

Clap

santé

Le magazine santé des jeunes



Manger équilibré,
qu'est-ce que c'est ?



Les enfants
parlent de leur
cantine idéale



Recette
La cuisine
des restes

**Fabrique tes
décorations
de Noël !**



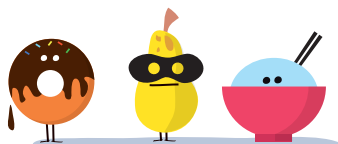
Manger ?

Qu'est-ce que cela veut dire ?

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 18
décembre 2017,
janvier, février 2018
trimestriel 0,38 €

L'alimentation apporte à notre corps tous les nutriments utiles à son bon fonctionnement : entretien, construction, énergie ! A travers nos choix, dans nos sociétés, elle est aussi le reflet de notre style de vie et de notre personnalité. Nous te proposons d'explorer certains de ses aspects, pour comprendre un peu mieux ce que manger veut dire !



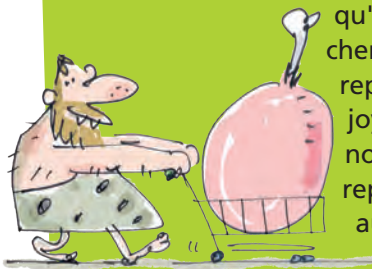
... l'alimentation

Couper, mâcher, mastiquer, avaler... Dis comme cela, manger semble simple ! Pourtant, les repas sont des moments de rencontre. L'alimentation est même au cœur des sociétés que les humains ont organisées pour vivre en communauté.

L'aliment, tout une histoire

Si tu as déjà visité ou vu des photos de la grotte de Lascaux, en Dordogne, tu as sûrement remarqué les dessins d'animaux sur les parois. La principale préoccupation de l'homme préhistorique était déjà la nourriture. A l'époque, il n'y avait pas de supermarché, d'épicerie ni même d'agriculture. Les hommes de Cro-Magnon se contentaient de chasser le gibier et cueillir les fruits et champignons

qu'ils trouvaient sur leur chemin. Autour du feu, les repas étaient des moments joyeux. Pas étonnant que nos ancêtres aient choisi de représenter leurs aliments au moment de décorer leurs grottes !



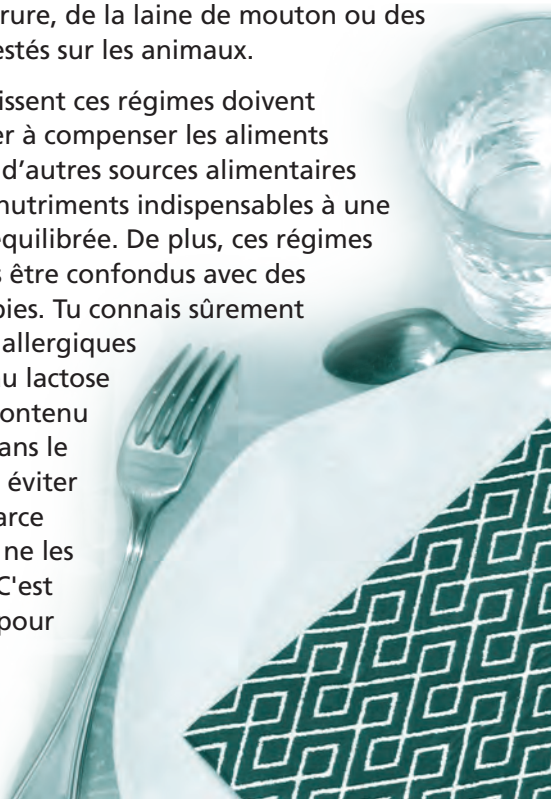
Depuis, les hommes ont évolué mais la nourriture a gardé un rôle à part. De nombreuses décisions historiques ont été prises autour d'un bon repas. Tu as peut-être déjà vu des représentations de banquets romains. Lorsqu'il n'y avait pas de batailles à livrer, les généraux consacraient tout leur temps à la préparation des repas. Des musiciens et danseurs accompagnaient même la dégustation des plats. C'est aussi à cette époque qu'a été écrit le premier livre de cuisine. Il compile les recettes d'Apicius, spécialiste des jus de poissons pourris et langues de flamants roses. Jusqu'à la Révolution française, les empereurs et les rois mangeaient beaucoup pour étaler leur pouvoir. En 1454, quand le duc de Clèves a donné un banquet en l'honneur du duc de Bourgogne une cinquantaine de bœufs ont été rôtis à la broche pour les convives !

Mon assiette, mon identité

Dans les pays les plus riches, la mondialisation permet aux habitants de disposer de nombreux aliments. Ils ne sont plus obligés de composer leurs menus à partir de ce qu'ils trouvent près de chez eux. Ils peuvent choisir ! Comme les vêtements ou la musique, l'alimentation permet d'affirmer son identité. Certains ne mangent ni viande ni poisson parce qu'ils ne souhaitent pas consommer de chair animale. Ils sont végétariens. Ceux qui éliminent aussi le lait, les œufs et le miel car ils estiment que les humains ne devraient pas exploiter les bêtes sont végétaliens. Les végans sont des végétaliens qui refusent de porter du cuir, de la fourrure, de la laine de mouton ou des cosmétiques testés sur les animaux.



Ceux qui choisissent ces régimes doivent toutefois veiller à compenser les aliments supprimés par d'autres sources alimentaires contenant les nutriments indispensables à une alimentation équilibrée. De plus, ces régimes ne doivent pas être confondus avec des restrictions subies. Tu connais sûrement des personnes allergiques à la noisette, au lactose ou au gluten contenu par exemple dans le blé. Ils doivent éviter ces aliments parce que leur corps ne les supporte pas. C'est indispensable pour leur santé.





