

Clap.

Le magazine santé des jeunes

Connais-tu
le sommeil
des animaux ?

6 idées
reçues sur
le sommeil

Fabrique ton
attrape-rêve

Je dors donc j'assure



n° 34
Décembre 2021
janvier, février 2022
trimestriel 0,38 €

Bien dormir. C'est le secret qui t'aide à décrocher un 18/20 en maths, à courir vite et à garder cette bonne humeur qui te permet d'avoir autant de copains. Le sommeil te permet aussi de mieux grandir et de résister aux microbes. Alors, autant ne pas se priver de son oreiller, tu ne crois pas ?



Les Français dorment de moins en moins

6h et 42 minutes. C'est le temps moyen que les Français passent à dormir selon une enquête de Santé publique France, publiée en 2019. Depuis 50 ans, nos nuits ne cessent de raccourcir. En cause : les écrans, les réseaux sociaux, les trajets pour aller travailler... Pourtant, le sommeil n'est pas une perte de temps ! Au contraire. Moins dormir ne permet pas d'être plus actif car quand on est en manque de sommeil, on perd en efficacité et en concentration. Pas idéal pour l'école. La fatigue accentue aussi la mauvaise humeur. Pas top quand on part en vacances avec ses cousins et que l'on n'a pas envie de s'embrouiller pour un rien. Quand tu sais qu'une journée marathon t'attend, il vaut mieux prendre ton oreiller et aller te coucher !

Le savais-tu ?

En moyenne, un humain passe un tiers de sa vie à dormir. Divise ton âge par trois pour voir. Si tu as 9 ans, tu as déjà dormi.... 3 ans !



... l'importance du sommeil

Couche tôt, oiseau de nuit ou insomniaque, tous les humains ont une relation particulière au sommeil. Et pour cause : tout le monde dort ! Le sommeil a des pouvoirs que l'on est souvent loin d'imaginer, à commencer par celui de nous garder en bonne santé.

Un tic-tac en toi

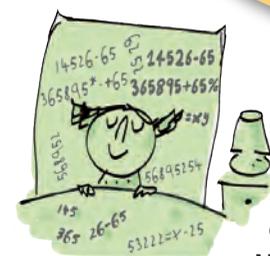
Nous avons tous en nous une petite horloge qui nous réveille le matin et nous endort le soir. C'est l'horloge biologique. On dit qu'elle est circadienne car elle repart à zéro toutes les 24h. Notre horloge est liée à des capteurs près de nos yeux qui perçoivent l'alternance jour / nuit, même quand nos paupières sont fermées. C'est pour cela qu'il est important de ne pas trop s'exposer aux écrans avant de se coucher. Leur lumière bleue a tendance à tromper notre cerveau qui produit de la mélatonine, l'hormone qui nous met en mode dodo une fois la nuit tombée ! Contrairement aux apparences, notre corps n'est pas tout à fait au repos quand on dort. Il est même en plein boulot et assure une révision complète de la mécanique. L'organisme recharge les batteries. Notre cerveau sécrète des hormones de croissance indispensables pour que les enfants deviennent grands. Les adultes aussi en ont besoin, même s'ils ne grandissent plus. Les hormones de croissance permettent à leur corps de réparer les cellules abimées dans la journée.

Le savais-tu ?

Les animaux aussi sont programmés en fonction du jour et de la nuit. C'est pour cela qu'ils sont menacés par les éclairages publics. C'est ce que l'on appelle la pollution lumineuse. A Paris par exemple, les merles chantent parfois la nuit. Ils pensent que le soleil s'est levé à cause de la lumière des lampadaires !

Le savais-tu ?

L'homo sapiens est une espèce diurne, qui vit la journée. Pourtant, en France, plus de 4 millions de personnes travaillent de nuit. Chauffeurs de taxi, pêcheurs, employés des hôtels... Ces professions sont plus exposées à certaines maladies comme l'obésité ou les cancers. Pour les éviter, les médecins recommandent de garder un rythme régulier et de prendre encore plus soin de sa santé en veillant à avoir une alimentation équilibrée et une l'activité physique régulière.



Dormir pour mieux se souvenir

Le sommeil a un rôle essentiel sur la mémoire. Nous avons, dans notre cerveau, un endroit qui s'appelle l'hippocampe. Rien à voir avec le drôle de poisson au nez en forme de trompette. Notre hippocampe à nous sert surtout à trier et envoyer des données vers le cortex cérébral. L'essentiel de ce travail se fait la nuit. Sans le savoir, quand tu dors, tu révises tout ce que tu as appris dans la journée : les tables de multiplication, les règles d'un nouveau jeu de société, les paroles d'une chanson... Ce n'est pas pour rien que lorsque tu veux apprendre une poésie, les adultes te suggèrent de la relire avant d'aller te coucher. Elle sera plus facilement enregistrée ! Les secrets de nos nuits t'intéressent ? File sur www.lig-up.net. Tu y trouveras une infographie sur les cycles du sommeil.



