

Clap,

Le magazine santé des jeunes

10 questions
pour un champion
de l'alimentation

Végétarien,
flexitarien,
vegan...
kezako ?

Une boîte
de céréales
à la loupe

Alimentation : 3, 2, 1... action !



n° 33

Septembre, octobre
novembre 2021
trimestriel 0,38 €

Manger, c'est comme respirer ou se lever le matin : des gestes que l'on fait sans même s'en rendre compte. Pourtant, les choix alimentaires que nous faisons ont beaucoup d'importance. Ils conditionnent notre état de santé et celui de la planète sur laquelle nous vivons.
Tu es consommateur mais aussi acteur, c'est ça l'aliment'action !



Depuis que tu es né, tu manges pour fournir de l'énergie à tes organes. Mais l'alimentation ne se limite pas à combattre la faim. C'est aussi une façon de prendre soin de toi et de la planète !

L'origine des aliments et leur transformation

A l'origine, les Hommes étaient des pêcheurs, des chasseurs et des cueilleurs. Ils se déplaçaient et se nourrissaient de ce qu'ils trouvaient. Avec l'essor de l'agriculture, il y a 10 000 ans, puis la révolution industrielle, tout a changé. Les consommateurs ont de moins en moins l'occasion d'aller chercher leur alimentation dans les potagers, les vergers, les champs ou les océans. Il suffit d'aller au supermarché ! Résultat : certains ne savent plus comment sont produits leurs aliments et ne se rendent pas compte que certains ingrédients disponibles dans les rayons viennent du bout du monde. Pourtant, l'origine des aliments est importante. Un fruit de saison a toujours plus de goût car il n'a pas voyagé dans des containers réfrigérés. Il émet moins de pollution. Et consommer local est aussi une façon de s'assurer que les agriculteurs locaux ont du travail et que tes aliments sont produits dans de bonnes conditions.



L'aliment'action,



Photo Pixabay ©

L'alimentation, une question de santé ?

« Mange cinq fruits et légumes par jour », « évite les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés ». Cela te dit quelque chose ? En vingt ans, les recommandations du ministère de la santé ont évolué en fonction des connaissances. Depuis 2017, elles incluent aussi l'impact de l'alimentation sur la planète. Avec peu de viande et beaucoup d'aliments d'origine végétale, les mangeurs divisent par deux leur empreinte environnementale. Les choix individuels ont des conséquences qui concernent tout le monde. C'est ça l'aliment'action !

Brut ou ultratransformé ?

Les aliments peuvent être classés en deux catégories : les produits bruts et les produits transformés ou ultratransformés. Les produits bruts, sont semblables à ceux que tu pourrais produire seul si tu étais un chasseur-cueilleur : tous les fruits et légumes, les viandes et les poissons... Les produits transformés ou ultratransformés passent par des usines avant d'atterrir dans ton assiette. Certains peuvent être bons mais les industriels ajoutent souvent du sel, du sucre, des conservateurs ou des colorants. Tous ces additifs peuvent être dangereux. Plus les aliments sont bruts (ou cuisinés maison) et mieux c'est pour la santé !



quand manger n'est pas qu'une question de satiété

Local ? Biologique ?

Parmi les autres distinctions importantes, il y a la méthode et le lieu de production. Les aliments dits « locaux » viennent d'un rayon de 150 à 200 km autour de chez toi. Quant aux aliments biologiques, ils ont poussé sans produits chimiques. Certains agriculteurs n'utilisent d'engrais chimiques qu'en cas de gros dangers. C'est ce que l'on appelle l'agriculture raisonnée. Biologique ou local, à ce jour, aucune étude n'a pu prouver que ces aliments étaient meilleurs pour la santé. La différence se voit surtout sur l'environnement : moins de pollution et la faune et la flore préservées !



Alors on choisit quoi ?

Il n'y a pas de solution parfaite, seulement des critères de comparaison à garder en tête.

- **L'empreinte carbone** : choisir des produits qui n'ont pas trop voyagé, c'est s'assurer qu'ils n'ont pas émis beaucoup de gaz à effet de serre responsable du changement climatique.
- **Les méthodes de production** : les agriculteurs biologiques s'engagent à respecter la terre mais attention, biologique ne veut pas forcément dire bon pour la santé. Il y a aussi des produits ultratransformés fabriqués à partir d'ingrédients certifiés « bio ».
- **Le salaire des producteurs** : certains labels comme le « commerce équitable » ou « c'est qui le patron » s'engagent à fournir un salaire juste aux producteurs. Ils privilégient celui qui travaille dans les champs, quitte à donner moins d'argent aux supermarchés.
- **Les additifs** : si la liste des ingrédients est longue, attention : il doit y avoir des ingrédients non essentiels (et peut-être nocifs) là-dedans !
- **Les emballages** : les produits suremballés génèrent beaucoup de déchets.

Moi, j'ai déjà mon emballage...