Des métiers très variés

Avec le temps, l'alimentation est devenue un secteur clé de l'économie. Il n'y a pas que les grands chefs qui en font leur métier. As-tu aussi pensé aux agriculteurs qui cultivent la terre ou élèvent les animaux, aux employés des abattoirs qui préparent la viande, aux chauffeurs de camions qui transportent ces denrées fragiles, aux

bouchers et primeurs qui se chargent de mettre les produits en valeur pour les consommateurs ? Derrière ton assiette, il y a beaucoup de professionnels qui travaillent dur pour que tu te régales.

Aujourd'hui, les produits s'échangent beaucoup plus facilement d'un endroit du monde à un autre. Il existe aussi des marques de soda, friandises ou fast-food connues presque partout. C'est ce que l'on appelle la mondialisation. Avec elle, les assiettes des habitants du monde se ressemblent de plus en plus. Malgré tout, notre alimentation dépend encore beaucoup de notre culture. File en page 6 pour le découvrir !

Un plaisir pour le corps et la tête

Manger permet de garder un corps plein de vitalité. Comme le voyant d'un téléphone qui n'a plus de batterie, la faim nous rappelle que nous avons besoin d'énergie pour faire fonctionner nos organes, même quand on dort. La nuit, tes bras et tes jambes se reposent mais ton cerveau continue de travailler. Il dirige le cœur, la respiration, la digestion, enregistre les informations reçues dans la journée et fabrique des rêves. Il brûle beaucoup de calories. Le petit déjeuner est donc essentiel pour reprendre des forces avant d'entamer une nouvelle journée.



Notre faim dépend aussi de nos émotions et nos humeurs. Si ton équipe de basket a perdu son match, que tu es stressé(e) ou que tu as une peine de cœur, tu n'auras peut-être plus d'appétit. Certaines personnes connaissent l'effet inverse. Quand elles sont tristes, elles compensent en mangeant des chips ou des sucreries... ce qui n'est pas une très bonne idée. Nous te donnons rendez-vous en page 12 pour découvrir ce que signifie une alimentation équilibrée !

Dans tous les cas, manger doit rester un plaisir. Au début d'un repas, on dit souvent « bon appétit » pour souhaiter aux personnes autour de la table d'être heureuses en mangeant. C'est une tradition qui existe presque partout dans le monde !





Onze vaccins deviennent obligatoires pour les enfants



Au suivant !

Pas de panique, il n'y aura pas plus de piqûres ! Jusqu'à

maintenant, seuls les vaccins contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite étaient obligatoires pour s'inscrire à l'école. A partir de janvier 2018, les enfants devront aussi être protégés contre la

coqueluche, la rougeole, les oreillons, la rubéole, l'hépatite B, le pneumocoque, le méningocoque et l'haemophilus influenzae.

Ces vaccins existaient déjà mais ils étaient facultatifs. La ministre de la Santé a voulu les rendre obligatoires car certaines maladies comme la rougeole réapparaissent alors qu'elles avaient presque disparu. La bonne nouvelle, c'est que les laboratoires commercialisent des vaccins couplés, qui protègent contre plusieurs maladies à la fois. Une dizaine d'injections suffiront donc entre la naissance et les deux ans d'un enfant.

Ce n'est pas beaucoup pour éviter les maladies ! D'autres vaccins, comme celui contre la grippe, le zona ou le papillomavirus humain restent facultatifs. Les médecins incitent à les faire. En France, seuls 20% des femmes se font vacciner contre le papillomavirus humain qui peut causer le cancer du col de l'utérus. C'est un des taux les plus faibles en Europe.

Bientôt à fond sur la prévention



A ton agenda : en 2018, tu entendras parler (encore plus que d'habitude) de la prévention des cancers. Des états généraux seront organisés les 20 et 21 novembre à Paris pour que des associations, des citoyens, des chercheurs et des membres de l'état échangent lors d'ateliers et de conférences. Durant cette année scolaire 2017-2018, la Ligue contre le cancer propose aussi, à des centaines de classes d'élèves de ton âge, de contribuer à l'évènement en leur permettant de s'exprimer et de partager leurs propositions en faveur de la prévention ! À Clap' santé, on te prépare un numéro spécial « Hors-série » pour valoriser la parole de tous ces enfants !



Le clin d'œil de Pataclope Les paquets de cigarettes coûteront plus cher

Après l'élection du nouveau Président de la République au printemps, de nouvelles mesures sont mises en place pour lutter contre la consommation du tabac. Tous les paquets coûteront un euro de plus au mois de mars 2018.

