

Clap.

Le magazine santé des jeunes

Nos conseils
pour s'amuser
sans s'enivrer

L'alcool,
une drogue
à part

Des recettes
d'eaux
aromatisées

Les idées claires sur l'alcool

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 23
Mars, avril,
mai 2019
trimestriel 0,38 €

Les enfants qui se sont exprimés aux Etats Généraux de la Prévention des Cancers ont beaucoup parlé du vin, des bières ou des liqueurs. Ils ont raison : l'alcool est un problème de santé publique aux conséquences individuelles, familiales et sociétales. Pourtant c'est aussi un produit de grande consommation. Pourquoi ? Clap'santé va essayer de te l'expliquer.



Les vins, bières et liqueurs sont partout. Mais comment sont-ils fabriqués et surtout pourquoi beaucoup d'adultes aiment autant en consommer ? Retour sur un produit naturel mais loin d'être sain.

Un alcool, des alcools ...

Aujourd'hui, le mot englobe toutes les boissons qui contiennent de l'alcool. Elles sont obtenues par fermentation, comme le cidre fabriqué avec des pommes, ou le vin avec du raisin. Pour les alcools forts, la fermentation est suivie d'une distillation : le mélange fermenté est chauffé, la vapeur est liquéfiée pour obtenir un concentré d'alcool.

Le mot alcool désigne aussi l'alcool pur ou presque, ce liquide transparent que tu as déjà dû utiliser pour désinfecter une plaie. Attention, il est très toxique car il contient 70 % d'alcool alors que la bière en contient en moyenne 5 %, le vin 12 % et les liqueurs entre 15 et 55 %. D'ailleurs, les pharmacies mélangent l'alcool des désinfectants avec des substances qui sentent très fort comme le camphre pour que personne n'ait envie de le boire.

Une drogue entrée dans les mœurs

Comment l'alcool a-t-il pu entrer dans les mœurs ? Pour des raisons historiques, culturelles et économiques. Il n'y a pas si longtemps, tes ancêtres prenaient le risque de s'empoisonner en buvant de l'eau, car elle était souvent infectée. Consommer de l'alcool était alors à cette époque, un moyen de préserver sa santé. Heureusement, ce n'est plus le cas aujourd'hui ! Mais depuis, l'alcool reste associé

La fabrication de boissons alcoolisées s'est donc installée

à la convivialité et à l'envie de se décontracter. La fabrication de boissons alcoolisées s'est donc installée avec le temps et a fini par faire partie de la culture française. Jusqu'en 1956, il était même possible de servir du vin aux enfants dans les cantines scolaires ! Les étrangers t'ont d'ailleurs sûrement parlé des baguettes, du fromage et du vin français ! Aujourd'hui, l'alcool est le deuxième produit le plus exporté à l'étranger après les avions. Plus de 680 000 Français travaillent dans le secteur de l'alcool...

L'alcool



Une histoire vieille comme l'humanité

Tu le sais déjà mais la nature peut se montrer très surprenante ! Quand des céréales ou des fruits commencent à vieillir et se mettent à fermenter, ils produisent naturellement de l'alcool. C'est une réaction chimique !

La découverte n'est pas nouvelle.

D'après les historiens, elle date même d'il y a plus de 6000 ans. En Mésopotamie, sur une terre qui appartient désormais à l'Irak, des agriculteurs auraient oublié une bouillie de céréales près du fleuve qui bordait leur ferme. Quelques jours plus tard, ils ont découvert qu'elle avait fermenté. En la diluant avec de l'eau, ils ont fabriqué ce qui semble être la première bière de l'histoire de l'humanité. Sacré hasard non ?

L'apparition des premiers vins est plus difficile à dater mais il suffit de lire la Bible ou de connaître l'histoire des Pharaons pour se rendre compte que nos ancêtres en consommaient déjà il y a plus de 3000 ans.

... ils produisent naturellement de l'alcool. C'est une réaction chimique !



Des sensibilités différentes

Les effets de l'alcool varient d'une personne à une autre en fonction des circonstances de la consommation, des doses absorbées, du degré d'alcool des boissons, du contexte dans lequel on boit... Les dangers sont encore

Une femme enceinte ne doit donc pas boire d'alcool.

plus importants pour certaines populations comme les femmes enceintes. Leur fœtus est très

sensible. En France, un nouveau-né par jour présente des anomalies physiques ou des troubles mentaux à cause de l'alcool ingéré par sa mère durant la grossesse, ce qui confirme bien son caractère toxique. Une femme enceinte ne doit donc pas boire d'alcool.

Des conséquences sur la société

En plus de tous ces risques physiques et psychiques, l'alcool fait aussi peser des risques sociétaux sur ceux qui en consomment et sur leur entourage. Il est responsable de violences, d'accidents de la route, de maladies... Et de soins à payer par la communauté ! Car l'alcool peut générer une dépendance. Certains ne peuvent plus s'empêcher d'en consommer et souffrent s'ils n'ont pas les doses que leur corps exige. En bref, l'alcool est une drogue légale, en vente dans les supermarchés, mais c'est une drogue quand même qui coûte 120 milliards d'euros aux Français.

Envie d'en savoir plus ?

Rendez-vous sur www.lig-up.net pour découvrir l'article « Comment l'alcool agit sur les corps ? », et ainsi connaître les effets physiques à court terme de l'alcool et ses dangers.



