

Clap.

Le magazine santé des jeunes

Des idées
pour ne
jamais
s'ennuyer



Des recettes
pour se régaler

Cadeau :
un grand
jeu de
plateau !

Cahier pour se mettre en vacances

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 28
juin, juillet,
août 2020
trimestriel 0,38 €

C'est sûr, cet été tu vas grandir ! Mais aussi te reposer, t'amuser, expérimenter de nouvelles choses et ce cahier est là pour t'accompagner. Jour de fête, de pluie, de pique nique, de canicule ou de grand saut vers l'inconnu ? *Clap'santé* a tout prévu !

Zoom sur...



Si tu fais un petit sondage autour de toi, tu verras que beaucoup de gens adorent l'été. Et ce n'est pas seulement parce qu'ils n'aiment pas travailler !

... les vacances d'été !

L'été, une saison à part

L'été c'est la saison où tous les fruits et légumes gorgés de vitamines arrivent à maturité. Il faut en profiter ! Il y a aussi une explication plus scientifique. Cette année, le 20 juin est la journée la plus longue de l'année. Pour ce solstice d'été (c'est comme cela qu'on l'appelle), le soleil reste plus de 16 heures dans le ciel contre à peine 8 heures pour le solstice d'hiver. Cette lumière est bonne pour la santé. Elle permet à notre corps de produire la vitamine D qui rend nos os plus forts. Elle joue aussi sur les hormones, ces substances chimiques qui circulent dans notre corps à travers le sang.



Sérotonine VS mélatonine

En journée, le cerveau fabrique de la sérotonine, l'hormone du bonheur qui nous apporte plein d'énergie. Quand la nuit tombe, le cerveau change de recette.

Il fabrique de la mélatonine qui nous aide à nous endormir. En hiver, les jours sont plus courts qu'en été, le ciel est souvent plus couvert. L'hormone du sommeil a donc plus de temps pour se développer. Logique ! Certains sont très sensibles à ces changements d'hormones et même s'ils mangent bien et dorment beaucoup, ils se sentent toujours plus mous en hiver.



A quoi ça sert les vacances ?

Chaque année à la fin du mois de juin, c'est le même rituel. L'année scolaire est à peine terminée que des dizaines de magazines à la couverture bleue envahissent les rayons des supermarchés pour rappeler aux enfants qu'il est déjà temps de réviser. Près de 4,5 millions de cahiers de vacances se sont vendus en 2018. C'est chouette... Enfin si tu prends du plaisir à le faire. Les vacances sont aussi là pour se déconnecter, même si ton année a été très perturbée par l'actualité. Attention, cela ne veut pas dire que l'été, ton cerveau doit s'arrêter. Tu vas simplement apprendre différemment. En faisant des glaces maison tu réviseras les mathématiques car il faudra peser les ingrédients et calculer les bonnes quantités pour adapter la recette au nombre d'invités. En visitant un vieux lavoir, tu redécouvriras l'histoire de ta région. En construisant une cabane, tu seras plus habile de tes mains. Et en lisant une BD sous un arbre, tu enrichiras ton vocabulaire et stimuleras ton imagination.

Pas question de se mettre la pression

Depuis quelques années, une autre pression est venue se poser sur les épaules des vacanciers : les réseaux sociaux. Tu as l'impression que tout le monde voyage dans des endroits paradisiaques pour faire des activités plus cool les uns que les autres ? Tik Tok, Instagram et les autres applis ne reflètent pas la réalité. Les influenceurs ne postent que ce qui les met en valeur. Pas question de se mettre la pression pour essayer de les égaler ! Tu as le droit de t'ennuyer (un peu) et de faire des choses pour toi sans toujours penser à la jolie photo que tu pourrais poster.

Tout est une question d'espace

La Terre tourne sur elle-même en 24h. C'est ce qui explique l'alternance entre le jour et la nuit. Notre planète tourne aussi autour du soleil en une année. Sauf que la Terre n'est pas toute droite sur son axe : elle est légèrement penchée. Quand la partie de la Terre où se trouve la France est orientée vers le soleil, les rayons arrivent droit sur nous. C'est l'été. Quand elle est éloignée du soleil, c'est l'hiver. Ailleurs, la saison chaude ne tombe pas forcément en juillet-août. Dans les pays de l'hémisphère sud comme le Chili ou l'Australie, l'été a lieu de décembre à février. A cette période, les enfants sont en grandes vacances avant de changer de classe.

Les vacances, un privilège

Jusqu'en 1936, tes ancêtres n'avaient que les dimanches et les jours fériés pour se reposer. Après une grande grève des ouvriers, l'Etat français a instauré deux semaines de vacances obligatoires tous les ans. Même les enfants qui avaient l'habitude de travailler dans les champs ont pu goûter au plaisir des voyages. C'était le début du tourisme ! Depuis, la durée des congés payés a progressivement augmenté. Aujourd'hui, en France, tous les salariés qui travaillent à temps complet ont le droit à 25 jours de repos minimum par an. C'est la loi ! Tout le monde n'a pas cette chance. En Chine, les salariés n'ont que 10 jours de vacances. Aux Philippines, ils n'en ont que 5 !



