

Clap.

Le magazine santé des jeunes

Le langage
du corps,
cela
s'apprend

Bien dans mon corps

Test :
as-tu
confiance
en toi ?

Booste
ton
estime
de toi !

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 16
juin, juillet,
août 2017
trimestriel 0,38 €

Entre les promenades, les baignades et les activités sportives, l'été ne sera pas de tout repos pour les milliards de cellules qui te composent... En plus, le corps n'est pas qu'un moyen de locomotion. C'est aussi un moyen d'expression ! Raison de plus pour le chouchouter et arrêter de le torturer pour le faire correspondre à des « canons » de beauté.

Zoom sur...



*Les mots ne sont pas indispensables pour communiquer. Le corps parle aussi !
Les gestes, les attitudes et les mimiques en disent beaucoup sur ce que nous ressentons.*

Ton corps, ce magicien

Si tu fais partie de ces personnes qui pensent que le corps n'est qu'une enveloppe de chair et d'os qui permet simplement de ne pas être invisible, sache que tu as tout faux, archi-faux. A vrai dire, tu n'AS pas un corps, tu ES un corps. Nuance ! En plus, ton corps a des pouvoirs quasi magiques. Il est un outil fantastique pour interagir avec les autres. As-tu déjà remarqué comme les émotions qu'il véhicule sont communicatives ? Quand tu entends quelqu'un pris d'un fou rire, tu ne peux pas te contrôler: tu as toi aussi envie de rigoler. Dans une classe, lorsqu'un élève se met à bâiller, c'est pareil. Tu peux être certain que ses voisins vont sentir leurs mâchoires se relâcher. Et si tu rencontres quelqu'un de très triste, tu risques d'avoir envie de pleurer avec lui.



АААААА



Allo ? Ici ton corps qui te parle

Ton corps reflète tes émotions. Avant même que tu n'aies commencé à parler, il va révéler tes pensées. C'est ce que l'on appelle le langage corporel. Lorsque tu es stressé(e), tes mains deviennent humides. Si tu es intimidé(e), tes joues se colorent de rouge. Quand tu as peur, ton rythme cardiaque s'accélère. Et si tu croises une personne dont tu es amoureux ou amoureuse, des petits papillons viennent chatouiller l'intérieur de ton ventre... Avec le temps, tu arriveras à apprivoiser certaines de tes émotions pour éviter qu'elles ne soient trop visibles. Mais il ne sert à rien de vouloir les combattre. Ton corps ne parle jamais pour ne rien dire !

du corps

Fais la paix !

Si tu as mal, si tu es fatigué(e), assoiffé(e), énervé(e) ou affamé(e), compte sur ton corps pour te faire signe. Il ne manquera jamais de te rappeler à l'ordre pour t'alerter sur ton état de santé. Tu as tout intérêt à bien l'écouter. Après tout, ce corps va t'accompagner toute ta vie. Autant apprendre à décrypter les messages qu'il t'envoie pour bien le protéger. Pour être bien dans ton corps, chouchoute-le ! Pense à manger des fruits et légumes qui lui apporteront un maximum de bonnes vitamines. Fais-le bouger en pratiquant les activités physiques et sportives qui t'apportent le plus de plaisir. Ton corps est fait pour s'activer : ne le laisse pas se ramollir ! Et n'oublie pas de t'amuser. Les scientifiques ont démontré que rire aidait à rester en bonne santé.



Les autres à la loupe

Une fois que tu seras super bien dans tes baskets, tu pourras aussi mener tes petites enquêtes. A toi d'apprendre à comprendre le langage corporel des personnes qui t'entourent. Si tu parles à quelqu'un qui préfère scruter ses pieds plutôt que de te regarder dans les yeux, c'est que tu dois l'intimider. S'il a les bras croisés, tu as dû lui dire quelque chose qui l'a froissé. S'il te sourit, il est prêt à engager la conversation. S'il a la voix qui s'étrangle, son souffle peut être coupé par une émotion très forte. S'il tire sur le lobe de son oreille, il doit s'ennuyer. S'il pose ses mains sur ses hanches, il cherche sûrement à te séduire. S'il est assis et qu'il coince ses mains entre ses jambes, il a besoin de se replier, peut-être par manque de

confiance. S'il se balance sur ses pieds, il a envie de partir...

Tu vois comme il peut être utile de comprendre le langage du corps pour mieux interagir avec les autres ?

A priori tout le monde peut le faire, sauf certaines personnes atteintes d'un trouble du développement appelé syndrome d'Asperger. Les autistes Asperger ont du mal à interpréter les émotions des autres.

Ce n'est pas de la méchanceté, ils ont juste des difficultés à décoder.



Le savais-tu ? L'être humain n'est pas le seul à utiliser le langage corporel. Lorsqu'ils cherchent à séduire, les pigeons baissent la tête jusqu'au sol pour dévoiler la grande plume qu'ils portent sur la tête. Idem pour les paons. Ils font la roue et forment un bel éventail avec leurs plumes pour charmer les femelles.

