

Clap,

santé

Le magazine santé des jeunes

Comment
les écrans
ont tout
changé !

Ecrans :
10 astuces
pour s'en
passer...

Test Et toi,
es-tu accro ?

Les écrans, nous mettent à cran !

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 21
septembre, octobre,
novembre 2018
trimestriel 0,38 €

Téléphone, tablette, ordinateur, télévision... Les écrans font partie de ta vie. Pourtant, ils ne sont pas toujours bons pour toi. Puisqu'ils sont inévitables et presque indispensables, autant adopter un usage raisonné pour les utiliser tout en restant maître de ta santé !

Zoom sur...



Un téléphone dans ta poche, un ordinateur sur ton bureau, une tablette dans ton cartable... Les écrans sont partout ! S'ils sont bien pratiques, attention toutefois à ne pas les laisser t'envahir.



Des alliés très utiles

Les écrans nous facilitent la vie, nous informent, nous divertissent... Ils peuvent même être bénéfiques pour les malades ! Des films peuvent aider des victimes d'accident à réapprendre à se repérer dans l'espace. Les tablettes permettent à des enfants atteints de cancer de suivre les cours pendant leurs traitements. Certains jeux vidéo améliorent aussi les capacités de mémoire

Tu essaies de te faire des amis en utilisant ton réseau social préféré.

des malades d'Alzheimer ou renforcent le lien social grâce au mode multi-joueurs. Si tu n'es pas malade, tu aimes certainement les écrans pour d'autres raisons. Tu essaies de te faire des amis en utilisant ton réseau social préféré. Tu cherches le plaisir en entamant une nouvelle partie de jeux vidéo ou tu veux simplement tromper l'ennui ! Vivre sans écran relève de la mission impossible ? File en page 12 pour voir comment tes ancêtres se débrouillaient sans eux. Des enfants d'aujourd'hui ont même accepté de relever le défi !



... les écrans

Qu'est ce qui est en verre, lumineux et qui a changé la vie de beaucoup de personnes ? Les écrans, évidemment ! Selon deux études publiées en 2017, 73% des Français possèdent un smartphone, 81% un ordinateur et 44% une tablette. Ces supports sont le plus souvent utilisés pour surfer sur le web. Les jeunes passent de plus en plus de temps sur la toile. Les 13-19 ans y consacrent plus de 15h par semaine. Les plus petits sont aussi concernés. Les enfants de moins de 6 ans passent en moyenne 4h37 chaque semaine sur internet. C'est deux fois plus qu'en 2012 !

Les écrans nuisent aussi à la santé

L'usage intensif des écrans peut abîmer tes yeux et provoquer des problèmes de développement du cerveau. Tu as l'habitude d'utiliser le GPS (système de géolocalisation) pour te repérer ? Le fait d'être guidé en permanence par une machine diminue tes capacités d'orientation. Les notifications que tu reçois sur ton téléphone et les onglets ouverts sur ton ordinateur peuvent aussi te déconcentrer.

Le fait d'être guidé en permanence par une machine diminue tes capacités d'orientation.

Même Microsoft, l'entreprise star du numérique a constaté ce changement. D'après une étude réalisée par cette entreprise, la durée d'attention moyenne d'une personne devant un écran est passée de 12 secondes en 2000 à 8 secondes en 2015. C'est moins qu'un poisson rouge !

Attention à l'addiction

As-tu déjà entendu parler du mythe de Narcisse ? Ce chasseur se trouvait tellement beau qu'il est tombé amoureux de son reflet dans la rivière. Il est resté de longs jours à se contempler au point de dépérir. Les écrans peuvent provoquer des situations similaires. Les chercheurs ont même inventé un mot, la «selfitis», pour parler des personnes «accro» au selfie (le fait de se photographier avec son smartphone). Elles souffrent d'un grand manque de confiance en elles.

Sur les écrans, tout est fait pour te piéger. Plus les internautes ou téléspectateurs sont nombreux, plus les marques paient cher pour apparaître dans les publicités diffusées. Pour gagner plus d'argent, les propriétaires ont donc intérêt à ce que tu n'aies pas envie de partir ! Il est facile de passer beaucoup de temps devant les écrans sans s'en rendre compte...

Certains tombent ainsi dans l'addiction. Les enfants sont plus exposés car à leur âge ils ne savent pas toujours s'autoréguler. Cela signifie qu'ils ont du mal à cesser de faire quelque chose d'agréable même s'ils ont décidé d'arrêter. C'est pour cela que tes parents t'imposent des limites. Mais soyons honnêtes, pour les adultes aussi c'est compliqué. Les Français consultent leur téléphone plus de 200 fois par jour !

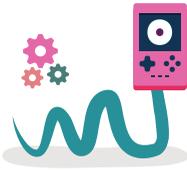


L'alimentation et le sommeil en danger !

Les écrans peuvent aussi te perturber jusque dans tes activités les plus vitales : manger et dormir. As-tu déjà observé des gens avec du pop-corn au cinéma ? Ils mangent sans y penser, comme si leurs bras et leur mâchoire étaient passés en mode automatique. A la maison, cela peut aussi t'arriver. Quand tu es collé à ton téléphone, ton ordinateur, ta tablette ou ta télévision, tu as parfois envie de manger des aliments souvent gras et sucrés. Tu n'as pas forcément faim, mais les émotions ça creuse ! Et comme les écrans t'empêchent de bouger, le cocktail n'est pas fameux, surtout lorsque l'on sait qu'une mauvaise alimentation et un manque d'activité physique augmentent le risque de développer des maladies graves. Par exemple, 3 à 6% des cancers sont causés par le surpoids et l'obésité.