Et si « vacances d'été » rimait avec santé ?

Être en bonne santé, ce n'est pas seulement éviter les maladies. C'est aussi être bien dans sa tête, dans son corps, avec les autres et avec son environnement ! Et si tu profitais des vacances pour faire un petit bilan de l'année qui vient de s'écouler ?

Inscris dans le tableau les difficultés que tu as pu rencontrer ces derniers mois. En face, note les actions qui vont te permettre de grandir. Tu pourras venir y jeter un œil de temps en temps pour voir si tu avances comme tu le souhaitais.

	Les points négatifs de mon année	Mes petits défis pour cet été
Avec moi-même		
Avec les autres		
Autour de moi (quartier, ville ou village, pays...)		



Un nouveau jeu contre les microbes

Avec le coronavirus, tu as certainement appris des choses sur la propagation des virus. Pour permettre aux petits comme aux grands d'apprendre à vivre avec les microbes et à y faire face, la Ligue contre le cancer sort un nouveau jeu ! Dans « *Le Gang des microbes* », tu affronteras tes adversaires en découvrant les modes de transmission des micro-organismes et les gestes de prévention pour éviter la contamination. L'objectif : être le premier à vaincre tous les microbes ! Tu pourras aussi visionner des vidéos grâce à des QR codes imprimés sur les cartes. Si tu as des petits frères ou des petites sœurs, ils pourront même jouer. Il y a une version simplifiée pour les 5 à 8 ans ! Rendez-vous sur www.lig-up.net pour retrouver le jeu et ses vidéos !



Les parents, super-héros de l'alimentation

À table !!



Ils nous apprennent à parler, à marcher, à faire du vélo... Et si les parents avaient aussi un rôle hyper important à jouer en matière de santé ? C'est ce qu'ont prouvé des scientifiques finlandais. Les enfants qui aiment les fruits et légumes ont des parents qui en mangent beaucoup. Pour les adultes traumatisés par les choux à l'eau ou les épinards fades de la cantine, il n'y a pas de secret : il faut se remettre à cuisiner pour découvrir que les légumes en plus d'être très bons pour la santé peuvent aussi être savoureux lorsqu'ils sont bien préparés !

La famille Tout-écran revient pour une saison 2

Tu as suivi les aventures d'Erwan, Myriam et leurs trois enfants face aux écrans ? Bonne nouvelle, la série La famille Tout-Ecran, diffusée sur France Télévisions est revenue avec une saison 2. On y parle de trolls, de cauchemars, de challenges sur les réseaux sociaux et de boules à facettes. Si tu veux voir les 10 vidéos tout de suite (et les 15 de la saison précédente), file sur le site du Clemi :

<https://www.clemi.fr/fr/famille-tout-ecran-saison2.html>



Le clin d'œil de Pataclope Attention au tabagisme tertiaire !

Tu connais déjà le tabagisme (de ceux qui fument) et le tabagisme passif ou secondaire (de ceux qui respirent la fumée de ceux qui fument) ? Il existe aussi le tabagisme tertiaire. C'est le mot qui désigne le danger des particules de fumée qui entrent dans les moquettes, les rideaux, les vêtements ou les sièges d'une voiture. Ces particules restent longtemps et, en se mélangeant avec d'autres produits toxiques, peuvent causer des problèmes de santé surtout aux enfants. Cette pollution apparaît même dans les endroits où personne n'a fumé. Raison de plus pour encourager les adultes à ne pas fumer dans les lieux fermés et laver régulièrement les meubles et les tissus pour se débarrasser des poussières.

Lettre verte !

La petite histoire de Clap'santé





Il fait trop chaud



Certaines personnes rougissent en me voyant, normal je peux donner des coups à tous moments, pourtant personne ne peut se passer de moi, c'est à croire qu'en ce monde je suis le roi : qui suis-je ?

Le soleil bien sûr ! Quand il y a de très fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours de suite on parle de canicule. Tu penses que c'est cool car tu vas bronzer ? Pas vraiment. Une peau bronzée est avant tout une peau agressée. Le corps n'est pas fait pour évoluer sous des températures très élevées. En cas de canicule, il faut éviter de sortir aux heures les plus chaudes, boire beaucoup d'eau, oublier les efforts trop physiques et prendre soin des plus fragiles. Si le sujet t'intéresse, file sur Lig'up. Il y a une rubrique dédiée au soleil avec des articles et des jeux.

Le savais-tu ?

Quand tu bronzes, cela signifie que tes cellules ont fabriqué de la mélanine, un pigment qui neutralise les UV. Mais attention, cela montre aussi que les UV ont attaqué ta peau. Avec le temps, elle risque de se rider rapidement. Pire : les UV peuvent aussi abîmer le centre de contrôle des cellules ce qui favorise l'apparition des cancers. Chapeau, crème, t-shirt, lunettes, il faut toujours te protéger !