Des effets sur la santé

Quand il se glisse dans le sang, l'alcool gagne tous les organes : les artères, le foie, les muscles, le cœur, mais aussi le cerveau dont il modifie le fonctionnement... L'alcool altère les sensations et l'état mental : il diminue nos freins, blocages ou craintes ; il excite, rend joyeux, anesthésie... Consommé en grande quantité, il peut même conduire les personnes à perdre le contrôle, perdre conscience et tomber dans le coma. C'est ce que l'on appelle le coma éthylique. Toxique sur les cellules, l'alcool augmente également les risques de développer une maladie du cœur, un diabète ou un cancer. Et comme l'alcool est très calorique et fait grossir comme le sucre, sa consommation accroît aussi les risques d'obésité.



Pas une mais des manières de boire

Chacun a le droit de boire ou ne pas boire ! Certains n'avalent jamais une goutte d'alcool. D'autres consomment de temps en temps. Ce n'est pas l'idéal pour la santé mais si l'usage est raisonné, les médecins considèrent qu'il s'agit d'un risque acceptable. Un adulte ne devrait ainsi pas dépasser dix verres d'alcool par semaine. Les professionnels de la santé

conseillent aussi d'accorder à son corps des jours ou des semaines entières sans alcool.

En général, les jeunes consomment moins souvent que leurs aînés, mais quand ils boivent, les quantités peuvent être plus importantes. Résultat : ils sont plus souvent ivres. Jeune ou moins jeune, celui qui choisit de boire doit en tout cas pouvoir contrôler sa consommation et veiller à sa sécurité et celle des autres, comme ne pas conduire ou pratiquer un sport extrême par exemple ! Ceux qui boivent de l'alcool doivent aussi garder en tête que certaines personnes

deviennent plus violentes lorsqu'elles sont ivres. Perdre ses moyens quand on a trop bu nous rend vulnérable aux abus de personnes mal intentionnées et peut ainsi être très dangereux !

celui qui choisit de boire doit en tout cas pouvoir contrôler sa consommation



Bonbons parfum cocktails, bientôt la fin ?

Ils sont arrivés sans prévenir et se sont faufilés dans tous les rayons des supermarchés. Depuis quelques années les sodas, bonbons, glaces et même yaourts parfum piña colada ou mojito sont à la mode. Ils ne contiennent pas d'alcool mais ils ne sont pas sans effet sur la santé. En plus de contenir beaucoup de sucres, ils pourraient inciter les plus jeunes à consommer les cocktails dont ils portent le nom.

Si le bonbon est bon, pourquoi ne pas commander la boisson alcoolisée quelques années plus tard dans un bar ? A l'automne, une proposition de loi qui prévoyait de taxer ces friandises a été rejetée. Mais Agnès Buzyn, la ministre de la santé, n'a pas baissé les bras. Elle a souligné que la France pourrait aller plus loin pour protéger les enfants, en interdisant peut-être la vente de ces produits par exemple.

...ils pourraient inciter les plus jeunes à consommer les cocktails

En Irlande, le lien entre cancer et alcool s'affichera sur les bouteilles

Depuis quelques semaines, les Irlandais parlent beaucoup d'alcool. Les députés ont décidé que le prix des bouteilles de vins et spiritueux serait augmenté en fonction de la quantité d'alcool qu'elles contiennent. Leurs étiquettes devront aussi comporter un avertissement sur le risque de cancer et la publicité réglementée. Ces nouvelles lois marquent un tournant dans l'histoire du pays qui n'avait jamais considéré l'alcool comme un problème de santé publique. Pourtant, les Irlandais dépensent près de 2000 euros par an en boissons alcoolisées.

... aussi comporter un avertissement sur le risque de cancer

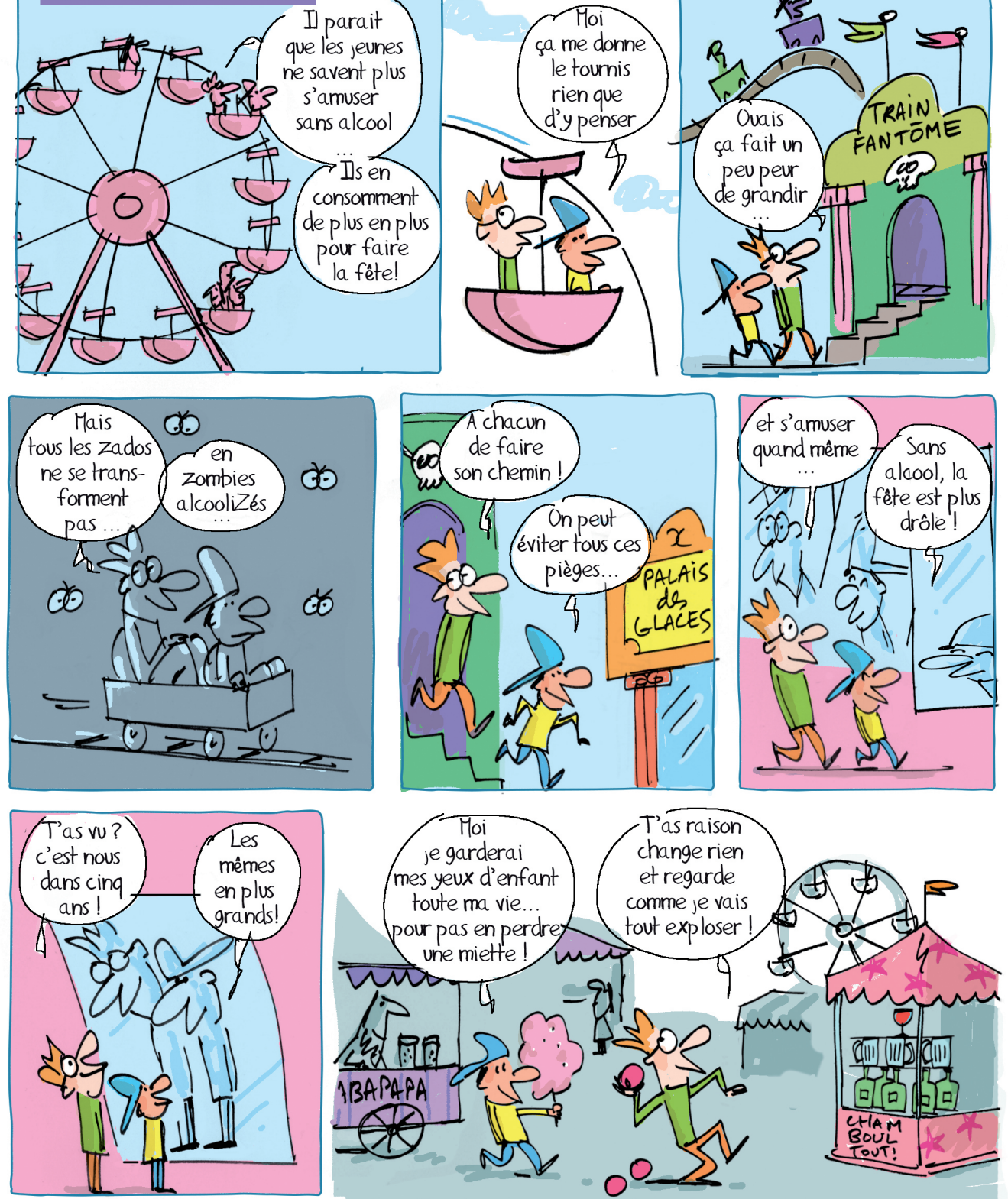
C'est énorme ! En instaurant un prix minimum pour les bouteilles, les autorités irlandaises veulent convaincre les citoyens de réduire leur consommation. Et qui sait, d'ici quelques années, les vins et spiritueux seront peut-être comme les paquets de cigarettes, dont le prix est régulièrement revu à la hausse, avec des photos ou messages chocs sur l'emballage.



