

NOUVELLE
FORMULE!

LE
MAGAZINE
SANTÉ
DES JEUNES.

N°39

FÉVRIER
MARS
AVRIL
2023
TRIMESTRIEL 0,38 €

02 ZOOM SUR...
LES EAUX QUI T'ENTOURENT.

04 N'ATTENDS PAS DEMAIN,
PRENDS TA SANTÉ EN MAIN!
L'EAU UN BIEN À PRÉSERVER
ET À PARTAGER

08 L'INFOGR'AFFICHE
L'EAU, L'AMI INVISIBLE DE TON CORPS.

CLAP SANTÉ!

DEVJENS UN HÉROS DE L'EAU!



LA LIGUE

CONTRE LE CANCER

...LES EAUX QUI T'ENTOURENT.

L'eau, il y en a partout autour de toi. Dans les rivières, les océans, l'air... et même dans ton corps. Ce n'est pas pour rien que la Terre s'appelle la planète bleue ! Mais toutes les eaux n'ont pas le même effet sur la santé. Passe les gouttes à la loupe pour le découvrir.

1. L'eau du robinet.

Avant d'arriver jusqu'à toi, elle est passée dans une station d'épuration où des professionnels se sont assurés qu'elle ne contenait ni saleté, ni microbe, ni substance polluante. En France, tant que tu ne reçois pas d'alerte, tu peux boire l'eau du robinet. Elle est pleine de sels minéraux et d'oligo-éléments dont ton corps a besoin. Si tu n'aimes pas son goût, verse l'eau dans une carafe et laisse-la reposer une heure à l'air libre. Tu peux aussi y ajouter des morceaux de concombre, une rondelle de citron ou des feuilles de menthe pour l'aromatiser.



2. L'eau de source.

Elle est puisée dans des sources souterraines protégées de la pollution. Avant d'être mise en bouteille, elle traverse des mètres de roches et se gorge de sels minéraux (mais moins que les eaux minérales). En plus, impossible de prédire sa composition, elle varie d'un jour à l'autre ! Certaines eaux sortent de terre chargées de gaz contenus dans le sol. D'autres ont été gazéifiées par l'homme. Pour savoir si les bulles de ton eau pétillante sont naturelles ou non, il suffit de lire l'étiquette.



3. L'eau minérale.

Elle vient elle aussi de sources souterraines mais sa composition ne varie jamais dans le temps. Certains aiment les eaux riches en calcium, d'autres celles qui ont plus de magnésium ou de potassium. Autrefois, les eaux minérales n'étaient vendues qu'en pharmacie car les nutriments qu'elles contiennent peuvent aider à résoudre des petits soucis de digestion, de fatigue ou stress. Leurs défauts ? Quand elles sont trop riches en minéraux, elles peuvent être mauvaises dans les reins. C'est pour ça que les médecins conseillent d'éviter d'en boire tous les jours et de varier les marques pour ne pas boire toujours les mêmes sels minéraux. Les eaux minérales sont aussi plus chères que les eaux de source et voyagent souvent pas mal avant d'arriver jusqu'à toi ce qui n'est pas très bon pour l'environnement.

4. L'eau de pluie.

L'eau circule en permanence entre la terre et le ciel. Chauffée par le soleil, l'eau des rivières et des mers se transforme en gaz et monte dans l'atmosphère. Au contact de l'air froid, elle se condense en minuscules gouttelettes : les nuages. Quand ils sont agités, les nuages se déversent sous forme de pluie, de neige ou de grêle. En tombant, leur eau emporte avec elle les engrais pulvérisés dans les champs, les saletés de l'air et la pollution déposée sur les végétaux. Même si elle semble transparente, l'eau de pluie n'est donc pas si propre !



02 CLAP'
SANTÉ!

5. L'eau de mer.



Un litre d'eau de mer contient environ 30g de sel car les rivières et les torrents emportent avec eux le sel contenu dans le sol et les roches. Ils se jettent ensuite dans la mer où leurs eaux perdent leur sel au moment de s'évaporer.

Comme cela dure depuis des milliards d'années, le sel commence à s'accumuler. Hélas, l'eau salée concentre aussi beaucoup de déchets et des polluants (bactéries, produits chimiques...). En 2019, un plongeur a même découvert un sac plastique dans la fosse des Mariannes, le point le plus lointain de l'océan, à 11 km de profondeur. Si tu vois une plage avec un drapeau rouge, l'été, c'est que la baignade est interdite à cause de l'eau polluée. S'il y a un pavillon bleu, cela signifie que la plage a reçu une récompense pour sa propreté.

ZOOM SUR...

6. L'eau de la piscine.

La plupart des piscines sont traitées avec du chlore, du sel ou du brome. Avec ces substances, l'eau n'est plus potable (mais ce n'est pas grave si tu bois la tasse) et les nageurs peuvent se baigner sans craindre une contamination à cause de microbes ou d'impuretés. Grâce aux traitements, l'eau n'a pas non plus à être changée trop souvent. C'est plutôt une bonne nouvelle quand on sait qu'une piscine, même petite, contient des milliers de litres pris au robinet!



7. L'eau des lacs.

L'eau existe sous trois formes. Lorsque la température est en dessous de 0°C, elle est solide, comme un glaçon. Entre 0° et 100°, elle devient liquide. Et quand la température dépasse les 100°, les molécules d'eau se transforment en gaz. Les lacs de montagne sont alimentés par la fonte des glaciers l'été. Quand il ne fait pas assez froid, ils ne se reconstituent pas l'hiver. Au final, ce sont les lacs qui risquent de s'assécher! En plus ils sont aussi régulièrement victimes de pollution.



