

Clap.

Le magazine santé des jeunes

L'adolescence, une période à risques



La Ligue fête ses 100 ans !

Test : quel "risqueur" es-tu ?

Le goût du risque

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 19
mars, avril,
mai 2018
trimestriel 0,38 €

« Qui ne risque rien, n'a rien », comme le dit le proverbe. Prendre des risques permet d'avancer et de grandir. Certains risques, comme la consommation d'alcool, de tabac ou de drogues peuvent néanmoins mettre en danger ta santé et celle de ton entourage. Comment concilier l'intérêt que peut présenter la prise de risque, la liberté de chacun et la sécurité de tous ? Peut-être en adoptant une démarche raisonnée...



Le risque

Quel est le point commun entre un enfant qui marche pour la première fois, un amoureux qui déclare sa flamme et une entreprise qui innove ? L'audace ! Il faut prendre des risques pour progresser, à condition toutefois, de ne pas mettre sa santé en danger.



Risque ou danger ?

Beaucoup de personnes confondent risques et dangers. Pourtant, les deux mots n'ont pas le même sens. Le danger désigne quelque chose qui représente une menace. Le retour des dinosaures pourrait être un danger pour les Hommes. **Le risque, lui, est plus complexe : il désigne à la fois la probabilité que cette menace devienne réelle, et la gravité des problèmes qu'elle pourrait causer.** Les tyrannosaures et autres vélociraptors présentent un risque très faible pour l'humanité car leur réapparition est très peu probable et, grâce aux progrès techniques, nous aurions certainement les moyens de les empêcher de nous dévorer. Pas facile de différencier danger et risque, n'est-ce pas ? L'eau de javel que tes parents utilisent pour le ménage est dangereuse. Mais tant qu'elle est utilisée correctement et qu'elle reste hors de portée des enfants, elle ne présente aucun risque.

Pour mieux comprendre risque et probabilité, rendez-vous sur www.lig-up.net



Le risque zéro n'existe pas

Il y a deux façons de limiter les risques : diminuer la menace ou ses conséquences. L'ascension de l'Everest, le plus haut sommet de l'Himalaya, est dangereuse. L'alpiniste réduit la menace s'il attend que la météo soit bonne pour partir. S'il monte bien équipé, avec quelqu'un qui connaît les lieux et en se dotant de moyens de communication pour contacter les secours en cas de problème, il diminue la gravité des éventuelles conséquences d'un accident. Mais cela ne signifie pas qu'il ne craint plus rien.

Les humains peuvent se protéger contre les risques mais ils ne peuvent pas les annuler. Le risque zéro n'existe pas, même en matière de santé ! Grâce à la recherche, on sait mieux ce qui peut causer une maladie. Les médecins parlent de facteur de risque. Les fumeurs ont par exemple plus de risques de développer un cancer du poumon. Cela ne signifie pas que tous les fumeurs en auront un mais la probabilité est nettement plus importante. Une personne qui n'a jamais fumé pourra aussi être touchée, mais le risque est beaucoup plus faible. A l'échelle de la population française, on trouve plus de cancer du poumon chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.



Le savais-tu ?

Nous n'avons pas toujours peur des situations les plus risquées...

- Les requins tuent 10 personnes par an dans le monde alors que les abeilles font 400 morts. L'animal le plus dangereux reste le moustique. 2 millions de personnes meurent chaque année à cause des maladies qu'il transmet. **Crains-tu plus les requins ou les moustiques ?**
- En 2016, les accidents de la route ont tué 3477 personnes en France, tandis que l'avion a tué 303 personnes... dans le monde ! **Qu'est-ce qui t'impressionne le plus ?**
- Dans le monde, près d'1 décès sur 10 est dû au tabac alors qu'à peine plus d'1 sur 1 000 000 est lié aux attaques de requins. **Où est le vrai danger ?**