Et si tu faisais des glaces pour toute la famille ?

Ingrédients :

- 1kg de fraises bien mûres
- des moules à esquimaux (tu peux aussi utiliser des petits verres avec des bâtonnets)

Lave et équeute tes fraises. Tranche six fruits en rondelles et mets-les au frigo.

Coupe le reste de tes fraises en deux et passe-les au mixeur pour obtenir une purée.

Colle tes rondelles de fraises sur les parois de tes moules et verse la purée par dessus.

Si tu as choisi des verres, tu peux les recouvrir de papier aluminium pour faire tenir tes bâtonnets. Il n'y a plus qu'à placer au congélateur pendant 4 heures avant de déguster.



Tuto trop chaud

Parfois, c'est ton cerveau qui est en ébullition. Des parents qui t'énervent, des amis qui te délaissent, des déceptions... il faut évacuer ces émotions sans passer tes nerfs sur les autres. Tu peux écrire ta colère sur des morceaux de papier et les jeter très loin ! Certains préfèrent crier dans un coussin ou se défouler en allant courir. Et toi ? Tu fais comment ? Envoie-nous tes astuces. Les meilleures propositions seront publiées et récompensées par la rédaction.



Une star des maths ?

Le soleil est une étoile naine. Pourtant il fait plus de 696 292 km de rayon. La Terre elle, a un diamètre de moins de 12 776 kilomètres. Combien de Terres pourrait-on mettre dans un soleil ?

Réponse : 12 776/2 = le rayon de la Terre est de 6 388 km. 696 292/6388 = 109

En route vers l'inconnu ?

Nouvelles têtes, nouveaux lieux, nouvelles activités à tester... Cet été tu vas certainement sortir de ton train-train quotidien. C'est effrayant ? Oui ! Mais c'est aussi en quittant sa zone de confort que l'on grandit.

Ramollo, au trot ou au galop ?

Pas besoin de pratiquer l'un des 41 sports olympiques pour rester en bonne santé. Déjà parce qu'il en existe beaucoup d'autres et aussi parce que plein d'activités de la vie de tous les jours peuvent te permettre de te dépenser. C'est la différence entre un sport et une activité physique. Arriveras-tu à relier celles-ci (**carré orange**) à leur niveau d'intensité (**carré vert**) ?

■ Aider sa grand-mère à déménager 10 cartons de livres

■ Aller à la boulangerie à vélo

■ Faire la course pour grimper jusqu'au sommet d'un phare

■ Faire 15 minutes de corde à sauter

■ Jardiner

■ Promener son chien

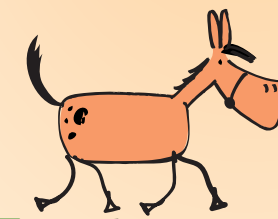
■ Faire de l'accrobranche

■ Inventer une chorégraphie

■ Lire dans un hamac



■ Comme un escargot



■ Comme un cheval au trot



■ Comme un guépard au galop

Réponses :

COMME UN ESCARGOT : lire dans un hamac / COMME UN CHEVAL AU TROT : promener son chien, jardiner, aller à la boulangerie à vélo, faire de l'accrobranche, inventer une chorégraphie / COMME UN GUÉPARD AU GALOP : faire la course pour grimper jusqu'au sommet d'un phare, faire 15 minutes de corde à sauter, aider sa grand-mère à déménager 10 cartons de livres.



Fabrique ta carte postale !

Les cartes postales font toujours plaisir à ceux qui les reçoivent. Grâce à Youpix, une appli inventée par La Poste, même plus besoin d'en acheter. Tu prends une photo avec ton téléphone, tu ajoutes un message, ils l'impriment et l'envoient pour toi. Tu ne pars pas ? Peu importe. As-tu déjà essayé de décrire le fronton de la mairie ou la plus belle rue de ton quartier à quelqu'un qui ne l'aurait jamais vu ?

Voici un texte à trous

Sauras-tu piocher dans cette liste des mots pour le compléter ?

Kuala Lumpur, ans, Bretagne, écrevisse, Malaisie, catamaran, langoustine, Brest, vélo, ver, Marseille, jours, vert, chanté, pleuré.

L'été dernier, Olivia est partie pour la première fois en colonie. Ce n'était pas vraiment son choix mais ses parents travaillaient et ses grands-parents avaient prévu un voyage à _____, en _____ pour leurs 40 _____ de mariage. Alors elle est partie en _____ pour apprendre à faire du _____. Olivia pensait qu'elle n'aimerait pas ça. Normal... elle n'avait jamais essayé ! En partant, elle était aussi persuadée qu'elle passerait 10 _____ seule car elle est timide. Quand on lui adresse la parole, elle devient rouge comme une _____. Pourtant, dès le premier soir, elle a _____ à la veillée. Elle a mangé sa première _____, a appris à pêcher avec un petit _____ et a passé son diplôme de navigation sur un bateau _____. Sur le quai de la gare de _____, Olivia a _____ en disant au revoir aux copains. Ils se sont déjà donné rendez-vous l'an prochain !

