

Clap.

Santé

Le magazine santé des jeunes

Pierre Augé
nous donne
son avis tout
au long du
numéro !



Photo Mathieu Blayac

**6 menus
à savourer !**

**Vous
avez dit
"cancer" ?**

**Demain, des étiquettes
arc-en-ciel
sur les aliments ?**

**Régime,
goûter,
sans sucre :
à bas les
idées reçues !**

Numéro à croquer !



pour la vie

n° 7
mars, avril,
mai 2015
trimestriel 0,38 €

Trop bon, ce Clap'Santé plein d'infos !
Au menu : infos, gourmandise et santé, le tout généreusement
assaisonné par un chef au top :
Pierre Augé, le grand gagnant 2014 de l'émission Top Chef !



Zoom sur...

... l'alimentation

Je mange, tu manges, il / elle mange, nous mangeons, tous les jours, pour le plaisir de nos papilles et pour notre bien-être. Aussi importante que l'air ou l'eau, l'alimentation n'en reste pas moins un mystère, que Clap'santé a décidé de passer à la moulinette...

Manger, mais pourquoi?



Trois étoiles pour le « fait maison »

- On sait ce qu'on y met : pas de cheval ni de poulet lavé aux antibiotiques.
- Pour les doses, c'est nous qui gérons. Une cuillère d'huile, pas un bidon !
- C'est bien plus économique que les plats préparés ou le restaurant trois fois par jour...

→ Bien manger, c'est-à-dire ?

Ce n'est pas parce que l'on sait comment bien manger que l'on mange comme il faudrait pour être bien... Indispensable à l'équilibre nutritionnel, l'équilibre alimentaire est une fourchette à trois dents.

- **Ce que j'aime.** Le plaisir, c'est la base. Chocolat, fromage, haricots verts : chacun le sien !
- **Ce qui est bon pour ma santé.** Les aliments-médicaments n'existent pas.

Toutefois, une alimentation variée et équilibrée permet de maintenir à distance un certain nombre de risques et de préserver son capital santé.

- **Ce dont j'ai besoin pour fonctionner.** Il en faut de l'énergie pour respirer, penser, bouger, bref, pour vivre. L'alimentation est le carburant de la vie. Pour pouvoir se dépenser sans compter, il faut faire le plein.

La mécanique du ventre

- Baisse du taux de sucre dans le sang (la glycémie) + production de l'hormone de la faim = J'AI FAIM !
- Les pattes coupées ? Impression d'avoir un trou dans l'estomac ? Ventre qui gargouille ? C'EST CONFIRMÉ !
- **Manger à sa faim : OUI. Mais pas sans fin...** Nos cellules graisseuses fabriquent de la leptine, hormone de la régulation. Sans elle, on ne serait jamais rassasié ! Sa production varie en fonction du niveau de nos stocks d'énergie. S'ils sont au plus bas, la leptine envoie au cerveau le signal annonçant qu'il est temps de manger. Si, au contraire, nos stocks sont reconstitués par un bon repas, un nouveau message avertit que c'est bon : on a assez mangé. Ça s'appelle la SATIÉTÉ. Afin d'éviter les grignotages, fais-toi de bons repas, et écoute les signaux que t'envoie ton corps...





Alimentation et cancer : c'est quoi, le rapport ?

Avant l'arrivée des réfrigérateurs et congélateurs, le moyen le plus couramment utilisé pour conserver les aliments était **l'utilisation du sel**, appelée « **salaison** ». Or, on sait aujourd'hui que le sel consommé en trop grande quantité peut être dangereux pour la santé. **L'eau** était également de moins bonne qualité qu'aujourd'hui. Du coup, les gens buvaient beaucoup **plus d'alcool**. Le développement de nouveaux modes de conservation et la disponibilité d'eau potable ont largement contribué à diminuer les risques d'hépatites, de maladies cardio-vasculaires et de cancers des voies digestives (œsophage, estomac, côlon, etc.). Ce problème en partie réglé, un nouveau se présente aujourd'hui : la consommation de plus en plus importante de plats déjà préparés par les industriels. Ils contiennent de plus en plus de sucre, de sel, d'huile et de conservateurs indésirables. **Et voilà le risque de cancer invité à notre table...** Pour éviter d'en faire un menu spécial, il est recommandé de **limiter sa consommation** de sel, de préférer les produits frais et surgelés et de **boire... de l'eau !**

À table ?

Bien manger, ce n'est pas forcément mettre les petits plats dans les grands, mais réunir les conditions pour un moment de pause, de calme, de plaisir et de partage. Manger à même le plat, ça peut être sympa aussi !



Le point de vue de Pierre Augé :

Clap'santé : quel regard portez-vous sur notre rapport à la nourriture aujourd'hui ?

