

# D'clic

Le magazine santé  
des jeunes

Des labels  
pour des  
espaces  
sans tabac

Test  
Comment  
bouges-tu ?

Marche à  
l'ombre!

Joue avec  
les fruits et  
légumes, stars  
de l'été

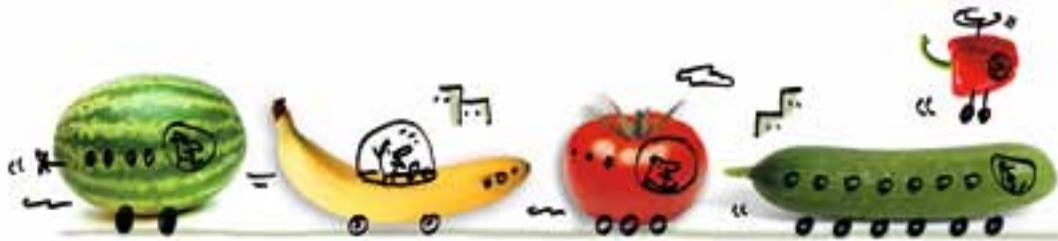
Un marathon  
qui donne espoir

## Les vacances c'est la santé!

Si on faisait rimer été avec santé ? Ralentir le tempo, penser à soi et s'organiser, faire quelques infidélités à ses habitudes, découvrir des saveurs et activités inconnues ... C'est le moment idéal et ça commence au coin de la rue! Bonnes vacances !



n° 3  
juin, juillet,  
août 2013  
trimestriel 0,38 €



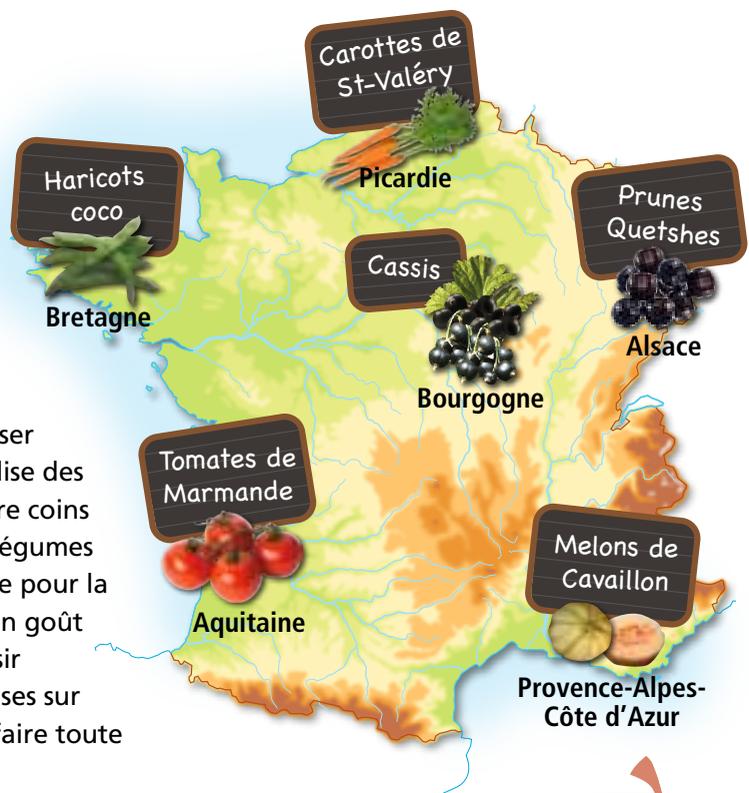
# Les fruits et légumes

*Pommes, poires, tomates, radis... tous sont déjà passés par ton assiette, mais que sais-tu vraiment sur les fruits et légumes ? Ton mag' préféré a fait son petit marché pour toi.*

## Des tomates en hiver ?

Les tomates ont besoin de soleil pour mûrir. Si tu en trouves en novembre sur le marché de Lille, c'est qu'elles ne sont pas du coin ! Fruits et légumes suivent le rythme des saisons. Certains sont de l'hiver, d'autres préfèrent le printemps. Leur culture nécessite également que toutes les conditions soient réunies (soleil, eau ...); or celles-ci sont différentes pour chaque variété. Et puis, on n'a jamais vu une tomate pousser en un jour ! Pourtant, pour satisfaire la gourmandise des consommateurs impatientes, on fait venir des quatre coins

du globe de plus en plus de fruits et légumes qui ne sont pas de saison. Pas terrible pour la planète : n'auraient-ils pas un goût de kérosène ? Et quel plaisir reste-t-il à caler deux cerises sur son oreille si on peut le faire toute l'année ? L'attente est aussi un plaisir à savourer...



## Corvée d'épluchage

Et si pour une fois, notre flemme était notre alliée ? Fruits et légumes ont de l'énergie à revendre : fibres, vitamines, minéraux, eau... Mais où stockent-ils tout cela ? Dans leur chair évidemment, mais aussi dans leur peau. Eh oui ! Cette dernière est une vraie mine d'or pour la santé ! Tu peux donc dire adieu à la corvée d'épluchage. Pense en revanche à bien laver fruits et légumes avant de les manger pour éliminer les traces éventuelles de produits chimiques.