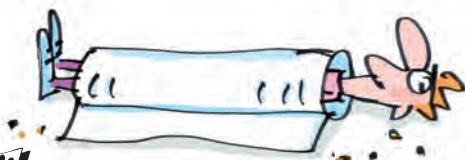


La guerre des étiquettes est déclarée

As-tu déjà essayé de décrypter les étiquettes de tes céréales ou biscuits préférés ? Entre les glucides, les lipides et les acides gras saturés, dur dur de s'y retrouver... Pour aider les consommateurs, le ministère de la Santé voudrait des étiquettes simplifiées. Après une phase de test dans quelques supermarchés, le Nutriscore l'a emporté. C'est une vignette à cinq couleurs qui va du vert au rouge. Vert : l'aliment est bon pour la santé. Rouge : il est à consommer de manière occasionnelle ou en petite quantité. Malin quand on sait que 15% des Français sont obèses, non ? Malheureusement, la partie n'est pas encore gagnée. D'abord parce que cet étiquetage n'est pas obligatoire. Ensuite, parce que certaines marques (Pepsi, Coca-Cola, Nestlé, Unilever, Mondelez et Mars pour les citer) ont décidé de lancer leur propre étiquetage de peur que leurs produits trop gras ou trop sucrés soient mal notés. C'est un peu comme si tu corrigeais seul tes contrôles de maths. Tu pourrais t'attribuer une bonne note mais serait-ce bien utile pour progresser ?

Une appli pour tout décoder

Face à la jungle des étiquettes, trois jeunes Français ont eu une bonne idée. Ils ont inventé Yuka, une application gratuite qui note les produits des supermarchés. Leur application se base sur trois critères : le Nutriscore, la présence d'additifs nocifs et l'origine biologique ou non. Si tu scannes des yaourts et qu'ils sont mal notés, l'application t'oriente même vers des yaourts de meilleure qualité. Alors, parles-en à tes parents !



Clin d'œil de Pataclope : les prix du tabac à rouler ont augmenté

Depuis le 20 février, les prix du tabac à rouler ont augmenté de 15%, soit environ un euro par paquet. Quand on sait que le tabac à rouler est très consommé par les jeunes et qu'augmenter les prix incite les fumeurs à arrêter, c'est une bonne nouvelle ! Malheureusement, l'augmentation ne concerne pas le tabac à chicha qui est, lui aussi, dangereux pour la santé.

Stop aux retouches sur les photos

Dans le monde de la mode ou de la publicité, tout le monde semble beau, mince et parfait. Sauf que rien de tout cela ne correspond à la réalité. La plupart des clichés sont retouchés par des as de l'informatique. Résultat : les plus influençables d'entre nous cherchent à ressembler à un idéal qui n'existe pas. Pour mettre fin à ce mensonge généralisé, une loi est entrée en vigueur le 5 mai 2017, pour obliger les pros du Photoshop à apposer la mention « photo retouchée » sous les clichés trafiqués. Tu vas être bluffé par le nombre de photos truquées !



À travers le miroir...

La petite histoire de Clap'santé



En ce temps là, moi et mon reflet ça n'allait pas du tout ! Un ne se comprenait plus...



Du coup je cherchais dans les magazines une image à laquelle je pourrais ressembler...



mais toutes ces paillettes et ces starlettes photoshopées, ça fait mal aux yeux!



Je décidai de construire moi-même mon image ! J'affichai mon meilleur profil sur «Fakebuzz» ...



Pas une ombre, pas un cheveu qui dépasse, ce reflet me plaisait. Il semblait plaire à tout le monde ...



Mais ça ne pouvait pas durer. A force de me pencher au dessus de ma page, je finis par tomber dedans...



Mon corps ne m'appartenait plus, il était devenu virtuel. Je ne voulais plus voir personne dans la vraie vie...



Il m'a fallu du temps pour remonter à la surface...
Au fait merci Fatou !!



Le regard des vrais amis c'est le plus chouette des miroirs!
maintenant je nage, je danse...
sans toujours surveiller mon apparence!
ou presque ...
PISCINE ***

N'attends pas demain, prends ta santé en main



les C'est quoi ~~la~~ beauté ?

Qui est belle ? Qui est beau ? Une silhouette ? Un look ? Il est normal de vouloir plaire. Mais d'une époque et d'un pays à l'autre, les goûts changent.

Tu vois la fille la plus jolie de la classe ? Si elle faisait le tour du monde, elle n'aurait pas le même succès partout. En Chine, les habitants portent des combinaisons qui les couvrent de la tête aux pieds pour se baigner. Ce n'est pas parce que l'eau

est froide mais à cause du soleil. La mode est aux peaux pâles. Les Chinois préfèrent donc se cacher pour éviter de bronzer. Pendant ce temps-là, les Français apprécient les teints hâlés. En Inde, beau rime avec costaud. Avoir un peu de gras sous le menton

et une petite bouée autour du ventre est un signe de réussite et de beauté. En France, les gens cherchent plutôt à maigrir pour ressembler aux couvertures des magazines. Pourtant, les photos publiées sont presque toutes retouchées...

Elle est moche la Joconde ?