Pierre Augé. Il ne s'agit pas de dire « A table ! A table ! » absolument. Il y a tellement d'univers pour manger aujourd'hui, on doit évoluer avec son temps. C'est sympa aussi de temps en temps un pique-nique à la maison ou dans un parc, un repas dans l'esprit tapas, un plateau-télé devant un dessin animé... Le plus important, c'est d'avoir envie de manger ensemble et de recréer un univers familial et convivial au travers des repas. »

Le gros mot, la malbouffe

Trop gras, trop sucré et mauvais gras, mauvais sucres, trop peu intéressants pour la santé : c'est ça, la malbouffe.



Les mots...

- **Additif** : substance ajoutée à un aliment pour en modifier le goût, la texture, la couleur ou en améliorer la conservation.
- **Allégé ou light** : produit dont on a retiré une partie du sucre ou des graisses.
- **Allergie** : réaction du système immunitaire à un aliment ou une substance - l'allergène - considéré(e) comme ennemie.
- **Bio** : produit naturel, sans engrais ni pesticides.



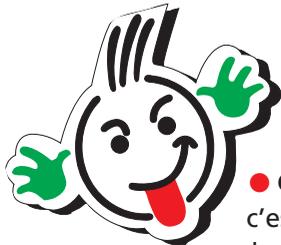
Retrouve plus d'infos...

... à propos de l'alimentation sur la page du site internet de Clap'santé <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>

Actu santé



C'est de l'actu, c'est de la santé, c'est l'actu santé !



Le clin d'œil de Pataclope

- **Connexion coupée.** 1/5 : c'est la proportion de cigarettes achetées via un circuit parallèle, Internet en tête. Pour lutter contre ces itinéraires bis, les députés français ont voté l'interdiction d'acheter des cigarettes à distance dans un pays étranger. Ceux qui s'y risqueront encourent 5 ans de prison. Cher payé pour se griller les poumons !
- **La hausse du prix du tabac, ce n'est plus automatique !** Cette décision a été suivie d'une seconde : l'annulation de la traditionnelle augmentation du prix du tabac au 1er janvier. Voici deux mesures qui ne vont pas tout à fait dans le même sens...

Le point de vue de Pierre Augé



Photo Mathieu Blayac

Clap'santé. Une étude publiée au mois d'août dernier confirme que le surpoids et l'obésité accroissent le risque de développer une dizaine de cancers. Le lien entre alimentation et santé, vous y croyez ?

Pierre Augé. J'y crois à fond ! Si on ne mange que des choses de mauvaise qualité, on ne peut s'attendre qu'à avoir des problèmes. Le Mc Do, pourquoi pas, de temps en temps, mais pas tous les jours ! Il faut manger un peu de tout, goûter. C'est important de goûter : c'est aussi comme ça que l'on évolue.

Contre le cancer, surveille ton tour de taille !

Le surpoids et l'obésité n'augmentent pas seulement le risque de développer une maladie cardio-vasculaire, de l'arthrose ou du diabète. Ils peuvent aussi être la cause d'un cancer. C'est ce qu'a révélé une étude du Centre international de recherche sur le cancer. Le surpoids et l'obésité sont responsables de 3,6% des cas de cancers, le tabac de 20%. Tous sont pourtant évitables...



Les goûts et les couleurs



Les étiquettes alimentaires, on n'y comprend souvent pas grand-chose. Comment faire les bons choix alors si l'on ne sait pas ce que l'on mange ? Pour rendre plus claire l'information sur la qualité nutritionnelle des aliments, la ministre de la Santé, dans le projet de la future loi de santé (non encore votée), a proposé un nouvel étiquetage alimentaire basé sur un code couleur. Un peu comme les feux tricolores ! Il pourrait aussi indiquer les bonnes fréquences de consommation. L'équilibre vient en variant les plaisirs, pas en ne mangeant que des légumes... Affaire à suivre.*

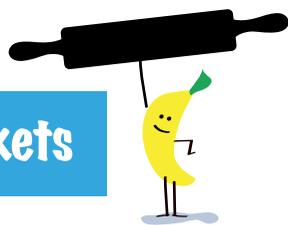
* Retrouvez sur le site Internet de Clap'santé, le clip de présentation de ces feux tricolores ! <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>



5 fruits 3 légumes 4 copains

La petite histoire de Clap'santé





Bien dans tes baskets

S'aimer, c'est s'accepter

Et toi, tu t'aimes un peu, beaucoup, passionnément, à la folie ou... pas tous les jours ?



Miroir, mon beau miroir

- Physiquement, je suis
- La partie que j'aime le plus, c'est
- Celle que j'aime le moins, c'est
- Les autres disent que je suis
- Ça me rend.....

Le thigh gap, c'est GE-NE-TI-QUE !

Quand une fille grandit, son bassin s'élargit, creusant l'écart entre ses cuisses. S'il est plus large que celui de sa copine, ce n'est pas parce qu'elle mange moins ou fait plus de sport : c'est dans ses gènes. Alors, inutile de courir comme une dératée, d'entamer une grève de la faim ou de se scotcher les cuisses, ça ne changera pas. Jamais.

