

LE
MAGAZINE
SANTÉ
DES JEUNES.

N°46

DÉCEMBRE
JANVIER
FÉVRIER
2024-2025
TRIMESTRIEL 0,38 €

02 ZOOM SUR... L'IMPACT DES ÉCRANS
SUR LA QUALITÉ DU SOMMEIL

08-09 L'INFRAGR'AFFICHE :
LE MANQUE DE SOMMEIL FAIT DE L'EFFET

10 POUR SE DÉTENDRE
PARS À LA CHASSE AUX DOUDOUS!

CLAP SANTÉ!



EN SOMMEIL LES ÉCRANS!

Il était une fois...

Tu as déjà entendu parler des grottes de Chauvet et Lascaux ? Elles sont la preuve qu'il y a plus de 20 000 ans, nos ancêtres peignaient déjà sur les murs pour raconter des histoires de chasse et de bisons et partager des moments importants de leur vie avec d'autres. Pourquoi raconter tout cela dans un magazine sur les écrans ? Parce que les historiens considèrent que les télévisions, tablettes et smartphones descendent des peintures dans les grottes tout comme nous descendons des homo sapiens. Après avoir peint sur les murs, nos ancêtres ont dessiné et écrit sur des morceaux de bois, de pierre et de terre qu'ils ont transporté, puis ils ont inventé le cinéma, la télévision, internet... Et le monde a changé.



L'IMPACT DES ÉCRANS SUR LA QUALITÉ DU SOMMEIL

Les écrans peuvent te mettre à cran, et on ne le dit pas juste pour faire plaisir aux adultes qui ne cessent de le répéter autour de toi. C'est scientifique !

Ferme les yeux et imagine... une vie sans écran.

Tes parents ne pourraient plus utiliser un GPS quand ils te conduisent dans un endroit qu'ils ne connaissent pas. Tu ne pourrais pas voir le visage de tes cousins quand ils t'appellent en visio depuis leur lieu de vacances, ni te détendre devant un dessin animé. Tu ne pourrais pas utiliser des tutos vidéo lors de tes après-midis DIY, ni voir le temps d'attente sur le panneau lumineux de l'arrêt de bus ou découvrir les images du dernier concert de Taylor Swift à la télévision. Et dans les hôpitaux, il n'y aurait plus d'ordinateurs pour préparer les ordonnances de médicaments ou de moniteurs pour afficher en temps réel le pouls, la tension, la température et le rythme cardiaque des patients. Pas de doute : les écrans sont géniaux et nous facilitent la vie ! Mais ils peuvent parfois devenir nos ennemis.



Une question de plaisir

À l'origine, le mot « écran » était utilisé pour désigner un panneau posé devant la cheminée pour protéger les habitants de la chaleur émise par les bûches. Aujourd'hui, il permet surtout de parler de tous les objets qui nous permettent de faire défiler du texte, des images et tout un tas d'animations qui nous divertissent. Face à un écran, ton cerveau sécrète de la dopamine, l'hormone du plaisir. Plus on en reçoit et plus notre cerveau en redemande. C'est pour cela que certains deviennent accros aux écrans. Ils se sentent vides quand ils en sont privés au point de privilégier la tablette, le téléphone ou l'ordinateur aux échanges avec les autres. Ils sont incapables de contrôler le temps qu'ils y passent et surtout ils ont du mal à admettre qu'ils sont accros. Maintenant que tu as ces indices, à toi de mener l'enquête pour savoir si tu as des proches concernés. Et ne te fie pas aux idées reçues. Cette addiction ne touche pas que les enfants et les adolescents. Selon le baromètre du numérique, 35% des 60-69 ans passent plus de 35 heures par semaine devant un écran. C'est plus que les 12-17 ans qui ne sont « que » 30% à passer plus de 5 heures par jour devant un smartphone, une télévision, une tablette ou un ordinateur.

ZOOM SUR



Écran ne rime pas vraiment avec développement

Quand on est enfant, le corps devient un immense chantier pour assurer le passage vers l'adolescence et l'âge adulte. Face aux écrans, le cerveau tourne au ralenti, comme s'il avait été hypnotisé, ce qui n'est vraiment pas l'idéal pour assurer les travaux en cours. Tout est une question d'équilibre et de variété. Pour grandir, tu as besoin de discussions avec les copains, d'activités manuelles, de lectures, de parties de jeux de société, de sport et éventuellement de quelques temps calmes sur les écrans. Si tu les aimes beaucoup, surtout ne te sens pas coupable car ceux qui produisent des jeux ou des vidéos font tout pour que tu y passes le plus de temps possible. Tu peux par contre, tenter de reprendre le pouvoir, en bloquant le lancement automatique des vidéos sur YouTube par exemple. Tu pourrais aussi écrire toutes les choses que tu aimerais faire dans la semaine sur un carnet. Tu n'auras plus qu'à l'ouvrir dès que tu t'ennuies pour trouver une activité qui t'éviteras d'allumer la télé.



Bleus comme la nuit

Tu connais la différence entre un écran de cinéma et celui d'une télévision, d'un ordinateur, d'un téléphone ou d'une montre connectée ? La lumière ! Au cinéma, elle est projetée depuis le fond de la salle sur une toile blanche. Les objets plus petits eux, fonctionnent avec une lumière bleue, un ensemble de rayons émis en direction de ton visage. Et c'est là tout le problème. Quand tes yeux voient cette lumière, les cellules de tes rétines entrent en communication avec ton cerveau pour lui dire qu'il fait jour. Résultat, la zone de ton cerveau en charge du contrôle du rythme de ton corps bloque la production de l'hormone du sommeil et tu n'as plus envie de dormir.