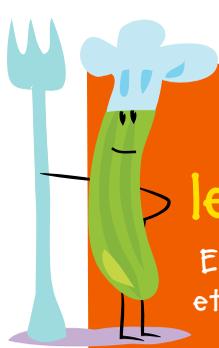
## Garder une poire pour la soif

On n'y pense pas toujours, mais fruits et légumes sont aussi une bonne manière de s'hydrater. Ils contiennent en effet beaucoup d'eau. Si tu as oublié ta bouteille, pense-y après un cours de danse, une partie de foot sur la plage, ou en complément si tu n'as pas le réflexe de boire suffisamment dans la journée.





# de l'été



## A toutes les sauces!

Ennuyeux, les fruits et légumes? Toujours pareil? En voilà une drôle d'idée! Il n'y a pas que les salades dans la vie...  
Tomate, melon, concombre, mangue, kiwi, poivrons et tous leurs copains de chez le maraîcher peuvent se déguster...

- En soupes, chaudes ou froides
- En brochettes
- En smoothies
- Séchés
- En chips
- Farcis de viande ou de fromage
- A la croque
- En fondue
- En gratin
- Givrés
- Au four...
- ... et de bien d'autres manières encore

\*Si certains mots te sont inconnus ou que tu veux en savoir plus, prend ton dictionnaire ou rends toi sur la page dédiée à D'clac du site internet de la Ligue ((www.ligue-cancer.net, rubrique « actualités et publications »).

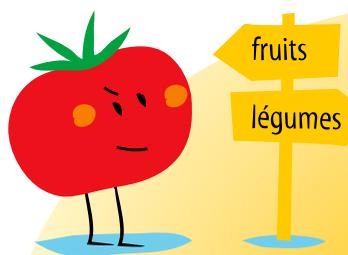
## Une demi-portion, ma banane?



Manger cinq portions de fruits et légumes par jour contribue au maintien de l'équilibre alimentaire. Cela ne veut pas dire pour autant que cinq cerises suffisent, ni qu'il faille manger cinq choux fleurs par jour! On fait le point sur la taille des portions?

1 portion = 80 à 100 grammes	=	2 cuillères à soupe (càs)	=	1 petit poing fermé
Par exemple : 1 portion	=	1 pomme	=	5-6 fraises
1 portion	=	1/2 papaye	=	2 abricots
1 portion	=	2 càs d'épinard	=	1 tomate
			=	1/2 avocat
			=	1/2 tranche de melon
			=	1/2 pamplemousse

Pour en savoir plus : rends-toi sur le site du Plan National nutrition santé : <http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/que-veut-dire-bien-manger-127/les-9-reperes/fruits-et-legumes-au-moins-5-par-jour.html>



## Quizz: fruit ou légume?

Fruits ou légumes, la distinction est à priori facile à faire. Mais certains essaient de se faire passer pour ce qu'ils ne sont pas. Sauras-tu les retrouver?

- A. La tomate :  Fruit /  Légume
- B. La pêche :  Fruit /  Légume
- C. L'avocat :  Fruit /  Légume
- D. L'olive :  Fruit /  Légume
- E. Le concombre :  Fruit /  Légume
- F. L'artichaut :  Fruit /  Légume

Réponse :  
A-C-D sont des fruits et non des légumes.  
B est un fruit. E-F sont des légumes.



## Le clin d'œil de Pataclope

### Pollution et environnement

Jeter son mégot par terre est malheureusement devenue une habitude naturelle. Est-ce bien citoyen ? Est-ce bon pour notre planète ? Un rapport établi par les sénateurs fait le bilan de la pollution à l'environnement générée : « *les mégots mettent près de douze ans pour se dégrader totalement* » et « *un seul mégot peut polluer à lui seul, plus de 500 litres d'eau, ou 1m3 de neige* ». Alors ? Doit-on laisser les personnes jeter partout leur mégot ? Qu'en penses-tu ? Faut-il laisser faire ? Parles en autour de toi !

## Concours

Comme tous les ans, La Ligue contre le cancer organise son grand concours scolaire de créations artistiques.

Pour cette année 2013-2014, le thème retenu est le soleil.

Voilà qui ne devrait pas vous laisser en panne d'inspiration, tes camarades et toi ! Un rayon de soleil nous fait fondre de bonheur et ressortir aussitôt lunettes, chapeau et crème solaire, mais il fait également fondre la banquise.

A la planète aussi, un coup de soleil peut faire mal... Mais on lui pardonne quand, après la pluie, il dessine un magnifique arc-en-ciel entre les nuages.

