

Clap,

Le magazine santé des jeunes

Quatre
exercices pour
se détendre

S'activer
sans en
avoir l'air

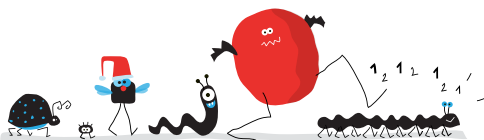
Les
conseils de
Louis Radius,
médaillé
olympique

À vos marques, prêts? Bougez!

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 14
décembre 2016
janvier, février 2017
trimestriel 0,38 €

L'activité physique n'est pas réservée aux champions, au contraire !
Tout le monde devrait en pratiquer pour s'amuser et garder son corps en
pleine santé. Que tu aimes le sport ou que tu sois l'expert des après-midis
canapé-télé, ce numéro t'aidera à être bien dans tes baskets.



... L'activité physique

L'Homme a deux jambes, deux bras, un cœur superpuissant et un magnifique assortiment de muscles. Pas de doute, cet animal là n'est pas fait pour rester collé toute la journée sur un canapé. D'ailleurs, les adultes te répètent toujours qu'il faut bouger pour être en bonne santé. Clap'santé va t'expliquer pourquoi.

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 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 ! », diras-tu peut-être. Oui et non.

Le sport fait partie 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.



Quand tu bouges, c'est le branle-bas de combat à l'intérieur de toi

Tu ne t'en es peut-être pas rendu compte, mais tu es à la tête d'une machine ultra-performante.

Tu possèdes plus de 650 muscles qui ont la capacité de se contracter. Lorsqu'ils se raccourcissent, tes muscles tirent sur des tendons qui tirent à leur tour sur les os pour leur permettre de se déplacer les uns par rapport aux autres. L'Homme n'a qu'un muscle qui fonctionne tout seul : le cœur. Les autres se contractent uniquement sur demande. Si tu ne les sollicites pas, ils s'atrophient. Tu as déjà vu à quoi ressemblait un bras ou une jambe plâtrée depuis plusieurs semaines? S'ils ne sont pas stimulés, les muscles deviennent « riquiqui ». Ton cœur aussi a besoin d'exercices pour garder la forme. Il bat pour envoyer dans tous tes organes le sang dont ton corps a besoin. L'activité physique permet de le garder en bonne santé, en évitant les maladies cardiovasculaires qui pourraient l'endommager.

Et la sueur, alors?

Elle a son utilité. Elle fait partie de ton super-système de climatisation.

Lorsque tu as trop chaud, ta peau la secrète pour te refroidir.

La sueur n'a pas d'odeur ; ce sont les bactéries qui s'installent sur la peau qui sentent mauvais.

Si tu te laves régulièrement, tu n'as donc aucun risque d'empester ton entourage. En revanche, il ne faut pas oublier de boire lorsque tu bouges, sinon tu pourrais finir complètement déshydraté.



POUR EN SAVOIR PLUS

sur le fonctionnement du cœur, rendez-vous sur le site de la Ligue www.ligue-cancer.net/clap-sante





Pourquoi bouger ?

Parce que c'est bon pour le corps, pardi ! L'activité physique est la clé de ta liberté, rien que ça ! En bougeant, tu entretiens les articulations, os et muscles qui te supporteront toute ta vie et te permettront, si tu le souhaites, d'explorer le monde qui t'entoure. Bouger aide aussi à « dépenser » les calories apportées par l'alimentation, à trouver le bon équilibre entre ce que tu manges et ce dont tu as besoin, afin de garder un poids approprié. Ce n'est pas qu'une question d'apparence. Une personne obèse a plus de risque d'être touchée par des maladies comme le cancer. L'activité physique te permet enfin d'entretenir ton cœur, tes poumons et d'améliorer la coordination et le contrôle de tes mouvements.

A l'inverse, l'inactivité tue

Il y a un mot pour définir les personnes qui ne bougent pas assez et multiplient les activités proches du repos pour le corps, comme être assis, allongé ou regarder un écran : on dit qu'elles sont sédentaires. La sédentarité est le quatrième facteur de mortalité dans le monde. L'activité physique, à l'inverse, peut augmenter l'espérance de vie. Ajouter 15 minutes de marche à ses journées diminue la mortalité de 14 %, peu important son âge, son sexe et son état de santé.

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.

Bouger, d'accord, mais combien ?

Inutile de courir un marathon tous les trois ans. Mieux vaut faire de l'activité physique, moins intense, mais régulière. Pour les enfants et les adolescents jusqu'à 17 ans, les scientifiques recommandent 60 minutes d'activités physiques par jour pour rester en forme. Dans cette heure, ils comprennent également des activités plus fatigantes, qui devraient être pratiquées au moins trois fois par semaine. Selon les médecins, l'Homme devrait passer moins de huit heures assis entre le moment où il se lève et celui où il se couche. Pas facile quand on est à l'école ! Raison de plus pour se remuer dès que la cloche a sonné.