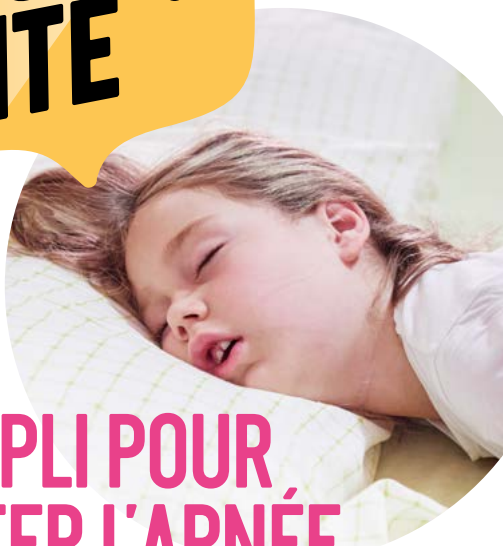
Le sommeil c'est sacré

La nuit, tu te reposes mais ton corps, lui, est bien occupé. Quand tu dors, il se répare. Il évacue tous les déchets de la journée, fabrique de nouvelles cellules, consolide la mémoire et sécrète les hormones responsables de la croissance... Ton cerveau s'invente aussi plein d'histoires, ce qui favorise la créativité et la mémoire. En bref, le sommeil est essentiel pour rester en bonne santé alors il serait bien dommage de s'en priver pour faire défiler quelques vidéos de plus sur un smartphone. Sans oublier que quand on n'a pas assez dormi, cela se voit très vite. Pour le découvrir en détails, file voir l'infogr'affiche pages 8 et 9 !



Les écrans et toi, c'est : "Je t'aime pour la vie" ou plutôt "Lâche moi les baskets, j'ai besoin d'air !" ?
Pour le savoir, scanne ce QR code et fais ce petit test.



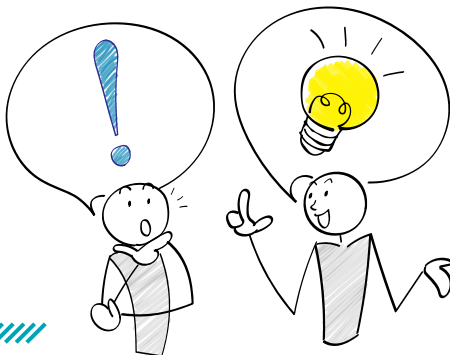


UNE APPLI POUR DÉTECTER L'APNÉE

Tu connais l'apnée en piscine ou à la mer ? Certains en font aussi dans leur lit et c'est une maladie. Les personnes touchées par l'apnée du sommeil s'arrêtent de respirer jusqu'à 100 fois par nuit. Comme leur cerveau manque d'oxygène, il les réveille. Sans surprise, les personnes touchées par cette apnée se réveillent souvent fatiguées. A long terme, cela peut favoriser les maladies du cœur ou le diabète. Le problème, c'est que 80% des malades ne savent pas qu'ils font de l'apnée en dormant. Des ingénieurs cherchent donc à mettre au point une application qui permettrait de détecter les apnées en se posant simplement un smartphone sur le thorax. C'est une super nouvelle car en France, 1,8 millions de personnes sont concernées. Les ingénieurs doivent encore faire quelques tests mais s'ils sont concluants, leur solution pourrait être commercialisée l'année prochaine.

Qui dit nouvelle année, dit « défi de janvier »

Après les réveillons, c'est l'heure des bonnes résolutions. Depuis quelques années, certains adultes décident d'arrêter de boire de l'alcool pendant le mois de janvier. Cela fait du bien au foie, à la peau, au sommeil... Si tu veux participer, tu peux inciter ceux qui boivent de la bière, du vin ou des alcools forts autour de toi à les remplacer par de l'eau, des jus ou du sirop pendant 30 jours. Si tu as entendu parler du « dry January », déjà bravo pour ton bilinguisme, et surtout pas de panique ! Le défi de janvier, c'est la même chose. Les associations en font la promotion pour inciter les gens à prendre soin de leur santé et à réaliser les bienfaits d'une période sans alcool sur le sommeil, sur l'humeur, sur son poids, sa tension et son cœur.



Une « grasse mat' » pour les Danois

Tu ne le sais peut-être pas mais tu es né équipé d'une horloge interne qui rythme ton corps. C'est elle qui te donne envie de dormir. Celle des ados est spécifique : ils ont tendance à s'endormir plus tard que les adultes et à se réveiller aussi plus tard. Problème : l'école, elle, est calquée sur le rythme des adultes. Résultat : près de 60% des jeunes danois de 15 ans n'ont pas leurs 8 à 10 heures de sommeil par nuit. Pour remédier à ce problème, une vingtaine d'établissements scolaires du Danemark ont décidé de repousser le début des cours d'une heure afin de coller au mieux aux besoins de repos des ados. Tentant non ?

zzz



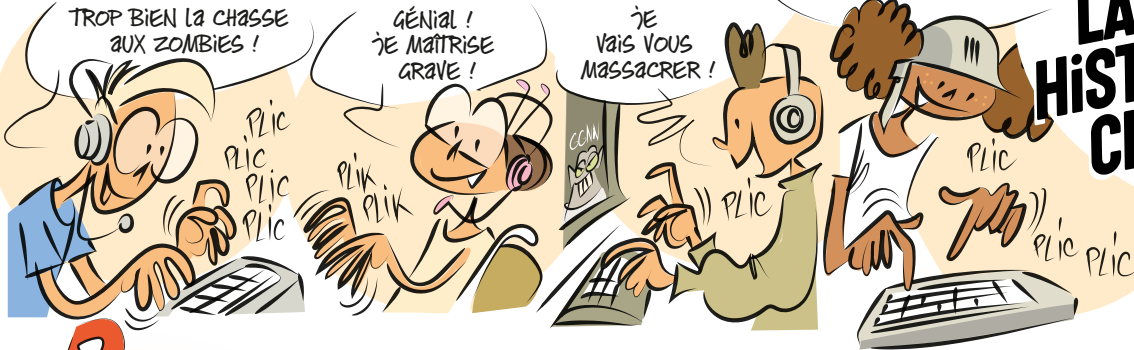
DES CONCERTS UN PEU PLUS VERTS

En juin, le groupe de pop rock Coldplay a fait une annonce qui a marqué le monde du spectacle : les musiciens anglais ont réussi à réduire de 60% les émissions de gaz à effet de serre liées à leurs tournées.

Pour y arriver, ils ont eu plein de bonnes idées. Ils ont installé des pistes de danse qui produisent de l'électricité grâce aux sauts du public, ils ont rendu les gourdes obligatoires et même proposé à leurs fans de pédaler pour recharger les enceintes et les projecteurs pour le concert... Il y a encore des efforts à faire mais c'est une belle façon de montrer que l'on peut s'amuser et récupérer toute cette énergie en évitant de trop polluer pour protéger la Terre et la santé de tous.

ZOMBIE PHOBIE!

AUJOURD'HUI NOS PETITS AMIS JOUENT EN RÉSEAU



ALLEZ LES AMIS, IL SE FAIT TARD! À DEMAIN LES ZOMBIES!