Si tu lis souvent *Clap'santé*, tu en as déjà entendu parler. Il y a deux ans, les fabricants de cigarettes étaient obligés de passer aux paquets neutres. Plus de logo, plus de couleurs, juste les avertissements de santé publique qui rappellent que le tabac est un danger pour la santé. Ce changement a eu une influence sur les 12-17 ans. D'après une étude menée par l'Inserm, un jeune sur 5 a goûté au tabac en 2017. C'est moins qu'en 2016 où ils étaient un sur quatre. Le résultat est encore plus marqué chez les filles. 13,4% ont testé la cigarette en 2017 contre 25,2% en 2016. C'est une baisse remarquable qui vient confirmer l'utilité du paquet neutre. En Australie, où les paquets ne peuvent plus être personnalisés depuis 2012, les jeunes ne représentent « que » 12,6% des fumeurs, contre 15% auparavant.

Chamboule TOUT !

Un samedi à la fête foraine



N'attends pas demain, prends ta santé en main



L'alcool, une drogue au statut (très) particulier

L'alcool a beaucoup inspiré les enfants aux Etats Généraux de la Prévention des Cancers. Voici quelques-unes des idées présentées par les élèves pour lutter contre la maladie. Clap'santé a choisi de les commenter.



« On ne peut pas interdire l'alcool, sinon ce serait la révolution. »

Le mot de révolution est peut-être un peu fort mais l'idée est juste. Savais-tu qu'il a été interdit de fabriquer, commercialiser et consommer de l'alcool aux Etats-Unis entre 1919 et 1933 ? Cela s'appelait la prohibition. La mesure avait été mise en place à la demande des associations féministes qui voulaient protéger les valeurs de la société américaine en luttant contre la consommation de masse et la violence générée par l'alcool. La loi a eu l'effet inverse ! En interdisant l'alcool, les sénateurs américains ont favorisé l'émergence d'un marché parallèle dirigé par la mafia, renforçant le pouvoir des

gangs, un peu comme dans les films... Rien de très positif, tu l'auras deviné. Aujourd'hui encore, l'alcool n'est pas autorisé dans certains pays comme l'Iran. Pourtant beaucoup d'Iraniens achètent des bouteilles en cachette... Voilà pourquoi il semble peu judicieux de vouloir interdire l'alcool même s'il s'agit d'une drogue. En matière de santé, il vaut parfois mieux autoriser ainsi que contrôler la vente et, comme le font les pays scandinaves, mettre en place des actions d'information, de prévention des risques et d'accompagnement de ceux qui auraient besoin d'aide plutôt que de chercher à poser une interdiction qui ne serait pas respectée.

« Si j'étais ministre, je rendrais obligatoire la demande de la carte d'identité dans les supermarchés pour acheter de l'alcool »

A Clap'santé, cette proposition nous a un peu interpellé. Car en réalité, elle existe déjà ! Sauf que la loi est si peu respectée que certains ne savent même pas qu'ils ne peuvent pas acheter d'alcool s'ils n'ont pas 18 ans. Pourtant, depuis le 21 juillet 2009, la vente

d'alcools est bien interdite aux mineurs dans les bars, restaurants, supermarchés et lieux publics. Si un adulte incite un enfant à consommer de l'alcool de manière excessive et régulière, il peut recevoir une amende de 75 000 euros et une peine d'un an de prison ! Ceux qui ont inventé cette loi ne l'ont pas fait pour le plaisir d'embêter. L'alcool est un produit très toxique pour les enfants. Il ne doit donc pas être proposé à un mineur même lors d'une fête ou en famille.