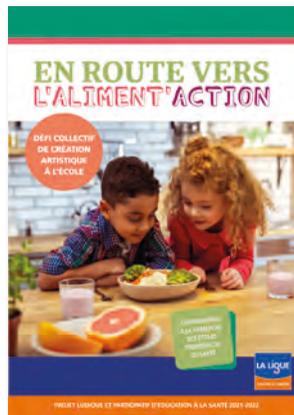
Quelques outils pour s'orienter

Difficile de trouver son chemin dans ce labyrinthe... Heureusement, des initiatives existent pour t'aider. Depuis 2016, le gouvernement propose aux fabricants d'aliments d'indiquer le **Nutriscore** sur leurs produits. Ce baromètre de couleur note leur qualité nutritionnelle ce qui permet de comparer plusieurs produits d'une même catégorie. Les produits au Nutriscore A et B peuvent être consommés sans hésiter car ils contiennent peu de gras, de sucre et de sels ; les C et D peuvent être mangés occasionnellement et les E très rarement ! Tu peux faire confiance à ces notes car elles sont attribuées par des scientifiques indépendants. La commission européenne aimerait même que tous les produits soient étiquetés d'ici à fin 2022. Certains industriels indiquent aussi le **Novascore**, un indice de transformabilité des produits. Les aliments classés 1 sont peu transformés. Ceux de catégorie 4 sont à éviter. Comme le Nutriscore, ce classement est fiable et validé par l'Organisation mondiale de la santé.



Enfin, il existe aussi des applications comme **Yuka** ou **Open food facts** développées par des citoyens intéressés par la nutrition. Ces deux outils sont moins fiables mais ils peuvent tout de même aider parce qu'il suffit de scanner un produit pour obtenir sa note en fonction de son intérêt pour la santé. Au début de l'année, dix applications ont même travaillé ensemble pour créer l'**éco-score**, un barème sur le modèle du Nutriscore, qui classe les produits en fonction de leur impact sur la planète.

En savoir plus sur www.lig-up.net



Un défi pour mieux manger

Chaque année, la Ligue contre le cancer met les classes au défi en leur lançant un défi collectif de création artistique.

Cette année, le défi porte sur **l'aliment'action**, le sujet de ce numéro de *Clap'santé*. Si tu veux participer, tu peux en parler à ton professeur et lui dire de se rapprocher d'un comité départemental de la Ligue pour obtenir toutes les informations pour vous accompagner. A la Ligue, on a hâte de voir ce que vous allez nous concocter !



La rue scolaire, une vidéo pour tout comprendre

Si tu as lu notre dernier *Clap'santé*, tu as peut-être découvert le principe de la rue scolaire, une initiative portée par la Ligue et d'autres associations, pour permettre aux enfants de respirer un air moins pollué à l'école. Si tu veux aller plus loin, rendez-vous sur www.lig-up.net. Tu y trouveras la vidéo « **Respirer, c'est vivre** » pour tout comprendre du projet !



Clin d'œil de Pataclope : les cigarettiers accusés de faire travailler les enfants

Plusieurs milliers de cultivateurs ont déposé une plainte contre deux multinationales du tabac pour travail forcé. L'histoire se déroule au Malawi, un petit pays d'Afrique parmi les plus pauvres de la planète. Là-bas, plus de la moitié de l'argent qui circule est lié à l'industrie du tabac. Et pour cause, plusieurs cigarettiers y sont installés. Des milliers de familles sont embauchées au Sud du pays pour venir travailler au Nord, là où pousse le tabac. Une fois qu'elles ont déménagé, elles doivent construire de nouvelles maisons et sont contraintes de travailler sept jours sur sept dans les plantations. Pourtant, elles ne touchent de l'argent qu'à la fin de la saison, en fonction de ce qu'elles ont récolté. Comme le travail n'est pas rentable, les familles doivent même faire travailler leurs enfants qui sont privés d'école et ne touchent pas de salaires. C'est injuste mais aussi dangereux pour leur santé car dans les champs, les plus jeunes s'exposent à des taux excessifs de nicotine qui peuvent les rendre malades !

Bientôt des cantines plus végétariennes ?

Tu auras peut-être bientôt l'occasion de goûter au steak de soja ou aux saucisses végétales. C'est en tout cas ce que voulait la Convention citoyenne pour le climat (150 personnes tirées au sort parmi les Français) en juin 2019. Ils ont réfléchi pendant un an pour proposer au gouvernement 149 mesures qui permettraient de limiter les émissions de gaz à effet de serre responsable du changement climatique. Parmi leurs idées : rendre une option végétarienne obligatoire dans toutes les cantines publiques. Le gouvernement a finalement décidé de ne pas appliquer cette mesure sur tout le territoire. Les communes choisiront si elles veulent participer ou non. 200 villes proposent déjà quotidiennement une option végétarienne. Et d'autres viendront peut-être ! C'est une bonne nouvelle pour la santé des enfants mais aussi pour le climat : un plat végétarien émet en moyenne 30% de gaz à effet de serre de moins qu'un menu avec de la viande. File page 12 pour en savoir plus !



Malbouffe City

La petite histoire de Clap'santé



N'attends pas demain, prends ta santé en main



10 questions pour un champion de l'alimentation !

C'est quoi une assiette équilibrée ?

En théorie, tes assiettes doivent être à moitié remplies de légumes pour l'énergie, les fibres et vitamines. Le reste est à diviser entre protéines (animales ou végétales) et les féculents. En réalité, l'équilibre d'une alimentation ne se joue pas sur un repas mais sur plusieurs jours. Tu peux manger moins de protéines à un repas et compenser les jours suivants ! Les aliments se classent en 9 catégories : l'eau et les boissons non sucrées, les légumes, les fruits, les féculents, les produits laitiers et alternatives végétales, les viandes blanches œufs et poissons, les matières grasses ajoutées, les fruits à coques et graines et les produits gras sucrés ou salés. Chacune des catégories apporte des nutriments différents à consommer en plus ou moins grande quantité. Le secret pour être en bonne santé, c'est la variété !