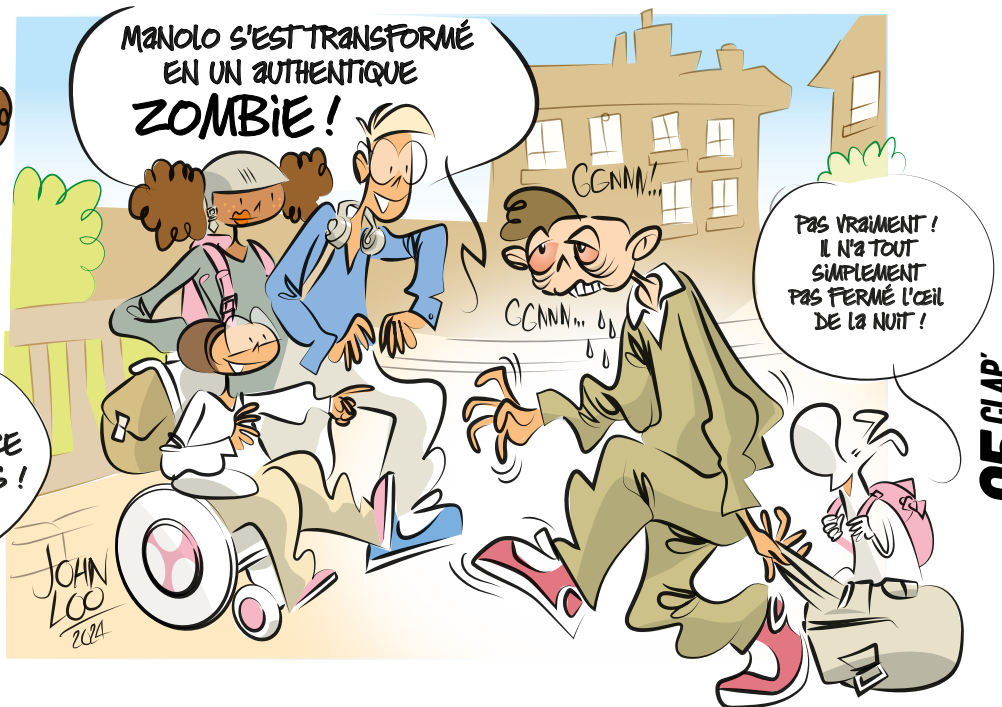
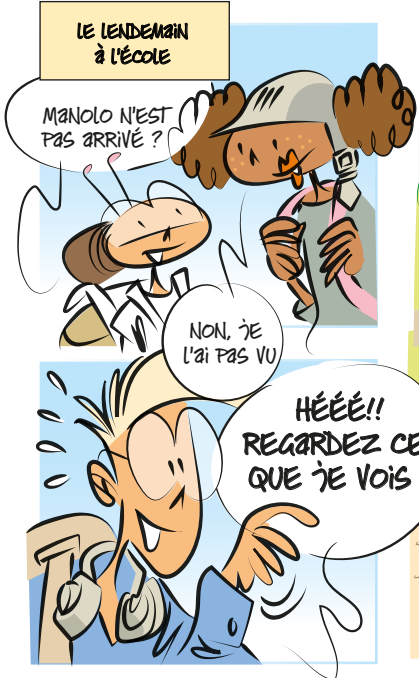
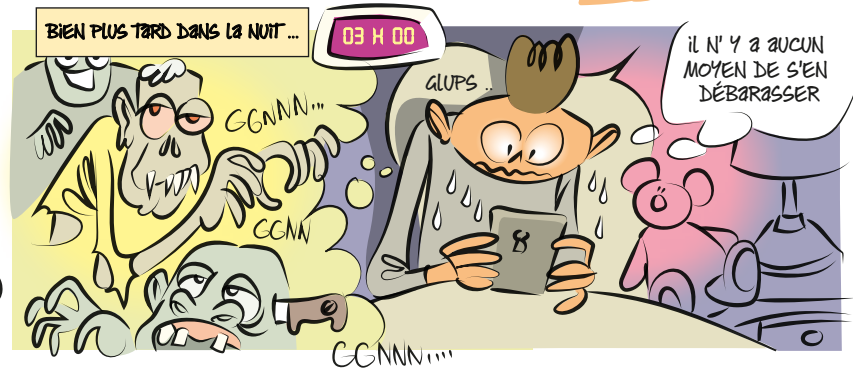
LA PETITE HISTOIRE DE CLAP'SANTÉ!



MANOLO, À TAAAABBLE!

MANOLO EST TRÈS PRÉOCCUPÉ

SI ÇA SE TROUVE, MES PARENTS SONT DES ZOMBIES...



Foire aux QUESTIONS

Quand ils interviennent dans les écoles, les chargés de prévention de la Ligue reçoivent toujours beaucoup de questions de la part des élèves. Comme elles sont toujours intéressantes, nous avons décidé d'en publier quelques-unes ici, avec les réponses du comité de rédaction.

Est-ce que les boissons énergisantes rendent meilleur aux jeux vidéo ?



Meilleur non, mais elles permettent de rester éveillé pour jouer plus longtemps car elles contiennent des stimulants comme la caféine qui boostent l'activité du cerveau. Mais attention, si les boissons énergisantes réduisent la fatigue mentale elles ne peuvent rien contre la fatigue physique. Autant dire qu'elles ne te permettront pas de briller à Minecraft si tes pouces endormis appuient au ralenti sur la manette. Et si tu te fies aux canettes que tu vois dans les tournois de e-sport, n'oublie pas qu'il s'agit souvent de sponsoring et marketing. Certains joueurs professionnels n'en boivent même pas. Ils sont juste obligés de garder certaines boissons près d'eux car les marques ont payé pour apparaître à l'écran lors des tournois.

Est-ce que c'est grave si je fais une nuit blanche pour regarder un match de NBA ?

