

CLAP SANTÉ!

LE
MAGAZINE
SANTÉ
DES JEUNES.

N°49

SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
2025
TRIMESTRIEL 0,38 €

02 ZOOM SUR...

...LE SUCRE, LES SUCRES

08-09 L'INFRAGR'AFFICHE :

QU'EST CE QUI SE PASSE DANS TON
CORPS QUAND TU MANGES DU SUCRE ?

10 POUR SE DÉTENDRE

PANIQUE À LA CANTINE !!!



GARE AUX SUCRES!



LA LIGUE
CONTRE
LE CANCER

...LE SUCRE, LES SUCRES

Il peut être en poudre comme celui que tu utilises quand tu fais de la pâtisserie mais aussi invisible comme le sucre des fruits, ou même ultra bien caché dans les plats préparés... Le sucre est bien plus complexe qu'il n'en a l'air ! Au sens propre comme au figuré.

Ça vient d'où le sucre ?

Pendant longtemps, les humains ne connaissaient que le goût sucré du miel ou des fruits. Et puis il y a des milliers d'années, en Nouvelle-Guinée, des petits curieux ont eu l'idée de goûter une plante... Ils l'ont tellement aimée qu'ils en ont parlé autour d'eux. Résultat : la canne à sucre a été introduite en Chine, en Inde puis en Perse, au Moyen-Orient et en Europe. Tout le monde a pu goûter son jus sucré ! En 1745, nouvelle découverte. Cette fois, c'est un chimiste allemand qui s'est rendu compte que la betterave contenait aussi du sucre. Quelques décennies plus tard, au XIX^{ème} siècle, Napoléon a incité les agriculteurs à en cultiver davantage. Il a aussi encouragé l'ouverture d'usines capables de chauffer les betteraves plusieurs fois, les essorer et les sécher pour les transformer. Grâce à lui, le sucre est devenu très populaire !



Qu'est-ce qu'il y a dans le sucre ?

Le petit carré de sucre que tes parents mettent dans leur café ou le sucre blanc que tu mets dans ton yaourt s'appelle saccharose. C'est son nom scientifique. Si tu te glisses dans les habits d'un chimiste, tu découvriras que le saccharose se compose d'une molécule de glucose (que l'on trouve dans les plantes ou le miel) et une molécule de fructose (qui provient surtout des fruits et légumes). Mais attention, le sucre blanc que nous consommons n'est pas fabriqué en laboratoire par des scientifiques qui s'amusent à coller des molécules entre elles. Ses composants sont naturellement présents ensemble dans la canne à sucre ou la betterave ! Si tu as l'habitude d'observer les étiquettes des aliments, tu as peut-être aussi déjà lu les mots lactose, maltose, ou galactose... Tout ça, ce sont aussi des molécules qui donnent une saveur sucrée aux aliments comme le lait. Il existe plein de sucres différents.

À quoi ça sert le sucre ?

La plupart des bébés aiment le sucre. Avec le temps, les goûts évoluent et certains enfants détestent les bonbons ou le chocolat. Pourtant, ce n'est pas un hasard si les plus jeunes sont "programmés" pour avoir envie de consommer des aliments sucrés. C'est parce que le sucre est une source d'énergie essentielle pour le corps. Les voitures ont besoin de carburant ou d'électricité pour avancer. Toi tu as besoin de glucose. Et seulement de ce sucre-là. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas utile d'avaler des bonbons pour en avoir : ton corps est aussi capable d'en produire, en puisant dans ce que l'on appelle les sucres complexes.



ZOOM SUR...



Simple ou complexe, c'est quoi la différence ?

Dans le langage courant, on utilise le mot "sucre" pour parler de tous les aliments qui ont un goût sucré. En réalité, ce qui a la saveur du sucré sur ton palais fait partie de la grande famille des glucides. Fructose, glucose, lactose, maltose, ou galactose... Tout ça, ce sont des glucides simples, qui sont très vite absorbés par l'organisme. Mais il existe aussi des glucides complexes qui mettent plus de temps à traverser le corps et apportent de l'énergie pendant plus longtemps. On en trouve notamment dans le pain, les pâtes, le riz... C'est pour cela que l'on parle de sucres au pluriel, et pas au singulier ! Est-ce que cela signifie que les sucres simples ne se trouvent que dans les friandises et les sucres complexes que dans les plats salés ? Non ! Les sucres simples peuvent être ajoutés dans les usines qui fabriquent des plats préparés comme les pizzas ou le hachis parmentier.



Pourquoi les industriels aiment autant le sucre ?

Parce que le sucre est un ingrédient qui ne coûte pas cher et qui a aussi le pouvoir de rehausser les goûts. C'est pour cela que la plupart des sauces comme le ketchup en contiennent beaucoup. Et puis le sucre aide aussi à conserver les aliments. Tu as vu comme les fruits au sirop résistent aux moisissures ? Le problème, c'est que les sucres "cachés" des plats transformés ne sont vraiment pas bons pour la santé. Pour découvrir pourquoi, file en pages 6-7.

Et les édulcorants alors ?

