

Clap.

Le magazine santé des jeunes

31 idées
pour bien
démarrer
l'année



La Sécurité
sociale
expliquée
aux enfants

Jeu : mène
ton enquête
collaborative

Bien avec les autres

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 30
décembre 2020
janvier, février 2021
trimestriel 0,38 €

A l'école, à la maison, dans ton quartier ou dans ta ville... Tu as sans cesse des échanges avec d'autres citoyens. Tu ne le sais peut-être pas mais ces interactions participent à ton bien-être et donc à ta santé. Si tu agis avec empathie et bienveillance, tu peux rendre les autres heureux et participer à leur santé !



Etre bien avec les autres contribue à notre bien-être et donc à notre santé. Le respect des différences, la bienveillance, l'empathie et la justice sont à la base de la cohésion sociale qui nous permet de bien vivre ensemble.



Tout le monde a un rôle à jouer

En matière de santé, rien n'est jamais figé. Il est toujours possible d'agir sur son bien-être en essayant de renforcer l'un (ou plusieurs) de ses piliers. La bonne nouvelle, c'est que tu peux aussi par ton comportement, tes actions, contribuer à la santé des autres en les aidant à se sentir mieux. Ce n'est pas pour rien que les humains évoluent en société. Ils ont besoin les uns des autres pour être heureux. **On parle de santé sociale quand tous les individus fonctionnent en société de façon harmonieuse.**

Le vivre ensemble au service de la santé



Les quatre piliers de la santé

Dans le langage courant, on dit qu'on est en bonne santé quand tous nos organes fonctionnent de façon harmonieuse. Mais en réalité, s'il fallait donner une définition de la bonne santé, on pourrait dire qu'il s'agit d'un savant équilibre : **être bien dans son corps, dans sa tête, avec les autres et dans son environnement.** Cela fait quatre piliers, comme les quatre pieds d'une chaise. Si on enlève un pied, la chaise devient bancale... mais elle tient encore. Si par malheur tu te casses une jambe aux sports d'hiver, tu recevras du soutien des professionnels de santé qui vont te soigner gratuitement grâce à la sécurité sociale. Tu bénéficieras aussi de l'aide des membres de ton entourage qui se porteront volontaires pour te tenir la porte et même te divertir en dessinant sur ton plâtre. Si une fracture se soigne généralement en quelques semaines, certains, même avec un problème de santé chronique, se sentent bien parce qu'ils sont soutenus, soignés ou simplement qu'ils ont appris à vivre ainsi.

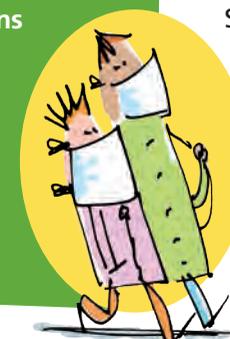


De l'inclusion pour plus de cohésion

Dans une société idéale, tout le monde serait en bonne santé physique et mentale et vivrait dans de bonnes conditions. En réalité, il y a des tas de personnes dont le physique ou le mode de vie est assez éloigné du modèle dominant. Pour que la société s'adapte à tous, des aides ont été mises en place. C'est ce que l'on appelle l'inclusion, comme les dispositifs facilitant l'accès aux personnes handicapées dans les bâtiments, à l'école ou pour des emplois.

Ta liberté s'arrête là où commence celle des autres

Chaque personne a droit à son bien-être individuel mais la cohésion sociale comporte aussi une dimension collective. Il est par exemple interdit de fumer dans les espaces clos car cela reviendrait à imposer à tous d'avaloir de la fumée. L'intérêt collectif passe avant la liberté individuelle du fumeur. Pour les vaccins, c'est pareil. En France, les enfants doivent se faire vacciner contre 11 maladies avant leurs deux ans. Si tout le monde respecte cette obligation, des maladies peuvent disparaître ce qui permet aux plus fragiles (qui n'ont pas pu se faire vacciner) d'être protégés ! C'est aussi la solidarité qui explique le port du masque dans les villes les plus touchées par le coronavirus. Même si les jeunes ont peu de risques de développer une forme grave de la maladie, en portant un masque ils évitent de contaminer leurs voisins plus âgés ou les membres de leur famille !



Un (en)jeu collectif

Il n'aura pas fallu attendre l'invention de la Sécurité sociale en 1945 pour que nos gouvernants comprennent que la santé de tous, y compris celle des plus fragiles, contribuait au bien-être des autres. Dans la Rome antique, les médecins privilégiaient déjà la santé publique à la santé individuelle. Ouvrir des bains publics pour améliorer l'hygiène des plus pauvres ou construire des aqueducs pour offrir de l'eau potable permettait d'éviter les épidémies. Aujourd'hui, notre système de soins se base sur la solidarité. Rendez-vous en pages 8-9 pour le découvrir !