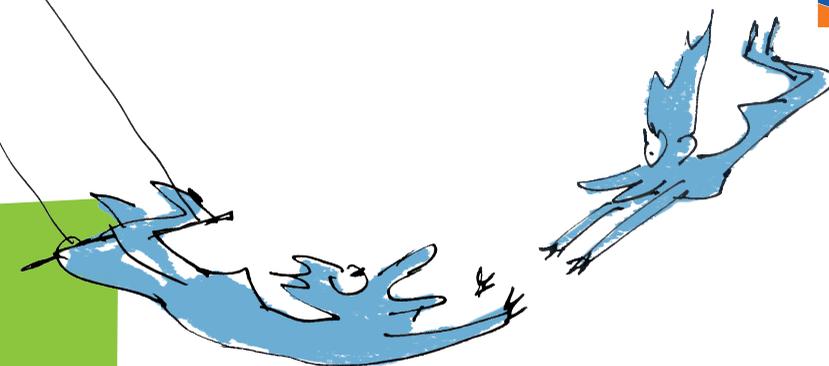
Pas un risque, mais des risques

Il existe plusieurs types de risques. Lorsqu'un bateau s'échoue avec des cuves pleines de carburant, le risque est environnemental. La mer pourrait être polluée. Lorsqu'un acrobate réalise une figure sur le dos d'un cheval, il peut se blesser en tombant. Le risque est physique. Lorsqu'un boulanger ouvre son commerce, il ne sait pas si les ventes permettront de rembourser les achats de beurre et de farine. Il perdra peut-être de l'argent et devra licencier ses employés : le risque est économique et social car en cas de faillite de la boulangerie, c'est l'ensemble de la société qui devra faire preuve de solidarité en payant les allocations chômage des salariés de l'entreprise qui ont perdu leur emploi. Enfin, lorsqu'une adolescente poste une vidéo sur internet pour partager ses passions, elle s'expose à la critique d'internautes potentiellement méchants, ce qui peut la rendre malheureuse. Le risque est alors psychologique.

La prise de risque peut aussi être utile. Avant de devenir un champion, un gymnaste chute et peut se blesser. Lorsqu'il apprend à marcher, un enfant tombe. Lorsque tu declares ta flamme à quelqu'un, tu sais qu'il faut risquer un refus pour savoir si ton amour est réciproque. Risquer c'est s'exposer à un échec éventuel. **Mais apprendre de ses erreurs permet aussi de progresser.** Risquer peut donc s'avérer nécessaire pour avancer. Comme le dit

J'envoie ?
J'envoie pas ?
...

le proverbe, « qui ne risque rien, n'a rien ! ».



Cap ou pas cap ?

Tu n'approches pas tes pieds de la tondeuse à gazon lorsque tes parents font du jardinage, ne donnes pas de coup de guidon lorsque tu croises un autre vélo et ne commences pas un match de football sans protège-tibias... Tous les jours, tu maîtrises les risques qui t'entourent. Il y a ceux qui s'aventurent une fois qu'ils ont bien réfléchi, ceux qui se lancent rapidement et ceux qui cherchent à éviter les risques à tout prix. Chacun fait ses choix en fonction de sa personnalité et des informations qu'il a à sa disposition. File en page 10 pour faire le test sur ton rapport au risque !

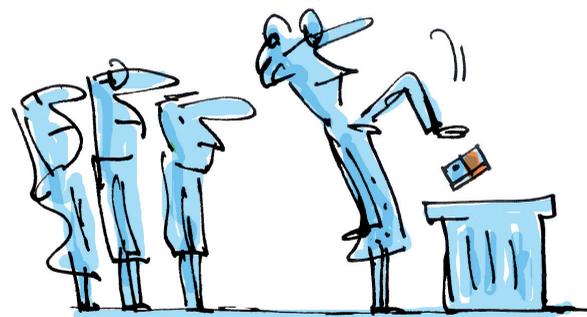
La peur est un sentiment utile dans certaines situations car elle nous signale un danger. Lorsqu'elle est trop importante, elle peut paralyser. Cela arrive à certains piétons qui voient une voiture arriver sur eux. Ils n'arrivent plus à bouger. D'autres, en revanche, s'adaptent et s'habituent à vivre avec. Au Japon, les habitants savent qu'ils se trouvent à la jonction de deux plaques tectoniques et qu'un gigantesque séisme pourrait se produire d'un jour à l'autre. Pour vivre avec ce risque, les Japonais ont donc mis en place un système d'alerte et une formation de la population leur permettant de réagir en cas de danger. Les Hommes craignent moins les risques qu'ils pensent maîtriser. Peu de gens ont peur de prendre leur voiture pour aller travailler. Pourtant, les accidents de la route ont souvent lieu sur des trajets quotidiens ! A l'inverse, de nombreuses personnes ont peur d'une catastrophe nucléaire car si cela arrivait, ils ne pourraient rien faire et cela leur semble bien moins acceptable.



Un nouveau site de la Ligue pour les jeunes

Mi-mars, la Ligue met en ligne un nouveau site internet. Il s'appelle *Lig'up* et devrait t'intéresser puisqu'il t'est dédié ! Tu y trouveras tes *Clap'santé*, des articles complémentaires, des jeux, des infographies, des BD et même des vidéos. Ces contenus seront classés en six rubriques : addictions, bien-être, alimentation, activité physique, soleil et environnement. Chaque semaine, tu pourras aussi répondre à un sondage pour alimenter la rubrique « t'en penses quoi ? ». Les plus de 13 ans auront également la possibilité de se retrouver sur un espace communautaire pour échanger entre eux sur des questions liées à la santé. Tu files sur www.lig-up.net et tu nous dis ce que tu en penses ?

Ce nouveau site aura également une partie réservée aux enseignants, infirmiers scolaires et autres adultes qui interviennent auprès des jeunes pour parler santé. Ils y trouveront des dossiers pédagogiques et tous les outils proposés par la Ligue pour organiser des activités. Passe-leur le mot !