Healthy, light, zéro... tu as probablement déjà vu passer ces indications sur des emballages. Comme aucune loi n'encadre strictement l'usage commercial de ces mots, les industriels peuvent les utiliser comme bon leur semble. D'autres expressions n'ont rien à voir avec la présence de sucre. Un produit "bio" par exemple, peut contenir du sucre issu d'une agriculture biologique. Quand tu lis les mots "sans sucre ajoutés", aucun sucre n'a été utilisé au moment de la transformation des produits mais les sucres naturellement présents dans le lait ou les fruits sont toujours là ! Il existe aussi des produits où le sucre a été remplacé par des édulcorants, des substances qui ne contiennent ni sucre ni calories, mais qui ont le goût du sucre. Magique ? Pas si vite ! En trompant le cerveau, les édulcorants risquent d'augmenter les envies de vrais sucres. Certains édulcorants contiennent aussi des substances chimiques dangereuses pour la santé qui peuvent provoquer des allergies ou pourraient favoriser l'apparition de cancers.



Le savais-tu ?

Le sucre entre aussi dans la composition de médicaments, de cosmétiques, de plastiques ou de produits d'entretien comme la lessive. La betterave et la canne à sucre peuvent aussi être transformés en bioéthanol, un carburant qui fait avancer les voitures et les camions.



L'ACTU SANTÉ

LA LIGUE VOUS MET AU DÉFI !

Quel est le point commun entre un élève de maternelle, de CP, CE2 ou de 6ème ? Ils peuvent tous participer à leur façon au nouveau défi collectif de la Ligue contre le cancer ! Cette année, le thème retenu est l'alimentation. Si cela te tente, tu peux conseiller à ton enseignant de se rapprocher du comité départemental de la Ligue. Les membres de l'association pourront lui fournir plein de documents pour t'aider à réaliser une création collective avec ta classe. Poèmes, affiches, jeux, pièces de théâtre filmées, dessins... tout est possible. Alors, partant ?



Les faux sucres ne sont pas bons pour la santé

Tu as déjà entendu parler de l'aspartame ? C'est un édulcorant, une substance chimique utilisée pour remplacer le sucre dans les sodas light, les yaourts ou les boissons énergisantes. Quand on sait que le sucre raffiné n'est pas bon pour la santé, on pourrait penser que c'est une très bonne chose. Sauf que l'aspartame est considéré comme cancérigène possible par l'Organisation mondiale de la santé. Cela signifie qu'il pourrait favoriser l'apparition des cancers. Face à ce risque, la Ligue contre le cancer a lancé une pétition avec l'application Yuka, qui scanne les produits alimentaires pour en vérifier les composants et l'association de consommateurs Foodwatch. Plus de 245 000 personnes l'ont déjà signée !



Un mois pour les cancers des enfants



Chaque année, 2 500 enfants et adolescents sont touchés par les cancers. C'est important car ce sont des maladies graves que les scientifiques ne connaissent pas encore sur le bout des doigts.

Les cancers pédiatriques

(c'est comme cela qu'on les appelle) sont rares et aussi très différents de ceux des adultes. C'est pour cela qu'en 2016, l'institut Gustave Roussy a voulu que le mois de septembre soit consacré à ce sujet. En septembre, plein d'initiatives seront mises en place pour faire connaître ces maladies et collecter des fonds pour la recherche. N'hésite pas à participer ou à en parler autour de toi. Cela peut être ta façon à toi de t'engager !

04 CLAP SANTÉ!

LE CARNET SE REFAIT UNE SANTÉ

Tu as déjà feuilleté le carnet de santé qui t'accompagne à chaque visite chez le médecin ? Depuis le 1^{er} janvier 2025, les exemplaires distribués ont changé pour s'adapter aux nouveaux usages et aux nouveaux conseils en matière de santé ! Il y a plus de pages sur la santé mentale et aussi des conseils très concrets pour aider les parents (et les enfants) à doser leur usage des écrans. Tu y trouveras cette phrase-là par exemple. "Dans les transports plutôt que de donner votre téléphone à votre enfant, pensez à prendre des livres, une boîte de jeux ou de quoi dessiner." Et toi, tu y avais pensé ?

CHASSÉ SUCRÉ !

LA PETITE HISTOIRE DE CLAP' SANTÉ!

QUOUÂÂ ?... MAIS QU'EST CE QUE C'EST QUE CES BONBONS BOURRÉS DE SUCRE ?



TU VAS TOUT DE SUITE ME REMPLACER TOUT ÇA ...



PAR CETTE DÉLICIEUSE CAROTTE MANOLO !

MERCI CLAPPY DE M'AIDER À LUTTER CONTRE LE TROP-SUCRÉ

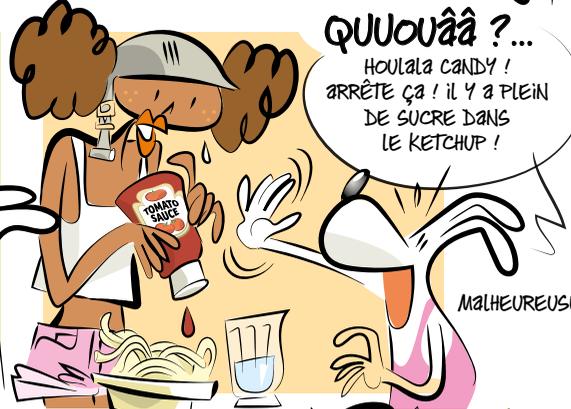
Voilà POUR TOI !