Génération mutante

A l'adolescence, le changement, c'est normal. On pousse vers le haut, vers le bas, un peu à gauche, un peu moins à droite... Mince ! Je ne serais pas un peu tordu(e) là ?! Bienvenue dans la puberté ! Et surtout, pas d'inquiétude : les évolutions de ton corps, plus ou moins importantes, plus ou moins rapides, ne sont que passagères. Tout sera rentré dans l'ordre d'ici quelques mois. En attendant...

Marre des moqueries ?

Il n'y a pas meilleure manière pour détourner l'attention de soi que de la diriger sur quelqu'un d'autre. Celui qui t'attaque ne doit pas être si bien dans ses baskets que ça...

Lui montrer que ses propos te touchent ou te mettent en colère l'encouragera à continuer. Lui casser le nez ne l'arrêtera pas beaucoup plus longtemps.

Ne lui laisse pas de prise sur toi, n'entre pas dans son jeu et surtout, reste calme. Rien n'est plus énervant que quelqu'un qui ne s'énerve pas...

Démonstration !

Il te dit que tu ressembles à un grand cornichon ? Valide : « D'accord, merci. »

Prends-le en dérision : « Ah ! toi aussi, tu trouves ? »

Joue la carte de la folie : « Tu savais que les tortues pouvaient faire du moonwalk ? »

Lève les yeux sur ce poète, fais-lui un grand sourire et...

ne réponds rien.

C'est vrai ça...
Je suis SUPERPetit !



La mode, c'est démodé

T'habiller en vert des pieds à la tête ? Si tu veux. Porter un bonnet en plein été ? Fais-toi plaisir ! Mais suivre la tendance du moment qui implique de perdre un os ou te couper un bras, laisse tomber ! À suivre la mode vestimentaire, on ne risque que la faute de goût. À suivre la dernière fixette des fous-de-leur-corps, on risque sa peau... 3 kilos de plus ou de moins, qu'il s'agisse de gras ou de muscles, ne rendent pas plus beau, plus drôle, ou plus cool. Quand on n'est pas drôle, on n'est pas drôle, point. Mais heureusement, on a d'autres qualités ! En revanche, on n'a qu'un corps, et il n'est pas fait pour jouer avec.



En direct des régions

Consommateurs sous influence



Consommation et libre arbitre font-ils toujours la paire ?

Pour le vérifier, direction Epidaure Market, le supermarché virtuel, créé par le centre Epidaure de Montpellier et utilisé par la Fondation JDB dans le cadre d'un accord conventionné, pour interroger notre liberté et notre responsabilité de consommateurs.



Bienvenue à Epidaure Market !

Seuls ou en groupes, les enfants sont invités à faire les courses pour une occasion définie au préalable: anniversaire, pique-nique... Après le passage à la caisse, place aux échanges ! Dans le panier, il y a les produits dont ils ont effectivement besoin

et ceux, pas indispensables, qui les ont fait craquer. Pourquoi ? Telle est la question...

Qu'est-ce que la fondation JDB ?

La Fondation JDB est née de l'association de la Ligue nationale contre le cancer et de son comité de l'Essonne pour réaliser, à titre posthume, la volonté de Madame Judlin de Bouville : agir prioritairement en direction des plus jeunes pour contribuer à réduire l'incidence des cancers. Sa mission (entre autres) : accompagner l'éducation des jeunes à la santé et favoriser l'adoption de comportements réduisant leur exposition aux risques.



« Chacun est responsable des choix qu'il fait et de la gestion de sa santé. »

Vincent Grasteau, directeur de la Fondation JDB

Nos comportements sont-ils sous influence ?

En tant que consommateur, l'enfant a des choix à faire. À travers Epidaure Market, nous souhaitons l'amener à prendre conscience de son comportement, des influences qu'il peut subir, et lui donner les outils pour y résister et prendre des décisions favorables à sa santé.

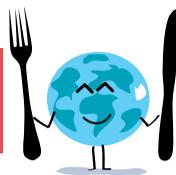
Quelles sont ces influences ?

Elles sont diverses, à commencer par la pression des copains: l'identification à un groupe amène à adopter le mode de consommation qui le caractérise. Le contexte familial aussi exerce une forme d'influence. Enfin, les industriels appliquent des techniques de vente – emballage attrayant, produits présentés en tête de gondole, promotion sur des lots - qui poussent le consommateur à faire des choix en décalage avec son besoin initial.

Comment y résister ?

C'est tout l'intérêt des échanges réalisés en groupe: mettre en évidence les moyens mis en œuvre pour influencer ou convaincre, et comprendre la logique qui a guidé les choix effectués, pour devenir un consommateur averti. Chacun est responsable des choix qu'il fait et de la gestion de sa santé.

Pour se détendre



En voilà des manières !

Bonnes ou mauvaises manières : cela dépend du pays où l'on se trouve. Rends à chacun ses coutumes et tâche de t'en souvenir lors de ton prochain voyage !

