l'eau.



Dans la cuisine

- Je bois de l'eau du robinet plutôt que d'acheter des bouteilles.
- Je ne laisse pas la porte du réfrigérateur ouverte pour ne pas gaspiller l'électricité.
- Je trie mes déchets.



Dans le salon

- J'éteins l'ordinateur ou la télévision au lieu de les mettre en veille.
- Je baisse un peu le chauffage et ferme les rideaux pour éviter de perdre des degrés.
- J'éteins la lumière quand je quitte la pièce.



Dans les transports

- Je propose à mes parents de faire du covoiturage.
- Je privilégie les transports doux (comme le vélo, la trottinette, le roller ou la marche) pour les petits trajets.
- Je prends les transports en commun quand ils peuvent remplacer la voiture.



A l'extérieur

- Je récupère l'eau de pluie pour arroser les fleurs.
- J'utilise un composteur pour recycler les déchets et aider les plantes à pousser.
- Je n'endommage pas la nature quand je vais me promener : je n'arrache pas les plantes, je n'embête pas les animaux et je ne jette pas mes déchets n'importe où.



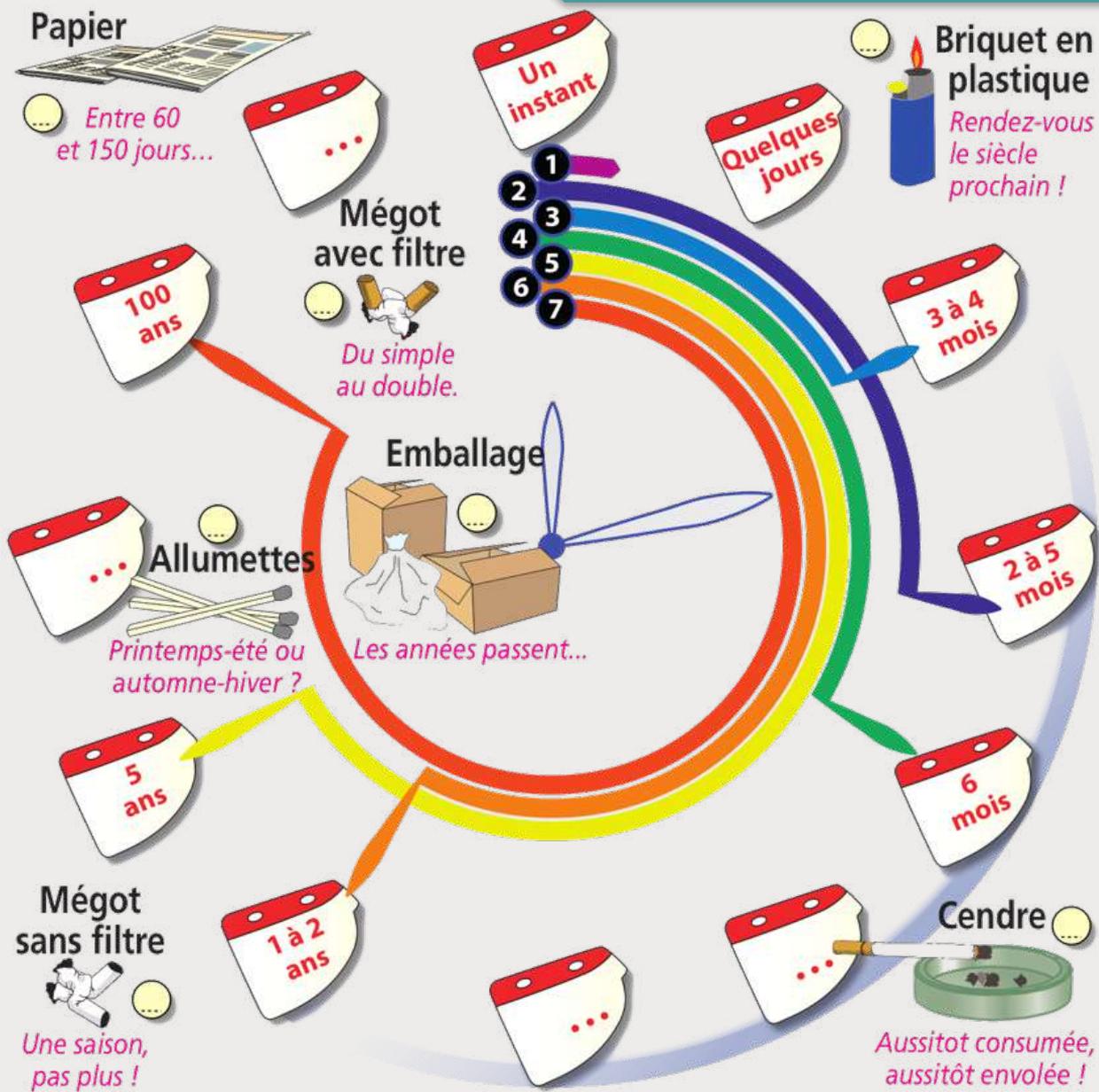
Dans ma chambre

- Je donne mes jouets s'ils peuvent encore servir.
- Je dépose mes piles usagées dans des magasins pour qu'elles soient recyclées.
- Je réutilise mes affaires d'école d'une année sur l'autre plutôt que d'en acheter de nouvelles.



ACTIVITÉS

Inscris dans la petite bulle jaune le chiffre correspondant au temps de dégradation des différents éléments.



Cite 4 gestes à adopter pour protéger notre environnement

Le clap Santé N°10 pourra t'aider.

<http://lig-up.net>

ACTIVITÉ

Jeu sur le bio :

<https://cutt.ly/SumT9ia>



Regarde la vidéo ci-dessous,
puis réponds au jeu sur les
aliments bio :

<https://cutt.ly/xumGjrT>



EXPÉRIENCE

Une expérience scotchante !