L'entraînement crée l'envie.

Plus tu feras d'activité, et plus tu auras envie d'en faire. Il faut commencer doucement et se laisser le temps de progresser pour prendre un maximum de plaisir.



Du sport sur ordonnance

Repartir de chez le médecin sans gélule à avaler, mais avec pour mission de faire une heure de vélo par semaine ? C'est possible ! Depuis une loi du 1er décembre 2015, les médecins ont le droit de prescrire des séances de sport à leurs patients. Testé à Strasbourg, où 300 médecins se prêtent au jeu depuis 2012, le concept est simple. Le médecin met le malade en relation avec un éducateur sportif de la ville qui fait un point sur ses besoins, et choisit parmi 80 disciplines celle qu'ils pratiqueront ensemble pendant un an. Vélo, marche, course, natation... Grâce à l'ordonnance, tout est gratuit ! Pourquoi ? Parce que faire du sport - pas à un niveau olympique, mais pour s'entretenir - permet de réduire les problèmes de santé comme les maladies cardiovasculaires, le diabète ou les cancers. Une trentaine de villes a déjà adopté le sport sur ordonnance. A Paris, 900 patients atteints de maladie longue durée se sont inscrits depuis l'ouverture du dispositif, en mai dernier. Pour les éducateurs, le compte à rebours a commencé. Ils ont un an pour donner le goût du sport à ces nouveaux actifs et les inciter à continuer seuls l'année prochaine.

Prêt à t'amuser ?

« **Bien dans mes baskets** », n'est pas qu'une rubrique de Clap'santé. C'est aussi le nom d'une exposition organisée par la Ligue. Si tu fais partie des petits chanceux qui vont la voir passer près de chez eux, tu auras sûrement

l'occasion de jeter un œil au nouveau carnet de jeux qui l'accompagne. Pour t'amuser, tu as aussi la possibilité de participer au concours « Destination santé : on s'bouge », avec ta classe. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'à janvier. Retrouve le dépliant du concours sur le site de Clap'santé, dans les « informations complémentaires » du numéro 13 « L'addiction » : www.ligue-cancer.net/clap-sante



Clin d'œil de Pataclope. Mettre des sous de côté pour sensibiliser

Tu entends régulièrement parler de l'augmentation du prix du tabac ? à la différence des chaussettes ou du jambon, l'état peut taxer davantage les cigarettes pour pousser les fumeurs à arrêter. Chaque année, l'Etat encaisse ainsi 14 milliards d'euros « grâce » aux fumeurs. C'est énorme, mais ce n'est rien comparé au coût du tabagisme estimé à 47 milliards d'euros par an. La prise en charge des fumeurs malades nécessite à elle seule 18 milliards d'euros ! Par solidarité, tout le monde paie, sauf les industriels du tabac qui réalisent un milliard d'euros de bénéfices, alors que 78 000 Français meurent chaque année en partie à cause d'eux. L'idée a été émise de forcer les cigarettiers à alimenter une maxi-tirelire pour financer la sensibilisation. Les Californiens ont tenté l'expérience : en investissant 93 millions de dollars dans des actions de prévention, ils ont économisé 733 millions de dollars de soins de santé. En France, la création du fonds de prévention faisait partie du programme du Président mais les associations s'impatientent. Il lui reste quelques mois pour tenir sa promesse. Celà est urgent !



Et si demain ...

La petite histoire de Clap'santé



Et si demain on prenait nos baskets plutôt que le bus...



l'escalier plutôt que l'ascenseur



Et si on sautait sur nos vélos plutôt que sur nos téléphones...



Et si les stars de la danse d'était nous...



Et si on montait un numéro de cirque renversant...



Et si toutes les occasions étaient bonnes...



pour prendre l'air, bouger, s'amuser... se faire du bien!

N'attends pas demain, prends ta santé en main



Les "bonnes" excuses pour ne pas faire d'activité physique



« Le sport fait mal. »

FAUX!

S'il est bien pratiqué, non! Pour éviter les courbatures, ces micro-lésions des muscles qui apparaissent après un effort intense, pense à bien t'échauffer, à boire de l'eau et à t'étirer à la fin de ta séance.



« Je n'ai pas le temps. »

FAUX!

Minute papillon, tout est une question d'organisation! Tu peux aussi, si tu n'habites pas trop loin, inclure de l'activité physique dans chacune de tes journées en allant à l'école à pied ou à vélo, par exemple.