Le soleil, on l'aime et on lui doit beaucoup. Pourquoi ne pas profiter du concours « Rayons de soleil » pour le lui dire ? Poème, chanson, dessin, affiche, film... tous les moyens sont permis pourvu de se montrer créatifs ! Pour participer avec ta classe (et peut-être gagner...), parles-en à ton professeur qui pourra vous inscrire auprès du comité de la Ligue de ton département. **Bonne chance !**



# C'est Quoi les vacances?

La petite histoire santé de D'clik



Pierre Jolihère



# Un été pour se bouger !

*Je bouge, tu bouges, il/elle bouge, nous bougeons, vous bougez, tout le monde bouge !*

## Définition

L'activité physique, ce sont « tous les mouvements corporels qui entraînent une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la valeur de repos », autant dire tout ce qui nous fatigue !



## Trois bonnes raisons de s'activer

● Pour le PLAISIR ! Mettre son corps à l'ÉPREUVE aide à se sentir vivant et ça fait un bien fou !

● C'est aussi une manière d'exprimer sa LIBERTÉ ! La plus grande punition que l'on puisse infliger à un homme, c'est bien de l'empêcher de bouger !

● Pour rester en FORME et prendre soin de son corps. De plus, pratiquer une activité physique régulière aide à prévenir l'apparition d'un certain nombre de maladies.

● Parce que le beau temps et les longues journées de vacances sont idéaux pour multiplier les activités physiques: l'offre et les OCCASIONS ne manquent pas !



## 1, 2, 3, bougez !

### Se bouger : vaste programme !

Il existe en effet mille et une manières de se remuer, de s'activer, de « se secouer le popotin ». Courir un marathon chaque matin n'est pas la seule option. L'important est de trouver celle(s) qui te convien(ent) le mieux, c'est-à-dire qui te fait envie et reste à ta portée.

Pendant les vacances, tu peux par exemple organiser des jeux, concours, tournois avec tes amis ou ta famille : course de pédalo, zumba party, mini olympiades...

Fous rires garantis !

Et si tu préfères bouger en solo, n'hésite pas avec l'accord de tes parents à tenter de nouvelles activités qui t'attirent ! Envie de t'initier aux sports de rue par exemple? Skate street, roller street, trottinette... c'est possible grâce aux équipements et aires de loisirs qu'on trouve un peu partout ! Mais attention, n'oublie pas de porter des protections (genouillères, coudières et casques) pour éviter les ennuis ! A la campagne, des parcs ou zones d'activités nature proposent également un tas de choses originales : accrobranches, ballades en poney, sorties en canoë... Alors, amuses-toi bien !



En direct des régions



# Le marathon de l'espoir de Guy Amalfitano

*Les épreuves et l'endurance, Guy Amalfitano connaît. Prochain défi : le marathon de l'espoir...*

Atteint d'un cancer à l'âge de 18 ans, il apprend le verdict : l'amputation de la jambe droite est inévitable. A sa place, plus d'un se serait laissé abattre. Pas lui ! De la lutte contre le cancer, il a fait son cheval de bataille, avec sa jambe, ses béquilles et son courage pour seules armes.

**En 2011, Guy Amalfitano se lance dans un tour de France à pied et en solitaire. Bilan des courses :**



**30 000 € récoltés pour la Ligue contre le cancer  
4000 km parcourus  
39 départements traversés.**

**En prime, son exploit s'inscrit dans le Guinness book of Records 2012. Pas mal du tout !**



Le 16 mars dernier, Guy Amalfitano a repris la route pour une deuxième édition du Marathon de l'Espoir où il compte cette fois aller bien plus loin ! Sa feuille de route, avec le parrainage et le soutien des comités départementaux de la Ligue contre le Cancer :  
**Distance à parcourir : 5500 km - Départements à traverser : 52 - Etapes : 175 - Vitesse moyenne : 7 à 8 km/h - Objectif de collecte au profit de la lutte contre le cancer : 55 000€.**  
**Rendez-vous à l'arrivée dans les Pyrénées-Atlantiques le 6 septembre prochain, là même d'où il est parti. D'ici là, BON COURAGE à Guy Amalfitano et BRAVO pour cette belle leçon de vie !**

## Soutenir et rencontrer Guy

Regarde vite sur son blog où et quand tu peux aller l'encourager : <http://guy.amalfitano.over-blog.com/>  
→ Pour soutenir la lutte contre le cancer, les dons peuvent être directement adressés au comité départemental lors de la réception qui suivra l'étape de Guy, ou bien sur le site [www.alvarum.com/legrand8](http://www.alvarum.com/legrand8)

## Pour se détendre



# Quizz Soleil, soleil !



Meilleur ennemi ou faux ami ? Difficile de savoir. Avec le soleil, c'est un peu « je t'aime, moi non plus ». Et toi ? Où en es-tu de ta relation avec le soleil ? Le connais-tu si bien que cela ? Pour le savoir, fais le quizz !