Si tu te promènes dans un musée, tu constateras que les « canons de beauté », ces règles qui dictent ce qui est beau ou non, évoluent.

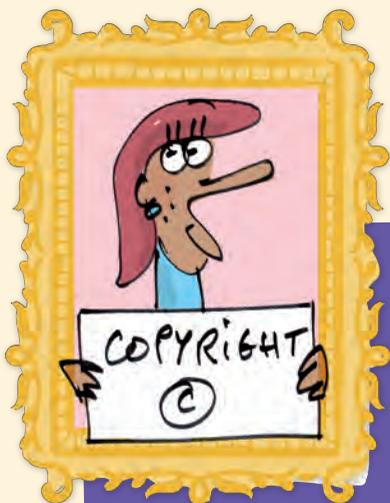
Au Moyen-âge, les femmes s'épilaient une partie du crâne pour avoir un front plus grand. Jusqu'à la Révolution, les peintures représentaient des femmes à la peau très blanche avec un ventre rebondi et des poils sous les aisselles. Au XIX^{ème} siècle, il était bien vu de paraître malade : les gens accentuaient les cernes, ces traits violacés que les personnes fatiguées ont sous les yeux. La différence avec les publicités d'aujourd'hui est flagrante ! Les modes peuvent changer très vite.

Il y a quelques années, les Européennes s'épilaient les sourcils jusqu'à ce qu'ils soient fins, comme des lignes. Aujourd'hui, la mode est aux sourcils fournis. Il existe même du maquillage pour celles qui voudraient se dessiner des poils. Puisque les tendances changent, autant bien réfléchir avant de toucher à son corps. Les piercings et tatouages par exemple, laissent des traces à vie.



Garde tes économies

A ton âge, rien ne sert de vouloir modifier son apparence, surtout s'il s'agit de perdre du poids alors que tu n'en as pas besoin. Ton corps est en pleine croissance. Si tu le privas de nourriture, il ne grandira plus. Sans oublier l'effet yoyo : lorsque le régime n'est pas encadré par un professionnel de santé, les gens perdent quelques kilos et en reprennent deux fois plus quand ils l'arrêtent. Si tu envies les corps fins, bronzés ou musclés, essaie de te poser cette question : « qui a intérêt à ce que je veuille changer mon apparence ? ». **Réponse : les marques de cosmétiques, les industriels qui vendent des produits « allégés », les clubs de gym... La beauté fait vendre !**

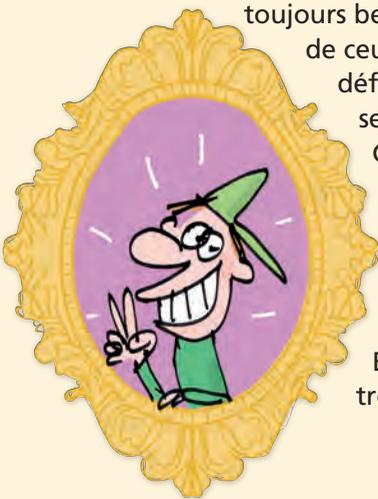


Les rois de la triche

Pour gagner plus d'argent, ces professionnels trafiquent la réalité grâce aux retouches informatiques. Parfois, la photo publiée n'a plus rien à voir avec la réalité. L'actrice Kate Winslet ou la joueuse de tennis Serena Williams ont même « rouspété ». Dans les magazines, leurs photos sont si modifiées qu'elles ne se reconnaissent plus sur les clichés. Puisqu'elles sont très bien dans leurs corps, elles n'ont pas envie d'être artificiellement affinées. Encore moins si c'est pour faire complexer les femmes qui les admirent ! Après tout, elles ont raison... Personne n'a le droit de vouloir modifier ton corps ou ton image. Si tu es en bonne santé et que tu ne prends pas de risque pour ton intégrité (c'est-à-dire, pour ce que tu es réellement), n'écoute pas ceux qui voudraient décider à ta place. Ton corps t'appartient, son image aussi !

Et si c'était toi la référence ?

Puisque les « canons de beauté » (c'est de là que vient l'expression une fille ou un garçon « canon ») évoluent, tu pourrais aussi choisir de devenir toi-même une référence. Tu seras toujours beau ou belle aux yeux de ceux qui t'aiment. Tes « défauts » peuvent même se transformer en atouts. Cléopâtre, la reine d'Egypte, est une des femmes les plus célèbres de l'Antiquité. Jules César en était follement amoureux. Et pourtant, elle avait un très grand nez !



T'as de beaux sinus tu sais !

