

Clap, santé

Le magazine santé des jeunes

D'clic
Le magazine santé
des jeunes

D'clic devient
Clap'santé

La **Ligue**,
championne
du **recyclage**
toutes
catégories

Test Es-tu un
consommateur
responsable ?

e-cigarette,
= e-danger ?

**Vaccins,
faisons
le point !**

La planète en partage

La planète, on n'en a qu'une, une pour six milliards d'habitants.
Alors, préservons-la en agissant dès à présent avec Clap'santé !



n° 1

septembre, octobre,
novembre 2013
trimestriel 0,38 €

Zoom sur...



Le développement

Antoine de Saint-Exupéry disait : « **La Terre ne nous appartient pas. Nous l'empruntons à nos enfants.** »

Mais au fait, notre planète, comment va-t-elle ?
Est-ce qu'elle ira mieux demain ? Clap Santé fait le point.

Vous avez dit "développement durable" ?

La première définition du développement durable (DD) a été donnée en 1987 par le Premier ministre de Norvège, Gro Harlem Brundtland : répondre « **aux besoins du présent sans compromettre* la capacité des générations futures à répondre aux leurs** ». Le contraire serait donc vivre aujourd'hui sans penser à demain. Mauvaise idée !

*diminuer ou mettre en danger

Ressources naturelles, empreinte écologique, énergie renouvelable Il existe tout un vocabulaire associé au développement durable et à la compréhension de l'environnement. Pour en savoir plus, rendez-vous sur <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>

Coup de chaud sur la planète

Tu as sans doute déjà entendu parler du « **réchauffement climatique** » qui menace la planète. Mais sais-tu pourquoi ?... La Terre est entourée de gaz qui forment l'atmosphère. Cette dernière permet la vie et régule la température ; mais l'homme, par ses activités, produit d'autres gaz, qui la font cette fois un peu trop grimper et majorent l'effet de serre... Du coup, les banquises fondent, le niveau des mers et des océans augmente et si l'on ne réagit pas, certains pays finiront par boire la tasse. Les animaux aussi sont en danger, certaines espèces ne pouvant pas vivre sous une telle température. **La planète a chaud, trop chaud !**



Je suis, tu es, nous sommes tous responsables !

Six milliards d'hommes et de femmes sur la planète, ça en fait des consommateurs ! Des tomates en hiver, un t-shirt de la dernière marque à la mode, un nouveau téléphone portable tous les six mois alors que le sien marche toujours... Besoin réel ou simple envie ? De la consommation au gaspillage, il n'y a qu'un pas qui peut être vite franchi ! Il serait aussi intéressant de se renseigner un peu : le producteur est-il correctement payé pour ses légumes ? N'est-ce pas un enfant qui, au lieu d'aller à l'école, a cousu mon t-shirt ? Derrière tout achat, il y a des hommes, des femmes et parfois des enfants qui méritent d'être respectés, comme toi.



durable



On a trouvé le sixième continent ! Malheureusement...

- ▶ **Où ?** Dans l'Océan Pacifique, entre Hawaï et la Californie
- ▶ **Taille :** 3,5 millions de KM², soit six fois la France
- ▶ **Population :** des tonnes de déchets plastiques jetés dans la nature et qui ont dérivé jusqu'ici
- ▶ **Problème :** en plus de polluer l'eau, le plastique est dangereux pour les animaux. Les tortues, pensant croquer une méduse, s'étouffent en mangeant du plastique. Les déchets plastiques se retrouvent également au menu des poissons ; puis, le temps de remonter la chaîne alimentaire, au nôtre. Les plastiques, on les préfère vraiment à la poubelle que dans son assiette !



Le décodeur

Pas un jour sans croiser un de ces logos. Les reconnaître et les comprendre, cela te permettra de ne pas faire d'erreur et de participer à la préservation de l'environnement. A vos logos, prêts, décidez !

Je suis recyclable* ou fabriqué à partir de produits recyclés.
**Recyclable, cela veut dire que l'on peut me réutiliser et me transformer pour faire de moi un nouvel objet.*



Je suis bio* et Français !
**Bio ou biologique, ces mots garantissent que l'on n'a pas utilisé de pesticides, seulement des produits naturels, pour me cultiver.*

Mon bois vient d'une forêt gérée durablement*.
**Durablement, cela signifie en prenant aujourd'hui ce dont on a besoin, tout en pensant à en laisser pour demain.*



De ma fabrication à mon élimination, je ne nuirai pas à l'environnement, promis !



Je ne contiens pas de gaz détruisant la couche d'ozone*.
**La couche d'ozone forme une bulle autour de la Terre pour nous protéger des rayons dangereux du soleil.*

Je voudrais finir ma vie **dans une poubelle...**



Toxique, désolé ! **Ne me jetez pas à la poubelle,** mais amenez-moi à la déchetterie.



Le clin d'œil de Pataclope

E-CIGARETTE, E-FUMÉE, E-DANGER ?

Qu'on l'appelle cigarette électronique ou e-cigarette, on en parle beaucoup mais on entend tout et son contraire. On démêle tout cela ?