... une mauvaise alimentation et un manque d'activité physique augmentent le risque de développer des maladies graves.

Les écrans influent aussi sur ton sommeil. Leurs lumières bleues excitent le cerveau et t'empêchent de t'endormir si tu les utilises juste avant d'aller te coucher. Parfois, ce n'est pas le support qui perturbe ton sommeil, c'est le contenu violent auquel tu as été exposé. Dans les deux cas, les effets sont les mêmes : tu es fatigué donc tu risques d'être irritable et moins attentif en classe. Ce serait dommage, surtout si tu rêves d'une carrière dans les jeux vidéo. Pour travailler dans ce secteur, il ne suffit pas d'être un bon joueur, il faut surtout être très fort en mathématiques !



Le Nutriscore peine à s'installer

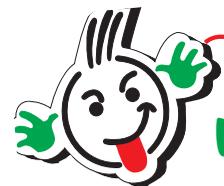


Dans Clap'santé, nous t'en avons déjà parlé. Le Nutriscore est un label inventé par des chercheurs pour décider si un aliment est bon pour la santé ou pas en fonction du gras, du sucre ou du sel qu'il contient.

Depuis octobre, les marques peuvent classer leurs produits selon un dégradé de couleurs allant du vert au rouge. Lorsque c'est vert, l'aliment est bon pour la santé et peut-être consommé, tout en prenant soin de respecter l'équilibre alimentaire. Plus c'est rouge, plus il faut le consommer en petite quantité et de manière occasionnelle... Ce classement a l'avantage d'être beaucoup plus facile à comprendre que les tableaux nutritionnels imprimés sur les emballages. Malheureusement, fin mai, les députés ont voté contre l'obligation d'utiliser le Nutriscore. Ce classement restera donc optionnel. Dommage quand on sait qu'un français sur deux est en surpoids ou obèse.

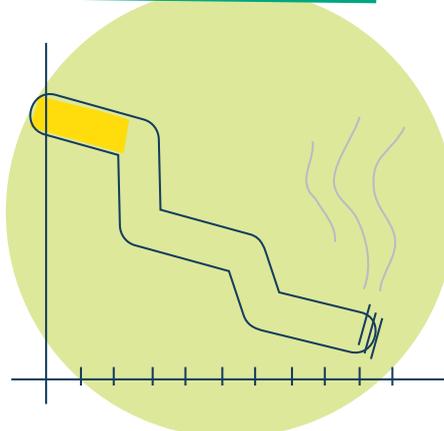
Le sujet des écrans dans le carnet de santé

Tu l'emportes avec toi à chaque fois que tu vas chez le médecin mais savais-tu que le carnet de santé pouvait évoluer ? Depuis le 1er avril 2018, le carnet de santé a changé. Les courbes de croissance qui étaient auparavant communes aux enfants du monde entier ont été revues. Un enfant né en Asie ne sera plus censé grandir au même rythme qu'un enfant né en France par exemple. Le carnet de santé intègre aussi de nouvelles recommandations pour les parents. Avant trois ans, il est désormais fortement déconseillé de laisser son enfant dans une pièce où la télévision est allumée, même s'il ne la regarde pas. Il est aussi recommandé de ne pas donner de tablette ou de smartphone à un enfant, quel que soit son âge, pendant les repas ou avant d'aller dormir. Le carnet de santé explique aussi que les enfants doivent éviter d'utiliser des écouteurs pour se calmer ou s'endormir. Si même le carnet le dit, c'est que les écrans ne sont vraiment pas des alliés pour ta santé !



Le clin d'oeil de Pataclope. Un million de fumeurs en moins

Tous les trois ans depuis 2000, les jeunes qui participent à leur journée de défense et citoyenneté sont interrogés sur leurs habitudes de vie et leur santé. En 2017, plus de 40.000 jeunes ont participé à cette enquête. Les chiffres viennent d'être publiés et ils montrent que les adolescents fument de moins en moins ! Six jeunes sur dix ont déjà essayé la cigarette. En 2000, c'était presque huit adolescents sur dix. Le nombre de fumeurs a aussi beaucoup baissé. En 2017, ils ne sont plus que 25% à fumer tous les jours contre 41,1% en 2000. C'est une belle avancée et les efforts doivent continuer ! Chez les adultes aussi les nouvelles sont bonnes. En 2017, il y a eu un million de fumeurs en moins en France. Cette baisse a plusieurs explications : l'augmentation des prix, la mise en place du paquet neutre, des opérations comme le moi(s) sans tabac ou le remboursement des traitements qui aident à arrêter de fumer. Pourvu que ça dure !



Escape GAME !

La petite histoire de Clap'santé



N'attends pas demain, prends ta santé en main



Génération écrans ?

Les écrans ne sont pas des jouets ou des outils comme les autres. Ils modifient les rapports que tu peux avoir avec ton entourage et même avec des inconnus. Sont-ils inévitables ?