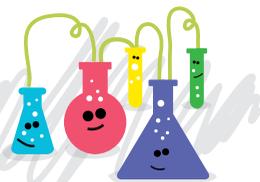
DR. Pixabay

Il n'y a pas d'âge pour vivre ensemble

Quand tu vois un enfant tout seul dans la cour d'école par exemple, tu peux l'aider à se sentir mieux en lui proposant de venir jouer avec toi. Si tu te sens mal à l'aise face à quelqu'un de différent, parce qu'il est porteur d'un handicap, qu'il n'a pas la même couleur de peau ou qu'il parle une autre langue, essaie de faire le premier pas. Et si c'est trop compliqué ou que tu es témoin de scènes de méchanceté, tu peux aussi aller chercher de l'aide auprès d'un adulte qui saura comment gérer la situation.

Les autres, un super médicament ?

Pendant le confinement du printemps 2020, certains ont été isolés et ont découvert qu'ils avaient besoin d'échanger avec les autres pour être bien dans leurs baskets. Malheureusement, pour compenser le manque de contact et la solitude, de nombreux Français ont augmenté leur consommation de produits peu recommandés pour la santé (sucre, alcool etc.) ! Une étude menée pendant 30 ans sur plus de 500 000 personnes et publiée dans la revue *American Journal of Epidemiology* a montré que le manque d'interactions sociales augmentait le risque cardiaque et la mortalité. En dehors des périodes exceptionnelles de restrictions pour éviter la propagation des virus, cultiver le partage et le vivre ensemble est donc une bonne idée. Si tu te sens un peu seul, pas de panique ! File en pages 6 et 7 pour voir comment tu pourrais démarrer l'année. Et même si la Covid-19 modifie nos habitudes, de nouvelles modalités d'interactions peuvent se créer grâce au numérique. Entre les textos et les visios, il y a toujours moyen d'échanger !



Une journée mondiale contre une maladie qui n'a pas de frontière

Qu'as-tu prévu le 4 février ? Des actions seront organisées partout dans le monde pour la journée mondiale contre le cancer. En te rendant sur le site de l'évènement baptisé « Je suis et je vais » (www.worldcancerday.org/fr), tu peux accéder à un super moteur de recherche. En indiquant qui tu es et ce que tu veux faire (rejoindre le mouvement, créer une activité, t'exprimer, en faire une affaire personnelle, donner, en apprendre davantage, soutenir, faire passer le mot...), tu trouveras un moyen de participer à ta façon !



La Ligue s'associe au monde du rugby

En 2023, la France aura la chance d'accueillir la 10ème coupe du monde de rugby. Comme le sport est un allié pour éviter les cancers et faciliter la guérison des malades, la Ligue n'a pas hésité à s'associer à l'évènement. En septembre, elle a embarqué à bord du train France 2023 qui a traversé le pays pour aller à la rencontre des habitants. Pour la Ligue, c'était une occasion de parler de santé, de dépistages et de rappeler l'importance de ses actions. Comme le partenariat va durer encore deux ans, la Ligue aura d'autres occasions de transformer l'essai.

L'alcool se cache pour séduire

Elles sont présentées comme des boissons moins caloriques, naturelles voire biologiques... Les « hard seltzers » sont obtenues grâce à la fermentation du sucre dans de l'eau aromatisée avec du thé ou des fruits... Après avoir fait un carton en Amérique du Nord en 2019, les marques se sont lancées à l'assaut du marché français l'été dernier. Sauf que ce n'est pas parce que ces boissons sont sans sucres ajoutés qu'elles sont bonnes pour la santé ! Elles contiennent 5° d'alcool, comme la plupart des bières... Ce n'est pas pour rien qu'elles sont fabriquées par des brasseurs ! Et l'alcool, même naturel, favorise l'apparition de cancers, de maladies du foie, du cœur ou du pancréas. Il peut aussi entraîner une dépendance chez les consommateurs réguliers, même en faibles quantités. Et paradoxe, l'alcool c'est des calories et ça fait grossir !



Le clin d'œil de Pataclope des cigarettes qui ne vont pas faire long feu

Tu as déjà entendu parler de la loi Evin de 1991 ? Elle a interdit la publicité pour la cigarette. Logique : fumer favorise l'apparition de nombreuses maladies comme les cancers. Le problème, c'est qu'il est parfois difficile de faire respecter cette loi. Ces derniers mois, ce sont des chewing-gums format tube, présentés dans des emballages similaires aux cigarettes qui ont provoqué la colère des associations. Certaines de ces sucreries, vendues sur internet, contiennent même de la poudre qui permet aux enfants d'émettre de la vapeur, comme le tabac fumé. Cela ressemble beaucoup à un produit qui incite les jeunes à adopter des gestes d'adultes avant, peut-être, de goûter aux vraies cigarettes. Des actions en justice sont en cours pour retirer ces produits du marché.

Atelier Déco !



N'attends pas demain, prends ta santé en main



31 jours pour bien démarrer l'année

Janvier

Difficile de trouver la recette du bonheur... mais on en connaît les ingrédients ! Il faut être bien dans son corps, bien avec les autres, bien dans sa tête et bien avec la planète. Voici des petites missions à accomplir chaque jour de janvier pour apprendre à cultiver ton bien-être au quotidien.

