

Clap,

Le magazine santé des jeunes

La dépendance,
comment
ça marche ?

Test : es-tu
accro ?



La dopamine, molécule
secrète du plaisir

L'addiction

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 13
septembre, octobre,
novembre 2016
trimestriel 0,38 €

Aimer un peu, beaucoup, passionnément... à la folie ? Certaines substances ou pratiques dites addictives « charment » le cerveau au point de lui faire perdre le contrôle de soi. L'addiction concerne tout le monde. Pour éviter de tomber dans son piège, *Clap'santé* a décidé de tout t'expliquer.

Zoom sur...



Accro au chocolat, dingue des chats, mordu de foot ou fan de vidéos sur internet ? Dans le langage courant, la passion est souvent confondue avec l'addiction. L'une est pourtant positive, et l'autre dangereuse. Clap'santé a décidé de tout t'expliquer.



Et alors ?

Les addictions concernent avant tout l'individu qui en souffre mais elles ont également des conséquences sur la vie de son entourage. Pour le comprendre, nous avons réuni quelques personnes qui ont chacune leur avis sur le sujet.

**LE GENDARME.**

« Certaines substances comme l'alcool sont interdites avant 18 ans. Leur consommation, dangereuse, est réglementée par la loi. Si tu enfreins la loi, tu peux avoir à faire à moi et être sanctionné par la justice. »

**LA FAMILLE.**

« Si tu ne penses plus qu'à passer ta journée devant des écrans, la cohabitation risque d'être difficile. Certaines personnes ne veulent plus partager les repas, ni se plier aux règles et à l'emploi du temps de la maison. Gare aux disputes ! »

**LE MÉDECIN.**

« La plupart des addictions sont mauvaises pour la santé physique et mentale. Le tabac, par exemple, peut provoquer des cancers. »

L'ENSEIGNANT.

« Cannabis, alcool, psychotropes, abus de jeux vidéos modifient le sommeil, la vigilance, et notre vision de la réalité. Tu auras alors bien du mal à mémoriser et te concentrer, ou encore à suivre les activités de groupe ! »

**LE BANQUIER.**

« L'addiction coûte cher ; peu importe le produit ou la pratique concernée. Avec l'usage compulsif et répété, tes économies pourraient fondre en un éclair. »

**LE POMPIER.**

« Tu ne peux pas imaginer le nombre de fois où j'interviens pour secourir quelqu'un d'alcoolisé ou drogué. Attention ! Ces substances poussent ceux qui les consomment à se mettre, eux et les autres, inutilement en danger. »

... l'addiction

Petit dico d'addiction

L'addiction est une envie répétée et incontrôlable de consommer un produit ou réaliser un geste. Tu as sûrement déjà entendu parler du tabac, de l'alcool ou des produits illicites comme le cannabis, les opiacés, la cocaïne ou les drogues de synthèse pleines de produits chimiques. Toutes ces substances rendent dépendants car te privent de ta liberté de choix. Les addictions peuvent aussi porter sur des activités comme les jeux vidéos, le sport, les achats compulsifs ou les jeux d'argent.

Envie d'en savoir plus sur l'origine du mot « addiction » ? Rendez-vous sur le site de Clap'santé : www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante





Tous accros (ou pas)

On peut aimer sans être accro. Les médecins parleront d'addiction si ta consommation de substances ou les activités dont tu ne peux pas te passer empiètent sur ta vie, tes études et que tu ne parviens pas à te contrôler. Si tu es accro, il te faudra beaucoup d'efforts, de temps, de motivation (et souvent l'aide de professionnels) pour parvenir à "décrocher." Ton cerveau ne sera plus maître du jeu. La dépendance aura pris le dessus.

Drogues = gros maux ?

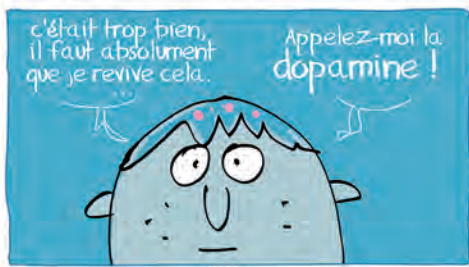
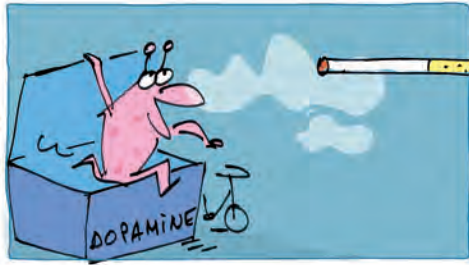
Quand on te parle de drogues, tu imagines le sachet de poudre blanche que tu as vu dans les séries policières ? Ok, mais ce n'est pas que ça ! Toutes les substances qui modifient notre esprit et nos sensations sont des drogues. Certaines, comme les médicaments, sont vues comme bénéfiques si leur consommation respecte la prescription du médecin. Dans tous les cas, si ton corps s'habitue à l'une d'elles, il te la réclamera. C'est le gros inconvénient des drogues ; et cela vaut pour les drogues illégales ou légales, comme l'alcool, librement vendu aux adultes, alors qu'il rend dépendant.

La dopamine, messenger du plaisir



Tadam ! Voici une petite molécule qui va t'intéresser : la dopamine. La dopamine est un neurotransmetteur. Tel un petit coursier, elle délivre des messages à différentes zones du cerveau, en empruntant **le circuit de la récompense**. Quand elle le parcourt, on est heureux. Astucieux, non ?