Le clin d'œil de Pataclope 158 155 fumeurs sans tabac pendant un mois



En novembre 2017, plus de 706 000 kits pour arrêter de fumer ont été distribués lors de la deuxième édition du Moi(s) sans tabac. L'objectif ? Mettre au défi les fumeurs de ne plus toucher à une cigarette pendant un mois. 158 155 personnes se sont inscrites sur le site de Tabac info service. D'autres ont certainement participé sans laisser leurs coordonnées. Pour l'instant, il est trop tôt pour savoir combien ont réussi leur défi. Le fait qu'ils aient été nombreux à essayer est déjà une très bonne nouvelle. Après 28 jours, les signes désagréables liés au sevrage diminuent et le fumeur a cinq fois plus de chance de ne plus jamais fumer... Pas mal non ? Si tu as des fumeurs qui veulent arrêter dans ton entourage, pas besoin d'attendre le prochain Moi(s) sans tabac. Ils peuvent encore se faire aider en appelant le 3989, en téléchargeant l'application Tabac info service ou en se connectant sur www.tabac-info-service.fr

Tout est sous contrôle !

La petite histoire de Clap'santé



8 000 Clap'santé pour la semaine de la presse

Pour la quatrième fois, la Ligue participe à la semaine de la presse et des médias à l'école, **du 19 au 24 mars 2018**. 8 000 exemplaires du numéro 17 de *Clap'santé* « L'information santé, et toi ! » seront mis à disposition des classes et de leurs enseignants. Ce numéro tombe à pic car il correspond à la nécessité de mieux s'informer pour rester en bonne santé. Si tu ne l'as pas encore dévoré, cours le télécharger, sur le nouveau site *Lig'up*: www.lig-up.net



N'attends pas demain, prends ta santé en main



L'adolescence, une période à risques

L'adolescence est une période charnière entre l'enfance et l'âge adulte où tout est chamboulé. Les ados ont du mal à agir avec raison et se mettent parfois en danger pour goûter au plaisir du risque. Pourquoi ? A cause du développement de leur cerveau !



Attention, danger

Que dirais-tu d'une légende kirghize, un petit pays d'Asie centrale, pour commencer ? C'est l'histoire d'un roi à qui une sorcière prédit que sa fille mourra avant ses 18 ans, piquée par une araignée. Le roi décide de construire une tour pour mettre la princesse à l'abri. Elle n'aura pas le droit de sortir et ne recevra aucune visite si ce n'est celle de la nourrice qui lui portera ses repas. Le jour des 18 ans de la princesse, le roi, ravi d'avoir déjoué les prédictions, ordonne à la nourrice de monter une corbeille de fruits à sa fille. L'araignée qui allait la tuer se cachait dans les pommes. La morale de cette histoire ? **A ne prendre aucun risque, on n'obtient rien, pas même la certitude de rester en sécurité !**

Même si les risques sont inévitables, les adolescents en prennent souvent trop. Ils questionnent l'autorité et transgressent les règles fixées par les adultes. Avec les changements physiques qu'ils traversent, ils ont également besoin de tester les limites de leurs capacités : « Pourrais-je résister à cette quantité d'alcool ou tenir tant de temps sans sommeil ? ». Les adolescents aiment aussi se faire peur devant un film d'horreur ou dans les manèges des fêtes foraines. Rechercher les sensations les plus extraordinaires peut représenter un moyen de se sentir exister. **Le hic, c'est que leur perception du danger est souvent biaisée.**

Gare aux fréquentations

A l'adolescence, on s'éloigne un peu du cocon familial pour se tourner vers notre deuxième famille : les ami(e)s. Ils nous donnent des conseils sur les sujets que l'on n'ose pas aborder à la maison, nous soutiennent et surtout nous divertissent. Parfois, ils peuvent avoir une mauvaise influence. La première cigarette, les premiers verres d'alcool, les courses de vitesse, la drogue... C'est souvent parce que quelqu'un nous influence et parce que l'on veut se faire respecter au sein d'un groupe que l'on prend des risques. Et attention au cercle vicieux : plus on prend des risques en buvant ou en consommant des drogues et plus notre perception des risques sera faussée, notamment sur la route. Entre 14 et 18 ans, un décès sur trois est dû à un accident de la circulation.



Tout est dans le cerveau

Les scientifiques ont observé ce qui se passe dans la tête d'une personne confrontée à un risque. Il y a d'abord un tas de capteurs qui transforment l'information reçue (le saut depuis un plongeur, ou l'accélération de la vitesse sur la route par exemple) en messages électriques envoyés dans le système limbique. C'est ici, au cœur du cerveau, que naissent les émotions et le sentiment de plaisir. Chez les adolescents, ce système est hypersensible. Quand il reçoit des messages signalant un danger potentiel, le système limbique peut

C'est ici, au cœur du cerveau, que naissent les émotions et le sentiment de plaisir.

donc être tenté de reprovoquer les situations à risque pour obtenir sa dose de plaisir immédiat liée aux sensations fortes éprouvées. Heureusement, le système limbique n'est pas le seul à décider !