A Thaïlande - B Japon - C Espagne - D Inde - E Chine - F Moyen-Orient - G Afghanistan - H France

1. Rien ne fera plus plaisir au cuisinier que de t'entendre aspirer bruyamment tes pâtes ou ta soupe !
2. La fourchette, ce n'est que pour pousser la nourriture dans la cuillère, pas pour porter les aliments à la bouche.
3. Ici on mange avec les doigts, mais ceux de la main droite uniquement. La gauche est considérée comme impure.
4. Quand on fait tomber de la nourriture par terre, on la ramasse, l'embrasse, la porte à son front avant de la reposer... par terre !
5. Prière de se laver les mains avant et après le repas et d'avoir les ongles propres.
6. Quand on met la table, on place les couteaux à droite, les fourchettes à gauche...
7. Les restes de tapas et les miettes par terre dans les restaurants, c'est normal ! A la fin de la journée, le gérant les balaie devant sa porte pour prouver sa réussite à son concurrent.
8. Interdiction de toucher les aliments, y compris pour partager un ravioli ! Chacun ses baguettes, à ne surtout pas planter à la verticale dans son bol de riz : ce serait très impoli.

Solutions : A2 - B1 - C7 - D5 - E8 - F3 - G4 - H6

Avec des couverts, c'est mieux !

Couteau, fourchette et cuillère ne sont pas seulement pratiques pour acheminer son repas de l'assiette à la bouche. Ils sont aussi un moyen efficace de limiter les échanges de salive et donc de microbes. Chacun les siens, et les microbes seront bien gardés...



Dégustation à l'aveugle

Tu l'as sans doute remarqué, quand on est enrhumé, plus rien n'a de goût. Au mieux, tous les aliments semblent avoir le même. Pourquoi ? Parce que le nez bouché, il nous manque un sens précieux pour percevoir le goût des aliments : l'odorat. Eh oui ! On déguste aussi avec le nez...

Pour le vérifier, fais l'expérience !

Demande à une personne de préparer trois aliments à te faire goûter sans te dire de quoi il s'agit.

Bande-toi les yeux et bouche-toi le nez.

Goûte chaque aliment une première fois en gardant le nez bouché et essaie de deviner de quoi il s'agit.

Recommence la dégustation, cette fois en débouchant ton nez à chaque aliment.

Alors, sens-tu la différence ?

Perdu ?
Pas pour tout l'monde !

Pain perdu

A l'aide ! Ces expressions autour du pain ont toutes perdu leur verbe : un gourmand les a pris pour des quignons et tous mangés ! Sauras-tu les retrouver ?

1. comme des petits pains.
2. rouler dans la farine.
3. bonne pâte.
4. comme du bon pain.
5. du pain sur la planche.

avoir
embrasser
être
partir
se faire

Solutions : 1 partir - 2 se faire - 3 être - 4 embrasser - 5 avoir.



À détacher



À occasion spéciale, menu spécial !



Qui mieux que Pierre Augé pouvait les concocter ? Merci, Chef !

Photo Mathieu Blayac

Pique-nique party! 1

- Poulet rôti servi froid.
- Salade de taboulé, menthe-basilic-tandoori.
- Yaourt grec.



La suggestion du Chef. Prends deux fourchettes, pour partager !

Veille de match, les champions !

- Risotto de coquillettes au jambon blanc fumé ibérique et gruyère.



La suggestion du Chef.

Pour un risotto bien crémeux, j'ajoute un peu de crème et de mascarpone. Ça marche aussi avec un autre fromage frais.



4

La carotte dans tous ses états... 2

- En chips, râpée, sautée, à la vapeur, relevée avec de l'ail et du curry, en dessert dans un cake à la carotte, dans un smoothie orange-carotte... il y en a des manières de la déguster !



La suggestion du Chef. Les pommes de terre et les carottes ne sont pas les seuls légumes dont on peut faire des chips. Choisis ceux que tu préfères.

Joyeux anniversaire !

- Sablés au chocolat noir et mousse au chocolat blanc.*
- Cocktail de fruits.



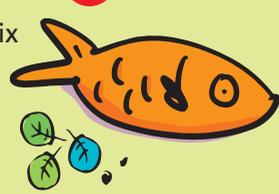
La suggestion du Chef.

Pour une table de fête, décore les verres avec un collier de sucre.

5

C'est MOI le Chef ! 3

- Salade de mâche aux noix
- Brick de dorade aux courgettes et à l'aneth.



La suggestion du Chef.

Tu peux remplacer la dorade par un autre poisson, comme le cabillaud.

Bonjour ! C'est l'heure du petit-déjeuner... 6

- Chocolat chaud.
- Orange pressée.
- Œuf cocotte et mouillettes de pain ficelle toastées et beurrées.



La suggestion du Chef. Pour ouvrir l'œuf et pouvoir y tremper tes mouillettes, casse-le avec le dos d'une petite cuillère.

6



* Retrouve sur le site Internet de Clap'santé la recette détaillée des sablés au chocolat noir et mousse au chocolat blanc, signées Pierre Augé ! <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>

À détacher



Pour chaque occasion présentée au recto de cette page, Clap' santé te propose des astuces sympa ! Amuse-toi bien !