Pour faire sortir la dopamine de sa cachette, il faut l'activer. Assouvir les besoins naturels de ton corps comme manger ou boire suffit. La vie est faite de petits plaisirs ! Le problème, c'est que si tu consommes une drogue dite psychoactive - qui agit sur le cerveau - la dopamine sera aussi libérée, en très grande quantité ! Et BIM, tu vas ressentir cette sensation de bien-être. Le double hic, c'est que le cerveau a une mémoire d'éléphant et qu'il cherchera à revivre cet instant où il a eu le sentiment que tout allait bien. Résultat : il faudra à nouveau consommer, et souvent augmenter la dose. Tu risques alors de devenir dépendant. Rendez-vous page 6 pour comprendre comment.





Et si rentrée rimait avec vacciné ?

On aurait pu choisir d'autres mots en "é", comme scarabée ou ukulélé, mais les vaccins te seront plus utiles ! Ils te protègent et protègent les autres car une fois vacciné, tu ne répands pas les maladies. Etre "à jour" signifie avoir reçu les vaccins recommandés pour son âge. Regarde ton carnet de santé pour savoir où tu en es. Tu dois peut-être faire ton rappel de diphtérie-tétanos-poliomyélite, coqueluche, haemophilus influenza B (oui, tout cela en une piqûre !). À partir de 11 ans, les filles pourront aussi se faire vacciner contre le papillomavirus. Et si jamais tu n'es toujours pas protégé contre l'hépatite B, tu as jusqu'à tes 15 ans pour te rattraper. Tu trouveras un calendrier complet des vaccins sur www.vaccination-info-service.fr
Profites-en pour vérifier aussi que tes proches sont à jour !

Un petit tour de l'actualité du trimestre et des idées pour une rentrée du bon pied !

Et le gagnant est...

Si tu as une âme d'artiste, que tu aimes bricoler, chanter ou mener des projets avec tes copains de classe, cette information va te plaire.

La Ligue nationale contre le cancer organise chaque année un concours de créations, en lien avec la santé, pour les élèves jusqu'en classe de 6ème. Dessins, pièces de théâtre, jeux, chansons, poèmes, peintures, court-métrages... tout est possible ! Pour y participer, il suffit de demander à ton enseignant d'inscrire ta classe auprès du Comité départemental de la Ligue. Il recevra des conseils pour vous accompagner dans la création de votre œuvre collective. Et cette année, le thème est - roulement de tambour - **l'activité physique**. Alors, zou et que ça bouge !

Retrouve sur le site de clap'santé le dépliant de présentation du concours. <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>



Il va y avoir du sport

Nouveaux cahiers, nouvelles têtes et nouvelles activités ?

En septembre, la plupart des associations sportives proposent des séances gratuites pour te permettre d'essayer différents sports et trouver celui qui te fera vibrer. Les **17 et 18 septembre**, par exemple, le comité national olympique organise des événements dans toute la France. Regarde le programme près de chez toi. Tu pourras peut-être t'initier au tir à l'arc, au patinage artistique ou au judo. En plus, le certificat médical nécessaire à l'inscription en club est désormais valable pour n'importe quelle activité !
<http://sentezvous sport.fr/accueil.php>



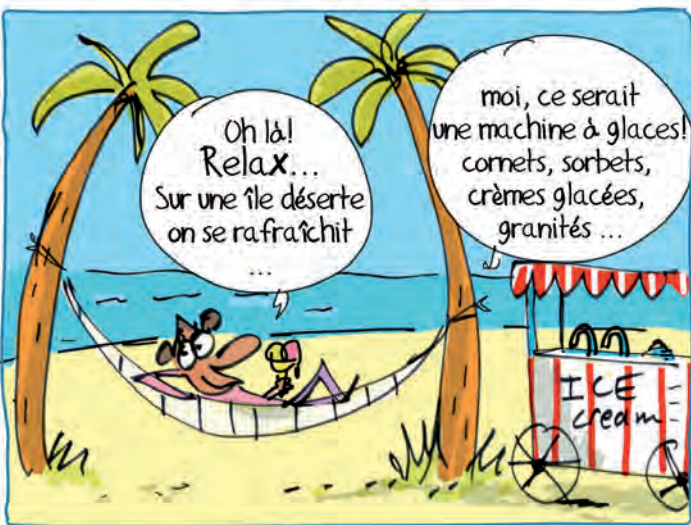
Le clin d'œil de Pataclope. Vapoter, c'est pas top

Elle s'affichait partout avec des couleurs tape-à-l'œil et des goûts inspirés des marchands de glaces. Et bien, c'est fini.

La cigarette électronique, ce petit embout qui produit une vapeur d'eau et les autres parfums et produits qu'on y ajoute quand on l'aspire, va arrêter de ramener sa fraise. **Depuis le 20 mai, il est interdit de l'exposer ou d'en faire la publicité.** L'e-cigarette est proposée comme une solution pour aider les fumeurs à arrêter, mais les chercheurs n'ont pas encore de certitudes sur ses effets pour la santé. Respirer, boire, manger, ces activités sont vitales pour l'homme. Porter une cigarette - électronique ou non - à sa bouche, n'a en revanche rien de stylé ou naturel. Il n'y a donc aucune raison de s'y mettre ni d'en faire la publicité !

L'île de la Tentation

La petite histoire de Clap'santé



Bien dans tes baskets



De l'usage...