9. Invente une chorégraphie et apprends-la à ta famille

10. Propose de l'aide à quelqu'un qui en a besoin

11. Essaie de passer la journée sans produire aucun déchet

12. Compose une assiette de saison avec des aliments d'au moins 5 couleurs

13. Écris-toi un message à relire quand tu es triste

14. Sors près de chez-toi et prends 10 minutes pour observer la nature

15. Téléphone à un ami à qui tu n'as pas parlé depuis longtemps

16. Offre-toi quelques instants de relaxation. Inspire en gonflant le ventre et souffle lentement par la bouche, comme si tu soufflais dans une paille. Répète l'exercice 10 fois.

17. Passe une journée sans écran et organise une soirée jeux de société à la place

18. Fais le tri de ton placard et mets de côté des vêtements à donner aux associations

19. Mets la musique à fond et danse pendant 15 minutes

20. Envoie trois messages gentils à tes proches

21. Note cinq objectifs essentiels que tu ne veux pas perdre de vue dans l'année

22. Débranche tous les appareils électriques qui ne servent pas tous les jours

23. Fabrique quelque chose de tes mains et offre-le à quelqu'un que tu aimes

24. Appuie ton dos contre un mur et descends, comme si tu t'asseyais sur une chaise imaginaire. Demande à quelqu'un de te rejoindre, dans la même position. Celui qui tient le plus longtemps a gagné !

25. Installe un bac de récupération d'eau de pluie pour arroser les plantes

26. Propose un peu de ton temps à une association

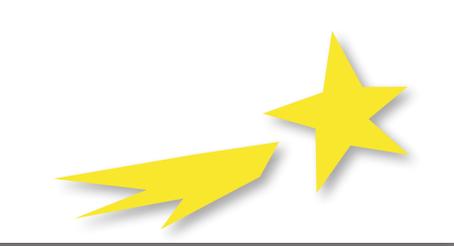
27. Cite cinq choses que tu aimes chez toi

28. Crée-toi une playlist « spéciale bonne humeur » à réécouter quand tu iras moins bien

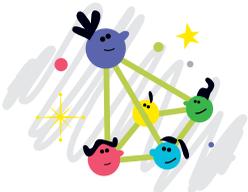
29. Mets ta famille au défi de ne manger que des produits locaux et de saison pour la journée

30. « Cher futur moi », poursuis ce message et rédige une lettre à relire le jour de tes 18 ans

31. Partage ce calendrier avec deux personnes et incite-les à passer à l'action le mois prochain



A détacher



Comprendre la Sécurité sociale



Fondée en 1945, la Sécurité sociale protège les personnes qui vivent en France de tous les événements qui peuvent survenir dans la vie. Pour comprendre son fonctionnement, le plus simple reste de regarder ce qu'il se passe quand tu as besoin de te faire soigner.

Le principe de base : la solidarité

Avec la Sécurité sociale, chacun donne selon ses moyens et reçoit selon ses besoins. Les bien-portants cotisent pour les malades, les actifs pour les inactifs ou les ayants droit... Tout repose sur la solidarité entre les personnes et les générations (les adultes pour les enfants et les retraités).

Tous les actifs et les employeurs cotisent

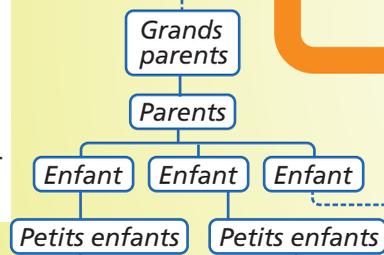
Tous les employeurs, les salariés et les chômeurs qui bénéficient d'une allocation chômage contribuent au budget de la Sécurité sociale. Les travailleurs donnent chaque mois près de 15% de leur salaire. L'Etat participe aussi au pot commun en reversant une partie des sommes qu'il touche grâce aux taxes sur l'alcool et le tabac par exemple.

Souvent rien à dépenser

Quand tu vas chez un médecin généraliste, tu ne paies pas la consultation. Si tu vas à l'hôpital ou que tu as besoin de médicaments c'est pareil... L'assurance maladie prend tout en charge grâce à la carte vitale de tes parents. Cette carte verte, qui contient tous les renseignements sur la santé, est envoyée automatiquement à toutes les personnes nées en France. A 16 ans, tu auras la tienne. Pour les dépenses qui n'entrent pas dans les critères de la Sécurité sociale, il existe aussi un système d'assurances complémentaires : les mutuelles.