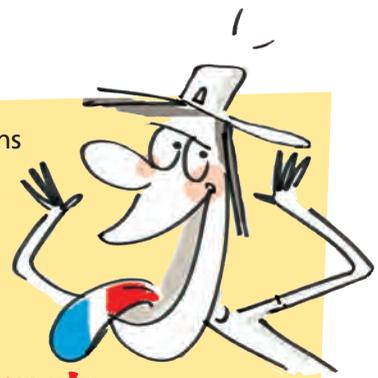
Maintenant que tu as découvert le langage corporel dans le « zoom sur », tu sais qu'un visage exprime des sentiments qui peuvent l'embellir. Il y a des gens qui n'entrent pas dans les normes de beauté et qui pourtant paraissent très beaux. Ils ont les yeux expressifs et le sourire qui illumine le visage. A l'inverse, des gens soi-disant magnifiques ont l'air si bêtes ou méchants qu'ils deviennent moches. Tu connais le Petit Prince, le héros d'Antoine de Saint-Exupéry qui veut qu'on

lui dessine un mouton ? Il prononce cette jolie phrase : « On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux ». Cela signifie qu'il ne faut pas se fier aux apparences mais laisser parler son cœur et ce que l'on appelle

la beauté intérieure. Rien à voir avec la forme de ton intestin ou la couleur de tes sinus. La beauté intérieure désigne tout ce qui est admirable en toi comme le fait d'aider une vieille dame à traverser la rue ou de cueillir des fleurs pour celui ou celle que tu aimes... Cette beauté-là compte beaucoup plus que la beauté extérieure.



Pour se détendre



Les mots du corps

La langue française regorge d'expressions liées au corps humain. En voici quinze. Sauras-tu les compléter en piochant des mots dans la liste ci dessous ?

1. Avoir la dans les étoiles
2. Savoir sa leçon sur le bout des
3. Faire les doux
4. Tirer les vers du
5. Se mettre le doigt dans
6. Avoir le long
7. Tomber comme un sur la soupe
8. Manger sur le
9. Avoir les yeux plus gros que le
10. Prendre ses à son cou
11. Jouer des
12. Arriver la en cœur
13. Avoir la verte
14. Dormir sur ses deux
15. Se défendre bec et

Liste de mots

- | | | |
|-------------|-----------|-----------|
| a. œil | f. ongles | k. jambes |
| b. main | g. doigts | l. tête |
| c. cheveu | h. nez | m. yeux |
| d. oreilles | i. bras | n. ventre |
| e. coudes | j. pouce | o. bouche |

Connais-tu la signification de chacune de ces expressions ? Pour le vérifier, rendez-vous sur le site internet de Clap' santé :

www.ligue-cancer.net/clap-sante



Réponses :

1-f ; 2-g ; 3-m ; 4-h ; 5-a ; 6-i ; 7-c ; 8-j ; 9-n ; 10-k ; 11-e ; 12-o ; 13-b ; 14-d ; 15-f

Et toi, tu parles l'émoticône ?

Savais-tu que les smileys ont été inventés par un Français, Franklin Loufrani, en 1971 ? Depuis les petits bonhommes jaunes sont devenus un moyen d'exprimer ses émotions partout dans le monde ! Saurais-tu dire à quelles émotions se rapportent les trois premiers ? A toi de dessiner les deux derniers !



A

.....



B

.....



C

.....



D

La surprise



E

L'amour

Réponses : A : Le rire / B : La colère / C : La peur



À détacher

Miroir mon beau miroir

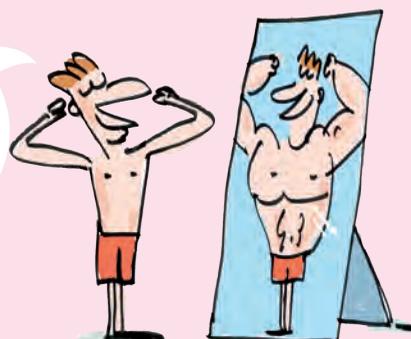
Tu as déjà rêvé d'être une petite souris pour observer ce que pensent les gens quand ils se voient dans un miroir ? Observe ces personnages : ils ont tous une vision déformée de la réalité.



Ces cheveux me désespèrent... Je dois être la fille cachée d'une famille de moutons.



Oh hisse !
Je suis l'homme le plus fort du monde. Non de l'univers !



As-tu reconnu un de tes proches dans une de ces situations ? Tu es même peut-être concerné(e) ! Il est souvent difficile de poser un regard objectif sur son propre corps. Souvent, les gens se focalisent sur un détail qu'ils n'apprécient pas. Résultat : ils ne voient plus que ce « défaut » et sont persuadés que toutes les personnes qu'ils croisent le remarquent aussi. C'est ce que l'on appelle un complexe.



Et toi, saurais-tu te dessiner comme tu es ?

Qui dit nouveau Clap'santé, dit **nouveau concours** ! Envoie-nous un dessin de toi par courrier avant le 18 septembre (Ligue contre le cancer, Magazine Clap'santé, 14 rue Corvisart, 75013 Paris) ou par e-mail (magazine-clapsante@ligue-cancer.net). Les plus réussis seront récompensés par un cadeau. Tu peux aussi faire une caricature en exagérant certains traits de ton visage, ou nous envoyer une photo de ta meilleure grimace. Et oui ! Pour chasser les complexes, il est souvent bon de savoir faire preuve d'un peu d'autodérision.





As-tu confiance en toi ? Fais le test !

1. Les élections de délégués de classe sont arrivées et personne ne veut se présenter.

L'enseignant essaie de convaincre des candidats :

- non merci, il y a des gens bien meilleurs que toi pour ça.
- ◆ pourquoi pas, tu pourrais peut-être aider tes camarades.
- ▲ c'est parti, tu seras un délégué parfait.