Le problème avec la pollution, c'est qu'elle ne se voit pas toujours. Elle est pourtant bien là. Un simple morceau de scotch suffit à le prouver. Prêt pour une petite expérience ?

Il te faut...

- une grande feuille de papier Canson ;
- un rouleau de scotch double face ;
- de la ficelle ;
- une loupe.

Découpe six étiquettes dans la feuille de papier Canson. Colle un grand morceau de scotch au centre de chacune d'elles. Perce un trou pour y passer la ficelle avant de faire un nœud. Note la date au dos de chaque étiquette.

Tes étiquettes sont prêtes.

Tu peux maintenant les accrocher à différents endroits, pourquoi pas le long d'un trajet maison-école/ collège ? Le chemin d'étiquettes pourrait commencer dans ta chambre et se poursuivre dans une autre pièce de la maison, sur un arbre, le bus (avec la permission du chauffeur !), la cour de récréation et la salle de classe.

Une semaine plus tard... Il est temps de récupérer tes étiquettes. N'auraient-elles pas changé de couleur ?

Ont-elles toutes la même coloration ?

Attrape ta loupe pour regarder ça de plus près, puis rendez-vous sur la route des pollueurs !



i

Pour + d'info, voir les Clap'Santé N°1, 8, 10, 24.

<http://lig-up.net>

BANDE DESSINÉE



Pour aller plus loin...



L'île de la Tentation



OUTILS NUMÉRIQUES

- Mot caché :
Découvre le mot caché sur les addictions.

<https://cutt.ly/NuRfk7P>



- Les addictions :
À quoi peut-on être addict ?

<https://cutt.ly/JuRFM8m>



BANDE DESSINÉE

Pour aller plus loin...



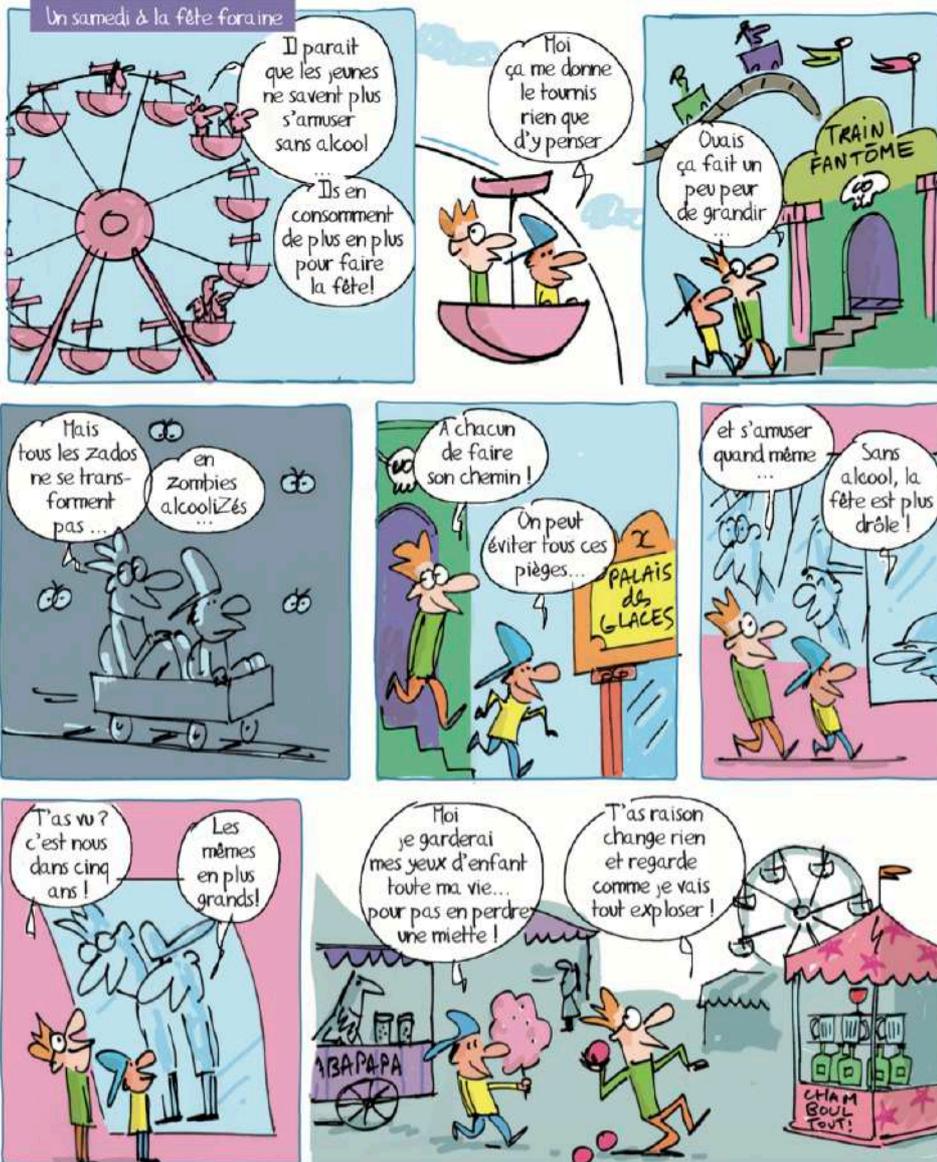
OUTIL NUMÉRIQUE

- Vidéo : Comment l'alcool agit sur le corps ?
<https://cutt.ly/quRkqzm>



Chamboule TOUT !