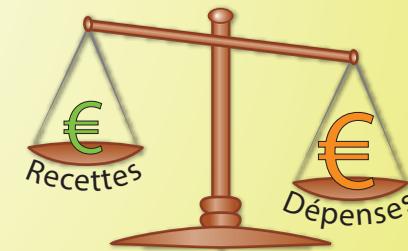
La Sécurité sociale aide toutes les familles

Toutes les personnes inscrites à l'assurance maladie bénéficient un jour des aides de la Sécurité sociale. Ceux qui ont une carte vitale perçoivent des allocations à la naissance d'un bébé, des aides s'ils ont besoin de faire garder leur enfant mais aussi de l'argent pour aider à financer leur éducation ou leur logement, même une fois qu'ils sont étudiants.



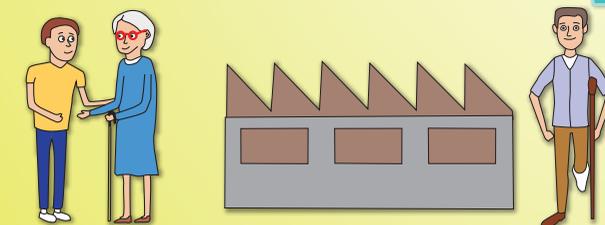
LA SÉCURITÉ SOCIALE

Elle protège contre les risques sociaux comme la maladie, la vieillesse, les accidents, les difficultés familiales.



Une retraite pour tous les aînés

Tout au long de leur vie active, les retraités ont cotisé. Quand ils ont suffisamment travaillé, la Sécurité sociale calcule le montant des retraites et les verse. Il existe aussi un fonds de solidarité vieillesse qui assure un minimum de revenus à nos aînés, peu importe les cotisations versées durant leur carrière. C'est une question de solidarité !



Un soutien en cas d'accidents du travail

Lorsqu'un travailleur se blesse ou qu'il développe une maladie liée à son travail (à cause de gestes répétitifs ou de substances toxiques par exemple), il est soutenu par la Sécurité sociale. Tous ses frais de santé sont pris en compte.

Un budget de plus en plus serré

Plus de 500 milliards d'euros sont distribués chaque année par la Sécurité sociale. Depuis de nombreuses années, l'institution dépense plus d'argent qu'elle n'en touche. C'est logique : grâce aux soins, la durée de vie tend à s'allonger, ce qui signifie qu'il y a plus

de retraites à verser mais aussi plus de dépenses à rembourser pour permettre à tout le monde de vivre en bonne santé. Les gouvernants cherchent toujours à rétablir l'équilibre pour permettre au système de durer entre les dépenses et les recettes pour le financer.



Tu veux comprendre comment cela fonctionne ailleurs ? File sur www.lig-up.net et télécharge le Clap'santé n°15 « Santé : la course à l'égalité ». En page 12, tu découvriras l'histoire de la famille Anforme. Elle est inspirée de systèmes de santé qui existent à l'étranger.

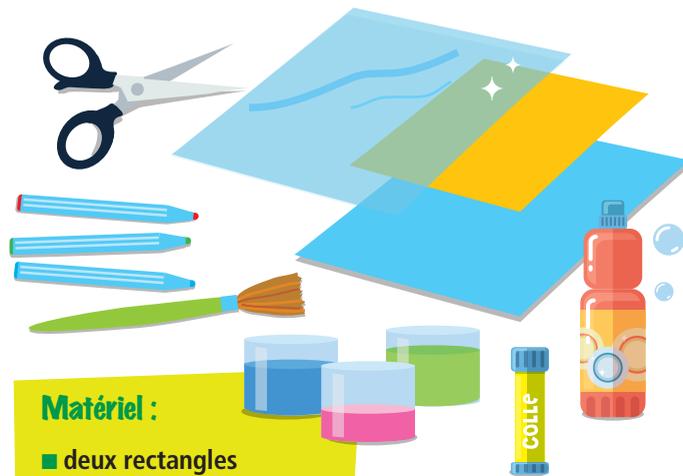
Pour se détendre



Fabrique ton message à gratter

Les mots doux font toujours plaisir. Encore plus s'il faut patienter avant de les découvrir. C'est tout le principe des cartes à gratter que tu peux fabriquer à la maison et personnaliser à l'infini.

- **Verse** une dose de liquide vaisselle avec deux doses de peinture dans un verre et mélange jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- **Trempe** un pinceau dans ta mixture et recouvre un côté de ta pochette plastique en étalant bien pour éviter les marques.
- **Pendant que ta création sèche, écris** ton message secret sur le plus petit des rectangles cartonnés.
- **Décore** le plus grand pour que ta carte soit jolie, même avant que le message ne soit gratté.
- **Colle** le petit rectangle sur le grand rectangle.
- **Découpe** ta pochette plastique peinte pour qu'elle soit un peu plus grande que le message secret, recouvre l'envers (la partie sans peinture) de colle en stick et fixe-la sur ta carte en appuyant bien fort pour éviter les bosses et les bulles d'air. Le tour est joué, il n'y a plus qu'à gratter !