MAM!
WOOUF!

QUOUÂÂ ?...

HOULALA CANDY ! ARRÊTE ÇA ! IL Y A PLEIN DE SUCRE DANS LE KETCHUP !



MALHEUREUSE !

MERCI DE M'AIDER DANS CETTE CHASSE AU SUCRÉ CLAPPY ! TIENS POUR TOI

RE- WOUFF !



QUOUÂÂ ?... ça SENT LE SUCRE PAR ICI !

... mais ?? C'EST DU PAIN DE MIE

OUI MAIS : INDUSTRIEL ! AVEC DU SUCRE AJOUTÉ !



PRIVILÉGE PLUTÔT CE DÉLICIEUX PAIN COMPLET RICHE EN FIBRES ET SUCRES LENTS, POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE !

MERCI DU CONSEIL CLAPPY ! TIENS POUR TOI !

WOUFF !
WOUFF !
WOUFF !



HUM.. CLAPPY, IL FAUT QU'ON TE DISE .. JE CROIS QU'IL Y A PLEIN DE SUCRE CACHÉ DANS TES FRIANDISES ADORÉES !



... ALLEZ DEBOUT ! UNE BONNE BALLADE DANS LA NATURE VA T'AIDER À ÉLIMINER TOUT CE MAUVAIS SUSUCRE !



05 CLAP' SANTÉ!

JOHN LEO
2025

Sucre = problèmes?

Tu as certainement déjà entendu cette phrase “pour ta santé évite de manger trop gras, trop sucré, trop salé” à la télévision et à la radio. Mais au fait, c’est quoi le problème avec les aliments sucrés ?

O comme obésité



Le sucre est indispensable au fonctionnement de notre corps, mais il n’est pas nécessaire d’en consommer de grandes quantités. Quand on en mange trop, il finit par être stocké sous forme de gras, ce qui favorise le surpoids et l’obésité qui peut engendrer l’apparition d’autres maladies comme les cancers. Face à l’alimentation tous les corps ne réagissent pas de la même façon. Certaines personnes mangent beaucoup de sucre et ne grossissent jamais (ou du moins pas tout de suite). D’autres n’en mangent pas beaucoup et grossissent rapidement. Mais que l’on prenne du poids ou pas, l’excès de sucre n’est jamais bon pour la santé !

D comme diabète



Dans le monde, 1 personne sur 11 souffre de diabète. C’est une maladie qui survient lorsque l’insuline, l’hormone chargée de réguler le taux de sucre dans le sang, est absente ou n’agit plus efficacement sur les cellules ce qui peut avoir des conséquences graves à long terme. Des organes comme les yeux, les reins, le cœur ou le cerveau peuvent être endommagés... Le diabète dit de type 1, lorsque le pancréas ne fabrique pas du tout d’insuline, est souvent génétique. Mais le plus fréquent, le diabète de type 2, quand l’insuline est mal utilisée, est plutôt lié à une alimentation déséquilibrée. Là aussi, il y a une part de hasard. Toutes les personnes qui consomment beaucoup de sucre ne deviendront pas diabétique mais en faisant attention à son alimentation, on limite les risques de le devenir !

C comme cancers



Si tu lis régulièrement ton Clap’santé, tu sais déjà que les cancers sont des maladies graves. Les médecins travaillent dur pour comprendre pourquoi elles touchent certaines personnes et pas d’autres. Il y a une part de génétique mais aussi des facteurs de risques sur lesquels nous pouvons agir. Certains comportements favorisent l’apparition de la maladie. Une personne ayant une alimentation déséquilibrée a plus de risque d’être en surpoids et a ainsi plus de risques de développer un cancer dans sa vie. Toutes les personnes en surpoids ne seront heureusement pas touchées mais en limitant les risques, on met toutes les chances de son côté pour rester en bonne santé !

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

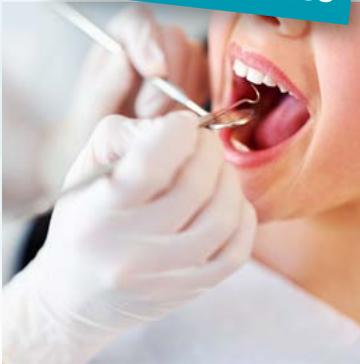


H comme hypoglycémie



Le corps est une machine TRÈS bien faite. Quand on consomme beaucoup de sucre simple (des bonbons par exemple), il sécrète une giga dose d'insuline pour aider le glucose à entrer dans les cellules. Problème : dans l'heure qui suit, le taux de sucre dans le sang chute : on est fatigué, on a faim... C'est ce que l'on appelle une hypoglycémie réactionnelle. Pour les éviter, le secret c'est de ne pas abuser sur les quantités. Quand tu manges du sucre, pense aussi aux aliments qui pourraient compléter ton goûter pour éviter à ton corps un pic de sucre trop important. Tu peux y ajouter des protéines (comme des noix ou un yaourt) ou des fibres (une tranche de pain complet par exemple) pour ralentir la digestion.