Est-ce que tout le monde doit manger la même chose ?

Non ! Les besoins varient d'une personne à l'autre. Les adultes doivent manger plus que les enfants, les hommes généralement plus que les femmes, les gens très musclés aussi... Tout dépend du nombre de calories utilisées par le corps pour faire fonctionner les organes. C'est ce que l'on appelle le métabolisme. A cela s'ajoute les calories dépensées au fil des activités. Plus on bouge et plus on a besoin de manger !



J'ai entendu parler de bonnes et de mauvaises graisses. Cela veut dire quoi ?

Les bons « gras » plus connus sous le nom d'oméga 3 ou 6 se trouvent dans le saumon, le hareng, le maquereau, l'huile d'olive, de colza, l'avocat ou certaines noix. Ils sont bons pour la santé et fournissent beaucoup d'énergie à notre corps, à la différence des « mauvais gras », les graisses saturées et les gras dits « trans ». Les gras saturés viennent principalement des produits comme le beurre, la crème, la viande, la charcuterie, les fromages... Ils sont importants pour tes cellules, mais leur consommation en excès est mauvaise pour la santé. Les gras trans, quant à eux, sont liés à la fabrication de produits industriels comme les biscuits ou les aliments frits, donc à limiter.



C'est quoi une portion de fruits et légumes ?

Tu peux utiliser la paume de ta main comme repère pour obtenir ta portion (entre 80 et 100g). Mais attention, il ne suffit pas de penser à la quantité. Tout est une question de variété ! Il y a aussi quelques pièges. La pomme de terre n'est pas considérée comme un légume et un fruit pressé est moins intéressant qu'un fruit entier !

Est-ce qu'on est toujours carencé quand on est végétarien ?

Les sœurs Williams, stars du tennis ou Mike Tyson un des plus grands champions de boxe sont végétariens. Et pourtant ils sont musclés et pleins d'énergie. En supprimant la viande, le poisson et parfois les œufs, les végétariens risquent de manquer de protéines, c'est vrai. Mais ils peuvent en trouver ailleurs ! Les céréales et les légumineuses comme les lentilles ou les haricots rouges peuvent combler les manques. Le plus sûr reste d'en parler à un professionnel de santé pour éviter les carences surtout en période de croissance ! File en page 12 pour en savoir plus.



Est-ce qu'il faut manger des épinards pour être musclé ?

Si tu vis dans une bande dessinée comme Popeye, oui. Sinon, non ! Les épinards sont réputés riches en fer, un nutriment essentiel au transport de l'oxygène et donc à l'alimentation de nos muscles. Mais on en trouve beaucoup plus dans le boudin noir, les lentilles ou les huîtres !



Je n'ai jamais soif, c'est grave ?

Si on essore un humain, on obtient... une grosse flaque. Notre corps est composé à 65% d'eau. Comme il en dépense beaucoup avec la transpiration et les urines, il faut lui donner sa dose quotidienne d'eau fraîche et bourrée de sels minéraux. Les apports viennent des boissons, mais aussi des aliments comme les fruits ou légumes. Quand tu as soif, ton corps est déjà en manque. Si en plus tu as les lèvres sèches et que ton pipi est très sombre, c'est qu'il faut vite te désaltérer !



Les publicités alimentaires reflètent-elles la réalité ?

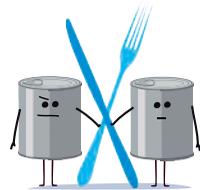
Pas toujours ! Il est vrai qu'entre ce que tu vois sur l'emballage ou à la télé, et ce que tu retrouves dans ton assiette, il y a parfois un fossé. Et ce n'est pas qu'une question d'apparence ! Depuis 2012, la Commission européenne a décidé que les publicités sur les aliments devaient être plus encadrées. Il est par exemple interdit de dire ou d'écrire que tel ou tel produit fait maigrir ou rajeunir si cela n'a pas été prouvé. C'est important car les consommateurs ont le droit d'être informés sur ce qu'ils mangent. En parallèle, certaines campagnes ont aussi permis de faire évoluer les mentalités. Depuis quelques années, des publicités invitent les consommateurs à ne pas boudier les fruits et légumes moches par exemple. C'est une belle avancée !



Les céréales, c'est que pour le petit déjeuner ?

Quand on dit céréales, on pense souvent aux boîtes en carton posées sur la table du petit déjeuner. Pourtant, les céréales existaient bien avant ! Ces plantes à graines, comme le riz en Asie, le maïs en Amérique du Sud ou le blé en Europe sont à la base de l'alimentation depuis des siècles. Aujourd'hui, d'autres céréales sont disponibles comme l'orge, le seigle, l'avoine, le millet, le sorgho, le sarrasin ou le quinoa par exemple. Au déjeuner ou au dîner, les céréales apportent des glucides complexes qui donnent de l'énergie pour longtemps. Les céréales sont aussi riches en protéines, bien utiles pour ceux qui veulent réduire leur consommation de viande.





Voilà une boîte de Crocket, « les céréales qui en jettent ! » Enfin, ça, c'est ce que disent les publicités. Clap'santé a dégotté un détective très privé qui a sorti sa petite loupe et son cerveau aiguisé pour se promener sur l'emballage. Résultat : il semblerait que ces céréales ne soient pas si idéales.

Enquête sur la boîte de Crocket



Même sans s'en rendre compte, les consommateurs sont influencés par les couleurs. Ici, l'emballage donne l'impression que le produit est super naturel... Alors que ce n'est pas vraiment le cas !