« Je peux pas, j'ai de l'asthme. »

FAUX!

Tu connais Mark Spitz, neuf médailles d'or aux Jeux Olympiques? Il était asthmatique comme d'autres champions avant et après lui. Tu peux faire du sport à condition de réguler tes efforts. Pense à bien t'échauffer et garde ton traitement (si tu en as un) à portée de main. Et parles-en à ton médecin, qui pourra te donner des conseils.



FAUX!

« Je n'aime pas le sport. »

Il doit bien y avoir une activité que tu n'as pas encore essayée. Parfois, il faut plusieurs années pour trouver celle qui te correspond; mais si tu cherches, tu vas trouver.

Pas besoin d'avoir fait des dizaines d'années d'études pour connaître les excuses de ceux qui ne veulent pas se bouger. Si tu es dans ce cas, tu peux ranger ta mauvaise foi (et sortir tes baskets) car nous avons des arguments pour te montrer que tu as faux, archi-faux !



« Je n'ai pas de certificat. »

Tu as un train de retard... Le certificat d'aptitude à la pratique sportive est désormais valable trois ans pour tous les sports, ce qui ne doit évidemment pas t'empêcher d'aller consulter un médecin si tu as un souci de santé.

FAUX !

« Le sport coûte trop cher. »

Tu remportes la palme d'or de la mauvaise foi ! Pas besoin de faire partie d'un club, ni de casser sa tirelire pour acheter les baskets dernier cri. Il y a plein d'activités gratuites, sans oublier celles que ton école ou ton collège peuvent te proposer.

FAUX !



FAUX !

« Je ne vais pas y arriver. »

Qui t'a mis cela dans la tête ? Si tu n'essaies jamais, tu n'as aucune chance de réussir. Et puis, tu peux faire de l'activité physique sans viser le niveau olympique !



Sept astuces pour faire de l'activité physique sans en avoir l'air

- Prendre les escaliers au lieu de grimper dans l'ascenseur.
- Descendre du bus un ou deux arrêts plus tôt, et finir à pieds.
- Danser dans sa chambre sans s'arrêter.
- Contracter et relâcher ses muscles un par un pendant les cours.
- Réviser ses leçons debout, en déambulant dans la maison.
- Faire la planche (en équilibre sur un pied, les bras tendus sur les côtés comme un avion) devant la télé
- Venir toucher ses fesses avec ses talons (en alternant les jambes) lorsque l'on se brosse les dents

Même en hiver, tu peux t'activer. Pourquoi ne pas organiser une partie de cache-cache géant dans la maison ? Seule règle du jeu : interdiction de marcher, tous ceux qui se déplacent doivent TOUJOURS sautiller.

Pour se détendre



Voici une quinzaine d'activités

Arriveras-tu à les placer dans le bon panier ?



Pannier sédentarité



Pannier activité physique



Pannier sport



Encore envie de jouer? Clap'santé te propose, dans ses articles complémentaires, un quiz sur son site internet.
www.ligue-cancer.net/clap-sante



Réponses :

Pannier sédentarité : 1, 3, 9, 10, 15.
 Pannier activité physique : 7, 8, 12, 13, 14.
 Pannier sport : 2, 4, 5, 6, 11.



Des idées traditionnelles pour bouger !

Pour faire de l'activité physique, tu peux compter sur la créativité de tes ancêtres. Nos traditions fourmillent de bonnes idées.



Les chaises musicales

Un grand classique des mariages et fêtes de fin d'année qui a le mérite de faire travailler tout ton corps (y compris les zygomatiques, les deux muscles de la joue qui permettent de sourire). Tu disposes des chaises en cercle (une de moins que le nombre de participants). Les joueurs tournent autour au son d'un morceau entraînant. Lorsque la musique est coupée celui qui ne trouve pas de chaise pour s'asseoir est éliminé. La partie continue avec une chaise de moins à chaque tour.

Agilité : 4/5
Concentration : 4/5
Endurance : 2/5
Musculature : 1/5

La course en sac

Place aux chutes et à l'amusement avec cette activité qui divertit avec trois fois rien. La règle du jeu ? Insérer ses jambes dans un sac (si possible en toile de jute, mais un grand sac poubelle assez épais peut faire l'affaire) et faire la course. Impossible de marcher, tu seras obligé de sautiller. Pour les plus fous, il est aussi possible d'ajouter des obstacles ou des cônes entre lesquels zigzaguer.