2. Toi et tes copains de classe allez participer à une initiation à la langue des signes. Tu penses que :

- ▲ tu vas battre tout le monde. Cela ne doit pas être sorcier.
- ◆ cela va être super et que tu vas être capable de le faire.
- tu n'y arriveras jamais. Tu es toujours moins bon(ne) que les autres.

3. La dernière fois que tu as été fier(e) de toi, c'était :

- ◆ il y a un an ou deux, lorsque tu as gagné le concours de chant de l'école.
- ▲ hier, quand tu as sorti la poubelle.
- jamais, la fierté, tu ne connais pas.

4. Si tu devais remplir un bulletin de notes qui concernerait ta vie en dehors de l'école. Tu t'attribuerais :

- ▲ une bonne note. Tu es quelqu'un de bien.
- ◆ une note moyenne. Tu n'as rien d'extraordinaire.
- une mauvaise note. Tu ne mérites pas plus.

5. Si tu étais un objet tu serais :

- un chausse-pied. La plupart des gens n'en ont pas besoin.
- ◆ un téléphone. On les apprécie, mais en réalité, on sait que l'on pourrait s'en passer.
- ▲ des clés. Sans toi, impossible de rentrer à la maison ! Tu es indispensable.

6. Tu as pensé que tu étais bon(ne) à rien :

- hier, quand ton lacet s'est défait alors que tu venais de le faire.
- ◆ il y a un an, quand tu as eu une mauvaise note au contrôle de français que tu avais révisé.
- ▲ jamais, tu réussis tout ce que tu entreprends.

Maintenant, compte le nombre de ●, ◆ et ▲ que tu as obtenu.



■ **Si tu as une majorité de ●** : et bien dis donc, tu n'as pas beaucoup confiance en toi... Tu as pourtant certainement plein de qualités. Il suffit de savoir les repérer. File en page 11 pour cesser de te dévaloriser.

■ **Si tu as une majorité de ◆** : ton estime de toi est dans la moyenne. A l'avenir, prend garde à ne pas te sous-estimer. Tout le monde a toujours des atouts qui ne demandent qu'à être utilisés.

■ **Si tu as une majorité de ▲** : la confiance, c'est ton truc. Bravo. Attention toutefois à ne pas en faire trop, surtout face à des personnes qui ne sont pas aussi sûres d'elles. Elles pourraient penser que tu cherches à les impressionner.





Pour se détendre

Pour plaire aux autres, il faut d'abord se plaire à soi et savoir repérer ses qualités. Cela s'appelle l'estime de soi. Elle s'apprend, s'enrichit et se renforce tout au long de la vie. Voici quelques jeux qui devraient te permettre de renforcer la tienne.

Tu t'**<3** un peu, beaucoup, à la folie ?

Colle une photo de toi au centre de la fleur et écris une de tes qualités sur chacun des pétales. Privilégie la beauté intérieure à la beauté extérieure. Voici quelques exemples de qualité qui pourraient t'inspirer.

Connais-tu la signification de chacun de ces mots ?

Rendez-vous sur le site internet de *Clap' santé* -

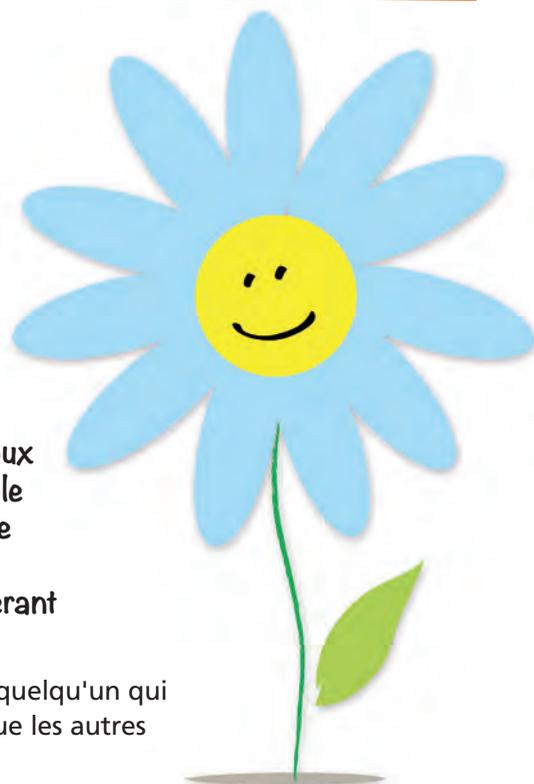
www.ligue-cancer.net/clap-sante

pour retrouver leur signification.



- affectueux - astucieux - attentif - calme - compréhensif
- courageux - créatif - délicat - déterminé - divertissant - doux
- dynamique - efficace - enjoué - équitable - fascinant - fiable
- fidèle - franc - généreux - gentil - habile - honnête - humble
- indulgent - inventif - judicieux - loyal - logique - modeste
- naturel - optimiste - organisé - pacifique - patient - persévérant
- poli - ponctuel - rusé - serviable - social - tolérant...