8. L'eau des égouts.

Quand elle quitte nos maisons, l'eau des toilettes, des éviers ou des douches file dans les égouts, un labyrinthe de conduits souterrains qui l'amène vers des stations d'épuration. Là-bas, l'eau est filtrée puis dépolluée par des micro-organismes et traitée. Une fois propre, elle peut à nouveau être rejetée dans les cours d'eau.

9. L'eau de tes larmes.



Quand tu pleures, les larmes qui coulent de tes yeux sont majoritairement composées d'eau mais aussi de sel, de glucose ou de protéines. Le corps est bien fait : ces substances permettent de protéger tes yeux des agressions extérieures. C'est pour cela que tu pleures quand il y a du vent ou que tu as une miette dans l'œil. Pour découvrir les autres eaux qui composent ton corps, file en page 8!

03
CLAP
SANTÉ!

L'ACTU⁺ SANTÉ

L'EAU MÉRITE BIEN, UNE JOURNÉE MONDIALE!



Le 22 mars, les Nations unies célèbreront la journée mondiale de l'eau. Créé en 1993, cet événement permet de rappeler que l'accès à l'eau potable ne coule pas de source. C'est une chance à préserver ! Partout dans le monde, des actions seront organisées pour que chacun puisse avoir accès à une eau de qualité. Et cela ne concerne pas que les pays en développement qui en sont aujourd'hui privés. Les experts considèrent que si rien n'est fait d'ici à 2050, un terrien sur quatre est susceptible de vivre dans un pays affecté par des pénuries d'eau à cause du changement climatique.



LE CLIN D'ŒIL DE PATACLOPE

La puff brave la loi.

Les cigarettes électroniques sont interdites aux moins de 18 ans. C'est la loi ! Pourtant, les fabricants tentent de séduire les mineurs : ils ont conçu un produit avec des parfums marshmallow ou fruits rouges qui rappellent ceux des bonbons ou des glaces. La puff (prononcé "peuf" comme "bouffée" en anglais) est omniprésente sur les réseaux sociaux et vendue dans des emballages bariolés qui attirent l'œil. Le problème, c'est qu'elle contient souvent de la nicotine, l'ingrédient des cigarettes qui rend les fumeurs accros. Pour les médecins, la puff risque de pousser de jeunes consommateurs à passer plus tard au tabac classique. En plus, cette nouvelle cigarette électronique n'a rien d'écologique : comme elle n'est pas rechargeable, il faut la jeter alors qu'elle contient un paquet de substances super polluantes !

04 CLAP'
SANTÉ!



Quand la presse débarque en classe



Si tu nous lis, c'est que tu vas à l'école.

Du 27 mars au 1^{er} avril, tu ne seras peut-être pas le seul. Des journaux (et peut-être même des journalistes) viendront probablement te rendre visite dans le cadre de la 34^{ème} semaine de la presse et des médias. Organisée par le Clemi (le centre pour l'éducation aux médias et à l'information), cette semaine permet aux élèves de la maternelle au lycée de découvrir l'univers des médias et développer leur esprit critique. Un sacré défi non ? Si ton établissement participe, il recevra peut-être des exemplaires de Clap'santé. On compte sur toi pour dire à tes camarades de classe à quel point nous sommes sympas !



ET NON l'eau alcoolisée n'est pas de l'eau...

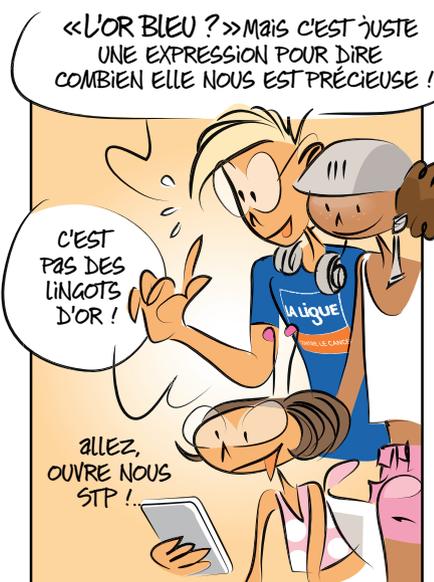
Les bouteilles sont colorées et bien en vue dans les supermarchés.

Les marques apparaissent dans les stories d'influenceurs qui font des placements de produits sur les réseaux sociaux. Ces dernières années, les fabricants de "hard seltzers" aussi connus sous le nom "d'eaux alcoolisées" ont mis le paquet pour se faire une place sur le marché. Leur stratégie : faire penser que leurs produits sont bons pour la santé en répétant qu'ils sont moins caloriques que des sodas. En réalité, peu importe les quantités de sucre, l'absence de gluten ou les bulles aux saveurs fruitées ! L'eau alcoolisée reste de l'alcool, et l'alcool n'est pas bon pour la santé. Il est même encore plus dangereux pour les jeunes dont le cerveau n'est pas arrivé à maturité !



L'OR BLEU!

LA PETITE HISTOIRE DE CLAP' SANTÉ!



INFO

1 LITRE D'EAU AU ROBINET → 0,3 €*

1 LITRE D'EAU EN BOUTEILLE → 0,30 €*

*EN MOYENNE

JOHN LOO 2023

05 CLAP' SANTÉ!



L'eau UN BIEN À PRÉSERVER ET À PARTAGER

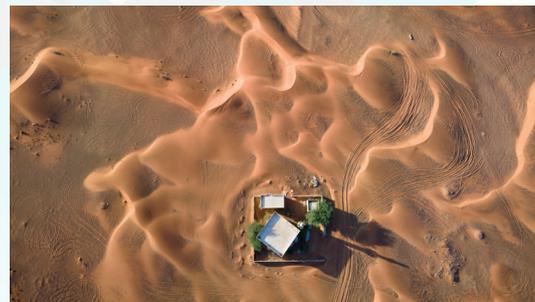
Même si tu la vois partout, l'eau n'est pas illimitée, au contraire ! C'est une ressource précieuse qu'il faut préserver pour la santé de tous et de la planète.