Des soucis de politesse

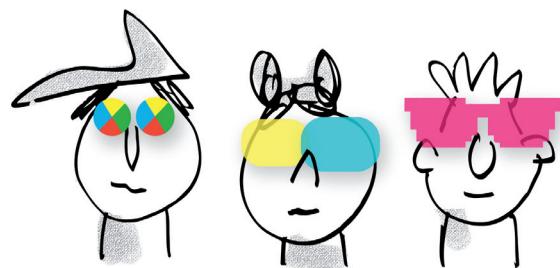
Les écrans nous poussent parfois à faire des choses que l'on n'aurait jamais faites en temps normal. As-tu déjà imaginé poser un téléphone fixe sur une table au restaurant ? Ou exigé que tout le monde attende avant

C'est comme si le téléphone était plus important que la personne qui était en face d'eux !

de commencer à dîner parce que tu veux écrire une lettre pour raconter à un ami ce que tu as dans ton assiette ? Bien sûr que non ! Et pourtant, il n'est pas rare de voir des amis et même des amoureux partager un dîner avec leur smartphone à côté de leur fourchette.

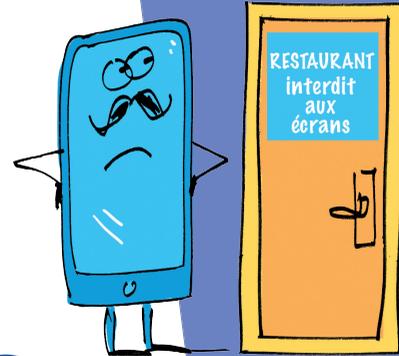
C'est comme si le téléphone était plus important que la personne qui est en face d'eux ! Pour les photos c'est pareil, certains mangent tiède parce qu'ils passent de longues minutes à photographier leurs plats avant d'en partager les images sur les réseaux sociaux. La pratique est devenue tellement courante que certains grands chefs interdisent à leurs clients d'immortaliser leurs assiettes. Pour éviter d'être impoli, essaye de te mettre à la place de la personne concernée. C'est comme lorsque tu veux poster une photo ou une vidéo d'un copain sur la toile. Tu n'as pas le droit de le faire sans lui demander son autorisation. C'est ce que l'on appelle le droit à l'image.

Si tu vois souvent des personnes âgées, tu as dû les entendre rouspéter sur les jeunes toujours scotchés à leurs écrans. La plupart des activités que tu peux réaliser sur un écran activent le circuit de la récompense. Quand tu reçois un « like » sur un réseau social ou que tu passes un niveau sur un jeu vidéo, tu fournis à ton cerveau une petite dose de dopamine, l'hormone du bonheur. Pourtant, les écrans ne rendent pas forcément heureux. Plus les enfants passent de temps devant les écrans, moins ils en ont pour le jeu, les activités manuelles ou d'autres expériences essentielles pour leur développement. Ils n'ont plus le temps de s'ennuyer alors que cela pourrait doper leur créativité. Tu l'auras compris : les écrans changent la vie et modifient même la façon dont les humains interagissent les uns avec les autres.



Tout peut encore changer

Même si ces pratiques peuvent te sembler naturelles, elles peuvent encore évoluer. La preuve ? Il y a une vingtaine d'années, il était très fréquent de voir des personnes fumer au restaurant ou chez des amis qui les avaient invités sans leur demander l'autorisation. Ils le faisaient de manière naturelle et soufflaient même parfois leur fumée à quelques centimètres de personnes très fragiles comme les enfants. Aujourd'hui, ce serait inimaginable ou très grossier. Les habitudes ont changé en partie depuis l'interdiction de fumer dans les bars et restaurants, le 1er janvier 2008. Avec les écrans, ce sera peut-être la même chose d'ici quelques années. **Tout est une question de choix de société.**



Un monde où chacun est dans sa bulle

Les écrans peuvent être un formidable outil de découverte, de connaissance et de communication. Mais ils peuvent aussi être un gouffre où l'on peut se perdre. N'as-tu jamais eu l'impression de tourner en rond lorsque tu jouais ou surfais sur internet ? Avec les écrans, petits et grands sont souvent dans leur bulle.

Avec les écrans, petits et grands sont souvent dans leur bulle. Parfois, tu es si captivé que tu n'entends même pas lorsqu'on te parle. Pas facile de faire des rencontres avec le nez collé sur un téléphone !

Derrière les objets, il y a aussi la question du contenu. Avec les écrans, tout fonctionne avec des algorithmes, des formules mathématiques qui s'adaptent à ce qu'on leur dit. Problème : elles nous enferment dans ce que l'on veut déjà voir. Si internet est gratuit par exemple, c'est parce que le produit, c'est toi. Chaque fois que tu surfes, des robots gardent en mémoire tout ce que tu fais, l'analysent et le conservent précieusement. Ces aspirateurs de données créent une image de toi grâce à toutes ces données. Ils vendent ensuite ces informations à des marques qui veulent savoir qui tu es pour t'envoyer des publicités ciblées.

Vers la déconnexion

Depuis quelques années, tu as peut-être entendu parler du droit à la déconnexion. Se déconnecter, c'est le fait de se protéger des écrans en ne les utilisant qu'à des heures précises et de les laisser éteints le reste du temps. Cela permet à tes parents de ne pas avoir à répondre à un client qui les appelle un soir très tard ou à ne pas consulter les mails du travail un dimanche matin s'ils sont censés être en week-end. Même si beaucoup d'adultes ont du mal à se séparer de leurs écrans, le fait de parler de déconnexion prouve déjà que les choses commencent à bouger. Certains ne peuvent pas se le permettre comme tous les professionnels de santé qui doivent être joignables pour soigner par exemple. Si tes parents ont leur téléphone presque greffé au bout du bras, tu peux leur en parler. Tu peux même les aider ! Déconnecter, c'est plus facile en famille. Vous pouvez par exemple essayer les repas sans télévision ou décider de couper les sonneries et de poser les téléphones sur la table du petit déjeuner au moment d'aller vous coucher.

