

Clap.

Le magazine santé des jeunes

Comment
sélectionner
ses infos ?

Comprendre
l'éthique

Jeu
Une
enquête à
résoudre

Customise
ton emploi
du temps!

L'information santé, et toi!

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 17
septembre, octobre,
novembre 2017
trimestriel 0,38 €

Avec la radio, la télévision, les journaux, les magazines et internet, nous recevons beaucoup d'informations y compris sur le bien-être et la santé. Pour faire les meilleurs choix et devenir un citoyen bien informé, *Clap'santé* t'explique comment t'orienter dans cette jungle médiatique. Le secret : garder les yeux et les oreilles grands ouverts et travailler son esprit critique !



L'information

Tu entends peut-être tes parents dire qu'ils vont écouter ou regarder « les infos ». Sauf que l'information ne se limite pas au journal télévisé et aux flashes de quelques minutes que tu entends à la radio !

Elle est fraîche ton info ?

Une équipe de chercheurs qui découvre un traitement contre une maladie ou un ministre de la santé qui lance une campagne de vaccination, c'est une information ! Les télévisions, journaux et radios en parleront car il s'agit d'une actualité. A côté de ces informations « fraîches » liées à ce qui se passe jour après jour dans le monde, il y en a d'autres qui ne changent pas ou plus lentement. Si tu dois faire un travail sur le Brésil par exemple, tu commenceras par vérifier où se situe le pays. Cette information-là n'évolue pas ! Cela fonctionne aussi pour les dossiers comme le cancer, les allergies ou l'obésité. Pour préparer un exposé, tu chermeras d'abord les définitions avant de t'intéresser aux dernières actualités. « Information » ne signifie pas forcément « nouveauté ». Le mot englobe tous les renseignements que tu obtiens sur quelque chose ou quelqu'un.



Les fake-news, des infos erronées



Tu l'as deviné : toutes les informations ne sont pas bonnes à croire. Certains canaux de diffusion font des erreurs, cela arrive. Parfois, les informations sont volontairement faussées. Internet regorge de sites qui proposent de fausses actualités pour faire rire en essayant de piéger les internautes les plus naïfs. Il y a aussi des personnes mal intentionnées qui cherchent à manipuler en diffusant de fausses infos. C'est ce que l'on appelle les fake-news.

Elles concernent tous les secteurs, même la santé ! La bonne nouvelle, c'est que tu peux te glisser dans la peau d'un enquêteur et apprendre à trier les informations qui t'inondent tous les jours. Rendez-vous page 6-7 pour savoir comment !

*Si le sujet t'intéresse, tu peux aussi faire un tour sur **Décodex** (<http://www.lemonde.fr/verification>). C'est un gigantesque moteur de recherche inventé par **Le Monde** (un journal très sérieux) pour vérifier la fiabilité des sites internet.*

Les médias ? Une question de ligne !

Tous les médias ne traitent pas des nouvelles de la même façon : un journal spécialisé sur le sport fera sa « Une » sur le joueur de foot qui a marqué trois buts lors d'un match alors qu'un quotidien généraliste parlera des dernières décisions politiques. Si tu feuilletes un journal local, tu remarqueras aussi que des pages sont réservées au village d'à côté tandis qu'un journal distribué dans toute la France ne pourra pas raconter ce qui s'est passé dans toutes les villes du pays. Chaque journaliste adapte ses sujets en fonction du média qui l'emploie. C'est ce que l'on appelle la ligne éditoriale.



Il n'y a pas un canal mais DES canaux

Même si tu ne cherches pas à t'informer, tu ne peux pas y échapper. Les informations arrivent de tous les côtés. Voici quelques canaux qui te sont familiers.

- **Internet.** Entre les sites, les réseaux sociaux, les vidéos... la toile regorge d'images, textes, sons et vidéos. Attention, certaines idées doivent être vérifiées ! Sache aussi que lorsque tu effectues des recherches sur internet, tu fournis des informations sur tes préférences ou tes centres d'intérêt. Ces informations, laissées comme des traces dans la neige, peuvent être réutilisées par les publicitaires par exemple.
- **La presse.** Tu lis peut-être des magazines ou des journaux quotidiens. Même s'il s'agit de médias pour enfants, ils sont pensés pour t'informer.
- **La radio et la télévision.** Ces canaux-là diffusent des messages en continu. Ce sont des machines à informer.
- **La publicité :** sur papier, à la radio ou sur un écran, les pros de la publicité sont payés pour diffuser des messages. Rendez-vous page 6-7 pour comprendre pourquoi tu dois rester attentif à leurs motivations.
- **Les affiches/dépliants.** Tu as déjà essayé de marcher dans la rue sans jamais regarder ce que tu croises sur ton chemin ? Dès que tu sais lire, c'est mission impossible. Ton cerveau décrypte les messages instantanément et les imprime à ton insu.
- **Les pairs.** Rien à voir avec une paire de baskets (il y a un E en moins !). Le mot désigne toutes les personnes qui te ressemblent : tes camarades de classe ou les copains avec lesquels tu fais du sport par exemple. Quand vous communiquez vous échangez des renseignements. C'est aussi une manière de s'informer.

