

# INTERVENTION DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER DANS LE CADRE DU PROJET "BOUGE AVEC UGSY"

Jeudi 12 mars, les élèves de CP/CE1 ont eu la chance d'accueillir Émilie et Julie, intervenantes de la Ligue contre le cancer, dans le cadre du projet « **Bouge avec UGSY** ». Cette rencontre avait pour objectif de sensibiliser les enfants aux bonnes habitudes pour rester en bonne santé.

Pour commencer, les élèves ont été invités à réfléchir à ce qui est important pour être en bonne santé. Les réponses ont été nombreuses et très pertinentes : bien dormir, bien manger, faire du sport, bien connaître son corps et en prendre soin. Les enfants ont ainsi montré qu'ils avaient déjà de bonnes connaissances sur le sujet.

Les intervenantes ont ensuite présenté les trois thèmes qui allaient être abordés pendant la séance : **le sommeil, l'activité physique et les écrans**.

La première activité consistait à classer différentes images au tableau dans deux colonnes : « **bouger** » et « **ne pas bouger** ». Les élèves ont ainsi réfléchi à ce que signifie réellement « bouger », c'est-à-dire mettre son corps en mouvement et pratiquer une activité physique. Une image représentant quelqu'un qui dort a suscité des discussions : c'était un petit piège ! Les intervenantes ont expliqué que dormir, tout comme manger ou boire, est essentiel pour la santé, même si ce n'est pas une activité physique. Les enfants ont également appris que passer trop de temps devant les écrans peut empêcher de bouger suffisamment.





La deuxième activité portait sur le **sommeil**. À partir d'une affiche intitulée « *Dormir, à quoi ça sert ?* », les élèves ont découvert que le sommeil permet de gérer ses émotions, de grandir (la croissance se fait notamment pendant la nuit), de mieux se défendre contre les microbes, mais aussi de mieux mémoriser et d'apprendre plus facilement. Ils ont ensuite complété une fiche pour relier les **bonnes et mauvaises habitudes pour bien dormir**. Parmi les bonnes habitudes évoquées : écouter de la musique douce, faire un moment de relaxation, pratiquer une activité sportive dans la journée ou encore lire avant de se coucher.

La troisième activité était consacrée aux **écrans**. Les élèves ont écouté différentes situations et ont discuté pour dire si elles étaient positives ou non, tout en expliquant leur point de vue. Par exemple, regarder la télévision pendant le petit-déjeuner n'est pas conseillé car cela diminue la concentration pour l'école. À l'inverse, ne pas utiliser de téléphone pendant le repas est une bonne chose, car cela permet d'échanger en famille. Ranger la tablette après la douche est également une bonne habitude pour éviter l'excitation et la lumière bleue avant de dormir. Enfin, jouer aux jeux vidéo tout un après-midi entre copains n'est pas adapté pour les moins de 12 ans : il vaut mieux profiter de ce temps pour jouer, discuter et partager des activités ensemble.

Pour terminer cette intervention, Émilie et Julie ont distribué à chaque élève **un petit livret ainsi qu'un jeu de cartes** à utiliser à la maison en famille, afin de continuer à réfléchir ensemble aux bonnes habitudes pour rester en bonne santé.

Un grand merci à Émilie et Julie pour cette intervention riche et interactive, qui a permis aux élèves de mieux comprendre l'importance de bouger, de bien dormir et d'utiliser les écrans avec modération.