L'homme n'est pas un chameau.



En moyenne un Français consomme chaque jour 150 litres d'eau pour la chasse d'eau, la douche, le lavabo, la machine à laver, le lave-vaisselle... Voilà pour l'eau que l'on voit. Mais il y a aussi toute celle que l'on ne voit pas, car chacun des aliments que l'on consomme a nécessité d'importantes quantités d'eau avant d'arriver jusqu'à nous. C'est ce que l'on appelle l'eau virtuelle. Pour un hamburger par exemple, il faut 2 500 litres. Logique : 1kg de viande de bœuf mobilise déjà 15 000 litres d'eau pour désaltérer l'animal, cultiver sa nourriture ou nettoyer son étable. Les objets aussi sont concernés. Pour un T-Shirt, c'est 2 700 litres et plus de 3 000 pour un téléphone. Même pour fabriquer une bouteille en plastique d'1 litre, il faut déjà 3 litres d'eau ! Si on prend l'eau réelle et l'eau virtuelle, un Français consomme 3 500 litres d'eau par jour.

Tous les humains ne sont pas égaux pour l'eau.



Il y a beaucoup d'eau sur Terre. Pourtant, tout le monde n'a pas accès à l'eau dont il a besoin pour boire ou se laver. D'abord parce que 97% de l'eau est salée alors que l'Homme, lui, a besoin d'eau douce. Ensuite, dans certaines régions du monde, le climat est si sec qu'il y a très peu d'eau dans le sol. L'eau peut même être une source de conflits entre les habitants. Ce n'est pas pour rien que les mots « riverains » et « rival » viennent du mot rivière : quand il n'y a plus assez d'eau pour tout le monde, les villageois se disputent ! En France, nous avons la chance d'avoir de l'eau potable presque partout grâce aux stations de pompage, usines de potabilisation, châteaux d'eau et circuits de distribution. Ailleurs, ce n'est pas toujours le cas. En Afrique par exemple, les enfants doivent parfois marcher des heures pour aller chercher de l'eau pour leur famille. Dans le monde, un enfant sur 5 n'a pas d'eau. C'est grave : un humain peut survivre sans nourriture pendant un mois mais sans eau il ne tient pas plus d'une semaine !





N'ATTENDS PAS
DEMAIN,
 PRENDS TA SANTÉ
EN MAIN!



L'eau a des
 supers pouvoirs.



Les Hommes se sont toujours installés près des points d'eau.

Dans l'Antiquité, les moulins à eau étaient utilisés pour transformer les céréales en farine, extraire l'huile des noix ou scier le bois et faire du papier. C'est aussi grâce à la mer que nos ancêtres ont pu sillonner le monde sur de gigantesques voiliers pour s'échanger de la soie ou des épices. Aujourd'hui, des navires longs comme quatre terrains de foot naviguent encore sur les mers du monde pour transporter des containers remplis de voitures, d'aliments ou de vêtements. L'eau est aussi utilisée pour produire de l'électricité. Des barrages sont installés sur des rivières. L'eau est ensuite libérée et s'engouffre à toute vitesse dans des turbines reliées à des générateurs. Ailleurs, on éclaire et chauffe aussi les maisons grâce à l'énergie des marées ou des éoliennes sous la mer que l'on appelle des hydroliennes! Génial, non ?

Nos activités humaines menacent l'or bleu.



Dans certaines régions du monde, la Terre se craquelle car elle manque d'eau.

Ailleurs, il y en a plein mais elle n'est pas propre à la consommation. Chaque année, des millions de tonnes de polluants chimiques ou de germes de maladies sont déversés dans les rivières et les océans. Des lois existent pour empêcher les usines ou les élevages de polluer l'eau utilisée par tous mais elles ne suffisent pas car tout ce qui est rejeté dans l'air peut atterrir dans l'eau. Au contact des gaz polluants des voitures par exemple, l'eau de pluie devient acide et contamine les cours d'eau où elle se déverse. Quand elle est pleine de bactéries, l'eau peut d'ailleurs devenir dangereuse. En France, les autorités contrôlent régulièrement la qualité de l'eau que nous consommons. Tu veux découvrir les résultats près de chez toi ?

Flash ce QR code pour retrouver le moteur de recherche qui référence toutes les communes du pays !



Un défi collectif.



Tu connais le cycle de l'eau ? Elle est d'abord solide dans les glaciers, puis liquide dans les lacs et rivière, puis elle s'évapore dans le ciel avant de redescendre sur terre une fois transformée en pluie. Magique non ? Encore plus quand on sait qu'à l'état gazeux, l'eau peut parcourir des centaines de kilomètres grâce aux vents. L'eau de la Seine peut devenir une goutte de pluie en Norvège et celle du Gange, en Inde, atterrir en Australie! C'est pour cela que l'eau est un problème mondial. Les pays les plus chauds sont les premiers à être touchés par les sécheresses et les incendies. Pourtant, tous les habitants de la Terre sont responsables de la fonte des glaciers qui constituent le plus gros réservoir d'eau douce de la planète. A toi de faire tout ce que tu peux pour limiter la pollution et le changement climatique. C'est une question de solidarité! Besoin d'idées ? Va faire un tour page 12!

07 CLAP SANTÉ!





La bouche.

Chaque jour, tu perds une partie de l'eau de ton corps en respirant, en transpirant ou en allant aux toilettes. Tu n'as jamais remarqué la buée qui se forme quand tu souffles sur une vitre froide ? C'est de l'eau sous forme gazeuse !

Un verre d'eau.

Pour être en bonne santé, tu dois consommer 2,5 litres d'eau par jour. Tu ingères une partie de cette eau grâce aux aliments que tu trouves dans ton assiette mais ce n'est pas suffisant. Pour compléter, tu dois aussi boire 6 à 9 verres d'eau par jour.