C'était quoi le BOUM ?

● **Vraie ou fausse ?** A la différence d'une cigarette classique, la e-cigarette ne contient pas de tabac. Par contre, on y trouve toujours des substances chimiques peu recommandables et la plupart du temps, de la nicotine.

● **Dangereuse ou pas ?** Il n'existe à ce jour aucune preuve scientifique que la e-cigarette soit inoffensive. Donc cela ne veut pas dire « pas de risque ». La e-cigarette contient

une dizaine de substances chimiques, contre 4000 pour une cigarette classique. Est-elle moins dangereuse pour autant ? Impossible à dire dans la mesure où l'on n'en connaît pas les conséquences à long terme sur la santé des e-fumeurs.

● **Est-ce une aide pour arrêter de fumer ?** On ne peut l'affirmer à ce jour au regard des données disponibles. Même si certains arrêtent de fumer grâce à la e-cigarette, elle maintient les fumeurs dans une double dépendance : à la nicotine (toujours présente et inhalée sous forme de vapeur) et au geste, qui reste le même et auquel les fumeurs sont aussi accros.

● **Est-elle en vente librement ?** Depuis le mois de juin 2013, la vente de cigarettes électroniques est interdite aux mineurs pour les protéger et ne pas les inciter à commencer à fumer.

● **Qu'en pense la Ligue ?** Tu t'en doutes, la Ligue est contre la cigarette électronique. Parce qu'on n'en connaît pas le danger pour la santé. Parce que ce n'est pas une aide à l'arrêt du tabac. Parce qu'elle maintient la cigarette dans l'espace public où il est interdit de fumer. Parce que la cigarette, quelle que soit sa forme, n'a rien de bon à apporter et doit disparaître !

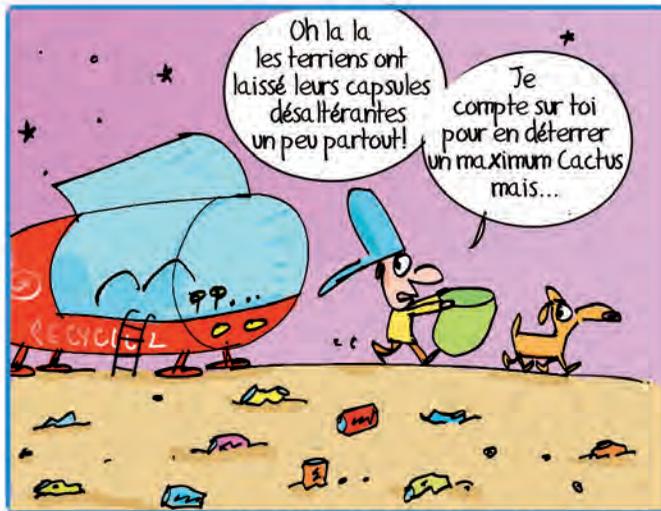
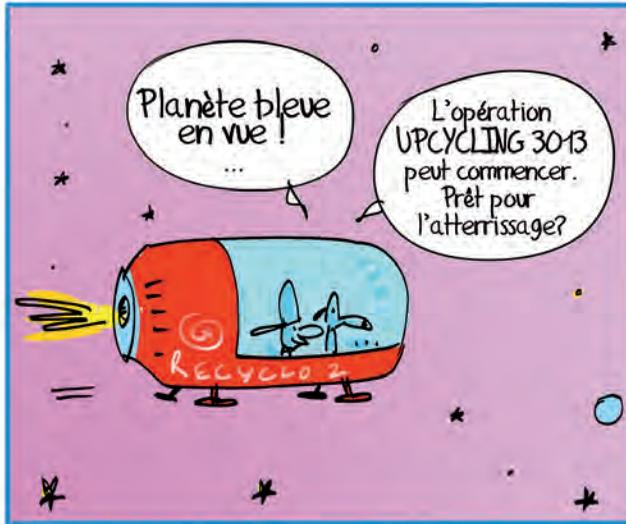
La cigarette terrassée

Quatre bâches et un toit = un espace fermé où les fumeurs ne pourront plus en griller une. La Cour de cassation a donné raison à l'association « Droits des non fumeurs ». Cette dernière souhaitait que l'interdiction de fumer dans les lieux accueillant du public s'applique aussi aux terrasses de cafés entièrement fermées. Voilà qui est fait ! Souriez, vous allez pouvoir respirer...



UPCYCLING 3013

La petite histoire de Clap'santé



Bien dans tes baskets



Rentrée en mode santé!

Nouvelle classe, nouveaux profs et nouveaux défis : une année riche t'attend ! Pour arriver aux prochaines vacances sans perdre les bénéfices de l'été, voici cinq verbes à conjuguer, sans faute...

Dormir



Je dors régulièrement, en me couchant et en me levant à heures fixes. Tu dors suffisamment, en respectant le nombre d'heures de sommeil dont tu as besoin. Les écrans aussi dorment la nuit. Une demi-heure avant le coucher, extinction des feux !