1.  VRAI /  FAUX Il est 13h, la bonne heure pour aller à la plage.
2.  VRAI /  FAUX Tant que l'on reste à lire à l'ombre du parasol, la crème solaire peut attendre.
3.  VRAI /  FAUX A la montagne, protection renforcée !
4.  VRAI /  FAUX La crème solaire, inutile d'en mettre trois couches. L'important est d'en passer régulièrement.
5.  VRAI /  FAUX Un t-shirt permet de se protéger du soleil, encore mieux s'il est mouillé.
6.  VRAI /  FAUX Dans l'eau, je ne risque rien.
7.  VRAI /  FAUX Les lunettes de soleil, c'est pour toute la famille, petits et grands.
8.  VRAI /  FAUX Chapeau, casquette, foulard : peu importe pourvu qu'ils soient sur ma tête !
9.  VRAI /  FAUX A vélo, sous l'eau, dans la rue ou à la terrasse d'un café, le soleil me suit à la trace.
10.  VRAI /  FAUX C'est bon, je suis bronzé ! Je ne risque plus rien.

Réponses en page 16



## Concours

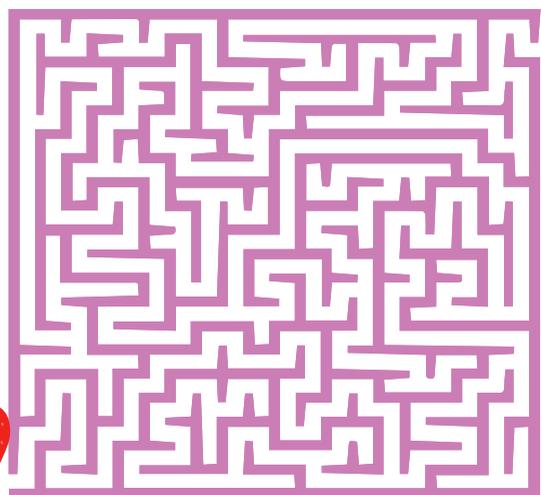
### Marmitons, aux fourneaux !

Trois à cinq fruits et/ou légumes, de préférence de saison : voilà pour les ingrédients de base. A toi ensuite d'y ajouter un zeste de créativité ou une louche d'originalité. Tous les goûts sont permis, l'essentiel étant que ta recette soit originale, pas trop chère et facilement réalisable.

Les trois meilleures créations seront récompensées par l'envoi aux chefs-marmitons d'un tablier aux couleurs de la Ligue contre le Cancer. Et pour tous les gourmands, les recettes seront publiées sur le site Internet de la Ligue. Pour tenter ta chance au concours de créations culinaires, envoie ta recette avant le 15 août, par mail à [magazine.dcllic@ligue-cancer.net](mailto:magazine.dcllic@ligue-cancer.net) ou par voie postale à l'adresse suivante :

**Ligue contre le Cancer**  
**concours D'cllic**  
14, rue Corvisart - 75013 Paris.

L  
A  
B  
Y  
R  
I  
N  
T  
H  
E





# Tu bouges comment, toi ?

Un peu, beaucoup, du canapé à la télé ? Découvre vite ton profil !

## Test

### Comment bouges-tu ?



Pour savoir à quel point tu as la bougeotte, ton magazine te propose de noter, chaque jour pendant une semaine, le temps que tu auras consacré à chacune de ces catégories d'activités. Sois honnête !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Marche, vélo, faire des courses, prendre les escaliers etc.	<input type="checkbox"/>						
	+	+	+	+	+	+	+
Jeux avec des ballons, corde à sauter, rollers, skate etc.	<input type="checkbox"/>						
	+	+	+	+	+	+	+
Activités sportives en club	<input type="checkbox"/>						
	+	+	+	+	+	+	+
Bricolage, aide ménagère, etc.	<input type="checkbox"/>						
	=	=	=	=	=	=	=
<b>Temps d'activité total</b>	<input type="checkbox"/>						
Regarder la télé, jouer à la console, surfer sur Internet, chatter avec mes amis, etc.	<input type="checkbox"/>						

Demande à un adulte de t'aider à calculer ton activité quotidienne moyenne et découvre ton profil **page 16.**

## Cherche ce qui te passionne et relève le défi !

C'est l'été, ça tombe bien ! Profite des vacances pour réaliser différentes activités que tu aimes et pour t'y adonner chaque jour. Tu peux inscrire toutes tes idées dans ce pense bête!

### COMMENT JE BOUGE CET ETE ?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Astuces

- Tu peux diviser tes activités en plusieurs moments tout au long de la journée !
- Tu peux aussi faire de l'exercice tout en restant assis ! : étire-toi pendant plusieurs minutes, contracte tes muscles pendant 10 à 60 secondes, puis relâche les ! Ou bien prends-toi une pause quand tu es à l'ordinateur : lève-toi et marche, monte et descends les escaliers rapidement, essaie de toucher le plafond ... As-tu d'autres idées ?





# Les fruits et légumes stars de l'été

Les fruits et légumes d'été, bien assaisonnés ou ajoutés à un repas classique, peuvent rapidement et simplement se transformer en de bons petits plats. A l'aide des cartes présentées dans cette fiche, découvre les

fruits et légumes stars de l'été et quelques idées pour les utiliser. En les découpant, tu peux même t'amuser à les associer et composer toi-même tes propres recettes! Pour cela, aide-toi de la légende !