Ce petit dessin envoie un signal aux consommateurs... En laissant penser que le produit est plein de lait. Pourtant, il apparaît très loin dans la liste des ingrédients. Ce n'est qu'une astuce marketing !

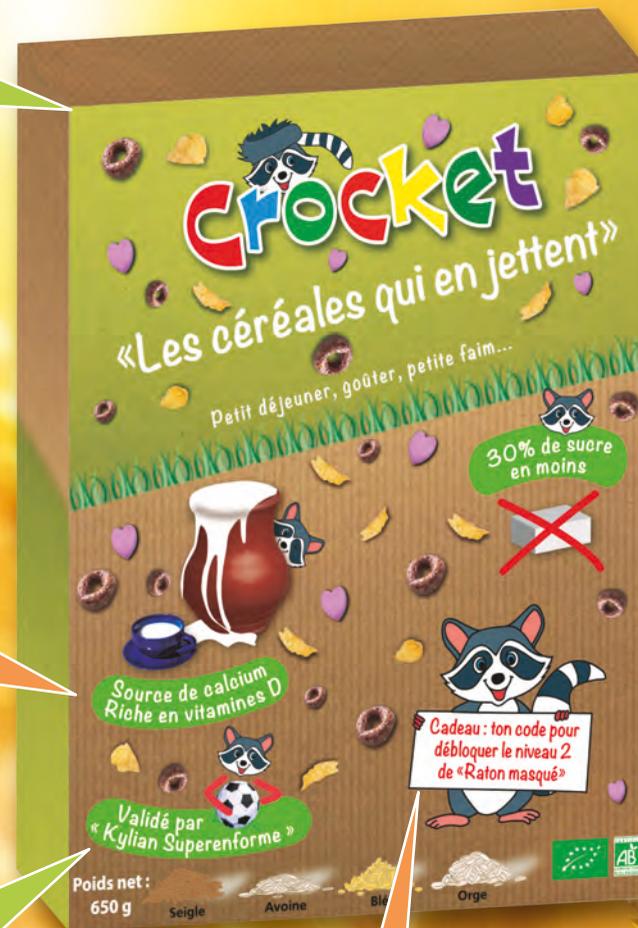
Difficile de savoir si ces remarques sont importantes quand on ne connaît pas bien la nutrition. Face à ce genre d'informations, il faut se demander si les apports sont vraiment importants (parfois ce ne sont que quelques milligrammes...) et si ton corps en a réellement besoin. Normalement, une alimentation variée et équilibrée suffit à donner à ton corps tout ce dont il a besoin !

Tout le monde a envie de ressembler aux stars du sport ou des réseaux sociaux. En signant un contrat avec des marques, les personnalités font croire qu'elles sont devenues musclées grâce à ces céréales alors qu'en réalité, elles ont juste été payées pour en faire la publicité. Il est même probable qu'elles ne consomment jamais ces produits !

La plupart des céréales ont leur mascotte. Un animal mignon est toujours utile pour attirer, n'est-ce pas ?



Ça c'est plutôt une bonne nouvelle... mais 30% de moins par rapport à quoi ? Une friandise très très sucrée ? Dans ce cas, les Crockets restent trop sucrées pour être considérées comme un allié du petit-déjeuner.

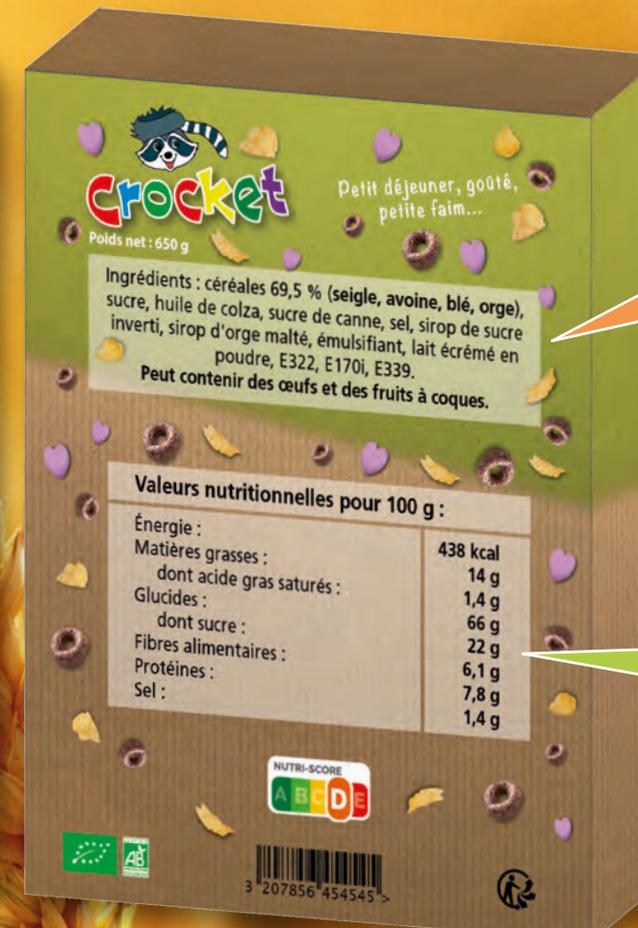


Offrir un jeu vidéo incomplet pousse les consommateurs à racheter les céréales. Malin !



« Les céréales qui en jettent »

Trouver un slogan qui rentre bien dans la tête, c'est la certitude que les enfants réclameront ce produit à leurs parents.