Manger

Le petit-déjeuner, ne le sautons pas ! Manger permet d'être en forme toute la matinée et de tenir jusqu'au repas de midi. Des fruits et légumes, manges-en à tous les repas, à toutes les sauces, au moins cinq portions par jour. Manger équilibré, c'est bien; en buvant suffisamment, au moins 1,5L par jour, c'est mieux !



Positiver

Une mauvaise note, une dispute avec un copain ou ta petite sœur ? Ne les laisse pas te gâcher la soirée ! Cela ira mieux demain. Il y a toujours une solution. Alors



(Se) bouger

Je bouge, au moins une heure par jour. Prendre les escaliers, aller à la boulangerie à pied, ou descendre du bus une station plus tôt, tout est bon ! Nous avons découvert le volley et le roller cet été. Pourquoi attendre un an pour recommencer ? On se bouge jusqu'au club le plus proche et on s'inscrit à l'activité physique qui nous plaît !



positive ! Pour cela, prends cinq minutes pour repenser à trois moments agréables de ta journée.

S'aérer

A la récré, je sors dans la cour m'aérer. Ce weekend, toute la famille part s'aérer à la mer, à la campagne ou au parc le temps d'un pique-nique.



Carnet de santé

Hors de question de reprendre le chemin des classes sans être à jour de ses vaccins ! Pas d'excuse qui tienne : une piqûre, ça ne dure que quelques secondes mais ça vous protège, toi et les autres, contre un grand nombre de maladies. Rendez-vous p.10 où le calendrier vaccinal 2013 te dira, en un tour de roue, quels vaccins ou rappels t'attendent cette année.



En direct des régions

La Ligue recycle large

Sur tous les fronts, de tous les combats, il aurait été étonnant que la Ligue ne s'engage pas aussi en faveur du recyclage. Et elle ne le fait pas à moitié ! De nombreux comités départementaux de la Ligue s'associent avec des communes et sociétés en charge de la récupération des déchets, ou organisent des collectes par l'intermédiaire d'urnes ou encore la mise à disposition de sacs, afin de favoriser le recyclage de certains produits de consommation.



- Téléphones portables et leur batterie,
- Cartouches d'encre et toners usagés des imprimantes et photocopieurs, fax et machines à affranchir,
- Vieilles radiographies argentiques etc.

Il se passe sans doute quelque chose près de chez toi. Pourquoi ne pas joindre tes efforts à ceux des bénévoles ? Renseigne-toi auprès du comité de la Ligue de ton département !

Un Trophée du verre à Lyon

Avis aux Lyonnais et aux autres ! Aujourd'hui dans le Grand Lyon, déjà **une bouteille en verre sur deux** termine dans un des **2250 conteneurs** prévus à cet effet. C'est bien mais on peut encore faire mieux, surtout quand on sait que le **verre est recyclable à l'infini sans perte de qualité***. Pour encourager les habitants des **58 communes du Grand Lyon** à adopter ce geste simple comme bonjour, Jean Goutte Broze, vice-président du comité du Rhône, a eu l'idée du Trophée du verre. Le principe est simple : la commune qui, à la fin de l'année, aura enregistré la meilleure progression de sa collecte en kg de verre par habitant se verra récompensée par un trophée spécifiquement créé. Comme le veut la tradition depuis 1976, une partie de l'argent issu de la collecte du verre est reversée chaque année pour la recherche contre le cancer. La collecte 2012 a ainsi permis d'adresser à la Ligue un chèque de 76000€. Le Trophée du verre ? Définitivement une belle initiative, avec une double bonne raison de participer ! Espérons que d'autres communes s'en inspirent et créent leur propre trophée...



*Rendez-vous sur le site de la Ligue pour devenir incollable sur le recyclage du verre : http://liguecancer-internet.customers2.les-argonautes.net/article/3672_la-ligue-contre-le-cancer-relance-le-recyclage-du-verre

Pour se détendre

Test



ES-TU UN CONSOMMATEUR RESPONSABLE ?

La consommation fait partie de la vie. On ne peut pas se contenter d'amour et d'eau fraîche ! Mais il y a « consommer » et « surconsommer », voire gaspiller. Pour savoir où tu en es, fais le test !



A. Se laver pour toi, c'est :
☆ Une douche rapide, en n'oubliant pas de bien frotter derrière les oreilles.
○ Barboter pendant des heures dans des litres de bain moussant.

C. En classe, tu écris :
○ D'un côté de la page uniquement, pour laisser l'autre respirer...
☆ Des deux côtés, c'est que tu en as des choses à noter !



B. Quand tu quittes une pièce, la lumière :
○ Tu la laisses allumée, ça t'évitera de te prendre les pieds dans le tapis en revenant.
☆ Tu l'éteins, ton lit y voit très bien dans le noir.



D. Quand tu te brosses les dents :
○ Tu laisses l'eau couler, ça évacue le dentifrice et nettoie le lavabo en même temps.
☆ Tu n'ouvres le robinet que pour te rincer la bouche et nettoyer ta brosse à dents.



E. A la maison, si tu as froid :
☆ Tu mets un pull, c'est fait pour ça, non ?
○ Tu montes le chauffage, c'est fait pour ça, non ?