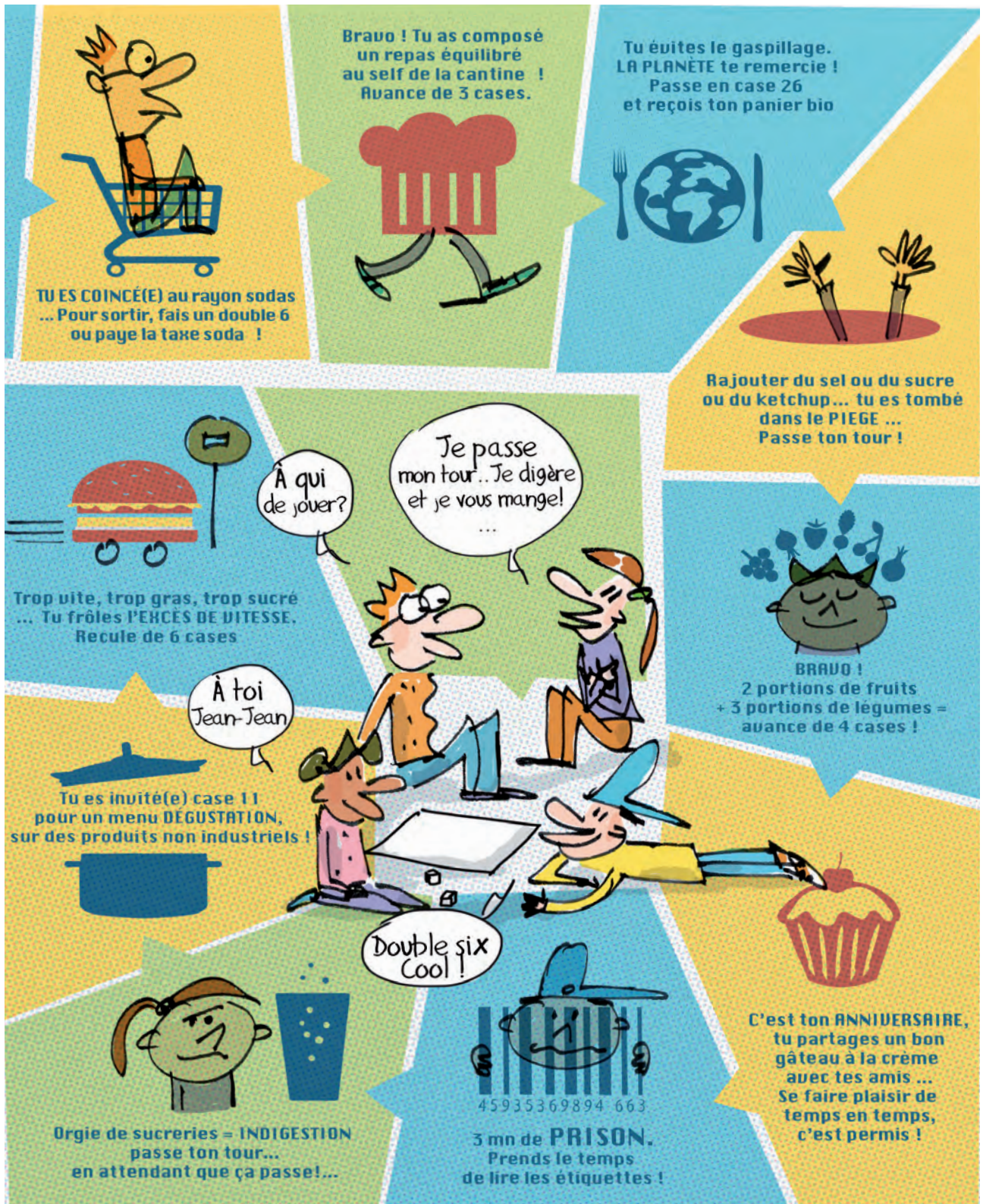


La ministre de la santé a annoncé qu'il y aurait ensuite plusieurs hausses pour que les cigarettes soient vendues 10 euros le paquet en 2020 au lieu de 7 euros en moyenne aujourd'hui. En taxant les cigarettes, l'Etat ne cherche pas à embêter

les fumeurs. Il veut les protéger en les incitant à arrêter de fumer. Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'augmentation des prix du tabac est le moyen le plus efficace, surtout pour les jeunes et les adultes les moins aisés. Entre 2010 et 2016, le pourcentage de fumeurs chez les plus riches est passé de 23,5% à 20,9%, mais chez les plus pauvres il a augmenté. Il est passé de 35,2% de fumeurs à 37,5% !

Bien manger... un jeu d'enfants?

La petite histoire de Clap'santé



N'attends pas demain, prends ta santé en main



Manger, une

Quand tu imagines la culture d'un pays, tu penses certainement à sa musique, son cinéma ou ses danses.

La gastronomie en fait aussi partie ! Et comme toutes les créations de l'homme, elle évolue avec le temps et les envies.

Si tu as la chance d'avoir dans ton entourage une personne âgée qui a vécu la seconde guerre mondiale, parle-lui de panais, de topinambours ou de courges butternut. Elle risque de te faire la grimace ! Entre 1939 et 1945, alors que les aliments manquaient, les Français en ont mangé énormément. Résultat : quand l'Europe a retrouvé la paix, les habitants ont délaissé ces légumes qui leur rappelaient de mauvais souvenirs. Aujourd'hui, si tu regardes des émissions culinaires ou feuilletes des magazines tendance, tu les verras partout. Ces légumes anciens sont remis au goût du jour, de même que les céréales comme le quinoa, l'avoine, le boulghour ou l'épeautre dont la production augmente grâce à l'agriculture biologique. Tout est une question de mode !

Au fil des siècles, les hommes ont appris à conserver leur nourriture. Autrefois recouverts de sel, les aliments peuvent désormais être mis en boîte, sous vide ou surgelés. Les modes de production évoluent aussi. Depuis quelques années, des fermes ou des ruches germent même sur les toits des immeubles pour permettre aux habitants des villes de découvrir les coulisses de leurs assiettes.

La valse des goûts

Tu sens le goût grâce à des milliers de petits boutons, les papilles, qui couvrent ta langue. Ils captent la saveur amère, sucrée, salée ou acide des aliments et la transmettent au cerveau. Quand tu manges, tes sens sont en éveil. L'aspect de ton assiette te plaît (ou pas).