Alerte rouge ! Humain fatigué = humain en danger

Quand on ne dort pas assez, on a une dette de sommeil vis à vis de son corps. Les conséquences sont immédiates. Il devient difficile de se concentrer et de réaliser plusieurs tâches en même temps. La fatigue augmente la mauvaise humeur et les pertes de vigilance qui nous rendent moins attentifs aux dangers et peuvent causer des accidents. Être épuisé donne aussi envie de grignoter ce qui favorise la prise de poids. Bref quand on ne dort pas, on se met dans de beaux draps. C'est une expression qui signifie que rien ne va !

Le savais-tu ?

Au pôle nord, le soleil ne se lève pas entre fin septembre et fin mars. Cela ne signifie pas que les habitants hibernent. Heureusement, leur horloge biologique s'adapte. Certains le vivent très bien. D'autres font de la luminothérapie (ils utilisent une lampe qui reproduit la lumière du soleil) ou prennent de la vitamine D pour rester en bonne santé.

A chaque âge son besoin sommeil

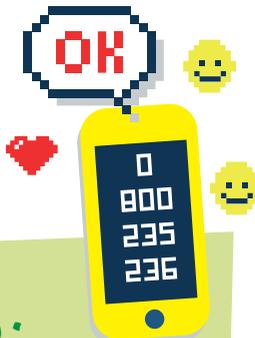
Les bébés dorment beaucoup, entre 16 et 18 heures par jour. Un enfant comme toi a besoin de 10 heures de sommeil pour être en pleine forme. A l'adolescence, les médecins recommandent des nuits de 9 heures. C'est important car à cet âge, le corps change vite et les hormones sont en ébullition. A l'âge adulte, il faudrait dormir entre 7h et 9h chaque nuit. Peu le font. Parce qu'ils n'ont pas le temps ou parce qu'ils n'arrivent pas à trouver le sommeil. Manger équilibré et bouger toute la journée favorise l'endormissement. A l'inverse, les excitants comme le thé, le café, la drogue ou l'alcool retardent le sommeil et affectent la qualité des nuits.





Et toi t'en parles à qui ?

Anxiété, démotivation... avec la pandémie, l'état de santé mentale des adolescents s'est dégradé. Santé publique France a donc lancé une grande campagne de sensibilisation sur les réseaux sociaux. Objectif : inciter les 11-17 ans à parler de leurs soucis à des proches ou des professionnels de santé. S'ils ne savent pas à qui se confier, ils peuvent appeler le Fil santé jeunes au **0 800 235 236**. C'est un numéro anonyme et gratuit où des professionnels les écoutent de 9h à 23h. La moitié des adultes qui souffrent de troubles psychiques ont connu leurs premiers problèmes avant l'âge de 14 ans. Quand on est ado, parler c'est se donner toutes les chances de grandir en bonne santé !



Le clin d'œil de Pataclope : les industriels du tabac sont bien rusés

Les niveaux de consommation de tabac chez les jeunes n'ont jamais été aussi bas (40 % des jeunes de 17 ans fumaient tous les jours en 2000, contre 25 % en 2017). Youpi ! Sauf que les marchands de cigarettes ne baissent pas les bras. Même si la loi Evin de 1991 interdit la publicité en faveur du tabac, certains ont noué des partenariats avec des influenceurs pour essayer de redorer l'image des cigarettes. D'autres misent sur de nouveaux produits, comme les vapoteuses, le tabac à chauffer ou le snus (une poudre interdite en France) et martèlent qu'ils sont plus sains. En réalité, si les professionnels de santé peuvent utiliser la cigarette électronique en complément d'aide à l'arrêt du tabac chez les gros fumeurs ; elle n'est pas recommandée chez les jeunes. Snus et tabac à chauffer présentent aussi des risques de maladies et cancers divers.

30% des Français ne mangent pas trois fois par jour

Tu connais le Secours populaire ? C'est une association qui aide les personnes qui en ont besoin à se nourrir, se soigner, trouver un emploi, se loger... Leurs 82 000 bénévoles ont beaucoup de travail car 9 millions de personnes vivent en France sous le seuil de pauvreté. Ils n'ont pas les moyens de payer ce qui pourrait leur permettre de vivre correctement. Selon le dernier baromètre établi par l'association, 30% des Français doivent même renoncer à faire trois repas équilibrés par jour. Ce pourcentage a augmenté ces deux dernières années. Raison de plus de faire preuve de solidarité en faisant des dons !

L'Institut national du cancer innove pour sensibiliser

C'est l'histoire de cellules violettes qui deviennent pleines de pustules : ce sont des tumeurs qui attaquent les organes vitaux. Voilà ce que raconte la vidéo mise en ligne en février sur la chaîne YouTube de l'INCA. Ne pas fumer, bouger, manger équilibré... grâce à elle, les enfants comprennent pourquoi on leur répète ces conseils-là. L'institut a aussi mis en ligne son **Cancer fighter**, un jeu vidéo (<https://cancer-fighter.fr>) qui explique de façon ludique comment 4 cancers sur 10 pourraient être évités. Le héros est transporté dans trois lieux : le gymnase, le réfectoire et le collège. A lui de sauter pour attraper ce qui est bon pour la santé en évitant ce qui favorise l'apparition des cancers. On peut même envoyer des ballons sur son prof de sport ou des pommes sur le cuisinier pour les encourager à mieux se comporter !