Et aussi C comme caries



“Tu vas avoir des caries si tu continues à manger des bonbons.” Tu as déjà entendu cette phrase n'est-ce pas ? En réalité, ce n'est pas le sucre qui donne des caries mais les bactéries qui vivent dans notre bouche. Elle en contient plus de 10 milliards, de 700 espèces différentes ! Certaines aiment beaucoup le sucre. Quand nous en consommons, elles rejettent de l'acide qui s'attaque à l'émail, le revêtement dur qui protège les dents. Quand cet émail disparaît, un trou se forme : c'est ce que l'on appelle une carie. Pour les éviter, limite ta consommation de sucre et pense à bien te brosser les dents après chaque repas pour ne pas laisser aux bactéries le temps de s'installer.

M comme maladies cardiovasculaires



Le cœur fonctionne comme une grosse pompe. Quand il se contracte, il propulse le sang dans les artères pour livrer de l'énergie et de l'oxygène à l'organisme. Les personnes qui consomment trop de sucre risquent de développer de l'hypertension. Cela signifie que leur sang exerce trop de pression sur les parois de leurs artères. À terme, leur cœur risque de s'épuiser et de tomber malade.

Et alors, c'est quoi un repas équilibré ?

Il existe un repère simple pour s'assurer que tes assiettes t'apportent ce dont ton corps a besoin. Les légumes doivent représenter 50% de ton plat. L'autre moitié se divise à nouveau par deux : 25% pour les protéines (viande, poisson, œufs, ...) et 25% pour les féculents (pâtes, riz, légumineuses, ...). Équilibré rime aussi avec diversité. Tous les aliments apportent des nutriments différents à ton corps. Pour être en bonne santé, à toi de faire marcher ta créativité pour varier les légumes, les sources de protéines et les féculents. Une bonne astuce consiste à varier les couleurs et à faire de ton assiette un véritable arc-en-ciel.

Qu'est ce qui se passe dans ton corps QUAND TU MANGES DU SUCRE ?



Le tube digestif : une fois avalés, les sucres (aussi appelés glucides) sont dégradés en petites molécules de glucose par les enzymes digestives sécrétées par les organes du système digestif : la bouche, le pancréas, l'estomac et l'intestin.

Le foie : quand on mange trop de sucre, les graisses s'accumulent dans le foie. C'est dangereux car à long terme cela peut empêcher le foie de bien travailler alors qu'il remplit plusieurs missions essentielles : il a notamment le super pouvoir de filtrer les déchets présents dans notre sang pour nous aider à rester en bonne santé.

L'intestin grêle : il absorbe les molécules de glucose pour leur permettre de passer dans le sang. Dès que c'est fait, la glycémie (c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang) augmente.

L'INFOGR'AFFICHE

Le cerveau : quand tu manges du sucre, il reçoit des signaux qui déclenchent la production d'un signal (neurotransmetteur) responsable du plaisir que l'on appelle la dopamine. Quand elle se répand dans ton corps, tu te sens bien. C'est pour cela que tu as souvent envie de consommer du sucre, même si tu n'as plus faim.

La langue : le sucre entre en contact avec tes papilles qui abritent des cellules sensibles au goût. Ce sont elles qui envoient des informations au cerveau.

Les dents : le sucre reste longtemps sur les dents. Cela tombe bien car une partie des bactéries qui vivent dans ta bouche en raffole. Problème : plus elles se nourrissent de sucre et plus elles rejettent de l'acide qui s'attaque à l'émail de tes dents. Sans émail, tu risques d'avoir des caries.

Le sang : il transporte le glucose utilisé comme carburant par les muscles. Tous les sucres ne se valent pas. Si tu consommes des sucres rapides, tu as une sensation d'énergie immédiate mais très vite, la glycémie baisse et tu ressens un gros coup de fatigue. Si tu consommes des sucres lents, l'énergie dure plus longtemps.

Le pancréas : il sécrète une hormone, l'insuline, dont le rôle est de maintenir la glycémie (taux de glucose dans le sang) autour de 1g/litre. Problème : l'insuline a aussi pour mission de mettre des graisses en réserve. Plus tu manges sucré, plus le pancréas sécrète de l'insuline et plus tu risques de grossir. Cela ne signifie pas que toutes les personnes en surpoids ont mal mangé. L'obésité est une maladie complexe qui peut aussi s'expliquer par des facteurs génétiques ou les effets secondaires de médicaments par exemple.



OBSERVATION

ALERTE AU DICO!

Catastrophe ! Clappy a grignoté les pages de ton dictionnaire. Sauras-tu retrouver les mots qui correspondent à chacune de ces définitions ?

- | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|
| 1. Sucre simple présent dans de nombreux fruits. | ● | A. Glucose. |
| 2. Adjectif utilisé pour désigner les sucres qui apportent de l'énergie au corps pendant longtemps. | ● | B. Glycémie. |
| 3. Glucide simple de saveur sucrée qui est essentielle au fonctionnement de l'organisme. | ● | C. Édulcorant. |
| 4. Nom scientifique du sucre de canne ou de betterave, formé d'une molécule de glucose et une molécule de fructose. | ● | D. Sans sucre ajouté. |
| 5. Additif alimentaire qui donne une saveur sucrée. | ● | E. Complexe. |
| 6. Neurotransmetteur du plaisir sécrété dans le cerveau lorsque l'on mange un aliment sucré. | ● | F. Healthy. |
| 7. Taux de sucre dans le sang. | ● | G. Light. |
| 8. Se dit d'un aliment ou d'une préparation à laquelle aucun sucre n'a été ajouté, en dehors de celui naturellement présent. | ● | H. Dopamine. |
| 9. Mot anglais désignant des produits allégés, avec des édulcorants par exemple. | ● | I. Fructose. |
| 10. Mot anglais utilisé par les publicitaires pour désigner un aliment présenté comme sain. | ● | J. Saccharose. |

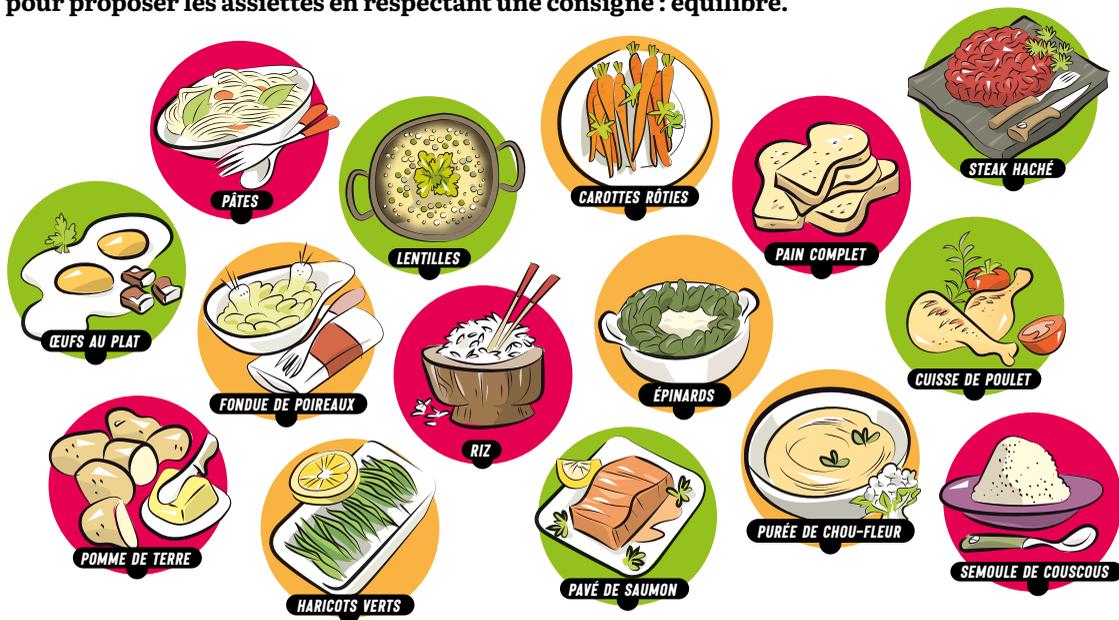
Réponse : 11 - 2E - 3A - 4J - 5C - 6H - 7B - 8D - 9G - 10F

LOGIQUE

PANIQUE À LA CANTINE!!!

Les cuisiniers de l'école ont mangé trop de sucres au petit-déjeuner. Résultat : ils se sont endormis avant d'avoir préparé les menus de la semaine. Voilà les aliments présents dans le garde-manger. À toi de les utiliser pour proposer les assiettes en respectant une consigne : équilibré.

10 CLAP SÂNTÉ!



LUNDI



MARDI



MERCREDI



JEUDI



VENDREDI



Réponse : pour être équilibrée, chaque assiette doit être composée des trois couleurs de l'arc-en-ciel (contours oranges), 25% pour les protéines (contours verts) et 25% pour les glucides complexes (contours rouges).

UNE QUESTION DE GOÛTS

Théo revient du supermarché et ses parents ont décidé de revoir le rangement des aliments. Désormais tout doit être classé par goûts. Il a besoin de ton aide pour y arriver !
À toi de tout bien relier.



Réponses : Asperge/épinard/endive = amer. Chips/saucisson/tomage = salé. Yaourt nature/vinaigre = acide. Miel/glace/ketchup = sucré. Sauce soja/olives/ignon = umami.

VRAI OU FAUX ?

DEVINETTE

Connais-tu l'histoire de l'invention du sandwich ?

Voici deux versions.

Selon toi, laquelle est la vraie ?



A. Le sandwich a été inventé par Sir John Montagu, quatrième comte de la ville de Sandwich, en Angleterre. En 1762, ce joueur de cartes hors pair se retrouvait régulièrement dans des pubs pour des parties qui duraient longtemps, très longtemps. Son aide cuisinier avait ainsi pris l'habitude de lui livrer des petites collations. Et comme il était hors de question qu'il fasse des taches sur ses cartes après avoir tenu un morceau de viande séchée entre ses doigts, on lui servait ses repas entre deux tranches de pain. Le sandwich était né !

B. Le sandwich a été inventé par Thomas John Wich. Cet aristocrate, passionné de châteaux de sable passait beaucoup de temps à la plage, près de Brighton, en Angleterre. Un jour, au début du XVIII^e siècle, il a fait tomber son assiette de porc rôti dans le sable. Agacé, il a alors décidé de toujours glisser ses morceaux de viande entre deux tranches de pain pour les protéger. En anglais, sable se dit "sand". Ce n'est pas pour rien qu'après l'avoir vu se régaler à la plage, les habitants ont eu l'idée de glisser dans leur panier de pique-nique, le "sand" de monsieur "Wich".