À détacher



25 questions pour un champion !



Tu as un dé, un pion à poser sur le plateau et au moins un adversaire ? La partie peut commencer ! Il suffit de lancer le dé et de répondre à la question sur la case où tu mets les pieds. Si tu as la bonne réponse, tu peux rejouer.

Trop simple ? Tu peux aussi t'inspirer du Trivial Pursuit. Tant que tu n'as pas répondu à une question de chaque couleur, tu ne peux pas franchir la ligne d'arrivée. Elles correspondent à des catégories importantes pour Clap'santé : alimentation, bien-être, environnement, activité physique et soleil.

"Hey, un secret : la plupart des réponses se cachent dans les pages de ce numéro 28 de Clap'santé. Retrouve les réponses aux questions sur www.lig-up.net dans l'article complémentaire à ce numéro."

Alimentation

Activité physique :

Soleil

Environnement

Bien-être

1. Combien existe-t-il de variétés de fraises ?
• Plus de 100 ?
• Plus de 300 ?
• Plus de 600 ?

2. Quelle est la distance parcourue par ceux qui courent un marathon ?
..... km

3. Quelle est la taille du soleil ?
XXXXL ?

4. De combien de degrés a augmenté la température moyenne en France métropolitaine depuis 150 ans ?
• 0,5 degré ?
• 1 degré ?

5. Comment s'appelle l'hormone du bonheur ?

6. Comment s'appelle le principe actif des boissons énergisantes ?

7. Combien y a-t-il de sports aux Jeux Olympiques ?

8. Quel est le jour le plus long de l'année ?
Euh ! 2m50 ?

9. Quel animal sécrète la substance qui permet de fabriquer un emballage alimentaire réutilisable ?

10. En quelle année ont été inventés les congés payés pour les salariés ?
Euh ! en 800 ?
en 1515 ?
en 19..

11. Devinette : Il m'arrive d'être cassé sans avoir souffert, quand je suis vert je suis petit, sur un maillot je suis un bon grimpeur.

12. Quel est l'animal le plus rapide au monde à la course ?

13. Comment s'appellent les deux journées où le jour dure aussi longtemps que la nuit ?

14. Qu'est-ce qu'un circuit court ?

15. Combien de temps maximum un enfant devrait-il passer sur un écran quotidiennement ?

16. Quelle est la différence entre un fruit et un légume ?

17. Dans quel pays est né le yoga ?

18. Comment s'appelle le pigment fabriqué par la peau pour se défendre contre les UV ?
Ça commence par un « m »

19. Quel fruit de cette liste n'est pas de saison en été en France métropolitaine ?
La fraise, la clémentine, la pêche, la prune, le melon ?

20. Comment s'appelle l'hormone qui aide à dormir ?
Ça commence par un « m »

21. Quel animal peut-on pêcher dans l'Océan Atlantique : l'écrevisse ou la langoustine ?

22. Quelle est la différence entre l'activité physique et le sport ?
C'est très bon pour mon corps

23. À partir de combien de jours de chaleur extrême continue parle-t-on de canicule ?

24. Combien d'animaux meurent chaque année à cause des déchets plastiques ?
• 100 000 ?
• 500 000 ?
• 1 500 000 ?

25. Quelle est la durée conseillée des nuits pour un enfant de 6 à 12 ans ?

Départ

Pour se détendre



C'est jour de fête !

L'été c'est aussi l'occasion de passer de bonnes soirées, avec les voisins, les cousins, les copains... Pour faire la fête et rester en pleine forme, *Clap'santé* a des idées !

Des recettes qui changent

Envie d'autre chose que des chips (souvent trop grasses et trop salées) et de la viande rouge (qu'il ne faudrait pas consommer plus de deux fois par semaine) ? Et si tu essayais les pois chiches grillés au four ou les roulés aubergine-poivron mozza au barbecue.

Retrouve-les, avec d'autres recettes, sur www.lig-up.net, à la suite de ce numéro !



L'enquête des rêves !

Entre 6 et 12 ans, les médecins recommandent de dormir 10h par nuit en se couchant avant minuit pour ne pas perturber l'horloge biologique. En cas de canicule, faire des siestes aux heures les plus chaudes est une bonne idée mais cela ne doit pas raccourcir les nuits. Antonino, Thaïs, Alba et Marvin sont cousins et cousines. Ils passent leurs vacances ensemble.



- Antonino s'est couché à 23h30. Il a dormi jusqu'à 8h30.
- Marvin s'est couché une heure après son cousin. Il s'est levé à 11h.
- Sur la journée Alba dort une heure de plus qu'Antonino. Elle se couche à 22h, se lève à 6h pour aller à la pêche avec son papy et dort 2h l'après-midi.
- Thaïs se couche une heure avant Antonino et se lève une heure avant Marvin.