Les ingrédients sont toujours présentés selon leur importance. Ici, il y a donc plus de sucre que de lait ! Les aliments en gras, sont ceux qui peuvent donner des allergies. Attention aussi à tous les composants qui commencent par E. Ce sont des additifs (des colorants ou des conservateurs par exemple) parfois mauvais pour la santé. Mieux vaut privilégier des produits qui ont des listes d'ingrédients courtes car cela signifie qu'ils ont été peu transformés.

Le plus important quand on choisit un produit, c'est de regarder la ligne « dont sucres » sous la ligne des glucides. Les industriels ont tendance à en rajouter partout ! Pauvres en éléments utiles pour le corps, les sucres simples, consommés en excès, servent à fabriquer des graisses !

Ce logo BIO là est français mais il n'est pas obligatoire.



Décerné par l'Union européenne, il certifie que le produit contient au moins 95% d'ingrédients biologiques. Il est obligatoire pour les produits bio emballés en Europe.

Ce logo obligatoire signifie que l'emballage ne doit pas être mis dans une poubelle classique.



Conçu par Santé Publique France, le Nutriscore est un code couleur allant de A en vert, à E en rouge. Il est recommandé mais pas obligatoire. Les produits A et B peuvent être consommés régulièrement. Les produits classés C et D moins souvent et les produits E le moins souvent possible car ils sont peu intéressants d'un point de vue nutritionnel.

Si les 3 premiers numéros du code sont situés entre 300 et 379, le produit est fabriqué en France.



Pour se détendre



Fabrique ta boîte à goûter (et ton goûter !)

MATÉRIEL :

POUR LA BOÎTE À GOÛTER

- une boîte ronde en carton épais (comme celles des portions de fromages fondus ou des biscuits apéritifs)
- un peu de décoration (des paillettes ou des formes découpées dans de la feutrine)
- de la peinture
- un ruban

Retire toutes les étiquettes de ton emballage et peins-le comme tu veux. Tu peux ajouter des paillettes, des motifs ethniques ou découper des oreilles et des museaux d'animaux dans de la feutrine. Laisse sécher et recouvre le fond de papier aluminium sans le coller pour pouvoir le changer quand il sera sale. Fais un petit trou de chaque côté de ta boîte et glisse-y le ruban, en faisant un nœud à l'intérieur. Ta boîte à goûter sera plus facile à transporter une fois fermée.



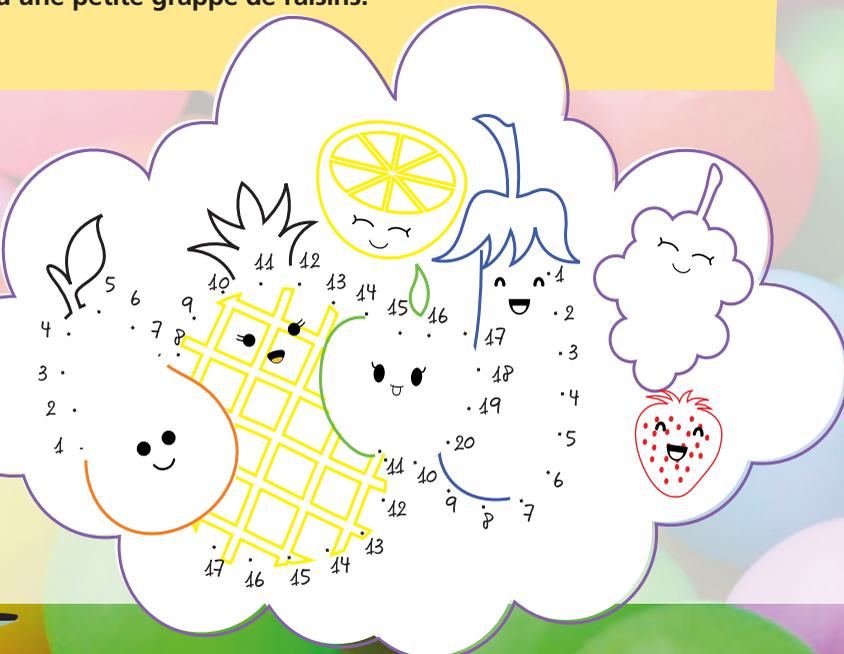
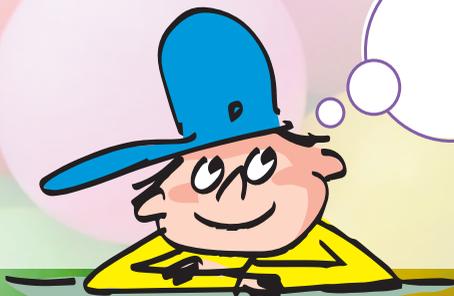
POUR LE GOÛTER

Voilà une bonne idée de goûter à glisser dans ta nouvelle boîte : une tranche de pain, du fromage à tartiner et un fruit, comme un abricot ou une petite grappe de raisins.



La tête dans les nuages

Voilà un nuage de chiffres. A toi de les relier et colorier pour découvrir le rêve de Jean-Jean.



Sur le bout de la langue

Arriveras-tu à prononcer trois fois d'affilée chacune de ces phrases ? En anglais, on les appelle des tongue twisters, « des tordeurs de langue », car elles sont particulièrement difficiles à prononcer. En français, on parle de virelangues.