Lorsque l'on prend le temps de réfléchir, la décision se réalise dans le cortex préfrontal, là où dort notre intelligence. Face à une information nouvelle, des neurones s'associent pour créer de nouvelles connexions comme des routes entre deux villes. Une fois les routes établies, l'information passe plus vite. Si tu as appris à jouer d'un instrument de musique, tu sais reproduire une note quand tu la lis. Plus besoin de réfléchir, tes doigts réagissent par automatisme. Pour les risques, c'est pareil. Grâce à ces connexions entre tes neurones, ton cerveau sait détecter rapidement une situation qui présente un danger, ce qui te permet de prendre une décision appropriée. Sauf que les chemins entre les neurones chez les ados ne sont pas tous établis.

Les chemins entre les neurones chez les ados ne sont pas tous établis.

Le cortex préfrontal est encore en développement. Voilà pourquoi les adolescents ont plus de difficultés à évaluer les risques. S'ils donnent parfois plus d'importance à la recherche du plaisir immédiat qu'au danger qui pourrait survenir, c'est en partie à cause de leur cerveau !



Plaisir vous avez dit plaisir ?

Avant de prendre un risque, il y a l'excitation, ou la peur. Après, il y a le soulagement, la satisfaction ou la douleur. C'est un peu comme lors d'une partie de cartes : tu prends plaisir à établir des stratégies mais tu n'as aucune certitude de gagner. Si tu n'es pas mauvais perdant, peu importe le résultat : le divertissement vient du suspense qui entoure la partie. La prise de risque et le jeu ont beaucoup de points communs : on recherche la nouveauté, l'inconnu... sauf que les impacts ne sont pas les mêmes ! **En matière de risques, les conséquences peuvent même arriver très longtemps après.** Et puis, prendre un risque n'est pas toujours lié à une recherche de plaisirs. Pour certains adolescents, c'est aussi une façon d'essayer d'attirer l'attention pour faire part d'une souffrance à leur entourage. C'est en partie à cause de leur cerveau, en cours de structuration et d'évolution.



La Grèce des risques !

Tu connais la Grèce antique, et bien voici celle des risques. Dans la mythologie grecque, de nombreux personnages avaient un lien avec le danger. Si tu ne les connais pas, ce n'est pas grave. Tu as certainement déjà entendu les expressions auxquelles ils sont rattachés. Sauras-tu relier chaque expression à sa définition ?



Les expressions :

- 1. Ouvrir la boîte de Pandore.
- 2. Avoir une épée de Damoclès au-dessus de la tête.
- 3. Jouer les Cassandre.

Les définitions :

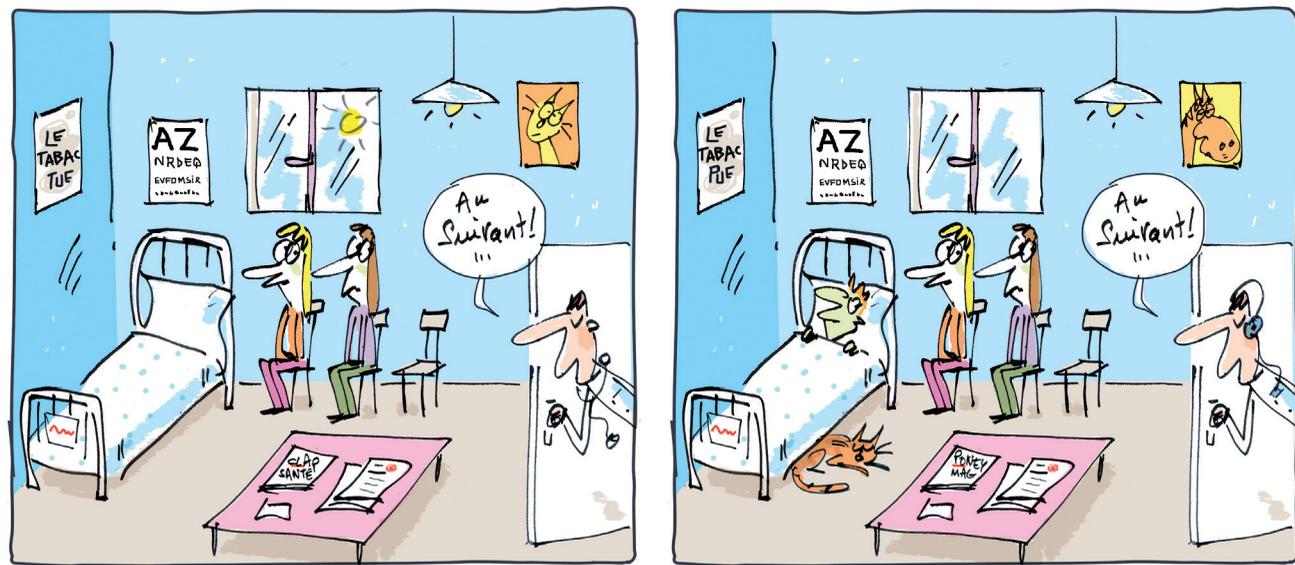
- a. Prédire l'avenir de manière très sombre et pessimiste.
- b. Réaliser une action qui crée de nombreux problèmes alors que rien n'aurait eu lieu sans ce geste.
- c. Avancer avec le sentiment qu'un danger peut nous tomber dessus à tout moment.