Un samedi à la fête foraine



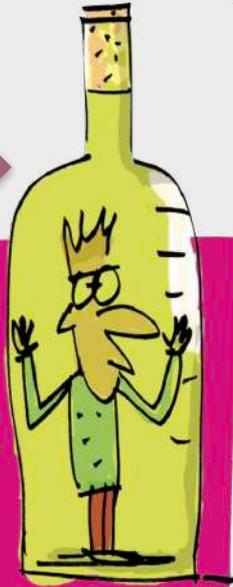
Pour + d'infos, voir les Clap'Santé N°23, intitulé « Les idées claires sur l'alcool ». <http://lig-up.net>

ACTIVITÉS

LE SAVAIS-TU ?

Des effets sur la santé

Quand il se glisse dans le sang, l'alcool gagne tous les organes : les artères, le foie, les muscles, le cœur, mais aussi le cerveau dont il modifie le fonctionnement... L'alcool altère les sensations et l'état mental : il diminue nos freins, blocages ou craintes ; il excite, rend joyeux, anesthésie... Consommé en grande quantité, il peut même conduire les personnes à perdre le contrôle, perdre conscience et tomber dans le coma. C'est ce que l'on appelle le coma éthylique. Toxique sur les cellules, l'alcool augmente également les risques de développer une maladie du cœur, un diabète ou un cancer. Et comme l'alcool est très calorique et fait grossir comme le sucre, sa consommation accroît aussi les risques d'obésité.



Méli-mélo de boissons

Une dizaine de boissons alcoolisées et non alcoolisées se cachent dans cette grille. Sauras-tu les retrouver en entourant en vert celles qui ne contiennent pas d'alcool et en rouge celles qui en contiennent ?

- BIÈRE - SODA - JUS
- CIDRE - EAU
- CHAMPAGNE
- THÉ GLACÉ - VODKA
- TEQUILA - LIMONADE



D	O	G	E	P	J	U	S	E	V
X	W	T	C	T	C	C	T	D	O
S	O	D	A	G	M	H	E	A	D
E	V	E	L	L	K	A	Q	N	K
R	J	G	G	C	C	M	U	O	A
D	B	V	E	V	I	P	I	M	L
I	I	C	H	J	P	A	L	I	Q
C	E	E	T	N	R	G	A	L	G
B	R	H	J	G	A	N	D	X	G
V	E	E	J	V	C	E	A	U	S

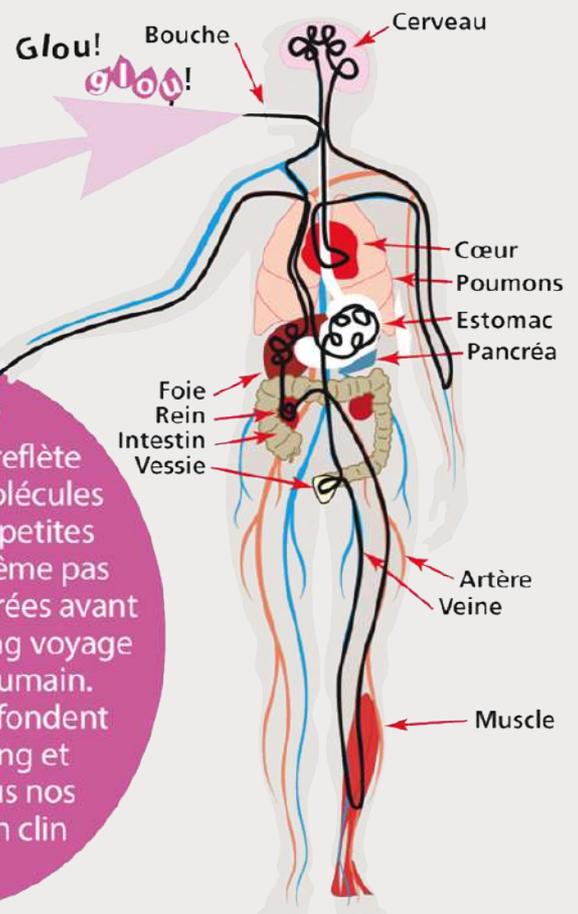


Retrouve ton chemin !

En un coup de baguette magique, te voilà transformé en goutte d'alcool. Prêt pour embarquer dans le grand labyrinthe ?
3, 2, 1 GO!



Fatigué ?
Ce labyrinthe reflète la réalité. Les molécules d'alcool sont si petites qu'elles n'ont même pas besoin d'être digérées avant d'entamer leur long voyage dans le corps humain. Les malignes se fondent dans notre sang et atteignent tous nos organes en un clin d'œil.



BANDE DESSINÉE



OUTILS NUMÉRIQUES

Pour aller plus loin...

UN ÉCRAN de fumée



- La chicha : La face cachée. <https://cutt.ly/yuRLuef>



- Le tabac : Autorisé ou interdit ? <https://cutt.ly/zuREYty>



- Tabac et organisme : Par où passe la fumée ? <https://cutt.ly/wuRLE5Pe>



Pour + d'infos, voir les Clap'Santé N°23, intitulé « Les idées claires sur l'alcool ». <http://lig-up.net>

LE SAVAIS-TU ?



Sur la bouche, le nez et la gorge

La chaleur dégagée par la cigarette abîme les **muqueuses** de la bouche et du nez. Le goût et l'odorat d'un fumeur diminuent. Sa voix devient plus grave. Enfin, le tabac favorise l'apparition de **cancers** du larynx, de la bouche et de la gorge.

Sur l'appareil respiratoire

Les fumeurs s'exposent notamment au risque de bronchite chronique. Le malade qui est en atteinte a du mal à respirer. Cette maladie tue deux fois plus que les accidents de la route. Le fumeur s'expose aussi au cancer du poumon.