Où trouver tes infos « santé » ?

Si tu te poses des questions en lien avec la santé, que ce soit pour toi, ou pour réaliser un exposé en classe, tu peux consulter ces sources fiables :

→ **Tabac info service**, une ligne téléphonique d'information gratuite sur le tabac, 0 825 309 31, et un site web (www.tabac-info-service.fr)

→ **Drogues info service**, une ligne téléphonique d'information gratuite sur les drogues 0 800 23 13 13, et un site web (www.drogues-info-service.fr)

→ **Cancer info**, une ligne téléphonique d'information gratuite sur le cancer, 0 825 123 124 et un site web (www.e-cancer.fr)

→ **Le fil santé jeune**, une ligne téléphonique de santé dédiée aux jeunes, 0 800 235 236 et un site web (www.filsantejeunes.com)

→ **Les sites internet des**

organismes publics : l'institut national de la recherche et de la santé médicale (www.inserm.fr), l'agence Santé publique France (www.santepubliquefrance.fr), l'assurance maladie (www.ameli.fr)...

→ **Les associations** reconnues pour leur engagement dans l'information santé comme la Ligue nationale contre le cancer. Pourquoi lui faire confiance ? Parce que la Ligue suit une démarche éthique. File en page 7 pour découvrir de quoi il s'agit !

→ Tu peux également utiliser **le moteur de recherche**, sans « cookies » ni « traçages » : qwantjunior.com

Retrouve toutes les explications sur le fonctionnement d'un moteur de recherche, en te rendant sur le site internet de **Clap'santé**, www.ligue-cancer.net/clap-sante



Quoi de neuf ?

La Ligue contre le cancer va créer un nouveau site internet de prévention en santé, qui s'adressera directement aux enfants et aux jeunes ! **Clap'santé** y aura bien sûr une place particulière. Nous te préviendrons dès qu'il sera disponible !



Avec ou sans combustion, le tabac ce n'est pas bon



Les fabricants de cigarettes ont de l'imagination. Ils viennent de mettre sur le marché des cigarettes sans combustion qui chauffent le tabac à 300°C au lieu de le brûler à 900°C. Selon eux, cela serait moins dangereux pour la santé... sauf que les bâtonnets à chauffer sont composés de tabac ! Qu'il soit à chiquer, sniffer, brûler ou chauffer, le tabac contient des substances chimiques qui peuvent favoriser l'apparition du cancer. Il renferme aussi de la nicotine, cette molécule qui maintient le fumeur dans une dépendance physique et psychologique. Si tu as lu ton *Clap'santé* sur l'addiction, tu sais qu'il est difficile de s'en défaire. Le mieux ? Ne rien fumer !

A vos marques, prêts... bougez !

Tu te souviens du concours scolaire sur le thème de l'activité physique ? Pour prolonger l'expérience, le jeu « trouver-bouger » vient de sortir. Ses 51 cartes se divisent en deux catégories : les épreuves de rapidité pour reconstituer des paires et les cartes défi avec un mime ou un petit exercice physique à réaliser. Grâce à ce jeu, les 9200 enfants qui ont participé au concours devraient se divertir et surtout avoir envie de bouger ! L'activité physique est bonne pour le cœur, les poumons, les muscles, le sommeil et le cerveau. Elle diminue aussi les risques de développer certaines maladies comme les cancers. Si on peut prendre soin de sa santé en s'amusant, autant en profiter ! Toi aussi tu veux jouer ? Rapproche-toi du comité de la Ligue de ton département.



La Ligue à l'école

Si tu aimes ton *Clap'santé*, tu devrais aussi apprécier les interventions de la Ligue dans ton école. Le ministère de l'Éducation nationale, en plus de l'agrément qui reconnaît l'action de la Ligue comme complémentaire des enseignements en classe, a signé une convention de partenariat avec la Ligue pour trois ans. Cette convention permet aux professionnels et bénévoles de la Ligue contre le cancer d'organiser des opérations de prévention, conseiller les équipes pédagogiques et aider à la mise en place de programmes d'éducation à la santé. Prépare-toi à nous croiser !



Le clin d'œil de Pataclope

Moi(s) sans tabac, c'est reparti !

L'année dernière, 180 000 fumeurs ont participé au moi(s) sans tabac. Leur mission ? Arrêter de fumer pendant un mois. Après 28 jours, les signes désagréables liés au sevrage diminuent et le fumeur a cinq fois plus de chance de ne plus jamais allumer une cigarette... Pas mal non ? En novembre, le défi reprend ! Si tu as des fumeurs dans ton entourage, propose-leur de retirer le kit mis à disposition auprès d'associations comme la Ligue, et de 17 000 pharmacies partenaires. Il contient un agenda, des conseils pour lutter contre le stress et même un petit outil pour calculer les économies réalisées en arrêtant de fumer. Parles-en autour de toi.