Réponses :

1. b. Le jour de son mariage, Zeus offrit à Pandore une boîte qui contenait tous les maux de l'humanité en lui interdisant de l'ouvrir. Poursuivie par sa curiosité, Pandore n'a pas respecté les ordres de Zeus. Quand elle a voulu refermer la boîte, il était déjà trop tard. Les maux s'étaient répandus sur la Terre. 2. c. Damoclès travaillait au service de Syracuse. Agacé de voir Damoclès envier sa position, le tyran lui a proposé de prendre sa place le temps d'une journée. En levant la tête, Damoclès s'est rendu compte que Dénys vivait en permanence avec une épée de fer retenue par un simple crin de cheval au-dessus de sa tête. Sa vie ne tenait qu'à un fil. 3. a. Ensorcelée par Apollon, Cassandre avait le don de prédire tous les malheurs à venir mais personne ne la croyait. Elle a annoncé l'arrivée d'un cheval en bois rempli de soldats à son père, le roi

Copie conforme ?

Sept différences se sont glissées entre ces 2 dessins. A toi de les retrouver.



Réponses : - Le nom du magazine sur la table - le malade dans le lit - le titre de l'affiche à gauche - le chat sous le lit - le dessin de l'affiche à droite - le stéthoscope du médecin transformé en écouteurs - le soleil à la fenêtre.



La foire aux questions

Dur dur de toujours savoir comment agir face à un risque. Voici plusieurs situations auxquelles tu as peut-être déjà été confronté(e). Pour chacune, Clap'santé te propose 10 questions qui devraient t'aider à prendre une décision. Chacun fait les choix qui lui paraissent les meilleurs en fonction de son âge, son état de santé et des valeurs qu'il souhaite respecter.



Est-ce que ceux qui m'aiment seront fiers de moi ?



Est-ce que cela me procurera réellement du plaisir ?

Est-ce que j'agis parce que j'en ai envie ou parce que je suis influencé(e) par d'autres ?



Est-ce que je mets ma santé en danger ?

Est-ce que les gains espérés pèsent plus lourd que les pertes éventuelles ?

Est-ce que cette décision va me permettre de grandir ?

Est-ce que j'enfreins une loi en prenant ce risque ?



Est-ce que ce choix pourrait avoir des conséquences pendant longtemps ?



Est-ce vraiment nécessaire ?





Et toi, quel "risqueur" es-tu ?

① Tu es en retard pour aller à l'école et tu vois le feu tricolore, à une dizaine de mètres de ton vélo, passer à l'orange :

- Tu freines et tu t'arrêtes tranquillement. La maîtresse attendra. ○
- Tu te jettes sur les pédales et accélères. Tant pis si tu arrives décoiffé. Tu as déjà les cheveux mouillés puisqu' il pleut et que tu ne portes jamais de casque. □
- Tu râpes tes baskets sur le bitume et appuies au max sur les freins. Tu as eu si peur de passer au rouge que ton vélo s'est arrêté 5 mètres avant le feu. ☆

② C'est le jour de l'élection des délégués et il n'y a aucun candidat.

- Tu rêves de te présenter mais tu n'oses pas. Ils vont tous se moquer de toi. ☆
- Tu devances ceux qui pourraient se décider. Tu as déjà cassé ta tirelire pour acheter des bonbons et imprimé des tracts que tu t'apprêtes à distribuer. □
- Tu laisses quelques secondes s'écouler et tu lèves la main pour te proposer. ○

Tu as une majorité de :

☆ Tu es ultra prudent. C'est bien mais attention à ne pas t'autocensurer. N'as-tu pas tendance à trop craindre les risques ? Parfois, te mettre un peu en danger te permettra de grandir et progresser.

□ Tu es un casse-cou. Tu aimes tester les limites. Es-tu sûr de ne pas avoir un peu trop confiance en toi ? Il peut t'arriver de prendre des décisions qui te mettent vraiment en danger.

○ Tu es mesuré. Toi, tu connais les limites. Continue de bien raisonner et si tu doutes, pense aux questions présentées en page 9.

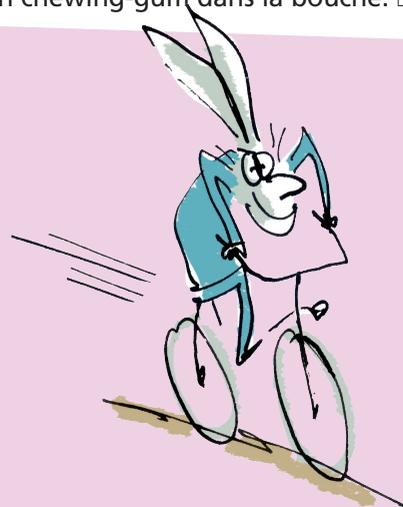


③ Un de tes camarades de classe a volé un paquet de cigarettes à sa grande sœur, et il t'en propose une.