Cela dépend ce que tu entends par "grave". Le sommeil fonctionne comme un petit train, avec plusieurs wagons qui correspondent à différentes phases du sommeil (le sommeil agité, le sommeil léger, le sommeil profond...) sans oublier la locomotive qui correspond à l'endormissement. Quand cette locomotive arrive près de toi, ton corps se refroidit, tes yeux piquent... Tu as sommeil. Si, pendant son passage, tu refuses de monter dans le train en t'accrochant à un écran par exemple, tu auras à nouveau de l'énergie jusqu'au passage du prochain train, entre 90 et 120 minutes plus tard. C'est en loupant tous les trains d'une nuit qu'on parvient à faire une nuit blanche, mais cela ne signifie pas que l'on ne sera pas fatigué le lendemain. Après une nuit sans dormir, ton cerveau risque d'avoir du mal à fonctionner. Tu seras incapable de te concentrer sur tes devoirs, tu seras de mauvaise humeur et tu verras, si tu tentes une partie de ping pong par exemple, que la plupart de tes réflexes auront disparu. Et ne compte pas sur une grasse mat' pour rattraper tous ces dégâts. Il te faudra plusieurs nuits avec un sommeil de très bonne qualité pour compenser les effets du match de NBA.

Pourquoi on a envie de dormir après manger ?



Parce que notre corps a besoin d'énergie pour digérer ! Une partie du sang qui irrigue le cerveau file vers l'estomac pour l'aider à assimiler les aliments. Plus tu manges gras et sucré et plus tu risques d'être fatigué. Si tu as l'habitude de dîner devant la télé ou de manger des sucreries devant un film, cela pourrait aussi t'arriver car quand on mange devant un écran, on est captivé par ce qu'on regarde et on ne fait pas attention aux quantités que l'on avale.



C'est quoi les rêves et les cauchemars ?



Ce sont des histoires que ton cerveau crée la nuit en puisant dans ta mémoire. Pourquoi ? Les scientifiques n'ont pas encore réussi à percer ce mystère. Ils savent juste qu'ils sont plus fréquents au moment du sommeil paradoxal, quand le corps est totalement relâché mais que le cerveau est en ébullition. Comme ils sont inspirés de faits réels, les rêves et les cauchemars génèrent les mêmes émotions : de la joie, de la tristesse, de la peur... La plupart du temps, on ne s'en souvient pas au réveil car notre mémoire ne peut pas stocker toutes ces histoires. Sauf quand les cauchemars font peur au point de réveiller en sursaut ! Si c'est ton cas, attention à tout ce que tu peux lire ou regarder avant de dormir. Les films d'horreur peuvent t'inspirer un mauvais scénario. Et si les mêmes histoires reviennent souvent te hanter, n'hésite pas à en parler à un professionnel. Sans le savoir, tu as peut-être été marqué par un événement que ton cerveau ressort quand tu dors.

Faire une sieste ou regarder la tv après le repas, ça revient au même ?



Pendant la sieste, ton corps et ton cerveau se ressourcent alors que face à un écran, tes yeux reçoivent des dizaines d'images par seconde. Ce n'est franchement pas de tout repos... Le risque, avec la télé, c'est aussi que tu aies du mal à l'éteindre pour retourner à l'école ou reprendre tes activités. Et puis, la sieste, ce n'est pas que pour les bébés. Certains adultes en font aussi. Tant qu'elles ne dépassent pas 20 minutes, elles sont très bénéfiques ! Il existe même des entreprises qui ont installé des salles dédiées dans leurs locaux pour permettre à leurs salariés de dormir après manger puis de repartir plein d'énergie pour l'après-midi. Si tu n'as pas envie de dormir au moment de la sieste, privilégie un livre à un écran. Même si tu dois faire des petits efforts pour tourner les pages, tu seras beaucoup plus reposé que devant la télé.

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



Est-ce que c'est vrai que les lunettes protègent les yeux des écrans ?



Pas vraiment. Même si tes verres disposent d'un filtre anti-lumière bleue, ils ne peuvent pas arrêter tous les rayons émis en direction de tes yeux. Avec ou sans lunettes, la seule solution c'est de consommer les écrans avec modération ! Et ce n'est pas parce que l'écran est plus petit que le risque pour tes yeux est moins important. Quand tu tiens un smartphone, il est beaucoup plus près de ton visage qu'une télévision (enfin normalement). Tes yeux reçoivent donc encore plus de rayons.

Le manque de sommeil

Tu as déjà passé une mauvaise nuit ? Certainement. Mais est-ce que tu sais ce qu'il se passe dans le corps quand on dort mal plusieurs jours d'affilée ? Pour te montrer les conséquences en détails, Clap'santé a convoqué un ami zombie qui ne dort jamais la nuit.

FAIT DE

CE QUI SE VOIT TOUT DE SUITE

Difficultés de concentration. Pendant le sommeil, le cerveau évacue plein de déchets créés dans la journée. Lorsque ces toxines ne sont pas éliminées, il est plus difficile de coordonner ses mouvements et se concentrer.

Maux de tête. Les migraines peuvent arriver quand on est fatigué et plus on a mal à la tête, plus on stresse et moins on dort. Bienvenue dans le cercle de l'enfer !

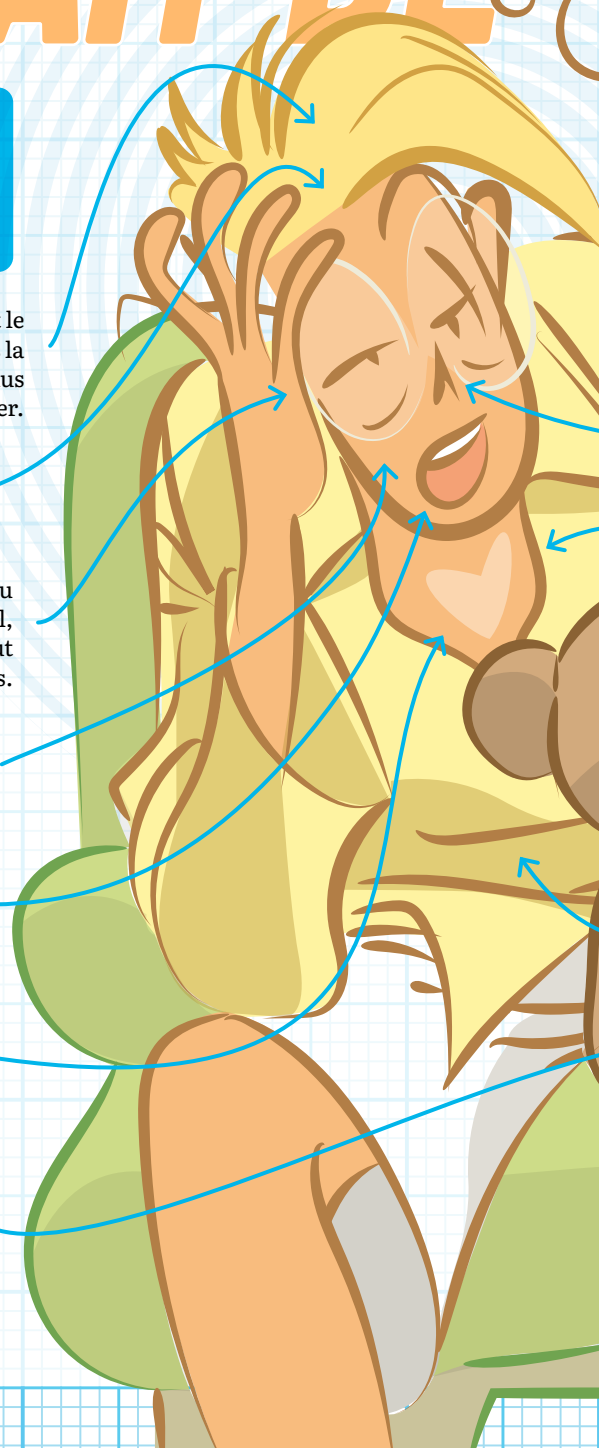
Fatigue oculaire. Les yeux qui piquent à cause du savon sous la douche, tu connais ? Et bien là c'est pareil, mais toute la journée et sans le plaisir de l'eau chaude, tout ça parce que les yeux n'ont pas été assez reposés.