<p><b>La Tomate</b> 1</p>  <p>Être rouge comme une tomate</p>	<p><b>La Courgette</b> 1/2</p>  <p>Elle est de la même famille que la courge</p>	<p>De l'huile d'olive, du citron, quelques feuilles de basilic, sel et poivre</p>	<p><b>Des fruits, des légumes, le bon assaisonnement :</b></p>	<p>Du sucre en poudre</p>	<p><b>L'Abricot</b> 2</p>  <p>À l'origine, l'abricot était... Chinois.</p>	<p><b>Le Melon</b></p>  <p>Prendre le melon</p>
<p><b>L'Artichaut</b> 1</p>  <p>Avoir un cœur d'artichaut</p>	<p><b>Le Poivron</b> 1/2</p>  <p>Rouge, vert, jaune : il y en a de toutes les couleurs !</p>	<p>Des épices : cumin, curry, piment, paprika</p>	<p>il y a 1001 associations savoureuses à faire cet été !</p>	<p>Des piques à brochettes ou un grill</p>	<p><b>L'Amande</b> 1</p>  <p>Chez les Romains, en lancer aux mariés devait leur porter bonheur</p>	<p><b>La Fraise</b> 5-6</p>  <p>Sucrer les fraises</p>
<p><b>Le Maïs</b> 1</p>  <p>Il a plus de 9000 ans !</p>	<p><b>La Carotte</b> 1</p>  <p>Manger des carottes, ça rend aimable !</p>	<p>Du lait de coco ou de la crème de coco</p>	<p><b>Essayer</b></p>	<p>Cannelle, sucre vanillé, noix de coco, fleur d'oranger, menthe</p>	<p><b>La Pêche</b> 1</p>  <p>Avoir la pêche</p>	<p><b>La Cerise</b> 20</p>  <p>C'est la cerise sur le gâteau !</p>
<p><b>L'Aubergine</b> 1/2</p>  <p>Bien qu'on la prépare comme un légume, c'est un fruit !</p>	<p><b>La Salade</b></p>  <p>Raconter des salades !</p>	<p>Un yaourt nature mélangé à de la moutarde Du fromage blanc</p>	<p><b>Mélanger</b></p>	<p>Miel Chocolat fondu</p>	<p><b>La Mangue</b> 1/2</p>  <p>Une mangue peut peser jusqu'à plusieurs kilos !</p>	<p><b>La Goyave</b> 1</p>  <p>Les goyaves poussent sur un arbre et non dans le sol</p>
<p><b>Le Radis</b> 1/2</p>  <p>Ne plus avoir un radis</p>	<p><b>La Betterave</b> 1/2</p>  <p>On peut en faire du sucre</p>	<p>Des herbes aromatiques : coriandre, thym, ciboulette, basilic, herbes de Provence, romarin, persil</p>	<p><b>Goûter</b></p>	<p>Pâte feuilletée ou pâte à beignets</p>	<p><b>La Pastèque</b></p>  <p>C'est le fruit qui contient le plus d'eau</p>	<p><b>La Groseille</b> 1/2</p>  <p>Elle est bonne pour la peau</p>
<p>Gratin de carottes au lait de coco</p>	<p>Assiette italienne : salade tomates-mozzarella, melon au jambon et artichauts au citron</p>	<p>Tarte pommes-mangues</p>	<p><b>Se régaler</b></p>	<p>Magret de canard aux pêches et au miel</p>	<p>Brochettes de fruits pour fondue au chocolat</p>	<p> <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;"> </span> Carte légume  <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;"> </span> Carte fruit  <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;"> </span> Carte complément  <span style="border: 1px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 2px;">1/2</span> Quantité pour une portion         </p>





# Pour se détendre

## Mots mêlés

Les mots de la liste se sont cachés dans la grille ci-dessous. Sauras-tu les retrouver ? Toutes les lettres doivent être utilisées. Un mot est en trop. Trouve-le et... profite-en bien !

P	C	R	Ê	M	E	S	L	P	L
R	H	P	R	M	F	O	A	Ê	É
O	A	A	E	E	R	L	B	C	G
T	P	R	C	L	U	E	E	H	U
E	E	A	E	O	I	I	L	E	M
C	A	S	T	N	T	L	S	S	E
T	U	O	T	T	O	M	A	T	E
I	É	L	E	P	L	A	G	E	S
O	T	L	U	N	E	T	T	E	S
N	É	M	A	R	A	T	H	O	N

Réponse en page 16

- CHAPEAU - PÊCHES - CRÈME - EAU - ÉTÉ - FRUIT - LABELS - LÉGUME - LUNETTES - MARATHON
- MELON - PARASOL - PLAGES - PROTECTION - RECETTE - SOLEIL - TOMATE - VACANCES

## COLORIAGE

A chaque chiffre correspond une couleur. Colorie chaque partie en suivant ce code.

1

2

3

4

5

6

7

8

## Sudoku du soleil

Jeu emprunté au comité du Val d'Oise

Paré pour un été sans coup de soleil ? C'est ce que l'on va voir... Complète la grille ci-dessous en dessinant dans la bonne case les cinq accessoires indispensables pour se protéger du soleil. A la fin, ils devront être présents une fois et une seule à chaque ligne, dans chaque colonne et dans chaque bloc de six cases. A toi de jouer !

