

Clap.

Le magazine santé des jeunes

Les bonnes idées
partout en France

Fabrique
des jeux
avec des
emballages

Ton smartphone
à la loupe... !



Planète en danger, jeunes engagés !

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 24
Juin, juillet,
août 2019
trimestriel 0,38 €

Ils sont des milliers à se mobiliser à travers le monde. Les jeunes sont en première ligne des marches pour le climat qui font l'actualité depuis plusieurs mois. Avec eux, pas de frontières ! Tous les humains partagent la même planète et ils ont désormais une envie commune : la protéger pour que les générations futures puissent à leur tour en profiter en restant en bonne santé.



Il existe autour de nous des choses si grandes et utiles que leur appropriation par un seul homme pose problème. Ce sont les biens communs. L'eau, l'air ou les forêts en font partie. Pourtant, ces ressources sont en danger !

Des habitants, une planète, des ressources

Sais-tu ce qu'il s'est passé le 1er août 2018 ? C'était le « jour du dépassement ». A cette date, les hommes avaient utilisé plus d'arbres, d'eau, de poissons et sols fertiles que ce que la Terre peut fournir en un an pour nous nourrir et nous loger. Nous avons aussi

... nous avons creusé notre dette auprès de la planète.

émis plus de carbone que ce que les forêts peuvent absorber. Et comme l'année ne s'arrête pas en plein été, cela signifie que les cinq mois suivants, nous avons creusé notre dette auprès de la planète. Inquiétant non ? D'autant plus que le jour du dépassement arrive chaque année un peu plus tôt. Quand l'ONG américaine Global Footprint Network a inventé

ce calcul, en 1970, le dépassement tombait le 29 décembre. En 2017, il a eu lieu le 3 août. Tu vois comme cela va vite ? Il nous faudrait 1,7 Terre pour subvenir à nos besoins. Et il y a de grandes différences d'un pays à l'autre ! Si tout le monde vivait comme les Qataris, le jour du dépassement aurait lieu le 9 février ! A l'opposé, il y a les Vietnamiens. Avec eux, le dépassement tomberait le 21 décembre. Et pourtant, nous partageons la même planète... Ceux qui polluent moins subissent aussi la destruction des biens communs.



Une question de propriété

En 535 après Jésus Christ, **les Romains ont inventé le code justinien pour définir la propriété des choses qui nous entourent.**

Touchez pas au bien commun!

Les Res nullius n'appartiennent à personne, les Res privatae appartiennent à des individus, les Res publicae appartiennent à l'Etat, et les Res communes appartiennent à tous. L'eau et l'air entrent dans cette dernière catégorie. Ils devraient être gérés par tous et pour tous. Mais depuis la Rome antique, les choses ont changé... En 1968, un écologue (un expert de l'écologie) qui s'appelle Garrett Hardin, a montré qu'une ressource librement exploitée par

l'homme finit par s'éteindre. C'est ce que cet Américain a appelé la « tragédie des communs ».

Comme l'utilisation des biens communs n'est pas encadrée, certains font comme s'ils leur appartenaient en propre, sans se soucier des autres. Au Brésil,

l'entreprise Nestlé a pompé de l'eau pendant des années dans le parc de São Lourenço pour la mettre en bouteilles. Pourtant, des populations locales en avaient aussi besoin. Et la marchandisation peut aller encore plus loin. Les habitants de certains pays pollués sont prêts à payer plus de 15 euros pour recevoir une bouteille avec 10 litres d'air pur du Canada. Des entreprises gagnent de l'argent en vendant une ressource qui appartient à tous !

... l'utilisation des biens communs n'est pas encadrée

Les biens communs

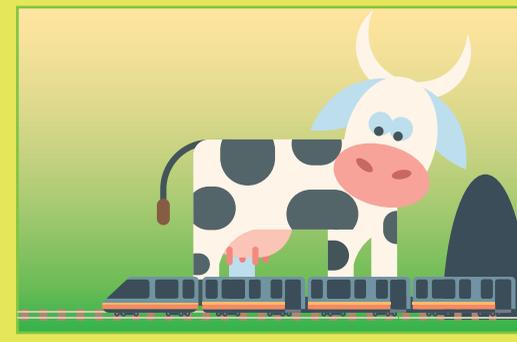
De nouvelles façons de consommer

Heureusement, les choses commencent à changer car **les citoyens ont pris conscience de la crise écologique.** Les outils numériques leur permettent de partager leurs bonnes idées pour consommer de manière plus responsable. Les habitants peuvent louer ou se prêter des objets qu'ils n'utilisent qu'une ou deux fois dans l'année. A quoi bon acheter un taille-haie et polluer pour le faire fabriquer si c'est pour le laisser traîner dans le garage ?

Les consommateurs peuvent aussi éliminer les produits jetables comme les bouteilles en plastiques, l'essuie-tout ou les cotons démaquillants en les remplaçant par des produits durables comme **une gourde, des chiffons ou des disques lavables.**

Le transport est aussi touché par cette révolution. **En préférant le train à la voiture** et le covoiturage, les citoyens font des économies et de l'écologie !

Nos comportements individuels ont un impact sur le bien-être collectif.



Il est encore temps d'agir

Tu as déjà entendu parler de la « collapsologie » ?

Derrière ce mot se cache l'étude de l'effondrement de la civilisation. A force de faire les mauvais choix, l'Homme pourrait provoquer la disparition de son espèce, voire la disparition de toutes les espèces de la Terre. Certains en font des cauchemars. D'autres s'en servent pour continuer à polluer en se disant que de toute façon, « tout est foutu ». En réalité, rien n'est joué ! Un autre monde est encore possible à condition de faire des efforts. Il faudra peut-être se passer des bains qui consomment trois fois plus d'eau qu'une douche. Ou espacer les vacances à l'autre bout du monde puisque l'avion est responsable de 2 à 3% des émissions de CO2. Quant aux amateurs de viande, ils en mangeront peut-être moins souvent en sachant qu'il faut 15 500 litres d'eau pour produire 1 kg de bœuf contre 131 litres pour 1 kg de carottes. Tout le monde peut et doit agir. Il suffit de faire des compromis !