La 1ère fois

Il y a malheureusement beaucoup de facteurs qui poussent à consommer pour la première fois. Cela peut être un moment de faiblesse. Face au stress ou à la tristesse, tu peux avoir l'impression que tu trouveras un apaisement dans la drogue. Tu peux aussi avoir l'envie de te lancer un défi lorsque tout va bien, et que tu te sens invincible. A cela, s'ajoutent des pressions extérieures : des copains qui te proposent d'essayer, un phénomène de mode, l'influence d'un groupe ou l'envie de partager un moment convivial...



*Comment peut-on passer d'une première fois à une addiction ?
Pour le comprendre,
emprunte le petit chemin
que l'on a retracé pour toi.*

Après l'initiation, place à la répétition

Parce que l'expérience t'a plu, ou parce que tu veux faire comme les autres, tu continues de consommer. Pour retrouver l'émotion ou la sensation éprouvées lors de cette première fois, ou pour tester tes limites, tu vas augmenter les quantités. L'usage devient un abus. Cette étape est particulièrement dangereuse quand tu es jeune, car ton cerveau est en pleine ébullition. Les drogues risquent de causer des blessures irréparables. Il serait quand même dommage d'abîmer son cerveau avant même d'en avoir testé toutes les capacités !

Complètement accro : impossible de s'en passer

En combien de temps devient-on dépendant ? Tout dépend des produits*, des pratiques, et des personnes. Le mieux est de ne pas y goûter ! Chez une personne dépendante, toute émotion forte peut provoquer un besoin incontrôlable de consommer. Le manque lié à l'absence de produit va se traduire par un malaise physique car le corps réclame son produit. Attention aux idées reçues ! Les personnes accros souffrent souvent d'un mal-être profond et se sont simplement laissé piéger par une substance ou une pratique. Cela peut arriver à tout le monde.

* Rendez-vous page 12 pour en savoir plus.

L'histoire de l'addiction commence par la rencontre d'**i** personne avec **i** produit (ou une pratique) dans **i** environnement et **i** contexte. Ensuite, les quatre se mélangent, comme dans un shaker. Et le cocktail peut être explosif.

Des solutions pour passer ton chemin

Si tu as peur de devenir accro ou que tu veuilles aider un proche, tu peux rencontrer des professionnels dans une Consultation jeunes consommateurs, ou une maison des adolescents. C'est anonyme et gratuit ! Renseignements auprès de Drogues info service : www.drogues-info-service.fr ou 0 800 23 13 13

Et si la solution était en toi ?

Dresse une petite liste de ce que tu fais aujourd'hui pour gérer ton stress ou passer du bon temps avec tes copains. Si, un jour, tu es tenté par une drogue ou une pratique addictive, ressors ton petit papier. Pas si bête, le pense-bête, non ?

... à l'addiction,
il n'y a que trois pas



Toi (+ eux) sans tabac, à vos marques, prêts...

En novembre, la Ligue et les acteurs de lutte contre le tabac lancent un grand défi aux Français. Seront-ils cap d'arrêter de fumer pendant un mois ?

**Moi(s)
sans tabac**

Voir
les pin's
page 11

Une idée folle ?

Absolument pas !
Nos voisins anglais se prêtent au jeu depuis 2012 et cela marche.



Pour la première fois, la France a décidé de s'en inspirer. Objectif, en novembre :

zéro cigarette pendant 30 jours.

Nos 13 millions de fumeurs seront-ils cap de relever le défi ?

30 jours, et après ?

30 jours, ce n'est pas seulement pour le jeu de mots du moi (s) sans tabac. Les chercheurs ont constaté qu'au-delà de 28 jours, les signes désagréables liés au sevrage baissent. Les effets bénéfiques sont clairement perçus. Quand un fumeur franchit le cap des 28 jours, il a cinq fois plus de chances de ne plus jamais en griller une. Autant dire que, si ce défi est largement relevé, c'est une super nouvelle !

Et moi, je fais quoi ?

Toi, tu ne fumes pas et c'est tant mieux car il est bien plus facile de ne pas commencer à fumer que d'arrêter quelques années plus tard ! Attention, cela ne veut pas dire que tu vas passer le mois de novembre avec les doigts de pieds en éventail. De toute façon, il devrait déjà faire trop froid pour cela. Ta mission, si tu l'acceptes, sera de devenir un messenger du moi (s) sans tabac. Rendez-vous page 11 pour te fabriquer de super pin's. Dès maintenant, tu peux parler de l'opération aux fumeurs de ton entourage. A toi aussi de tout faire pour faciliter la vie des futurs ex-fumeurs de ton entourage. Avec un coach comme toi, ils ne baisseront pas les bras !

Et concrètement ?

Dans chaque région, des organismes ont été choisis pour fédérer les bonnes volontés. En Ile-de-France, par exemple, la Ligue contre le cancer jouera ce rôle d'« ambassadeur » pour pousser 3 millions de fumeurs à arrêter de fumer. Avec l'aide de médecins et de pharmaciens, ils inciteront les fumeurs à s'inscrire à l'opération. Chaque participant pourra recevoir un kit d'aide à l'arrêt avec des astuces et un agenda pour avancer pas à pas. Une application Smartphone leur permettra aussi de recevoir des conseils jour après jour. Sans oublier l'organisation d'événements culturels, sportifs et ludiques qui permettront aux participants de rencontrer des professionnels susceptibles de les accompagner et les soutenir dans leur démarche.