Sur la peau

La fumée de cigarette abîme la peau. Mais aussi les ongles et les cheveux.

Cancer : maladie très grave provoquée par une tumeur qui grandit dans le corps.
Muqueuse : membrane humide à l'intérieur de certaines parties du corps.
Vaisseau : petit conduit dans lequel s'écoule le sang.
Infarctus : grave maladie du cœur qui se produit quand une artère se bouche.

Sur le cerveau

Le tabac limite l'apport d'oxygène au cerveau. Il est donc responsable de maux de tête, de vertiges et d'une diminution de la résistance à l'effort physique. Il diminue aussi la capacité à se concentrer et la mémoire.

Sur l'appareil digestif

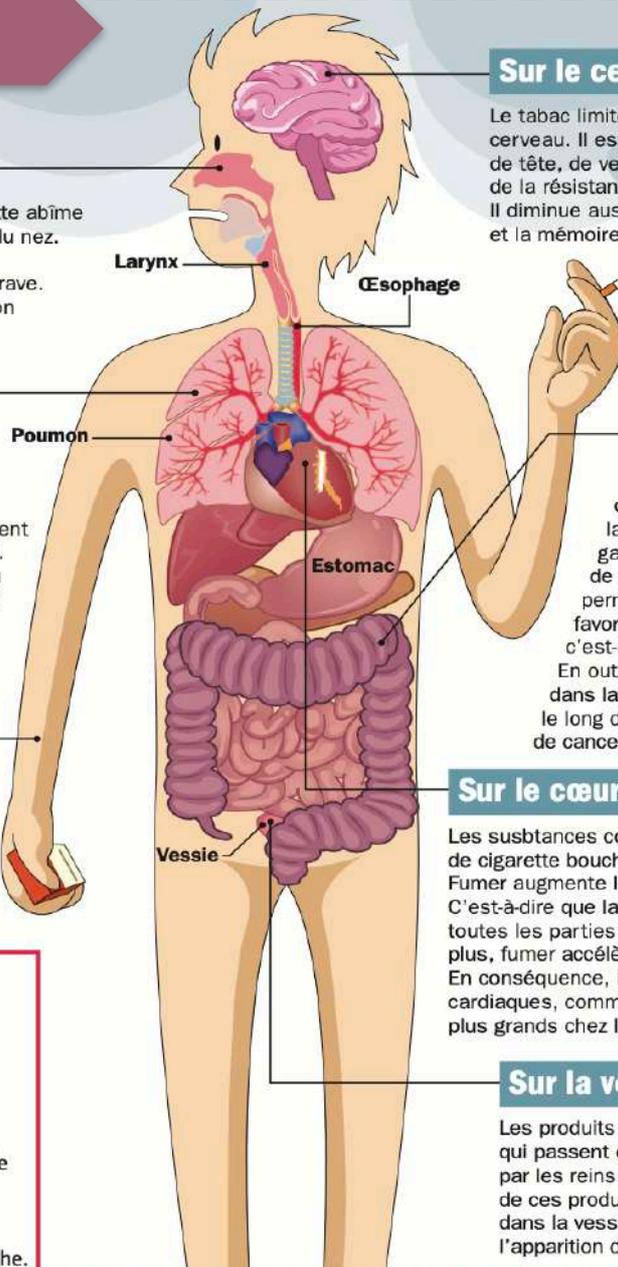
La nicotine contenue dans une cigarette augmente la production de sécrétions gastriques, c'est-à-dire de substances acides qui permettent la digestion. Cela favorise l'apparition d'ulcères, c'est-à-dire de plaies, à l'estomac. En outre, les goudrons contenus dans la cigarette se déposent tout le long de l'œsophage. Le risque de cancer augmente.

Sur le cœur et les vaisseaux

Les substances contenues dans la fumée de cigarette bouchent peu à peu les artères. Fumer augmente la pression artérielle. C'est-à-dire que la force qui pousse le sang dans toutes les parties du corps est plus grande. De plus, fumer accélère le rythme cardiaque. En conséquence, les risques de maladies cardiaques, comme l'**infarctus**, sont deux fois plus grands chez les fumeurs.

Sur la vessie et les reins

Les produits toxiques de la cigarette qui passent dans le sang sont filtrés par les reins. L'urine chargée de ces produits reste un temps dans la vessie. Elles favorisent l'apparition de cancers de ces organes.



EXPÉRIENCE



1, 2, 3, soufflez !



Le souffle, c'est la vie ! Si on en manque, impossible de courir pour attraper son bus, de terminer la première mi-temps d'un match de foot avec les copains ou de monter le dernier étage qui nous sépare encore du goûter. Mais pour ne pas s'essouffler, il faut savoir se maîtriser. On tente l'expérience ?

Matériel : une table, quelques obstacles (stylo, verre, etc), une paille, une petite boule de papier (qui servira de balle).

Déroulement de l'expérience : dispose les obstacles à différents endroits de la table pour créer un parcours d'obstacles. Définis un point de départ (A) et un point d'arrivée (B). Le jeu consiste alors à conduire la balle de A à B sans toucher les obstacles en soufflant dans la paille. Tu peux aussi jouer avec un copain ou une copine. Ne soufflez pas trop fort !

BANDE DESSINÉE



Colore le Monde

Dans la nature, le Cannabis sativa ne représente pas de danger. Le problème, c'est l'usage que les hommes en font. Il existe deux grandes variétés de cannabis. Les plantes qui produisent beaucoup de fibres sont utilisées notamment pour la fabrication de vêtements. En France, plus de 18 000 hectares servent à produire ce chanvre-là. Le problème vient des variétés qui produisent beaucoup de résine, de fins cristaux qui apparaissent sur les feuilles lorsqu'elles se protègent de la chaleur. Cette résine contient du tétrahydrocannabinol, une substance chimique qui agit sur le cerveau quand l'homme la mange ou la fume. C'est une drogue aux pouvoirs psychoactifs.