Tu as fini ? Tu n'arrives pas à remplir tes pétales ? Passe ta fleur à quelqu'un qui te connaît bien et demande-lui de la remplir pour toi. Tu verras que les autres connaissent souvent mieux tes qualités.



S'endormir sur de belles pensées

Pour te réveiller plein de confiance et de bonne humeur, pense chaque soir à trois choses positives que tu as réalisées dans la journée. Pas besoin de chercher des actes héroïques. Faire tes devoirs, laisser ta place à un vieux monsieur dans le bus ou souhaiter une bonne nuit à la boulangère, c'est déjà très bien !

Un bâton pour deux

Avoir une bonne image de soi, ce n'est pas se croire mieux que tout le monde. Il faut toujours se mettre à la place des autres pour deviner ce qu'ils ressentent.

Cette activité va t'entraîner.

Pour jouer, tu as besoin d'un

copain et d'un bâton (le manche d'un balai

par exemple). Chacun des joueurs place une extrémité du bâton dans la paume de sa main. Il y a un meneur et un mené.

Le mené doit anticiper les intentions de son partenaire et adapter ses gestes pour éviter que le bâton ne tombe au sol.

Une fois que vous êtes capables de bien bouger en restant reliés, il n'y a plus qu'à inverser les rôles.





Ton corps, cette vitrine

Le corps permet souvent d'afficher sa personnalité pour trouver sa place au sein de la société. Dis-moi comment tu le traites, je te dirai qui tu es, ou plutôt qui tu veux être !

Pas besoin d'une équipe d'experts surentraînés pour établir une stratégie. La plupart des gens le font sans même s'en rendre compte : ils adaptent leur apparence ou « jouent » avec leurs corps pour faciliter leurs échanges avec les autres. Voici quelques situations qui devraient te parler.



Séduire. Battre des cils, tortiller une mèche de cheveux ou se mordiller les lèvres... Quand on essaie de séduire, le corps fonctionne à plein régime. Le physique ne fait pas tout mais il trahit ton désir de plaire à un amoureux ou une amoureuse.

Se protéger.

A l'adolescence, lorsque le corps d'enfant devient peu à peu celui d'un adulte, certains ont du mal à accepter de changer d'apparence. Entre les poils, les odeurs, les parties du corps qui grandissent dans tous les sens, la puberté n'est pas un cap facile à passer !

Certains préfèrent donc se cacher, en portant des vêtements larges. Cette stratégie peut même durer. Des vêtements passe-partout et hop, voilà les plus timides avec une carapace pour ne pas se faire embêter.



Affirmer son identité.

Dans les cours de récré, il y a le clan des sportifs, celui des fans de glisse, celui des inconditionnel(le)s de la mode, celui des amateurs de métal... Le look reflète souvent l'appartenance à une bande de copains. Heureusement, des personnes de styles très différents peuvent aussi nouer de belles amitiés.



Résister.

Quand on veut s'opposer, les mots ne suffisent pas toujours. Un adolescent qui a des parents très stricts pourrait ainsi être tenté de rentrer à la maison avec les cheveux verts juste pour les embêter. Tant que ces choix ne mettent pas ta santé en danger, il y a de fortes chances qu'ils te feront rigoler dans quelques années.



Il y a souvent un fossé entre l'image que l'on veut renvoyer et ce que l'on est vraiment. Certains hommes costauds veulent jouer aux gros caïds alors qu'ils pleurent devant les comédies romantiques. Une fille bien maquillée peut aussi se révéler très douée sur un chantier et toutes les personnes qui s'habillent en noir n'adorent pas le diable. Tu connais l'expression « L'habit ne fait pas le moine » ? Elle signifie qu'il ne faut jamais se fier aux apparences.



Le théâtre, un outil pour sensibiliser

En Vendée, le comité de la Ligue contre le cancer organise des pièces de théâtre pour les classes de sixième. Alcool, cigarettes, cyber-addiction : la fiction permet aux bénévoles d'engager les échanges.

C'est l'histoire d'une élève de sixième, un peu timide. Un jour, un garçon de cinquième l'aborde à la sortie du collège et lui propose une cigarette. La fille ne fume pas, mais le garçon lui plaît. Après quelques minutes d'hésitation, elle le suit derrière les arbres. Un tête-à-tête avec un potentiel futur petit copain, cela ne se refuse pas, pense-t-elle. A-t-elle fait une erreur ? Était-ce une bonne idée de fumer pour plaire ? En Vendée, 900 élèves se posent la question chaque année. Car cette histoire, même si elle semble vraie, a été inventée. Elle fait partie de la dizaine de saynètes utilisées par le comité de la Ligue contre le cancer de Vendée lors de ses actions de sensibilisation dans les collèges du département.