Un autre monde est encore possible

Soigner la planète c'est soigner sa santé

Mais d'ailleurs, à quoi bon protéger la planète ? La question peut sembler égoïste mais il y a au moins une bonne raison : **parce qu'elle nous maintient en bonne santé !** Si l'eau potable vient à manquer, les habitants devront boire des eaux souillées et les épidémies vont se multiplier. L'air pollué fait aussi souffrir nos poumons ce qui favorise l'apparition de cancers, d'asthme, d'allergies ou de maladies du cœur. Protéger l'environnement est aussi bon pour le moral. Tu auras la conscience plus tranquille en laissant une planète en bon état à tes enfants. Nous ne sommes pas propriétaires de la Terre, juste locataires ! Préserver la planète demande de la motivation car il existe des lobbys qui font pression sur les politiques pour défendre les intérêts des firmes privées. A cause d'eux, les élus n'ont toujours pas interdit certaines substances comme le glyphosate, utilisé dans les désherbants. Pourtant, les tribunaux américains ont déjà admis plusieurs fois qu'il pouvait causer des cancers.

La pollution de l'air tue encore plus que prévu

8,8 millions de morts dans le monde en 2015. C'est le chiffre alarmant publié par des chercheurs allemands qui ont utilisé un nouvel outil statistique pour mesurer le nombre de décès liés à la pollution atmosphérique. En prenant en compte la pollution de l'air mais aussi son interaction avec les composés chimiques issus de l'activité humaine, ils ont montré que le nombre de morts liés à la pollution de l'air était deux fois plus élevé que les chiffres admis jusqu'à maintenant. En France, les chercheurs ont estimé qu'il y avait 67 000 décès prématurés à cause de maladies cardiovasculaires liées à l'air. Dans des pays ultra pollués comme la Chine, le chiffre monte à 2,8 millions de décès sur une année.

Le clin d'œil de Pataclope Fumer ne fait pas maigrir

Et si fumer un narguilé à l'odeur de bonbon permettait de se faire plaisir sans grossir ? Mauvaise idée ! Car en plus d'ingérer des substances toxiques, la **chicha pourrait aussi favoriser le diabète et l'obésité**. Ce sont des scientifiques anglais qui le disent. En cause : une perturbation de la sécrétion d'insuline qui permet de réguler le taux de sucre dans le sang et une tendance à l'inactivité. Et oui, fumer une chicha prend généralement 30 à 45 minutes. C'est autant de temps que les fumeurs ne passent pas à bouger. Envie d'en savoir plus sur la chicha ?

File sur www.lig-up.net pour découvrir notre mot animé.

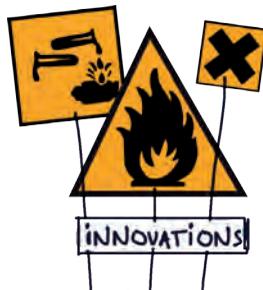
Quand l'innovation ne rime plus avec précaution

Tu as déjà entendu parler du **principe « de précaution »** ? En matière d'environnement, on l'applique pour prendre le temps d'évaluer le danger potentiel d'une activité économique dont on ne connaît pas encore les risques pour la santé par exemple. C'est grâce à lui que nous n'avons pas de maïs génétiquement modifié dans nos champs. Mais cela n'arrange pas certains industriels.

En décembre, les professionnels du tabac et de la chimie ont réussi à faire entrer le **principe « d'innovation »** dans la législation européenne. Avec ce principe, ils peuvent mettre sur le marché des produits qu'ils qualifieraient « d'innovants », sans avoir à fournir d'évaluation des risques, faisant ainsi passer le développement économique avant la protection des populations. Selon eux, les deux principes sont compatibles... Ce sera aux élus européens d'en décider au moment de voter.

Les fast-foods pointés du doigt pour leurs déchets

Un emballage pour le sandwich, un autre pour la boisson et des couverts jetables. **Manger au fast-food n'a rien d'écologique, surtout quand les enseignes ne trient pas leurs déchets**. Fin janvier 2019, Brune Poirson, la secrétaire d'Etat auprès du ministre de la Transition écologique et solidaire, a reçu les dirigeants d'une quinzaine d'entreprises pour leur demander de mieux trier leurs déchets. La loi leur impose six poubelles (papier, carton, métal, plastique, verre, bois et aliments) mais des contrôles ont prouvé qu'aucune enseigne ne respectait les règles. Le ministère leur a donné deux mois pour arranger cela. Près de la moitié n'ont rien fait ! Pourtant, le non-respect du tri peut conduire à la fermeture d'un établissement et des sanctions allant jusqu'à 75 000 euros d'amende et deux ans de prison.



Allons Z'enfants !





Tu ne conduis pas, tu ne coupes pas de bois dans la forêt amazonienne et tu ne jettes pas de pétrole dans les océans. Pourtant, tu pollues aussi sans t'en rendre compte. **Clap'santé a passé trois secteurs au peigne fin !**

Ta consommation à la loupe

Le smartphone

Il est tout petit, 75% des Français en possèdent un mais se rendent-ils seulement compte qu'ils ont le monde dans leur poche ? **Un téléphone contient près de 150 pièces détachées.** Souvent, elles sont assemblées en Chine mais elles viennent des quatre coins de la planète.