Légal ou illégal

En France, les plantes qui contiennent plus de 0,2 % de THC sont illégales. Cultiver, consommer, détenir, proposer ou vendre du cannabis est interdit depuis la loi du 31 décembre 1970. Un consommateur risque un an de prison et 3750 euros d'amende. Une personne qui vend du cannabis en petite quantité risque 75 000 euros d'amende et 5 ans de prison ! Cette peine est doublée si la drogue est proposée à des mineurs.

Pour + d'infos, voir les Clap'Santé N°27, intitulé « Le cannabis à la loupe » : <http://lig-up.net>

CANNABIS

LE SAVAIS-TU ?



Pour les jeunes c'est encore pire !

Même si les adolescents ont parfois du poil sous les bras, leur cerveau est toujours en chantier. A cet âge, livrer de la drogue à des neurones en pleine croissance peut s'avérer dévastateur. Le cannabis démotive pour tout ! L'adolescent qui fume régulièrement pour échapper à ses problèmes ou trouver une place dans un groupe avance avec deux gros boulets à ses pieds. Il a du mal à se concentrer, doit tout le temps trouver l'argent pour payer son fournisseur, perd parfois ses amis qui en ont assez de ses délires... A force de remettre à demain ce qu'il voulait faire aujourd'hui, il pourrait passer des années dans sa chambre, envahie par les cartons de pizza, au lieu de profiter de ses années collège ou lycée.

Le cannabis démotive pour tout !

Si tu connais quelqu'un qui a besoin d'aide, il existe deux numéros disponibles de 8h à 20h, 7 jours sur 7 : Ecoute cannabis (0 980 980 940) et Drogues info service (0800 23 13 13). C'est anonyme et gratuit !

ACTIVITÉ



Quel conseil donnerais-tu à un(e) ami(e) pour qu'il/elle ne devienne pas accro à quelque chose?

Zen attitude !

Connais-tu l'art-thérapie ? Elle permet de se relaxer sans avoir besoin de substance extérieure (comme le cannabis). Voici un mandala pour essayer !



BANDE DESSINÉE

Pour aller plus loin...



OUTILS NUMÉRIQUES

- QCM activité physique : <https://cutt.ly/dur490B>



- Comment bouges-tu : <https://cutt.ly/huR7gn8>



- Jeu dooble : <https://cutt.ly/kuR7HC8>



Et si
demain ...



LE SAVAIS-TU ?



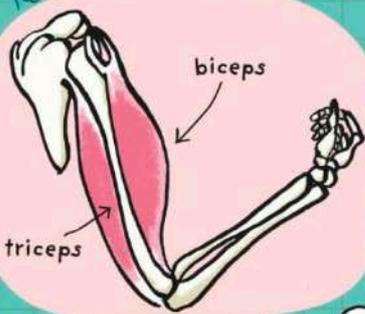
L'activité physique, kezaiko ? Pas la peine de chercher. Il y a peu de lien entre l'«activité physique» et la «physique» tout court, que tes professeurs du collège t'enseignent à l'école. Tu peux donc ranger ta blouse blanche et mettre Einstein de côté pour le moment. L'activité physique désigne simplement l'ensemble des mouvements que tu réalises avec ton corps. «Bon, ça va, c'est du sport, quoi !». Oui et non. Le sport fait parti de l'activité physique, mais jouer dans la cour de récré, marcher pour aller à la bibliothèque, monter les escaliers de l'école ou du collège ou faire le ménage, cela compte aussi. Dès que tu transpires, que tu es un peu essoufflé mais que tu peux encore parler, tu peux considérer que tu as fait de l'activité physique.

Les muscles

Le muscle est l'organe responsable du mouvement. En se contractant, les muscles tirent sur les os et les font bouger. Les muscles sont rattachés aux os par les tendons.



Beaucoup de muscles travaillent deux par deux, par exemple les biceps et les triceps.



Les muscles ont besoin d'oxygène pour fonctionner. Cela veut dire que les muscles ont aussi besoin du cœur et des poumons.

Les os

L'os est un organe vivant : il grandit, il peut se casser et se réparer.

De différentes formes, les os sont assemblés grâce aux articulations pour former le squelette qui soutient le corps et protège les organes.



Pour que les os se développent normalement et pour contribuer à leur solidité, il est important de pratiquer une activité physique. Une alimentation riche en calcium, en phosphore, en protéines et en vitamines permet de garder des os solides.

Quelques minutes de soleil chaque jour sont nécessaires à la fabrication de vitamine D qui permet de fixer le calcium sur les os. D'où l'importance d'aller dehors !

LE SAVAIS-TU ?

Il y a plus de 650 muscles dans tout ton corps. Le muscle le plus rapide est celui de la paupière. Le muscle le plus long est le couturier, sur la cuisse, il te permet de t'asseoir en tailleur.



ACTIVITÉS

Bouger est aussi bon pour le moral

L'activité physique aide à se sentir bien. Elle procure bien souvent du plaisir, ce qui met de bonne humeur. Quelqu'un qui a l'habitude de s'activer aura une meilleure estime de lui, et moins de risques de devenir accro à une drogue comme le tabac ou l'alcool. Bouger diminue aussi le stress et améliore la qualité du sommeil. Lorsque tu t'es bien dépensé, tu t'endors plus vite et tombes plus rapidement dans le sommeil dit profond, celui qui te permet de régénérer tes cellules, relâcher tes muscles, évacuer tes toxines et doper ton système immunitaire. Plus tu dors, plus tu te reposes, et plus il te sera facile de bouger! C'est ce que l'on appelle un cercle vertueux. Enfin, l'activité physique peut aussi permettre de rencontrer facilement de nouvelles personnes et, pourquoi pas, de les intégrer dans ton groupe d'amis. Bref, plus tu bouges, et mieux tu seras dans tes baskets.