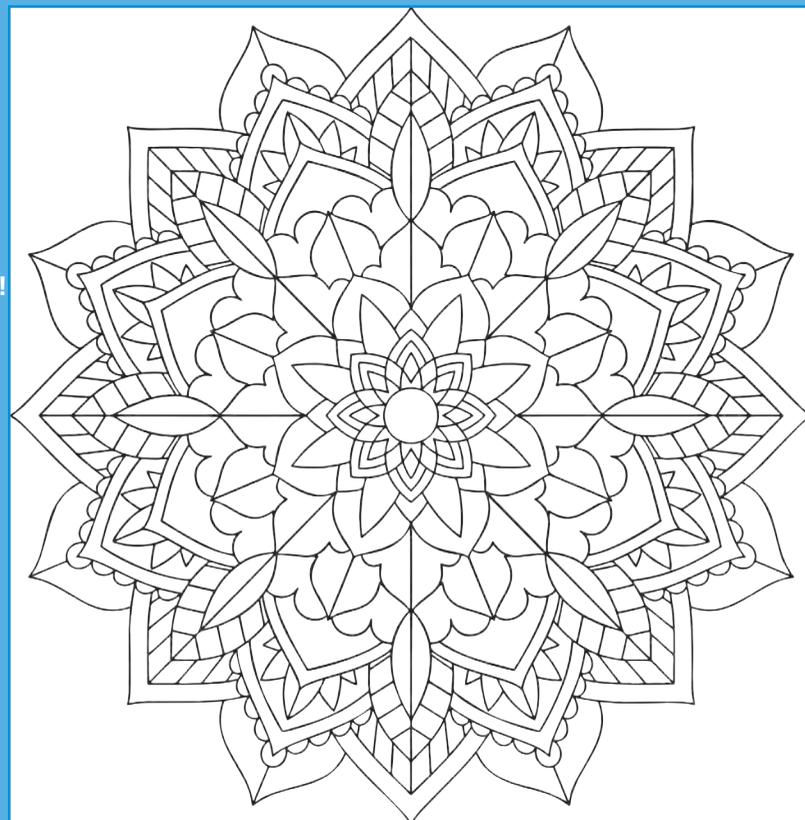
Matériel :

- deux rectangles de papier cartonné, un petit et un grand
- des feutres
- de la peinture acrylique
- du liquide vaisselle
- un pinceau plat
- un verre
- une pochette plastique transparente
- des ciseaux
- de la colle en stick



Un coloriage très zen

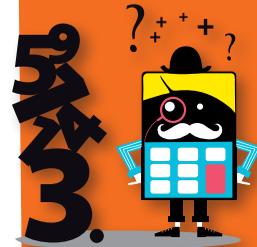
Tu as déjà entendu parler de l'art-thérapie ? Il s'agit d'utiliser l'art pour améliorer son bien-être. Ajoute plein de couleurs à ce mandala en laissant ton esprit vagabonder. Tu devrais te sentir totalement détressé !



Enquête

Sur la trace d'un homme historique

Ce n'est pas pour rien que nos ancêtres ont toujours vécu en société ! Dans la vie, il y a des choses presque impossibles à réaliser seul. Ce jeu en fait partie... Pour résoudre cette grande enquête et découvrir l'identité de l'homme masqué, tu devras faire appel à ton entourage.



Mission n°1

Demande à ton maître ou à ta maîtresse à quoi correspond le chiffre 3,14159....

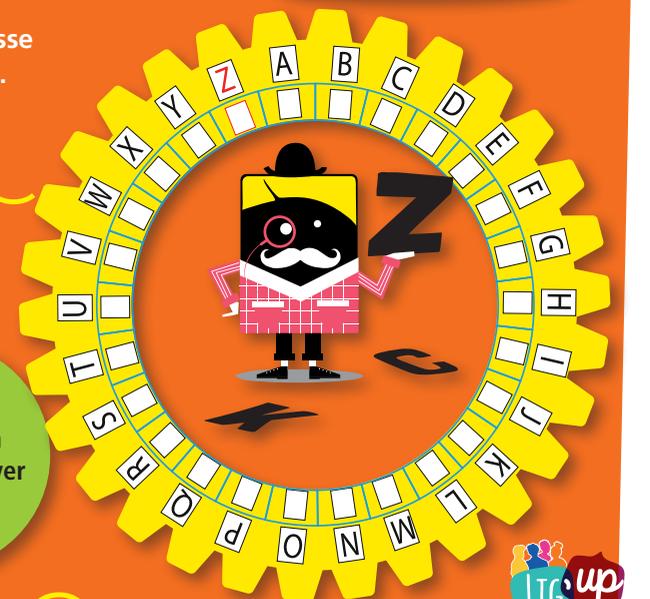
Ta réponse :

Mission n°2

Tu as reçu la lettre Z. Mais ton alphabet est cassé. Tu auras bien besoin de deux copains pour le réparer. Indice : ton alphabet n'est pas abîmé, il est vraiment CASSE. Il suffit de remettre de l'ordre dans l'alphabet !

Ta réponse : la lettre

Cette roue décodeuse devrait bien t'aider à trouver ce que tu cherches !