Ludo, ce doux rêveur !

La petite histoire de Clap'santé



N'attends pas demain, prends ta santé en main



Pas toujours facile de tomber dans les bras de Morphée... Surtout quand on se pose plein de questions. La rédaction de *Clap'santé* en a sélectionné quelques-unes. Voilà nos trucs et astuces pour des nuits reposantes et des réveils pleins de vitalité !

Mon petit frère a peur dans le noir. Nous dormons dans la même chambre.

La nyctophobie, c'est comme cela que l'on appelle la peur du noir. C'est une des phobies les plus répandues, y compris chez les adultes. Comme la vue est notre sens le plus développé, quand nous en sommes privés, nous imaginons les pires créatures ! Pour rassurer ton frère, tu peux lui proposer d'installer une veilleuse. Fais juste attention à ne pas choisir une lumière bleue qui a tendance à exciter. De ton côté, pour ne pas être dérangé, tu peux utiliser un masque de nuit. Il y en a de très beaux avec des décors d'animaux !



Je n'arrive pas à m'endormir le soir. Pourtant je me tiens éloigné des écrans ! Que faire ?

Oublier les écrans avant d'aller se coucher, c'est une super idée, mais il y a d'autres réflexes à adopter. Le premier : être attentif aux signes de fatigue. Dès que tu bailles, que tu as les paupières lourdes ou des difficultés à te concentrer, file te coucher. Si tu luttas pour rester éveillé, tu devras attendre le prochain cycle de sommeil (en général 1h30) pour t'endormir. Si tu es stressé, certaines infusions de plantes comme la camomille, la mélisse ou le tilleul peuvent aider ! Pour mettre un terme à la bicyclette qui se promène dans ta tête, tu peux aussi tenter la méditation. File en page 10 pour essayer !

J'ai une copine somnambule, est-ce que c'est grave ?

Un somnambule est une personne qui se promène dans son sommeil. Quand ça lui arrive, ta copine semble éveillée car elle a les yeux grands ouverts mais elle n'a pas conscience de ce qu'elle fait. Si tu l'interroges au réveil, elle ne se souviendra de rien ! Selon les professionnels de santé, près d'un enfant sur dix est somnambule. Rien de grave, à condition de ne pas aller se promener dans des endroits qui favorisent les chutes, comme les escaliers. De ton côté, si tu assistes à cette expérience, tu peux raccompagner ton amie doucement vers son lit mais il faut éviter de la réveiller. Tu imagines la panique quand tu dors profondément ?

Je n'ai jamais réussi à faire une nuit blanche.

Avaler une cuillère de poivre, fumer sa première cigarette, plonger d'une falaise... Les adolescents aiment se lancer des défis souvent dangereux pour la santé. Faire une nuit blanche en fait partie ! La nuit ton corps continue de travailler pour te maintenir en bonne santé. Ta peau fabrique de nouvelles cellules, tu évacues les déchets et tu consolides ta mémoire. Ton cerveau produit aussi des hormones de croissance. Ne pas dormir, c'est l'empêcher de faire son boulot et donc risquer de moins grandir ! Et puis, une nuit blanche ne se rattrape pas si facilement. Elle sera forcément suivie de plusieurs jours de fatigue et de mauvaise humeur. Bof bof pour se faire des amis non ?



Allo, docteur Dodo ?



J'ai peur de faire des cauchemars. Il y a une solution ?

A partir de 3 ans, tout le monde fait des rêves et des cauchemars. Ce sont des histoires que ton cerveau crée en puisant dans ta mémoire. Comme elles sont inspirées de faits réels, elles génèrent les mêmes émotions : de la joie pour les rêves, de la tristesse, de la colère ou de la peur pour les cauchemars. Ces derniers peuvent être accompagnés d'une augmentation du rythme cardiaque, de sueurs nocturnes, de cris ou de pleurs. En général, ils ne se répètent pas. A moins que tu lises des histoires qui font peur avant de dormir ? Si tu fais souvent les mêmes cauchemars, tu peux en parler à un professionnel. Sans le savoir, tu as peut-être été marqué par un événement, comme lorsque tu as croisé cette petite araignée qui te semble gigantesque dans ton sommeil !



Un copain boit des boissons énergisantes pour jouer plus tard aux jeux vidéo le soir. C'est grave ?

Alerte à la mauvaise idée ! Le café, le thé et les boissons énergisantes ont le pouvoir de maintenir le cerveau éveillé. Mais ces breuvages ne peuvent pas reposer les organes, réparer le corps ni consolider la mémoire pour se substituer au sommeil ! Sans oublier que les boissons énergisantes sont souvent sucrées ce qui favorise la prise de poids et l'apparition des caries. Vraiment, rien à voir avec un matelas confortable, une couette moelleuse et une bonne nuit.