1

Les ingrédients d'un pique-nique réussi.

- Un pique-nique, ça se prépare jusque dans le moindre détail, pour le plaisir du palais comme pour celui des yeux !
- Une jolie nappe pour installer toutes ces bonnes choses.
 - Des verres personnalisés pour chaque participant. L'avantage du carton et du plastique, c'est que l'on peut écrire, dessiner et même coller des paillettes dessus !
 - Une création-maison apportée par chacun, pour faire découvrir aux autres de nouvelles saveurs...
 - Des piques en bois pour picorer à droite à gauche et de petites parts prédécoupées pour goûter un peu à tout.
 - Des amis, pour le plaisir de partager un bon moment tous ensemble !

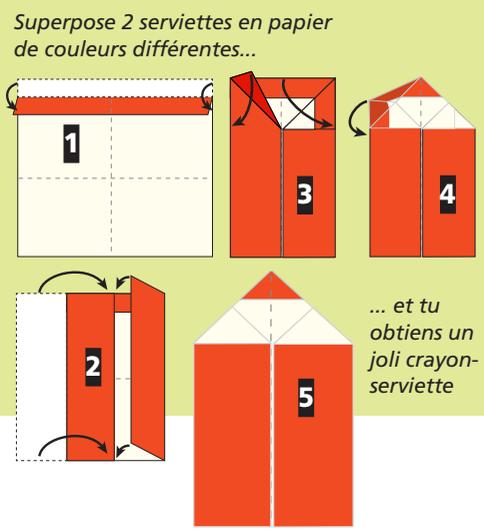
Des légumes, oui, mais en chips !

- Ça va changer des chips de pommes de terre...
- Laver les légumes.
 - Les couper en fines tranches.
 - Les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
 - Arroser d'un filet d'huile d'olive et, selon l'envie, d'herbes aromatiques ou d'épices.
- Mettre au four préchauffé à 180°C pendant 12 à 15 min.

2

Atelier pliage.

Une idée originale pour décorer ta table ? Le pliage de serviette, c'est tout un art... Effet garanti de ce crayon-serviette !



4

Des pâtes, des pâtes !

Toujours pareil, les pâtes ? Il y a pourtant l'embarras du choix !

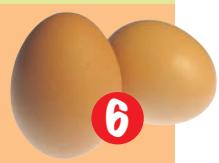


Collier en sucre pour verre chic.

- Pour épater les invités, décore tes verres avec un collier de sucre. Chic ! Chic !
- Prépare deux petites assiettes. Verse du sirop (de menthe ou de grenadine, par exemple) dans la première, du sucre en poudre sur un demi-centimètre d'épaisseur dans la seconde.
- Retourne ton verre et trempe-le d'abord dans le sirop, puis dans le sucre.
- Et voici un verre à déguster en même temps que le cocktail de fruits qu'il contient...

Va te faire cuire un œuf !

Au moment de la cuisson des œufs, chaque minute compte... A vos minuteurs !



6

Pour préparer un œuf cocotte : dans un ramequin beurré, verser une cuillère à soupe de crème. Saler, poivrer, puis casser l'œuf au milieu. Faire cuire 3 à 4 minutes au bain-marie au four (180°C) ou quelques secondes au micro-ondes à puissance maximale.

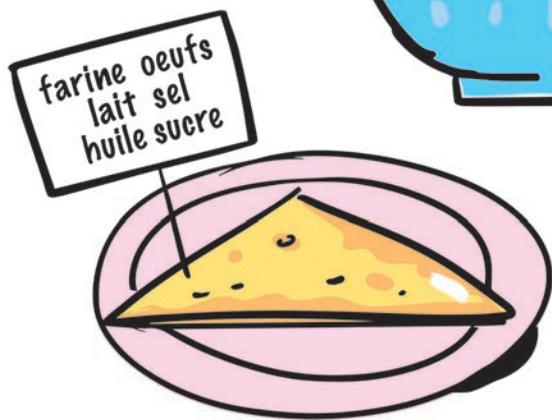
- A la coque : 3 mn
- Mollet : 5 mn
- Dur : 10 mn

Attention ! Ce temps est à compter à partir de la reprise de l'ébullition.





Pour se détendre



Allergiques, mais gourmands !

Sophie, Manon et Antoine ont un point commun : leur gourmandise ! Oui, mais voilà... Sophie est allergique aux amandes. Manon est intolérante au lactose. Antoine ne mange pas d'œufs. Plutôt que de renoncer au dessert, chacun choisira le sien. Oui, mais lequel manger sans prendre de risque ?

- Sophie :**
- Manon :**
- Antoine :**

Solutions :
 Antoine : le fromage blanc. C'est le seul dessert sans œuf.
 Manon : la mousse au chocolat. Le fromage blanc est fabriqué à partir de lait.
 Sophie : la crêpe. Il pourrait y avoir des traces d'amande dans le chocolat.