Solution de la roue décodeuse sur www.lig-up.net



Mission n°3

Demande à ton prof de sport (ou n'importe quel adulte qui aime le sport) de te chanter la chanson officielle des Bleus pour la Coupe du monde de 1998. Une syllabe revient souvent ?

Ta réponse :

Mission n°4

Fais rouler des pierres dans un jardin et demande à un adulte de te dire à quel groupe de musique britannique il pense en te voyant faire. Trouvé ? Il ne vous reste plus qu'à écouter ensemble un tube de ce groupe mythique pour trouver le style de musique dans lequel ils se sont illustrés.

Ta réponse :

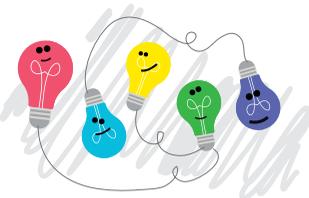


Mission finale

Additionne les quatre sons que tu as collectés et tu vas découvrir l'identité de l'homme masqué ! Tu pourras retenir son nom car il est considéré comme le père de la Sécurité sociale.

Réponses :

PI - R (l'alphabet était cassé, K=C donc Z=R), La, rock. Pierre Laroque



Les compétences psycho-sociales, les super pouvoirs des enfants qui vont bien

Tu penses que les savoirs se résument au fait de maîtriser une langue ou une liste de dates et de noms pour les contrôles d'histoire-géo ? Erreur ! Il y a aussi des savoir-être et des savoir-faire plus subtils et pourtant essentiels au bien-être. En voici quelques uns !

Les compétences psychosociales

regroupent un ensemble de comportements que l'on peut adopter au moment des échanges avec les autres. Elles peuvent se classer en trois familles : **les compétences liées à la communication, celles en lien avec les émotions**

et celles dites cognitives qui concernent l'acquisition de connaissances.

■ Julien est parti en randonnée avec ses cousins. Il n'est pas aussi sportif qu'eux et, après des heures dans la montagne, il n'en pouvait plus. Certains se sont moqués de lui. Alexis, lui, a proposé de porter son sac pour le soulager dans la dernière montée. Il a fait preuve **d'empathie...**

■ Arthur s'est disputé avec ses copains d'école. Ils ont cherché à l'humilier. Arthur s'est défendu mais il n'a pas essayé de les frapper. Il a su **gérer sa colère**. Même si on lui a fait des remarques désobligeantes sur son physique et sa façon de s'habiller, il ne changera rien à sa façon de faire. Il a **confiance en lui**.

■ Les copains de Myriam ont décidé de fumer leur première cigarette. Myriam a refusé et, avec quelques arguments bien trouvés, a même prouvé à ses amis que ce n'était pas une bonne idée. Elle a fait preuve **de résistance, de négociation et d'influence**. Le lendemain, son frère lui a conseillé de boire un verre d'alcool fort pour être moins stressée avant son audition de chant. Une fois de plus, elle a décliné, même si elle avait très peur de monter sur scène. Elle s'est détendue, a relativisé et, après avoir répété son morceau et chauffé sa voix comme il se doit, elle s'est présentée avec plaisir devant le jury. **Elle a mobilisé ses compétences en gestion de stress, gestion du temps et pensée positive.**

■ Yasmine, Safia, David et Arthur ont participé à un escape game. Dans la salle d'en face, tous les enfants se sont disputés au moment de résoudre les énigmes. Eux, ont gardé leur sang froid. Ils ont utilisé **leurs compétences de coopération et de collaboration en groupe**. Ils ont aussi mobilisé leur capacité à **prendre des décisions et résoudre des problèmes**.

■ Deepika a lu un article sur le net qui explique que boire du jus de papaye suffisait pour éviter les coups de soleil. Après quelques vérifications, elle a compris que c'était faux. Elle a su utiliser **sa pensée critique**.



A la Ligue, confinement ne rime pas avec renoncement

Avec la pandémie de Covid-19, les écoles ont été fermées au printemps pendant plusieurs semaines... mais la Ligue a continué à faire de la prévention auprès des enfants. Salariés et bénévoles se sont adaptés.

Par où passe la fumée du tabac ? Que pourrait acheter un fumeur s'il cessait de dépenser de l'argent pour son tabac ? Que contient une cigarette ? Ces derniers mois, des internautes ont joué à de drôles de jeux sur la toile. D'ordinaire, les équipes de la Ligue qui vont à la rencontre des scolaires dans toute la France organisent des ateliers dans les classes. Les enfants peuvent poser leurs questions, tout le monde participe, c'est interactif, souvent drôle et toujours enrichissant ! Avec la fermeture des écoles, tout cela n'était plus possible. L'urgence sanitaire passait avant tout.