Je suis tout le temps fatigué(e) le matin.

Si tu es en bonne santé et que tu dors suffisamment, aucune raison d'être fatigué(e) ! Entre 6 et 13 ans, ton corps a besoin de 9 à 11 heures de sommeil par jour. Si tu ne les atteins pas, sors ton téléphone de la chambre si tu en as un. Essaie aussi de mettre en place un rituel du coucher. Toujours à la même heure, toujours après les mêmes actions : se brosser les dents, passer aux toilettes, remplir son verre d'eau, lire deux chapitres d'un roman... Avec le temps, ton cerveau finira par intégrer tes habitudes et se mettre en mode dodo.

Mes parents me reprochent de faire des grasses matinées. Pourtant j'adore dormir. Que faire ?

A l'adolescence, les rythmes de vie évoluent et les jeunes se couchent de plus en plus tard. Pourtant, les adolescents ont besoin de dormir entre 8 et 10 heures par jour. Certains parents peuvent être surpris. Normal : à l'âge adulte 7 heures suffisent en général. Pour que tes parents aient moins le sentiment d'avoir donné naissance à une marmotte, deux solutions : leur parler des besoins de ton corps et être actif la journée pour leur montrer que tu n'es pas en train d'hiberner.



Les ingrédients du sommeil (ou pas)

Bienvenue dans l'univers d'Arthur et Capucine, 8 et 12 ans. Leur chambre ressemble à celle de pas mal d'enfants de leur âge. Comme ils ne dorment pas très bien, leurs parents ont fait venir un expert du sommeil qui a signalé les bons et les mauvais points.

Aïe aïe aïe, la tablette, le téléphone et l'ordinateur doivent être rangés dans un placard fermé. Leurs voyants risquent de perturber ton sommeil. Pire : tu pourrais être tenté de les allumer pour lire tes messages ou jouer. Même quelques instants, ce serait une mauvaise idée : les écrans sont hyper stimulants.



Quand on partage sa chambre avec son frère ou sa sœur, il suffit parfois de petites astuces pour parvenir à s'isoler. C'est essentiel, surtout si il/elle se couche après toi.

Il est déconseillé de boire des boissons sucrées le soir. Comme le thé ou le café, elles ont le pouvoir d'exciter !



Même si tu deviens grand, il a le don de t'apaiser. Tu aurais tort de t'en priver !

Attention aux jouets sur lesquels tu pourrais tomber si jamais tu devais te lever dans la nuit.

La nuit, les petites bêtes qui chatouillent et font éternuer ne devraient pas te perturber. Pour les éviter, sors tous les textiles où elles pourraient se glisser.

Pour avoir envie d'aller se coucher, rien de tel qu'une chambre bien décorée dans laquelle tu prendras plaisir à aller te coucher.



Pas question de faire ses devoirs ou de prendre son petit déjeuner dans son lit. Le cerveau doit associer cet endroit au sommeil et à rien d'autre !

Lire un livre avant de dormir, c'est une super idée, notamment pour se tenir loin des écrans. A condition que ce ne soit pas des histoires qui font peur et favorisent les cauchemars.

Pour bien dormir, tu as besoin d'air frais. Aérer quelques minutes chaque jour permet notamment de se débarrasser des polluants émis par les objets que nous utilisons.

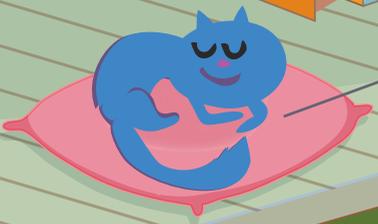


Si tu penses avoir soif dans la nuit, mieux vaut avoir de l'eau à portée de main. Tu éviteras de te lever et tu pourras remonter plus vite dans le petit train du sommeil.

Trop chaud ! Pour bien dormir, la température dans la chambre doit être comprise entre 18 et 20 degrés.



On adore les animaux mais ils doivent dormir ailleurs. Le chat risque de te réveiller s'il a envie de jouer ou s'il se met à ronronner.



Pour se détendre

Et eux, ils dorment comment ?

Tous les animaux ont besoin de se reposer. Voici une liste d'espèces. Sauras-tu relier chacune d'entre elle à l'affirmation qui lui correspond ?



1. Le chat

2. La fourmi



3. La girafe



4. Le dauphin



5. La marmotte



6. Le koala



10. Le cheval



9. Le flamant rose



8. La loutre



7. Le poisson



Réponses : 1f, 2e, 3h, 4b, 5c, 6j, 7i, 8d, 9a, 10g

La danse du poulpe, parfaite pour se défouler



Si tu as du mal à t'endormir le soir, peut-être que tu ne t'es pas assez dépensé la journée. Et si tu essayais de danser comme un poulpe vers 17h, lorsque tu rentres chez toi ? Lève les bras et agite-toi

comme si tu avais huit bras. Et ne t'arrête pas tant que tu n'es pas essoufflé ! Dans quelques heures, ta danse du mollusque devrait t'aider à plonger dans les abysses du sommeil.