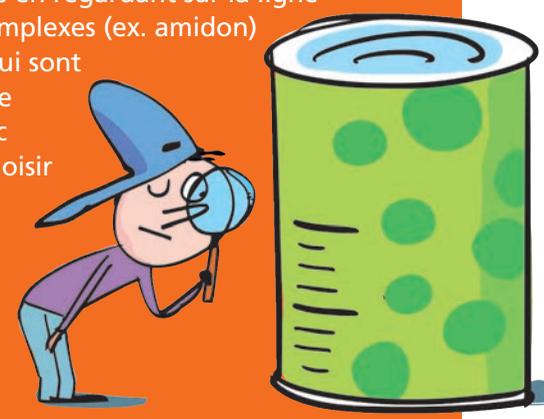
Décode Les emballages



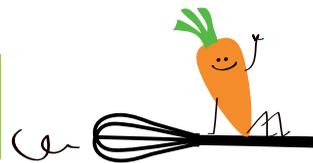
Pour repérer les sucres cachés dans les produits et plats déjà préparés, apprends à decoder les infos indiquées sur l'emballage.

1. Repère la place du sucre dans la liste des ingrédients. S'il est placé en haut de la liste, cela veut dire qu'il est l'ingrédient principal !
2. Un encadré indique les valeurs nutritionnelles du produit. Tu connaîtras la quantité de sucre en regardant sur la ligne "glucides". Souvent, les sucres complexes (ex. amidon) sont séparés des sucres simples, qui sont ceux dont il faut se méfier. Dans le magasin, compare ce produit avec d'autres du même type afin de choisir celui dont la valeur en glucides sera la moins élevée.

3. Des messages "santé" sont parfois ajoutés ("riches en fibres", pauvres en sucre") Ne t'y fie pas, ils sont souvent trompeurs.



N'attends pas demain, prends ta santé en main



Vrai ou faux ?

Les idées reçues sur la meilleure façon de manger ?
Elles ont tout faux !

Les pâtes, le pain et les pommes de terre, ça fait grossir.

FAUX Tous appartiennent à la catégorie des féculents, fournisseurs officiels d'énergie. Cette dernière s'exprime en kilocalories (kcal). On en trouve 85 dans 100g de pommes de terre contre 15 dans autant de courgettes.

Un conseil... Pour tenir toute la journée ou courir un marathon, ne les zappe pas ! Invite-les au contraire à chaque repas.

Sauter un repas aide à perdre du poids.

FAUX Sauter un repas crée un manque que l'organisme n'est pas près d'oublier. Au prochain repas, il va stocker autant que possible, pour avoir des réserves la prochaine fois qu'il sera privé de dessert.

Un conseil... Le seul repas que l'on peut sauter si l'on n'en ressent ni le besoin ni l'envie, c'est le goûter. Les trois autres sont non-négociables. Rien n'empêche de manger moins, mais il faut manger.



Consommer des produits «light», c'est mieux que de consommer du sucre.

FAUX Les molécules utilisées dans les produits «light» pour donner un goût sucré sont appelées «édulcorants». Certains sont naturels comme la stevia. Les autres sont de synthèse, comme l'aspartame ou la saccharine, et on ne sait pas si leurs molécules sont bonnes pour la santé. Ils entretiennent le goût pour le sucré et donnent envie de manger encore plus d'aliments sucrés. C'est un cercle vicieux.

Un conseil... Mieux vaut donc éviter de consommer trop de produits «light».



Fumer fait maigrir.

FAUX Un fumeur ne maigrit pas, il ne fait pas son poids normal. Sous l'effet du tabac, le système de contrôle de notre poids est dérégulé. Il manque quelques kilos à l'appel.

Un conseil : Fumer n'apporte définitivement rien. Inutile d'essayer.



J'ai Faim !

Manger un chewing-gum permet de faire passer la faim.

FAUX Mâcher fait saliver. Saliver ouvre l'appétit.

Un conseil : Si tu as faim, tu peux te caler jusqu'au prochain repas en mangeant un fruit, un morceau de pain ou une poignée de fruits secs.

Un fruit ou un jus de fruits, c'est pareil.

FAUX La base est la même, et tous deux sont riches en vitamine C. Cependant, le jus de fruit contient moins de vitamine A, essentielle à la croissance et à la résistance aux maladies infectieuses. Il ne contient pas non plus de fibres, à l'origine de la sensation de satiété et garantes du bon fonctionnement du transit intestinal.

Un conseil... Ne te prive pas de fruits en jus, mais quand c'est possible, croque plutôt dedans !





Découvrir la Ligue

Tout sur le cancer

365 500 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. 1 homme sur 2 et 1 femme sur 3 seront concernés avant leurs 85 ans. De quoi parle-t-on ? Du cancer.

Qu'est-ce que c'est, un cancer ?

Parfois, une cellule est attaquée. Le plus souvent, elle est capable de « réparer » elle-même ou de s'autodétruire, faisant disparaître le problème. Si ce n'est pas le cas, alors cela devient une cellule cancéreuse.