Réponse : la bonne réponse est la A.

CHERCHE L'ERREUR !



Johanna a préparé un exposé sur les expressions en lien avec l'alimentation mais son frère a voulu lui faire une petite blague. Il a ajouté le mot sucre partout ! Arriveras-tu à retrouver, dans cette liste, les deux expressions qui existent réellement dans la langue française ?

- A. Être haut comme trois sucres
- B. Mettre du sucre dans les épinards
- C. Casser du sucre sur le dos de quelqu'un
- D. Rouler quelqu'un dans le sucre en poudre
- E. En avoir le sucre à la bouche
- F. Avoir un cœur de sucre
- G. Être un bec sucré
- H. En faire tout un sucre
- I. Chanter comme un sucre
- J. Compter pour des sucres

CULTURE

11 CLAP' SANTÉ!



Réponse : C et G

BIEN
DANS TES
BASKETS



LA JOURNÉE PAS TROP SUCRÉE DE MADELEINE

Les Français consomment en moyenne 95 g de sucre par jour. Pourtant l'Organisation mondiale de la santé recommande de ne pas dépasser les 50 g par jour soit l'équivalent de 16 morceaux de sucre. Il serait même mieux de se limiter à 25 g ! Après avoir découvert cela, Madeleine a décidé de mettre sa famille au défi. Voilà ses idées.

8H

UN PETIT DEJ' SALÉ

Pour changer des céréales hyper sucrées, Madeleine mise sur des tartines de pain complet avec du fromage de chèvre et quelques rondelles de figues. Une façon de très bien démarrer la journée !

12H30

UN KETCHUP REVISITÉ

Ce midi, les parents de Madeleine ont prévu des œufs au plat avec des haricots verts et des coquillettes. Madeleine ajoute toujours un filet de ketchup à ses œufs, pour faire sourire le bonhomme qui se dessine dans son assiette. Mais cette fois, elle le fabrique elle-même !

Ingrédients : 500 g de tomates, 1 oignon, 1 échalote, 70 g de sucre roux, 4 cuillères à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café d'huile, un peu de sel, de poivre et de piment en poudre.

Madeleine fait bouillir de l'eau dans une casserole pour tremper ses tomates jusqu'à ce que leur peau se fende. Elle les retire du feu et les pèle avec le bout d'un couteau. Elle épluche l'oignon et l'échalote, les hache et les fait revenir à feu doux avec l'huile. Elle ajoute ensuite les tomates, laisse cuire 20 minutes, mélange avec un mixeur plongeant, et remet à cuire avec le sucre, le vinaigre et le piment. Après 30 minutes de cuisson, son ketchup est prêt !



16H

UN GOÛTER GOURMAND

D'habitude, Madeleine et son frère mangent une tartine de pain avec de la pâte à tartiner. Pour prouver à son petit frère que la vie sans sucre n'est pas forcément « super triste », comme il dit, elle a cuisiné un pot de pâte à tartiner. Facile, il suffit de faire griller des noisettes et des amandes, de faire fondre du chocolat et de tout mixer. La pâte se conserve trois semaines au réfrigérateur. Et pour ajouter des fruits, Madeleine et son frère ont également déposé quelques quartiers de pommes sur leur tartine !

19H30

UNE ANNÉE DE PLUS... SANS SUCRE !

Ce soir, le papa de Madeleine fête ses 40 ans. Comme il adore le gâteau au citron, elle lui en a préparé un sans sucre ! Il suffit de mélanger 200g de farine, un demi-sachet de levure, quatre œufs, 50g de beurre fondu et 100g de compote de pomme maison. Puis il faut laver un citron, en récupérer le zeste et le jus, l'ajouter à la pâte, préchauffer le four à 180°C et enfourner pour 45 minutes. Grâce au fait maison, la famille sait ce qu'elle consomme et sous les bougies, c'est sûr, cette année il n'y aura pas de sucres cachés !

SUR LE TERRAIN...

QUAND LA CUISINE CONSOLE

Dans le Loir-et-Cher, la Ligue contre le cancer a missionné des chefs pour proposer des ateliers de cuisine aux proches de malades du cancer. Un moyen de trouver du réconfort tout en préparant de bons petits plats.