Les Valeurs du Sport

Note le nom de chaque sport et relie la valeur (ou les valeurs) qui correspond à chaque sport.

L'élégance

L'honneur

La performance

La cohésion

La confiance

L'anticipation

La gestion de la peur

Le respect

La solidarité



Bouger pour ma santé

Retrouve les mots suivants dans la grille, horizontalement, verticalement et en diagonale. Attention certains sont écrits à l'envers :

- | | | |
|-------------|------------|---------|
| ACTIVITÉ | SPORTS | RELAXER |
| SE DÉPENSER | ÉNERGIE | AMIS |
| GRANDIR | CORPS | EFFORT |
| MUSCLES | CONCENTRER | |



S	N	O	D	I	S	T	X	S	F	M
E	I	A	G	O	A	P	I	Z	H	U
P	V	M	R	E	S	T	R	O	P	S
R	M	D	A	B	H	A	E	O	T	C
E	Q	P	N	S	F	P	S	H	C	L
L	G	H	D	E	I	G	R	E	N	E
A	C	T	I	V	I	T	E	U	B	S
X	A	N	R	U	T	R	O	F	F	E
E	S	E	D	E	P	E	N	S	E	R
R	R	E	R	T	N	E	C	N	O	C

DÉFIS



COURSE POURSUITE

But	Déroulement	Matériel
<p>Réaliser le parcours le plus vite possible.</p> <p>Ramener le plus d'objets dans sa zone de départ.</p>	<p>Toucher le premier plot puis revenir à la zone de départ en marche arrière, faire pareil pour le 2ème, 3ème plot. Au dernier plot, prendre un objet dans la boîte et le ramener dans la zone de départ. Et enfin taper la main du coéquipier pour lui passer le relai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 12 plots - Une boîte - 20 à 30 objets (jouets, ballons, bâton)



PARCOURS EN BINÔME

But	Déroulement	Matériel
<p>Réaliser le parcours en binôme sans faire tomber le ballon.</p>	<p>Réaliser le parcours en binôme avec un ballon dans le dos.</p> <p>Le parcours commence avec un slalom entre les plots, puis un passage par-dessus les deux caisses, des planches à ne pas toucher et enfin enjamber deux chaises.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ballon - 4-5 plots - 2 Caisses - Des planches - 2 Chaises



EXPÉRIENCE

À ton tour:

Cours pendant deux minutes. Arrête-toi.

Que se passe-t-il dans ton corps ?

Qu'est-ce qui a changé ?

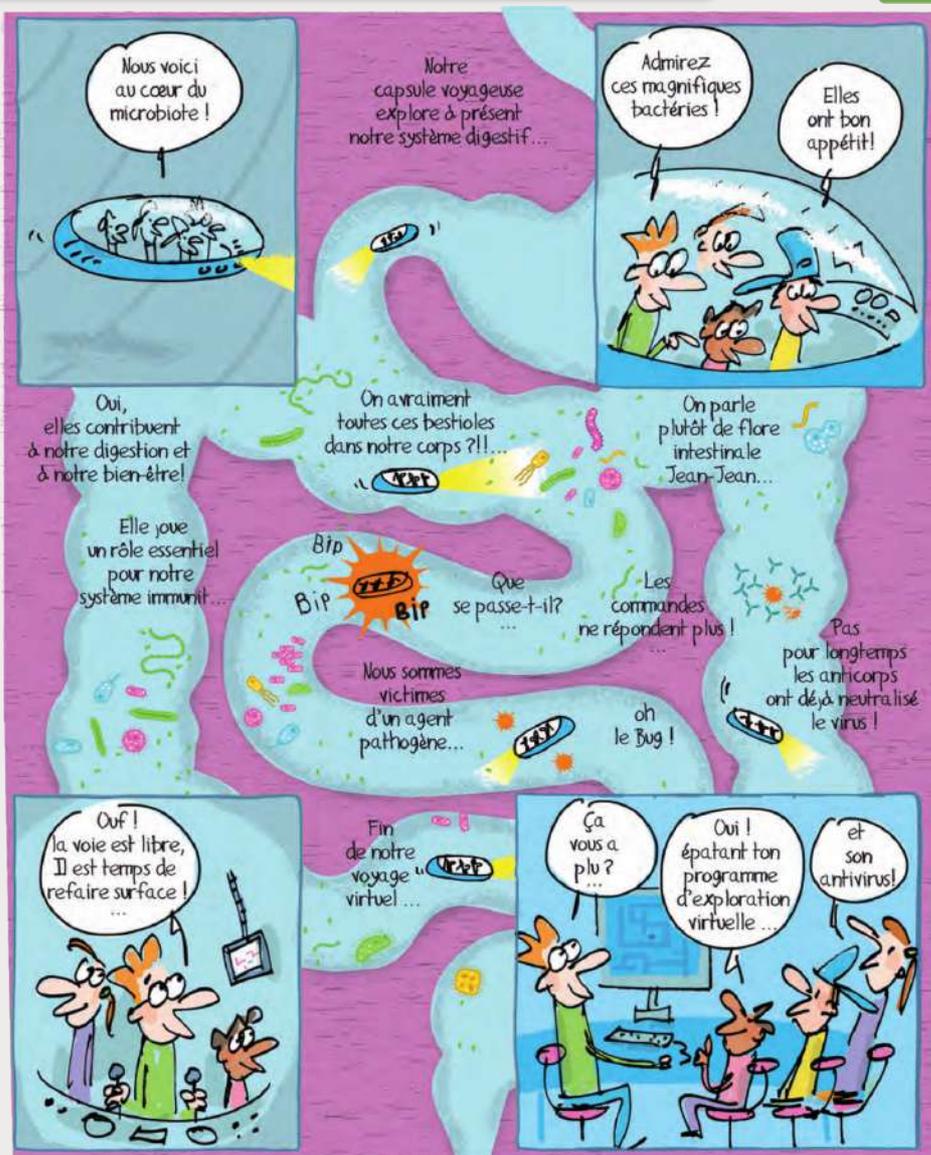


i

Pour + d'infos, voir les Clap'Santé N° 14.