Résultats :
Tu as une majorité de ○ : Consommateur ou/ responsable peut mieux faire... Si l'eau coule de source, avec toi, la source pourrait bien se retrouver à sec ! Pense à demain. On ne peut pas toujours faire moins, mais mieux, oui ! Tu as une majorité de ☆ : Tu consommes c'est vrai, c'est inévitable, mais tu le fais avec bon sens et sans épouser la planète. Merci pour elle et bravo ! Continue comme ça !

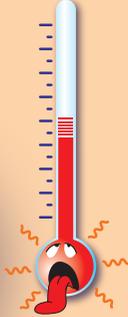
À détacher

Sept réflexes éco-responsables

pour ne pas épuiser la planète...

Quand on sait que...

... les Français produisent chaque année **21 millions de tonnes de déchets**, soit 2500 fois le poids de la tour Eiffel



... la température pourrait augmenter de **1°C à 6°C** d'ici la fin du siècle

... **moins de 1%** de l'eau présente sur la Terre est utilisable par l'homme

... si tout le monde se comportait comme les Français, il faudrait trois planètes



pour répondre aux besoins de tous...

...on se dit que ça vaut la peine de faire un petit effort ! Des gestes simples et éco-responsables, qui ne coûtent rien mais feront gagner du temps et de l'énergie à la planète, il en existe plus d'un ! Commencer par adopter ces sept réflexes-ci serait déjà un bon début. On compte sur toi !

- 1.** Pense à la forêt amazonienne qui disparaît, n'imprime pas tout et n'importe quoi ! Et réutilise comme brouillon les feuilles dont un côté est resté blanc.
- 2.** A choisir entre deux pommes, prends plutôt la bio. Tu auras la garantie qu'elle ne contient pas de pesticides.
- 3.** Sportif du dimanche ? Skieur occasionnel ? Plutôt que d'investir dans toute la panoplie pour ne l'utiliser qu'une ou deux fois, loue le matériel dont tu as besoin, ou emprunte-le à un ami.
- 4.** Tu n'utilises pas ton ordinateur ? Personne ne regarde la télévision ? Eteins les alors, complètement. Même en veille, un appareil électrique consomme de l'énergie, pour rien.
- 5.** Avant d'aller t'équiper pour la rentrée scolaire, fais le point. Il te reste certainement des cartouches d'encre et des stabilos. Quant à ton sac, pourquoi ne pas lui offrir un relooking ?
- 6.** Un anniversaire chez une copine ? Un entraînement de foot ? Cours à 8h ? Organise-toi avec un camarade de classe pour y aller avec lui, en bus ou à vélo par exemple.
- 7.** Un bain, c'est agréable, mais tous les jours, cela fait beaucoup d'eau ! Une douche et un savon naturel, ça lave tout aussi bien, et ça évitera à la planète de se retrouver à sec demain.



À détacher

Vaccins,

et si on faisait le point ?

En fonction de son âge et de sa situation, il existe des vaccins pour se protéger, soi et les autres, toute la vie, de maladies qui peuvent être graves. Et toi, es-tu à jour de tes vaccins ? Pour faire le point, Clap'santé te présente le **calendrier vaccinal 2013 des jeunes âgés de 11 à 13 ans**.



« Vaccinations générales »

● Diphthérie-Tétanos-Poliomyélite-coqueluche :

Entre 11 et 13 ans, il s'agit d'un rappel des vaccins réalisés obligatoirement pendant la petite enfance. La combinaison de tous ces vaccins dans une même seringue limite le nombre de piqûres.

● Papillomavirus :

Ces infections sont responsables de 70% des cancers du col de l'utérus. La vaccination est recommandée à toutes les jeunes filles de 11 à 14 ans avec un rattrapage jusqu'à 19 ans révolus.

« Rattrapages, en cas de non-vaccination durant la petite enfance »

● Hépatite B :

L'hépatite B est une maladie du foie d'origine virale, touchant environ 300 000 personnes en France. Si tu as au moins 11 ans, tu peux encore te faire vacciner jusqu'à l'âge de 15 ans.

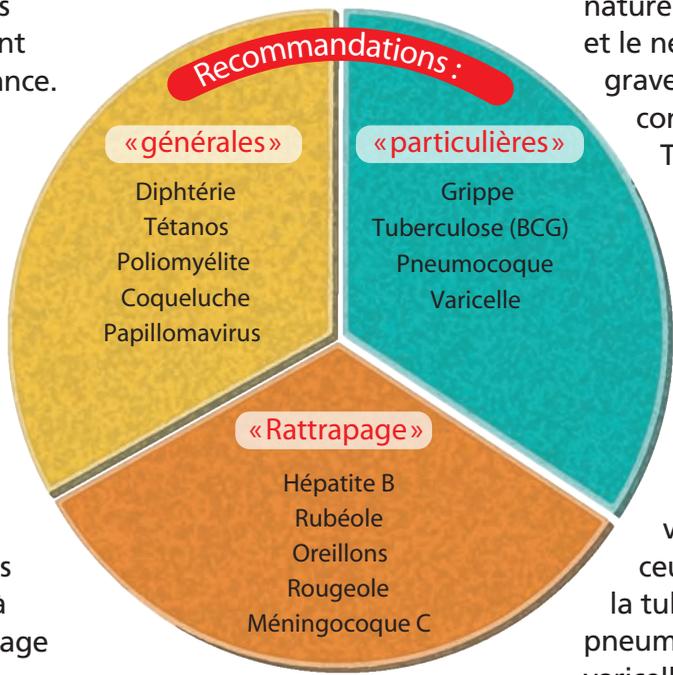
● Rougeole-Oreillons-Rubéole :