Les aliments fondent sous ta langue ou tu les entends croustiller sous tes dents. Quand tu mâches, les odeurs remontent dans ton nez. Si tu es enrhumé(e), les aliments n'ont presque plus de goût. Ton cerveau peut aussi associer des souvenirs à certains plats. Des madeleines dorées peuvent t'évoquer les goûters chez ta grand-mère et des sardines grillées tes vacances en bord de mer. Ces aliments te semblent encore meilleurs car ils te rappellent de bons moments. Nos goûts dépendent en partie de notre culture et de notre éducation. Si tes parents cuisinent épicé, tu apprécies sûrement les plats pimentés. Tu n'aimes peut être pas le chou, les épinards ou certains fromages comme le roquefort. Bonne nouvelle, les goûts changent. Il y a des aliments que l'on aime naturellement et d'autres que l'on peut apprendre à aimer. N'hésite pas à regoûter des plats que tu penses détester. Tu pourrais avoir de bonnes surprises !



Et ta cantine ?

D'un pays à l'autre, les manières de manger changent. Les Anglais dînent plus tôt que les Espagnols par exemple. Même à ton âge, il y a des différences. Au Mexique, il y a rarement des cantines dans les écoles. Les élèves déjeunent chez eux après la fin des cours, vers 14h. En Inde, les enfants mangent un bol de riz avec des légumes tous les midis. Au Japon, les repas sont souvent déposés devant la porte de la classe. Les élèves s'occupent du service et mangent à leur place. Au Burkina Faso, les



histoire de mode



Miam ou beurk ?

Les aliments acceptés dans un pays peuvent paraître étranges dans un autre. Les yeux de moutons bouillis sont très appréciés au Moyen Orient. En Thaïlande, les habitants mangent des insectes frits et en Amazonie, ils aiment des chenilles. En France, les grands chefs proposent des escargots ou des cuisses de grenouilles ce qui dégoûte certains touristes. Tout est une question de culture...

Certains choix alimentaires dépendent aussi des religions. Les juifs et les musulmans ne mangent pas de porc. Les hindous, les jaïns et les bouddhistes sont végétariens. Certaines croyances se sont aussi transformées en traditions. A Noël, les pâtisseries préparent des gâteaux en forme de bûche en hommage au sapin qui reste vert même quand il fait froid alors que les autres plantes ont jauni. En mangeant ce gâteau, nos ancêtres pensaient qu'ils passeraient l'hiver en évitant les maladies. Les créateurs de publicités utilisent aussi ce genre d'associations d'idées. Ils dessinent des héros sur les boîtes de céréales pour laisser penser que celui qui les mangera développera de

super pouvoirs. Même si les consommateurs savent que c'est peu probable, ils sont attirés. Les professionnels du marketing peuvent aller plus loin en diffusant par exemple des odeurs de pain chaud près des boulangeries industrielles. Titillés par l'odeur, les consommateurs ne résisteront pas à l'envie d'en acheter alors que les produits n'ont souvent pas été cuits sur place !



cantines sont rares : les enfants doivent apporter leur déjeuner ou l'acheter dans un restaurant près de l'école. En France aussi, les enfants n'ont pas les mêmes cantines. A Bioule, dans le Tarn et Garonne par exemple, la cantine scolaire accueille aussi les personnes âgées qui n'ont plus la force de cuisiner. A Mouans-Sartoux, dans les Alpes Maritimes, les repas sont 100% biologiques. Contrairement à ce que craignaient les parents, cela a permis à la mairie de faire des économies.

Pour se détendre



Décorations de Noël



Voilà les fêtes de fin d'années et avec elles l'envie de tout redécorer ! Un peu d'imagination suffit pour fabriquer tes propres décorations à partir d'objets recyclés.



Les « ampoules » de Noël

Si tes parents ont gardé de vieilles ampoules et qu'elles ne sont pas cassées, tu peux les customiser pour les accrocher dans ton sapin. Décore-les avec de la peinture acrylique et laisse-les bien sécher avant de les manipuler.

Tu peux même les enduire de vernis pour les recouvrir de paillettes !



Une tête de cerf en carton

Les faux trophées de chasse que tu vois dans tous les catalogues de décoration peuvent être faits maison. Un crayon, un cutter et du carton suffisent. Rendez-vous sur le site de Clap'santé pour télécharger le patron. Tu pourras ensuite décorer ta tête d'animal en laissant libre court à ton imagination.



Un calendrier de l'avent

Récupère 24 rouleaux de papier toilette et fais-les tenir ensemble avec un peu de colle. Tu peux les superposer pour former une longue colonne, les disposer en rond ou imiter une forme de maison. Découpe des cercles de la taille de l'extrémité de tes rouleaux dans une feuille de papier et numérote-les de 1 à 24. Tu n'auras plus qu'à les fixer au bout de chaque tube en carton. Avant cela, il faut remplir ton calendrier. Glisses-y tes sucreries préférées ou cuisine des biscuits qui se conservent bien. Tu peux aussi remplacer les douceurs par des petits cadeaux ou des mots porte-bonheur. Après tout les calendriers de l'avent sont faits pour patienter jusqu'à Noël, pas obligatoirement pour manger !



À réaliser
avec l'aide
d'un adulte

Revisite les grands classiques à la maison !

Manger sain et équilibré ne signifie pas qu'il faut renoncer à tes aliments préférés. Tous les produits industriels (ou presque) peuvent se cuisiner « faits maison » c'est-à-dire sans produits chimiques ni conservateurs. Voici trois exemples. Et promis, ils sont aussi bons, voire meilleurs que les originaux !

Le VRAI poisson pané

INGRÉDIENTS :

- 400 g de poisson blanc
- deux cuillerées à soupe de farine
- un œuf
- de la chapelure
- une cuillerée à café d'huile d'olive
- un peu de sel et de poivre

→ Demande à un adulte de te découper des bâtonnets de poisson. Sale et poivre-les légèrement.