Déconnecter, c'est plus facile en famille.



PHOTO : DROITS RÉSERVÉS





A la recherche des mots cachés

Connais-tu les mots-valises ? Ils réunissent le début d'un mot et la fin d'un autre. Ce sont des inventions qui permettent de désigner des concepts ou des objets qui n'existent pas encore ou qui n'ont pas de mots à eux. Certains mots-valises ont même fini par entrer dans le dictionnaire comme le combishort, mélange de combinaison et de short ou le lavomatique, addition de laverie et automatique.

A Clap'santé, nous en avons inventé quatre à partir de mots en lien avec la santé. Sauras-tu en deviner la définition ?

- a) prévenгыène
- b) taballution
- c) absenthérapie
- d) envirobuste

Réponses :
 - prévention de la mauvaise hygiène,
 b- pollution liée à la fumée du tabac,
 c- thérapie pour soigner les élèves les cours,
 d- environnement sain qui permet de vivre longtemps et en bonne santé.

À partir d'un carré...

En changeant la forme des yeux, du nez, de la bouche, tu peux créer une jolie collection de koalas...

Crée ton koala en papier

Même lorsqu'il pleut, tu peux t'amuser sans écran... avec du papier. Suis le schéma pour donner naissance à un joli koala !



Et toi es-tu accro ?

Fais le test pour le savoir. Tu peux même demander à tes parents de répondre en parallèle. Ils n'auront peut-être pas les mêmes avis que toi !



Quand tu joues sur un écran et que tes parents t'appellent pour dîner...

- Tu appuies sur pause et tu t'installes à table illico presto. *
- Tu attends qu'ils t'appellent une deuxième fois. Le dîner attendra. ○
- Tu ne les entends pas. S'ils veulent manger avec toi, il faudra qu'ils viennent te tirer par le bras. ✗



Quand tu rentres de l'école...

- Tu goûtes, tu joues sur une tablette ou tu travailles. Cela dépend des jours. ○
- Tu fais tes devoirs, c'est une étape incontournable. *
- Tu allumes tout de suite la télévision ou l'ordi pour te changer les idées. ✗



Interdire les téléphones à l'école, tu penses que...

- C'est inhumain, les élèves devraient se mettre en grève pour qu'on leur rende leur liberté. ✗
- Peu importe, tu n'as pas de téléphone et tu n'en vois pas l'intérêt. *
- Une bonne idée mais il faudrait les autoriser pour les grandes récré ou bien les enfants risqueraient de s'ennuyer. ○



Il t'arrive de prendre un écran en pleine nuit.

- Jamais. Télévision, ordinateur, téléphone, tablette... Aucun n'a le droit d'entrer dans ta chambre. *
- Rarement. Tu ne le fais que si tu as un contrôle le lendemain et que tu veux vérifier un détail. ○
- Régulièrement. Des images de tes jeux vidéo te reviennent en mémoire au moment de dormir et te rappellent que tu aurais bien envie de jouer. ✗

Quand tu vas dormir chez un copain qui a un ordinateur ou une télé dans sa chambre...

- Vous jouez en ligne une partie de la nuit. C'est pyjama-écran party ! ✗
- Il y en a toujours un de vous deux qui décide de l'éteindre pas trop tard. Ça va comme écart. ○
- Une partie et au lit. Vous avez prévu plein d'activités pour le lendemain, pas question d'être fatigués ! *



Fabrique ta comète!

Matériel :

- deux grosses poignées de sable
- un carré de tissu
- un grand morceau de ficelle
- de grandes bandes de tissu
- une agrafeuse

A: Sable and fabric square.

B: Sand and fabric square tied together.

C: Strips of fabric attached to the tail.

Pose tes deux poignées de sable au centre de ton carré de tissu et referme-le comme une bourse. Noue le fil autour de ta bourse et fais deux gros nœuds l'un par-dessus l'autre pour que ton sable ne s'échappe pas. Ton fil doit être plus long d'un côté que de l'autre, environ la longueur de ton bras. Agrafe tes bandes de tissus sur les extrémités de ta bourse. Ta comète est prête à voler. Dans le jardin, le parc, ou sur la plage, prend le fil dans ta main et tourne sur toi-même avant de la lancer en l'air pour la faire décoller.

(Évite de la lancer en direction des vitres)

Si tu as une majorité de ✗

Les écrans et toi, c'est une histoire d'amour. Tu ne penses qu'à cela ! C'est dommage car tu as moins de temps pour d'autres activités. Te voir collé à des écrans risque aussi d'agacer ton entourage. Essaie de t'en détacher peu à peu et tu verras, il y a plein d'autres occupations super sympa.

Si tu as une majorité de ○

Les écrans et toi, c'est couci-couça. Tu les aimes bien mais tu sais te raisonner. Continue comme cela ! Un emploi du temps, c'est comme une bonne assiette, il faut y mettre un peu de tout pour qu'il te rende heureux.

Si tu as une majorité de *

Les écrans et toi, c'est chacun chez soi ! Tu sais les utiliser quand tu en as besoin mais tu n'as pas l'air de beaucoup les aimer. Tu préfères les sorties en famille et les promenades en plein air. Si ces activités te rendent heureux, garde leur une place dans ton emploi du temps pour les années à venir !

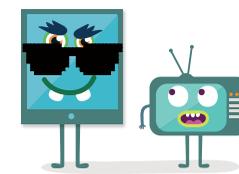


Dix conseils pour se détacher des écrans

Es-tu bien certaine que tu n'as pas mieux à faire? ...