De belles surprises seront également proposées, partout en France, par les comités de la Ligue contre le cancer et des associations partenaires ! Le défi ne sera pas une corvée, mais une belle fête à laquelle tout le monde voudra participer. Un peu comme le Téléthon, mais contre le tabac !

Qui contacter ?

Pour retirer gratuitement un kit d'aide à l'arrêt du tabac, tu peux conseiller à tes proches de se rapprocher du Comité de la Ligue de ton département ou de Tabac info service. Pour s'inscrire au défi et télécharger l'appli, cela se passera sur le site de Tabac info service www.tabac-info-service.fr ou au 3989.

Pour se détendre

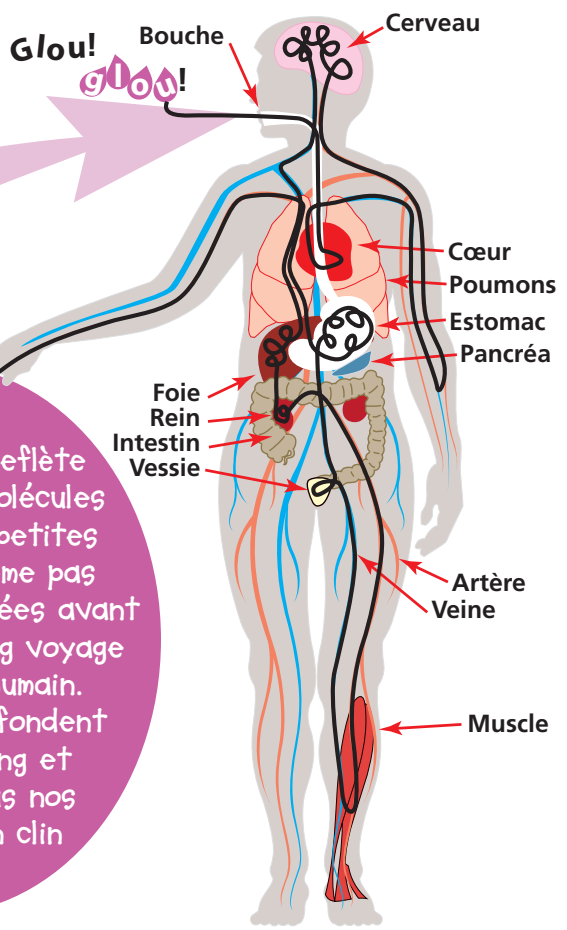


Retrouve ton chemin !

En un coup de baguette magique, te voilà transformé en goutte d'alcool. Prêt pour embarquer dans le grand labyrinthe ?
3, 2,1 GO!

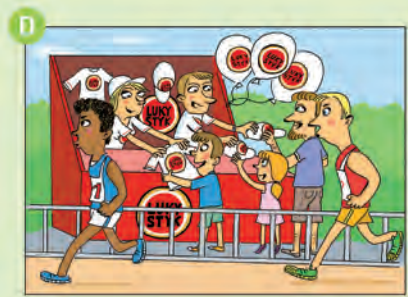


Fatigué ?
Ce labyrinthe reflète la réalité. Les molécules d'alcool sont si petites qu'elles n'ont même pas besoin d'être digérées avant d'entamer leur long voyage dans le corps humain. Les malignes se fondent dans notre sang et atteignent tous nos organes en un clin d'œil.



Où la pub va-t-elle se cacher ?

Repère dans chacune de ces 5 situations les moyens détournés de promotion des cigarettes et du tabac

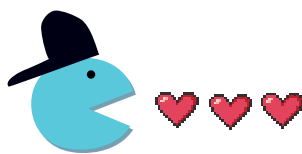
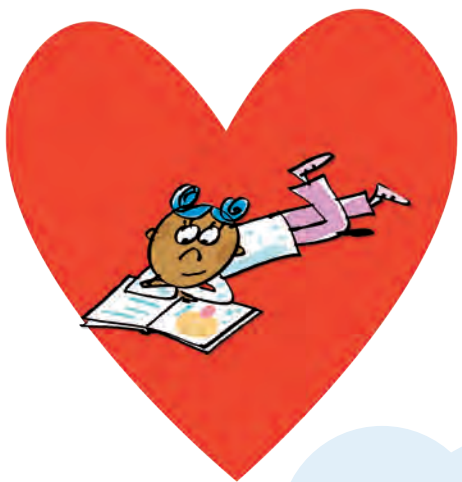


- Réponses :**
- A- Marque
 - B- objets
 - C- Stars en train de fumer dans un film.
 - D- Sponsoring
 - E- événement sportif.
 - E- Distribution
 - d'échantillons
 - gratuits.



Un article complémentaire de Clap'santé t'explique en détail ces stratégies des industriels du tabac : www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante

À détacher



Quel accro es-tu ?

Ce nuage de mots contient un tas de substances ou de pratiques potentiellement addictives.

1. Découpe des cœurs dans du papier, en te basant sur la taille de ceux-là.
2. Ensuite, pour les activités que tu pratiques, ou produits que tu consommes (parmi les mots proposés en rouge), choisis le cœur qui, selon toi, lui correspond, et pose-le sur ce mot.
3. Recommence cette opération, pour chaque mot qui te concerne.