Identification en cours

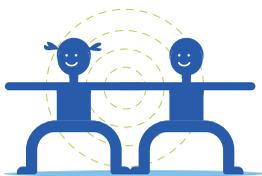
Le projet « C bon pour toi » existe depuis une quinzaine d'années. Tous les ans, Renaud Loizeau, auteur et metteur en scène, écrit de nouveaux dialogues inspirés de la vie des collégiens. Il y a le groupe de copains qui essaient la cigarette car ils s'ennuient à mourir, l'histoire du garçon qui baille à la cantine car il a passé la nuit sur son téléphone, celle de la nageuse de 17 ans qui voit ses performances s'améliorer depuis qu'elle a arrêté de fumer ou encore ces querelles de lycéens lorsqu'un de leur ami alcoolisé insiste pour rentrer chez lui en scooter... Toutes les histoires proposées sont ultra réalistes pour que les élèves de sixième devant lesquels elles sont présentées puissent s'identifier. Ce sont des situations qu'ils ont vécues ou que leurs aînés ont pu leur raconter. Résultat : dès que les deux comédiens, glissés dans la peau d'ados arrêtent de jouer, les élèves entament la discussion.

Miroir, mon beau miroir

C'est ce que l'on appelle l'effet miroir, ou l'art d'utiliser le théâtre pour engager des échanges. Avec ces représentations, les bénévoles de la Ligue contre le cancer invitent le public à réagir, à réfléchir, à commenter ce qu'il a vu et compris. Loin des leçons de morale ou des discours qui font peur, « C bon pour toi » est un moyen ludique de sensibiliser les élèves aux risques encourus par l'excès d'alcool, de cigarettes, de jeux vidéos, de sport... Le programme est adapté à chaque collège et met toujours l'accent sur la recherche d'alternatives, la notion de respect de soi et des autres, et rappelle aux collégiens qu'une vie équilibrée est la clé d'une bonne santé.



Ce qu'ils en pensent...



« Les goûts et les couleurs, cela ne se discute pas », disent les grands. A Clap' santé, nous avons tout de même eu envie de demander leurs avis aux enfants. Voici ce qu'en pensent **Eva, 9 ans et demi, Camille, 10 ans, Charlie, 11 ans, Emelyne et Jules, 12 ans.**

Pour toi, c'est quoi une jolie fille ?



Camille

● **Camille.** C'est quelqu'un qui est bien coiffé, qui a de jolis vêtements... Elle ne porte pas des habits avec des trous par exemple. La jolie fille peut être maquillée mais ce n'est pas obligatoire. En tout cas, elle prend soin d'elle. Pour moi, la fille idéale est une personne aux cheveux longs, habillée

en jean. Elle a un t-shirt à manches courtes avec un bulldog au milieu, des bracelets rose fluo et des boucles d'oreilles. Et elle sourit tout le temps !

● **Charlie.** Une jolie fille, c'est quelqu'un d'agréable à regarder. J'aime les cheveux de couleur marron, les visages plutôt fins et les corps fins aussi.

C'est quoi être

● **Eva.** C'est une personne qui se sent belle, qui trouve qu'elle a un beau corps. Elle a de belles mains, de belles jambes et elle est bien taillée. La fille idéale pourrait être une jolie chanteuse, avec des cheveux marron coiffés en chignon, plein de bijoux, des grands talons, une belle robe...

● **Jules.** Une jolie fille a un beau visage avec de jolis yeux et une belle bouche... Elle doit aussi avoir un bon caractère ! Car le physique c'est important mais il n'y a pas que ça qui compte. J'aime bien les filles qui font du sport, qui ne se prennent pas la tête et qui ne sont pas superficielles.

● **Emelyne.** Une jolie fille, pour moi, c'est quelqu'un qui est mince avec les cheveux longs, blonds et les yeux bleus. Mais après c'est chacun ses goûts... On peut aimer les filles qui ont des rondeurs ou qui sont minces, une fille aux cheveux longs ou cheveux courts. Il faut s'accepter comme on est. Les gens s'ils nous voient jolies ou pas, tant pis pour eux. Nous on est comme on est. Il ne faut pas juger les gens sur leur physique.



Jules

A quoi ressemble le garçon idéal ?

● **Charlie.** Je dirais un peu pareil que pour les filles : fin et assez grand.

● **Eva.** Un joli garçon, c'est presque la même chose qu'une jolie fille sauf qu'il n'a pas de talons et tout ça. Il a des belles



Eva

beau/belle ?



chaussures, une belle tenue, des beaux shorts et une belle casquette. Le garçon idéal, selon moi, ne fait pas trop son crâneur. Il a des bonnes notes à l'école, a gagné plusieurs compétitions de sport et adore les animaux.

● **Camille.** Je ne sais pas ! Déjà, c'est quelqu'un qui sourit car s'il ne sourit pas, ça ne me donne pas envie de lui parler. Le look, ça m'est égal. Ce qui est important pour moi, c'est qu'il ait une bonne tête.

● **Emelyne.** Le garçon idéal, pour moi c'est quelqu'un d'assez grand, brun, aux yeux bleus, un petit peu musclé mais pas trop non plus. Je n'aime pas les garçons avec des muscles qui font 4m de long.



Emelyne

Que dirais-tu si cette personne à la beauté idéale n'était pas du tout gentille ?