L'eau L'AMI INVISIBLE

Tu es composé à 70% d'eau. Quand tu bois ou que tu manges, des molécules d'eau entament un grand périple dans tout ton corps. Objectif : te permettre de rester en bonne santé !

> La peau.

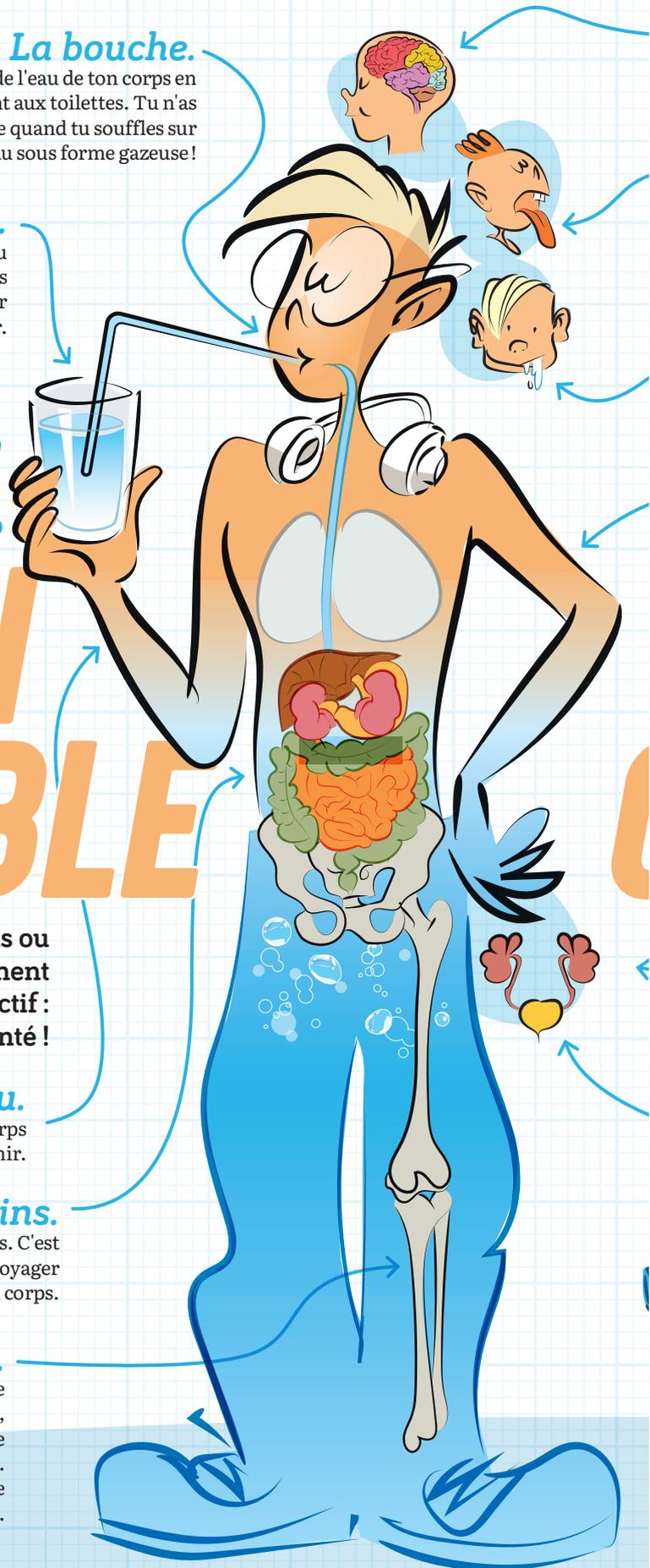
Lorsque tu as chaud, tu transpires. Ton corps utilise l'eau qu'il contient pour te rafraîchir.

L'estomac et les intestins.

Une fois avalée, l'eau file dans les intestins. C'est là qu'elle passe dans le sang pour pouvoir voyager dans toutes les cellules du corps.

Les os.

Pour être ultra solides, ils ont besoin... de liquide ! L'eau est capable de dissoudre le sel, l'oxygène et les autres substances vitales que tu ingères pour les transporter dans ton corps. C'est grâce à elle que tes os peuvent par exemple recevoir le calcium qui les rend forts.



Le cerveau.

Il est composé à 80% d'eau. S'il en manque, il fonctionne au ralenti!

La langue.

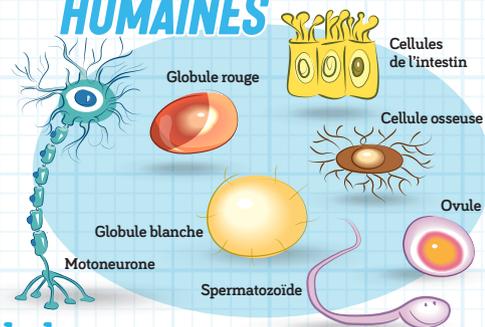
Elle est sèche et pâteuse ? Ton cerveau t'envoie un signal pour t'alerter sur le manque d'eau dans ton corps. Quand tu as soif, tu es déjà déshydraté. A toi d'anticiper tes besoins en buvant plus régulièrement. Plus on vieillit et plus c'est important. Les personnes âgées ont souvent du mal à ressentir les signaux de soif. Si elles oublient de boire, elles se mettent en danger!

La salive.

Elle est composée à 99% d'eau et de nutriments comme le potassium, le sodium ou le chlorure qui aident à garder des dents en bonne santé. La salive facilite aussi la digestion et permet de parler longtemps sans (trop) se fatiguer.

L'INFOGR'AFFICHE

LES CELLULES HUMAINES



Les cellules.

Elles s'activent pour le bon fonctionnement des organes grâce à l'eau et tous les nutriments qu'elles reçoivent. Leur travail crée des déchets qu'il faut ensuite éliminer.