Les écrans, c'est un peu comme ton plat préféré : même si tu l'aimes beaucoup, tu ne peux pas en manger à tous les repas. Tu peux adorer internet ou les jeux vidéo mais pour être heureux et en bonne santé, tu as aussi besoin de t'évader grâce aux livres, aux promenades au grand air, ou aux rencontres avec les autres.

- ➔ **1. Avant d'allumer un écran, écris sur un papier ce que tu en attends.** Tu pourras réaliser tout ce que tu as prévu mais pas plus ! Grâce à cela tu arrêteras de te disperser inutilement.
- ➔ **2. Fais tout ce que tu as à faire avant de te poster devant un écran.** Tu éviteras de perdre du temps et de ne pas pouvoir faire les autres activités que tu avais prévues. Tu peux aussi utiliser les écrans quand tu sais que ton temps est limité par une autre activité comme un cours de sport ou l'heure du dîner.
- ➔ **3. Fixe-toi une limite de temps lorsque tu commences à utiliser un écran.** Tu peux décider de jouer jusqu'au prochain niveau ou de surfer sur internet pendant 30 minutes par exemple.
- ➔ **4. Pour savoir ce que toi ou tes petits frères et sœurs pouvez faire,** voici une règle simple à retenir établie par des spécialistes : 3-6-9-12. 3 comme pas d'écran avant trois ans. 6 comme pas de jeux vidéo avant six ans. 9 comme pas d'internet avant 9 ans. Et 12 comme pas d'internet seul avant 12 ans.
- ➔ **5. Si tu aimes les réseaux sociaux,** cherche d'abord à profiter des amis dans la vraie vie.
- ➔ **6. Parle de tes activités sur les écrans avec ton entourage.** Les écrans peuvent avoir un rôle positif s'ils stimulent ta réflexion, tes échanges avec les autres ou la convivialité. Fini le tête-à-tête entre toi et la machine !
- ➔ **7. Apprends à t'ennuyer sans écran.** C'est souvent en rêvassant ou en regardant par la fenêtre que tu auras les meilleures idées.
- ➔ **8. Si tu as peur de perdre ton temps sur un écran,** écris dans un cahier tout ce que tu aimes faire. Jouer au petit bac, faire du roller, rendre visite à tes grands-parents, bricoler... Dès que tu commenceras à t'ennuyer, tu pourras te plonger dans le cahier pour trouver une activité.
- ➔ **9. Avant d'allumer un écran, essaie de te poser ces deux questions.** Pourquoi vais-je utiliser cet écran ? Comment pourrais-je atteindre le même but sans écran ? Si tu cherches une information sur internet, n'oublie pas que si la toile regorge d'informations, c'est l'école qui te permettra d'apprendre à penser par toi-même et créer des informations à ton tour.
- ➔ **10. Si tu sens que tu as besoin d'accompagnement dans tes pratiques,** tu peux ajouter les « Promeneurs du net » en ami sur les réseaux sociaux. L'association regroupe des professionnels qui se mettent à disposition des jeunes sur la toile et sauront répondre à tes questions.



Enquête d'écrans

- Quand l'ordinateur portable a disparu, il n'y avait que cinq personnes à la maison.
- Papa regardait les informations à la télévision. Son ordinateur était sur la table du salon.
- Antoine était dans sa chambre. Il disputait un match de foot en ligne avec deux copains.
- Paul, son grand frère était dans la cuisine. Il envoyait des messages à sa petite amie.
- Lili jouait sur sa tablette. Elle ne connaît pas le code d'accès de l'ordinateur de son père.
- Maman était dans son bureau. Elle regardait des vidéos de décoration sur internet.
- Il y a eu une coupure d'électricité à 20h05. Les deux parents sont sortis pour vérifier le compteur électrique installé dans l'allée.

L'ordinateur de papa a disparu. Sauras-tu l'aider pour trouver qui lui a "emprunté" ?

- La partie de jeux vidéo d'Antoine a repris à 20h07. Ses deux copains n'ont même pas su qu'il y avait eu une coupure d'électricité.
- Paul a envoyé des messages toutes les minutes entre 20h05 et 20h15.
- L'électricité est revenue à 20h15, l'ordinateur avait déjà disparu.

Tu as une idée ? Qui a pu emprunter l'ordinateur portable et surtout pour quoi faire ?

Clic !



Réponse : C'est Antoine. Il a pris l'ordinateur pour continuer à jouer.



Mélimélo de fils

Il n'y a pas si longtemps, les téléphones étaient reliés à un réseau par de longs fils. Bonjour les nœuds lorsque tout s'emmêlait ! Aideras-tu mamie à trouver la lettre correspondant au téléphone qui sonne ?



Réponse : Quatrième lettre de l'alphabet !



La semaine sans écran de Yaël

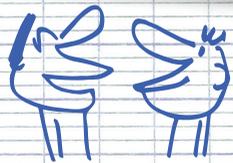
Tous les ans, des enfants relèvent un défi : ils passent une semaine sans ordinateur, télévision, tablette ou téléphone. Objectif : zéro écran ! Pas évident ? Voici le journal intime de Yaël, élève en sixième. Il a été imaginé à partir des journaux rédigés par des CM2. **Le grand-père de Yaël qui a grandi sans écran a rajouté sur les papiers de couleurs quelques remarques qui pourraient t'intéresser.**

Lundi : je me suis levé en panique ce matin. Sans mon téléphone, impossible de se réveiller à 6h30 pour aller au collège. Il va me falloir un réveil pour le reste de la semaine.