- **L'écran** est fait de couches de verre dans lesquelles sont vaporisés des cristaux liquides qui font apparaître les formes et les couleurs. La plupart des usines de cristaux se trouvent au Japon.
- **L'écran est tactile** grâce à une grille serrée de fils électriques. Souvent, ils viennent de Taïwan.
- **La batterie** contient différents métaux comme le lithium. Les plus grosses mines sont au Chili et nécessitent beaucoup d'eau.
- **Pour fabriquer le micro** et le haut-parleur, il faut des ressources que l'on appelle « terres rares », car ce sont les composés les moins abondants de la planète. On en trouve en Chine ou au Brésil.
- **La carte mère**, cerveau du téléphone, est pleine de puces électroniques. La plupart contiennent du tantale. Seuls quelques pays comme l'Australie ou la République démocratique du Congo en ont sous leur sol.
- **Chaque téléphone contient** aussi 300 mg d'argent et 30 mg d'or pour les composants microélectroniques et le câblage interne !



Alors que tous ces composants parfois précieux ont fait le tour de la planète pour atteindre ta poche, il serait dommage de ne pas les respecter en jetant des objets qui fonctionnent encore mais te semblent démodés. Tu as entendu parler de l'obsolescence programmée ? File sur www.lig-up.net dans la catégorie vidéo pour découvrir notre mot animé.



→ Pour mieux consommer, voici nos trois idées

- **1. Ne pas changer de téléphone sans raison.**
- **2. Choisir un modèle facile à réparer.** Certaines marques en ont fait leur spécialité !
- **3. Recycler !** Seuls 15% des téléphones sont collectés. Sachant que 75% des Français possèdent un smartphone et qu'ils en changent tous les 21 mois en moyenne, cela fait 100 millions d'objets qui dorment dans nos tiroirs... Et ce n'est pas bon pour la planète ! Alors, ne te laisse pas piéger par l'envie d'acheter le dernier téléphone à la mode. La planète te remerciera et ton porte-monnaie aussi !

Au supermarché

Si tu utilises les réseaux sociaux avec tes parents, vas voir les photos publiées sous le hashtag #ridiculouspackaging. Tu y découvriras des avocats coupés en deux emballés sans leur noyau, des tomates en rondelles prêtes à déguster, des mandarines vendues en quartiers dans des sachets, des fraises calées dans de la mousse et même des canettes de soda dans des barquettes cellophanées. **Dans les supermarchés, le problème n°1, c'est le plastique.** Même dans les rayons bios ! Plus de 6 milliards de tonnes de déchets plastiques ont été générés par l'homme depuis les années 1950. Seuls 9% ont été recyclés. La grande majorité s'entasse donc dans des décharges. Quand on sait qu'une bouteille peut mettre jusqu'à 1 000 ans pour se décomposer...

→ Nos conseils ?

- **1. Acheter en vrac.** C'est possible dans la plupart des supermarchés. Il suffit d'avoir des contenants en verre ou en tissu pour faire ses courses et c'est souvent moins cher !
- **2. Privilégier les produits de saison.** Les fraises en plein hiver ? Hors de question. Un fruit importé par avion consomme 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement.
- **3. Essayer les circuits courts.** En évitant les supermarchés, tu découvres les producteurs de ta région. 85% de l'impact carbone d'un produit est lié à son voyage du champ à l'assiette. Autant le réduire au maximum !



La mode

Tu aimes les habits ? Tu n'es pas le seul. Entre 2000 et 2014, la production de vêtements a doublé dans le monde. Pourtant, le nombre d'habitants n'a pas explosé. L'heure est à la fast fashion. Dans les grandes chaînes, de nouvelles collections arrivent toutes les semaines. La qualité n'est pas bonne mais peu importe, les consommateurs sont poussés à jeter puis racheter. Et c'est la planète qui souffre ! Les matières premières cultivées en Inde ou en Afrique sont envoyées en Asie pour la confection avant de revenir en France. Si tu n'as jamais voyagé, tes vêtements l'ont fait pour toi. **La mode émet 1,2 milliard de tonnes de gaz à effet de serre chaque année.** C'est plus que les vols internationaux et le trafic maritime réunis. En plus, la confection des vêtements nécessite beaucoup d'eau. Pour fabriquer un jean, il faut l'équivalent de 285 douches.

→ Comment être stylé sans trop polluer ?

- **1. Acheter des vêtements de seconde main.** Avec l'arrivée de nouvelles applis, tu auras un choix presque infini.
- **2. Privilégier les matières naturelles comme la laine, le coton ou le lin.** Tu as peut-être entendu parler des fibres synthétiques obtenues grâce au recyclage de bouteilles en plastique ? C'est vrai ! Mais aujourd'hui 70% des fibres synthétiques proviennent du pétrole.
- **3. Donner une nouvelle vie à tes anciens habits.** Chaque Français achète en moyenne 9,2 kg de textiles et de chaussures par an. Seuls 3,2 kg sont collectés et triés pour être réutilisés et recyclés. C'est très peu !





Bricole à partir des déchets!

Tu as compris que les emballages n'étaient pas bons pour la planète ? Avec tes parents, vous pouvez essayer de les réduire au maximum. Ceux qui restent peuvent être transformés. Voici une idée de jeu à confectionner.

Et si les œufs devenaient un awalé ?

L'awalé est un jeu africain qui remonte au VIII^e siècle. Il est facile à jouer et transporter.

FOURNITURES

- Un boîte de douze œufs vide
- De la peinture acrylique
- Des graines assez grosses comme des glands, des coquillages, ou des petites pierres ramassées dans la nature.

Enlève les étiquettes de ta boîte et décore-la comme il te plaît. Tu peux ajouter des écritures sur la façade et peindre l'intérieur avec plein de couleurs. Une fois que c'est fini, il n'y a plus qu'à laisser sécher.