Les malades chroniques devaient (et doivent encore) continuer à se faire soigner malgré la pandémie. C'est un peu pareil pour les équipes de la Ligue. Elles savaient que la prévention était bien trop importante pour être mise de côté, même quelques semaines. Tout le monde a donc redoublé d'ingéniosité pour s'adapter et proposer des activités ludiques et utiles aux écoliers confinés. Certains exercices d'ordinaire réalisés

en classe ont été transformés en jeux interactifs et mis en ligne par les comités départementaux. Les infirmières scolaires ont aussi travaillé pour mettre à profit ces semaines d'isolement.

Dans certains départements, des enfants ont reçu, grâce à leur comité de la Ligue, un cahier de vacances qu'ils ont pu réaliser depuis chez eux avec des activités en libre accès. D'autres ont participé à des défis sportifs à distance. Même les grands événements ont été maintenus. Comme tu dois le savoir, la Ligue contre le cancer organise chaque année un défi collectif de création artistique pour les scolaires. L'édition 2019-2020, consacrée aux microbes et bactéries, a été chamboulée mais

certaines classes ont réussi à boucler leurs projets en proposant de le réaliser à distance grâce à leurs enseignants. De nombreux enfants ont aussi pu participer en proposant des œuvres individuelles réalisées chez eux, avec les moyens du bord. La pandémie n'empêche pas d'être créatif, au contraire !

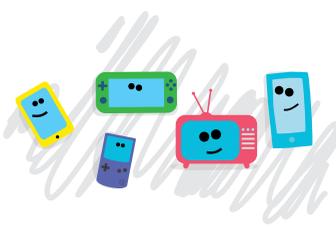
Toi aussi tu veux découvrir et réaliser d'autres activités ludiques de prévention ? Vas vite sur le site Lig'up: www.lig-up.net Des tonnes de jeux, vidéos, infographies t'attendent !



DR. Pixabay



Ce qu'ils en pensent...



Il y a le vivre ensemble dans la vraie vie... et la jungle d'internet. Avec l'explosion des smartphones et des réseaux sociaux, la plupart des internautes sont confrontés à des comportements qui peuvent heurter. **Clap'santé** a interrogé Kiarra, Sarah, Samy, Leyana et Mohammed en CM2 à Goussainville, dans le Val-d'Oise.

... de la bienveillance sur internet

Penses-tu que les gens se comportent sur internet comme dans la vraie vie ?

Mohammed Ça dépend. Il y a certains qui veulent faire du buzz.

Leyana Dans la vie, les gens sont normaux et sur internet ils font un peu les grands.

Samy Moi je trouve que sur internet les gens ne sont pas pareils.

Sarah Je suis d'accord. Enfin il y en a certains qui sont différents et d'autres non. Sur internet, certains cherchent à faire parler d'eux pour gagner de l'argent.

Kiarra Ça dépend, moi je trouve que sur internet les gens font un peu les « crâneurs » alors que dans la vraie vie, ils ne font pas ça.

As-tu des exemples précis en tête ?

Samy Sur Snapchat par exemple.

Kiarra Je pense à Tik Tok et Snapchat. Je suis surtout mes proches, ma famille, mais aussi quelques stars comme Eva Queen par exemple. Je pense qu'Eva Queen n'est pas pareille dans la vraie vie que sur les réseaux par exemple.

Leyana Sur Snapchat et WhatsApp, je pense que les gens peuvent être différents mais je n'ai que mes amis et mes proches.

Mohammed Moi je pense plutôt à Youtube par exemple.

Qu'est-ce que tu as vu comme commentaire qui t'a plu ?

Leyana Sur les réseaux sociaux il y a plein de photos de paysages et tout. Certains disent dans leurs commentaires « C'est magnifique », « j'aimerais bien aller là-bas », ou « c'est le paradis là-bas ».

Kiarra Oui pareil. Sur les photos de personnes, il y a des commentaires comme par exemple « trop belle ».

Samy Moi je ne vois que des commentaires « normaux », par exemple des commentaires pour participer à des tirages au sort pour gagner des choses.

Mohammed Je pense à des commentaires comme « Tu fais des bonnes vidéos ». C'est bien pour les youtubeurs, ça encourage à continuer.

Sarah Je ne sais pas trop. Les commentaires gentils c'est motivant mais je ne regarde pas les commentaires.

Leyana



Mohammed



Sarah

Samy



Qu'est-ce que tu as vu récemment comme commentaire qui t'a déplu ?

Samy En dessous de certaines vidéos j'ai déjà vu des insultes.

Leyana Moi pareil, des insultes, il y en a qui disent « elles sont nulles tes vidéos », « c'est trop débile », « on s'en fout de ta vie »... Ce genre de commentaires quoi.

Mohammed Je suis des gens sur Youtube qui font des vidéos d'eux qui jouent aux jeux vidéos mais je ne regarde pas les commentaires. J'imagine qu'il y a des commentaires comme « T'es gros, tu es moche », des commentaires sur le physique qui peuvent blesser.

Sarah Moi personnellement les commentaires ne me touchent pas, je n'y fais pas attention.

Qu'est-ce que tu en as retenu ?