- Si six cents scies scient six cents saucisses, six cent six scies scieront six cent six saucissons.
- Un pâtissier qui pâtissait chez un tapissier qui tapissait, dit un jour au tapissier qui tapissait : vaut-il mieux pâtisser chez un tapissier qui tapisse ou tapisser chez un pâtissier qui pâtisse ?
- Un pêcheur pêchait sous un pêcher, le pêcher empêchait le pêcheur de pêcher, le pêcheur coupa le pêcher, le pêcher n'empêcha plus le pêcheur de pêcher.



La devinette des étiquettes

Quel est le mot qui se cache derrière cette charade ?

- Mon premier est « comme un vers »
- Mon second est bon pour les déchets
- Mon troisième permet de savoir qui a gagné
- Mon tout est un système d'étiquetage nutritionnel à 5 lettres



Réponse :

pas ce mot, file lire le Zoom sur !
nu - tri - score, Nutriscore. Si tu ne connais

Les mots qui se croisent

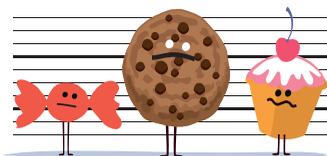
Remplis cette grille à l'aide des définitions ci-dessous. Si cela te semble compliqué, relis le Zoom sur. Tous les mots que nous avons choisi y sont cachés...

- ajout de l'industrie
- pollutions des champs
- donne des couleurs aux aliments
- conseil alimentaire
- peu transformé
- sans pesticides chimiques
- protègent les aliments
- qualifie l'empreinte environnementale
- aliment du coin
- ensemble des éléments naturels qui nous entourent
- transformation des aliments dans le corps
- aliment travaillé



Réponses :

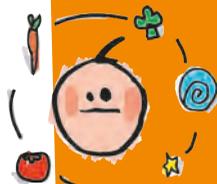
1 - additif, 2 - pesticides, 3 - colorants, 4 - recommandation, 5 - brut, 6 - biologique, 7 - emballages, 8 - carbone, 9 - local, 10 - environnement, 11 - nutrition, 12 - transformé



Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es

Porter une fourchette à sa bouche pourrait-être considéré comme un geste très banal. Pourtant, les Hommes font des choix pour se nourrir... en fonction de leur santé, de leur religion ou de leurs convictions !

Une question de goûts



Quand ils grandissent et découvrent les aliments, les enfants développent des goûts. Pourquoi certains adorent les brocolis alors que d'autres les détestent ? Mystère. Les gènes transmis à la naissance interviennent mais les papilles qui détectent les goûts évoluent aussi avec le temps. C'est pour cela qu'il ne faut jamais éliminer un ingrédient pour toujours. Il suffira peut-être de le regoûter pour l'aimer !

Une façon de s'engager



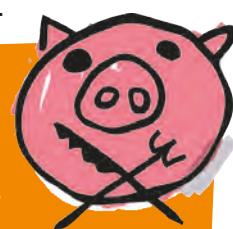
Comme tu l'as découvert dans le « Zoom sur », l'alimentation est un mode d'action, une façon pour les consommateurs de dire comment ils voudraient que le monde fonctionne. Certains mangent des aliments locaux et/ou biologiques. Les flexitariens réduisent leur consommation de viande mais ne s'interdisent pas d'en manger. Les pesco-végétariens consomment du poisson mais refusent la viande. Les végétariens ne mangent ni viande ni poisson. Les végétaliens ne consomment aucun produit d'origine animale et les végans n'utilisent aucun produit d'origine animale au quotidien (y compris pour s'habiller) car ils considèrent que les animaux ne sont pas au service des humains. Les professionnels de santé donnent de super conseils pour éviter les carences... ce qui permet à chacun de choisir le régime alimentaire qui lui convient.

La contrainte des allergies



Pas de cacahuètes, pas de gluten, pas de lait, pas de fruits de mer... Certains développent des allergies alimentaires comme d'autres sont allergiques au pollen. Pour eux, il est essentiel de faire attention à ce qu'ils mangent car s'ils ne respectent pas les recommandations des médecins, ils prennent des risques pour leur santé ! C'est aussi pour eux que les substances allergènes sont affichées en gras sur les produits alimentaires, ou sur les menus.

Une affaire de religion



Les Juifs ne consomment pas de viande de porc, de cheval ou de lapin... Les Musulmans refusent le porc et ne cuisinent que des animaux qui ont été abattus en respectant certains gestes. Les Hindous et les Bouddhistes interdisent la viande et le poisson, les Chrétiens ne mangent pas de viande pendant le carême... Tout dépend des textes fondateurs de chaque religion. Pendant longtemps, les Chrétiens ont même mangé du castor pendant le carême car les croyants rangeaient ce rongeur dans la catégorie des poissons. Tout est une question de perception ! Dans tous les cas, ces pratiques alimentaires doivent être respectées car pour les croyants, elles ont une valeur sacrée.



À Nantes, des ateliers pour apprendre à faire ses courses

Le comité de la Ligue de la Loire Atlantique a inventé une mini supérette. Ceux qui y mettent les pieds ne font pas leurs courses pour de vrai : ils sont aidés par des diététiciens pour mieux manger en respectant leur budget.

Imagine... Des tables remplies de produits alimentaires et des équipes qui ont pour mission de faire les courses pour le repas du soir, un déjeuner sur le pouce ou l'organisation d'un goûter. C'est ce qu'il se passe en Loire Atlantique grâce au comité départemental de la Ligue contre le cancer. Sauf que les produits ne sont pas réels : ils sont imprimés sur des cartes en papier, avec leur prix, leurs ingrédients et leur tableau nutritionnel. Les participants ne sont pas des enfants qui jouent à la marchande mais des adultes qui cherchent à repenser leurs façons de faire les courses.