Le Blues de l'info

La petite histoire de Clap'santé



N'attends pas demain, prends ta santé en main



Sur la piste d'une

Pour t'orienter dans la jungle des informations et savoir qui tu peux écouter, glisse-toi dans la peau d'un aventurier. Ton enquête commence auprès des sources avec cette question : quel intérêt ont-elles à t'informer ?

Pour savoir si une information est fiable ou non, demande-toi pourquoi telle personne ou tel organisme te transmet un message. Chaque source d'information a sa motivation.

Les citoyens ? Ils ont envie de partager un message.

Les journalistes ? Informer, c'est leur métier.

Les marques ? Elles ont des produits à écouler.

Les associations ? Elles défendent des intérêts non commerciaux (la défense de l'environnement ou la lutte contre les inégalités de santé par exemple).

Les institutions publiques ? Elles sont là pour

t'informer et faire respecter la loi.

Il existe des experts sur presque tous les sujets : la nutrition, le sport, les abeilles, les bonbons... Certains créent leurs canaux de diffusion (un livre ou un site internet par exemple). Ils peuvent aussi être invités dans des émissions de radio ou télévision. Avant de les écouter, vérifie qu'ils ont bien été formés. Ce n'est pas parce que l'on se dit expert, que l'on a raison !

Tu peux classer les messagers qui te contactent en deux catégories.

Ceux qui ont des intérêts marchands et ceux qui n'en ont pas.

Dans la tête d'un publicitaire

Si tu crées une marque de yaourt par exemple, attacheras-tu plus d'importance à la vérité ou aux arguments qui pourraient séduire tes acheteurs ? Si ton yaourt est délicieux mais pas très bon pour la santé car il est très sucré, tu éviteras de dire qu'il fait grossir ! Tu adapteras aussi ta publicité au public visé. Tu expliqueras aux parents que ton yaourt aide les enfants à grandir et avoir des os solides. Quand tu t'adresseras à des femmes, tu diras que ton yaourt contribue à être bien dans leur corps. Pour des personnes âgées, tu mettras en avant l'aspect traditionnel de la recette qui rappelle les souvenirs d'enfance...

Les marques essaient aussi de donner bonne conscience aux consommateurs. Tu sais que l'huile de palme n'est pas bonne pour la planète ? Les fabricants de pâte à tartiner aussi, mais ils choisissent des emballages qui évoquent la nature. La décision d'acheter repose souvent sur une émotion. Si un marchand de soda allégé écrit que sa boisson contient trois fois moins de sucre, cela ne veut pas dire que sa boisson est bonne pour la santé !



info fiable



YouTube, le royaume des influenceurs

En France, la loi interdit la publicité déguisée, surtout lorsqu'elle est dirigée vers les enfants. Depuis quelques années, les marques ont trouvé de nouveaux relais : les Youtubeurs. Ils ont énormément d'abonnés et peuvent se faire payer pour parler d'un produit ou d'un objet.

La loi les oblige à mentionner leurs partenariats avec une marque. Malheureusement, il y a tellement de vidéos que les policiers n'ont pas le temps de tout vérifier. A toi de faire marcher ton esprit critique pour ne pas te faire manipuler ! Dans la jungle des annonceurs (c'est comme cela que l'on appelle ceux qui paient pour faire de la publicité), il y a aussi des lobbys. Ils ne défendent pas un produit en particulier mais une famille de produits. « Les produits laitiers sont vos amis pour la vie », cela te dit quelque chose ? Lobby. « Bravo le veau ! » ? Lobby aussi. Il y a aussi des lobbys pour le sucre, l'alcool ou le tabac.

Les messages de santé publique ne vendent rien

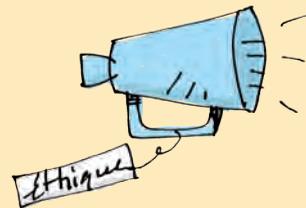
« Manger 5 fruits et légumes par jour », « manger, bouger » ... Est-ce de la publicité commerciale ? Bien essayé... mais non ! Ces phrases sont des messages de santé publique. A la différence des publicités commerciales, ils sont financés par des organismes comme le ministère de la santé qui n'ont rien à vendre. Ils prennent simplement soin de la population. Les affichettes dans les toilettes qui expliquent comment bien se laver les mains ou les conseils diffusés lors des épisodes de fortes chaleurs, c'est eux !

« Fumer tue » apparaît sur les paquets de cigarettes, « l'abus d'alcool est dangereux pour la santé » est imprimé en bas des pubs pour les boissons alcoolisées, et « pour votre santé, limitez les aliments gras, salés, sucrés » est diffusé à la fin des spots pour les barres chocolatées par exemple. Ce ne sont pas les marques ou les fabricants qui choisissent ces messages, c'est la loi ! D'ailleurs, tu remarqueras que certains d'entre eux écrivent tout petit ces phrases obligatoires ou parlent beaucoup plus vite au moment de les lire.



Qui décide des messages de santé publique ?