« Pour l'alcool, il faut coller des images comme sur les paquets de cigarettes »

Cette proposition s'inspire des mesures mises en place pour lutter contre l'attrait du tabac chez les jeunes. Si tu as lu le Clin d'œil de Pataclope en page 4, tu sais désormais que le paquet neutre est efficace pour baisser le nombre de fumeurs chez les jeunes. L'alcool, lui, est responsable de 49 000 décès en France chaque année. C'est quatorze fois plus que les accidents de la route ! Pourtant, malgré des débats au Sénat et à l'Assemblée nationale, la création d'étiquettes neutres, sans belles images, avec un message de prévention sur les bouteilles d'alcool, n'est toujours pas d'actualité.

Le marché des boissons alcoolisées dépasse les 12 milliards d'euros rien que pour la France. Les enjeux économiques sont tellement importants qu'il y a même des personnes payées pour influencer les décisions politiques et faire en sorte que les nouvelles lois ne soient pas trop dures pour les fabricants d'alcool. C'est ce que l'on appelle les lobbys. En France, ils sont particulièrement puissants et ont beaucoup d'arguments pour faire valoir leurs intérêts. Ils insistent par exemple sur le fait que l'alcool génère beaucoup d'emplois. Mais ils oublient de dire que l'alcool est la deuxième cause de décès par cancer en France. En plus, entre les frais liés aux soins des malades et les dépenses de prévention, l'alcool génère 120 milliards d'euros de coût pour la société.

« J'augmenterais le salaire des citoyens pour ne pas stresser et ne pas acheter d'alcool, car les conditions de vie difficiles et le stress favorisent la consommation d'alcool par exemple. Ou alors je trouverais du travail à tous les chômeurs pour leur éviter de boire et devenir accro »

L'alcool est associé à de nombreux clichés. Tu imagines peut-être que ceux qui le consomment sont pauvres et qu'ils boivent pour oublier leurs problèmes.

C'est faux. L'alcool ne touche pas que les plus fragiles. Les plus riches consomment aussi et peuvent également souffrir d'addiction à l'alcool. De la même façon, il n'y pas que des chômeurs qui peuvent être poussés à boire quand ils commencent à s'ennuyer. Parmi les travailleurs, certains sont très stressés et peuvent utiliser l'alcool pour essayer de se détendre. C'est d'ailleurs en partie pour éviter cela, qu'il est interdit de boire sur les lieux de travail. L'alcool n'est jamais un bon remède contre la douleur, la tristesse, la fatigue ou l'ennui. L'automédication, c'est à dire l'envie de choisir soi-même une substance pour se sentir mieux sans en parler à un professionnel de santé, est toujours une mauvaise idée.





À toi les bonnes recettes !

Dans les bars, la liste des boissons alcoolisées est longue, TRES longue. Pourtant, il est aussi possible de mettre au point de super smoothies et eaux aromatisées sans alcool, sans sucre et avec des ingrédients sains. Voici quelques idées.

Eau aromatisée pamplemousse - romarin (pour l'hiver)

Ingrédients :

- un pamplemousse
- deux brins de romarin frais
- 1 litre d'eau fraîche

- Rince le pamplemousse à l'eau chaude.
- Coupe-le en tranches, puis en triangles.
- Verse 1 litre d'eau froide dans une carafe, ajoutes-y le pamplemousse puis le romarin.
- Laisse infuser au moins 2 heures au réfrigérateur.
- Ton eau aromatisée se conservera deux jours au maximum.

Eau aromatisée fraise-pastèque-menthe (pour l'été)

Ingrédients :

- 6 fraises découpées en quartiers
- une vingtaine de feuilles de menthe
- une dizaine de morceaux de pastèque
- 1 litre d'eau fraîche

- Lave bien tes fruits et introduis-les dans une carafe remplie d'eau fraîche.
- Laisse infuser pendant au moins 2h au réfrigérateur.
- Une fois que tu auras fini ta boisson, tu pourras manger les fruits, ils seront encore bons !

Le smoothie tout orangé

Ingrédients :

- deux pêches bien mûres coupées en quartiers
- deux carottes râpées
- une banane placée au congélateur pendant au moins 6 heures
- trois cuillères à café de yaourt
- un verre d'eau



- Place tous tes ingrédients dans le récipient du mixeur puis verrouille bien le couvercle.
- Allume le mixeur à la vitesse la plus faible puis augmente progressivement pour que tes ingrédients soient bien broyés.
- Après une minute, ton mélange devrait être suffisamment liquide. S'il est trop épais, tu peux rajouter un peu d'eau.
- Il n'y a plus qu'à déguster. Evite simplement de le consommer avant l'heure des repas car avec tous ces fruits, tu risques de ne plus avoir très faim.



Cinq idées reçues sur l'alcool

L'alcool est tellement populaire en France que beaucoup d'idées reçues circulent à son sujet. Voici quelques pistes pour démêler le vrai du faux.

L'alcool rend cool.

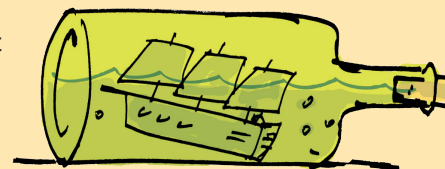
Pas besoin d'avoir fait dix ans d'études pour savoir que cette phrase n'a pas de sens. Se rendre malade, tituber ou prononcer des bêtises encore plus grosses que soi lorsque l'on a trop bu n'a rien de très cool. Ce qui l'est, c'est d'avoir de l'humour, de bonnes idées, de la conversation, des goûts affirmés... Et pour cela pas besoin d'alcool.

L'alcool ne fait pas grossir.