Agilité : 4/5
Concentration : 2/5
Endurance : 4/5
Musculature : 3/5

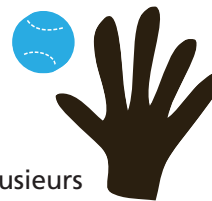
Le bèlè

Cap sur la Martinique avec une danse qui déborde de bonne humeur. Bèlè signifie bel endroit ou beau moment. Le mot désigne aussi le tambour sur lequel repose toute la danse. Pour essayer, tu trouveras quelques exemples de musique sur ce site, dans la rubrique disco : <http://www.lamaisondubele.fr/coin-video>. Pour le reste, tu es libre de tes gestes. Un seul impératif : respecter le tempo du tambour... alors, bois un grand verre d'eau et ouvre grand tes oreilles !



La pelote basque

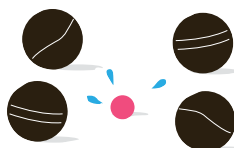
Il n'y a pas UNE pelote basque, mais 22 variétés de jeux différentes d'après la fédération qui regroupe les clubs français. Inspirée du jeu de paume et déclinée dans plusieurs pays du monde, la pelote peut se jouer à main nue, avec un gant ou une raquette. Au programme : envoyer une pelote avec ou sans rebond contre un mur.



Agilité : 4/5
Concentration : 2/5
Endurance : 3/5
Musculature : 4/5

La pétanque

« Tu tires, ou tu pointes ? » La question est devenue l'emblème de ce jeu traditionnel. Né en Provence, il a séduit le monde à tel point que des joueurs réclament son entrée dans la liste des sports olympiques pour les Jeux de 2024. Avec la pétanque, dans laquelle le joueur doit placer sa boule au plus près du cochonnet, peu de risque d'avoir le souffle coupé, mais au niveau concentration et agilité, c'est gagné.



Agilité : 4/5
Concentration : 5/5
Endurance : 1/5
Musculature : 3/5



À détacher



Des idées nouvelles

Tout n'a pas encore été inventé en terme d'activités physiques. Clap'santé a sélectionné pour toi quelques idées étonnantes qui pourraient te séduire.

La pétéca



Drôle de nom pour une drôle de discipline qui nous vient tout droit du Brésil. Là-bas, c'est le deuxième sport national après le football. La pétéca est une sorte d'énorme volant à quatre plumes fixées sur une balle de caoutchouc. Les joueurs le lancent de chaque côté d'un filet (les amateurs pourront facilement s'en passer), avec des règles qui sont un mélange de volleyball, de badminton et de pelote basque. Un sport fun et ultra complet!

Agilité : 4/5
Concentration : 3/5
Endurance : 4/5
Musculature : 3/5

Des applis mobiles pour bien bouger



Avec l'arrivée des objets connectés qui permettent de mesurer un tas

de données, de nombreuses applications mobiles veulent aider leurs utilisateurs à bouger. Nos cousins canadiens en ont inventé une très fun pour les 9-13 ans. Elle s'appelle WIXX et elle n'est disponible que sur l'Apple store. Si tu n'y as pas accès, pas de panique, tu peux déjà explorer le super générateur d'activités proposés sur <http://wixx.ca/jeunes/generateur-activites> Déjantés, les Québécois non ?

pour bouger !

L'acroyoga

Tu connais l'acrobatie et le yoga ? L'acroyoga est un mélange des deux. Le principe : reproduire à deux des figures de yoga complexes. Pour débiter, jette un œil à quelques figures sur internet, trouve un(e) ami(e) et commence surtout par une position facile durant laquelle vous ne risquez pas de vous blesser. Pour y arriver, tout est une question d'entraînement, de confiance et de concentration !
Pense à prévoir un tapis !



Agilité : 5/5
Concentration : 5/5
Endurance : 1/5
Musculature : 3/5



La slack-line

Si tu fréquentes les parcs, tu as sûrement dû voir des personnes marcher en équilibre sur une sangle de quelques centimètres de large tendue entre deux arbres. Hors de question de la placer trop haut ou au-dessus du vide !

Agilité : 5/5
Concentration : 5/5
Endurance : 1/5
Musculature : 3/5

Les jeux vidéos spécial biscotos

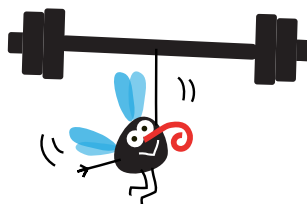
Souvent, les jeux vidéos sont associés à la sédentarité... Et comme toujours, il y a des exceptions qui confirment la règle. En voici quelques unes :

- **Just Dance**, sur smartphone ou Wii, qui permet de te défouler sur les derniers titres à la mode.
- **Zumba Fitness** sur la Wii ou la XBOX 360 Kinect : un coach virtuel dans ton salon et des musiques qui dépotent.
- **Wii sports** : le classique du genre qui permet de tester différentes disciplines.
- **Mario tennis ultra smash sur Wii U** : pour avoir les bras d'un super héros !