Les reins.

Ils permettent de trier ce qui est utile ou non dans notre sang. Tout ce qui ne sert à rien est considéré comme un déchet qui est mélangé à de l'eau pour former l'urine.

les mains.

L'eau est indispensable pour te débarrasser des microbes et bactéries qui s'installent sur ta peau. Tu dois te laver les mains avant chaque repas et après t'être mouché et après être allé aux toilettes pour éviter de te contaminer.

La vessie.

C'est ici que l'urine est stockée en attendant le passage aux toilettes. L'eau que nous avalons circule une dizaine de jours dans notre corps avant d'être évacuée.

DE TON CORPS.

70%
D'EAU!

LE SAVAIS-TU ?

Selon la loi, personne ne peut refuser de te servir un verre d'eau. Dans les cafés et restaurants, les serveurs sont obligés d'en proposer gratuitement aux clients. Depuis l'année dernière, tous les établissements qui accueillent du public (plus de 300 personnes) comme les cinémas, piscines ou musées doivent aussi installer des carafes ou des fontaines pour leurs visiteurs.

09 CLAP
SANTÉ!



LOGIQUE

L'EAU, DE SACRÉS NUMÉROS !

Voici six questions. Sauras-tu y répondre en puisant dans la liste de chiffres présentée à côté ?

1 - Combien de jours peut-on passer sans boire ?	•	• a - presque 100%
2 - Quelle quantité d'eau contient un concombre ?	•	• b - 2 500 000 litres environ
3 - Combien y a-t-il d'eau sur Terre ?	•	• c - plus de 85%
4 - Quel est le pourcentage d'eau douce sur terre ?	•	• d - moins de 7
5 - Combien de litres contient une piscine olympique ?	•	• e - plus de mille milliards de milliards
6 - Quel est le pourcentage d'eau dans un soda ?	•	• f - 3%

Réponses : 1d, 2a, 3e, 4f, 5b, 6c mais comme il y a aussi beaucoup de sucre, tu as souvent plus soif après en avoir bu !

LE MÊME SON MAIS PAS LE MÊME SENS !

En rentrant de l'école, tu trouves une lettre sur la table de la cuisine. Visiblement ton père est parti et le chien en a profité pour mâchouiller le papier qu'il t'a laissé. Pour décrypter le message, à toi de le compléter avec les bons mots : **eau, haut, au, aux et os ?**

Léa, le chien n'avait plus rien à manger. Je suis partie _____ supermarché lui acheter des croquettes. Pour le faire patienter, tu peux lui donner l'_____ que j'ai laissé dans le garage. Si tu as faim, je t'ai acheté un chausson _____ pommes. Je l'ai posé en _____ de l'armoire pour éviter que Gribouille ne le dévore. Et n'oublie pas de boire un grand verre d'_____ avec ton goûter ! A tout à l'heure.

10 CLAP SÂNTÉ!

Réponse : au, os, aux, haut, eau



FABRIQUE TON NUAGE D'INTÉRIEUR

MATÉRIEL :

- Un bocal en verre transparent
- De l'eau bouillante (100°C)
- Un bac avec des glaçons
- Une allumette

Verse de l'eau très chaude dans ton bocal. Tu vois la vapeur d'eau qui s'élève ? Craque ton allumette, laisse-la se consumer quelques secondes dans ton bocal, éteins la flamme toujours dans le bocal et ferme-le. Tu viens d'emprisonner des particules de carbone ! Pose le bac à glaçons sur le couvercle. Surprise : un nuage se forme dans ton bocal. La vapeur d'eau s'est transformée en minuscules gouttelettes qui se suspendent aux impuretés de l'air. Si tu ouvres ton bocal, tu le verras s'échapper.

ORTHOGRAPHE

EXPÉRIENCE

Tu veux voir la vidéo de cette expérience ?
File sur Lig'up !





DÉDUCTION

Qui boit quoi ?

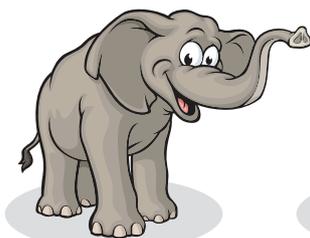
Les humains doivent boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour. Et les animaux alors ? En voilà cinq. Sauras-tu donner la bonne quantité d'eau à chacun ?

POUR SE DÉTENDRE



1

100 LITRES
TOUTES LES TROIS
SEMAINES



2

MOINS DE
250 ML



3

JUSQU'À
140 LITRES



4

UNE BASSINE
VIDE



5

ENTRE
10 ET 30 ML



Réponse : 1d, 2c, 3e, 4a, 5b

RECETTE



MATÉRIEL ET INGRÉDIENTS

- des fruits rouges surgelés
- de l'eau du robinet
- des moules à glace avec leurs bâtonnets. Si tu n'en as pas, tu peux aussi utiliser un bac à glaçons et des pics à brochette

Mixe trois poignées de fruits avec un litre d'eau. Quand ton mélange est homogène, verse-le dans tes moules. Referme-les en faisant passer les bâtonnets à travers. Si tu utilises un bac à glaçons, tu peux les recouvrir d'une feuille de papier sulfurisée et la percer pour glisser tes pics à brochettes. Dépose délicatement tes moules au congélateur. Attends au moins 12 heures et tu pourras te régaler !

RÉFLEXION

CHARADE

- Mon premier débute l'alphabet.
- Mon deuxième se trouve à l'arrière des chiens, des chameaux, des vaches et des chevaux.
- Mon troisième se dit des grands hiboux et des amoureux des duchesses.
- Mon tout est un canal typique de la Rome antique, construit pour transporter de l'eau de bonne qualité d'un endroit à l'autre.

Que suis-je ?