Règle du jeu (il y a plein de variantes, celle-ci n'est qu'un exemple)

Les joueurs placent 4 graines dans chacun des trous de la boîte. La rangée de 6 trous située devant le joueur constitue son jardin. Un pile ou face (ou un pierre-feuille-ciseaux, comme tu veux) permet de déterminer qui commencera à jouer.

1) SEMER

Le joueur prend toutes les graines de l'un des 6 trous de son camp et les sème une à une, dans tous les trous suivants en avançant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. La dernière graine semée détermine « la case d'arrivée » qui peut se trouver dans son camp ou dans celui de son adversaire.

2) RÉCOLTER

Si la case d'arrivée est dans le camp adverse, le joueur peut récolter des graines si, dans le dernier trou semé, il y a 2 ou 3 graines après le semis. Dans ce cas, il récolte toutes les graines du trou. Il peut aussi récolter celles des trous précédents s'ils contiennent aussi deux ou trois graines.

3) ATTENTION

Un joueur ne peut pas jouer deux fois de suite, ni passer son tour ou sauter des cases. Il est aussi interdit d'affamer son adversaire : si lors d'une prise, un joueur doit vider le camp adverse, il n'a pas le droit de récolter. Si un joueur, après son semis, n'a plus de graines, son adversaire doit semer des graines

dans son camp. Si c'est impossible, la partie prend fin.

4) GAGNER

Si un joueur abandonne, ne peut plus ni semer ni être alimenté, la partie s'achève. Le gagnant est celui qui a engrangé le plus de graines



La France a des idées

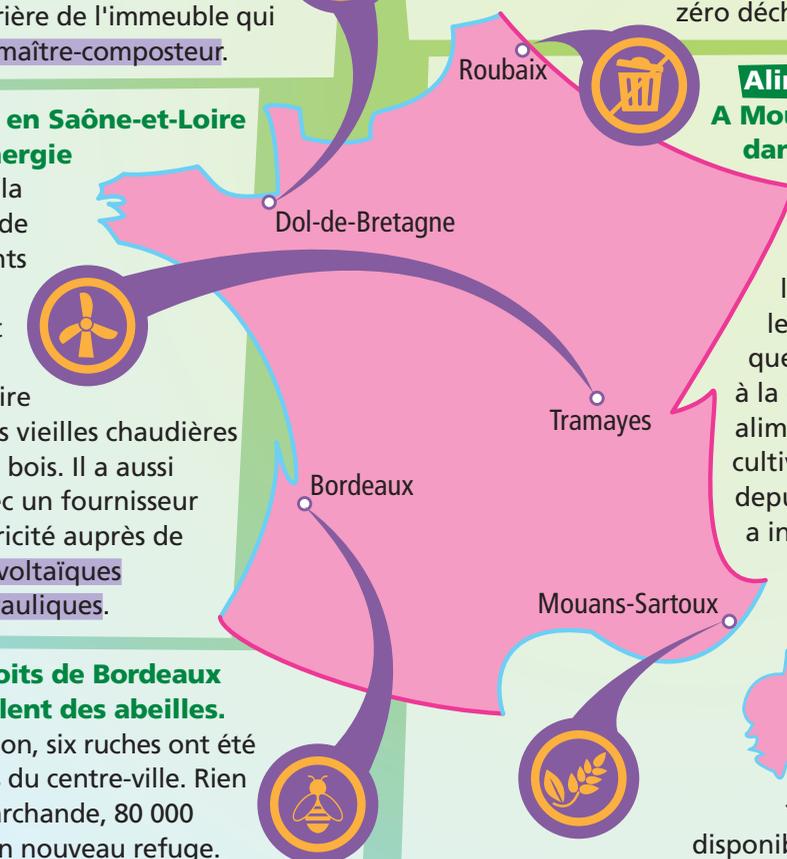
La planète va mal... mais il y a des gens qui ont de supers idées pour protéger nos ressources et moins polluer. Clap'santé a collecté quelques initiatives pour te montrer que plein de choses sont possibles !

Eau. A Dol-de-Bretagne en Ile-et-Vilaine, les habitants auront des toilettes sèches. Dans quelques semaines, les travaux de quatre immeubles commenceront. La coopérative d'habitants qui va s'y installer a choisi des toilettes qui fonctionnent sans eau. C'est une question d'écologie mais aussi d'économies. Les urines partiront dans une cuve sous le bâtiment. Les déjections iront dans un coffre à l'arrière de l'immeuble qui sera collecté par un maître-composteur.

Déchets. Roubaix dans le Nord, une ville pionnière du zéro déchet. 40 commerçants ont été labellisés zéro déchet. La librairie n'utilise plus de papiers cadeaux. Elle les a remplacé par des chutes de tissu. Dans les restaurants, les produits sont achetés en vrac, les bouteilles sont consignées et les épluchures de légumes vont au compost. La ville espère avoir 100 commerçants labellisés zéro déchet pour les aider.

Energie. Tramayes en Saône-et-Loire vise les 100% d'énergie verte. Tramayes est la première commune de plus de 1000 habitants dont les bâtiments publics fonctionnent à l'énergie renouvelable. Le maire a remplacé toutes les vieilles chaudières par une chaufferie à bois. Il a aussi passé un contrat avec un fournisseur qui achète son électricité auprès de parcs éoliens, photovoltaïques ou de centrales hydrauliques.

Alimentation. A Mouans-Sartoux, dans les Alpes-Maritimes, les enfants mangent bio et local. Depuis 2012, les enfants n'avalent que des produits bio à la cantine. 85% des aliments sont même cultivés sur la commune depuis que la mairie a installé un champ là où elle aurait pu construire un lotissement. Chaque semaine, les cuisiniers adaptent leurs recettes en fonction des produits disponibles. Pour les 15% restants, ils choisissent les producteurs les plus près. Et les parents ne paient pas plus qu'avant !