♥ VIDEO GAMES





Pour se détendre

Quatre exercices pour adopter la zen attitude

Tu as l'impression que ton corps est parfois un vaste terrain de jeux pour des idées et des émotions plus ou moins négatives. Tu rêves de crier STOP et de redevenir le seul maître à bord ? Voici quatre exercices, deux pour le corps et deux pour l'esprit, qui devraient te plaire.

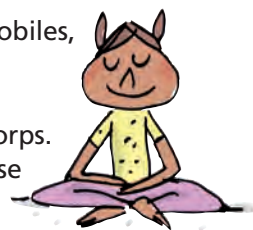
Le lancer de feuilles

Cet exercice commence debout, les pieds écartés. Baisse-toi comme si tu allais ramasser une grande brassée de feuilles, puis relève-toi comme si tu les jetais le plus haut possible dans le ciel. Lorsque tu fais semblant de ramasser les feuilles, tu inspires ; lorsque tu les jettes, tu expires. Une fois que tu es à l'aise avec les gestes, pousse un grand « Haaaaaaa » au moment où tu tends tes bras très haut. Cela t'aidera à relâcher tes tensions. Alors ? Libéré(e) ? Délivré(e) ?



Deviens calme comme une grenouille

Tu as déjà été épaté par les grenouilles immobiles, comme endormies, capables de bondir au moindre bruit ? Tu peux, toi aussi, doper ta réactivité en prenant conscience de ton corps. Assieds-toi en tailleur, ferme les yeux et pense à chaque partie de ton corps. Que ressens-tu dans tes bras, épaules, jambes et orteils ? Ferme tes yeux le plus fort possible, resserre ta mâchoire au maximum, puis relâche et observe ce que tu ressens. Essaie de faire la même chose avec tous tes membres. Tu vois comme ils sont vivants ? Observe enfin le va-et-vient de ta respiration sur ton ventre. Ce mouvement est comme une pulsation à laquelle tu peux t'accrocher. Tu es prêt(e) à bondir.



Pour bien t'endormir

Le soir, la « machine à ruminer » fonctionne à plein régime. Tu penses à ce qui s'est mal passé dans la journée, aux interrogations de demain ? Observe ces pensées comme si tu regardais un film en les laissant défilé sans te sentir vraiment concerné. Concentre-toi sur ton ventre, là où il n'y a pas de pensées. Pose ta main dessus et focalise-toi sur son va-et-vient. Ces mouvements vont te bercer. Tu es parti(e) pour une belle et douce nuit.



Le "bof" n'a rien de malpoli

Tu vois le mouvement d'épaules que tu fais lorsque tu veux dire « je m'en fiche », « bof ». Dans la vraie vie, il n'est pas très poli, mais il est ultra-efficace pour la relaxation. Fais-le une dizaine de fois en prenant le temps de bien respirer. Tu te sens mieux, non ? Normal. Le trapèze, ce muscle qui occupe tout le haut de ton dos entre tes épaules, ta nuque et ton tronc, concentre tes craintes et angoisses. Lorsque tu ne te sens pas bien, c'est ici qu'il faut appuyer.



Bien dans tes baskets



PHOTOS : FLORENT PERVILLE

Les conseils du coach

Louis Radius a remporté une médaille aux jeux paralympiques de Rio cet été en terminant troisième au 1500 m.

Ancien prof d'EPS dans un collège, il travaille au ministère des sports, tout en continuant sa carrière d'athlète de haut niveau. *Clap'santé* lui a demandé ses trucs et astuces pour bien bouger.

● Tu as toujours aimé l'activité sportive ?

Oui, car mes parents m'ont mis à la danse classique vers l'âge de 4 ans. Ensuite, j'ai fait du tennis et du football américain. A 16 ans, j'ai commencé l'athlétisme. Mon meilleur ami habitait à 5 km de chez moi. J'allais chez lui en courant sur le bord de Seine, et j'essayais de battre mon chrono pour arriver plus vite. C'est comme ça que j'ai pris goût à la course. Ado, j'avais deux rêves : devenir danseur professionnel, ou participer aux Jeux Olympiques.

● Quelle recommandation donnerais-tu à nos lecteurs pour bouger plus ?

Jusqu'au collège, j'encourage les enfants à tester le plus d'activités possibles pour travailler la coordination et toutes les parties du corps afin de combiner endurance, force, vitesse et agilité. Plus tard, vers 14-15 ans, ils peuvent choisir le sport qui leur convient le mieux. Mon deuxième conseil serait d'aller progressivement en se fixant des objectifs. Je m'entraîne six à douze fois par semaine pour réaliser mes rêves, mais j'ai aussi connu des échecs. On ne devient pas bon du jour au lendemain ; il faut se donner les moyens de réussir.