Réponse : A - quene-duc, aqneduc

11 CLAP SANTE!

BIEN DANS TES BASKETS

10 IDÉES

POUR DEVENIR UN HÉROS DE L'EAU!

Maintenant que tu sais que l'eau est précieuse, il est temps de passer à l'action. Même à ton âge, tu peux facilement sauver quelques litres par jour. Comme on dit, les petits ruisseaux font les grandes rivières !

1

MOLLO SUR LA CHASSE D'EAU.

Tu vas aux toilettes six fois par jour en moyenne. Si tu as une chasse d'eau à l'ancienne, avec un grand réservoir, installe-y une bouteille d'eau pleine et fermée pour réduire la quantité d'eau utilisée à chaque passage. Si tes toilettes ont deux boutons, évite de te tromper : la petite chasse utilise 3 litres d'eau contre près de 6 litres pour la grande !

2

TA BROSSE À DENT N'A PAS BESOIN D'ENCOURAGEMENT.

Si tu suis les recommandations, tu te brosses les dents au moins 3 minutes matin et soir. Tu imagines la quantité d'eau que tu gaspilles si tu laisses l'eau couler ?

3

DES DOUCHES TOP CHRONO.

Ok, l'eau chaude qui coule sur tes paupières, c'est le pied, mais nous avons un défi à te proposer : choisis une chanson que tu aimes bien et mets-la sur un téléphone ou une enceinte au moment d'aller te laver. Objectif : sortir avant qu'elle ne soit terminée sans avoir oublié de te laver, évidemment !

4

STOP AU DÉFILÉ.

Les machines à laver consomment beaucoup d'eau. Autant ne pas en abuser en jetant des vêtements presque propres dans le bac à linge sale. Plie tes habits au fur et à mesure, tu pourras les reporter avant de les laver !

5

DE LA PLUIE BIEN ACCUEILLIE.

À la maison, tu n'as pas besoin d'eau potable pour arroser le potager ou nettoyer ta planche de surf. Si tu as un jardin, propose à tes parents d'installer un récupérateur d'eau de pluie.

6

UN ARROSAGE PLUS SAGE.

En journée, le soleil chauffe tellement le sol que l'eau s'évapore souvent avant d'avoir pénétré la terre. Arrose le jardin le soir, après le coucher du soleil ou le matin, avant qu'il ne se lève. Tu peux aussi mettre de la paille autour des plantes pour les aider à garder leur humidité.

7

ATTENTION AU GASPILLAGE.

70% de l'eau douce consommée au niveau mondial sert à l'agriculture. A toi de faire en sorte que les fruits, légumes, céréales ou viandes que tes parents achètent ne terminent pas à la poubelle.

8

DES OPÉRATIONS ANTI-POLLUTION.

L'eau est souvent polluée. Demande à un adulte de t'accompagner près d'un cours d'eau ou sur une plage pour ramasser des déchets. Pense simplement à porter des gants pour te protéger et emporter un grand sac poubelle pour jeter tout ce que tu vas collecter.

9

DES JEUX SECS ARCHI-SECS.

Jouer avec de l'eau, c'est rigolo, mais est-ce vraiment une bonne idée ? Si tu veux éclabousser tes copains, demande plutôt à tes parents de vous amener à la piscine municipale. Là-bas, l'eau est filtrée et réutilisée !

10

UNE VIE PLUS ÉCOLO.

Les glaciers sont les plus grandes réserves d'eau douce du monde mais ils sont menacés par le changement climatique. Pour les protéger, mange des fruits et légumes locaux et de saison, va à l'école en trottinette plutôt qu'en voiture et parle du climat à ton entourage. Sauver l'eau est une mission collective !



12 CLAP
SANTÉ!

RENCONTRE AVEC...

MARGAUX

S'OCCUPE DE LA PRÉVENTION AU SIÈGE DE LA LIGUE

EN DIRECT
DE LA LIGUE

Depuis novembre, un nouveau visage a rejoint le comité de rédaction de Clap'santé. Margaux Gambier a 25 ans, elle est chargée de prévention au siège... et elle n'est pas arrivée seule !

Tu pourrais te présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Margaux, j'ai 25 ans, j'ai grandi dans un petit village en Picardie, à côté de la mer ce qui est plutôt cool car on peut y voir des phoques. J'ai emménagé l'année dernière à Paris. Je m'intéresse beaucoup à la santé mais j'aime aussi écrire. Et je suis une grande fan de Harry Potter.

Qu'est ce qui t'a donné envie de travailler sur la santé ?

J'ai une myopathie. Tu as peut-être entendu parler de ces maladies grâce au Téléthon. Mes muscles se fatiguent plus vite que ceux des autres et ils ne sont pas très costauds. Je suis née avec cette maladie. Je me suis donc rendue compte assez tôt de l'importance de la santé dans la vie des gens. Pour l'instant, il n'y a pas de traitement pour me guérir mais j'ai découvert en grandissant qu'il y avait plein d'autres maladies que l'on pouvait éviter en faisant attention à ce que l'on mange ou en pratiquant une activité physique régulière. C'est un super métier de pouvoir conseiller les gens avant qu'il ne soit trop tard. Moi, ça me passionne. C'est pour cela que j'ai fait une école



d'ingénieur en alimentation et santé et que j'ai ensuite choisi de me spécialiser dans la prévention.

Tu connaissais un peu la Ligue avant d'y travailler ?

De nom bien sûr parce que c'est super connu et que des personnes dans ma famille ont eu des cancers. En tant que chargée de prévention pour la santé et l'éducation des jeunes, je vais m'occuper de Clap'santé, de Lig'up et du défi

collectif. C'est super ! J'ai eu la chance d'être très bien accueillie à la Ligue, d'autant que je ne suis pas arrivée seule. Je viens au travail avec mon chien d'assistance.

Génial, tu nous présentes aussi ?