Cernes. La nuit, les cellules se renouvellent y compris celles de la peau. Si on ne leur laisse pas une chance de se refaire une beauté, c'est sûr, on a l'air fatigué.

Bâillements. Quand un cerveau a besoin de sang frais parce qu'il s'endort, il oblige la bouche à s'ouvrir pour stimuler l'afflux de sang. C'est pratique, mais ce n'est pas très poli, surtout en classe.

Mauvaise gestion des émotions. Si on est fatigué, on risque de s'énerver quand quelqu'un nous bouscule sans faire exprès ou de fondre en larmes parce qu'on a marché dans une flaque d'eau. Pas facile pour se faire des amis...

Frissons. Quand on ne dort pas bien le système nerveux est perturbé et il est beaucoup moins efficace pour réguler la température du corps. Et frissonner quand ce n'est pas Halloween, cela n'a pas grand intérêt. De plus, cela risque de menacer le teint et la beauté de la peau.



L'EFFET

CE QUI SE VOIT AVEC LE TEMPS

Dépression. Les hormones du bien-être sont sécrétées pendant la nuit. Si on ne dort pas suffisamment, l'adrénaline et le cortisol, les hormones du stress, prennent leur place. Cela favorise l'arrivée d'émotions négatives qui peuvent se transformer en dépression.

Sensibilité aux virus et bactéries. Quand on dort mal, on produit moins de globules blancs, ces supers héros capables de nous protéger. Lorsqu'on manque de sommeil, on a donc plus de risques de tomber malade.

Diabète. Le manque de sommeil perturbe tout le métabolisme du corps, ce qui peut conduire à développer des maladies comme le diabète.

Prise de poids. Le manque de sommeil entraîne une surproduction de l'hormone de la faim et à une diminution de celle de la satiété. Et comme on mange plus, on grossit. Logique !

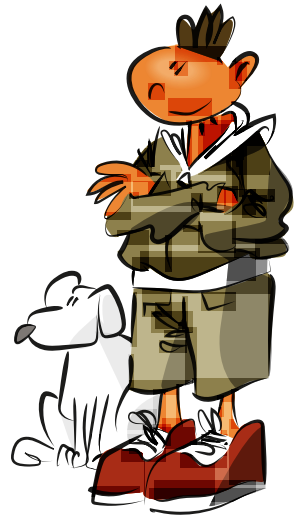
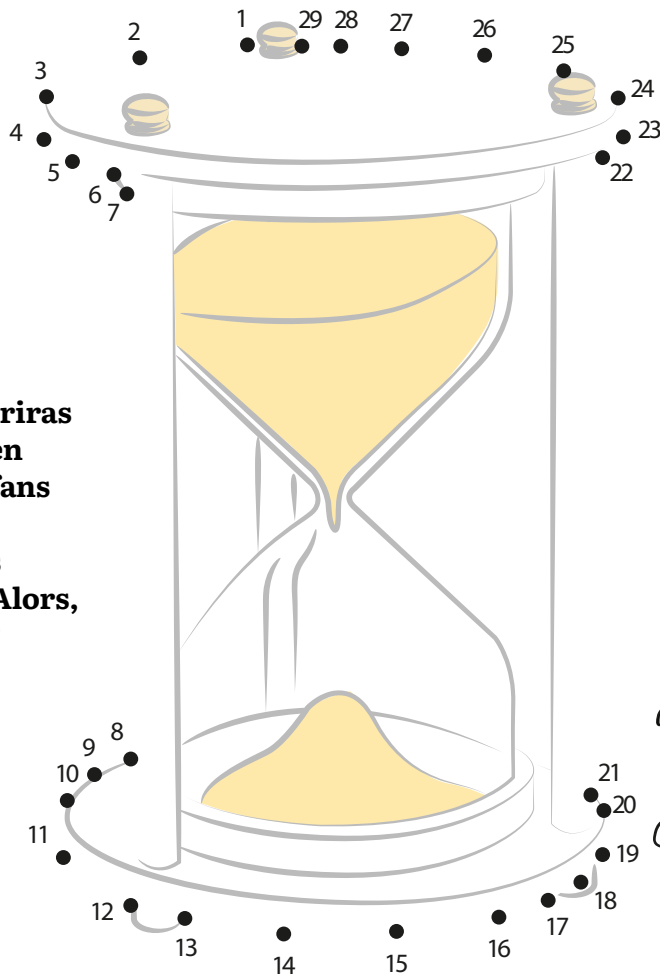
Problèmes de croissance. La nuit, le cerveau sécrète des hormones qui permettent aux muscles de se renouveler. Si on ne dort pas, on les empêche de pousser.

Être à l'écoute de son corps, c'est aussi comprendre lorsqu'il nous dit qu'il a sommeil ! Connais-tu les signes ? Nous te proposons un petit jeu pour apprendre à les reconnaître.



À RELIER

Relie ces points et tu découvriras ce que l'on aimerait mettre en place pour nos plus grands fans sur Lig'up. Si tu ne connais pas encore notre site, tu n'es évidemment pas concerné. Alors, tu viens nous rendre visite ?