→ Verse ta farine dans un bol. Mets ton œuf battu dans un deuxième bol et un peu de chapelure dans un troisième.

→ Trempe chacun de tes bâtonnets dans les trois bols en respectant cet ordre : farine, œuf puis chapelure.

→ Fais chauffer une poêle avec ton huile. Attention aux éclaboussures, elles pourraient te brûler. Ecrase ta chapelure sur ton poisson pour qu'elle colle bien et fais cuire tes bâtonnets entre 5 et 10 minutes. Ils doivent être bien dorés !

J'AI
SEL
AJOUTÉ !

Le ketchup aux vrais arômes

INGRÉDIENTS :

- 500 g de tomates (à faire quand c'est la saison!)
- un oignon
- une échalote
- 70 g de sucre roux
- 4 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- un peu de piment en poudre
- du sel et du poivre

→ Fais bouillir de l'eau dans une casserole et trempe tes tomates jusqu'à ce que leur peau se fende. Tu pourras ensuite les éplucher du bout des doigts.

→ Coupe tes tomates en gros quartiers et pars à la chasse aux pépins avec un couteau à bout rond.

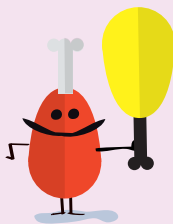
→ Epluche l'oignon et l'échalote et passe-les au mixeur. Tu peux aussi demander à un adulte de t'aider à les hacher.

→ Mets tes tomates, ton oignon et ton échalote dans une casserole avec ta cuillère à soupe d'huile d'olive et laisse le tout cuire à feu doux pendant une demi-heure.

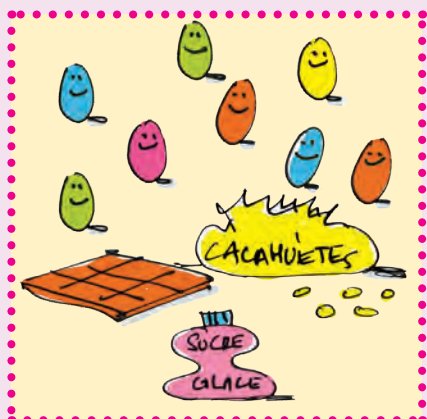
→ Passe ta préparation au mixeur pour que tes tomates deviennent bien liquides et remets ton mélange sur le feu avec le vinaigre, le sucre et un peu de piment. Ton ketchup doit encore mijoter trente minutes à feu tout doux. Avant de le verser dans un pot, ajoute un peu de sel et de poivre. Il pourra se conserver quelques semaines au réfrigérateur, mais tu l'auras certainement fini avant !



À détacher



À réaliser
avec l'aide
d'un adulte



Les cacahuètes enrobées

INGRÉDIENTS :

- 100g de chocolat au lait
- un paquet de cacahuètes entières non salées
- 150g de sucre glace
- un blanc d'oeuf
- des colorants naturels

→ Fais fondre ton chocolat à feu très doux.

→ Utilise une fourchette pour tremper les cacahuètes dans ton chocolat fondu et dépose-les sur une feuille de papier sulfurisé. Laisse le chocolat durcir pendant quelques heures.

→ Mélange le sucre glace avec le blanc d'œuf jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse.

→ Répartis-la dans plusieurs bols et ajoute du colorant à chacun d'eux pour créer des teintes différentes. Privilégie les colorants naturels vendus en magasins bio. Tu peux même les fabriquer toi-même à partir de curcuma ou de jus de betterave. C'est très bon !

→ Enrobe tes cacahuètes chocolatées avec tes glaçages et laisse-les sécher une journée.

Cuisine tes restes !

Chaque année, les Français jettent en moyenne 20 kg de nourriture, dont 7 kg encore emballés. C'est énorme ! Avec un peu de d'imagination, les déchets peuvent se transformer en repas dignes de grands chefs.

Gnocchis de pain rassis et son pesto de fanes

INGRÉDIENTS :

- 500 g de pain bien sec
- 400 ml de lait
- 50 g de farine
- 8 œufs
- 100 ml d'huile d'olive
- 100 g de pignons de pin
- 100 g de parmesan
- 100 g de mélange de verdure (fane de carottes ou radis, salade, vert de poireaux...)
- 2-3 tomates abimées



Commence par lancer la préparation des tomates séchées :

- Jette les parties trop abimées des tomates et coupe des rondelles dans le reste.
- Enfourne sur une plaque à 150°C pendant 45 minutes.

Pour les gnocchis :

- Coupe le pain en morceaux et mets-les à tremper dans du lait
- Malaxe avec les mains pour que le pain soit bien humide puis passe le tout au mixeur.
- Ajoute les œufs et une pincée de sel. La pâte doit être épaisse. Si ce n'est pas le cas, ajoute un peu de farine.
- Fais bouillir de l'eau.
- Verse la pâte dans une poche à douille.
- Avec une paire de ciseaux, fais tomber des boulettes de pâte dans l'eau bouillante.
- Quand les gnocchis flottent, ils sont cuits !

Pour le pesto :

- Fais griller les pignons de pin dans une poêle
- Mélange l'huile, le parmesan, la verdure et les pignons et passe le tout au mixeur.

Il ne te reste qu'à mélanger le pesto et les gnocchis et dresser les assiettes en y ajoutant des rondelles de tomates séchées.

Bon appétit !





Pour se détendre

Une charade de saison

Mon premier débute l'alphabet.

Mon second est un oiseau et le nom d'un appareil utilisé sur les chantiers pour déplacer les objets lourds.