● Faire du sport, ce n'est pas qu'une question de muscles...

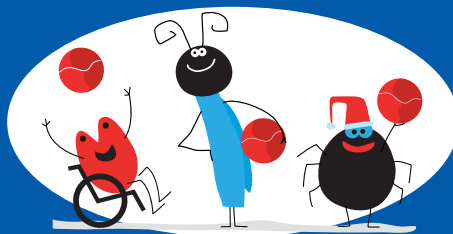
Bien sûr ! Pour être meilleur, il faut une bonne hygiène de vie, faire attention à son alimentation, bien dormir, bien récupérer et faire des séances de stretching (étirement des muscles).

● Et pour éviter de se démotiver, tu as un secret ?

Quand j'étais prof au collège, j'avais des élèves qui détestaient le sport. Si la personne ne ressent aucun plaisir à faire du sport, alors il faut commencer par des activités du quotidien : marcher pour aller acheter son pain, faire du vélo pour aller à l'école... On peut aussi apprendre à aimer une discipline grâce à un sportif que l'on apprécie. J'ai deux idoles qui m'ont donné envie de bouger : Emmitt Smith, un joueur de football américain, et Haile Gebreselassie, un coureur éthiopien.

● Tu as d'ailleurs une devise que tu empruntes à cet athlète !

Haile Gebreselassie disait toujours : « ça ne reste que du sport, on ne joue pas notre vie ». Il a raison. Nous avons la chance de vivre dans un pays développé où le sport n'est qu'un jeu. Je le vois comme un super outil pour connaître son corps et avancer tranquillement dans la vie. C'est pour cela qu'on ne me verra jamais stresser avant une compétition. Le sport doit d'abord être un plaisir.



Découvrir la Ligue

L'activité s'adapte à tous les physiques !

Tout le monde n'a pas la chance d'être en pleine forme. Peu importe ! L'activité physique est compatible avec tous les états de santé (ou presque) à condition d'être encadrée et adaptée.

À la Ligue, l'activité physique proposée aux personnes en traitement contre le cancer est une priorité car elle aide à la guérison. Quand on te parle de cancer et d'activité physique, tu penses

peut-être à ces femmes en T-shirt rose qui participent à une course d'avirons en Italie. Chaque année, des femmes touchées par le cancer du sein s'alignent au départ de la Vogalonga qui réveille Venise au printemps.

C'est un exemple d'activité physique adaptée mais il y en a beaucoup d'autres. La plupart des comités départementaux de la Ligue proposent de bouger aux malades qu'ils accompagnent.



Adaptée ET encadrée

Pour éviter les blessures, ce sont les médecins qui décident si l'activité physique est possible ou non.

Les séances ne sont pas organisées par de simples éducateurs sportifs. Pour travailler avec des malades, il faut avoir un diplôme d'activité physique adaptée qui comprend des connaissances poussées sur le corps ou les effets secondaires des traitements. Adaptée, cela signifie aussi que les malades ne suivront pas un cours classique de gym ou de natation. Tout au long des séances, fréquentées par une dizaine de personnes maximum, l'éducateur surveille ses élèves pour les aider à se faire du bien sans mettre leur santé en danger.

Le sport, un médicament à part entière

L'activité physique adaptée permet de maintenir son squelette, ses muscles et ses articulations dans la meilleure forme possible. D'après les scientifiques, une activité physique, pratiquée de manière régulière, permet de limiter les rechutes de 40 % et d'améliorer la survie de 40 % chez les personnes atteintes d'un cancer. Pratiquer une activité conviviale, avec des personnes qui partagent la maladie, est aussi bon pour le moral. Enfin, avec des traitements qui peuvent s'avérer très épuisants, l'activité physique est un bon anti-fatigue. Plus on bouge, et plus on a envie de bouger !

Et le handisport, alors ?

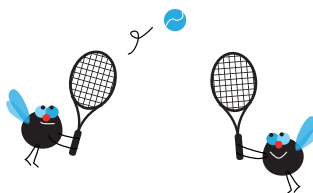
Le principe est le même : se faire du bien ! La plupart des activités proposées aux personnes invalides sont des disciplines « classiques » avec des règles adaptées aux handicaps. Il existe également quelques sports inventés, comme le goalball qui se joue les yeux masqués avec un ballon sonore. Lors des compétitions, les sportifs affrontent des athlètes qui sont atteints du même type de handicaps qu'eux. Avec l'essor du handisport, des valides se sont mis aux disciplines des invalides comme le basket-fauteuil. Certains athlètes invalides ont également concouru parmi les valides. C'est le cas de Louis Radius, né hémiparétique de la main gauche. Tu peux retrouver en page 12 les conseils de ce coureur médaillé de bronze aux jeux paralympiques de Rio !