Un mouton, deux moutons, trois moutons...



Mieux que compter les moutons, tu peux tenter la cohérence cardiaque au moment

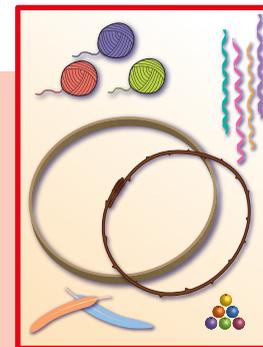
de te coucher. C'est une technique de respiration qui permet de réguler le stress en contrôlant les battements du cœur. Installe-toi dans ton lit, sous la couette, ferme les yeux et imagine que tu es une fusée. Fais entrer l'air par ton nez. La fusée monte un peu. Souffle par la bouche, elle redescend doucement.

Inspire par le nez, souffle par la bouche. Tu vois la fusée qui monte et qui descend ? Continue de la faire bouger sans jamais la perdre de vue. Tout doucement. De plus en plus doucement. Te voilà parti dans l'espace ? Bon voyage. Rendez-vous demain matin.



Fabrique ton attrape-rêve

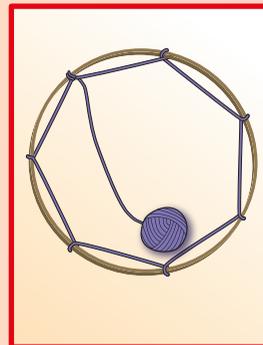
Selon les croyances des Indiens d'Amérique du Nord, cet objet capture les jolis rêves dans la toile pour les garder près de toi. Les cauchemars eux, passent à travers les trous et disparaissent pour toujours.



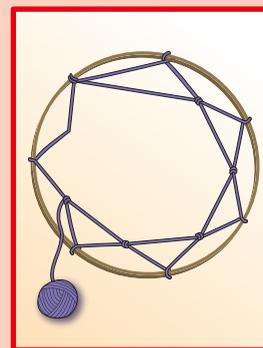
Etape 1. Pour ce bricolage, tu auras besoin de fil et de ruban, d'un cercle en bois (ou en métal), de perles et de plumes.



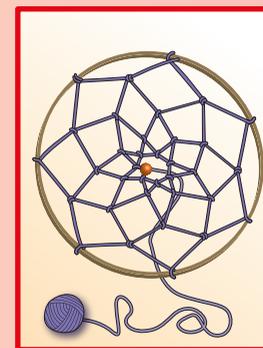
Etape 2. Noue ton fil sur ton support en bois. Passe ta bobine par-dessus ton cercle puis à l'intérieur de la boucle créée entre le support et ton fil. Voilà le geste de base, celui que tu vas utiliser pour tisser toute ta toile.



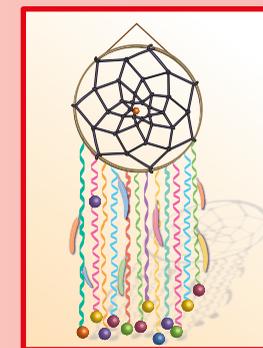
Etape 3. Répète l'opération jusqu'à avoir fait le tour de ton cercle. Le secret pour que ton attrape-rêve soit joli : la régularité des écarts et un fil toujours tendu.



Etape 4. Continue de passer au-dessus puis en dessous, en glissant ton fil sur l'heptagone (la forme à 7 côtés) formé par ton premier tissage. Il faut répéter l'opération jusqu'à ce que la toile soit presque pleine. Nous avons opté pour un design très simple mais tu peux aussi innover.



Etape 5. Quand le tissage de ta toile te convient, ajoute une perle et fais un nœud bien serré.



Etape 6. Maintenant que la tête de ton attrape-rêve est formée, il n'y a plus qu'à nouer des rubans sur la partie basse. Tu peux y ajouter des perles, tenues par des petits nœuds, ou des plumes colorées !

Une charade et au lit !

- Mon premier rassemble des clowns, des trapézistes et des magiciens.
- Mon second est un morceau d'addition.
- Mon troisième est l'onomatopée préférée de ceux qui n'entendent pas bien.
- Mon tout est un adjectif qui désigne un cycle d'une durée de 24h, comme notre horloge biologique.

Réponse :

circue - addi - hein. Circadien. Que tu sois couche-tôt ou lève tard ton horloge biologique a un rythme circadien car elle se répète toutes les 24h.





6 idées reçues sur le sommeil

La grasse mat permet de rattraper les nuits courtes. FAUX



Le sommeil, ce n'est pas comme un emploi du temps. On ne peut pas déplacer une heure prévue le lundi et la reporter au samedi ! Il est même déconseillé de décaler son réveil de plus de deux heures. Si tu te lèves à 7h30 en semaine, c'est 9h30 maximum le week-end. Pourquoi ? Parce que le corps humain aime la régularité. Se coucher à la même heure permet au cerveau d'établir sa petite routine, une sorte d'habitude qui nous permet de mieux nous endormir.