Mon troisième est la transcription du bruit des vaches dans les bandes dessinées.

Mon tout est une famille de fruits riches en vitamines A, B et C. Bonne nouvelle, ils sont de saison !

Réponse :

A - grue - meuh. Agrumes

Méli-mélo alimentaire

Comme les ingrédients d'un gâteau, dix mots contenus dans ce numéro se sont mélangés dans cette grille. Sauras-tu les retrouver ?
Indice : ils ne sont pas en diagonale.

- nutriments
- papille
- vitamines
- banquet
- amère
- mondialisation
- préhistorique
- antioxydants
- topinambours
- alicaments



H	Q	E	E	A	E	T	V	S	U	P	M	B	P
P	P	W	Q	N	H	O	G	Ç	Y	R	O	G	A
N	N	H	S	T	R	P	S	H	W	É	N	V	A
U	W	P	D	I	P	I	K	A	O	H	D	I	F
T	Y	I	M	O	K	N	Q	L	S	I	I	T	Ç
R	G	H	R	X	A	A	L	Ç	S	A	A	X	
I	Q	P	Q	Y	M	M	B	C	T	T	L	M	F
M	V	A	C	D	È	B	A	A	S	O	I	I	C
E	E	P	D	A	R	O	N	M	N	R	S	N	E
N	M	I	O	N	E	U	Q	E	S	I	A	E	M
T	U	L	H	T	N	R	U	N	Z	Q	T	S	Y
S	P	L	B	S	X	S	E	T	E	U	I	M	Q
R	N	E	N	J	C	J	T	S	Z	E	O	X	I
F	I	V	N	K	H	B	I	U	N	V	N	L	I

Colorie le dessin !

Réalise ces additions pour savoir en quelle couleur colorier chaque case.
Si le résultat est **inférieur à 5**, colorie en **vert** (tu peux utiliser plusieurs nuances de vert pour faire plus joli).
Si le résultat est **compris entre 6 et 9**, choisis du **marron clair**, s'il est **égal à 10**, en **marron foncé**, et s'il est **supérieur à 10**, utilise un crayon **bleu**.

Le haricot est une plante de la famille des légumineuses dont les fruits sont très bon pour la santé.



Retrouve les corrections du coloriage et grille de mots sur le site de la Ligue contre le cancer
www.ligue-cancer.net/clap-sante

Bien manger ça veut dire quoi ?

« Manger cinq fruits et légumes par jour », « avoir une alimentation équilibrée et variée »... Tu as l'habitude d'entendre ce genre de phrases. Mais sais-tu ce qu'il faut manger pour être en bonne santé ?

Quand tu les digères, les aliments se transforment en particules qui traversent l'intestin et passent dans le sang pour être transportées dans ton corps. Ces nutriments permettent à tes organes de fonctionner et grandir. Il en existe six catégories : l'eau, les glucides, les protéines, les lipides, les vitamines et les sels minéraux. Les humains en ont besoin en quantités différentes selon leur âge, leur sexe, leur taille, leur état de santé et leur activité physique.

Maison et de saison

Parfois, il y a des catastrophes. Nous apprenons qu'un produit que nous mangeons est devenu dangereux. Pour éviter ces risques, privilégie les produits locaux. Si on te sert des tomates en janvier, elles n'ont pas poussé en France car ce n'est pas la saison. Elles ont fait un long voyage dans un frigo qui a arrêté leur croissance. Résultat : elles n'ont plus de goût... Essaie aussi d'éviter les aliments préparés. Pour qu'ils puissent patienter dans tes placards, les industriels y ajoutent des conservateurs mauvais pour la santé. Et puis cuisiner peut être si drôle qu'il serait dommage de s'en priver ! Clap'santé te propose en page 9 et 10 des recettes étonnantes.

L'aliment parfait n'existe pas !

Bien manger permet de réduire le risque de développer certaines maladies comme le cancer, l'obésité ou les problèmes de cœur. En 2001, les autorités ont établi un programme national nutrition et santé pour aider les Français à mieux se nourrir. Comme les scientifiques continuent de faire des découvertes, les recommandations ont évolué. En plus des cinq portions de fruits et légumes, ils conseillent de manger plus de légumineuses (comme les lentilles ou les haricots) et une poignée quotidienne de fruits à coques non salés comme les amandes ou les pistaches. Si tu écoutes les informations, tu as sûrement entendu parler des « alicaments ». Le terme, inventé à partir des mots aliments et médicaments, désigne des produits qui seraient bons pour la santé. Certains, comme l'ail, sont naturels. D'autres comme le beurre enrichi en omega 3 sont fabriqués par des industriels. Les alicaments peuvent protéger tes organes mais ils ne sont pas magiques. Si tu es malade, mieux vaut consulter ton médecin. Tu ne trouveras pas les vitamines C, B3 et le magnésium dans un seul aliment. Pourtant ton corps en a besoin. Voilà pourquoi il faut manger de tout !





A Nantes, les habitants apprennent la cuisine santé

Il n'est pas toujours facile de bien s'alimenter avec un petit budget. Le Comité Loire-Atlantique de la Ligue organise des ateliers pour aider les habitants à manger sain et varié.

Les salariés et bénévoles de la Ligue contre le cancer ne parlent pas toujours de la maladie, loin de là. Une de leur mission consiste aussi à faire de la prévention : ils agissent pour lutter contre tout ce qui peut favoriser le développement des cancers. L'alimentation en fait partie. A Nantes, le comité départemental de la Ligue anime des ateliers pour aider les habitants à mieux manger. Pour les organiser, l'association travaille avec des diététiciennes bénévoles et les animateurs de centres socio-culturels, ces structures qui proposent des activités dans les quartiers défavorisés.