Biodiversité. Les toits de Bordeaux en Gironde accueillent des abeilles. Grâce à une association, six ruches ont été installées sur les toits du centre-ville. Rien que sur la galerie marchande, 80 000 abeilles ont trouvé un nouveau refuge. Elles devraient fournir 200 à 300 pots de miel par an mais l'idée est surtout de participer à la sauvegarde de la biodiversité. 350 000 essaims meurent chaque année alors que la pollinisation est essentielle à notre alimentation.

Lexique : retrouve la définition des mots en bleu, à la suite de ce numéro sur www.lig-up.net



Protéger la planète c'est facile!

Tu te dis qu'il faudrait avoir des pouvoirs de super héros pour ralentir le changement climatique ? Pas du tout ! Il y a plein de bonnes habitudes que tu peux adopter. Voici 20 éco-gestes pour moins polluer et éviter de gaspiller les ressources naturelles.

A l'école

- J'économise le papier en écrivant sur les deux côtés.
- Je choisis des goûters qui ne sont pas trop emballés.
- Je propose d'organiser un bus pédestre pour que les enfants aillent à l'école à pied quand c'est possible.



Dans la salle de bain

- Je ferme le robinet quand je me lave les dents.
- Je prends une douche plutôt qu'un bain et je diminue la pression pour éviter de gaspiller l'eau.



Dans les transports

- Je propose à mes parents de faire du covoiturage.
- Je privilégie les transports doux (comme le vélo, la trottinette, le roller ou la marche) pour les petits trajets.
- Je prends les transports en commun quand ils peuvent remplacer la voiture.



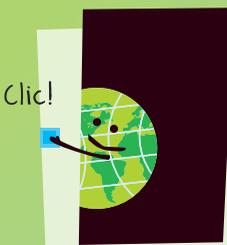
Dans la cuisine

- Je bois de l'eau du robinet plutôt que d'acheter des bouteilles.
- Je ne laisse pas la porte du réfrigérateur ouverte pour ne pas gaspiller l'électricité.
- Je trie mes déchets.



Dans le salon

- J'éteins l'ordinateur ou la télévision au lieu de les mettre en veille.
- Je baisse un peu le chauffage et ferme les rideaux pour éviter de perdre des degrés.
- J'éteins la lumière quand je quitte la pièce.



A l'extérieur

- Je récupère l'eau de pluie pour arroser les fleurs.
- J'utilise un composteur pour recycler les déchets et aider les plantes à pousser.
- Je n'endommage pas la nature quand je vais me promener : je n'arrache pas les plantes, je n'embête pas les animaux et je ne jette pas mes déchets n'importe où.



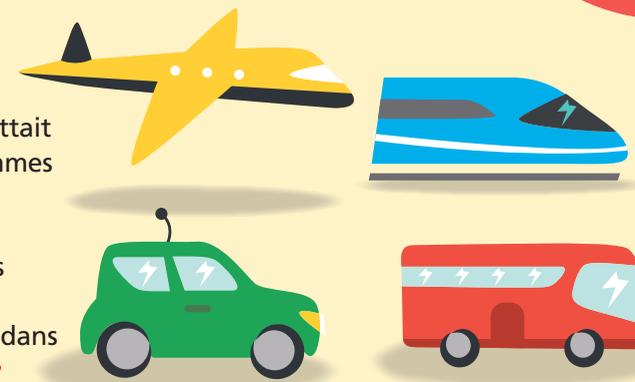
Dans ma chambre

- Je donne mes jouets s'ils peuvent encore servir.
- Je dépose mes piles usagées dans des magasins pour qu'elles soient recyclées.
- Je réutilise mes affaires d'école d'une année sur l'autre plutôt que d'en acheter de nouvelles.



Comment y aller ?

Tu as **100 km** à parcourir pour aller en vacances. Pour cette distance, tu as trouvé qu'un avion émettait 1 609 500 grammes de CO₂, un TGV 202 800 grammes de CO₂, un bus 728 000 grammes de CO₂ et une voiture essence 27 000 grammes de CO₂. Mais tous les modes de transport n'accueillent pas le même nombre de passagers ! Vous seriez 111 dans l'avion, 156 dans le train, 56 dans le bus et 2 dans la voiture. **Lequel vas-tu choisir pour moins polluer ?** Aide-toi d'une calculette !

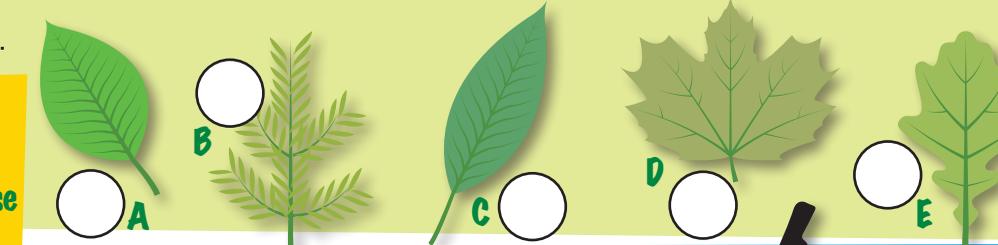


Réponses : C'est le train qui polluera le moins.
 1 609 500/111 = 14 500 grammes pour l'avion,
 202 800/156 = 1 300 grammes pour le train,
 728 000/56 = 13 000 pour le bus,
 27 000/2 = 13 500 pour la voiture.