Les organismes se basent sur les recherches validées et vérifiées. Leurs recommandations peuvent évoluer en fonction des découvertes ou des priorités. Tu peux leur faire confiance, notamment en matière de santé, car les chercheurs, les hôpitaux et les associations qui participent à la définition de ces informations respectent l'éthique. Mais l'éthique, c'est quoi exactement ? La morale pose ce qui est bien et ce qui est mal. Toutefois, dans certains cas, ce n'est pas aussi simple à distinguer. Prenons l'exemple des débats sur la peine de mort (encore autorisée dans certaines villes des Etats-Unis, la peine de mort est le droit pour les juges d'ordonner la mort de personnes accusées de crimes très graves). L'éthique discute de ces situations pour relativiser ce qui est bien ou pas et peut faire évoluer l'idée qu'on se fait de la morale. L'éthique en santé, c'est pareil ! Rendez-vous page 13 pour découvrir notamment le comité « éthique et cancer » à l'initiative de la Ligue contre le cancer.



Pour se détendre



L'apprenti chercheur



➡ Pour ce jeu, tu auras besoin de ta photo de classe, d'une feuille de papier et d'un crayon : dans ta classe, combien d'élèves ont des lunettes ? Parmi les élèves à lunettes, combien ont les cheveux longs ?

➡ Après cette mini-recherche peux-tu affirmer que le fait de porter des lunettes fait pousser les cheveux ? C'est peu probable... Tu viens de montrer la différence entre une coïncidence et un lien de causalité (le fait qu'une chose entraîne une autre).

➡ En sciences, les chercheurs cherchent à établir des liens de causalité, mais tant qu'ils n'ont pas expliqué comment les phénomènes qu'ils étudient sont reliés, leur recherche ne peut pas être validée.

Tu trouveras un article complémentaire sur le site de La Ligue, qui explique en détails le lien de causalité dans la démarche scientifique www.ligue-cancer.net/clap-sante



Enquête Qui a diffusé une info erronée ?

Vendredi matin :

c'est la panique au collège. Hier, quelqu'un a annoncé sur les réseaux sociaux que les professeurs de la 4^{ème}2 étaient tous malades. Résultat : les élèves ne sont pas venus. La directrice de l'école veut retrouver le petit plaisantin. Aide-la à résoudre son enquête !



Voici les éléments qu'elle a réussi à rassembler :

- Le message a été posté à partir d'un compte utilisant le pseudo « J'aime les frites » jeudi à 17h46.
- Maxime est le premier à l'avoir partagé.
- Au collège, Maxime n'a que six amis. Mehdi, Noémie, Alexandre, Florencia, Hugo et Teddy.
- Hier, Hugo était à son cours d'escrime entre 18h et 20h. Il est arrivé en avance pour s'excuser auprès de son coach : la semaine précédente, il a loupé l'entraînement. C'était son anniversaire, il a eu un smartphone.
- Alexandre n'a pas de smartphone et ses parents n'ont plus de connexion internet à la

maison à cause de gros travaux.

- Mehdi n'avait aucune envie de louper le collège vendredi. Il avait prévu de déclarer sa flamme à Noémie.
- Il aurait préféré l'inviter à manger des frites jeudi soir mais elle n'avait pas le droit de sortir car elle n'avait pas fini ses devoirs. Noémie n'arrivait pas à résoudre les exercices de mathématiques qu'elle devait rendre le lendemain. Ses copains n'avaient pas ce problème.
- Elle est la seule de la bande à être en 4^{ème}5, la classe qui a le prof de math le plus sévère.
- Hier, Florencia a fait des courses avec sa mère. Elle a appris la maladie des professeurs vers 20h car son téléphone n'avait plus de batterie.
- Teddy aime beaucoup les fast-foods mais il n'aime pas les réseaux sociaux. Il ne sait pas poster de message.
- Le réseau social utilisé par ces ados ne permet pas l'ouverture de plusieurs comptes.
- Une fois choisis, les pseudos ne peuvent plus être changés.
- Selon toi, qui pourrait-être le responsable ?

Pour connaître le détail et les explications de la correction du jeu, rendez-vous sur le site de Clap'santé www.ligue-cancer.net/clap-sante



Le pense pas bête des infos

Tu as lu ou entendu une information qui t'a intéressé(e) ? Reste à voir si tu peux y croire. Comme pour préparer ta valise avant un départ en vacances, il faut que tous les éléments de la liste soient cochés. Accroche ce mémo à un endroit où tu pourras le relire régulièrement.

As-tu vérifié...



La source (Qui)

Ta source d'information est-elle sérieuse et vérifiée ? Pour une information, il te faut au moins deux sources concordantes (c'est-à-dire qui disent la même chose).

Le contenu (Quoi)

Pour être crédible, le contenu doit être justifié et vérifié. Il faut par exemple s'appuyer sur des témoins qui ont assisté à une scène ou des études dont le protocole respecte la démarche scientifique. Vérifie aussi que l'information est complète, qu'il n'en manque pas une partie qui pourrait changer le message initial.