Quand j'étais petit, nous utilisions un radio réveil. Au moins, il n'y avait pas de problème de batterie vide. Et puis nous nous couchions beaucoup plus tôt que toi parce que nous ne passions pas nos soirées sur internet.

Mardi : au collège ce matin, tout le monde parlait de la dernière vidéo de notre humoriste préféré. Je me suis senti bête de ne pas l'avoir regardée.

Est-ce vraiment indispensable ? Tu pouvais demander à un copain de te raconter !

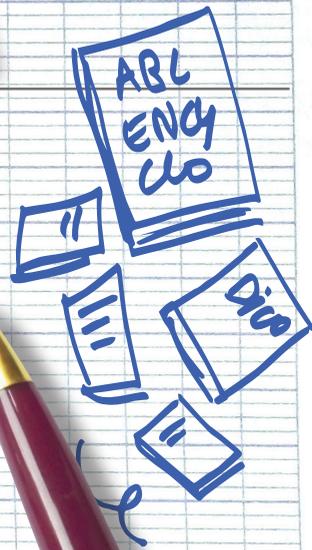


Mercredi : aujourd'hui, j'avais rendez-vous chez un copain. Je n'étais jamais allé chez lui. Sans l'application GPS, difficile de trouver ! En plus je n'avais pas l'heure pour savoir si j'étais en retard.

Les cartes mon cher Yaël ! Il suffit de les avoir dans sa poche et d'apprendre à les lire pour se repérer. Et pour l'heure, une montre pourrait faire l'affaire.

Jeudi : j'ai un exposé à préparer en histoire-géographie. Sans internet, je suis super limité. Pour l'anglais, c'est pareil, je ne peux pas chercher le vocabulaire dont j'ai besoin pour écrire ma rédaction.

Et les encyclopédies ? Dans les bibliothèques, les livres ont les réponses à tes questions.



Et toi ? Prêt à essayer ? Envoie-nous tes impressions par courrier. Qu'est ce qui t'a plu ou déplu dans cette expérience ?

Vendredi : cet après-midi, j'ai dû attendre une heure avant de prendre le bus pour rentrer à la maison. Sans mon téléphone, pas de musique ni de vidéo à regarder. Je me suis ennuyé.

A mon époque, nous n'avions pas d'écran pour nous divertir. Si on savait que l'on devait attendre longtemps, on prenait un livre dans notre cartable ou on allait parler aux gens.



Samedi : comme je n'ai pas le droit de jouer à la console, j'ai voulu aller à la piscine. Comment on fait sans internet pour connaître les horaires d'ouverture ? J'aurais pu appeler, mais je n'ai pas le numéro.

Tu pouvais prendre un annuaire Yaël. Je sais que ce n'est plus trop à la mode mais ils existent encore. Ce sont comme des énormes livres avec tous les numéros importants de ta ville.

Et pour les horaires de piscine, je suis sûr qu'ils sont publiés dans le journal local.

Dimanche : aujourd'hui, j'ai passé la journée avec mes cousins. Quand on est bien occupés, on ne pense pas tant que cela aux écrans... Mais je suis quand même bien content de les retrouver demain !

Et bien tu vois ! Ce n'était pas si dur de grandir à mon époque.



vu depuis Paris

Le concours scolaire



Si tu lis régulièrement tes *Clap'santé*, tu as entendu parler du concours scolaire sur le thème de l'alimentation. Chaque année, la Ligue propose aux classes de maternelles et élémentaires de travailler sur une création collective à propos d'un thème donné. Chaque comité départemental

organise un jury qui sélectionne les gagnants. A Paris, une cérémonie de remise de prix a eu lieu en juin à la Cité des sciences. *Clap'santé* s'est glissé parmi les neuf classes récompensées pour rencontrer des enfants qui ont gagné et des membres du jury venus les féliciter.



Céleste et Camille ont dix ans. Elles sont en CM1. Leur classe a remporté le 3^e prix dans sa catégorie.

Clap'santé. Comment s'est passée votre participation au concours ?
Camille - C'est le maître qui nous a dit au début de l'année qu'il avait

inscrit notre classe au concours. Nous n'avons pas travaillé seuls. Une autre classe de CM1 de l'école a fait le projet avec nous.

Clap'santé. Sur quelle création avez-vous travaillé ?

Céleste - Nous avons ramené des aliments de chez nous que nous avons transformés en personnages. Après, nous avons fabriqué des décors en cours d'arts visuels. Notre film raconte l'histoire d'aliments qui expliquent pourquoi il ne faut pas manger trop sucré ou trop gras.

Camille - Nous avons pris des photos les unes après les autres. Chaque seconde de film représentait 24 images. Pour obtenir un film d'animation de deux minutes, cela a pris du temps ! Nous avons travaillé une heure tous les vendredis pendant presque deux mois.

Clap'santé. Comment s'est passée la cérémonie de remise de prix ?

Céleste - Très bien ! Comme nous avons beaucoup travaillé, nous sommes très contents d'avoir été récompensés.

Christelle Jollivet est infirmière spécialiste de la prévention à la mairie de Paris. Elle fait partie du jury depuis quatre ans.

Clap'santé. Comment se passe le travail du jury ?
La Ligue organise une exposition avec toutes les œuvres qui ont été envoyées. Un jury de trois ou quatre personnes est constitué pour chaque tranche d'âge. Nous avons une demi-journée pour lire les dossiers envoyés par les enseignants et regarder toutes les créations.