Ne pas toujours se fier au prix

Les ateliers, intitulés « Blabla courses » sont animés par la Ligue dans des centres sociaux ou d'autres structures partenaires. L'objectif : réunir une dizaine de participants pendant 2h30 pour parler des courses, s'échanger des petites astuces et se mettre en situation. Pour les diététiciens qui encadrent ces ateliers lancés l'année dernière, c'est une bonne façon de rappeler les bases de la nutrition : pourquoi éviter de faire les courses le ventre vide, comment décrypter les étiquettes, quel est le mieux entre les légumes secs et les boîtes de conserve... Lors des ateliers, il n'y a pas de jugements mais beaucoup de discussions pour réfléchir aux habitudes de consommation. Ensemble, les participants peuvent ainsi se demander si les aliments de marque sont vraiment de meilleure qualité ou si la différence de prix n'est pas simplement liée aux dépenses de publicité par exemple.



Un coach pendant un mois

« Souvent, on entend qu'il est difficile de manger bio ou équilibré avec un petit budget », raconte Camille Rousseau, chargée de projet qui a travaillé sur ces ateliers. Avec 222 produits déjà référencés dans le magasin imaginaire de la Ligue, ces ateliers prouvent le contraire. A la fin de la séance, les participants repartent avec plein d'idées et un petit défi pour être certain que ce qu'ils ont appris

aura un impact sur leur quotidien. Certains décident de diminuer leur consommation de sodas. D'autres promettent de faire en sorte de programmer leurs menus à l'avance... Et un mois plus tard, les diététiciens les appellent pour faire le point ! C'est une question de santé, mais pas seulement. Mieux organiser ses courses est un bon moyen de gagner du temps et d'économiser de l'argent.



... de l'aliment'action !

As-tu vraiment conscience de tout ce qui se passe quand tu manges ou fais les courses avec tes parents ? C'est ce que la rédaction de Clap'santé a voulu savoir en interrogeant Diamond, Maimouna, Aïcha, Fériel et Nadjida, en CM2 à Aulnay-sous-Bois.

Que dis-tu à tes parents si tu sais qu'ils vont faire des courses ?

Maimouna : avant qu'ils partent, je demande des choses qui me font plaisir par exemple des boissons ou quelque chose pour manger pour le goûter ou le dîner.

Diamond : je leur dis « est-ce que tu peux m'acheter des fruits et légumes, des bonbons ou des glaces ? ». La dernière fois j'avais demandé à ma mère si elle pouvait nous acheter de la raclette parce que j'avais envie d'en manger et elle m'a dit oui.

Fériel : je ne demande rien de particulier mais des fois, je choisis le repas pour le soir.

Aïcha : je vais avec eux et je leur demande de me donner la liste pour les aider dans les rayons.



Pour toi c'est quoi l'aliment'action ?

Nadjida : c'est compliqué comme question

Diamond : moi je pense qu'on parle d'aliment'action quand on ne met pas de pesticides sur les aliments.

Aïcha : je voudrais dire quelque chose mais je ne connais pas ce mot.



On ne trouve pas ce mot dans le dictionnaire vous avez raison !

On peut imaginer que l'aliment'action regroupe la façon dont les humains s'organisent pour se nourrir ET ce qu'ils avalent. L'aliment'action englobe donc la dimension nutritionnelle (« quels aliments dois-je manger pour que mes menus soient équilibrés ? ») mais aussi la dimension sociale, économique et environnementale de l'alimentation (« où vais-je faire mes courses ? », « comment je choisis mes aliments ? », « quels impacts ont-ils sur la planète ? »)



Et si tu vas avec eux, c'est différent ?

Fériel : quand ma mère passe dans les rayons bonbons ; cela me donne envie alors je lui demande si on peut en acheter mais souvent elle n'accepte pas.

Najida : moi c'est pareil, ma mère n'accepte pas tout le temps d'acheter des bonbons ou des gâteaux mais au fond je comprends pourquoi.

Aïcha : quand on va dans les rayons gâteaux, je peux souvent en choisir un paquet qui me fait envie si je demande. Mais des fois ma mère dit non.

Maimouna : quelquefois quand on va dans les rayons où il y a les gâteaux, je demande à ma mère si on peut les acheter mais elle dit non parce qu'il y en a encore beaucoup à la maison.



Que penses-tu des étiquettes des aliments que tu manges régulièrement ? Tu les comprends complètement ?

Diamond : moi je ne comprends pas tout le temps. Mais je connais le Nutriscore et je trouve que c'est pratique.

Najida : je ne regarde pas trop les étiquettes.

Maimouna : quelquefois je comprends... et quelquefois non. Souvent, quand je ne comprends pas, c'est en regardant la liste des ingrédients, je me demande un peu ce que veulent dire tous ces mots. Ce ne sont pas des ingrédients qu'on a à la maison.

Et que penses-tu de la cuisine à la cantine ?

Diamond : moi j'aime bien la cuisine mais des fois je pense que c'est de la cuisine surgelée et du coup ce n'est pas tout le temps bien.

Fériel : je ne mange pas à la cantine mais mes camarades de classe m'en ont parlé. Ça ne me donne pas trop envie.

Maimouna : des fois, les plats sont un peu trop chauds et des fois ils sont un peu trop froids. Ce n'est pas toujours super bon mais j'imagine que c'est équilibré. Manger équilibré c'est manger des choses saines et qui nous donnent de la force.