Les écrans peuvent servir aussi à partager de belles histoires. Voici un petit court métrage plein de poésie à regarder en famille.



10 CLAP
SANTÉ!

À REGARDER

ÉNIGME

RÉFLEXION

Peu d'hommes m'ont touchée mais tous m'ont déjà admirée.

Dans les pays nordiques, les habitants comptent sur moi pour les éclairer six mois dans l'année.

J'accueille ceux qui rêvent éveillés
Qui suis-je ?

Réponse : la Lune

Fabrique ta boîte à cauchemars

Des cauchemars t'empêchent régulièrement de profiter de ton oreiller... Que dirais-tu de les emprisonner dans une boîte ?

Récupère une boîte à mouchoirs et décore-la. Tu peux lui ajouter des grandes dents pour que tes cauchemars ne puissent pas s'échapper, des paillettes pour qu'ils s'éclatent à l'intérieur et n'aient jamais envie d'en sortir ou de belles couleurs pour les rendre un peu moins sombres. Tout est possible !

Nous, notre boîte à cauchemars on l'imagine comme ça.

Ensuite, tu n'auras qu'à écrire tes pires cauchemars sur des morceaux de papier, les plier et les glisser dans ta boîte. Une fois installés à l'intérieur, ils ne devraient plus être dans ta tête. Et à toi les longues nuits de sommeil bien réparateur.



DEVINETTE

Quel est le point commun entre un infirmier, un tigre et un habitant de Sydney, en Australie ?

RÉFLEXION

Réponse : Ils s'activent tous quand tu dors. Certains professionnels de santé doivent travailler pour assurer les soins des malades 24h/24, certains animaux préfèrent chasser dans l'obscurité sans oublier que la nuit ne tombe pas au même moment pour tous les habitants de la planète !

À LA CHASSE AUX DOUDOUS



Les membres du comité de rédaction ont glissé leurs doudous d'enfants dans les pages de ce Clap'santé. À toi de les retrouver (il y en a 7 y compris celui-ci juste au dessus) ! Et sache que certains ne dorment pas dans des placards ou des boîtes à souvenirs mais bien dans les bras de leurs propriétaires. Il n'y a pas d'âge pour avoir un doudou.

OBSERVATION

11 CLAP'SANTÉ!

LA CHARTE DU BON SOMMEIL

Tu connais la charte du délégué de classe ou du karatéka ? Au comité de rédaction de Clap'santé, on a eu envie de t'écrire celle du bon sommeil. A toi de l'appliquer pour faire de ton oreiller, un allié santé.

1 Le rangement tu feras. Un tas de vêtements sur une chaise ou un sol jonché de jeux n'aident pas à s'endormir l'esprit léger. Et non ce n'est pas un message passé à la demande de tes parents.

2 Les contenus qui font peur tu supprimeras. C'est une précaution à prendre pour éviter que ton cerveau ne puise dans tout ce que tu as vu pour fabriquer des cauchemars pendant la nuit.

3 Le téléphone tu oublieras. S'il se passe quelque chose d'incroyable sur tes heures de sommeil, pas de panique, tu auras tout le temps de le rattraper plus tard.

4 La cohabitation tu soigneras. Tu partages ta chambre ? Si tu te couches en premier, demande à ton grand frère ou ta grande sœur de sortir ce dont il aura besoin (pyjama, doudou, gourde...) au moment d'aller dormir pour ne pas te déranger. Et n'hésite pas à placarder cette charte sur la porte de votre chambre. Les choses se passent mieux quand tout le monde respecte les mêmes règles.

5 Les animaux tu éviteras. Ton hamster est vraiment trop mignon mais les animaux n'ont pas le même rythme que les humains. Pour éviter qu'il ne te réveille en jouant en pleine nuit, mieux vaut les tenir loin de ton lit. Ton hamster pourra dormir quand ton réveil sonnera mais toi, tu devras aller à l'école.

6 L'obscurité tu feras. C'est le secret pour que ton corps comprenne que c'est la nuit. Si le noir complet te terrifie, tu peux installer une veilleuse. Sa lumière douce sera suffisante pour éloigner le monstre que tu imagines sous ton lit.

7 De bons repas tu privilégieras. S'endormir avec le ventre qui grogne, ce n'est pas facile. Mais se coucher avec l'estomac gros comme un ballon non plus. Pour passer une bonne nuit, tout est une question d'équilibre. Ni trop, ni pas assez !

8 Les activités énervantes tu décaleras. Le karaoké, les parties de balle au prisonnier, le sport c'est très bien, mais pas à moins de 4h de l'heure du coucher. Pour préparer ton corps et ta tête au sommeil, il vaut mieux se relaxer devant un livre ou une activité manuelle... loin des écrans.

9 La bonne température tu maintiendras. Pendant la phase d'endormissement, ton corps se refroidit pour plonger dans une sorte de mini-hibernation. Ne dépasse pas les 18°C ou tu risques de perturber la marmotte qui sommeille en toi.

10 Le réconfort tu privilégieras. Quand tu dors, personne ne te regarde alors si tu as besoin de ton pyjama tout usé, d'un masque ridicule sur tes yeux ou de ton doudou pour te sentir bien, ne t'en prive pas. Enfin, sauf si ton doudou a un écran hein !

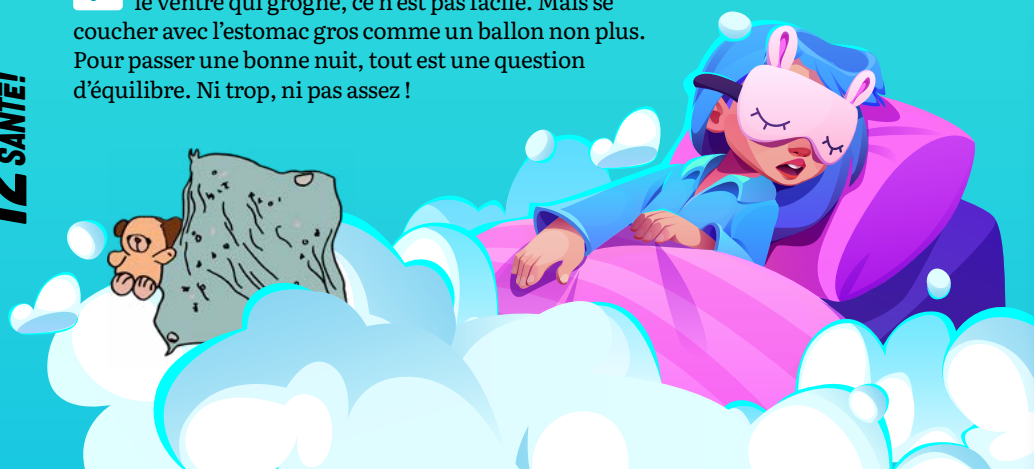
À CHAQUE ÂGE SON BESOIN SOMMEIL

À ton âge, les médecins recommandent de dormir 10 heures par nuit mais certains ont besoin de plus de sommeil encore. Si c'est ton cas, ne t'en prive pas. Quand tu dors, tu ne restes pas sans rien faire, ton cerveau enregistre tout ce que tu as appris dans la journée.