● **Camille.** Si une personne très belle n'est pas gentille, elle restera quand même belle physiquement mais pas intérieurement. Pour être beau à l'intérieur, ce qui est important c'est d'avoir confiance en soi, d'écouter les autres, de bien travailler. Il faut être intelligent et se faire des amis sans trop de problèmes. Je dirais qu'il faut aussi savoir se comporter dans un groupe : ne pas être toujours derrière ni toujours devant.



Charlie

● **Charlie.** Si la personne très belle n'est pas gentille, elle n'est plus vraiment jolie pour moi. La beauté n'est pas juste physique. Il y a aussi le fait d'être gentil, pas désagréable, sportif...

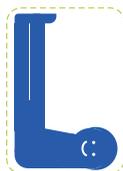
● **Emelyne.** On peut être moche et hyper gentil et beau et hyper méchant. Si la personne n'est pas gentille, je la trouverai toujours jolie mais je ne voudrais pas forcément traîner avec elle. Je préfère les gentils.

Est-ce qu'il n'y a que le physique qui compte ?

● **Emelyne.** La beauté n'est pas que physique, il y a la beauté intérieure aussi. Le caractère compte, comme le fait d'être généreux, gentil, sociable, d'aider les autres, de ne pas être méchant ni pessimiste ou de ne pas dire du mal des autres. Dans la vie, on ne va pas rester ou tomber amoureux de quelqu'un juste pour son physique.

● **Eva.** Même sans un super physique, une personne peut devenir jolie si elle ouvre son cœur à plein de personnes. Elle peut par exemple aider les enfants malvoyants, les personnes qui sont dans la rue, leur donner à manger et aider les animaux blessés et abandonnés. Cela la rendra beaucoup plus jolie.

● **Jules.** Je trouve qu'il est important de savoir prendre soin de soi, c'est comme ça qu'on se sent mieux. Et quand on se sent bien dans sa tête et dans son corps, on est plus heureux et on se sent mieux avec les autres. J'aime donner une bonne image de moi, ça me donne confiance. Mais ça ne fait pas tout et il est important de ne pas juger car certaines personnes font l'objet de discriminations à cause de leur physique et je trouve cela injuste.



Et les meilleurs apprentis ministres sont...

Un grand bravo à Orlane, 10 ans d'Arpajon (91), Esther, 10 ans de Paris (75), Coralie, 10 ans de La Versanne (42), et Muhammed, 11 ans d'Alençon (61). Grâce à leur participation au concours « si j'étais ministre de la Santé », ils remportent des balles de jonglage et une ardoise spéciale petit déjeuner équilibré. Retrouve leurs propositions de programme sur le site de *Clap'santé* !



La question de *Clap'santé*

« Je suis en 6e et je suis le plus petit de ma classe. Mes copains se moquent de moi. Que faire ? ». Alban, 12 ans, (94).

Cher Alban, à ton âge, le corps est une usine chimique : les hormones tournent à plein régime pour que tu deviennes un adulte. Ces substances sécrétées par les glandes ne se réveillent pas au même moment chez tout le monde. Pour certains, la puberté commence tôt, d'autres doivent patienter. Si les médecins ne t'ont diagnostiqué aucune maladie, tu n'as pas de souci à te faire : tu finiras par grandir. Un ou deux mois pourraient même te suffire à rattraper ceux qui se moquent de toi. As-tu essayé de leur expliquer que leurs remarques te blessaient ? S'ils ne le comprennent pas, ces copains ne méritent pas ton amitié. Ignore-les et focalise-toi sur tes qualités. Tu es sûrement intelligent, rigolo, généreux ou créatif, non ? Et n'oublie pas qu'être grand n'a rien d'indispensable... Tu as entendu parler de Lionel Messi ? Cet Argentin est le seul footballeur à avoir remporté cinq fois le ballon d'or. Avec son 1,69m il est bien plus petit que la plupart des stars de sa discipline, et pourtant, personne n'oserait se moquer de lui.

Si tu as toi aussi des questions, écris-nous ! Nous y répondrons dans un prochain numéro.

Edito : tout le monde il est beau

Aaaaahhh l'été ! Le soleil, la plage, les maillots de bain, les amours de vacances... C'est aussi la période où la plupart des magazines mettent de côté les sujets sérieux pour éviter d'alourdir le cerveau des lecteurs fatigués. A *Clap'santé*, nous avons décidé de ne pas baisser les bras, parce que la recherche de beauté peut avoir des conséquences sur ta santé. Une envie de maigrir pour ressembler aux photos truquées des magazines, un piercing réalisé en cachette ou une pratique excessive de musculation ? Te voilà en danger. Pour éviter cela, il y a une solution : apprendre à s'accepter pour être bien dans son corps. La bonne nouvelle, c'est que tu peux travailler ton estime de toi cet été sans ruiner le repos que tu as bien mérité. En plus, ces devoirs de vacances te serviront toute l'année !



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 Nestor.

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

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Virginie Benmerzouk, Virginie Haffner, Annie Kielizeck-Vivant, Diane Pires, Sarah Rivoal, 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 : Juin - Juillet - Août 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