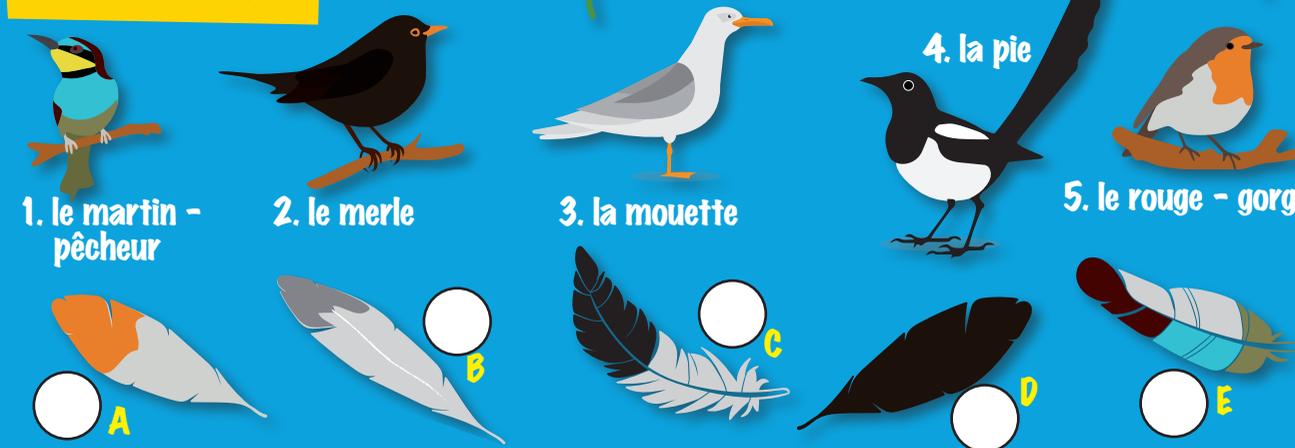
Sur www.lig-up.net, à la suite de ce numéro de Clap'santé, découvre le palmarès des modes de transport, du moins au plus polluant !

Qui est qui ?

Tu aimes la nature mais la connais-tu vraiment ? Indique dans la bulle blanche le numéro correspondant à chacune de ces feuilles.



Tu as réussi ? Bravo ! Sauras-tu refaire la même chose avec les oiseaux ?



Réponses : Arbres et feuilles. A : 5, B : 4, C : 3, D : 2, E : 1. Oiseaux et plumes. A : 5, B : 3, C : 4, D : 2, E : 1.

Bien dans tes baskets

Les jeunes unis pour le climat



Tu as vu la photo de cette adolescente avec un ciré jaune, deux tresses et une pancarte : « en grève pour le climat » ?

En s'installant devant le parlement suédois, en août 2018, Greta Thunberg a lancé le mouvement des jeunes pour le climat. La lycéenne n'est pas la seule à se mobiliser. Le 15 mars, ils

étaient des milliers à marcher dans plus de 100 pays. Leurs moyens d'action diffèrent mais le message est le même : il faut agir vite pour la Terre. Prêt pour un tour du monde, garanti sans pollution ?

Aux Etats-Unis, Xiuhtezcatl Martinez, 18 ans, poste des vidéos de rap écologique sur internet. A la tête de l'association Earth Guardian, il a sorti son premier album en février 2018. Pour lui la musique est un moyen de pousser sa génération à passer à l'action.

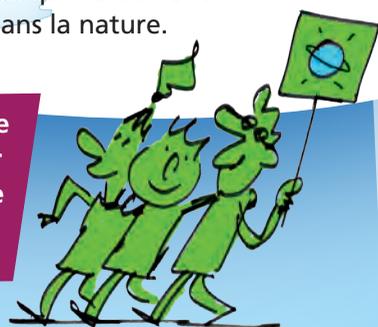
En Inde, Ridhima Pandey, a porté plainte en 2017 devant le Tribunal national vert. A 9 ans, elle accuse le gouvernement de ne pas avoir agi contre les émissions de gaz à effet de serre. Le gouvernement indien doit comparaître bientôt alors que le pays a connu, ces derniers mois, des moussons sans précédent. Beaucoup considèrent que le changement climatique en est la cause.

Au Belize, Madison Pearl Edwards, 12 ans, utilise son blog et les réseaux sociaux pour défendre les récifs coralliens de son pays, les plus grands du monde après ceux d'Australie. Grâce à elle (et d'autres défenseurs de la nature) 450 000 emails ont été envoyés au premier ministre pour que les recherches de pétrole soient suspendues afin de protéger l'océan et les espèces qui y vivent.

Au Kenya, Melissa Njeri Thuo, est, à 6 ans, ambassadrice e-waste. Elle profite de son titre de little miss Nakuru (la ville où elle habite) pour inciter ses camarades à lui donner leurs déchets électroniques et électriques. Elle les amène ensuite dans un centre qui les élimine. C'est essentiel car les imprimantes, ordinateurs, piles et cartouches d'encre contiennent des substances toxiques qui ne doivent pas se retrouver dans la nature.

Aux îles Fidji, Timoci Sausauwai, 14 ans, et **Shalvi Sakshi,** 12 ans sont devenus ambassadeurs de la cause climatique après avoir gagné un prix d'éloquence. Ils ont pu porter la voix des enfants des îles à la COP23 et à la COP24, des sommets qui réunissent les dirigeants du monde entier. Sur les 10 pays les plus menacés par le changement climatique, 4 sont des îles du Pacifique voisines de la leur.

Envie de découvrir un jeune français qui se mobilise pour le climat en France ? File sur www.lig-up.net pour faire la connaissance de Victor, 14 ans. Il a organisé une grande marche pour la biodiversité à Metz.



En direct de la Ligue



La ligue déconnecte le jeu



Un nouveau livret de jeu vient de sortir ! Inventé par la Ligue, il invite à passer des moments en famille en réfléchissant à l'usage des écrans.