A central cloud-shaped area containing a word cloud of activities and substances. Some words are in red, indicating they are the focus of the activity. The words include:

- Red words:** Console de jeux, Alcool, Smartphone, Cannabis, Jeux en ligne, Sport de compétition, Regarder des vidéos, Réseaux sociaux, Cigarettes, Barres chocolatées.
- Other words:** Dormir, Réviser, Cuisiner, Lecture, Voyager, Dessiner, Amis, Famille, Loisirs créatifs, Réviser, S'occuper de son animal de compagnie, Bonbons, Dessiner, Réviser, Photographie, Lire Clap'santé, Aller au cinéma, Se promener dans la forêt, Apprendre une langue étrangère, Lire Clap'santé, Apprendre une langue étrangère, Cuisiner, Regarder des vidéos, Amis, Prendre l'air, Barres chocolatées, Lire Clap'santé, Apprendre une langue étrangère, Amis, Prendre l'air, Amis, Prendre l'air.



Sans modération



Enormément



Beaucoup



Un peu

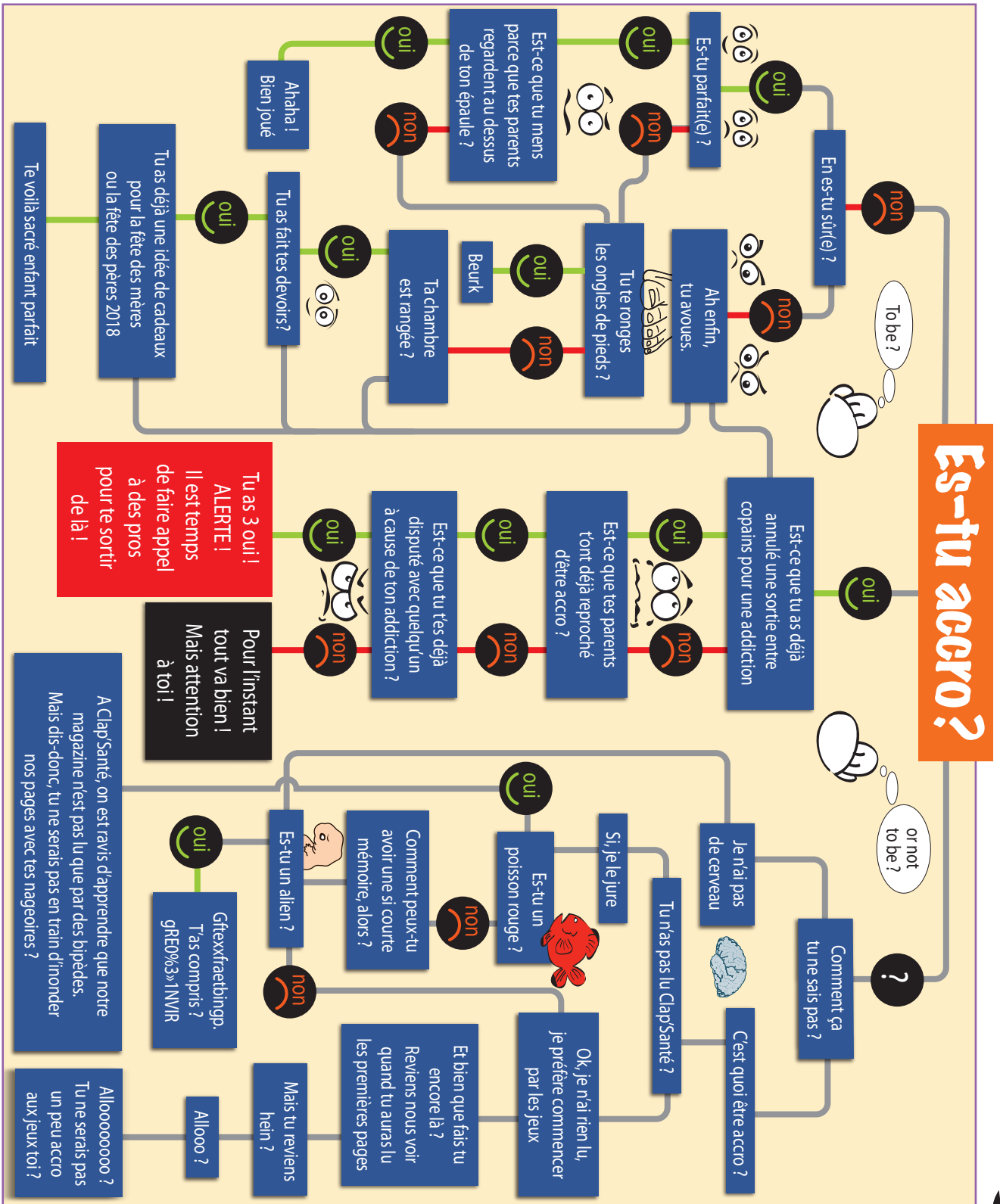
Alors ? Qu'est ce qui a disparu lorsque tu as posé tes cœurs ?
 Avais-tu remarqué que ces pratiques plus ou moins addictives empiétaient sur le reste de tes activités ?



À détacher



On en parle, on en parle, mais sais-tu comment tu te situes face aux addictions ?
Pour le savoir, accroche ta ceinture et laisse-toi guider par les flèches !



Es-tu accro?

To be?

or not to be?