- Tu l'allumes devant tes amis et leur montres comment fumer. S'ils ne le font pas, ce sont des bébés. □
- Tu refuses poliment et trouves une excuse pour t'échapper. ○
- Tu cours prévenir un adulte. Fumer tue, tu l'as entendu à la télé. ☆

④ En cours d'athlétisme, ton professeur s'approche car il t'a vu mâcher.

- Tu avales illico presto ton chewing-gum. Tu n'as pas de papier et si tu le jettes au sol, la Terre sera polluée. ☆
- Tu avoues ton erreur et demande un mouchoir pour t'en débarrasser. ○
- Tu fais comme si de rien n'était. Le prof ne va pas t'inspecter le palais et tu ne vois pas pourquoi il serait dangereux de courir avec un chewing-gum dans la bouche. □



Au bal masqué ohé ohé !

C'est la période du carnaval, l'arrivée des beaux jours et les occasions de se costumer !

Et si tu fabriquais ton masque ? Découpe ce modèle, ou reproduis-le sur une feuille à l'aide de papier calque, et laisse libre cours à ton imagination. Tu peux le recouvrir de peinture, de plumes, de paillettes, de scotchs colorés, de chutes de tissus, de sable ou même de coquilles d'œufs écrasées pour obtenir un déguisement vraiment unique qui reflètera ta personnalité. Tu n'auras plus qu'à percer deux petits trous sur les côtés et passer un élastique pour le porter.





À la chasse aux risques

Comme les risques sont inévitables, les sociétés se sont organisées pour apprendre à les gérer. Il y a des moyens de les prévenir et des assurances pour en limiter les conséquences.

Mieux vaut prévenir que guérir

Tu as déjà entendu cette expression. A la Ligue, on y croit à ce proverbe. Une de nos missions consiste à faire de la

prévention pour éviter que les habitants ne développent des maladies comme les cancers. En matière de prévention, il y a deux solutions. Soit les pouvoirs publics fixent des lois

En matière de prévention, il y a deux solutions.

après avoir consulté des experts. En France, il est par exemple interdit de prendre le volant avec plus de 0,5g d'alcool par litre de sang. Au-dessus, les spécialistes considèrent que les capacités sont trop altérées pour conduire. Soit

les choses sont améliorées au fur et à mesure. Lorsqu'une entreprise conçoit un avion, elle teste chaque pièce puis les assemble et confie les premiers vols à des pilotes spécialisés. Ils prennent des risques mais il faut bien faire décoller l'avion pour le tester ! A chaque incident, des enquêtes sont menées pour améliorer le matériel et faire en sorte que cela ne se reproduise plus.

En matière de santé, c'est la même chose. Parfois, les médecins, après avoir travaillé de longues années en laboratoire, proposent à des patients de participer à des essais cliniques pour tester de nouveaux traitements, en les comparant aux traitements existants. Ces malades prennent un risque qui est indispensable pour permettre à la science d'avancer. A contrario, pour d'autres sujets, quand les informations ne sont pas suffisamment fiables ou poussées pour permettre aux pouvoirs publics de se décider, ils peuvent appliquer le principe de précaution.

... des essais cliniques pour tester de nouveaux traitements...

Rendez-vous sur www.lig-up.net pour découvrir son fonctionnement



L'assurance, une question de solidarité

Des professionnels ont mis en place des assurances pour partager les risques.

Pour aller à l'école, tu es obligé d'en avoir une. Si tu casses une vitre en jouant au ballon, tes parents n'auront pas à payer. L'assurance le fera pour eux. L'intervention du vitrier coûtera peut-être plus cher que la somme versée chaque année par tes parents. Ce n'est pas grave car d'autres enfants ne casseront rien durant l'année : les sommes regroupées collectivement financeront les dommages causés individuellement. Si trop d'enfants provoquent des dégâts, les cotisations des parents augmenteront pour rééquilibrer les dépenses et dissuader les abus. Tout le monde paie pour tout le monde ! En



En matière de santé, il y a aussi des questions de solidarité. Les vaccins sont obligatoires. Ceux qui ne les font pas font peser un risque sur la société car ils pourraient contribuer à la propagation des maladies.

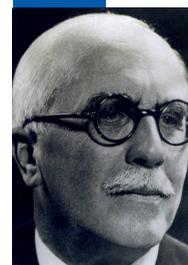
100 bougies pour la Ligue !



Connais-tu le point commun entre la fin de la première Guerre mondiale, la naissance de *Nelson Mandela* et la création de la Ligue contre le cancer ? En 2018, ces événements fêteront tous leurs 100 ans. L'occasion pour la Ligue de rappeler que le combat contre la maladie continue.

Il était une fois... Justin Godart

Son nom ne figure pas dans beaucoup de livres d'Histoire et pourtant il le mériterait ! *Justin Godart* était infirmier pendant la première Guerre mondiale qui a secoué l'Europe entre 1914 et 1918. Sur le front, il a soigné des blessés mais aussi constaté la détresse de soldats atteints d'un cancer. A l'époque, il n'y avait pas d'institutions pour leur venir en aide. Les malades étaient mis à l'isolement dans des centres où ils n'étaient pas vraiment soignés. Convaincu que le cancer deviendrait un fléau, *Justin Godart* a créé la **ligue franco-anglo-américaine contre le cancer** le 14 mars 1918. Grâce à lui, des centres de traitements ont ouvert un peu partout en France et des subventions ont été accordées à des laboratoires de recherche pour comprendre cette maladie.