Quels cousins respectent les recommandations des médecins sur le sommeil ?

Réponse : Thaïs, et c'est la seule !

L'apé'rose !

Ingrédients (pour deux verres)

POUR LE SMOOTHIE :

- 1 petite banane
- 100 g de mûres
- 125 g de framboises
- quelques glaçons

POUR LA DÉCO DU VERRE :

- un peu de sucre et de la grenadine

Réserve quelques framboises et quelques mûres. Mixe le reste de tes fruits avec les glaçons jusqu'à ce que le mélange soit bien liquide. Trempe le rebord de ton verre dans la grenadine puis dans le sucre. Verse ton smoothie et plante tes fruits entiers sur une brochette pour parfaire la décoration !



La foire aux questions

En soirée, tu pourrais te retrouver face à des personnes qui prennent des risques pour leur santé. Escalader un mur, consommer de l'alcool, du tabac, d'autres drogues... Peut-être même qu'ils essaieront de t'embarquer avec eux. Avant d'accepter, il y a 10 questions à te poser pour t'aider à prendre la bonne décision face à la situation. **Retrouve-les à la page 9 du numéro 19 de *Clap'santé*, ou à la suite de ce numéro sur www.lig-up.net**



C'est le jour du pique-nique !

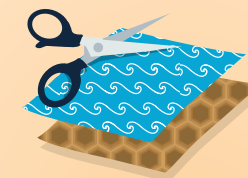
Manger dehors, à la montagne, à la plage, dans un parc ou simplement au fond du jardin, c'est le petit plaisir des vacances. Envie de changer du sandwich triangle et de tester le zéro déchet ? Voilà nos astuces !

Mini DIY - Fabrique tes bee wraps !

(A réaliser avec l'aide d'un adulte)

Matériel

- un carré de tissu
- de la cire d'abeille
- un fer à repasser
- du papier sulfurisé



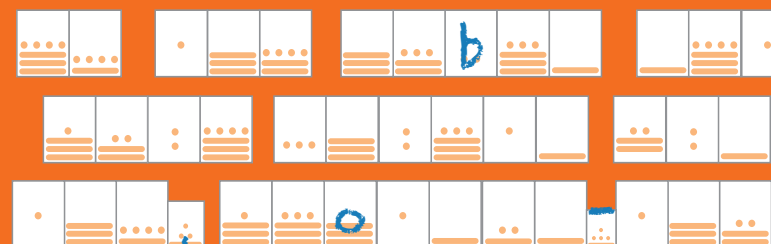
Coupe un carré d'une vingtaine de centimètres de tissu. Parsème l'envers de billes de cire d'abeille, recouvre de papier sulfurisé et écrase le tout au fer à repasser chaud pour bien répartir la cire.

Laisse sécher deux minutes, retire le papier sulfurisé et le tour est joué ! Il n'y aura qu'à passer un coup d'éponge pour laver tes films alimentaires réutilisables.

Le message mystère

Les mayas étaient de très bons astronomes et avaient une fascination pour le soleil. Ils t'ont laissé un message. Pour le décoder, il faudra que tu trouves le secret de correspondance entre leurs chiffres et notre alphabet !

0 =	1 =	2 =	3 =	4 =	5 =					
6 =	7 =	8 =	9 =	10 =	11 =					
12 =	13 =	14 =	15 =	16 = p	17 =					
18 =	19 =	20 =	21 =	22 =	23 =	24 =	25 =	26 =	27 =	28 =



Réponse :
« Si ton ombre est plus courte que toi, protège-toi ! C'est l'ombre du soleil qui te protège ! La taille de l'ombre donne une indication sur la position du soleil et donc sur la puissance des rayons. Si ton ombre est toute petite, le soleil tape très fort. C'est le cas à l'heure des déjeuners alors il faut se protéger : chapeau, lunettes et crème solaire ! »



Le taboulé à la fraise

Ingrédients

(pour 6 personnes)

- 300 g de fraises
- 200 g de semoule de couscous
- 150 g de feta
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- un concombre
- deux échalotes
- une botte de radis
- une vingtaine de feuilles de menthe
- le jus d'un citron
- un peu de poivre

1. Verse ta semoule dans un bol, ajoute l'huile, le poivre et couvre d'eau bouillante. Pose une assiette sur ton bol et laisse reposer 5 minutes.
2. Pendant ce temps, épluche et coupe ton concombre en dés. Nettoie tes radis et tranche-les en rondelles. Coupe tes fraises en quatre. Emince tes échalotes et cisèle tes feuilles de menthe.
3. Egraine ta semoule et ajoute tous tes ingrédients. Mélange bien et verse le jus de ton citron dans le bol. Ajoute les dés de feta. Il n'y a plus qu'à répartir dans des petites boîtes sans oublier d'emporter des cuillères ou des fourchettes !



Il pleut !