Faire du sport juste avant d'aller se coucher est une bonne idée. FAUX



Pratiquer une activité physique facilite l'endormissement et le sommeil de qualité. Mais les séances de sport doivent avoir lieu au moins 3h avant le coucher. Le corps est une machine complexe qui a besoin de redescendre en température avant d'entamer sa nuit !



Bien manger le soir aide à mieux dormir. FAUX

Si tu te couches la faim au ventre, les gargouillis risquent de t'empêcher de tomber dans les bras de Morphée, le dieu des songes dans la mythologie grecque. Il est même conseillé de glisser un peu de féculents dans son assiette, histoire d'avoir de l'énergie qui dure longtemps dans l'estomac. A l'inverse, manger trop lourd, trop gras ou trop sucré est une mauvaise idée. Si ton diner est trop riche, ton corps devra gérer la maintenance liée à la nuit et la digestion en même temps. Il risque d'être débordé !



Prendre un bain ou douche très chaude favorise le sommeil. FAUX

La chaleur relaxe les muscles, c'est vrai. Mais pour se préparer à dormir, le corps a besoin de se refroidir. Avec une douche bien chaude, tu risques d'envoyer le signal inverse à ton cerveau. Si tu dois aller te coucher peu de temps après ta douche, il vaut mieux terminer par un jet d'eau froide. En plus, c'est très bon pour la circulation du sang !

S'endormir n'importe où et n'importe quand est un signe de bonne santé. FAUX



Quand on ne peut pas contrôler son sommeil et que l'on s'endort en cours ou quand on est censé travailler, cela signifie que l'on est beaucoup trop fatigué ! Si tu dors la journée alors que tes nuits sont suffisamment longues, il peut s'agir d'une maladie comme l'hypersomnie ou la narcolepsie. Il existe des médecins spécialistes du sommeil qui sont capables de diagnostiquer ce genre de pathologies en plaçant des petites électrodes sur un patient endormi. Ils peuvent ensuite proposer des solutions car dormir tout le temps, c'est hyper handicapant !

La sieste c'est pour les bébés. FAUX



Les bébés et les enfants jusqu'à 4 ans ont besoin de dormir en journée, c'est vrai. Certains adultes en ressentent aussi le besoin.

Pour être réparatrice, la sieste des adultes doit plutôt avoir lieu entre 13h 15h et ne pas dépasser 20 minutes. Les siestes sont tellement bénéfiques que certaines entreprises ont installé des salles de sieste dans leurs locaux, histoire d'offrir à leurs salariés la possibilité de reprendre des forces avant d'attaquer la deuxième moitié de leur journée.



La médecine, ce n'est pas que guérir des maladies

Depuis 2018, les étudiants en médecine doivent réaliser un service sanitaire lors de leur 3ème année de médecine. A l'automne dernier, Marie, 25 ans, étudiante à Brest, a consacré un jour par semaine au comité de la Ligue contre le cancer du Finistère. Elle raconte.

" Quand je suis entrée en troisième année à l'université de médecine, je savais que nous aurions un service sanitaire à faire à l'automne. C'est un dispositif assez nouveau mis en place par l'Agence régionale de santé pour faire découvrir la prévention et la promotion de la santé aux futurs médecins. Certains de mes camarades ont été envoyés dans des écoles d'infirmiers. Avec quatre étudiants de ma promo, nous avons été choisis pour travailler avec la Ligue contre le cancer. Je connaissais l'association de nom parce que l'on en parle dans les médias, mais c'est tout.

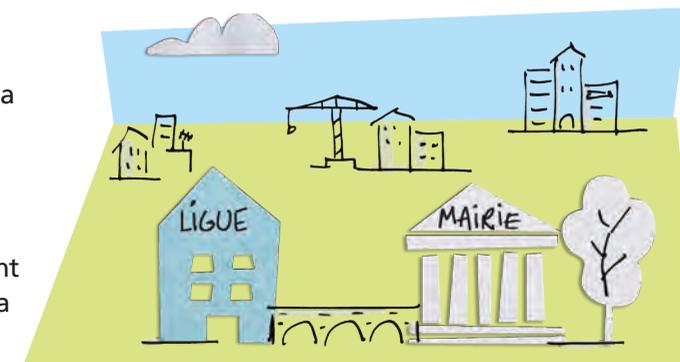


tabac par exemple, que la Ligue a initié et auxquels elle est très attachée. C'est grâce aux maires qu'il est interdit de fumer dans certains endroits d'une ville !