La généralisation de cette vaccination a pour objectif l'élimination de ces maladies dans le monde. En cas de rattrapage, 2 doses de vaccin sont recommandées, à au moins un mois d'intervalle.

● Méningocoque C :

Cette bactérie, présente naturellement dans la gorge et le nez, peut provoquer de graves infections, en cas de contamination.

Tu peux réaliser ce « rattrapage » jusqu'à 24 ans inclus.



« Vaccination des situations particulières »

Dans certains cas spécifiques, plusieurs vaccins, tels que ceux contre la grippe, la tuberculose (BCG), le pneumocoque, ou encore la varicelle, sont recommandés.



Pour en savoir plus sur les mécanismes de la vaccination, des maladies contre lesquelles luttent ces vaccins, ou encore sur le calendrier vaccinal à tous les âges de la vie, direction le site internet de la Ligue : <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>

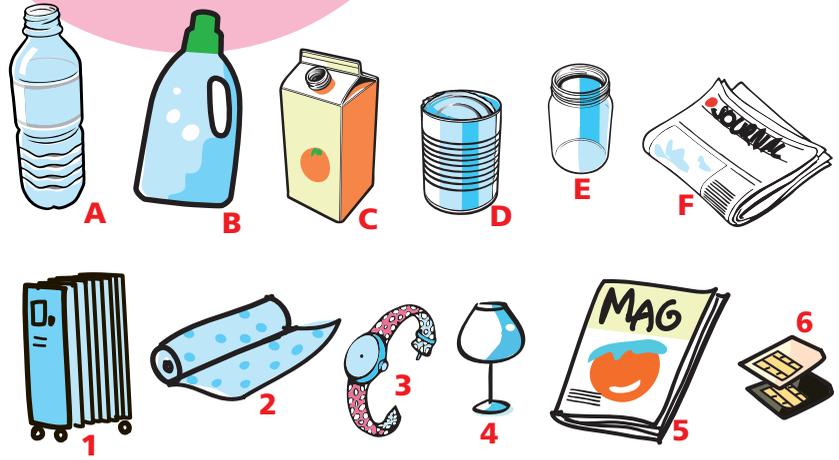


Pour se détendre



Jetez, c'est recyclé !

Tout ce que tu mets à la poubelle pourrait bien te revenir un jour entre les mains sans que tu t'en rendes compte... Le plastique de ta bouteille d'eau, le papier de ton magazine, la canette de ton soda ou le verre que tu as cassé (oups !), tous se recyclent. Sauras-tu les retrouver dans les produits ci-dessous ?



Réponses :
A3 / B6 / C2 / D1 / F5 / E4



Amis insectes, bienvenue à l'hôtel !

Nous allons bien à l'hôtel, pourquoi pas eux ? En voyage, les insectes sont bien contents de trouver un endroit douillet où se mettre à l'abri. En échange d'une chambre à l'hôtel, ils se chargeront du jardin : pollinisation des plantes, maintien de la biodiversité. Alors, envie d'ouvrir ton hôtel à insectes ? En avant les travaux !

Pour les abeilles, des briques creuses avec des lits de glaise et de paille mélangées ou du bois sec avec des trous dans lesquels faire leurs chambres.

Les bourdons aimant quant à eux l'espace et le luxe, prévoir un gros trou de 10 mm de diamètre et une planche d'envol privée.



Ouverture : à l'automne
Où : face au soleil (mais à l'abri de la pluie et du vent), à 30 cm du sol environ, près de fleurs qui serviront de casse-croûte aux insectes
Construction : Trois murs (c'est un hôtel, pas une prison !), un toit et à chaque espèce d'insecte son étage spécialement aménagé.

Devinette cycliste

En voilà un qui a de l'énergie à revendre ! Mais pourquoi pédale-t-il au juste ? Son vélo ne bouge pas, ce n'est donc pas pour aller à son rendez-vous... Sauras-tu deviner ce qu'il fait ?



© Gares et connexions

Solution :

Il pédale pour recharger son ordinateur, tablette tactile ou téléphone portable. Le principe de WeBike est tout simple : on branche son appareil en panne de batterie à l'adaptateur du vélo. Quelques tours de pédale plus tard, le voilà rechargé à bloc, prêt pour de nouvelles aventures. Une bonne idée pour les têtes en l'air qui ont oublié leur chargeur à la maison. Et en plus d'être écolo, c'est gratuit !