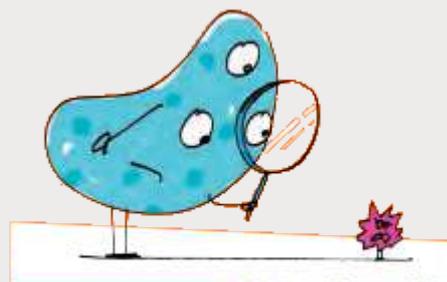
<http://lig-up.net>

BANDE DESSINÉE



Il y a les microbes dont on a besoin...

... et d'autres dont on se passerait bien



OUTILS NUMÉRIQUES

Affronte tes adversaires dans une partie de cartes.
<https://bit.ly/2YSTDYy>



LE SAVAIS-TU ?

En grec, le mot microbe signifie « petite vie ». Champignons, virus, bactéries... ce sont tous des microbes. Rien ne dit qu'ils sont méchants, dangereux ou mauvais pour la santé. Sans eux, adieu yaourt, fromage, pain au levain ou choucroute. Ce sont des bactéries qui vont faire fermenter le lait, la farine et l'eau ou le chou pour obtenir ces aliments. Dans la nature, les bactéries jouent aussi un rôle majeur. Grâce à elles, les feuilles tombées à l'automne se dégradent et les aliments que tu mets au compost se décomposent.

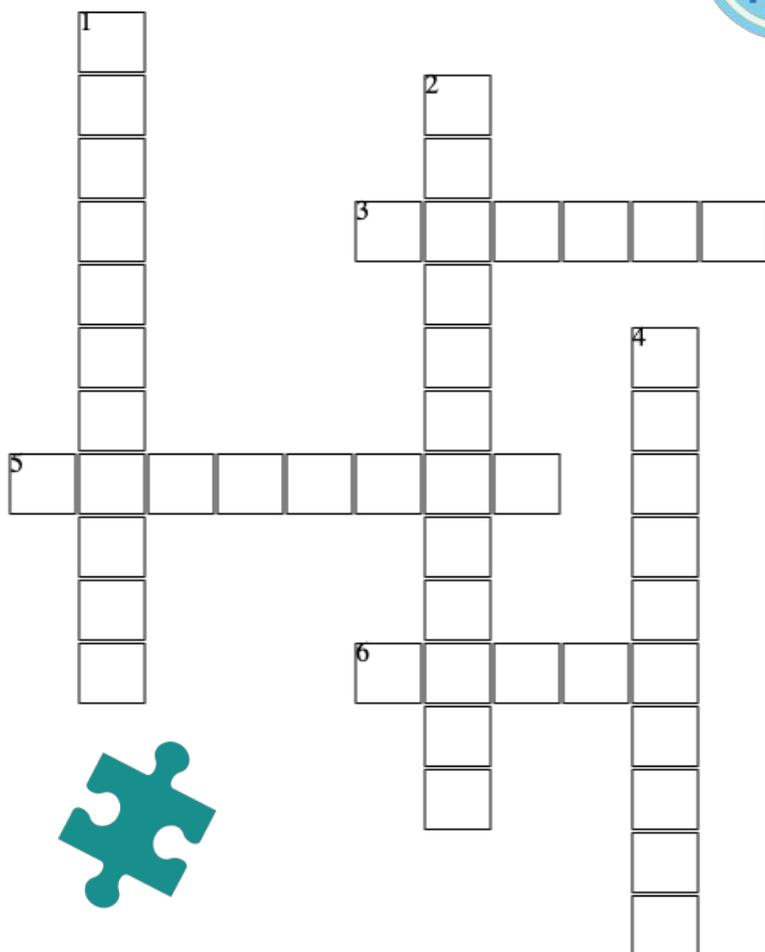
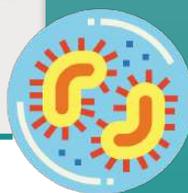


i

Pour + d'infos, voir le Clap'Santé 25 consacré aux microbes intitulé « Zoom sur le monde des invisibles »

<http://lig-up.net>

ACTIVITÉS



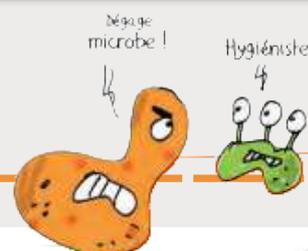
Définitions :

1. C'est le nom de notre système qui nous protège des maladies.
2. C'est le fait d'attraper des microbes par une voie extérieure.
3. C'est un instrument qui permet de voir les microbes.
4. En nous l'injectant, il nous protège des maladies.
5. Elle est utile pour fabriquer le yaourt par exemple et on en a plein dans notre corps.
6. C'est le plus petit et souvent le plus méchant des microbes.

Bons/mauvais microbes

Entoure en rouge l'image qui a des « mauvais » microbes.

Entoure en vert celle qui a des « bons » microbes.