Il s'appelle Hélios, c'est le nom du dieu du soleil dans la mythologie grecque... ce qui est assez rigolo puisque c'est un labrador tout noir. Il a 10 ans et vit avec moi depuis qu'il a deux ans. C'est un super chien et aussi un super héros car il m'aide à ramasser les objets que je fais tomber au sol, il allume et éteint les lumières, apporte mon téléphone quand il sonne... Il m'aide même

à enlever mes chaussettes ! En journée, il porte une cape bleue. Grâce à elle, les gens savent qu'il s'agit d'un chien d'assistance et le laissent m'accompagner partout. Pour lui, c'est comme un uniforme. Quand il porte la cape, il sait qu'il est au travail et qu'il ne doit pas faire de bêtises... Ça m'arrange bien, parce que s'il mangeait ou cachait mes chaussettes à chaque fois que l'on doit venir à la Ligue, ce ne serait pas très pratique !

13
CLAP'
SANTÉ!

...DES ÉCONOMIES D'EAU

On dit que l'eau est précieuse et qu'il faut en prendre soin, d'accord mais qu'en pensent les enfants ? Pour le savoir, nous avons posé la question à Anissa, Shaina, Ryann, Lina et Ilias en classe de CM2 à l'école Saint Exupéry de Villepinte (93).



ANISSA



ILIAS



LINA



RYANN



SHAINA

Selon toi, à quoi ça sert de faire des économies d'eau ?

Lina : Ça permet aux gens de dépenser moins d'argent et grâce à ça on protège la planète.

Ryann : C'est important parce que si tu as des loyers à payer pour ton appartement ou ta maison, tu ne peux pas dépenser beaucoup d'argent pour l'eau alors que tu en as besoin tout le temps, pour te laver, cuisiner ou tirer la chasse d'eau par exemple. Mieux vaut éviter de gaspiller.

Shaina : Moi je trouve que c'est bien pour protéger l'environnement.

Anissa : Moi je trouve surtout ça bien d'économiser l'eau pour que tous les gens puissent en profiter.

Quelles actions mets-tu déjà en place pour économiser l'eau ?

Anissa : Je ferme le robinet quand je me brosse les dents comme ça, l'eau ne coule pas pour rien.

Shaina : Quand on fait la vaisselle, je ne laisse pas le robinet ouvert au moment de mettre du savon et frotter les assiettes.

Ryann : Quand j'ai fini de boire l'eau dans une bouteille, je la garde pour la remplir au robinet. Cela ne fait pas forcément des économies d'eau mais cela fait moins de déchets.

Lina : J'essaie d'utiliser moins d'eau chaude sous la douche en restant moins longtemps. Et au lieu d'utiliser de l'eau du robinet pour les plantes, je les mets dehors quand il pleut.

Ilias : Il y a plein de gens qui ne veulent pas le dire mais moi je fais pipi sous la douche. Cela fait une chasse d'eau en moins.

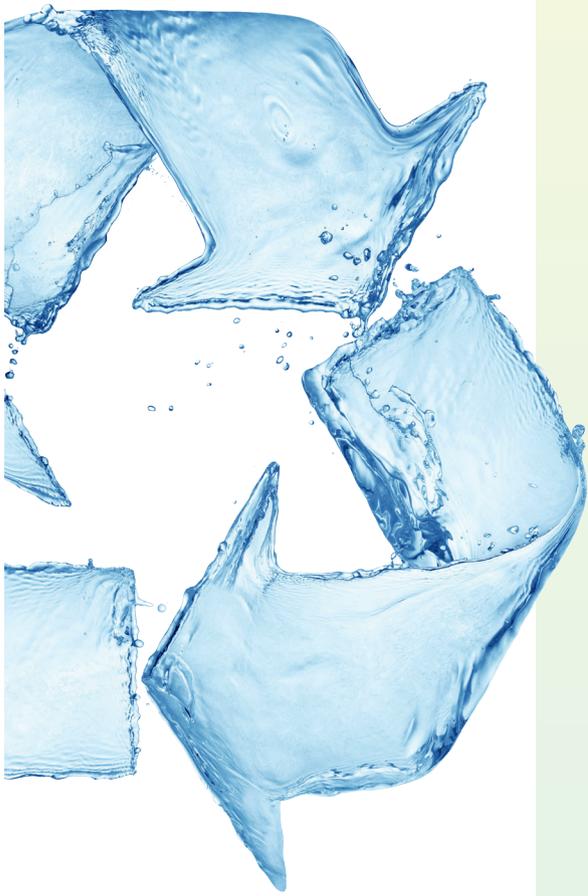
Et si vous deviez encore vous améliorer qu'est-ce que vous pourriez faire ?

Ilias : Oula, je n'ai pas trop d'idées

Shaina : On pourrait mettre des panneaux pour informer les gens.

Anissa : Oui, je pense qu'on peut tous économiser et comme ça, si toutes les familles le font, c'est bien. Par contre, il y a des moments qu'on ne peut pas supprimer, comme quand on se lave.

Ryann : Selon moi, on peut encore économiser plus l'eau de la vaisselle ou de la douche.



Si tu étais président du monde, quelles mesures mettrais-tu en place pour économiser l'eau ?

Ilias : Je ne sais pas. J'ai l'impression que j'ai tout le temps besoin d'eau et je pense que les autres aussi !

Lina : Je couperais l'eau pour tout le monde pendant une heure et je baisserais le prix des bouteilles d'eau.

Shaina : On pourrait faire comme dans d'autres pays et donner des seaux d'eau et les gens devraient se laver avec.

Anissa : On pourrait aussi imposer des temps pour la douche. Pour le jour où on fait un shampoing, ce serait 15 ou 20 minutes maximum et pour les jours de douche normal, on dirait 10 minutes maximum par exemple.