N'attends pas demain, prends ta santé en main

Un kilomètre à pied, ça use, ça use, un kilomètre à pied, ça use les souliers !

Et si on faisait mentir la chanson avec la mobilité douce ?

La "mobilité douce", qu'est-ce que c'est ?

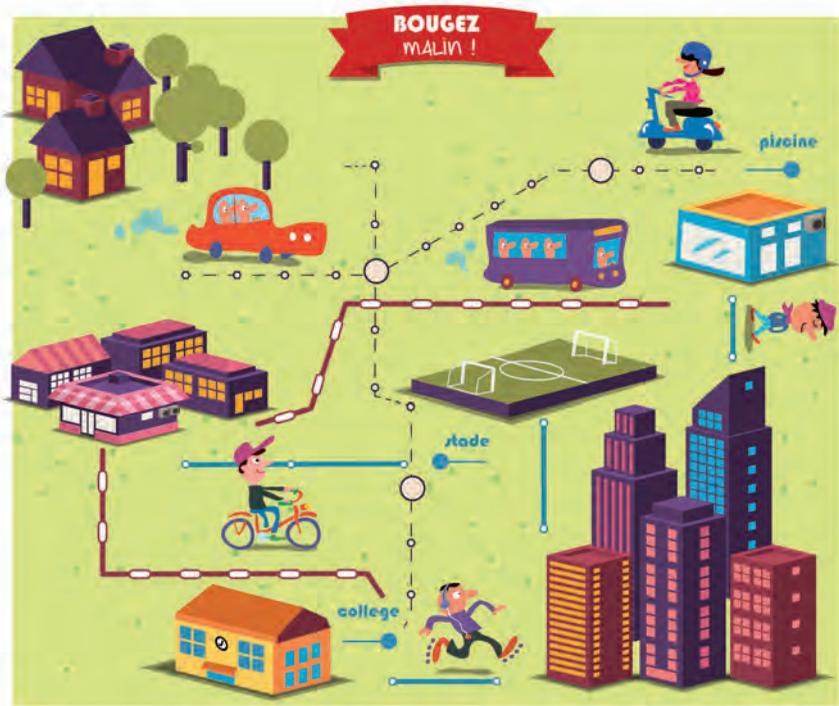
Cela désigne tout moyen permettant de se déplacer sans utiliser d'autre énergie que celle de l'homme. Elle ne pollue pas donc, est bonne pour l'environnement et pour la santé aussi. Un kilomètre à pied, ça muscle surtout les mollets ! Par extension, on peut ajouter les transports en commun comme le covoiturage, le bus, le tramway, le métro ou le train. Ils sont motorisés, c'est vrai, mais polluent moins qu'une voiture avec une seule personne ou deux à l'intérieur.

Le savais-tu ?

- En ville, **1 trajet sur 4** fait moins de **1km**.
- Là où l'on peut **garer 1 voiture**, on pourrait **attacher 10 vélos**.
- **15min** : c'est le temps qu'il faut pour faire **1km à pied** et **3km à vélo**.

Dis-moi où tu vas, je te dirai comment y aller !

En ville ou à la campagne, dans le centre ou un peu à l'écart : quel que soit l'endroit où l'on vit, on a tous besoin de se déplacer. Les plus jeunes vont à l'école, les adultes au travail, sans oublier les activités que l'on pratique sur son temps libre, les invitations chez les amis et les départs en vacances. Il existe de nombreux moyens de se rendre d'un point A à un point B. A pied, à vélo, en rollers ou à trottinette, en transports en commun ou en covoiturage, tous te conduiront à destination. Ils ne se valent pas cependant. Certains polluent plus que d'autres, sont plus adaptés à des trajets courts ou plus rapides qu'on ne l'aurait cru. Mieux vaut donc faire le bon choix...



2km (pied, pedibus, uélo, rollers, trottinette) 5km (uélo, rollers, tramway, bus) 20 km (transports en commun, covoiturage)



Découvrir la Ligue

Ligue sans frontières

Le cancer ne connaît pas de frontières, l'engagement de la Ligue non plus ! Présente via ses comités dans les départements français, la Ligue est aussi très engagée sur la scène internationale depuis sa création. Membre des plus importantes organisations, elle est de toutes les décisions et de toutes les actions ! Ensemble on est plus forts, et c'est en la combattant aux quatre coins du monde que l'on vaincra la maladie.