Réponse en page 16


N'attends pas demain, prends ta santé en main

# Marche à l'ombre!

## SOS coup de soleil

Dès les premiers signes de rougissement : tous aux abris ! De l'ombre, un t-shirt et dès le retour à la maison, une douche et une bonne couche de crème hydratante. Evidemment, plus d'exposition au soleil tant que ta peau n'aura pas retrouvé son teint de pêche. En cas de gros coup de soleil, demande conseil à ton pharmacien ou prends rendez-vous avec ton médecin traitant.



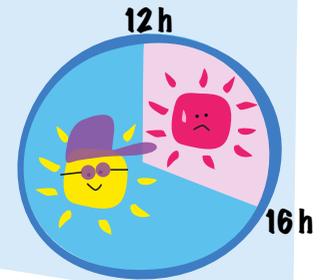
## CRÈME SOLAIRE : MODE D'EMPLOI

Le principe d'une bonne protection est simple : plus la peau est claire, plus elle est sensible, plus elle a besoin d'être protégée. L'indice de protection (IP) est indiqué sur chaque tube de crème :

Ma peau est...	Ma crème solaire a pour IP...
... très claire	50+
... claire	30-50
... légèrement mate	15-20-25
... mate à très mate	6-10
... noire	6-10 sur les zones plus claires de la peau

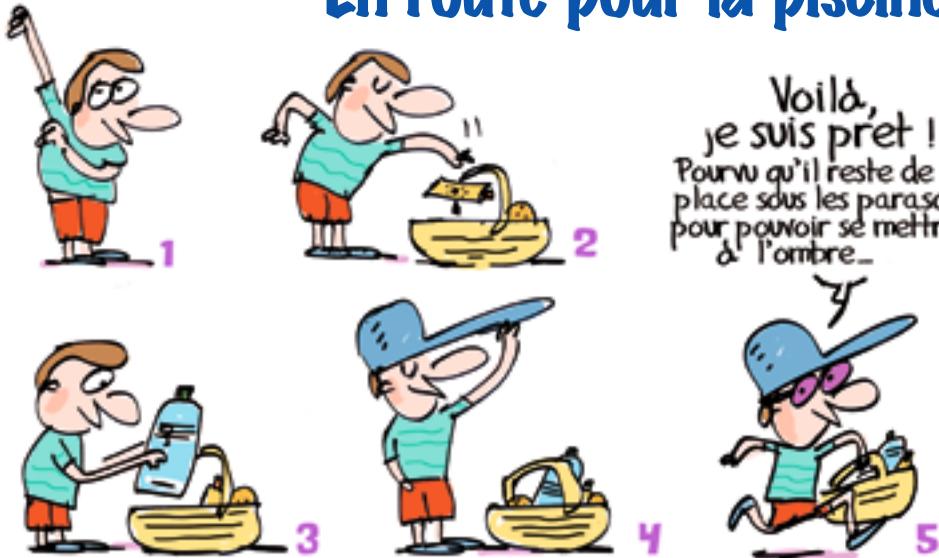
## Cadran solaire

Au jeu du chaud et froid, le soleil est définitivement plus fort que nous. Inutile donc de s'amuser à le défier, c'est grillé d'avance ! Mieux vaut apprendre une bonne fois pour toutes quand l'éviter.



En métropole

## En route pour la piscine !



Voilà, je suis prêt !  
Pourvu qu'il reste de la place sous les parasols pour pouvoir se mettre à l'ombre...

Max a rendez-vous avec ses copains. Cette après-midi, ils vont à la piscine. Il y a un plongeur très haut, des toboggans et même un solarium pour bronzer. Raison de plus pour ne rien oublier, sinon, bonjour les coups de soleil !

Pour en savoir plus et profiter en toute sécurité du soleil, rendez-vous sur la page dédiée à D'clic du site internet de la Ligue : [http://www.ligue-cancer.net/article/10879\\_d-clic-n-2-reponses-au-test-sante-ou-sans-toi-](http://www.ligue-cancer.net/article/10879_d-clic-n-2-reponses-au-test-sante-ou-sans-toi-)

## Découvrir la Ligue

# Espaces sans tabac : 2 labels qui rendent la vie plus belle

Cela ne t'a sans doute pas échappé : difficile de faire 500 mètres sans croiser le chemin d'une cigarette ou se trouver pris dans sa fumée.

De l'air ! Fumer à tous les coins de rue, ou même sur un coin de serviette à la plage, personne ne semble trouver cela anormal. Mais ne devrait-on pas plutôt permettre à tous de respirer et profiter d'un environnement sans tabac ? C'est quand même plus agréable de pouvoir discuter avec ses copains sans qu'ils disparaissent dans un nuage de fumée, non ? Quant à la pêche aux moules qui se transforme en pêche aux mégots, non merci !