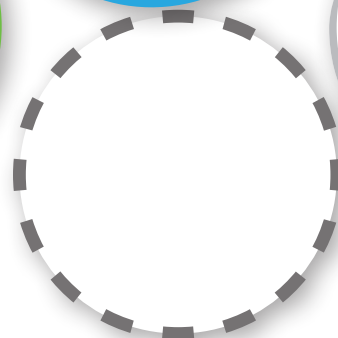




Pour se détendre

L'atelier bricolage

Deviens toi aussi un ambassadeur du moi(s) sans tabac ! Pour aborder tes proches, rien de tel qu'un pin's fait maison. A toi de le rendre super canon pour donner envie aux gens d'engager la conversation. Voici quelques exemples. Pour les autres, laisse filer ta créativité !

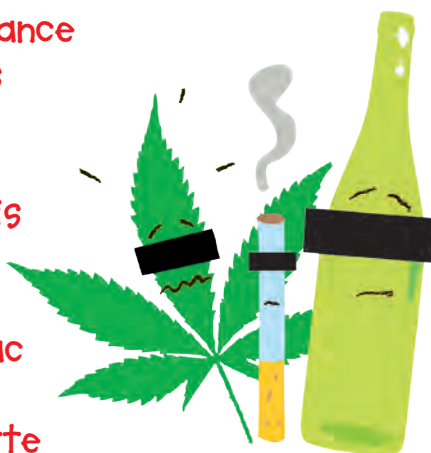


Si tu n'as pas de machine pour fabriquer des badges, pas de panique ! Il suffit de les fixer avec un peu de colle ou un morceau de ruban adhésif sur une épingle à nourrice.

Mots cachés

Voici une liste de mots cachés parmi ces lettres. Certains mettent la tête à l'envers. A toi de rayer tous ces mots de cette grille (et de ta vie) !

- Dépendance
- Opiacés
- Tabac
- Drogue
- Cannabis
- Alcool
- Ethanol
- Ammoniac
- Stress
- Cigarette



T	A	B	A	C	C	M	P	R	C
X	Y	E	J	H	E	E	J	D	Ç
E	C	N	A	D	N	E	P	E	D
E	S	E	C	A	I	P	O	Ç	K
T	C	I	G	A	R	E	T	T	E
H	P	I	S	T	R	E	S	S	A
A	C	A	I	N	O	M	M	A	U
N	X	C	A	N	N	A	B	I	S
O	B	A	L	C	O	O	L	T	D
L	D	Y	E	U	G	O	R	D	H

Solution page 16

N'attends pas demain, prends ta santé en main



Trois coupables à la loupe

Certaines drogues ont tendance à s'inviter partout alors qu'on a beaucoup à leur reprocher... Clap'santé a gardé à vue trois d'entre elles qui cachent bien leur jeu.

Coupable n° 1 : la cigarette



● **Description.** Sa fumée est bourrée de produits toxiques comme l'ammoniac, le plomb, l'acétone, l'arsenic, le monoxyde de carbone, les goudrons ou le mercure. Les fumeurs en raffolent, car elle contient aussi de la nicotine qui a un pouvoir de dépendance très fort.

● **Délit.** Elle augmente considérablement le risque de cancers, en particulier des poumons. Elle est aussi responsable de bronchites à répétition et de maladies du cœur et de la circulation sanguine.

- **Victimes :** 32 % des jeunes de 17 ans fument tous les jours.
- **Signe particulier.** Malgré son casier judiciaire TRÈS lourd, la cigarette est en vente libre pour les plus de 18 ans.

Coupable n° 2 : le cannabis



● **Description.** Issu du chanvre, une plante originaire d'Asie, il doit ses pouvoirs au tétrahydrocannabinol (ou THC).

● **Délit.** Le THC endort le cerveau, accélère ou diminue les battements du cœur, altère la mémoire immédiate, l'attention, les réflexes et diminue la vision. L'exposition au cannabis à l'adolescence peut engendrer anxiété, crises de paniques, délires ...

● **Victimes :** 48 % des jeunes de 17 ans l'ont expérimenté. 9 % le consomment régulièrement.

● **Signe particulier.** Agit souvent

en complicité avec le tabac, ce qui additionne les risques. **Lorsqu'ils sont consommés ensemble, le THC et la nicotine font des ravages.**

Coupable n° 3 : l'alcool

● **Description.** Désigne toutes les boissons qui contiennent de l'éthanol, issu de la fermentation de végétaux.



● **Délit.** Il se répand dans le corps à travers le sang, anesthésie, déshydrate, trouble le fonctionnement du cerveau et altère la mémoire. Chez les jeunes, il freine l'apparition de nouveaux neurones et détruit ceux déjà existants. Commencer à boire tôt double le risque d'alcoolisme à l'âge adulte.

● **Victimes :** 59 % des jeunes de 17 ans en ont déjà abusé au point d'être ivres.

● **Signe particulier.** Malgré son casier judiciaire, l'alcool est lui aussi en vente libre pour les plus de 18 ans.



Pour découvrir un autre grand coupable, **le sucre**, rendez-vous sur le site de Clap'santé : www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante



Au secours, ils t'enfument au ciné!

La publicité pour le tabac a beau être interdite depuis 1991, les fabricants de cigarettes rusent pour recruter de nouveaux consommateurs. La Ligue nationale contre le cancer a financé des études qui mettent en évidence la stratégie consistant à envahir nos écrans.

→ Le placement de produit, kezaço?