Ligue Franco-Anglo-Américaine Contre le Cancer

- Fondée en mars 1918 par le Président de la Ligue Contre le Cancer de l'époque, Justin Godart.
- Devenue en 1992 la Ligue Nationale Contre le Cancer. Tu la connais bien maintenant ! www.ligue-cancer.net



Union Internationale Contre le Cancer

- Créée en décembre 1934.
- 700 organisations de 155 pays en font partie, dont la Ligue Nationale Contre le Cancer. Elle participe d'ailleurs depuis 2012 au « board », qui prend toutes les grandes décisions de l'UICC en matière de lutte contre le cancer. www.uicc.org



Association of European Cancer Leagues (ECL)

- Chaque année, elle organise le concours "No Cancer". Les jeunes Européens, artistes en herbe, sont invités à imaginer les affiches et/ou vidéos de la prochaine campagne de prévention contre le cancer. Quand les jeunes parlent aux jeunes, message reçu 5 sur 5 ! www.europeancancerleagues.org www.no-cancer.org



Alliance des Ligues francophones africaines et méditerranéennes contre le cancer

- Créée en octobre 2009 par la Ligue Nationale Contre le Cancer, membre fondateur.
- Elle compte aujourd'hui 72 ONG de 27 pays francophones.
- Objectif : informer, former et accéder aux traitements. www.aliam.org

25%

L'OMS s'est engagée à réduire de 25% d'ici 2025 le nombre de décès liés aux maladies non-transmissibles que sont le cancer, le diabète, les pathologies respiratoires et les maladies cardio-vasculaires. Un engagement auquel se joint l'ALIAM, dont la Ligue est aussi membre fondateur.

Objectif 2016

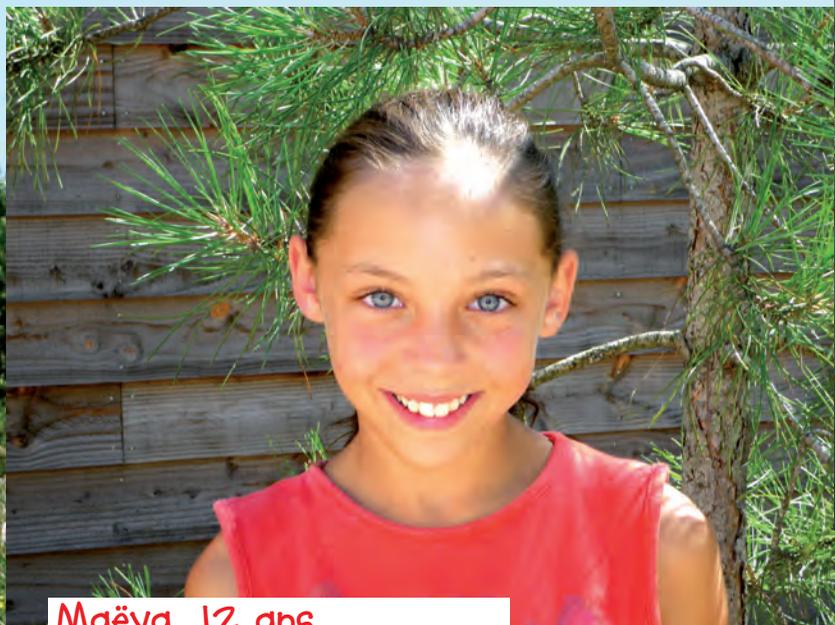
Tous les quatre ans se tient le sommet et congrès mondial contre le cancer de l'UICC. Pour l'édition 2016, c'est la Ligue et l'ALIAM, en partenariat avec l'UICC qui organiseront ce sommet à PARIS ! Plus de 5000 personnes sont attendues.

Ce qu'ils en pensent...

... de la pollution de la

La pollution est un problème majeur, affectant toute la planète, qui constitue une forme de non-respect des générations à venir. Chacun de nous a un rôle à jouer pour lutter contre ce fléau et ainsi préserver notre environnement.

De jeunes vacanciers du domaine résidentiel « Les Demoiselles », à St Hilaire de Riez, ont répondu aux questions du Comité de Vendée de la Ligue contre le cancer : « La planète, tu la trouves un peu, beaucoup ou pas du tout polluée ? Que fais-tu aujourd'hui pour ne pas nuire à ton environnement ? Comment imagines-tu la planète dans 20 ans ? ». Ils en ont des choses à dire ! Et toi, qu'en penses-tu ?



Maëva, 12 ans
(Bazoges-en-Pareds)

« Je trouve que notre planète est très polluée. Le carburant que l'on utilise pour les voitures pollue l'air que l'on respire et dans la mer, on trouve tout un tas de papiers, des canettes, du plastique... Dans 20 ans, j'aimerais que la planète soit moins polluée pour qu'on puisse éviter certaines maladies. J'essaie de ne pas être une pollueuse et de respecter ma ville, mon environnement. »