Ryann : Moi je donnerais un peu d'eau à toute la ville et après les habitants en feraient bon usage. Et je leur dirais à l'avance de bien faire attention à l'environnement.

CE QU'ILS EN PENSENT...

LE SAVAIS-TU ?



Depuis les années 1900, notre consommation d'eau est passée de 15 à 150 litres par personne et par jour. C'est énorme !

L'eau ne fait que pleuvoir et s'évaporer et pleuvoir et s'évaporer depuis des milliards d'années. Quand tu te baignes dans une rivière, tu patauges peut-être dans une eau autrefois engloutie par ton dinosaure préféré !



La plupart des sondes envoyées sur Mars cherchent à trouver des traces d'eau. Ce n'est pas pour rien : s'il y a de l'eau cela signifie aussi qu'une vie y est possible !

QUESTIONS PAS SI BÊTES !

POURQUOI LES GLAÇONS FLOTTENT ?

Quand l'eau gèle, ses molécules s'écartent. A l'état solide, il y a moins d'eau dans un espace donné qu'à l'état liquide. La glace est donc moins lourde que l'eau !

EST-CE QU'IL FAUT BOIRE AVANT, PENDANT OU APRÈS LE REPAS ?

Avant le repas, boire un grand verre d'eau permettrait de mieux contrôler la sensation de faim et manger plus lentement. Pendant et après le repas, cela permettrait de mieux digérer. Tous les experts ne sont pas d'accord. Ils s'accordent toutefois à dire qu'il ne faut pas se priver d'eau. Si tu as envie de boire, fais-le, peu importe l'heure de la journée !

EST-CE QU'IL FAUT BOIRE AVANT OU APRÈS LE SPORT ?

Les deux ! Boire avant le sport prépare ton corps à l'effort physique. Mais attention, il faut éviter l'eau trop froide qui peut donner mal au ventre. Il est aussi important de bien s'hydrater après l'effort pour donner aux muscles tous les nutriments dont ils ont besoin pour éviter les courbatures.



15 CLAP' SANTÉ!

ENTRE NOUS

ILS NOUS ONT RACONTÉ DE BELLES HISTOIRES

À l'automne, dans le numéro 37 de Clap'santé sur l'esprit critique, nous vous proposons de faire marcher votre créativité en inventant une histoire à partir de quatre vignettes. Vous vous êtes creusés la tête et on doit avouer que l'on s'est bien amusé à vous lire ! Le comité de rédaction a voté et voilà les vainqueurs. Maguelone et Apolline de Paris arrivent ex-aequo à la troisième place. Kaithlyn de Saint Philbert De Bouaine monte sur la deuxième marche du podium. Et la grande gagnante est...Maïa de St Bonnet-en-Champsaur. Bravo à vous quatre !



UN CLAP'SANTÉ TOUT NOUVEAU TOUT BEAU !

Si tu es un habitué de Clap'santé, tu as sûrement remarqué un grand changement. Et oui, ton magazine s'est refait une beauté ! Tous les journaux ont besoin d'un petit coup de neuf de temps en temps. La dernière formule de ton magazine préféré allait fêter ses dix ans cette année ! Pour ce changement, la Ligue a lancé un appel à candidatures pour trouver une équipe de graphistes et de maquettistes super-motivés par la prévention santé auprès des jeunes. Le comité a retenu trois candidatures. Couleurs, mise en page, logo, style de Une, originalité de la bande dessinée... Nous avons discuté pendant des heures pour choisir LA nouvelle équipe qui nous accompagnera pour les années à venir. C'est Cithéa, une agence de communication qui connaît bien le monde du sport et de la jeunesse qui a remporté la majorité des votes. Bravo à eux ! Leur mission : récupérer les textes rédigés par le comité et les mettre en valeur. Chaque trimestre, ils travailleront avec nous pour imaginer le magazine, placer les textes dans les pages, donner naissance à de nouveaux personnages... Objectif : vous proposer un Clap'santé plus agréable à lire et plus joli à regarder sans changer ce qui vous plaît : les infos, les jeux, les conseils, la bande dessinée... Sacré mission non ? On espère sincèrement que ce premier numéro te plaira, que tu auras envie de le conserver comme un trésor dans ta bibliothèque ou mieux encore de le prêter à tes amis pour que tout le monde puisse s'informer sur la santé !



ET TOI T'EN PENSES QUOI DE CETTE NOUVELLE MAQUETTE ?

Tu aimes ? Tu n'aimes pas ? Tu es perdu ? Emballé ? Dis-nous ce que tu penses du nouveau visage de ton Clap'santé ! Les courriers seront lus par le comité de rédaction et les auteurs des lettres les plus remarquées recevront un cadeau. Hey, pssssst : tu as évidemment le droit de critiquer ou de nous suggérer des modifications. Une nouvelle maquette c'est comme la construction d'une maison : il y a toujours des petites retouches à faire !

Écris-nous :
Ligue contre le cancer
magazine Clap'santé
14, rue Corvisart 75013 Paris
ou : magazine-clapsanté@ligue-cancer.net

16 CLAP'SANTÉ!

DES VIDÉOS, DES DÉFIS ET DE NOMBREUSES AUTRES INFOS SUR L'EAU T'ATTENDENT SUR LIG'UP ! REJOINS-NOUS !



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.

Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Margaux Gambier. Journaliste : Claire Le Nestour.

Maquette originale & mise en page : Cithéa & Jean-Christophe Le Squer. Illustrateur : John Loo.

Ont collaboré à ce numéro : Halima Arriouach, Jean-Christophe Azorin, Marie Berhault, Emilie Berthier, Eléonore Boyer, Thierry Brulavoine, Ricardo Domingues, Virginie Haffner, Doriane Mariette, Elodie Prudhomme.

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

Tirage : 75 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : Mars, avril, mai 2023.

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