Jusqu'à sa mort en 1956, *Justin Godart* a continué d'aider les malades. Après lui, d'autres ont pris le relais et en 1992, la Ligue a changé de nom pour devenir la Ligue nationale contre le cancer. Progressivement, l'association est devenue porte-parole des patients auprès des soignants et des pouvoirs publics. Elle a participé aux différents Plans Cancer mis en place par l'Etat, continue à financer la recherche et propose de vastes opérations de sensibilisation et de prévention.

Une grande fête le 14 mars

Si tu vis à Paris ou dans les environs, tu peux déjà noter la date dans ton calendrier. Le 14 mars, la Ligue contre le cancer s'installera à la Cité des sciences et de l'industrie pour une journée d'anniversaire ludique, festive et intelligente. Au programme : des concerts pour les petits et les grands, des conférences pour parler du cancer et des ateliers de sensibilisation et de prévention pour rappeler que 40% des cancers pourraient être évités en adoptant des comportements sains.

Faites du bruit le 9 juin

Comme plusieurs jours d'actions ne sont pas de trop pour une maladie qui reste la première cause de décès en France, des mobilisations se préparent aussi dans toute la France le 9 juin. L'idée ? Faire 100 secondes de bruit (ou plus) pour célébrer les 100 ans de la Ligue. Les comités départementaux seront libres d'organiser ce qui leur plaît. Contacte celui de ton département pour savoir ce qu'il concocte. Certains feront appel à des musiciens. D'autres organiseront une zumba géante ou rassembleront une maxi chorale. Une chose est sûre : il va y avoir du bruit !



Ce qu'ils en pensent...



Comme tu as bien lu les rubriques « Zoom sur » et « N'attends pas demain, prends ta santé en main » de ton **Clap'santé**, tu sais qu'il n'y a pas d'âge pour prendre des risques et que tu es obligé de vivre avec. La rédaction a fait un tour en Haute Marne, dans la région Grand Est, pour demander à Antoine, 12 ans, Isaline, 13 ans, Baptiste, 12 ans et Camille, 11 ans, ce qu'ils en pensaient.



... des risques !

Peux-tu nous raconter un souvenir où tu as eu l'impression de te dépasser ou d'oser faire quelque chose qui te faisait peur ?

● **Antoine** - Aller dormir dans une tente ! Un chien, un husky, a aboyé pendant la nuit juste à côté. J'ai eu peur même si ma maman était avec moi. Maintenant, je sais qu'il ne faut pas avoir peur de tous les bruits.



Antoine



Isaline

● **Isaline** - Avec Jade, ma cousine, on est descendu dans la cave de l'immeuble parce qu'elle avait oublié un objet. On a vu des gens, on leur a demandé s'ils étaient des habitants de l'immeuble, ils nous ont dit que oui. Mais ce n'était pas vrai, parce que Jade connaît les habitants de l'immeuble. Juste avant on les avait vus dehors en train de faire n'importe quoi ...

● **Baptiste** - J'ai fait de l'accrobranche lorsque j'avais 7 ans mais j'avais le vertige. Je savais que j'étais en sécurité mais j'avais peur de tomber. J'étais paralysé. Je ne ferai plus jamais ça, sauf si un jour je n'ai plus le vertige ou qu'ils inventent des parcours plus petits.



Baptiste

● **Camille** - J'ai fait du galop avec une jument ! Avant de passer mon premier galop, j'avais peur de le faire. J'avais peur de tomber et de me faire très mal. Finalement c'était génial. C'est vraiment amusant. Maintenant, c'est un plaisir, et non plus une peur.



Camille

As-tu déjà eu l'impression de courir un risque ? Peux-tu nous raconter comment cela s'est passé et comment tu t'en es sorti ?

● **Baptiste** - Je me suis déjà perdu dans un parc d'attraction. Je me souviens que les gens du parc l'avaient complètement fermé pour que ma mère puisse venir me chercher. Maintenant, je fais attention, je regarde où va le groupe pour ne pas rester tout seul et je n'ai plus peur.

● **Camille** - J'étais plus petite, et ma mère m'avait laissée toute seule dans mon ancienne maison. La fenêtre était ouverte et j'avais peur que quelqu'un me pousse dehors. Finalement ma maman est revenue et je me suis calmée.

● **Antoine** - J'ai voulu ouvrir un paquet de saucisses mais le couteau est arrivé sur mon doigt. J'ai beaucoup saigné. J'étais tout seul, j'ai failli appeler les pompiers, parce que ma mère ne répondait pas au téléphone. J'ai désinfecté, j'ai mis mon doigt dans un gant un peu humide, c'est ce que l'on m'avait appris dans mes cours de premiers secours. Mon beau-père est revenu avec ma mère et on a passé 4 heures aux urgences. Je suis ressorti avec de la colle et des bandes pour mieux cicatriser. J'ai encore une grosse cicatrice sur le doigt, même si cela fait à peu près deux ans que cela s'est passé.