Clap'santé. Est-ce que le choix est facile ?

Pas du tout ! Souvent, nous ne sommes pas d'accord car nous recevons beaucoup de créations de qualité. Nous les notons selon plusieurs critères choisis à l'avance comme l'esthétique ou le fait d'avoir fait travailler toute la classe. L'aspect créatif est important mais le sens aussi. Il faut que le message véhiculé par l'œuvre soit en lien avec la santé !

Clap'santé. Est-ce que cette mission de jury vous plaît ?

Oui ! Malheureusement, je pars à la retraite cette année alors je devrai laisser ma place à quelqu'un d'autre. Mais je suis certaine que les enfants continueront d'envoyer de belles créations.



ENVIE DE PARTICIPER ? Le concours reprend cette année.

Le thème retenu ? Les écrans. Cela tombe bien, tu as entre les mains un *Clap'santé* qui pourrait t'inspirer. Pour inscrire ta classe, retrouve sur www.lig-up.net le dépliant de présentation du concours, et demande à ton enseignant de se rapprocher du Comité de la Ligue le plus proche de ton école avant janvier 2019. Il recevra des informations et des conseils pour vous accompagner. De ton côté, tu peux déjà réveiller tes talents artistiques. Vidéo, poésie, arts plastiques, jeux... Tout est possible !



Ce qu'ils en pensent...



... des écrans

A chacun ses habitudes !

Clap'santé est allé dans une classe de CM2 du 10^e arrondissement de Paris pour rencontrer **Eva, Tadzio, Salim, Camille, Jean Olivier et Sarah**. Ils parlent de leur rapport aux écrans et donnent leurs astuces pour s'en détacher.

Captivant !



Lorsque tu utilises un écran, que recherches-tu ?

Sarah. Du divertissement.

J'adore jouer à Zelda et je regarde des films d'action ou d'animation.

Jean Oliver. Je regarde des vidéos de foot sur YouTube ou je joue aux jeux vidéo.

Camille. Je regarde souvent YouTube quand je recherche des informations ou que j'ai envie de rigoler. J'aime regarder les documentaires ou des vidéos drôles.

Tadzio. J'adore les films d'action et de sciences-fictions.

Salim. Je suis très attiré par YouTube, notamment des chaînes sur les mangas ou les jeux vidéo.

Eva. Je joue sur smartphone et j'envoie aussi des messages à mes amis. A la télévision, j'aime les dessins animés et les films.

Quel plaisir tires-tu de l'utilisation d'un écran ?

Salim. Les jeux vidéo développent la stratégie, ils me divertissent et m'amuse en même temps. J'aime aussi le suspense dans les séries, mais cela me donne envie de regarder toujours plus.

Sarah. Cela me permet d'apprendre des choses, ça aide à faire fonctionner mon cerveau.

Camille. Cela me procure de la joie, ça me fait rire. J'apprends aussi.

Eva. Les écrans me permettent de trouver des informations. Et ça m'amuse.

Tadzio. J'apprends des choses, ça me décontracte. La télévision permet aussi de passer de bons moments en famille.

Jean Olivier. Les écrans me divertissent. J'aime bien.

Divertissant !



Conflictuel ...



Combien de temps passes-tu chaque jour devant un écran ?

Camille. En semaine, je passe 30 minutes par jour sur les écrans. Le week-end, 1 heure par jour.

Tadzio. Je n'ai le droit aux écrans que le vendredi et le samedi soir avec mes parents ou ma grand-mère.

Sarah. Environ 1 heure, je n'ai pas le droit à plus.

Salim. Avant, je passais presque 1 heure par jour sur les écrans en semaine. Maintenant j'ai réduit à 20 minutes. Le week-end j'essaie de me limiter à 1 heure par jour.

Eva. 2 heures par jour.

Jean Olivier. La semaine, je passe 2 heures devant les écrans. Le week-end, 4 heures par jour.



Que disent tes parents quand tu passes trop de temps devant un écran ?

Sarah. Ils me disent d'arrêter. Si je dépasse le temps, je sais que j'aurai du temps en moins le week-end d'après. Cela n'arrive pas souvent. Mes parents utilisent aussi un minuteur mais j'aimerais bien utiliser un peu les écrans en semaine.

Camille. Mes parents me proposent de faire autre chose à la place des écrans comme lire ou sortir.

Tadzio. Ils ne veulent pas que je regarde trop les écrans. Parfois, je les supplie pour qu'ils me laissent mais je sais que ce n'est pas bien pour ma santé.

Eva. Ils me demandent d'arrêter. Mais cela n'arrive pas souvent car j'arrive à me limiter.

Salim. Ils ne sont pas contents. Quand j'abuse, ils me confisquent les écrans pendant une semaine. De moi-même, j'essaie de diminuer pour ne pas être accro. Je sais que mes parents disent ça pour mon avenir et pour que j'ai de bonnes notes à l'école.

Jean Olivier. Quand ils en ont marre de me voir devant un écran, mes parents me disent de sortir jouer au foot.

Et eux, est-ce qu'ils utilisent beaucoup leur téléphone, leur ordinateur ou la télévision ?

Salim. Ils n'utilisent presque pas les écrans. Mon père est cuisinier, il aime bien regarder des vidéos de cuisine sur YouTube pour se divertir.

Sarah. Ils utilisent les écrans pour travailler ou écouter de la musique. Le soir, ils regardent aussi la télévision.

Jean Olivier. Mon père travaille sur l'ordinateur. Ma mère utilise surtout son portable pour appeler.