Cinq ateliers gratuits ont déjà eu lieu dans cinq lieux différents. A chaque fois, une quinzaine d'adultes pouvaient s'inscrire. Ils ont appris à préparer un pique-nique équilibré, révisé la taille des portions nécessaires au fonctionnement de leur corps, découvert que la viande pouvait en partie être remplacée par des céréales et des légumineuses... Les plus jeunes étaient aussi invités. Lors de l'atelier parents-enfants, les animateurs leur ont montré qu'un seul légume pouvait se transformer en différents plats. Beaucoup d'écoliers n'aiment pas les poireaux par exemple. Pourtant, ils contiennent des antioxydants qui protègent les cellules du corps. Qu'ils soient servis avec de la vinaigrette, sous la forme d'une tarte ou d'une poêlée, ils n'ont plus la même saveur. Il suffit de savoir les cuisiner pour les rendre à son goût !

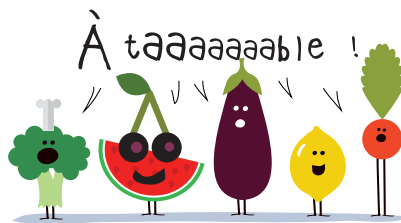
Face à des habitants qui n'ont pas toujours beaucoup d'argent à consacrer à leurs repas,

les ateliers de la Ligue permettent aussi de déculpabiliser. En goûtant des fromages blancs à l'aveugle, les participants ont été surpris de voir que leur préféré était le moins cher et qu'il apportait autant de nutriments que ceux aux prix plus élevés. Grâce aux diététiciennes, ils sont aussi repartis avec des astuces pour dépenser moins sans négliger leur santé : faire leurs courses au marché, cuisiner les fanes de radis qu'ils avaient l'habitude de jeter ou fabriquer eux-mêmes le guacamole ou le houmous que beaucoup achètent tout préparés.

Les ateliers permettent aussi aux participants de se rencontrer et d'échanger leurs bonnes idées. Ils ont même constitué quatre équipes qui s'affronteront bientôt dans une compétition de soupe à la médiathèque. Les visiteurs choisiront la meilleure et essaieront d'en deviner les ingrédients. La Ligue rappelle ainsi que bien manger n'est ni une punition ni compliqué et que l'alimentation équilibrée peut aussi faire plaisir.



Ce qu'ils en pensent...



... de leur

Les adultes te parlent souvent de l'école mais pas beaucoup de la cantine. Pourtant, tu y manges presque plus souvent qu'à la maison !

Clap'santé a rencontré sept enfants de onze ans. Jérémy, Lucie et Manon mangent au self de leur collège. Léa, Lili, Isaure et Camille déjeunent, elles, à la cantine de leur école primaire.

Qu'est-ce que tu penses de la cantine de ton établissement ?



Camille

Manon : je trouve qu'elle est bien parce qu'on a le choix. Au primaire, tout le monde devait manger la même chose. Là on prend ce que l'on préfère, c'est un self.

Lucie : j'aime l'idée du self, mais les plats ne sont pas assez cuits.

Camille : dans mon école, ils

essaient de cuisiner ce que l'on aime. Parfois, ils nous demandent un repas qui nous plairait et ils nous le font dans l'année.

Léa : j'aime bien ma cantine. Il y a des plats que l'on n'aime pas mais les adultes ne nous forcent pas.

Si vous pouviez changer quelque chose qu'est-ce que vous feriez ?

Manon : il faudrait, qu'il y ait deux services parce que les grands essaient parfois de racketter les desserts des petits.

Jérémy : c'est vrai, moi on m'a déjà fait ça et je n'ai pas dit non. Je n'avais pas réalisé que ma mère payait pour mes repas.

Léa : je mélangerais les tables rondes et rectangulaires. Sur une table ronde, tout le monde se parle alors que sur les rectangulaires, il y a toujours une personne qui s'ennuie parce qu'elle n'entend pas les autres.

Lili : j'aimerais que tout le monde

ait les mêmes desserts, pour qu'il n'y ait pas de jaloux. Les premiers arrivés sont toujours les premiers servis. Une fois, les autres ont eu des pêches et pour nous il ne restait que du raisin.

Camille : cette année, ils ne donnent plus de sel parce que nous en prenions trop. Ils disent qu'ils le mettent avant mais certains plats ne sont pas assez assaisonnés.

Isaure : il faudrait moins de bruit. Avant, les animateurs éteignaient la lumière et on devait lever les bras pour avoir le calme. Aujourd'hui, ils ne le font plus et le repas est trop bruyant.



Manon

La cantine idéale pour vous, elle ressemblerait à quoi ?

Lucie : il y aurait des toboggans pour glisser jusqu'au self.

Manon : elle serait plus grande. Des fois, quand on arrive, il n'y a presque plus de places. On est obligés de se mettre à côté de quelqu'un que l'on n'aime pas.

Isaure : j'aimerais que les employés de la cantine puissent changer de travail et devenir animateur par exemple. On pourrait les connaître plus, ce serait sympa.

Léa : notre cantine est déjà presque idéale.

Un chef étoilé cuisine pour nous une fois par semestre. Deux ou trois fois dans l'année, il y a aussi des repas à thèmes. Pour le repas super héros, nous avons eu un hamburger avec des frites et les animateurs étaient déguisés.



Jérémy

cantine idéale



Lili : tous les jeudis, un groupe part pique-niquer. Il suffit de s'inscrire et les gens de la cantine donnent un petit sac avec le repas. Le problème, c'est que ce sont souvent les mêmes qui y vont. Il faudrait organiser un roulement.