Imagine : tu réunis toute la famille dans le salon et tu annonces le début d'un jeu. Sauf que cette fois, la partie ne se déroule pas sur une après-midi mais sur un mois entier ! C'est le pari qu'a fait la Ligue en mettant au point son « jeu des Connectés ». Le principe ? Un livret avec, à l'intérieur, un poster à détacher et à placer bien en évidence à la maison. Il contient aussi des cartes à découper. Ce sont elles qui donneront aux membres de la famille les défis à réaliser. Si tu as des petits frères ou petites sœurs, pas de problème. Il y a 4 couleurs de cartes en fonction des âges : bleu à partir de 4 ans, orange à partir de 7 ans, vert pour les plus de 12 ans et violet pour les parents.

sans écrans. Tu pourrais avoir à te déguiser en un membre de ta famille ou piocher une carte qui te demande d'organiser une fête surprise à la maison. Les parents ne seront pas épargnés ! Tu imagines leur tête quand ils tomberont sur la carte où ils doivent laisser leur téléphone de côté pour la soirée ?

A la fin, tout le monde va y gagner ! Pour chaque défi réussi, les membres de la famille récolteront des points « connecté » ou « déconnecté ». Tu te dis que ça a l'air chouette mais que quand vous jouez en famille cela se termine toujours mal car toi (ou d'autres habitants de la maison) détestez perdre ? Bonne nouvelle, cette fois il n'y aura pas de perdant ! L'objectif est de se dépasser ensemble pour tester la relation de votre tribu aux petits et grands écrans ! A la fin du mois, vous pourrez additionner vos points pour voir si vous êtes plutôt débutants, intermédiaires ou experts en matière de connexion / déconnexion !

8 défis à relever

Chaque mercredi, et vendredi, tous les membres de la famille pourront tirer une carte « connecté » ou « déconnecté » en fonction des indications du poster. Ce sera leur défi à réaliser dans la semaine. Dans la catégorie « connecté », les plus jeunes pourraient avoir à regarder un dessin animé jusqu'à sa moitié et inventer la fin. Pour les plus grands, c'est plus poussé mais toujours ludique : par exemple, tourner une vidéo avec les parents. Le but ? Montrer que les écrans ne sont pas mauvais si on sait les utiliser ! Pour les cartes de la catégorie « déconnecté », tu l'auras deviné, il s'agit de réaliser des défis

Et pour en faire profiter tout le monde, la Ligue contre le cancer avec Lig'up offre en téléchargement le « jeu des connectés » dans sa rubrique jeux ! Alors, pas une minute à perdre ! Rendez-vous sur www.lig-up.net

Ce qu'ils en pensent...



... des marches pour le climat

Comme ce numéro est consacré à la mobilisation des jeunes pour le climat, *Clap'santé* est parti à la rencontre d'adolescents engagés. Néné-Thiam, Aïssatou, Assia, Léa, Marie-Philomène, Léane, Coralyne, sont élues au Conseil municipal des jeunes de Taverny (95). Elles ont été choisies par leurs camarades pour travailler avec le maire et lui apporter leurs idées.



Est-ce que tu as entendu parler des marches pour le climat ?

Coralyne J'ai appris qu'il y avait des lycéens qui séchaient les cours pour aller dans ces manifestations mais je ne sais pas ce que c'est.

Léane Moi non plus.

Léa Euh...c'est quoi ces marches ?

Néné-Tham Oui, bien-sûr, j'en ai entendu parler aux infos.

Est-ce que tu aurais aimé y aller ?

Néné-Tham Oui parce qu'on va perdre encore des animaux dans quelques années et on en a besoin pour vivre. D'autres enfants vont arriver. Il faut qu'on commence à régler ça parce que sinon ça va devenir une catastrophe pour la prochaine génération.

Marie-Philomène Si je connaissais j'y serais allée parce que si on ne fait pas attention au climat, on aura moins d'espérance de vie.

Léa Je ne sais pas. C'est comme les gilets jaunes, ça ne sert à rien.

A ton avis, est-ce que ces marches pour le climat vont avoir un impact ?

Assia Oui, car cela fait culpabiliser les adultes de penser que les jeunes d'aujourd'hui sont touchés.

Coralyne En cours d'histoire on a vu que pendant les COP, les dirigeants parlaient déjà du climat mais rien ne se passe. Ce serait bien qu'ils réagissent enfin. Après, ils peuvent aussi se dire que les lycéens sont surtout là pour sécher les cours.

Aïssatou Un peu, oui. A la place d'utiliser du charbon ils proposeront des énergies renouvelables.

Néné-Tham Si le gouvernement ne s'en occupe pas, c'est qu'il s'en fiche de ce qui va nous arriver dans quelques années. Greta Thunberg, qui a mis en place ce mouvement, est devenue quelqu'un d'important. Elle montre le bon exemple. Tant qu'on n'aura pas ce qu'on veut, on ne va pas lâcher. Il n'y a pas que les adultes qui peuvent montrer qu'ils sont en colère !

Je ne sais pas si tu sais mais en 1992, il y a une jeune canadienne, qui avait déjà fait un discours à l'ONU mais personne ne l'avait écoutée. A ton avis, pourquoi ?

Assia Parce que depuis 30 ans, l'état de l'environnement a évolué en mal.

Néné-Tham Les adultes n'étaient pas à l'écoute des enfants. Ils pensaient que c'était les grands qui devaient prendre les décisions. Mais maintenant nous sommes en 2019.

Les enfants ont plus de possibilités. Nous aussi on existe et nous aussi on veut vivre longtemps. Si on ne fait rien, qui va le faire ?

Léa Les adultes, ils ne servent à rien... Ils provoquent des gaz à effet de serre mais ça ne les touchera pas, parce qu'ils seront déjà morts.

Si tu devais prendre une décision pour l'environnement, que ferais-tu ?

Aïssatou Qu'on arrête de produire autant de CO2 en chauffant les maisons différemment ou en utilisant des voitures électriques. Mais bon, il fallait le faire il y a 30 ans...Il est encore possible d'agir mais cela va prendre beaucoup d'années pour que cela se rétablisse.