● **Isaline** - Dans la vie quotidienne, il y a beaucoup de risques. Dans mon ancien village par exemple, une voisine m'a demandé si elle pouvait m'emmener à l'école. Moi, je ne la connaissais pas. J'ai refusé et je suis partie.

Quelle leçon en as-tu tiré ?

● **Isaline** - Ne pas faire confiance à des inconnus. Cette dame aurait pu m'emmener autre part qu'à l'école.

● **Antoine** - De ne pas manier de couteaux très aiguisés quand tes parents ne sont pas là. Maintenant je n'utilise que des ciseaux !

● **Camille** - Je n'ai plus peur de rester toute seule. Je trouve même ça cool !

Rêves-tu de faire quelque chose de risqué ?

● **Baptiste** - Sauter d'une falaise pour atterrir dans l'eau.

● **Camille** - J'aimerais essayer la voltige à cheval, comme rester debout sur la selle au galop.

● **Isaline** - J'ai peur de ne pas pouvoir réussir le concours d'orthophoniste. J'espère le faire, c'est mon plus grand rêve. Qui ne tente rien n'a rien.

● **Antoine** - Je rêve d'être pilote d'avion de chasse dans l'armée de l'air, sur un Rafale. Et j'aimerais aussi élever des serpents venimeux du genre mamba noir ou cobra royal.

Penses-tu le faire un jour ?

● **Antoine** - Si je m'en donne les capacités, je le ferai. Tout le monde le peut. Il faudra juste que je passe un certificat de capacité pour élever les serpents.

● **Camille** - Oui, dans un an j'espère.

● **Baptiste** - J'ai regardé des vidéos Youtube de personnes qui sautaient d'une falaise et ça m'a donné envie. Je le ferai avec ma famille ou avec mes potes. Seul, je n'aurai pas le courage.

Merci à Anne-Lise Guyot du comité départemental 52 qui a réalisé les interviews.



La question de Clap'santé

« Ma grand-mère fume. Est-ce que je prends un risque alors que je mange chez elle tous les midis ? Et comment je peux l'aider à arrêter ? »

Coralie, de La Versanne, dans la Loire.

Bonjour Coralie. Tu as raison de vouloir prendre soin de la santé de ta mamie. Mais ne la dispute pas trop ! Si elle a commencé à fumer il y a longtemps, elle est sûrement dépendante à la cigarette. Son corps réclame la nicotine. Quand elle est devenue fumeuse, elle ne savait peut-être pas à quel point le tabac était nocif pour la santé. Il y a trente, quarante ou cinquante ans, les lobbys du tabac étaient puissants et les recherches scientifiques n'étaient pas si abouties. Peu importe son âge, ta grand-mère se sentira mieux si elle arrête de fumer. En quelques semaines, elle retrouvera un meilleur souffle et le goût des aliments. Tu peux lui en parler. Si cela vient de toi, cela lui donnera peut-être LE déclic pour arrêter mais c'est à elle de prendre la décision et il serait contre-productif d'insister lourdement. Quand tes parents te demandent cinq fois par jour de ranger ta chambre, cela finit par t'agacer, non ? Pour ce qui est des déjeuners le midi, propose-lui de fumer dehors et de bien aérer la pièce pour que tu n'aies pas à inhaler la fumée entre deux bouchées. Tu pourrais aussi instaurer les « déjeuners sans fumée ». Si elle cuisine bien, ce dont nous ne doutons pas, il serait dommage de tout gâcher avec une odeur de tabac.

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



Et le meilleur logo est...

Avec le lancement de *Lig'up*, nous avons envie de recueillir vos idées sur les concepts et logos de sites internet que vous aimeriez consulter pour vous informer sur votre santé. Notre gagnante s'appelle Marine, elle vit à Damigny dans l'Orne et notre petit doigt nous dit que c'est une grande gourmande ! Son idée ? Un site de recettes de cuisine facile où il n'y aurait que des plats bons pour la santé. Bravo à elle !

Chers inventeurs, ce concours est pour vous !

Comme nous sommes « entre nous », *Clap'santé* peut te confier un secret. Le prochain numéro, qui sortira en juin, portera sur les sciences et les différentes inventions qui ont permis d'améliorer la santé et le traitement des maladies. Si toi aussi tu as des idées, envoie-nous un texte ou un dessin de l'objet que tu aimerais inventer pour soigner ou prévenir les maladies. Des cadeaux sont à gagner !
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



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, Anne-Lise Guyot, Virginie Haffner, Annie Kieliszek-Vivant, Diane Pires, Sophie Sabin, Valentine Sarrut, Catherine Tymen Azoulay, Barbara Vasseur.



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

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

Dépôt légal : Mars - Avril - Mai 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