On a beau répéter jour après jour que le tabac est mauvais pour la santé, **les fabricants de cigarettes** rament à contre sens. **Ils contournent la loi en faisant la publicité d'une substance de manière déguisée** dans une série télé, un clip ou un film. Tout ce que tu vois à l'écran peut être un « placement de produit » : des vêtements portés par les acteurs, aux ordinateurs en passant par la nourriture... ou le tabac.



→ À l'écran, vraiment ?

Régulièrement la Ligue étudie les liens entre le tabac et le cinéma. Accroche-toi, parce que c'est du costaud ! **En France, ces dernières années, plus de 90% des films populaires contenaient des scènes avec du tabac.** Aux Etats-Unis, ce n'est que 59%. Voilà en partie pourquoi les étrangers voient la France comme un pays de fumeurs. Dans « Gainsbourg, vie héroïque » par exemple, le logo d'une marque de cigarettes apparaît neuf fois à l'écran. Avec la mise en place du paquet neutre - une petite victoire pour la Ligue - le placement de produits ne prendra plus cette forme, puisque tous les paquets se ressembleront. Reste à chasser de l'écran les cigarettes tout court, et il y a du boulot. Tu as vu « Nos jours heureux » d'Olivier Nakache et Eric Toledano ? La plupart des spectateurs n'auront même pas remarqué que cette histoire de colo de vacances laisse une place exagérée au tabac. La Ligue est là pour le dénoncer.

→ Le mime, c'est toi !

Les marques de cigarettes tiennent à leur moment de gloire sur grand écran, car elles **misent sur le mimétisme des spectateurs qui seront tentés de reproduire les gestes de leurs héros.** Avoue que tu as déjà essayé de grimper au mur comme Spiderman ! A force de voir les acteurs clopes au bec, fumer semble stylé, surtout que les scènes avec du tabac sont toujours associées à des moments de plaisir... Toi qui es incollable sur la dépendance, tu sais pourtant que fumer n'est pas une bonne idée.

→ Et l'alcool, alors ?

Le placement de produit existe aussi pour l'alcool. Mais la Ligue et l'association Avenir santé s'inquiètent surtout de **la multiplication sur internet des publicités pour des boissons alcoolisées.** Sites pour ados, réseaux sociaux, plateformes de vidéos... **il y en a partout !** Les fabricants de produits ont intérêt à ce que de nouveaux consommateurs deviennent accros. Ce n'est pas de la méchanceté, mais une question d'argent. La dépendance des uns fait la richesse des autres. Pour en savoir plus :

<https://prezi.com/wp8dku24vid6/alcoolator-2014/>



Ce qu'ils en pensent...

Une petite boule qui grandit dans le ventre, des poils qui se hérissent et la sueur qui monte au front. Il n'y a pas de doute, la bouffée de stress arrive. Ultra-passagère ou régulière, elle peut pousser certaines personnes à consommer des substances addictives ou pratiquer une activité qui pourrait les rendre accros. Mauvaise idée ! Il existe plein de façons de se détendre sans se mettre en danger. Clap'santé est parti à la rencontre de **Diego, 10 ans, Amandine, 10 ans, Maximilien, 11 ans, Estelle, 10 ans et Océane, 10 ans** qui ont accepté de nous confier leurs petits secrets.

... de leurs remèdes

Quel est ton pire souvenir de stress et d'angoisses ?

Diego

Le jour où j'ai dû réciter une poésie devant toute la classe, j'étais tendu ! Au début, je ne me sentais pas bien, j'avais une boule au ventre. J'ai essayé de rester calme. Je me suis répété plusieurs fois dans ma tête « J'y arriverai ! » et, finalement, cela s'est très bien passé.

Amandine

Il y a quatre ans, il y a eu un incendie dans ma maison. Tout le sous-sol a brûlé et mon père a été blessé. Nous avons dû être relogés, car nous ne pouvions pas rentrer chez nous. Cela aurait pu être encore plus grave, mais cela m'a beaucoup marquée.

Estelle

Il m'arrive de stresser surtout quand il y a des dictées car je ne suis pas très bonne en français. J'ai souvent peur de ne pas y arriver. La rentrée scolaire aussi, c'est stressant, surtout quand on change d'instituteur...



Diego



Océane

Maximilien

Je fais souvent des cauchemars. Rien de très inhabituel, sauf qu'une fois, en me réveillant, je n'arrivais même plus à savoir si c'était vrai ou pas... Je ne savais plus si j'étais réveillé ou encore endormi.

Océane

Quand mon grand-père a eu son cancer et qu'il a dû être opéré, j'ai eu très peur qu'il meure. Ensuite, j'ai eu peur que cela arrive à d'autres membres de ma famille, et cela m'a angoissée.

anti-stress



Si tu es stressé(e), que fais-tu pour te détendre ?

Diego

J'aime faire des dessins (surtout des mandalas!), lire des BD et dormir : cela permet d'oublier, et le lendemain, on n'est plus triste, ni fâché.

Maximilien

Je n'ai pas vraiment de remède. En revanche, j'essaie de faire des choses qui me plaisent, pour penser à autre chose. Je me plonge dans la lecture, ou je joue à la console.

Amandine

Ma petite Luna égaye mes journées : c'est mon chaton. Il est adorable ! Quand je suis angoissée, je prends aussi de grandes inspirations et je souffle tout doucement plusieurs fois d'affilée. Cela marche super bien !

Océane

Je lis ou je profite de passer du temps avec mes copines ou ma petite sœur... Je lui apprends plein de choses.