On a déjà parlé ici du décret Bertrand de 2006, qui interdit de fumer dans les lieux publics. Il a largement amélioré notre confort quotidien : pas de professeur qui fume dans la cour de l'école ni de voisin qui mange avec couteau, fourchette et cigarette au restaurant ! Mais la Ligue a fait un vœu : qu'il y ait toujours plus de lieux où la cigarette n'ait pas droit de cité ! Avec l'aide notamment des maires engagés, les comités départementaux de la Ligue font tout pour que cela devienne réalité. Pour les reconnaître, c'est facile : cherche le label ! Il y en a deux : « Espace sans tabac » et « Plage sans tabac ».

## Vu d'ailleurs... Ils l'ont fait !

- Pas de toboggan pour la cigarette à New York et Los Angeles : entrée interdite dans les aires de jeux !
- Des livres et seulement des livres sur les campus universitaires de Hong Kong.
- A Calabaras en Californie, ceux qui ne peuvent se passer de nicotine devront tout simplement passer leur chemin : la ville entière a été décrétée sans tabac (hors espaces dédiés aux fumeurs)!

Trop fort  
la Ligue!



C'était déjà difficile de les enfumer tranquillement !



Maintenant, plus moyen de gâcher leurs vacances !



C'est ma liberté de nuire qu'on assassine !

# Ce qu'ils en pensent...



## ... des trajets pendant les vacances



*Pendant les vacances, que l'on parte au bout du monde, de l'autre côté du pays ou que l'on reste près de chez soi, on utilise forcément un moyen de locomotion pour se déplacer: train, voiture, avion ou vélo... Et les trajets sont parfois longs, répétitifs ou ennuyeux.*

*Le comité de l'Hérault est allé voir les élèves de la classe de CM1/2 de l'école Sainte-Jeanne-d'Arc à Saint-Pargoire pour leur demander comment ils passaient le temps sur les routes des vacances.*

### Les occupations en solitaire

**Maeva, 11 ans.** Pendant les trajets, je regarde les paysages ou j'écoute de la musique.

**Manon 9, ans.** Moi aussi, je regarde les paysages sinon je joue avec ma console portable.

**Sébastien, 9 ans.** Je lis, j'écoute de la musique, et j'ai hâte d'arriver.

**Marie, 11 ans.** Sur la route pour partir en vacances, je fais des scoubidous.

**Pauline, 9 ans.** Je dis « c'est quand qu'on est arrivé », sinon je dors, je joue à le console portable, je regarde les paysages, je lis des BD ou je ne fais rien.

**Alexandre, 9 ans.** Pendant les trajets, j'écoute de la musique sur le poste, ou je regarde les paysages.

**Zazie, 10 ans.** Sur les trajets des fois je m'endors, des fois je regarde un DVD.

### Les occupations à plusieurs

**Melinda, 11 ans.** En voiture ou en avion, je joue à des jeux. On dit « A » fort et après on récite l'alphabet dans notre tête, quelqu'un dit stop, et on doit trouver des noms de pays et d'animaux qui commencent par la lettre sur laquelle on s'est arrêté. Ou alors, je joue avec ma sœur à « Devine le chanteur » : on allume la radio et selon les musiques qui passent, on doit deviner la chanson et le chanteur.



VACANCES



**Ophélie, 10 ans.** Pendant les trajets en voiture, je joue à la console portable, ou je pose des questions à mes parents : où ils habitaient avant, dans quelle ville ils vivaient ? Ça me permet de mieux connaître leur vie.

**Josselin 11 ans.** Parfois on parle de ce qu'on fera pendant les vacances. Pour jouer, je compte les voitures de différentes couleurs: je demande à ma maman de me dire une couleur et je compte combien de voitures sont de cette couleur. Ça peut chiffrer à la fin du voyage.

**Camille, 10 ans.** C'est un peu comme Josselin, je demande à mon papa ou ma maman de dire un chiffre et il faut le trouver sur une plaque d'immatriculation ou sur les panneaux et dès que je le vois, je redemande un nouveau chiffre.



**Célia, 9 ans.** Avec mon papa, on doit trouver la marque de la voiture qui vient de passer mais on a les yeux fermés et si on ne la trouve pas au bout de 10 secondes, on a perdu.

**Amin, 9 ans.** Avec mon frère, on joue à un jeu : dès qu'on voit une certaine marque de voiture, on doit se taper l'épaule et c'est celui qui le dit le premier qui gagne.



**Louane, 10 ans.** C'est un peu pareil dès qu'on entend passer à la radio une chanson qu'on a choisie au début du voyage, on doit taper sur l'épaule de l'autre. Sinon, pour s'amuser, mon frère nous demande de penser à un animal et il doit le trouver en posant des questions mais nous on pense à un humain. Alors il ne trouve jamais et ça dure tout le trajet.

**Zazie, 10 ans.** Quand on est à un feu rouge, on fait coucou et on se baisse pour s'amuser. Il y a des gens qui nous répondent, alors on refait coucou. Mais des fois ça énerve les gens...