La date (Quand)

En fonction des informations, certaines se « périment » après quelques jours. D'autres sont encore d'actualité des années plus tard. A toi de voir !



Le canal de diffusion de ton information est-il crédible (Comment).

Privilégie les informations directes. Si ce sont des propos rapportés, attention, car ils ont pu être déformés.



Le but recherché par la personne qui te transmet le message (Pourquoi)

Ton message a-t-il des intérêts particuliers comme la promotion d'un produit ou la volonté de nuire à quelqu'un ?



À détacher

info



Jeu

À la pêche aux bonnes infos !

A l'école, tu dois faire un exposé sur le cancer. Choisis, parmi ces infos, celles que tu pourrais citer devant la classe. Une seule consigne : ne rien raconter de faux à tes camarades.

Un conseil pour choisir? Utilise la « Check liste » au dos de cette page ! Cela t'aidera.



UN HOMME ATTRAPE LE CANCER APRÈS AVOIR MANGÉ UN STEAK CONTAMINÉ.

L'accident a eu lieu dans un célèbre fast-food de Singapour. Après avoir mangé un morceau de bœuf atteint d'un cancer, un homme de cinquante ans a contracté la maladie. Il devra être soigné.
Mon Petit Bobard. 01/07/17

FRANÇOIS MITTERRAND EST MORT HIER À 8H30, DANS SON APPARTEMENT PARISIEN DONNANT SUR LE CHAMP- DE-MARS.

Agé de 79 ans, l'ancien chef de l'Etat est décédé trois ans après avoir révélé son cancer. Jeudi sera journée de deuil national.
Libération - 9 janvier 1996



Manger trop de courgettes favorise le cancer de l'estomac

Des chercheurs américains viennent de faire une découverte décisive. Manger plus de deux courgettes par semaine favoriserait le cancer de l'estomac. Déçus, les producteurs de courgettes ont décidé d'utiliser leurs champs pour faire pousser des tomates.
La Recherche, 09/09/17

D'ICI 2050, LE CANCER TOUCHERA LA MOITIÉ DES 75 ANS ET PLUS

Avec l'allongement de l'espérance de vie, le cancer touchera davantage de personnes âgées de 75 ans ou plus dans les années à venir. Or, selon la Ligue contre le cancer, il est urgent d'améliorer la prise en charge de ces patients fragiles.
Sciences et Avenir - 14/06/2017

EN FRANCE, 2,6 MILLIONS DE SALARIÉS SONT EXPOSÉS À DES SUBSTANCES CANCÉROGÈNES

Selon une étude dévoilée mardi 13 juin, 12 % des salariés en France ont été exposés à au moins une substance cancérogène en 2010, des ouvriers dans la majorité des cas.
La Croix, 13/06/17

DORMIR 7H D'AFFILÉE PEUT REMPLACER UNE CHIMIOTHÉRAPIE.

Petite révolution dans les hôpitaux. Des chercheurs ont révélé que les malades du cancer pouvaient guérir en une nuit. Le secret : dormir sept heures d'affilée (pas 6h59 ou 7h01, 7h tout pile).
Le Quotidien des Sorciers. 03/08/17

Un paquet de cigarettes par jour induit 150 mutations des cellules pulmonaires par an
En séquençant plus de cinq mille génomes de tumeurs, une équipe internationale de chercheurs a évalué les dégâts du tabac à l'échelle moléculaire.
Le Monde, 3 novembre 2016

Réponse :

Tu peux utiliser Le Monde, La Croix et Sciences et Avenir. L'extrait de Libération est réel mais regarde la date, il est très vieux ! S'érail-il vraiment utile pour ton exposé ? Pour connaître le détail et les explications de la correction du jeu, rendez-vous sur le site de Clap santé www.ligue-cancer.net/clap-sante Et si tu te poses des questions après avoir lu ces extraits, télécharge notre numéro spécial cancer avec plein d'informations (vérifiées) !



Pour se détendre

Bricolage

Fabrique ton emploi du temps

C'est la rentrée ! Et qui dit nouvelle année, dit aussi nouvel emploi du temps. Entre l'école et tes différentes activités, pas facile de s'y retrouver. Si tu entres au collège, ton emploi du temps risque même de changer tous les jours... Pour éviter d'oublier tes baskets les matins où tu as sport, mieux vaut avoir un super emploi du temps. Attrape une feuille blanche, une règle et des crayons et crée le tien à partir de ce modèle.

N'oublie pas d'y noter les jours où tu as sport, musique, théâtre ou même celui où tu passes embrasser ta grand-mère. Cela permettra à tes parents de savoir où tu es. Tu peux aussi y ajouter les jours où tu es censé faire le ménage, la vaisselle ou sortir le chien ! Cet emploi du temps restera exposé devant la famille toute l'année. N'hésite pas à le personnaliser avec des couleurs, des stickers ou des paillettes pour le rendre plus stylé !