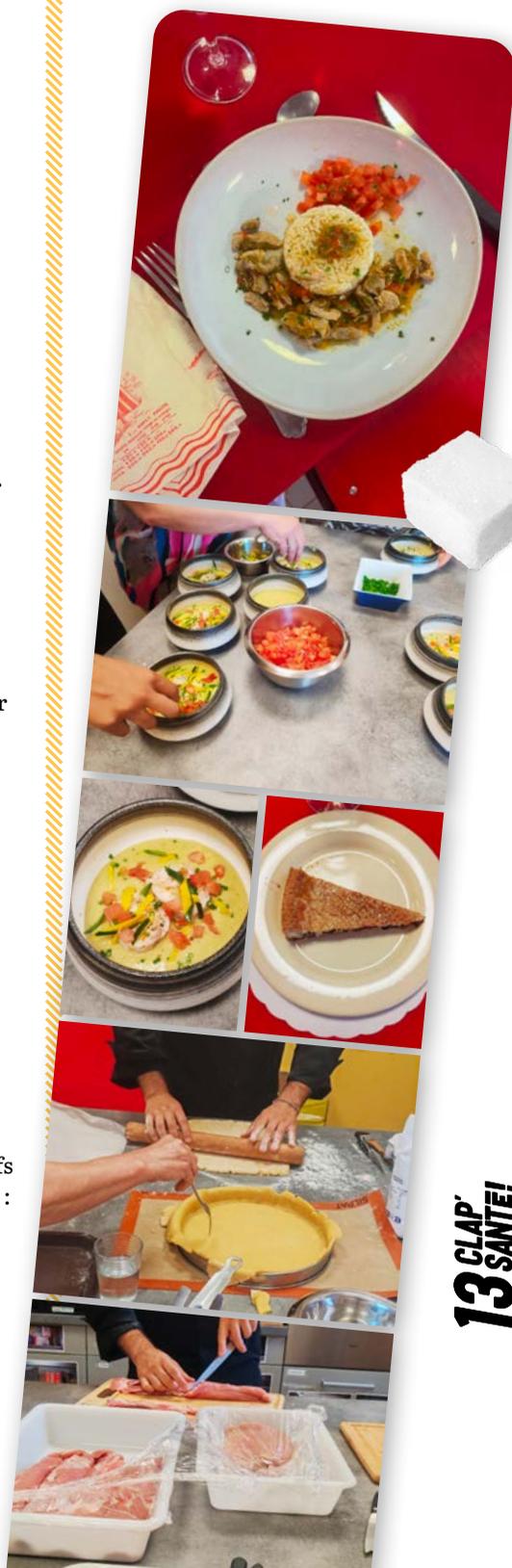
Un velouté de courgettes avec une ballotine de poisson, des petits morceaux de veau avec un ratatouille et du riz safrané puis un gâteau basque à la cerise... Ce menu ressemble à celui d'un super restaurant, n'est-ce pas ? Et pourtant, les personnes en cuisine ce jour-là, ne sont pas des professionnelles. Sauf une : le chef Samuel Artière. Depuis le début de l'année, il anime, avec sa femme, la cheffe Ani Manukkyan, des ateliers de cuisine pour les personnes en deuil ou les aidants proches de malades du cancer. C'est Olivier Pavy, le président du comité de la Ligue du Loir-et-Cher qui en a eu l'idée après avoir lu *La cuisine de la consolation*, un livre qui rappelle que la cuisine est un excellent moyen de réconforter ceux qui en ont besoin. "Il y a quelques années, j'ai perdu ma mère d'un cancer, raconte le chef. Cela a été un choc pour moi et mon frère. Je me suis réfugié dans la cuisine parce que j'avais besoin de faire quelque chose de mes mains. Et puis j'ai eu envie de partager cela avec d'autres. Quand on est en groupe, on se concentre sur le moment présent, on met de côté nos problèmes et on rentre à la

maison en pleine forme."

À chaque fois, seules cinq personnes peuvent participer pour favoriser les échanges et veiller à ce que tout le monde passe un bon moment. Et cela fonctionne ! "Les ateliers permettent de se rendre compte que l'on n'est pas seul, souligne Catherine, qui a participé en juin. On peut échanger avec d'autres et voir que l'on vit la même chose."

Pour des proches qui investissent souvent beaucoup de temps et d'énergie afin d'aider les malades de leur entourage, ces quelques heures dans les habits d'un chef peuvent aussi faire beaucoup de bien. "Je me suis rendue compte que trois ans après le décès de mon mari à cause d'un cancer, et de ma fille quelques mois avant, j'étais encore chamboulée. Là, c'était enfin un moment pour moi". Dans les années à venir, le couple de chefs espère même aller encore plus loin : proposer des ateliers en plein air, dans un jardin où les participants pourraient aller chercher les ingrédients dont ils ont besoin pour leurs recettes. Avec des produits ultra-locaux et de saison, ils veulent vraiment être aux petits oignons pour leurs invités !

**EN DIRECT
DE LA LIGUE**



**13
CLAP'
SANTÉ!**

...DU GOÛT, SUCRÉ

Parler du sucre, c'est sympa, mais l'alimentation c'est aussi une question de goûts. Et il n'est pas nécessaire d'attendre d'être un adulte pour en avoir de bien affirmés. Le comité de rédaction est allé rendre visite à Nathan, Louise, Eva, Liam et Nolwenn qui sont tous en CM2 à Illifaut, dans les Côtes d'Armor.



NATHAN



LOUISE



LIAM



EVA



NOLWENN

Si tu devais parler du goût sucré à un extraterrestre qui ne l'a jamais goûté, comment le décrirais-tu ?

Nathan : Ça ressemble à un nuage qui fond dans la bouche.

Louise : Je lui dirais que c'est un additif qui peut être très bon mais aussi très dangereux pour la santé.

Liam : Le sucre, ça peut t'exciter, ça a un goût...bizarre. Je ne sais pas, je crois que ça ne se décrit pas trop quoi.

Eva : J'expliquerais que c'est très bon mais aussi un peu calorique.