Un ciel tout gris en été ? Ce sont des choses qui arrivent... et qui permettront aux fleurs d'être plus belles. Il faut toujours voir les choses du bon côté ! Surtout qu'on peut aussi s'amuser (et même se dépenser) à l'intérieur.

Et si tu fabriquais ton shampoing solide ?

(A réaliser avec l'aide d'un adulte)
Avec une recette maison, pas de produits toxiques. Et en plus, comme ce shampoing est solide, tu évites aussi les emballages, ce qui est écologique !



Ingrédients :

- 40 g de tensioactif SCI
- 15 g de poudre de guimauve
- 20 g d'huile végétale d'avocat
- 15 g d'eau

Fais chauffer les ingrédients au bain-marie et mélange jusqu'à obtenir une pâte

homogène et élastique. Verse ta pâte dans un moule (à madeleines ou à cannelés par exemple) et place-le au réfrigérateur pendant 3 heures. Tu peux personnaliser cette recette en utilisant une autre poudre de plante (hibiscus, amla, argile, bringharaj...) ou une autre huile (olive, abricot, coco, argan...) en fonction de ce que tu as à la maison.

Photos : Claire Le Nestour



Tous au tapis !

Ce n'est pas parce que tu es enrhumé que tu ne peux pas te dépenser ! Tu connais le yoga ? Né en Inde, il permet de renforcer les muscles profonds, de bien respirer et d'apprendre à gérer son stress. Retrouve d'autres postures sur www.lig-up.net, dans l'article « Le yoga, un allié bien-être pour toute la famille »

Passes ton p'tit bac

Tu connais le principe du p'tit bac ? Il suffit de tracer un tableau, d'inscrire des catégories dans les colonnes, de trouver un (ou des) adversaires et de choisir une lettre. Le premier qui a trouvé un mot qui commence par cette lettre pour chaque colonne a gagné ! Pour changer des grands classiques (et rester dans les sujets préférés de Clap'santé) voici les catégories que nous te proposons : un fruit, une activité physique, un objet qui a un écran, une qualité, un légume, un objet qui pollue. A toi de jouer !

Le piège des écrans

Le piège en cas de gros nuages, c'est le chacun-dans-son-coin avec un écran. Entre les réseaux sociaux, les séries, les jeux vidéos et les dessins animés, tu pourrais y passer des journées. Et pourtant, il ne faudrait pas dépasser une heure par jour pour rester en bonne santé ! Pour savoir pourquoi, file sur www.lig-up.net (mais après tu ne restes pas collé sur l'écran, n'est-ce pas?) : plusieurs articles, BD et jeux traitent de l'addiction aux écrans.



Un vélo qui donne la pêche (ou la patate)

Depuis quelques années, plusieurs comités de la Ligue contre le cancer se déplacent avec un vélo smoothie. Objectif : inciter les adultes et les enfants à pédaler pour se régaler.

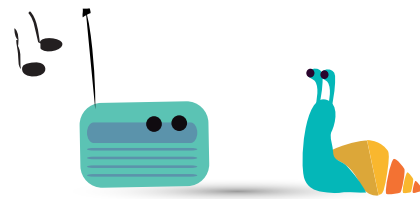
Avec sa grande roue façon tranche de citron et son mixeur fixé à l'avant, le vélo-smoothie utilisé par des comités de la Ligue contre le cancer ne passe pas inaperçus lors des événements. Et c'est le but ! Cette bicyclette un peu particulière ne peut pas avancer. Elle n'a qu'une roue qui, grâce à un petit piston, fait tourner l'hélice intérieure d'un mixeur. Il suffit de le remplir et de pédaler pour se concocter un bon smoothie sans avoir besoin d'électricité. Depuis près de quatre ans, il permet aux chargés de prévention de sensibiliser les petits et les grands à deux sujets essentiels pour la Ligue : l'activité physique et l'alimentation.



« Le sport et l'équilibre alimentaire préviennent l'apparition des cancers et plein d'autres maladies », raconte Tiffany Guédet, chargée de prévention du comité de Paris. « Le vélo-smoothie est un moyen sympa de le faire. Les actions, gratuites, ont lieu dans les centres sociaux, lors de grands événements publics comme la Cancer pride ou l'opération Paris-plage qui métamorphose les quais de la Seine en littoral pour les familles qui ne partent pas en bord de mer l'été ». Il suffit de choisir ses fruits de saison, comme la fraise ou la pastèque en été, d'ajouter un peu de jus d'orange ou de jus de pomme pour diluer et de pédaler pendant une soixantaine de secondes. « Il y a même des enfants qui pédalent pour offrir un smoothie à leurs parents », ajoute Tiffany. Après une minute d'efforts et quelques gorgées de vitamines, le résultat est toujours le même : les participants repartent avec la pêche (ou la patate) et un sourire grand comme une banane sur le visage.



Ce qu'ils en pensent...



...de ne pas partir en vacances

Près de la moitié des Français ne partent pas en vacances l'été.

Cela représente près de 3 millions d'enfants et tu en fais peut-être partie !