ALLO DOCTEUR DODO ?

Si malgré cette charte tu n'arrives toujours pas à dormir, n'hésite pas à en parler à un professionnel de santé. Il pourra mener l'enquête pour comprendre ce qui t'empêche de profiter des bras de Morphée, le dieu des rêves de la mythologie grecque.

Après une journée bien remplie, quel plaisir de se faufiler sous les couvertures pour faire de beaux rêves ! Quelques anomalies peuvent cependant contrarier ce douillet projet. Sauras-tu les retrouver ?



SUR LE TERRAIN...

EN DIRECT
DE LA LIGUE

QUESTIONS POUR UN CHAMPION... DU SOMMEIL

Dans le Morbihan, les chargées de prévention du comité de la Ligue contre le cancer utilisent le jeu de 7 familles imaginé par notre association pour intervenir en classe. Chaque élève lit une question... et tout le monde apprend des choses sur le sommeil !

« Pourquoi le flamant rose dort sur une patte ? » « À quoi servent les rêves ? » « Ça veut dire quoi dormir sur ses deux oreilles ? » Voilà le genre de questions que tu te poses peut-être au moment d'aller dormir. Et tu n'es pas le ou la seule. Ce n'est pas pour rien que la Ligue contre le cancer a choisi d'ajouter ces interrogations sur les cartes de son jeu de 7 familles sur le sommeil ! Et comme un jeu qui s'utilise en petit groupe peut aussi servir en classe, Fanny Gourhand et Sarah Renaudin, chargées de prévention au comité du Morbihan de la Ligue contre le cancer ont l'habitude de glisser les cartes dans leurs sacs quand elles vont dans les écoles primaires pour sensibiliser les élèves. « On trouvait que les questions

étaient intéressantes parce qu'elles abordent plein de sujets très concrets en lien avec le sommeil, raconte Fanny. Pour que nos interventions ne ressemblent pas à un cours, avec un adulte qui dit aux élèves ce qu'ils doivent faire ou ne pas faire, on propose aux enfants de venir chacun leur tour devant tout le monde pour lire une question piochée au hasard. Ensuite ils réfléchissent tous ensemble aux réponses et on complète. » Somnambulisme, utilisation des écrans, activité physique, alimentation, rangement de la chambre, doudou... Les chargées de prévention abordent plein de sujets différents grâce aux cartes. « Le sommeil, cela peut sembler banal parce qu'on passe tous pas mal de

temps à dormir mais finalement, les enfants se rendent compte qu'il y a beaucoup de choses qu'ils ne savent pas, ajoute Sarah. Et puis les habitudes varient d'une famille à l'autre. L'atelier permet aussi aux enfants d'échanger entre eux sur leurs façons de faire. » Une fois la discussion lancée, les chargées de prévention sont souvent assaillies d'interrogations. Et c'est très bien ! A part peut-être quand les élèves leur demandent combien de temps dorment les fourmis ou les tyrannosaures. Fanny et Sarah connaissent beaucoup de choses sur le sommeil, son effet sur la santé et son lien avec les cancers, mais elles ne sont pas incollables sur tout non plus.

Es-tu incollable sur le sommeil ? Lance le dé et joue avec tes parents, tes frères et sœurs ou avec tes copains en répondant à des questions étonnantes.



13 CLAP' SAINTE!

DES ÉCRANS LE SOIR

Si tu as lu ton Clap'santé, tu sais qu'utiliser un écran avant d'aller se coucher n'aide pas à bien dormir. Pourtant, c'est aussi quand tu rentres de l'école que tu as le plus de temps pour te détendre et te consacrer à quelque chose qui te fait plaisir. Alors, tu en profites pour faire un marathon jeux vidéo ou tu instaures un couvre-feu digital ? On a posé la question à Elouen, Hellya, Owen 9 ans qui sont en CM1 et Elyna, Lindsay et Mathis, 10 ans, qui sont en CM2.



HELLYA



ELOUEN



OWEN



ELYNA



LINDSAY



MATHIS

Elyna : Je n'ai pas le droit alors je ne regarde vraiment pas souvent. Et si j'ai le droit, c'est seulement la télé parce que je n'ai pas accès à d'autres écrans.

Lindsay : J'ai le droit qu'à une heure par jour sur ma tablette.

Mathis : Normalement, je n'ai pas le droit aux écrans la semaine. Des fois, je me pose quand même devant la télé quand mes parents préparent à manger mais ce n'est qu'à partir de 18h. Le week-end, je peux regarder les matchs de foot ou le sport.

Quelles sont les règles chez toi pour l'utilisation des écrans le soir entre le retour de l'école et le coucher ?

Hellya : Les jours d'école, j'ai le droit à une heure d'écran sur ma tablette mais maman peut couper au bout de trente minutes et le week-end c'est illimité, mais maman me dit d'arrêter.

Elouen : Chez moi, il n'y a pas de temps défini. Je regarde un petit peu la télé mais pas trop longtemps.

Owen : J'ai le droit de regarder 30 minutes chez maman après manger.



CE QU'ILS EN PENSENT

Et si tu pouvais faire les règles de ton choix, tu voudrais quoi ?

Lindsay : Je m'accorderais un peu plus de temps sur ma tablette. Mais ce n'est pas pour ça que j'y passerais toutes mes soirées. J'irais aussi jouer dehors.

Mathis : Je garderais les mêmes règles que maintenant. Ou peut-être un peu d'écran le mercredi. Par exemple, je jouerais à la Switch parce que là je n'ai pas le droit.