Mon emploi du temps



Classe de CM2,
Mme Ledu 2017/2018

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
08h30 09h30	Français lexique	Mathématiques numération		Mathématiques géométrie	Français expression écrite		
09h30 10h30	Français grammaire	Mathématiques calcul		Français grammaire	Mathématiques mesures		
10h30 11h00	Anglais	Français grammaire	Musique	Anglais	Mathématiques grandeurs		Piscine
11h00 12h00	Mathématiques	Anglais		Français grammaire	Anglais		
13h30 14h30	Questionner le monde	Gymnastique		Questionner le monde	Sciences		
14h30 15h30	Histoire	Gymnastique		Géographie	Gymnastique		
15h30 16h00	Bilan	Bilan		Bilan	Bilan		
16h00 17h00	Français lecture	Questionner le monde		Français poésies	Questionner le monde		
		Danse			Judo		



Voici une idée de présentation de ton emploi du temps, tu retrouveras un modèle en ligne à remplir et à imprimer sur le site de Clap'santé, www.ligue-cancer.net/clap-sante



S'informer sur les forums ?

Avec l'explosion du numérique, plus besoin d'être interviewé par un journaliste pour raconter son histoire. Tout le monde peut raconter son expérience. Lire des témoignages peut être intéressant à condition d'être un lecteur prudent.

Si tu as déjà posé des questions liées à ta santé à un moteur de recherche, tu es sûrement tombé(e) sur un forum de discussion. Ils ont un succès fou ! Quand on a une petite interrogation ou besoin d'évoquer un sujet aussi personnel que sa santé, il peut être rassurant de pouvoir échanger avec des personnes qui rencontrent les mêmes problèmes. Cela s'appelle l'information par les pairs. Tu as un ongle de pied qui devient vert ? Tu trouveras sûrement quelqu'un sur internet qui a lui aussi un ongle qui change de couleur. Vous pourrez vous raconter ce que cela fait et peut-être même discuter de l'évolution de votre ongle alors que des centaines de kilomètres vous séparent...Oui, mais après ?

L'Alien qui est en toi

C'est le problème... Tu trouveras peut-être un commentaire qui t'aidera à prendre soin de ton pied. Après tout, tout le monde peut avoir de bonnes connaissances, même les jeunes ! Mais suivant le forum que tu as fréquenté, tu risques aussi de recevoir des commentaires de personnes qui diront que tu as une maladie grave et que l'unique solution sera de te couper le pied. Résultat : tu vas paniquer alors qu'aucun médecin n'a regardé ton orteil ! Même si cela part d'une bonne intention, les personnes qui te répondent ne sont souvent pas formées... D'autres essaieront de s'amuser et diront que tu te transformes en Alien. Sur les forums, tout le monde peut écrire ce qui lui passe par la tête.

Modéré ou pas...

Toutes les plateformes ne se valent pas. Certaines comme le site « onsexprime.fr » de Santé Publique France dispose de modérateurs. Des experts lisent les conversations et répondent aux questions. Grâce à eux, les internautes peuvent profiter des informations sans risquer d'être mal informés. Certains dispositifs d'éducation par les pairs proposent aussi des petites formations pour les jeunes qui veulent renseigner leurs copains.

Internet est tellement grand, qu'il serait impossible de vérifier tout ce qu'il s'y raconte. Si tu veux lire ou échanger sur des forums de discussions, à toi d'avoir l'esprit critique ultra éveillé. Grâce à cela, certaines idées folles comme le fait que l'on puisse être drogué à la tomate (quelle idée!) arrêteront peut-être de circuler. Lorsque tu apprends quelque chose en lien avec ta santé, tu peux aussi le vérifier auprès d'une infirmière scolaire, de tes parents, d'un médecin ou d'un adulte référent (retrouve tous les contacts en page 3). Comme cela tu seras fixé !





comité
ÉTHIQUE & CANCER

Découvrir la Ligue

LE COMITÉ QUI COGITE

Pas facile de réagir face à une maladie compliquée comme le cancer. En France, un comité répond aux questions éthiques posées par les malades, les proches ou les professionnels de santé. Claudine Esper, vice-présidente de la Ligue, y siège depuis plusieurs années.

A quoi sert le comité « éthique et cancer » ?

Il est né en 2008 à l'initiative de la Ligue contre le cancer pour répondre à des questions éthiques liées au cancer. Notre comité peut s'auto-saisir ou se réunir à la demande d'un malade, d'un établissement de santé, d'un proche ou d'un médecin. Avec les progrès scientifiques, le cancer se soigne mieux mais l'essor du numérique pose aussi de nouvelles questions. Avant, les médecins étaient les seuls à connaître la maladie. Aujourd'hui, les patients font des recherches sur internet avant d'aller consulter. Même s'ils n'approuvent pas la démarche, les médecins doivent en tenir compte. Nous réfléchissons beaucoup à ce genre de sujets.

Qui siège au comité ?

Nous sommes une trentaine. Il y a des « spécialistes », pneumologues, chercheurs, philosophes, cancérologue... et des malades ou proches de malades. Je suis professeure de droit à l'université et grâce au comité, je continue d'apprendre. Il y a toujours des situations nouvelles.