C'est archi-faux car l'alcool est très calorique. Pour te donner une idée, un gramme d'alcool représente 7 kilocalories contre 4 pour un gramme de sucre. Et le pire, c'est que les vins, bières ou spiritueux n'apportent que des calories vides dans lesquels le corps ne peut pas puiser pour fonctionner. Sans oublier que

les vins, bières et spiritueux vont souvent de pair avec le fait de manger trop gras, trop salé, trop sucré ou en trop grande quantité.

L'alcool réchauffe. Oui mais... non. Si tu as déjà vu des films tournés sur la banquise, tu as certainement vu les personnages boire de l'alcool pour éviter de finir frigorifié. Mauvaise idée ! L'alcool a pour effet de dilater les vaisseaux sanguins qui tapissent la surface du corps. Le sang se rapproche ainsi de la peau. C'est pour cela que le nez et les joues deviennent rouges... Mais cela ne signifie pas que le corps a plus chaud, au contraire ! Il perd de sa chaleur ce qui le rend plus vulnérable. Quand il fait froid, mieux vaut choisir une boisson chaude et sans alcool.



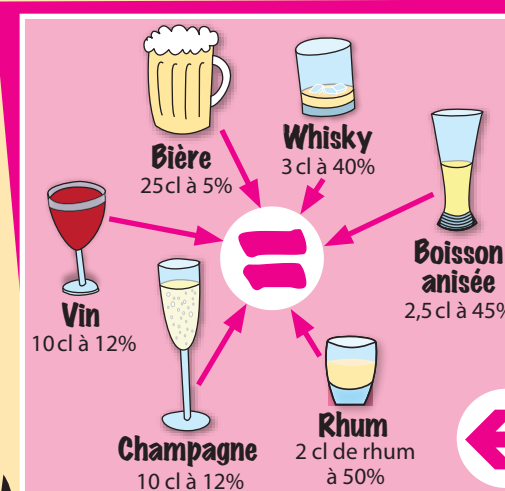
Un verre de vin par jour, c'est bon pour la santé. Voilà une idée bien ancrée dans les mentalités. Elle a été façonnée par des vendeurs d'alcool et relayée par des politiques qui pensaient bien faire ou voulaient se montrer proches de leurs électeurs. Pourtant, les dernières études publiées par « The Lancet » (une revue médicale très sérieuse) montrent qu'un buveur régulier sur trois meurt de problèmes de santé liés à l'alcool. Cela représente 2,2% des décès chez les femmes et 6,8% des décès chez les hommes. Le mieux pour la santé, c'est de ne rien consommer !

Alcools forts ou boissons à faible degré d'alcool, c'est pareil

Le degré d'alcool n'est pas le même pour le vin, la bière ou encore le whisky. Plus le pourcentage d'alcool affiché sur la bouteille est élevé et plus la boisson est concentrée. Pour offrir la même quantité d'alcool, quel que soit le type de boisson, les serveurs dans les bars utilisent différentes tailles de verres. Ce système doit leur permettre de contrôler les consommations. A la maison ou chez des amis, il faut penser

Tous ces verres standards contiennent la même quantité d'alcool soit :
1 unité d'alcool = 10 g d'alcool pur
= environ 0,2 g/l dans le sang

à adapter la taille de son verre pour éviter de boire de trop grandes quantités d'alcool concentré.





pour se passer d'alcool

Ceux qui n'arrivent pas à se passer, pendant quelques jours, d'un verre de vin ou de spiritueux ont souvent des argumentaires bien rôdés. Voici quelques idées à proposer ou adopter pour vivre heureux et sans alcool.

Pour la créativité.

Certains artistes maintiennent qu'ils n'ont pas d'idées sans boissons alcoolisées. Pourtant, beaucoup se débrouillent sans ! La créativité est une qualité qu'il faut nourrir, comme une plante qui a besoin d'eau pour pousser. Pas besoin d'autres liquides alcoolisés. Les personnes les plus créatives sont aussi celles qui lisent, écoutent de la musique, regardent des films... et se promènent avec les yeux grands ouverts pour observer tout ce qui pourrait les inspirer.

Pour oser parler aux gens.

Tu as peur des autres ? Peut-être manques-tu de confiance en toi. Pour y remédier tu peux fabriquer un collier anti-timidité. Plus il sera visible et original et plus tu te sentiras protégé en présence d'inconnus. Peut-être même qu'il te permettra d'engager la conversation avec les autres ! Cela fonctionne aussi avec un T-shirt, une casquette, ou même autre chose ! L'essentiel, c'est que cet objet soit visible et reflète ta personnalité, comme un joli bouclier.



Pour dormir.

Boire pour s'assommer, en voilà une mauvaise idée. Au mieux, l'alcool que tu aurais ingéré pourrait te faire somnoler mais tu ne te réveillerais pas très reposé. Si tu as du mal à t'endormir écarte-toi des écrans 2 h avant de te coucher. Leur lumière excite. Et pense à pratiquer une activité physique régulière pour être certain que tu t'es suffisamment dépensé au moment de retrouver ton oreiller.



Pour plaire.

Le secret pour que les gens qui ne te connaissent pas viennent vers toi n'est pas de boire, mais d'être ouvert. Si tu es réservé, il y a d'autres moyens que l'alcool pour lutter contre ta timidité. Tu peux t'entraîner à parler devant ton miroir, t'inscrire dans un club de théâtre ou travailler ta répartie en organisant des petits matches d'improvisation avec tes amis. Depuis quelques années, beaucoup d'enseignants travaillent l'éloquence avec leurs élèves. C'est une super façon de gagner en assurance !