Isaure

petits qui ont mangé avant nous. Ils devraient nettoyer. Ce sont les femmes de ménage qui s'en occupent et je pense qu'elles en ont marre.

Jérémy : des grands ouvrent les fenêtres du coup, on est gênés par le bruit de dehors et celui de l'intérieur. Il faudrait qu'ils respectent la règle qui interdit d'ouvrir.

Isaure : quand il y a des repas de fête, les CP et CE1 font des chorégraphies avec les animateurs. Dommage que les plus grands ne soient pas invités. C'est cool de danser avant d'aller manger.

Camille : il y a eu des travaux au réfectoire l'année dernière. Avant c'était jaune et vert avec plein de trous sur les murs. Maintenant c'est gris rose et bordeaux. C'est plus joli et beaucoup plus agréable.

Lucie : il faudrait déplacer la file d'attente. Certains nous regardent manger par les fenêtres. Ce n'est pas très agréable.

Camille : parfois, nous aimerions manger avec les petits. Nous les connaissons parce qu'on a des frères et sœurs.

Lili : nous avons moins de temps pour manger que les CP ou CE1 qui passent en premier. Quand le deuxième service se termine, il reste 20 minutes avant de retourner travailler. Ce n'est pas assez.



Léa

Qu'est-ce que vous aimeriez manger dans cette cantine idéale ?

Jérémy : des fruits, des féculents, des vitamines... Aujourd'hui il n'y en a pas tout le temps.

Manon : moi c'est la pizza. Si tu arrives vers le milieu de la file, il n'y en a plus.

Lucie : des entrées chaudes comme des roulés. Je n'en ai eu qu'une fois depuis le début de l'année.



Lili

Qui cuisinerait ?

Jérémy : un chef qui anticipe mieux les stocks. Par exemple, quand il n'y a plus de pizza il dit "allez allez y'a plus de pizza, faut en faire d'autres !"

Lucie : à la cantine, nous mangeons du surgelé. Il faudrait un cuisinier, pas juste des gens qui réchauffent.

Lili : nous ! Tous les mardis, dix enfants peuvent s'inscrire pour l'atelier cuisine. Ils préparent un gâteau et s'il est assez grand ils le partagent avec leurs copains.

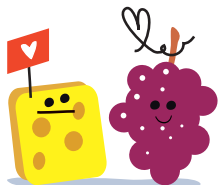


Lucie

Est-ce que vous aimeriez changer l'ambiance aussi ?

Léa : sous notre table, c'est souvent sale à cause des





La question de Clap'santé

« Quels sont les métiers autour du cancer ?
Est-ce que c'est difficile comme métier
de s'occuper des malades du cancer ? »

Thomas, 13 ans (34).

Bonjour Thomas. Quand tu penses aux métiers liés au cancer, tu penses sûrement aux médecins. Les oncologues sont les professionnels de santé spécialisés dans le traitement de cette maladie, mais ils ne travaillent pas seuls. Les infirmiers, les radiothérapeutes ou les chirurgiens sont aussi en contact avec les malades par exemple. Pour combattre la maladie, la société a aussi besoin de chercheurs ultra qualifiés. Ils travaillent tous les jours en laboratoire pour essayer de comprendre la formation des tumeurs et mettre au point de nouveaux traitements. Si tu n'aimes pas la science ou la médecine, pas de panique ! Il existe aussi d'autres métiers moins connus pour aider les malades. Il y a par exemple les socio-esthéticiens qui aident les patients à mieux vivre la maladie et les effets secondaires des traitements. Les assistants sociaux les accompagnent dans leurs démarches administratives. Il y a aussi les chargés de prévention comme ceux de la Ligue qui expliquent aux gens que le soleil, le tabac ou le manque d'activité physique peut favoriser l'apparition des cancers. Pour répondre à ta question, s'occuper des malades du cancer n'est pas facile. Les professionnels aimeraient souvent avoir une baguette magique pour soigner les personnes qu'ils rencontrent bien plus vite. Néanmoins, ce sont des métiers passionnants et surtout très utiles. On n'est jamais assez nombreux pour combattre la maladie.

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



Et l'oscar de la meilleure grimace est attribué à...

Lucas, 9 ans et Coralie, 11 ans.

Ils sont frères et sœurs et habitent à Bouchemin (57) et remportent le concours du Clap'santé « Bien dans mon corps ». Ils recevront bientôt leurs cadeaux.

Retrouve les dessins des autres participants sur le site www.ligue-cancer.net/clap-sante



Nouveau concours : transforme ton assiette en personnage !

Une fois que tu auras dévoré ton magazine, tu auras certainement envie de cuisiner. A la rédaction, on a envie de voir cela. Les adultes te répètent souvent de ne pas jouer avec la nourriture mais rien n'interdit de donner vie aux aliments avant de les déguster. Inspire-toi du visuel du concours scolaire pour créer des personnages dans ton assiette. Avant de les déguster, prends-les en photo et envoie-les à Clap'santé par courrier (Magazine Clap'santé, 14 rue Corvisart, 75013 PARIS) ou par mail (magazine-clapsante@ligue-cancer.net). Les auteurs des clichés les plus rigolos recevront un cadeau.



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, Virginie Haffner, Annie Kieliszek-Vivant, Aurélie Musereau, Diane Pires, Camille Rousseau, Valentine Sarrut, Catherine Tymen Azoulay.



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

Tirage : 55 000 exemplaires. Imprimé par : Imprimerie Printcorp, Paris.

Dépôt légal : Décembre 2017 – Janvier 2018 – Février 2018

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