Ce qu'ils en pensent...



*Mouche tsé tsé qui endort, flémingite aigüe ou roi de la procrastination (c'est comme cela que l'on appelle ceux qui repoussent toujours ce qu'ils doivent faire au lendemain)... Bouger n'est pas toujours évident lorsque l'on n'est pas très motivé. Clap'santé est allé voir : **Louise, 9 ans, Noé, 13 ans, Lucas, 9 ans, Manon, 11 ans, et Jules, 11 ans...** Ils nous racontent comment ils bougent et nous confient leurs idées pour mieux s'activer.*



... de bouger plus

Quelles activités physiques ou sportives te font bouger ?

● **Louise** - La danse que je pratique depuis 4 ans, et le tennis que je démarre comme nouvelle activité. Je nage beaucoup l'été et fais du ski l'hiver. Parfois, je vais faire du vélo dans le bois près de chez moi ou je vais marcher dans les Pyrénées avec mes parents. Je fais aussi beaucoup de corde à sauter pendant les récréés, et un peu de foot à la maison.



Louise

● **Lucas** - Je joue du foot le mercredi. Je fais aussi des randonnées avec ma famille, et il m'arrive d'aller à l'école à pied. Dans mon jardin, j'ai un trampoline, un panier de basket et une piscine pour me baigner l'été. Tous les soirs après l'école, je passe aussi du temps dehors avec mon chien.



Jules

● **Jules** - Le mardi, je fais du judo pendant 1h30. Le lundi et le mercredi, j'ai la chance de faire du football en club pendant 1h30. Le samedi après-midi, j'ai très souvent des matches. J'aime bouger tout le temps ! Je vais à l'école à vélo ou à trottinette ; je n'apprécie pas que mes parents m'y amènent en voiture. En récréation, j'aime faire des jeux où on court avec les copains. Avec ma famille, nous avons aussi notre rendez-vous sportif ! Tous les dimanches matin, nous allons à la piscine avec mes parents et mon frère. Un bon moment à passer ensemble !

A ton avis, tu bouges combien de temps par jour ?

● **Noé** - Entre une et deux heures en moyenne.

● **Manon** - Je bouge dès que c'est possible ! Je vais toujours à l'école à pieds. Le mardi et le vendredi, j'ai 2 heures de gymnastique rythmique. Dans mes temps libres, je fais beaucoup de vélo ou de marche avec ma grand-mère. Elle aussi aime bouger ! J'habite à Buhl, dans le Haut-Rhin, et j'ai de la chance d'être entourée de forêts et des vignes qui donnent envie d'aller crapahuter.

● **Louise** - Je pense me bouger au moins 3 heures par jour.

Quelles sont tes bonnes idées pour bouger plus ?

● **Manon** - L'important, c'est d'avoir de l'énergie toute la journée ! Il faut donc manger un peu de tout et ne pas sauter de repas (et surtout pas le petit-déjeuner !). Il faut aussi bien s'hydrater.

● **Louise** - Faire davantage de sport à l'école, avoir moins de devoirs, regarder moins la télé, profiter davantage de la nature et avoir plus de weekends et vacances.

● **Noé** - Ça pourrait être d'installer plus d'infrastructures comme des parcours de santé ou des pistes cyclables pour aller au collège à vélo plus facilement. Chez moi, il y a la voie rapide et pas de pistes cyclables à côté. Sinon j'irais à vélo, c'est certain.

● **Jules** - Je dirais de faire attention à ce qu'on mange, éviter de manger trop gras ou trop sucré ! Parce que, si on grossit, on a plus de difficulté à bouger ; le sport devient douloureux et c'est décourageant.



Manon



Lucas

● **Lucas** - On peut bouger facilement tous les jours, il suffit juste d'y penser ! Et pour les personnes qui n'aiment pas le sport, ils peuvent simplement marcher ou faire du vélo en famille, ou encore jouer à des jeux-vidéo qui font bouger.



Que conseillerais-tu à tes proches qui n'aiment pas bouger ?

● **Noé** - Ils peuvent faire des stages de plusieurs activités et essayer d'en trouver une qui leur plaise. Moi, c'est comme ça que j'ai trouvé que le volley était mon activité favorite.