Les élus que nous avons rencontrés étaient contents d'apprendre des choses. Pour la Ligue, il était aussi intéressant de savoir ce qui pouvait freiner la mise en place d'actions dans les villes. Et nous, nous avons appris plein de choses. Les premières années d'études de médecine sont très théoriques. Pour une fois, nous étions dans le concret. Nous avons découvert la santé publique qui est parfois un peu oubliée en médecine. Plus tard, j'aimerais devenir médecin généraliste. Je suis très contente d'avoir pu parler avec des élus car je pense que je serai amenée à échanger avec eux quand j'aurai ouvert mon cabinet. La médecine ce n'est pas que guérir des maladies, c'est faire en sorte que la population ait la meilleure santé possible. Et pour ça, il faut que tout le monde travaille ensemble."

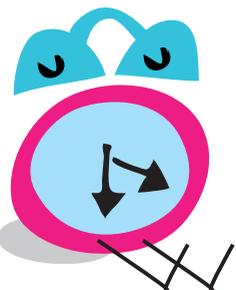


Le chargé de prévention de la Ligue qui nous a accueilli nous a donné une mission : rencontrer des maires des communes alentours pour parler de prévention et de la promotion de la santé dans leurs villes. Pour nous, c'était vraiment nouveau. Nous n'avions jamais fait d'interviews ! Nous avons échangé avec cinq maires. Certains étaient touchés par le problème des déserts médicaux : ils n'ont pas assez de médecins dans la commune pour soigner leurs habitants. D'autres nous ont dit qu'ils manquaient de connaissances ou de contacts pour améliorer leurs actions de prévention. Les élus n'ont pas de formation à la santé publique alors que sur le terrain, ils peuvent organiser plein de choses pour prendre soin de la santé de leurs habitants. Il y a les espaces sans



Ce qu'ils en pensent...

Z Z Z



Nous passons un tiers de notre vie à dormir. C'est énorme ! Pourtant, on ne pense pas souvent à son sommeil. Clap'santé a missionné tous les membres de son comité pour interroger des enfants un peu partout en France. Lisa, Chloé, Aurélien qui ont tous les trois 10 ans et Axel et Pierre, 11 ans, ont accepté de répondre à nos questions.



Et comment se passent tes réveils ?

Axel : ça dépend de l'heure qu'il est. Quand je dois aller à l'école, j'ai encore sommeil. Le week-end, ça va mieux. Je peux me réveiller plus tard. J'ai beaucoup moins de mal à me lever.

Aurélien : mon cerveau est habitué au réveil.

Je le fais tous les jours donc mon cerveau l'a enregistré.

Lisa : j'ai du mal à me réveiller mais quand je suis debout, je me sens mieux.

Pierre : parfois, c'est moi qui décide de mettre un réveil à 7h ou 7h15. Sinon, c'est mon père qui me réveille à 7h30. Je prends le temps de me réveiller tranquillement. Je prépare toujours mon sac et mes habits la veille, comme ça je n'ai plus qu'à m'habiller, prendre mon petit dej et partir à l'école. Le soir je me couche vers 22h30-23h. Les weekends, je me couche parfois vers minuit.

Chloé : je n'aime pas me réveiller le matin, je veux rester dans mon lit.



... du sommeil !

Si on te parle de dormir, qu'est-ce que cela évoque pour toi ?

Lisa : je pense à un lit chaud et doux et à un coussin moelleux.

Axel : le repos, la sérénité, un moment de calme.

Chloé : cela me donne envie d'aller sous ma couverture, surtout l'hiver, et d'être bien au chaud, blottie dans mon lit.

Aurélien : je pense surtout qu'il faut se reposer pour être en forme le lendemain.

Pierre : cela m'évoque une sensation de repos.

Qu'est-ce que tu fais juste avant de dormir ?

Chloé : je vais me brosser les dents et je lis un livre quand il y a école le lendemain. Le week-end, je peux regarder un petit peu la télé avant de dormir.

Axel : je lis un peu en général.

Aurélien : je relis mes cours et je lis pour me mettre dans la position de dormir.

Pierre : je bois de l'eau, je vais aux toilettes et je me couche. Et avant ça, je dessine ou je fais du piano ou sinon je fais mes devoirs.

Lisa : je lis un livre dans mon lit.



Est-ce que tu peux nous raconter ton plus joli rêve ?

Aurélien : il n'y a en pas eu très souvent des jolis rêves. Il faudrait me le demander le matin car je les oublie très vite.

Chloé : je suis à la mer, il y a des vagues énormes et je surfe sur toutes les vagues sans tomber.

Axel : moi, je ne m'en souviens d'aucun.

Lisa : mon plus joli rêve, c'est quand je joue au Quidditch dans l'équipe de Griffon d'Or, comme dans Harry Potter. Je suis l'attrapeur et je fais gagner l'équipe.

Pierre : je ne me souviens pas trop de mes rêves. Quand je dors je crois que je n'en fais pas beaucoup. Je m'endors juste et je me réveille.

Et ton pire cauchemar ?

Pierre : ah ça je m'en souviens ! Quand j'étais en CP et que j'avais 6 ans, je me vois dans le couloir de mon école, là où il n'y a que des classes de maternelles. J'étais poursuivi par des abeilles, des frelons et plein d'insectes.