Sinon, j'adore écouter de la musique. J'essaie toujours de faire un truc qui me plaît car le temps passe super vite quand on fait quelque chose que l'on aime.

Estelle

Voir mes amis me fait du bien. On s'amuse, cela change les idées et on pense moins à ce qui nous tracasse. Pour me détendre, je dessine, j'imagine des vêtements (j'adore la mode !). Je fais aussi du trampoline ; cela me permet de prendre l'air et de profiter du jardin.

Quels sont les remèdes que tu as pu partager avec tes copains / copines ?

Maximilien

Je ne crois pas en avoir déjà parlé avec mes copains.

Estelle

Mes copains/copines sont souvent stressés par l'école quand il y a des évaluations et aussi quand on doit préparer le spectacle de l'école. Du coup, on se soutient entre nous et on se dit que, si on fait une faute, ce n'est pas grave ; le principal, c'est de s'amuser !



Maximilien

Diego

Quand mes copains n'ont pas le moral, j'essaie de les encourager. Je leur conseille, par exemple, de regarder la télévision, mais pas trop souvent. Je leur dis aussi de jouer, faire du sport, lire des livres ou des BD.

Amandine

J'ai parlé de mon astuce à mes meilleures amies, mais je ne sais pas si elles l'utilisent !

Océane

En fait, je n'ai pas vraiment de « remèdes », alors si ils/elles ne vont pas bien, j'essaie de leur remonter le moral, de leur changer les idées.

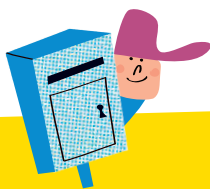


Estelle



Amandine

Entre nous



Courrier des lecteurs

Hey toi, là ! Oui, toi ! Tu as dévoré ton *Clap'santé* ? Nous avons une mission à te confier. A la Ligue, nous avons une boîte aux lettres qui adore les mots de jeunes. Fais-lui plaisir ! Écris-nous pour poser tes questions, réagir à nos articles ou nous raconter tes vacances... Tu peux même nous donner tes super idées pour les numéros à venir. Après tout, ces pages sont surtout les tiennes ! D'ailleurs, d'autres articles et surprises t'attendent sur le site de la Ligue nationale contre le cancer. Voilà qui devrait t'aider à patienter. De notre côté, on se met vite au boulot pour te préparer le prochain numéro ! Pour s'abonner et ne plus rater aucun numéro, il suffit de remplir le formulaire d'abonnement que tu trouveras ici :

<http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>

Si le magazine te plaît, n'hésite pas à partager ce lien avec tes copains ! Et voici l'adresse de notre jolie boîte qui trépigne à l'idée de te lire - en version papier :

Ligue contre le cancer – Magazine Clap'santé – 14, rue Corvisart – 75013 Paris - ou en version électronique : magazine-clapsante@ligue-cancer.net

Merci pour elle !



Nouveau concours

Es-tu sûr(e) d'avoir tout lu, archi-lu, et bien retenu ? Pour tester tes connaissances, nous t'avons concocté un petit concours. Réponds-nous sur papier libre ou par e-mail, sans oublier d'indiquer ton nom et ton adresse, **avant le 2 décembre 2016** aux adresses indiquées ci-dessus. Tu peux aussi nous ajouter un petit mot ! Le nom des gagnants sera publié dans un prochain numéro.

- 1. Quelle molécule est responsable de notre plaisir ?**
- 2. Comment s'appelle la substance active du cannabis ?**

(Un indice : attention aux fautes d'orthographe !)

Solution du jeu de la page 11

T	A	B	A	C	C	M	P	R	C
X	Y	E	J	H	E	E	J	D	Ç
E	C	N	A	D	N	E	P	E	D
E	S	E	C	A	I	P	O	Ç	K
T	C	I	G	A	R	E	T	T	E
H	P	I	S	T	R	E	S	S	A
A	C	A	I	N	O	M	M	A	U
N	X	C	A	N	N	A	B	I	S
O	B	A	L	C	O	O	L	T	D
L	D	Y	E	U	G	O	R	D	H

Un hors-série

A la Ligue, on en parle tous les jours, mais on sait que le cancer est parfois un sujet tabou. Peur de la maladie, crainte de faire de la peine à un proche ou de gâcher l'atmosphère conviviale d'un après-midi en famille ou entre copains... Nous, on pense que parler du cancer permet de mieux le soigner car nous pouvons tous y être confrontés un jour, de près ou de loin. Une fois qu'elle n'aura plus de secret pour toi, tu pourras regarder la maladie et accompagner tes proches avec beaucoup plus de sérénité s'ils y sont malheureusement confrontés. C'est pourquoi nous te préparons un numéro très spécial cette année. Un *Clap'santé* hors-série (et donc « collector »!) sur le cancer. Nous répondrons à toutes les questions que l'on se pose à ton âge. On est toujours mieux armés quand on est bien informés; alors rendez-vous **le 31 octobre** pour gagner la bataille ENSEMBLE !

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 Botharel.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Julien Barthot-Malat, Virginie Benmerzouk, Yana Dimitrova, Caroline Friang, Virginie Haffner, Charlotte Kanski, Colette Lanusse, Elise Melennec, Diane Pires, Valentine Sarrut, Catherine Tymen Azoulay, Barbara Vasseur.



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

Tirage : 45 000 exemplaires. Imprimé par : Imprimerie Champagnac, Aurillac.

Dépôt légal : Septembre-octobre-novembre 2016

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