Est-ce que vous avez des exemples d'avis rendus récemment ?

Une dame nous a contactés car son mari avait un cancer des os. Elle a posé des questions au médecin qui l'a renvoyé vers une infirmière qui lui a dit d'aller voir sur internet. Dans notre avis, nous avons souligné que cette situation n'était pas normale car internet n'a pas réponse à tout. Cette femme avait besoin d'être écoutée. Nous lui avons donné les coordonnées d'associations comme La Ligue contre le cancer.

Les gens qui vous ont écrit sont-ils obligés d'écouter vos recommandations ?

Pas du tout ! Parfois, les personnes nous recontactent pour nous dire que notre avis a été utile. Dans d'autres cas, nous n'avons pas de nouvelles.

Combien de temps réfléchissez-vous avant de répondre ?

Les membres du comité sont éparpillés dans toute la France. Nous nous retrouvons quatre fois par an et échangeons aussi par mail et téléphone. Nous auditionnons des soignants, des associations... toute personne qui peut alimenter notre réflexion. Pour les questions les plus complexes, le travail peut prendre un an et demi !

Et si vous n'êtes pas d'accord, qui décide ?

La voix du président, Axel Kahn (un généticien qui a beaucoup travaillé sur l'éthique) a le même poids que la nôtre. En 2008, nous avons eu un désaccord. Un homme très malade refusait que les médecins préviennent sa femme. Les soignants étaient hésitants car il allait mourir. Une partie du comité considérait qu'il fallait penser à ceux qui restent, c'est-à-dire la famille. L'autre partie a estimé que les médecins ne devaient rien dire au nom du secret médical. Lorsque le comité est divisé, nous le disons dans l'avis. En éthique, nous avons le droit de ne pas être d'accord.



Ce qu'ils en pensent...



... des informations



A ton âge, Internet est un peu LE canal de diffusion privilégié pour les informations. Malheureusement c'est aussi celui où l'on peut lire le plus de bêtises. Clap'santé a demandé à Malik 11 ans, Lilian et Juliette, 12 ans, Romane, Bleuenn et Célia 13 ans comment ils s'informent sur la toile.

● **Quelles informations vas-tu chercher sur Internet ?**

Romane. « Je vais chercher des choses pour les cours. Pour le reste, je n'utilise pas trop Internet... à part quand je vais voir le site qui répertorie mes notes et mes devoirs. »

Malik. « Je cherche beaucoup de trucs. Si on a un exposé, je vais voir des images ou des textes pour prendre des idées. Je regarde aussi des vidéos sur YouTube. »

Bleuenn. « Je vais sur Internet pour l'école. Le reste du temps, je vais surtout sur les réseaux sociaux et je télécharge des photos que j'utilise en fonds d'écrans. »



Juliette

Juliette. « Je ne vais pas trop souvent sur Internet mais il m'arrive de l'utiliser quand je fais des exposés ou s'il y a un mot que je ne comprends pas dans un livre. »

Célia. « J'utilise les réseaux sociaux. Si j'ai des questions pour un devoir ou un exposé, je fais aussi des recherches. J'en ai surtout besoin pour le français ou l'histoire-géographie. »

● **Est-ce que tu t'es déjà trompé à cause d'Internet ?**

Célia. « Pas vraiment car je regarde toujours sur différents sites si je trouve plusieurs fois la même réponse avant de l'utiliser pour un devoir. »

Romane.

« Oui, un jour je cherchais quelque chose dans Google traduction et j'ai cliqué sur un lien qui m'a envoyée sur un site qui n'était pas écrit en français. C'était du n'importe quoi pour moi. J'ai dû demander à quelqu'un de m'aider à retrouver le bon site. »

Célia



Romane



sur Internet

● Si tu n'es pas sûr(e) des informations trouvées sur Internet, comment fais-tu pour les vérifier ?



Malik. « Je vais sur un autre site ou je prends des livres chez moi. Je vais aussi à la bibliothèque municipale une ou deux fois par semaine. »

Romane. « Je vais voir le dictionnaire ou dans un magazine qui est fait pour. »

Lilian. « J'utilise un dictionnaire ou je pose la question à mes parents. »

Bleuenn. « Je vais voir plusieurs sites. S'ils donnent tous les mêmes réponses, c'est que c'est bon. »

● Est-ce que tu as plus confiance dans les livres, la radio, la télé ou Internet ? Si tu devais les classer par ordre de préférence pour trouver des infos vraies, tu dirais quoi ?

Lilian. « Livres, radio, Internet, télé. »

Romane. « Livres, radio, Internet, télé »

Bleuenn. « Internet, livres, radio, télé »

Juliette. « Livres, radio, télé, Internet. »

Célia. « Radio, livres, télé, Internet. »

Malik. « Livres, radio, télé, Internet. »



Lilian

● Se soigner en suivant les conseils trouvés sur Internet, tu en penses quoi ?