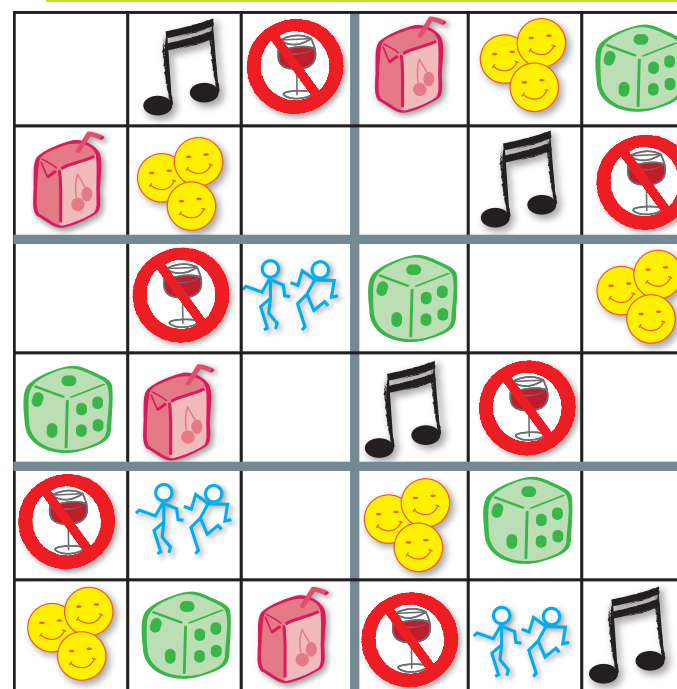
Pour déstresser.

L'alcool peut relaxer mais heureusement ce n'est pas la meilleure solution. Pourquoi ne pas essayer la méditation ? Il suffit de t'installer en tailleur, de fermer les yeux et te concentrer sur ta respiration en imaginant le parcours des petites particules d'air à travers tes narines, ta gorge et tes poumons avant d'être expirées. Fais-le pendant cinq minutes sans penser à autre chose et tu verras que tu seras aussi zen que le plus zen des maîtres yogis.



Le sudoku des soirées non alcoolisées

Tu trouveras dans cette grille tous les ingrédients d'une soirée réussie, même sans alcool. Des amis, des jeux, de la danse, des boissons sans alcool, de la musique... Complète la grille en dessinant les pictogrammes associés à chacun de ces « indispensables ». Chaque ligne, chaque colonne et chaque grille de six cases doit contenir les six dessins une seule fois et une seule.



Méli-mélo de boissons

Une dizaine de boissons alcoolisées et non alcoolisées se cachent dans cette grille. Sauras-tu les retrouver en entourant en vert celles qui ne contiennent pas d'alcool et en rouge celles qui en contiennent ?

- BIÈRE - SODA - JUS
- CIDRE - EAU
- CHAMPAGNE
- THÉ GLACÉ - VODKA
- TEQUILA - LIMONADE

Réponses : en vert : soda, jus, eau, thé glacé, limonade
en rouge : bière, cidre, vodka, champagne, tequila



Retrouve les réponses sur www.lig-up.net, à la suite de ce numéro !



En quête d'étiquettes

Les bouteilles d'alcool n'ont pas d'étiquettes qui affichent l'apport nutritionnel des boissons qu'elles contiennent. Les consommateurs qui veulent savoir ce qu'ils ingèrent doivent donc faire leurs propres recherches. Voici quatre résumés qui correspondent à quatre boissons différentes. **A ton avis, quelle quantité de sucre contient chacune de ces boissons alcoolisées ? Et quelle est la plus calorique** (1 sucre = 24 kilocalories) ? **Indique le numéro** à chaque boisson.

Boisson n°1 : 105 kilocalories par verre de 15 cl

soit 4 carrés de sucre + un tiers de carré de sucre

Boisson n°2 : 97 kilocalories par verre de 4 cl
soit 4 carrés de sucre

Boisson n°3 : 0 kilocalorie par verre de 25 cl soit
aucun carré de sucre

Boisson n°4 : 178 kilocalories par verre de 50 cl
soit 7 carrés de sucre + 1 demi carré de sucre.



A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
Réponses : 2-4-3-D / 4-B. La plus calorique est la bière.

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



Que faire si...

L'alcool altère toutes les relations avec les autres. Face à des personnes qui en consomment beaucoup voire beaucoup trop, il n'est pas toujours évident de savoir quel comportement adopter. Aider, oui, mais sans se mettre en danger. Voici les conseils de *Clap'santé* !

... tu croises une personne en état d'ébriété



Tu vois quelqu'un marcher de travers, se cogner, tomber, vomir...

Peu de doutes, tu es en présence de quelqu'un qui a bu trop d'alcool. Les personnes ivres n'ont plus conscience des risques. Il est possible qu'elles mettent leur sécurité en danger, en courant sur la route, ou en voulant sauter d'un toit en pensant qu'elles arriveront sans difficulté à atterrir de l'autre côté par exemple. Ces personnes-là ont certainement besoin de quelqu'un pour les raisonner et les mettre en sécurité.

Malheureusement, l'alcool peut aussi rendre agressif ou violent. Ce n'est pas ton rôle en tant qu'enfant d'essayer d'intervenir. Tu risquerais de te mettre en danger. En revanche tu peux prévenir un proche qui saura comment réagir. Les adultes te seront reconnaissants d'avoir eu le réflexe de les avertir. Si tu es censé rentrer en voiture avec une personne qui a visiblement trop bu, tu peux refuser de monter et prévenir un adulte pour qu'il demande à quelqu'un d'autre de venir te chercher. L'alcool est en cause dans un tiers des accidents mortels de la route.