Même sans voyager, on peut s'amuser.

Pour en parler, **Clap'santé** a interviewé **Nathan et Cloé 9 ans, Zéphir 10 ans, Matthieu 11 ans et Constance 12 ans.**



Dans ton entourage, as-tu beaucoup de copains de classe qui ne partent pas l'été ?

Constance - Oui. Il y a à peu près un quart de la classe qui ne part pas l'été.

Nathan - Je ne sais pas, ils ne me l'ont pas dit.

Cloé - J'ai quelques copains de classe qui ne partent pas l'été... Ils restent chez eux. Pendant les vacances, parfois on se retrouve pour jouer au foot ou au basket.

Zéphir - Tous ceux que je connais, ils partent en vacances ou loin, ou en camping ou pour des visites à leurs grands parents. Ils partent tous.

Matthieu - J'ai beaucoup de copains qui ne partent pas en vacances car cela coûte cher.

Qu'as-tu prévu pour les vacances ?

Zéphir - Aller en Vendée ou dans les Alpes. Pour le reste c'est à définir. Moi j'aimerais partir à Tahiti mais je ne suis pas sûr que ce soit possible.

Constance - Je vais aller chez mes grands-parents à la mer et jouer avec mon cousin.

Matthieu - J'ai prévu d'aller à la plage pour me baigner et faire du surf. Je vais aussi inviter des copains pour jouer à la maison. J'aimerais bien passer quelques jours à l'île d'Yeu avec mes parents aussi.

Cloé - On part à la mer dans le Pas-de-Calais. On va s'amuser dans le sable et ramasser des moules ! Le reste des vacances je vais m'occuper du jardin avec maman car on prépare plein de plantations comme des concombres, des courgettes, des tomates...

Nathan - J'ai prévu de partir avec mes parents et mon petit frère à La Réunion, puis d'aller voir ma mamie dans le Nord. Je vais aussi un peu rester chez moi.

Est-ce que tu peux nous raconter ton meilleur souvenir de vacances à la maison ?

Matthieu - Mon meilleur souvenir c'est quand ma cousine est venue passer quelques jours à la maison et qu'on s'est amusés à glisser sur une bâche mouillée.

Constance - Quand j'étais plus petite, avec mon grand frère. On s'amusait dans le jardin. Lui il faisait le tour de la maison en vélo et moi je l'arrosais quand il passait. C'était très drôle.

Nathan - Pour mon anniversaire au mois de juillet l'année dernière, on a invité quelques copains et on a fait une bataille d'eau géante. Je me suis éclaté !

Zéphir - Faire des jeux d'eau sur un tapis glissant avec mes cousins dans le jardin.

Cloé - Quand une de mes copines est venue passer la journée à la maison et que nous avons profité de la piscine, fait du badminton et encore plein d'autres choses ! J'adore quand mes amis viennent chez moi et surtout quand les copines restent dormir !

Connais-tu des activités qui peuvent s'organiser quand on a peur de s'ennuyer ?

Cloé - On peut se faire un programme de plein d'activités différentes pour être sûr d'avoir quelque chose à faire : visites, promenades, piscine... Et puis s'il ne fait pas beau : jeux ou activités manuelles !

Zéphir - Lire, regarder des films, aller à la mer, à la piscine, au lac ou dans une rivière. On peut aussi proposer à sa famille de nouvelles sorties pour aller dans un endroit qu'on ne connaît pas. Des fois, je fais des nouveaux défis comme des parcours de sport : courir sur une longue distance puis se mettre à terre, sauter puis essayer de viser quelque chose. J'aime aussi apprendre de nouvelles choses, aller dehors ou fabriquer des recettes. J'ai une spécialité par exemple : piler des glaçons dans un torchon puis les mettre dans un verre ajouter un sirop ou des feuilles de menthe, des gouttes de citron et déguster. C'est spécial été !

Matthieu - Quand on a peur de s'ennuyer, on peut s'amuser dehors s'il fait beau : vélo, trottinette, foot, ping-pong... S'il pleut, on peut inventer des bricolages en regardant des tutos sur internet.

Constance - On peut inviter des amis. Si on a des frères et sœurs, on peut faire des batailles d'eau, aller à la piscine ou à la plage. Quand il ne fait pas beau, on peut jouer à la maison, faire des jeux de société ou du bricolage.

Nathan - Aller au club de loisirs ou inviter des copains ! Parce que quand on est à plusieurs, on peut faire plus de choses. On peut aussi se promener près de chez soi.

Merci à Chloé, Emilie, Valentine et Virginie, membres du comité de rédaction qui ont réalisé les interviews.

Zéphir



Cloé



Nathan



Matthieu



Constance



Quels conseils donnerais-tu à ceux qui ne partent pas en vacances ?

Nathan - Je leur conseillerais de faire des activités qui leur plaisent. S'ils ont un jardin, ils peuvent en profiter. Et s'il pleut, ils peuvent jouer avec leurs parents s'ils ne sont pas occupés, faire des jeux de société ou des activités calmes comme de la peinture, du collage ou des dessins.