Devenue inutile car ne jouant plus son rôle, cette cellule reste très dangereuse. En effet, elle se divise à l'infini, donnant naissance à toujours plus de cellules cancéreuses.

Ces cellules forment une tumeur : le cancer est déclaré. Si on le détecte trop tard, il aura eu le temps de s'étendre à d'autres parties du corps et d'en détruire les cellules.

Quels sont les principaux cancers ?

Sein, poumon, prostate et côlon : ce sont les quatre cancers les plus fréquents en France. Ce ne sont malheureusement pas les seuls organes qui peuvent être atteints par un cancer.

Peut-on en guérir ?

Le pronostic est différent pour chaque individu et chaque cancer. Cela dépend du type de cancer, de son étendue au moment du diagnostic, de son évolution ou encore de la disponibilité d'un traitement et de l'efficacité de celui-ci. Plus tôt le cancer est détecté (grâce au dépistage notamment), c'est-à-dire avant d'être trop étendu, plus grandes sont les chances de guérison. En effet, passé un certain stade, il n'est plus possible de l'arrêter.



Comment s'en protéger ?

Mauvaise nouvelle : il n'existe pas de protection efficace à 100% contre le cancer. Les facteurs de risques sont multiples, à commencer par la pollution de l'environnement et une mauvaise hygiène de vie.

Bonne nouvelle : nous pouvons éviter de préparer le terrain au cancer en adoptant dès aujourd'hui et pour la vie ces quatre réflexes santé...

- Manger varié et équilibré
- Pratiquer une activité physique régulière
- Ne pas fumer
- Ne pas s'exposer au soleil sans protection

Agenda

MARS BLEU, c'est LE mois pour informer et sensibiliser à l'importance du dépistage du cancer colorectal. **Dans 9 cas sur 10**, il peut être guéri, à condition d'avoir été dépisté tôt... Parles-en aux personnes de plus de 50 ans autour de toi. Le savent-elles ?

Pour en savoir plus sur le cancer, et particulièrement sur ce qu'est le dépistage, un article complémentaire à ce numéro est disponible sur le site Internet de Clap'santé <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>





Ce qu'ils en pensent...

... de l'alimentation



Ils s'appellent **Anne-Zoé, Tytouan, Matiu, Océane et Aboubakar**. Pour Clap'santé, ils ont accepté de se mettre à table et de nous dire ce que cela représentait pour eux, de manger. Voici leurs réponses aux petits oignons... Bon appétit !

Pour moi, manger...



Matiu Ça sert à nourrir nos organes pour qu'ils vivent et ça permet d'être en bonne santé. Je ne pourrai jamais me passer de manger, car j'ai toujours une faim de loup !

Anne-Zoé C'est important : c'est un besoin pour mon équilibre. Je ne peux pas passer une journée sans manger. C'est aussi un bien-être et un moment de convivialité en famille.

Tytouan C'est un moment pas désagréable, une habitude. On se retrouve, en famille. Il y a une entrée, un plat et un dessert.

Océane C'est important. Il y a des personnes qui n'ont pas à manger (pas d'argent ou pas de nourriture), qui n'ont pas à boire... Et certaines meurent à cause de cela. C'est triste. On pourrait partager ce que tout le monde a, entre tout le monde.

Aboubakar Bien manger, manger équilibré. Manger, moi, ça me rend content car je mange de bonnes choses. Manger Mac Do, aller au chinois, j'aime, mais pas trop souvent, car sinon je ne serai pas en bonne santé et n'aurai plus envie de bouger. J'adore bouger ! Ça me tient en forme et je m'amuse au sport.

Ce que ça m'apporte ?



Matiu J'aime bien partager les repas en famille ou avec mes camarades à l'école. Le repas du soir permet de discuter avec mes parents et de manger tous ensemble avec mes sœurs. On parle de ce qu'on a fait dans la journée.

Anne-Zoé Le pain/beurre que j'adore me donne de l'énergie. J'aime aussi beaucoup les viandes rouges et en particulier, l'agneau rôti - d'ailleurs les bonnes odeurs d'un repas en préparation me chatouillent les papilles et aiguissent mon appétit... Pour le goûter, les gâteaux secs et le chocolat sont la récompense après une journée de collège.

Tytouan De l'énergie pour faire du sport, passer la journée.

Océane Cela m'apporte du calcium, du fer, des vitamines, plein de choses qui permettent à mon corps d'être en forme pour la journée et en bonne santé. De l'énergie. Du bien-être : si l'on a bien mangé, on se sent moins fatigué. Cela permet de satisfaire mon estomac, mais aussi ma gourmandise...

Aboubakar De la joie : je suis content quand je mange. Là par exemple, j'ai super faim et je suis trop pressé de manger ! Aussi, de la force. Si jamais tu ne manges pas, tu seras malade, tu auras mal au ventre et tu ne seras pas bien.



Tytouan



Aboubakar



Anne-Zoé



Matiu



Océane

Mon repas préféré !



Matiu Carottes râpées et betteraves, hamburger avec des frites et glace. Par contre, je déteste les choux de Bruxelles...