Leyana Moi quand je vois les commentaires négatifs, ça me fait de la peine pour ceux qui font les vidéos. Et pour ceux qui sont positifs et bien...

Je suis contente pour ceux qui les reçoivent. Il y a des réseaux sociaux que je trouve sympa et d'autres que je ne trouve pas corrects, pas top. Par exemple sur Instagram parfois je tombe sur n'importe quoi. Il y a des vidéos où l'on voit par exemple des policiers faire n'importe quoi sur leur compte personnel alors que ce sont des policiers. Donc à quoi ça sert, c'est bizarre pour l'image du policier.

Samy Il n'y a pas souvent de commentaires négatifs mais quand il y en a, je pense que les gens les ignorent. Si c'était moi en tout cas je les ignorerais.

Kiarra Moi je ne sais pas trop quoi en retenir. Certains réseaux sociaux sont mieux que d'autres. Sur certains, il y a moins d'insultes.

Si tu étais youtubeur ou influenceur, que ferais-tu pour amener plus de bienveillance sur internet ?

Leyana Je ferais des vidéos pour « un peu tout le monde », les petits, les grands... Dans les vidéos je ferais par exemple du slam ou un truc comme ça.

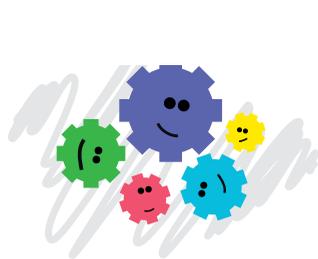
Mohammed J'aimerais bien faire des vidéos sur mes jeux vidéos préférés ou faire des vidéos de sport comme de la boxe.

Samy Moi je ferais des podcasts, des vidéos sur l'école et plein d'autres trucs comme de l'humour et des vidéos de gaming sur les jeux de guerre et d'aventure.

Sarah Je ferais des messages de positivité. Je montrerais au gens comment faire pour être bienveillants.



DR: Pixabay



La question de Clap'santé

C'est quoi les aliments ultra-transformés ?

Josefa, Chateaubriant

Chère Josefa, il existe une classification internationale qui répartit les aliments en quatre groupes en fonction de leur transformation industrielle. La catégorie « ultra-transformée » comprend une grande variété d'aliments : soupes en poudre, barres chocolatées, petits pains emballés, sodas sucrés, plats surgelés ou prêts à consommer... Leur point commun ? Leur fabrication ressemble davantage à de la chimie qu'à de la cuisine. Ils ont subi des procédés industriels avec de l'huile hydrogénée ou de l'amidon modifié et une ribambelle de colorants, agents de texture, édulcorants ou autres additifs... Tu en as certainement entendu parler parce qu'une étude française publiée en février a montré que la consommation d'aliments ultra-transformés favorisait l'apparition de cancers. Comme ils contiennent souvent plus de gras, de sucres et de sel, ils sont susceptibles de faire grossir ceux qui les consomment. Et l'obésité est un facteur de risque du cancer ! Les aliments ultra-transformés sont aussi pauvres en fibres alimentaires pourtant essentielles pour éviter le cancer du colon. Sans oublier qu'ils sont vendus dans des emballages en plastique qui peuvent contenir des substances dangereuses pour la santé comme le bisphénol A. Tout cela n'a rien de rassurant, surtout que les aliments ultra-transformés représentent plus de la moitié des apports énergétiques dans de nombreux pays occidentaux. En matière d'alimentation, mieux vaut enfiler un tablier et prendre plaisir à cuisiner plutôt que de faire confiance aux robots des grandes usines.

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

Nous y répondrons dans un prochain numéro.

La Ligue contre le Cancer – Service Prévention

- 14, rue Corvisart – 75013 Paris

magazine.clapsante@ligue-cancer.net



TUTO TROP CHALE

And the winners are...

Il y a quelques mois, nous vous avons demandé de partager vos trucs et astuces pour gérer vos colères. Merci à tous pour vos lettres qui nous ont intéressés, amusés, touchés...

Le comité a voté pour les messages de Léna de Guipavas (29) et Sixtine de Metz (57).

Bravo à ces deux lectrices qui recevront bientôt un cadeau !



Nouveau défi : c'est l'heure du goûter !

A la rédaction de Clap'santé, on aime beaucoup les goûters. Nous sommes aussi persuadés que c'est un encas idéal à partager avec des copains ou des membres de la famille. Envoie-nous tes meilleures recettes de goûters faits maisons. Nous publierons les plus alléchantes dans notre prochain numéro et récompenserons leurs auteurs.

A vos fourneaux !



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.

Directeur de la publication : Axel Kahn. Comité de direction (administrateurs) : Michel Robaszkiewicz, Daniel Nizri, Hervé Gautier.

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, Emilie Berthier, Alexandra Franc, Mathilde Grobert, Virginie Haffner, Valentine Sarrut

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

Tirage : 63 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun.

Dépôt légal : décembre 2020, janvier, février 2021.

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