Assia Moins de déforestation et moins de pesticides, voire interdiction totale.

Coralyne Je déciderais qu'on ne puisse prendre sa voiture que la moitié de la semaine. Il y a 40 ans, des scientifiques avaient prédit ce qui allait se passer et personne ne les avait crus. Il faudrait créer une matière où l'on parle de changement climatique à l'école, sans être pessimiste mais tout de même un peu où on n'agira pas ! Souvent on se dit «il fera juste plus chaud», sauf

Toi, comment tu agis pour éviter de polluer ou protéger la planète ?

Marie-Philomène Je trie les déchets.

Léa Je marche, pour aller au collège. J'utilise la trottinette et le vélo.

Aïssatou Lorsque je branche mon téléphone je l'enlève lorsqu'il est

qu'il va y avoir une montée des eaux et donc plus d'inondations.

Néné-Tham Economiser l'énergie. Nos parents paient déjà cher... Je suis Africaine et je sais que dans d'autres pays les enfants meurent de froid l'hiver.

Léa Changer les moyens de transports. Soit tu marches, soit tu utilises un vélo, ou tu prends les bus ou les trains parce que c'est collectif. Eviter les vieilles voitures qui font des gaz à effet de serre et après ça abîme la couche d'ozone et ça filtre moins les rayons du soleil.

Léane Jeter les mégots dans les poubelles, couper l'eau quand on se lave les mains, éteindre la lumière... Et les voitures polluantes devraient être remplacées par des voitures électriques. Il suffirait de baisser les prix car elles sont chères.

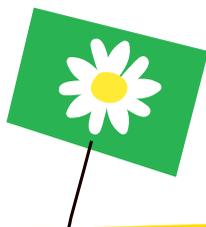
chargé à 100%. Et je fais attention à éteindre les lumières et ne pas laisser couler l'eau.

Assia Lorsque je suis dans un parc et que je vois une bouteille par terre je la ramasse. Si je vois quelqu'un que je connais jeter quelque chose par terre, je vais le voir pour le sensibiliser.

Néné-Tham Recycler ! Comme ça on a des nouvelles choses.



Un grand merci à Sarah Boban, Alexandra Franc et Diane Pires, du comité de la Ligue du Val d'Oise qui ont réalisé les interviews.



La question de Clap'santé

« Y-a-t-il une plante qui soigne le cancer ? »
Gabin, La-Roche-sur-Yon

Cher Gabin, tu vas être ravi de découvrir que oui, une plante existe ! Elle est très jolie et elle s'appelle la pervenche de Madagascar. Les scientifiques ont découvert ses pouvoirs un peu par hasard dans les années 1950. A l'époque ils pensaient que ses petites fleurs roses ou blanches pouvaient servir à lutter contre le diabète. En les testant sur des souris, ils se sont rendus compte qu'elles faisaient baisser le nombre de globules blancs. Cela peut être intéressant pour traiter des malades atteints de certains cancers dont les cellules se divisent de manière trop rapide et trop anarchique. Mais attention, ce n'est pas une potion magique ! Les substances actives contre la maladie sont contenues en quantité microscopique dans la fleur. Avec une tonne de plantes, on n'obtient que 25g de vinblastine et 2g de vincristine, les deux composés qui intéressent les chercheurs. Depuis plusieurs années, les scientifiques travaillent donc très dur pour reproduire ces molécules sans avoir besoin d'énormes quantités de pervenches, surtout qu'elles sont difficiles à cultiver. Si tu dois retenir quelque chose de cette histoire, c'est que la nature fournit de nombreuses molécules pour les nouveaux traitements, et a beaucoup à apporter à notre santé. Raison de plus pour la protéger !

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

Et le gagnant du concours de résolutions est...

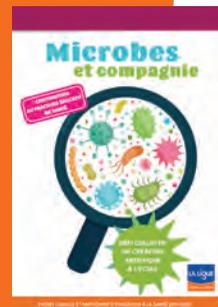
Eléa de Perrières dans le Calvados !

Cette jeune lectrice nous a raconté en bande dessinée qu'elle aimerait demander au maire d'interdire la cigarette dans son village, encourager les habitants à faire du sport, parler du cancer à l'école et même inciter ses camarades à lire *Clap'santé* ! Elle recevra le « jeu des Connectés » dont nous avons parlé en page 13. Et la rédaction est à fond derrière elle pour qu'elle tienne ses bonnes résolutions jusqu'à la fin de l'année.



Le thème du prochain concours scolaire a été dévoilé

Bientôt les grandes vacances ! Pour te faire patienter avant la rentrée, tu pourras déjà penser au prochain défi collectif de création artistique à l'école. Il portera sur l'hygiène ! Tu vas être surpris de découvrir à quel point elle est importante pour ta santé mais aussi pour protéger celle des autres ! Si cela t'intéresse, tu peux déjà en parler à tes professeurs pour qu'ils se rapprochent du comité de la Ligue près de chez toi pour savoir comment participer. En attendant, profite de ces vacances bien méritées !



Tu veux t'abonner à Clap'santé ?

Rapproche-toi de ton comité de la Ligue. Tu peux aussi télécharger le bulletin d'abonnement sur www.lig-up.net et le renvoyer par courrier à **La Ligue contre le Cancer - Service Prévention 14, rue Corvisart - 75013 Paris** ou par email : 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 Botharel.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Virginie Benmerzouk, Virginie Haffner, Annie Kieliszek-Vivant, Diane Pires, Valentine Sarrut, Catherine Tymen Azoulay, Aline Siani-Trebern, Sarah Boban, Alexandra Franc.

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

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

Dépôt légal : Juin, juillet, août 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