Camille. Mes parents ont des téléphones portables. Ils ont aussi un ordinateur mais ils ne regardent pas trop la télé.

Tadzio. Pour le travail, ils utilisent les ordinateurs. A la maison, ils regardent la télé et des films sur internet. Ils ont aussi des téléphones portables.

Eva. Mes parents n'aiment pas trop les écrans mais ils regardent un peu la télévision et sont aussi de temps en temps sur l'ordinateur.

As-tu déjà cherché à passer moins de temps devant un écran ? Tu aurais des astuces pour aider les enfants à s'en détacher ?

Camille. Oui, parfois j'essaie de passer moins de temps devant les écrans parce que je sais que ce n'est pas bien et que je dois faire autre chose. Mes astuces ? Aller voir des amis, faire des activités sportives ou manuelles. Moi je fais du basket et de la poterie.

Jean Olivier. Il faut sortir et jouer avec les copains.

Eva. Quand je passe trop de temps devant les écrans, je le sais car je commence à avoir des picotements aux yeux. Pour diminuer, il faut mettre un temps de limite. Moi, je vais dehors et je joue à la corde à sauter ou à chat avec mes sœurs.

Tadzio. Je n'essaie pas forcément de réduire mon utilisation mais quand je suis devant les écrans, j'essaie d'en profiter un maximum. Je dirais qu'il faut essayer de faire au moins trois fois par semaine une activité après l'école comme du sport ou de la musique. Et aussi éviter de regarder les écrans le soir car après on va être fatigué. Si on a du mal à quitter les écrans, on peut aussi utiliser un minuteur.

Sarah. Il faut trouver un hobby ! Moi, par exemple, j'aime bien le tricot et la harpe.

Salim. Après les séances de prévention, je me suis rendu compte que je passais beaucoup de temps devant les écrans. Mes parents ont déjà enfermé des consoles dans les placards. A la place, il faut faire du sport ou une activité manuelle pour se divertir autrement et apprendre de nouvelles choses.





La question de Clap'santé.

« Pourquoi jouer aux jeux vidéo provoque-t-il la maladie épilepsie ? »,
Muhammed, d'Alençon (61).

Cher Muhammed,

Tu évoques une maladie encore très mystérieuse pour les professionnels de santé. En France, 600.000 personnes environ souffrent d'épilepsie. La moitié a moins de vingt ans. D'une personne à l'autre, les symptômes peuvent varier. Les médecins préfèrent même parler DES épilepsies tant le terme recouvre des maladies différentes. Leur point commun ? Les épilepsies sont liés à l'excitation anormale de neurones qui provoquent des dysfonctionnements dans le cerveau. Lors d'une crise, certains malades ont des convulsions, des moments d'absence dont ils ne se souviennent plus ou des parties de leur corps qui se raidissent.

Les crises déclenchées par des jeux vidéo sont assez rares mais elles peuvent arriver. Chez certains malades, les différences de contrastes entre plusieurs images, la luminosité de l'écran ou le fait de jouer dans une pièce sombre peut provoquer une crise. C'est pour cela que les concepteurs de certains jeux vidéo sont obligés de diffuser un message de prévention au début de la partie. Si tu souffres d'épilepsie, ton médecin devrait pouvoir te dire si tu fais partie des 5% d'épileptiques qui peuvent être sujets à des crises liées aux écrans. Dans tous les cas, n'abuse pas des jeux vidéo. Epilepsie ou pas, si tu as fini de lire ton Clap'santé tu auras compris qu'un peu moins d'écran ne peut faire que du bien à ta santé !

Si toi aussi tu as des questions, écris-nous !

Nous y répondrons dans un prochain numéro.



Et les gagnants sont...

Il y a quelques mois, Clap'santé t'avait proposé de te glisser dans la peau d'un petit scientifique pour imaginer une invention liée à la santé. Vous avez fait déborder notre boîte aux lettres. Merci beaucoup ! La rédaction s'est réunie pour désigner les grands gagnants. Retrouve sur www.lig-up.net leurs inventions ! Dans la catégorie « médicaments », c'est Ninon de Vimont (14) qui remporte le 1^{er} prix. Les 2^e et 3^e prix vont à Camille (La Ville-ès-Nonais, 35) et Eléa (Perrières, 14). Dans la catégorie « alimentation », Chouayb (de Villiers Le Bel, 95) décroche le 1^{er} prix, et Antoine (Saint-Germain-du-Corbéis, 61) le 2^e prix. Pour finir, dans la catégorie « prévention », c'est Méïssane (de Grigny) qui se classe première. Les 2^e et 3^e prix vont à Muhammed (Alençon, 61) et Alfirdaws (Villiers le bel, 95). Ils recevront bientôt leurs cadeaux.

Pour le prochain numéro, raconte-nous ta semaine sans écran et tes astuces pour s'en passer !

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

Erratum. Une erreur s'est glissée à la page 3 du N°20 de Clap'santé : c'est en 1928, et non en 1828, qu'Alexander Fleming découvre la pénicilline.



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 : Mohamed Abdoufatah, Jean-Christophe Azorin, Virginie Benmerzouk, Florine Douay, Virginie Haffner, Annie Kieliszek-Vivant, Diane Pires, Valentine Sarrut, Catherine Tymen Azoulay, Barbara Vasseur.



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

Tirage : 57 000 exemplaires. Imprimé par : Imprimerie Printcorp, Paris.

Dépôt légal : Septembre-Octobre-Novembre 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