Anne-Zoé Une entrée : tomates cerises. Puis un gigot d'agneau cuit au four sur un lit de pommes de terre coupées en petits carrés. En dessert, un fruit ou un gâteau maison. Pour moi, c'est le repas idéal, pour le dimanche midi, en famille, à la maison.

Tytouan Ben, ça serait avec mes amis ou mon frère. Plutôt le repas du midi, vers 13h ou 14h. Le repas idéal ? En entrée, une salade de tomates. En plat, des pâtes avec du gruyère, sans sauce particulière. En dessert, une île flottante. Celle de Papi à Noël était trop bonne !

Océane Les lasagnes faites maison que je partage en famille. Mais sans salade, ce n'est pas mon truc... J'aime aussi les soupes de légumes que l'on prépare à la maison, surtout en hiver avec des croûtons de pain cuits au four.

Aboubakar C'est les pâtes bolognaises le soir. C'est un plat complet et je partage ça avec ma maman et ma sœur. J'aime ce plat car c'est ma maman qui les fait.



Et pour vous Pierre Augé, le repas idéal, il ressemble à quoi ?

Ce qu'on mange et où on est, ça m'est égal, du moment qu'on est ensemble et qu'on prend le temps.

Que trouvera-t-on toujours dans vos placards ou votre frigo ?

Des coquillettes. J'adore les pâtes ! Au beurre avec un bon gruyère, c'est mon plat préféré ! C'est le lien à l'enfance...

Un message pour les lecteurs de Clap'santé ?

On n'a qu'une vie : autant la réussir plusieurs fois ! Bien sûr, il faut faire attention, mais il faut aussi se lâcher de temps en temps, ne pas se brider, mais se faire plaisir. Prenez la vie à 150 % !

Entre nous



Courrier

Merci à Coralie pour sa lettre et sa question, qui intéressera tout le monde : Ebola, qu'est-ce que c'est ?

- **Origine.** Découvert en 1976, le virus Ebola aurait été transmis à l'homme par des chauve-souris.
- **Transmission.** La contamination entre individus a lieu en cas de contact avec les liquides du malade (sang, salive, transpiration, excréments, sperme, lait maternel).
- **Symptômes.** 2 à 21 jours après avoir été contaminée, la personne tombe gravement malade : fatigue, douleurs musculaires, maux de tête, irritation de la gorge, forte fièvre, diarrhées, vomissements, insuffisances rénale et hépatique, hémorragies.
- **Traitement.** Actuellement, on ne sait pas soigner Ebola et il n'existe aucun vaccin non plus. De fait, malheureusement, la plupart des personnes contaminées en meurent.
- **Epidémie.** On parle d'épidémie lorsqu'une maladie s'étend rapidement à un nombre important de personnes dans une zone géographique limitée. C'est le cas de la grippe, de la gastro-entérite ou encore du virus Ebola. Ce dernier a touché les pays d'Afrique de l'Ouest surtout, parmi lesquels la Sierra Leone, le Liberia et la Guinée.
- **Protection.** En attendant de trouver un vaccin ou un traitement, des mesures ont été prises pour limiter la propagation de l'épidémie dans le monde. Dans les pays où sévit Ebola, les personnes malades sont placées en quarantaine. Les médecins qui s'en occupent portent une combinaison intégrale pour éviter tout contact direct. Les personnes qui reviennent de ces pays sont également très surveillées à leur retour.



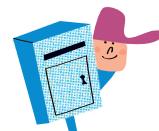
Solidaire !

Félicitations à Elise, qui remporte notre dernier concours « L'arbre de la solidarité » ! Et un grand merci à tous ceux qui ont participé. Continuez. Le prochain concours sera peut-être le bon... Retrouve les dessins de nos trois autres gagnants sur le site Internet de Clap'santé.

Nouveau concours !

Plat unique. On n'est pas toujours obligé de prendre une entrée, un plat et un dessert. Un plat unique, complet et équilibré, c'est sympa aussi. Sucré-salé, cru ou cuit, tous les mélanges sont permis, pourvu que ton plat apporte tout ce dont on a besoin, sans oublier une louche de plaisir. A toi Chef!

Envoie-nous ta recette à notre adresse.



Pour nous écrire :

Ligue contre le cancer - Magazine Clap'santé
14, rue Corvisart - 75013 Paris. Ou par e-mail à :
magazine-clapsante@ligue-cancer.net

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

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

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

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

Directrice de la publication : Jacqueline Godet. Comité de direction (administrateurs) : Jean Claude Arnal, 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 : Halima Arriouach, Pierre Augé, Jean-Christophe Azorin, Virginie Benmerzouk, Aude Duarte, Vincent Gasteau, Virginie Haffner, Colette Lanusse, Elise Melennec, Valentine Sarrut, Catherine Tymen Azoulay.

N° ISSN : 2269-6938. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros. Tirage : 30 000 exemplaires.

Imprimé par : Imprimerie Henry, Montreuil-sur-Mer. Dépôt légal : mars, avril, mai 2015.

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