... un de tes proches boit trop

Pas facile quand on est un enfant de savoir si les adultes qui nous entourent ont un problème avec l'alcool. Si tu te demandes si des membres de ta famille en consomment trop, c'est que leur consommation te met mal à l'aise. Tu auras peut-être du mal à aborder le sujet avec eux par peur de leur faire de la peine ou de te faire disputer. Le plus simple sera peut-être de chercher de l'aide auprès de personnes neutres.



... tu es invité à boire de l'alcool

Tes copains ont organisé une soirée et quelqu'un de plus âgé a amené des bouteilles d'alcool ? Tu penses que tu passeras pour un nul si tu refuses de boire les verres que l'on te tend ? Mauvais plan ! L'alcool c'est comme la cigarette. Ce n'est pas parce que tu ne souhaites pas en consommer que tu ne pourras plus faire partie de la bande. Ou alors tes fréquentations ne sont pas les bonnes... Quel ami voudrait forcer la main à un copain juste pour s'amuser ? A toi de te démarquer et d'affirmer tes choix. C'est aussi comme cela que l'on devient un adulte bien dans son corps et dans ses baskets.



Pour retrouver une liste de personnes ou organismes à contacter et les gestes qui peuvent sauver, file sur www.lig-up.net pour lire l'article « Trouver de l'aide face à l'alcool ».



L'Alcoolator, l'observatoire qui dénonce les vendeurs d'alcool

Lancé par l'association **Avenir Santé**, le projet **Alcoolator** surveille la légalité des techniques de vente des alcooliers. Et il y a du travail !

Ils ont une vingtaine d'années, fréquentent les festivals, les lycées ou les soirées étudiantes. Pourtant les 150 jeunes intervenants de l'association Avenir Santé ne sont pas des jeunes comme les autres : ils sont volontaires (en service civique) et bénévoles, tous spécialement formés pour parler de santé à des jeunes comme eux. « La santé, ce n'est pas une contrainte, raconte **Renaud Bouthier** (à droite sur la photo), directeur de l'association, partenaire de la Ligue contre le cancer. C'est un atout pour être bien dans sa vie. On apprend à nos jeunes à parler aux autres jeunes sans faire copains-copains ni agresser. Le but c'est qu'ils instaurent une relation bienveillante. » Ce ton est indispensable pour parler de tabac, d'alcool ou de sexualité à des gens de leur âge.



« Les marques ont beaucoup d'imagination pour se faire connaître et séduire de nouveaux consommateurs. Les jeunes ont l'impression de gagner des produits ou des objets, mais en réalité, il n'y a qu'un perdant, c'est la santé », raconte **Pierre-François Chaboureau** (à gauche sur la photo), responsable du projet. Quand les techniques de marketing semblent illégales, l'association monte un dossier avec ses partenaires pour faire respecter la loi.

Depuis quelques mois, ce sont les signalements de publicités déguisées sur la toile qui se multiplient. « Les alcooliers utilisent beaucoup les réseaux sociaux car cela leur permet de cibler des jeunes et de proposer des messages personnalisés qui seront très partagés, ajoute **Pierre-François**. Il y a même des publicités pour de l'alcool où l'on fait poser des mineurs avec des bouteilles alors que la loi Evin a justement pour but de les éloigner de l'alcool. » Pour le moment, aucun procès n'a eu lieu. Mais Avenir Santé espère bien utiliser l'Alcoolator, un nom qui ressemble à celui d'un tyrannosaure, pour se faire entendre !

Des stratégies toujours plus poussées

Parmi les missions de ces envoyés un peu spéciaux, il y a également l'observation des stratégies marketing des vendeurs d'alcool. Un vendeur de bière qui installe des lettres géantes près d'une scène de concert ? Une structure gonflable à l'effigie d'une boisson alcoolisée ? Des distributions de produits dérivés dans un festival ? Depuis dix ans, tout est rapporté à l'observatoire Alcoolator.

Ce qu'ils en pensent...

... des jeunes qui boivent de l'alcool pendant les soirées

Quand les adolescents commencent à faire la fête, beaucoup consomment de l'alcool et parfois sans aucune modération ! *Clap'santé* a été interroger Anaïs, Stecy, Enzo, Solal, Léo et Coralie sur ce sujet. Ils sont en 6ème ULIS au collège Lo Trentanel de Gignac dans l'Hérault.



Est-ce que tu penses que l'alcool rend les soirées plus drôles ?

Enzo « Oui il paraît que ça aide à faire rire les gens. »

Stecy « Ça dépend. Si tu bois un verre, ça peut aller mais si tu en bois beaucoup non... Il faut boire avec modération. Ça dépend de l'alcool aussi. Si les gens boivent trop ce n'est pas rigolo c'est dangereux. »

Pourquoi les jeunes boivent-ils de l'alcool ? Cela leur apporte quoi selon toi ?

Stecy « C'est à la mode. Ils font ça pour être stylés. Avec l'alcool, ils sont plus détendus. J'ai entendu dire que si tu bois un verre cela te rend un petit peu plus joyeux. Mon frère boit du champagne pour Noël, juste un tout petit peu. Mais il n'est pas fou après. »

Coralie « Pour rire »

Issam « Ils boivent pour faire comme les autres. »



As-tu déjà participé à des soirées ou des dîners avec des gens très alcoolisées ? Si oui, qu'en as-tu pensé ?

Anaïs « Oui moi c'était avec mon papa, c'était bizarre, il a changé de comportement. »

Enzo « Moi je n'ai jamais participé à des soirées alcoolisées. »

Solal « Moi non plus »

Stecy « J'ai déjà croisé un homme alcoolisé dans les rues de Montpellier. Ensuite il s'est fait arrêter par la gendarmerie. Ils ont dû le maîtriser car il ne voulait pas les suivre. C'était choquant qu'il se fasse arrêter et son comportement aussi était choquant. Il ne tenait pas debout. Il ne marchait pas droit non plus, ça faisait peur. J'avais peur qu'il s'en prenne à moi mais ça allait parce que j'étais avec des adultes. »

Quels sont, selon toi, les risques auxquels s'exposent les jeunes qui boivent ?