planète



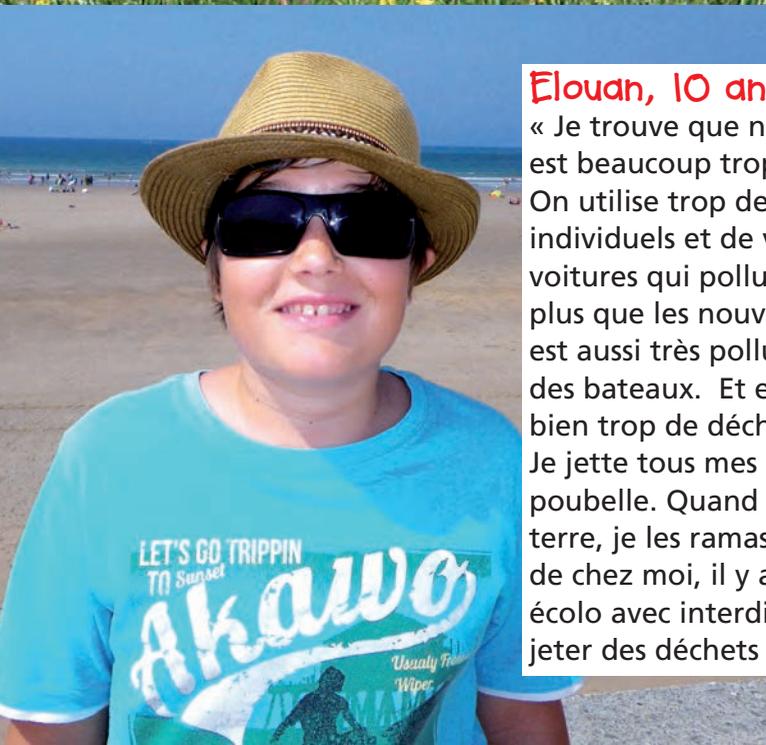
Louis, 10 ans
(St Arnoult en Yvelines)

« Je pense que notre planète est très polluée surtout à cause des gens qui jettent leurs saletés par terre au lieu de les jeter à la poubelle. Le carburant qu'on utilise pour les voitures et les avions pollue l'air et le pétrole des cargos pollue la mer. Quand on voit la plage pleine de déchets, ça ne donne pas vraiment envie de se baigner ! De temps en temps, quand je trouve un déchet par terre, je le ramasse. Je fais attention à ne rien jeter dans la nature. Dans 20 ans, j'aimerais que notre planète soit très verte, avec beaucoup de végétation. Mais si on continue comme ça, la planète sera encore plus polluée ! Tout le monde peut faire des efforts ; nous, par exemple, à la maison, on a plusieurs poubelles pour recycler nos déchets. »



Eva, 11 ans (Chécy)

« La planète est beaucoup trop polluée. Il y a des déchets partout : dans la mer, dans la Loire et dans les rues. C'est vraiment dommage qu'on abîme notre terre. En général, quand je vois un déchet par terre, je le ramasse, je trouve ça normal ! Dans 20 ans, j'aimerais que la planète soit propre, sans déchets et surtout que les gens fassent plus attention qu'aujourd'hui à leur environnement. »



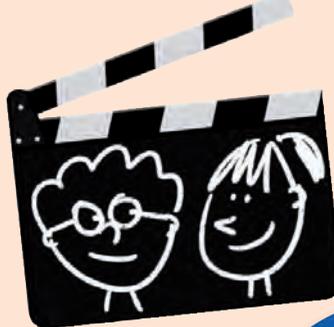
Elouan, 10 ans (Ancenis)

« Je trouve que notre planète est beaucoup trop polluée. On utilise trop de transports individuels et de vieilles voitures qui polluent bien plus que les nouvelles. La mer est aussi très polluée à cause des bateaux. Et en ville, il y a bien trop de déchets à traiter. Je jette tous mes déchets à la poubelle. Quand j'en vois par terre, je les ramasse. A côté de chez moi, il y a un parc écolo avec interdiction de jeter des déchets par terre,

notamment les mégots de cigarette ! Avec les copains, on aime bien y fabriquer des cabanes. Dans 20 ans, je nous imagine avec des voitures électriques. On n'aurait plus besoin d'essence et il y aurait donc beaucoup moins de pollution ! On peut y arriver en faisant passer l'info autour de nous et à la télé. Il faudrait aussi que l'on mette en place des amendes pour tous ceux qui jettent leurs déchets par terre. »

De vous à nous

clap
clap
clap



Ton magazine rebaptisé !

Nous te l'avions annoncé dans le dernier numéro, et cela ne t'a sans doute pas échappé en recevant celui-ci : ton magazine a changé de nom. **Clap'santé** : ça te plaît ? N'hésite pas à nous envoyer tes remarques à l'adresse ci-dessous. Pour le reste, rien ne bouge ! Tes rubriques préférées sont toujours là, de la BD au clin d'œil de Pataclope, en passant par le zoom, les jeux et les fiches bonus détachables. Bonne lecture !

**Pour nous écrire : Ligue nationale contre le cancer
14, rue Corvisart - 75013 Paris**



Dessin de
Raphaëlle
Faubourg

Concours « Dessine-moi l'adolescence »

Vous avez été nombreux à participer au concours « Dessine-moi l'adolescence », merci ! Faire un choix n'a pas été facile. Félicitations à Raphaëlle FAUBOURG, Chakira AHARADA et Salama FAZATI, de l'île de La Réunion, dont les dessins ont séduit le jury. Pour tous les autres, il y aura très vite d'autres concours et donc d'autres occasions de tenter votre chance...

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 : 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, Marc Keller, Maria Fajardo Reyes.

N° ISSN : en cours d'attribution. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros. Tirage : 24 000 exemplaires.

Imprimé par : Imprimerie SPEI, Pulnoy.

Dépôt légal : Septembre, Octobre, Novembre 2013.

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.