Constance - On peut aussi bien s'amuser quand on est chez nous. Si on a des frères et sœurs, on peut jouer avec eux. Souvent il fait beau donc on peut aller dehors.

Zéphir - Avant la fin de l'école il faut prendre de quoi communiquer avec ses copains, noter les numéros de téléphone et les adresses mail. Ceux qui ne partent pas en vacances peuvent aussi inventer ou faire des entraînements sportifs à la maison. Ou prévoir des matchs de tennis ou de basket dans le jardin ou dans le quartier avec d'autres copains qui ne partent pas.

Matthieu - Je leur conseille d'être inventifs, de faire du sport ou du rangement dans leurs jeux.

Cloé - Ils peuvent peut-être passer quelques jours chez leurs grands-parents ? Et puis y'a plein de choses à faire ou à visiter gratuitement ! Dans notre région, ils peuvent aller passer la journée à Metz Plage pour profiter des piscines et des activités.



« Certains copains ont déjà goûté des boissons énergisantes. Est-ce que c'est vraiment efficace pour éviter le coup de barre pendant les matchs de hand ? » Bilal, 12 ans Lille.

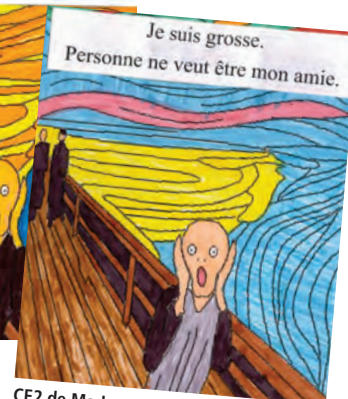
Bonjour Bilal. Difficile de savoir si ces boissons te rendront aussi fort que Les Experts. En revanche, on est certain qu'elles ne sont franchement pas bonnes pour la santé, surtout à ton âge. Certaines canettes contiennent jusqu'à 400 mg de caféine. C'est quatre fois plus qu'un café et dix fois plus qu'un cola. Pour un adulte, 400 mg de caféine c'est la limite maximale à ne pas dépasser selon l'agence de sécurité des aliments alors imagine sur un corps plus petit... La caféine accélère le fonctionnement du cœur, perturbe le sommeil et peut même entraîner des convulsions. Comme elle excite les neurones, les médecins considèrent aussi qu'elle favorise les futures dépendances à l'alcool, au tabac ou autres drogues. Il ne faut jamais oublier que chez les enfants et les adolescents, le cerveau est encore en pleine construction ! Tu l'auras compris, consommer ce genre de boissons n'est vraiment pas une bonne idée. Surtout que pour être fort en hand, il y a une recette bien plus efficace : bien manger, dormir, s'entraîner et s'amuser !

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

On se moque de moi car je suis petit.



Manon



CE2 de Madame Micaux, extraits...

And the winners are...

Si tu as lu le *Clap'santé* N°26 sur les différences, tu as sûrement vu que nous avons proposé à nos lecteurs de participer à une campagne d'affichage contre les discriminations. Nous avons reçu de super propositions ! File sur Lig'up pour découvrir les créations d'Alix, Chouayb, Sofia, Alice, les élèves de CM1 de madame Fournier à l'école des Deux chèvres à Chaponost et ceux de la classe Ulis de madame Delers du collège Alain Fournier à Orléans ! Et puisque tu attends certainement cette information avec impatience, les gagnants sont **Manon de Beaulieu** et la **classe de CE2 de madame Micaux** à l'école du Gregoire, à Dardilly.

Nouveau concours : partage tes astuces !



En page 7, nous évoquons la possibilité que tu puisses être débordé par certaines émotions pendant les vacances. Chacun a sa façon de gérer la colère. Et toi, quel est ton secret ? Envoie-nous tes meilleures astuces à : **La Ligue contre le Cancer - Service Prévention - 14, rue Corvisart - 75013 Paris** ou par email : magazine.clapsante@ligue-cancer.net **Les meilleures idées seront publiées et récompensées dans un prochain numéro.**



La Ligue contre le cancer est une ONG indépendante. Ses ressources proviennent uniquement de la générosité du public.

Si tes parents souhaitent soutenir ses actions, ils peuvent adresser un don à :

Ligue contre le cancer : 14, rue Corvisart 75013 PARIS ou sur Internet : www.ligue-cancer.net

Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est édité par la Ligue nationale contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 Paris.

Directeur de la publication : Axel Kahn. Comité de direction (administrateurs) : Michel Robaszekiewicz, Daniel Nizri, Hervé Gautier.

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 Bothereau.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Aïda Ben Hariz, Emilie Berthier, Alexandra Franc, Mathilde Grobert, Tiffany Guédet, Virginie Haffner, Valentine Sarrut

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

Tirage : 61 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun.

Dépôt légal : juin, juillet, Août 2020.

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