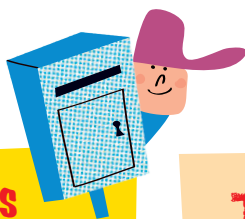
Noé

● **Manon** - Je leur conseillerais de ne pas rester enfermés à la maison. On n'a pas besoin de s'inscrire dans un club sportif pour bouger. Si on retrouve les copains, les idées viennent toutes seules ! C'est bon pour son corps, mais aussi pour sa tête ! Quand je suis stressée, faire du sport me redonne la forme.

● **Lucas** - C'est important de bouger car sinon, on peut très vite grossir et subir des moqueries. L'activité physique permet aussi d'entretenir son cœur et d'être en bonne santé. Quand je fais du sport, je m'endors plus facilement le soir.

● **Jules** - Moi, je leur dirais qu'il faut sortir de la maison, laisser tomber les consoles et profiter de ce que l'on peut faire à l'extérieur. Une fois dehors, on se balade, on court, on fait du vélo, de la trottinette... On invente un jeu, et c'est parti !

Entre nous



Courrier des lecteurs

Hey, toi, là ! Oui, toi ! Tu as dévoré ton *Clap'santé* ? Nous avons une mission à te confier. A la Ligue, nous avons une boîte aux lettres qui adore les mots d'enfants et d'ados. Fais-lui plaisir ! Écris-nous pour poser tes questions, réagir à nos articles ou nous raconter tes vacances... Tu peux même nous donner tes supers-idées pour les numéros à venir. Après tout, ces pages sont surtout les tiennes ! D'ailleurs, d'autres articles et surprises t'attendent sur le site de la Ligue nationale contre le cancer. De notre côté, nous nous mettons vite au boulot pour te préparer le prochain numéro ! Pour t'abonner et ne plus rater aucun numéro, il te suffit de remplir le formulaire d'abonnement que tu trouveras ici :

www.ligue-cancer.net/clap-sante

Si le magazine te plaît, n'hésite pas à partager ce lien avec tes copains ! Et voici l'adresse de notre jolie boîte qui trépigne à l'idée de te lire.

- En version papier :
Ligue contre le cancer –
Magazine Clap'santé –
14, rue Corvisart – 75013 Paris

- Ou en version électronique :
magazine-clapsante@ligue-cancer.net
Merci pour elle !



T'es tu déjà pris dans la toile?

Tu aimes ton *Clap'santé* et tu trouves le temps long entre deux publications ? Nous aussi !

La bonne nouvelle, c'est que tu peux nous retrouver sur le site internet de la Ligue contre le cancer : www.ligue-cancer.net/clap-sante. Tes parents et les adultes qui t'entourent y trouveront plein d'informations sur la maladie, les actions de la Ligue et les façons de s'engager à nos côtés. Pour toi, rendez-vous dans l'onglet je m'informe, puis sur l'onglet *Clap'santé*. Tu pourras y consulter tous les anciens numéros et découvrir les articles que nous rédigeons en complément du magazine papier. Et parce qu'à la Ligue, on aime aussi beaucoup s'amuser, nous t'avons concocté des jeux inédits !



Trois jeux t'attendent sur le site

Tu peux tester tes connaissances sur l'environnement et la santé grâce au **quiz des Incollables** que *Clap'santé* a mis en ligne. Si tu veux jouer en famille (tout seul, cela fonctionne aussi), le **jeu sur le sommeil** est fait pour toi. Enfin, tu pourras muscler ta mémoire grâce au **grand jeu de Memory sur le soleil** et les moyens de s'en protéger. Si tu es en France métropolitaine et que tu commences à avoir froid, voilà qui devrait te réchauffer et te faire d'ores et déjà rêver à l'été. Et si tu es sous les tropiques, continue à te protéger !

www.ligue-cancer.net/clap-sante



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.

Directrice de la publication : Jacqueline Godet. Comité de direction (administrateurs) : Jean Claude Arnal, Hervé Gautier et Albert Hirsch.

Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Chloé Lebeau. Journaliste : Claire Le Nestour.

Maquettiste : Jean-Pierre Neveu. Infographiste : Jean-Pierre Crivellari. Illustrateur : Pierre Botharel.

Ont collaboré à ce numéro : Halima Arriouach, Jean-Christophe Azorin, Virginie Benmerzouk, Yana Dimitrova, Virginie Haffner, Colette Lanusse, François Lassalle, Elise Melennec, Diane Pires, Louis Radius, Valentine Sarrut, Anne Taquet, Catherine Tymen Azoulay.



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

Tirage : 50 000 exemplaires. Imprimé par : Imprimerie Champagnac, Aurillac

Dépôt légal : Décembre 2016 – Janvier 2017 – Février 2017

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



Agissez pour le recyclage des papiers avec la Ligue contre le cancer