Lisa : mon pire cauchemar, c'est que je me promène dans une forêt, le chemin est étroit et soudain, Rambo mon chien a peur. Il aboie puis une araignée géante apparaît...

Aurélien : quand j'avais 6 ans, j'ai fait un cauchemar où on était dans l'espace et on allait se perdre dans un trou noir.

Chloé : c'est quand j'étais plus petite. Il y avait plein de requins dans la maison qui voulaient me dévorer.

Axel : cerbère, le chien des Enfers, avait anéanti tout mon village. Tout s'écroulait autour de moi.

Chloé

Axel

Pierre

Lisa

Si tu devais donner des astuces pour mieux dormir à un camarade de classe, tu penserais à quoi ?

Axel : il ne faut pas utiliser son téléphone avant de dormir. Il vaut mieux se sentir bien et éviter le stress aussi. Par exemple, il faut être au point sur son travail pour ne pas avoir l'esprit encombré.

Lisa : je dirais à mon camarade de penser à un lieu, une chose et de s'imaginer en train de jouer ou de plonger.

Aurélien : il faut se coucher tôt, lire avant de dormir, pour mettre son cerveau en position de coucher et comment ça on peut mieux dormir.

Chloé : je lui dirais de ne pas faire d'écran au moins deux heures avant d'aller se coucher et de faire de la méditation dans son lit.

Pierre : je pense qu'il ne faut pas trop regarder son téléphone.

Et aussi qu'il faut essayer de ne pas faire trop d'activités comme le sport ou des devoirs intensifs qui stressent après 16h. Cela empêche de dormir.





La question à Clap'santé

« J'ai vu une publicité pour l'huile de CBD. C'est légal ça ? » (Valentin Paris)

Des tisanes, des bonbons, de l'huile et même de la raclette... Depuis quelques mois, de nombreuses boutiques se mettent à vendre des produits parfumés au CBD. Ces trois lettres remplacent le mot cannabidiol, une des quelques 200 substances que l'on trouve dans le chanvre, la plante utilisée pour fabriquer du cannabis. A la différence du THC (le delta-9-tétrahydrocannabinol pour être exacts) la molécule la plus active de la plante, le CBD ne génère pas d'addiction. Il n'a pas non plus le pouvoir d'activer les récepteurs du cerveau qui libèrent la sérotonine responsable de l'effet planant. En bref, le CBD n'est pas considéré comme une drogue. Les autorités françaises n'ont donc pas pu en interdire la vente. Pourtant, elles sont assez frileuses face à la mode des produits au CBD présentés comme apaisants : elles craignent que les publicités n'incitent à consommer des drogues. Pour échapper aux poursuites, ceux qui commercialisent du CBD doivent s'assurer qu'il contient moins de 0,2 % de THC ce qui n'est pas toujours facile à mesurer... Dans tous les cas, les autorités invitent à la prudence parce que les scientifiques ne connaissent pas bien les effets du cannabidiol sur le corps humain. Ce n'est pas parce que c'est autorisé que c'est bon pour la santé !

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



Et le meilleur ingénieur est...

Dans le Clap'santé n°32, sorti cet été, nous avons proposé à nos supers lecteurs d'imaginer une invention pour dépolluer la Terre. Nous avons reçu des tonnes de bonnes idées. Après de longues délibérations, le comité de rédaction a élu son gagnant et c'est **Capucine de STUCKANGE (57)** qui remporte le concours avec son super robot aspirateur. Bravo ! En attendant (on l'espère) la commercialisation de ta machine, tu pourras jouer avec le cadeau qui arrivera bientôt chez toi.



Retrouve les dessins gagnants sur notre site www.lig-up.net



Nouveau concours : et toi tu rêves de dormir où ?

Rêver c'est laisser son cerveau fabriquer des histoires pendant son sommeil. C'est aussi penser à l'avenir et imaginer ce qui pourrait nous arriver. Si on te dit de penser à ta nuit idéale, à quoi ressemblerait-elle ? Où aimerais-tu dormir ? Avec qui ? Raconte-nous tout dans un petit texte ou une bande dessinée. Si tu as déjà dormi dans un endroit fofou ou que tu as vécu une nuit inoubliable, tu peux aussi nous raconter ! Les meilleures propositions, à envoyer avant le 4 mars à notre adresse (voir paragraphe à gauche), seront récompensées par la rédaction.



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 : Michel Robaszekiewicz, Hervé Gautier, Albert Hirsch.

Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Chloé Lebeau. Journaliste : Claire Le Nestour.

Maquettiste : Jean-Pierre Neveu. Infographiste : Jean-Pierre Crivellari. Illustrateur : Pierre Botherel.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Emilie Berthier, Eleonore Boyer, Ricardo Domingues, Alexandra Franc, Mathieu Guri, Virginie Haffner, Anne-Sophie Lamaille, Sylviane Le Guen, Elodie Prudhomme.

N° ISSN : 2269-6938. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros. Tirage : 65 000 exemplaires.

Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : Décembre 2021, Janvier, Février 2022.

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