Najida : Moi je n'aime pas trop les légumes de la cantine, je préfère ceux de ma maman.



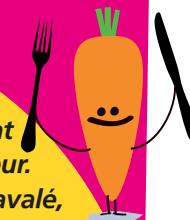
Quelles sont les questions que tu te poses sur l'alimentation ?

Diamond : il y a un truc que je me demande c'est : est-ce qu'avec les carottes on peut devenir orange ?

Maimouna : moi, je me demande si le citron peut nous rendre malade ou pas.

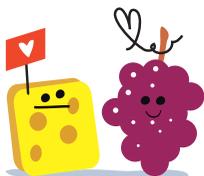


Les carottes contiennent du bêta-carotène, un pigment qui leur donne leur belle couleur. Quand ce pigment est mâché et avalé, il arrive dans l'intestin qui le transforme en vitamine A, un anti-oxydant très bon pour la santé et la qualité de la peau. Si tu en manges trop, l'intestin grêle ne sait plus trop quoi faire de tout ce bêta-carotène alors il l'envoie dans le sang, ce qui peut donner une teinte orangée aux mains ou aux pieds. Mais il faut vraiment manger beaucoup de carottes pour être concerné ! Et contrairement à certaines maladies comme la jaunisse, les taches de couleurs liées aux carottes ne sont pas graves du tout. D'ailleurs, d'autres fruits et légumes jaunes ou orangés comme les abricots ou le potimarron peuvent donner le même effet.



Le citron est probablement l'aliment le plus acide que tu puisses manger. Certains le supportent bien, d'autres non. Tout est une question de quantité ! Si tu en manges trop, tu peux avoir mal à l'estomac ou abîmer tes dents qui deviendront plus sensibles au chaud ou au froid. A toi de savoir doser !





« Depuis quelque temps, je perds un peu le sommeil, j'ai beaucoup de mal à m'endormir. Pourtant mes rituels sont respectés, une histoire du soir avec papa, un coucher à heure régulière, pas d'écrans dans la chambre le soir... Est-ce qu'il existe des périodes dans la vie d'une petite fille comme moi, où l'on dort moins bien et ce sans raison ? »

Elisa, 10 ans, Chantraines.

Chère Elisa. A 10 ans, tu es pile entre l'enfance et la préadolescence. Bientôt tu entreras dans l'adolescence, la période où toutes les hormones sont en ébullition ! Il y en a une, d'hormone, qui régule le sommeil. Elle s'appelle la mélatonine et elle est sécrétée par une petite glande cachée dans le cerveau. C'est elle qui indique au corps humain le moment de dormir. Chez les adolescents, la production de mélatonine est parfois décalée. Elle est libérée en fin d'après-midi ce qui pousse les adolescents à somnoler avant le dîner et décaler l'heure du coucher. Pour réguler ta production de mélatonine, tu peux essayer de te coucher un peu plus tôt. Evite aussi les grasses matinées le weekend qui ont tendance à chambouler ton rythme. Attention aussi aux écrans et à tous les excitants comme les sodas, boissons énergétiques ou les jus trop sucrés qui empêchent la production de cette hormone du sommeil. Si tout cela ne fonctionne pas, c'est peut-être que tu es trop stressée. Dans ce cas, un peu de yoga, de relaxation ou une bonne séance de sport juste après l'école pourraient t'aider. Sinon, il faudra consulter ton médecin traitant qui pourra mener une enquête plus approfondie pour comprendre ce qui t'empêche de tomber dans les bras de Morphée !

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



And the winners are...

L'égalité filles-garçons, cela vous parle ! Vous avez été nombreux à nous soumettre vos créations pour le concours lancé cet hiver. Après délibération, la rédaction de *Clap'santé* a choisi de récompenser la classe de CE2 de Madame Micaux à Dardilly, Gabin de Chavagnes en Paillers, et Manon de Pézilla la rivière. Merci aussi à tous les autres participants pour leurs slogans et leurs affiches. Vous ne devriez pas tarder à recevoir une petite surprise dans vos boîtes aux lettres !

Nouveau concours !



Tu connais Peter Menzel ? Depuis plusieurs années, ce photographe immortalise des habitants du monde entier à côté de tout ce qu'ils ont mangé pendant une semaine. Si tu n'as jamais vu ces portraits qu'il a nommés « Hungry planet », tu les trouveras sur internet à l'adresse suivante : www.menzelphoto.com. Ils sont à la fois beaux et super intéressants pour découvrir les habitudes alimentaires autour du monde. Et toi ? A quoi ressemblent tes repas ? En t'inspirant du travail de Peter Menzel, envoie-nous, avant le 7 décembre, une photo ou un dessin de tout ce que tu as mangé pendant la semaine ! Les créations seront soumises au vote de la rédaction qui désignera les vainqueurs !



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 : Daniel Nizri. Comité de direction (administrateurs) : Michel Robaszekiewicz, Hervé Gautier, Axel Kahn t.

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, Eleonore Boyer, Ricardo Domingues, Alexandra Franc, Virginie Haffner, Sylviane Le Guen, Elodie Prudhomme, Tess Rougemont, Camille Rousseau.

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

Tirage : 65 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : Septembre, octobre, novembre 2021.

Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est conforme à la loi n° 49-956 du 16 juillet 1949,

modifié par l'article 46 de la loi n° 2011-525 du 17 mai 2011