Anaïs « Ils peuvent mourir s'ils en boivent trop. Ils pourraient se faire renverser par une voiture par exemple. »

Stecy « Si tu bois un verre avec des amis ça va mais si tu bois jusqu'à être bourré ce n'est pas pareil. Les jeunes peuvent devenir alcooliques. Ça peut être dangereux pour la santé, c'est pour ça qu'il y a écrit « à consommer avec modération sur les bouteilles ». Je pense aussi que ceux qui boivent peuvent se mettre en danger parce que ça change leur comportement. Quand tu conduis ça peut être dangereux d'avoir bu par exemple. »



Anaïs



Léo



Enzo



Stecy



Solal

Penses-tu boire de l'alcool quand tu seras plus grand ?

Solal, Coralie, Anaïs, Stacy, Léo « Non »

Quels sont les ingrédients d'une bonne fête, selon toi ?

Enzo « Le plus important, c'est qu'il y ait tous nos amis. »

Coralie « L'essentiel, c'est de danser, de sauter, de ne pas faire la tête. »

Stecy « Faire des apéros sans alcool, manger de la glace... »

Anaïs « La musique ! »

Solal « Danser, manger, boire de l'eau. »

Léo « Le plus important c'est la bonne humeur. »



Aurais-tu des conseils pour aider les jeunes à s'amuser sans boire d'alcool ?

Issam « Je ne pense pas que l'on puisse s'amuser sans alcool parce que dans toutes les soirées il y en a toujours. Après je dis ça, mais... je ne sais pas moi ! »

Stecy « Je pense qu'ils peuvent boire un peu moins. On peut s'amuser sans boire de l'alcool. Les gens discutent, ils font la fête... En plus, ils peuvent boire du jus de pomme. »

Quelle est ta boisson préférée en soirée ?

Issam « Les boissons aux fruits »

Solal « Le cola »

Anaïs « Du jus d'orange »

Coralie : « Moi j'aime les sodas mais ce n'est pas bon pour la santé non plus. »

Léo « Le soda au citron »

As-tu déjà bu de l'alcool ?

Anaïs, Léo, Coralie « Oui du champagne »

Solal « Non, moi jamais »

Stecy « Moi j'ai déjà bu du rosé sans faire exprès. J'ai bu dans un verre. Je pensais que c'était du sirop de fraise, mais non ! Et je n'ai pas aimé. »

Un grand merci à Léa Salce et Valentine Sarrut du comité de la Ligue contre le cancer de l'Hérault qui ont réalisé l'interview des élèves.



La question de Clap'santé

« **Je ne bois pas de lait. Vais-je être en mauvaise santé ?** *Eva, Paris.*

Chère Eva, je parie que tu as entendu des publicités qui disent que « les produits laitiers sont nos amis pour la vie ». Ou peut-être que des adultes de ton entourage t'ont dit que tes os seraient plus fragiles si tu ne buvais pas ton grand verre de lait au petit déjeuner. Pas de panique, le lait n'est pas obligatoire pour grandir en bonne santé. Certes, il est source de protéines et de vitamines B1, B2, D et A si les vaches sont nourries avec du fourrage bien vert. Le lait est aussi riche en calcium qui contribue à la solidité des os et des dents, à la régulation des battements de ton cœur et à la transmission des messages nerveux. Mais tu peux aussi trouver du calcium dans l'eau minérale, les brocolis, les choux ou les légumes secs. Comme les laitages, la viande, les œufs, le poisson et les légumineuses sont riches en protéines. Si tu ne veux pas boire de lait, l'essentiel sera, comme pour ceux qui ne souhaitent pas manger de viande, de veiller à l'équilibre de ton alimentation. Tout est une question de dosage. En revanche, certaines quantités de vitamines sont essentielles et il faudra donc les compléter. Ton médecin traitant ou ton infirmière scolaire pourra t'aider ! **Si toi aussi tu as des questions, écris-nous ! Nous y répondrons dans un prochain numéro.**

Les mots n'auront plus de secret pour toi !

Tu aimes les vidéos ultra dynamiques qui circulent sur les réseaux sociaux ? Tu vas aimer la nouvelle idée de la Ligue contre le cancer : produire des vidéos d'une minute qui décortiquent un mot pour apprendre plein de choses en s'amusant. Le premier épisode consacré au mot « chicha » est déjà en ligne sur Lig'up. Si tu as aimé, n'hésite pas à le partager avec tes proches. Et n'oublie pas d'aller te promener régulièrement sur notre site. De nouveaux mots en lien avec l'alimentation, le soleil ou l'activité physique viendront compléter la série : www.lig-up.net

Concours Invente ton slogan !

Les alcooliers ne manquent pas d'idées pour faire la promotion de leurs boissons. **Et si on lançait des campagnes de publicité aussi efficaces pour les boissons non alcoolisées ?**

Envoie-nous tes meilleurs slogans sur l'eau, les jus et autres boissons sans alcool :

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

Les meilleures idées seront publiées et leurs auteurs 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, Renaud Bouthier, Pierre-François Chaboureaux, Virginie Haffner, Annie Kieliszek-Vivant, Diane Pires, Léa Salce, Valentine Sarrut, Catherine Tymen Azoulay.

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

Tirage : 57 000 exemplaires. Imprimé par : Groupe Drouain, Aubière.

Dépôt légal : mars-avril-mai 2019

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