Helya : Je crois que je ne changerais rien, une heure par jour, ça me va.

Elouen : Moi, j'aimerais surtout regarder la télé en mangeant.

Owen : Je ne changerais rien parce que 30 minutes c'est déjà bien et au moins je dors mieux la nuit.

Elyna : Je voudrais avoir le droit de regarder la télé mais pas tout le temps quand même parce que je sais que ce n'est pas très bien pour mon cerveau.

Tu préfères avoir le droit d'inviter des copains à la maison ou avoir le droit aux écrans pendant toute la soirée ?

Elouen : Inviter des copains à la maison pour s'amuser dehors ou jouer dans ma chambre.

Lindsay : Pareil, je trouve que c'est plus amusant. Tu joues, tu parles, tu rigoles...

Helya : Inviter des copains à la maison parce que c'est bien de jouer avec les autres.

Owen : Moi aussi, je choisirais les copains et je leur proposerais de faire des jeux de société.

Elyna : Je dirais aussi inviter des copains parce que je trouve que tu t'amuses plus que tout seul devant la télé.

Mathis : Je choisirais aussi les copains parce que je préfère jouer dehors ou avec des jouets.

Quelle est la dernière chose que tu fais avant de t'endormir ?

Lindsay : Je mets de la musique sur YouTube avec la tablette environ 15 minutes. Les chants de baleine ça m'endort.

Owen : Je lis un peu, surtout des mangas.

Elouen : Je lis un livre.

Elyna : Moi aussi.

Mathis : Pareil, je lis des mangas aussi, mais pas tous les jours.

Helya : Moi, j'écoute un livre audio sur ma tablette, je lis ou j'écoute une petite musique avec ma lampe de chevet musicale.

Si tu devais choisir une activité à faire avec ta famille le soir, ce serait quoi ?

Elyna : Sortir, aller quelque part comme au bowling, par exemple.

Elouen : J'aimerais bien faire des jeux de société.

Owen : Si on a le temps, j'aime bien regarder un film mais pas tous les week-end. Sinon, on peut aussi faire des jeux de société comme La bonne paye ou une partie de Monopoly...

Lindsay : Moi aussi je choisirais des jeux de sociétés comme le Monopoly et le Skyjo.

Helya : Une soirée pyjama, ce serait chouette.

Un grand merci aux élèves de Cm1-Cm2 de la classe de M. Durand de l'école de Squiffiec-Tregonneau et aux chargés.es de mission du comité du Morbihan qui ont réalisé les interviews.

Mon papa et ma maman sont séparés. Ils n'ont pas les mêmes règles sur le sommeil. Comment faire ?

Augustin, 10 ans.

Cher Augustin, déjà, sache que tu ne dois pas être le seul dans cette situation. En France, près de quatre millions d'enfants ont des parents séparés. Qui dit séparation dit souvent deux maisons et deux façons de vivre. C'est peut-être même parce qu'ils avaient des habitudes très différentes que tes parents ne vivent plus ensemble ! La bonne nouvelle, c'est que même si tes parents sont des amoureux séparés, ils sont aussi des adultes associés pour t'aider à grandir et t'épanouir. Le plus simple, c'est de leur dire que le décalage de rythme entre les semaines où tu vis chez ton père et celles où tu es avec ta mère te perturbe. Tes parents n'ont peut-être jamais discuté des horaires qu'ils te proposent. Si tu n'as pas de frères et sœurs, tu es même le seul à savoir comment cela se passe des deux côtés ! Tu peux glisser à ta mère que tu es fatigué par le surplus d'activités chez elle ou rappeler à ton père que tu aimerais

savoir à l'avance à quelle heure tu vas dormir par exemple. Si tu abordes le sujet sans leur faire de remontrances, ils n'ont aucune raison de se fâcher. Et n'hésite pas à parler à tes parents de l'horloge interne qui rythme le fonctionnement de leurs corps (et du tien) en leur rappelant que cette horloge aime se lever, manger et dormir à heures régulières. D'ailleurs, si un de tes deux parents ne fixe aucune règle pour le coucher, cela ne veut pas dire que tu dois rester éveillé jusqu'à t'écrouler. Aller au lit dès que tu en ressens le besoin, c'est aussi faire preuve de maturité. Tu auras plein d'autres journées pour faire des activités et en plus tu pourras en profiter en étant pleinement reposé.

ET LES MEILLEURS VACANCIERS SONT...

Souviens-toi, l'été dernier. Nous vous proposons d'explorer les pages de notre Clap'santé pour composer votre valise idéale en piochant dans tous les objets qu'on avait caché pour vous dans les pages. Vous êtes des touristes très aguerris car nous avons reçu plein de valises qui nous ont donné envie de partir en vacances. Un grand bravo à **Juliette (7 ans)** et **Mélissa (9 ans)**, **Hamza (11 ans)** et **Joaquim (12 ans)** qui ont pensé à embarquer tous les éléments qui nous semblaient essentiels : de la crème solaire, un maillot de bain, des lunettes de soleil, une paire de rollers, un bob, un jeu de cartes, un frisbee, une gourde, une barre chocolatée et bien sûr ton Clap'santé !



JEU CONCOURS "IL ÉTAIT UN RÊVE"

Tu t'es déjà réveillé en plein milieu d'un rêve en te disant que tu aurais adoré dormir un peu plus pour savoir la suite ? Le comité de rédaction t'offre cette opportunité. Raconte-nous un rêve qui t'a plu et poursuis-le comme tu aurais voulu qu'il se déroule. Tu peux écrire mais aussi dessiner. C'est TON rêve donc c'est toi qui choisis la forme que tu veux lui donner. Les meilleures propositions seront récompensées.

Pour nous poser une question ou participer au concours :
Ligue contre le cancer
magazine Clap'santé 14,
rue Corvisart 75013 Paris ou
magazine.clapsante@ligue-
cancer.net

16 CLAP'SANTÉ!

DES VIDÉOS, DES DÉFIS
ET DE NOMBREUSES
AUTRES INFOS
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 : Philippe Bergerot. 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, Marie Berhaut, Emilie Berthier, Thierry Brulavoine, Virginie Haffner, Elodie Prudhomme, Alexandra Franc, Sylviane Le Guen, Nathalie Carissimo, Pascaline Leloup Renard, Fanny Pallares.

N° ISSN : 2269-6938. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros.
Tirage : 67 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : décembre 2024, janvier, février 2025.
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