ACTIVITÉS

A la chasse aux bactéries

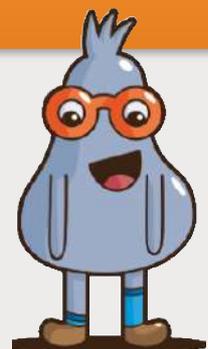
Voici cinq objets. Sauras-tu les classer du moins sale au plus sale, en fonction du nombre de bactéries dont ils sont recouverts ?



Rébus



Ecris ta réponse :



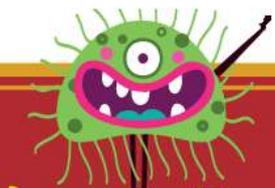
ACTIVITÉS



Alerte éternuement

Tu vois le petit virus dans le corps de cet homme ? Il ne demande qu'à s'échapper pour aller contaminer d'autres personnes. Aide-le à trouver la sortie pour qu'il aille dans le mouchoir dès que son hôte éternuera.

AAAAAAAAAAAAAAAAA...



Le portrait de famille de :

et ses bactéries

Ton corps est rempli de microbes. Certains te veulent du bien. D'autres moins. Essaie d'imaginer à quoi ils peuvent ressembler et dessine-les dans les cadres. Tu pourras faire ton autoportrait au milieu. Cela vous fera une jolie photo de famille toi et tes bactéries !



POUR CHAQUE THEMATIQUE,
ÉCRIS UN MOT CLÉ APPRIS.

SOLEIL



.....

ALIMENTATION



.....

ÉCRANS



.....

ENVIRONNEMENT



.....

ADDICTION



.....

ACTIVITÉ PHYSIQUE



.....

MICROBES



.....

QUE RETIENS-TU
DE CE CAHIER DE VACANCES ?

.....

.....

.....



Lig'up le site de prévention et d'éducation à la santé pour les jeunes

La Ligue Contre le Cancer et le Ministère de l'Éducation Nationale ont lancé un nouveau site de prévention pour les jeunes, leur famille et la communauté éducative.

Lig'up est un site de prévention et d'éducation à la santé créé pour les jeunes et pour la communauté éducative. Lig'up souhaite aider ses lecteurs à devenir acteurs et responsables de leur santé et de leur environnement, en leur permettant de comprendre les enjeux qui en résultent à partir d'exemples et de situations rencontrées dans la vie quotidienne.

La **plateforme FAMILLE** s'adresse directement aux parents, aux enfants et adolescents et leur propose des contenus « forme et bien-être » qu'ils apprécient particulièrement : vidéos, bandes dessinées, jeux interactifs, articles, infographies, ainsi que le magazine Clap'santé. Basé sur le principe d'un site ressource consultable à partir d'un moteur de recherche, celle-ci peut se faire par type de support, mais également par thématique santé : addiction - activité physique - alimentation - environnement - bien-être (sommeil, stress ...).

La **plateforme COMMUNAUTE EDUCATIVE** s'adresse aux enseignants, personnels de santé des établissements scolaires, parents, professionnels du périscolaire etc., et leur propose en complémentarité des contenus « junior », des ressources utiles à la préparation de séances ou de temps d'éducation à la santé :

- Des dossiers pédagogiques thématiques
- Des outils et initiatives de la Ligue contre le cancer.
- Un renvoi vers les coordonnées des 103 comités de la Ligue.

Ces ressources pédagogiques viennent notamment renforcer la mise en œuvre du parcours éducatif de santé. Le site a été réalisé dans le cadre de la convention de partenariat entre la Ligue contre le Cancer et le ministère de l'éducation nationale (Plan cancer 3 - mesure 11.11).



www.lig-up.net



Chaque trimestre, Clap'santé, le magazine de prévention santé pour les jeunes édité par la Ligue, propose aux jeunes à partir de 13 ans et à leur famille de réfléchir sur leur santé tout en s'amusant. On y trouve tous les 3 mois, 16 pages d'informations, de jeux et de conseils pratiques. Il présente des actus santé, des reportages sur des actions de terrain, des informations et des zooms sur la prévention des cancers, des articles sur l'alimentation, l'activité physique, le tabagisme ou encore le soleil... Sans oublier des jeux et bandes dessinées, des fiches pratiques détachables pour la vie de tous les jours. L'intérêt de cet outil pédagogique est qu'il puisse être utilisé par les équipes éducatives pour approfondir les thématiques de santé, intégrées dans les programmes scolaires ou avec les familles pour prendre le temps d'échanger sur la santé.

Consultez nos numéros en ligne sur [www.liguecancer.com](#) et découvrez des conseils et des idées pour être en pleine forme, l'esprit libre et bien dans ses baskets.



FORMULE ENFANT : ABONNEMENT INDIVIDUEL

Tu as entre **9 à 13 ans ?**

Tu as envie de prendre ta santé en main, y réfléchir tout en t'informant et t'amusant ?

Abonne-toi gratuitement !

Oui, je m'abonne gratuitement à Clap'santé et recevrai 4 numéros par an.

Sexe : Garçon Fille

Date de naissance :

Nom et adresse de l'établissement scolaire :

Date :

Signature d'un des parents :

Coordonnées de l'enfant
(ADRESSE DE LIVRAISON)

Prénom : Nom :

Demeurant chez :

Adresse :

Résidence :

N° appartement : N° du bâtiment :

Code postal : Ville :

Tel :

E-Mail :

Informations nominatives : Les informations recueillies par la Ligue Contre le Cancer relatives à l'abonné bénéficient de la protection de la loi Informatique et Libertés n°78-17 du 6 janvier 1978. Elles pourront donner lieu à l'exercice du droit individuel d'accès, de rectification ou d'opposition par courrier auprès de la Ligue contre le Cancer dans les conditions prévues par la délibération CNIL n°80-10, du 1er avril 1980.