Bleuenn. « Ça dépend de ce que c'est. Si on va voir des sites faits pour cela, c'est bon. Si on choisit des sites qui ne sont pas spécialisés, c'est moins bien. »



Bleuenn

Célia. « Sur Internet les choses sont parfois fausses ou alors pas totalement vrai. Je pense qu'il vaut mieux consulter un médecin. »

Romane. « C'est bien d'avoir des conseils sur Internet mais tout n'est pas vrai. »

Malik. « Cela dépend de si on est très malade ou pas. Il faut aussi voir ce que les personnes d'Internet nous conseillent. »

Lilian. « Je préfère aller voir un médecin. Il sait mieux ce que tu as qu'un ordinateur ! »

● Si tu devais inventer une machine pour vérifier toutes les informations, à quoi ressemblerait-elle ?

Juliette. « Ce serait bien une machine qui sait tout faire et connaît toutes les informations du monde et peut les vérifier. Elle pourrait fonctionner avec une espèce de clé USB que l'on pourrait brancher à son ordinateur quand on a besoin de vérifier des choses. »

Romane. « Elle serait très grande et pourrait distinguer ce qui est vrai ou faux sur Internet. »

Lilian. « Je ne sais pas trop. Je pense que ça ne peut pas exister car il y a toujours des gens qui font des fautes sur Internet, ils n'ont pas raison. »

Bleuenn. « J'imagine un gros ordinateur qui vérifierait tous les sites pour savoir si c'est bien d'y croire. »

Malik. « Moi, je trouverais ça bien une machine à qui on dit une phrase et elle va regarder sur plein de sites Internet s'ils disent la même chose. Comme cela, on sait si l'on a raison ! »

Célia. « Cela doit bien être possible de vérifier ce qui est dit sur Internet. On pourrait demander aux adultes d'inventer cette machine. »



La question de Clap'santé

« Mon grand-père a un cancer, ma mère a un cancer, est-ce que je vais moi aussi avoir un cancer ? »

Julie, 11 ans (75).

Chère Julie, le développement d'une maladie comme le cancer a des causes complexes qui peuvent être liées à des histoires de gènes, d'environnement, de comportements et de hasard. Quelqu'un qui fait du sport, mange sainement et ne s'expose pas au soleil a moins de risques d'être malade ! Les anomalies génétiques qui favorisent l'emballement des cellules et la formation de tumeurs (certaines sont cancéreuses, d'autres non) peuvent se transmettre de génération en génération. Mais ce n'est pas automatique ! Et puis naître avec des prédispositions pour le cancer ne veut absolument pas dire que l'on développera la maladie. Les personnes qui ont ces anomalies génétiques doivent simplement se faire dépister régulièrement. Si la maladie venait à les toucher, elles pourraient se faire soigner plus vite et éviter les complications. Tu peux parler de toutes ces questions à ton médecin. Il connaît ton état de santé et t'aidera certainement à déstresser.



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

Des places de ciné à gagner !

Maintenant que tu es devenu un as de l'information santé, passe à l'action. Si tu devais créer un site internet d'information santé pour les jeunes de ton âge, comment l'appellerais-tu ? Ecris-nous en nous expliquant ce que tu aimerais y raconter. Si tu aimes dessiner, tu peux même nous envoyer son logo. Les propositions les plus intéressantes seront publiées dans un futur numéro et le grand gagnant recevra des places de cinéma pour le film de son choix.

Notre adresse : Ligue contre le cancer, magazine Clap'santé, 14 rue Corvisart, 75013 PARIS

Tu peux aussi nous écrire sur notre adresse électronique : magazine-clapsante@ligue-cancer.net



Concours scolaire, un nouveau thème pour une nouvelle année !

Si tu aimes mener des projets avec des copains de classe, ce message va t'intéresser ! La Ligue nationale contre le cancer organise chaque année un concours de créations artistiques en lien avec la santé pour les élèves jusqu'en classe de 6^{ème}. Dessins, pièces de théâtre, jeux, chansons, mini-films, peinture... Tout est possible. Pour y participer, il suffit de demander à un de tes enseignants d'inscrire ta classe auprès du comité de la Ligue de ton département. Il recevra des conseils pour vous accompagner dans la création de votre œuvre collective. Cette année, vous allez plancher sur... l'alimentation ! Hop, au boulot ! Vous avez jusqu'à janvier pour vous inscrire.



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, Hervé Gautier et Albert Hirsch.

Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Chloé Lebeau. Journaliste : Claire Le Nestour.

Maquettiste : Jean-Pierre Neveu. Infographiste : Jean-Pierre Crivellari. Illustrateur : Pierre Botherel.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Virginie Benmerzouk, Théau Brigand, Claudine Esper, Marion Ferres,

Virginie Haffner, Annie Kieliszek-Vivant, Diane Pires, Sarah Rivoal, Catherine Tymen Azoulay.



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

Tirage : 50 000 exemplaires. Imprimé par : Imprimerie Printcorp, Paris.

Dépôt légal : Septembre – octobre – novembre 2017

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



Agissez pour le recyclage des papiers avec la Ligue contre le cancer