Il y a un autre jeu : tu demandes à ton papa ou ta maman de choisir par exemple une voiture blanche et toi tu choisis une voiture bleue. Si il y a une voiture bleue qui passe avant la blanche, c'est toi qui a gagné.

**Marie, 11 ans.** Avec ma maman quand on voit les poteaux où il est écrit, par exemple « Lyon », moi je demande où c'est et si c'est loin de chez moi, et j'apprends la géographie française comme ça.

**Et toi, comment tu t'occupes pendant les trajets ? Est-ce que tu connais les jeux qu'ils ont cités ? Est-ce que tu en pratiques d'autres ?**

## De vous à nous

# TON MAGAZINE D'CLIC VA CHANGER DE NOM !



**N**ous avons récemment découvert qu'une célèbre marque de cigarettes avait donné le nom de D'clic à l'un de ses nouveaux paquets ! Bien que la marque "D'clic, le magazine santé des jeunes" ait été déposée avant la sortie de ce nouveau paquet de cigarettes, la Ligue contre

le Cancer ne souhaite pas faire, à son insu, la publicité du tabac . La Ligue est dans son bon droit et pourrait attaquer en justice cette marque de cigarettes. Mais compte-tenu de la longueur des actions en justice, persister sous le nom de D'clic laisserait planer l'ambiguïté

d'une éventuelle relation avec le cigarettier, ce que la Ligue ne souhaite pas . Ton magazine va donc changer de nom. Découvre le nouveau nom de ton magazine dès le prochain numéro et, en attendant, passe de très belles vacances.

## Solutions des jeux

### Résultats du test , comment bouges-tu ? page 9

Si le résultat est :

- **Égal ou supérieur à 60 minutes** : tu es un bougeur tout terrain ! Continue à t'amuser en bougeant par tous les moyens !
- **Compris entre 30 et 60 minutes** : tu es un bougeur moyen ! Bouger, tu connais, mais tu peux t'activer encore plus grâce à des petites choses toutes simples du quotidien.
- **Inférieur à 30 minutes** : tu es un bougeur modéré. Tu bouges, oui ! Mais pas de façon régulière. Le secret pour passer à l'action ? Commencer lentement, se fixer des objectifs et choisir des activités qui te plaisent, pour les intégrer à ta routine quotidienne !

### Réponses du quizz page 8 :

- 1. Faux.** Entre 12h et 16h, le soleil est au zénith. La quantité de rayons UV est au maximum. Patience...
- 2. Faux.** Il y a la réverbération. Cela vaut également avec le sable, l'eau et la neige. Alors même à l'ombre, on se protège !
- 3. Vrai.** Chaque 1000 m d'altitude, le rayonnement solaire augmente de 20%.
- 4. Vrai.** La crème solaire, c'est toutes les 2h et après chaque baignade.
- 5. Faux.** Un t-shirt permet effectivement de se protéger du soleil, mais mouillé, il laisse davantage passer les rayons du soleil. Reste au sec et à l'ombre, sauf si tu portes un vêtement anti UV !
- 6. Faux.** Dans l'eau aussi, tu peux attraper un coup de soleil.
- 7. Vrai.** Protéger ses yeux, c'est indispensable !
- 8. Vrai.** Protéger ta tête du soleil te permettra d'éviter l'insolation.
- 9. Vrai.** N'oublie jamais que le soleil te suit comme ton ombre, même quand il y a des nuages.
- 10. Faux.** Le bronzage ne constitue absolument pas une garantie contre les coups de soleil.

### Mots mêlés page 11

P	C	R	Ê	M	E	S	L	P	L
R	H	P	R	M	F	O	A	Ê	É
O	A	A	E	R	L	B	C	G	
T	P	R	C	L	U	E	E	H	U
E	E	A	E	O	I	I	L	E	M
C	A	S	T	N	T	L	S	S	E
T	U	O	T	T	O	M	A	T	E
I	É	L	E	P	L	A	G	E	S
O	T	L	U	N	E	T	T	E	S
N	É	M	A	R	A	T	H	O	N

Le mot en trop était : VACANCES.

### Sudoku du soleil page 11


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](http://www.ligue-cancer.net)  
D'clic, le magazine santé des jeunes est édité par la Ligue nationale contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 Paris.

Directeur de la publication : Jacqueline Godet. Comité de direction (administrateurs) : Henri Bastien, Albert Hirsch et Hervé Gautier.  
Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Chloé Lebeau. Journaliste : Lisa Azorin.  
Maquettiste : Jean-Pierre Neveu. Infographiste : Jean-Pierre Crivellari. Illustrateur : Pierre Botherel.  
Ont collaboré à ce numéro : Catherine Tymen Azoulay, Elise Melennec, Virginie Haffner, Virginie Benmerzouk, Jean-Christophe Azorin, Valentine Sarrut, Marie-Line Kichenama, Jimmy Pirer, Colette Lanusse.

N° ISSN : 2265-0164. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros. Tirage : 25 000 exemplaires.  
Imprimé par : Imprimerie SPEI, Pulnoy.  
Dépôt légal : juin, juillet, Août 2013.  
D'clic, 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.