Nolwenn : Je lui dirais que ce n'est pas bon pour la santé et que ça peut donner des caries aux dents.

Et toi, quel est ton plat sucré favori ?

Liam : Les gâteaux au chocolat, surtout les moelleux.

Louise : Moi, c'est les tartes au citron. C'est trop bon ça !

Nathan : Les crêpes maison, avec de la pâte à tartiner à l'intérieur.

Eva : Un yaourt, tout simplement. Sinon des crêpes, c'est vrai que c'est bien aussi.

Nolwenn : Les gaufres que je fais à la maison.

Et ton aliment sucré préféré ?

Eva : Les bonbons.

Nolwenn : Pareil, je dirais aussi les bonbons.

Louise : La barbe à papa pour moi.

Liam : Le cola !

Nathan : Moi, j'aime la pêche.



CE QU'ILS EN PENSENT

Et si tu as envie de sucre et que tu ne peux pas en manger, qu'est-ce que tu prends à la place ?

Louise : Et bien, je dirais du pain parce que c'est un peu sucré aussi finalement.

Eva : Oui, je suis d'accord du pain de mie !

Liam : S'il n'y a pas de sucre, je mange une pomme ou sinon je ne goûte pas. Ce n'est pas grave.

Nathan : Des chips ?

Nolwenn : Oui des chips. Ou alors des gâteaux apéros !

Et les sodas t'en penses quoi ?

Nolwenn : J'aime bien. J'en bois régulièrement chez moi, surtout certains week-ends quand il y a du monde à la maison.

Liam : Il ne faut pas en boire tous les jours parce que ça t'excite de trop.

Nathan : Pareil, je pense que ce n'est pas très bon pour la santé. On peut avoir des caries à cause des sodas. Et puis on devient tout excité.

Louise : Oui, on peut en boire de temps en temps mais pas tout le temps non plus quoi.

Eva : Moi je trouve que c'est bon, c'est gazeux... J'adore. Mon préféré c'est le Cola cherry.

Quelle est ton astuce pour éviter d'en boire trop ?

Louise : Oh bah, il suffit de ne pas en acheter !

Nathan : Moi, c'est simple, je n'y pense pas et ça passe.

Eva : Je pense qu'il faut cacher la bouteille quelque part avant de l'entamer.

Nolwenn : Et aussi se rappeler que ce n'est pas bon pour la santé.

Liam : Ou faire comme moi, se limiter à un verre de soda toutes les semaines, par exemple !

Et si tu avais une recette sans sucre (ou avec peu de sucre) à nous partager ce serait quoi ?

Liam : Le jus d'orange fait maison.

Nolwenn : Les crêpes !

Nathan : La recette du steak haché. Ou alors des glaces au sirop maison. On a déjà fait ça une fois à la maison. C'était trop bon !

Louise : Du poulet au curry ou de la brioche. J'en cuisine parfois avec maman.

Et c'est quoi le plat que tu préfères cuisiner ?

Nathan : Moi, les crêpes, sans hésiter.

Louise : Le fondant au chocolat mais là, je dois avouer qu'il y a beaucoup de sucre dedans.

Nolwenn : Un gâteau au chocolat.

Eva : Moi aussi un dessert au chocolat, un marbré pour être précise.

Liam : Je dirais les pâtes ou les moelleux. Ou les deux !

Un grand merci à l'école Les Hortensias à Illifaut, Pascal l'enseignant des CM2 et Marie infirmière chargée de prévention au comité des Côtes-d'Armor.



LA QUESTION DE CLAP'SANTÉ

Est-ce que c'est vrai qu'on peut être accro au sucre ?

Lenni, 9 ans

Cher Lenni, si tu nous poses la question, c'est que tu as probablement déjà eu envie de manger un deuxième dessert ou de grignoter des bonbons quelques minutes après le goûter. Rassure-toi, tu n'es pas le seul. Tout cela, c'est SCIEN-TI-FI-QUE ! Quand tu manges du sucre, ton cerveau sécrète de la dopamine, un signal responsable du plaisir. C'est la même qui te fait sentir bien lorsque tu ris, que tu joues aux jeux vidéo ou que tu écoutes de la musique ! Le problème c'est que les aliments très sucrés comme les sodas ou les bonbons déclenchent une maxi dose de dopamine. Si tu en consommes très souvent, le cerveau s'habitue et en redemande plus. C'est pour cela que certains disent que le sucre peut rendre "accro". En réalité, les scientifiques ne sont pas tous d'accord avec cela. À la différence de la dépendance qui a pu être prouvée pour l'alcool ou le tabac, on parle plutôt de comportements

alimentaires compulsifs lorsqu'il s'agit du sucre. Cela signifie que certaines personnes ont du mal à contrôler leur consommation d'aliments sucrés, surtout s'ils en mangent pour se sentir mieux. Si tu as toi aussi la mauvaise habitude d'en consommer trop souvent, tu peux demander de l'aide à un ou une diététicienne ou médecin nutritionniste pour apprendre à différencier les moments où tu as faim et ceux où ton corps a juste besoin d'un petit shot de dopamine. Ces professionnels de l'alimentation pourront aussi te guider pour t'aider à remplacer certains sucres par des aliments plus nourrissants. C'est la meilleure solution pour maintenir ton corps et ton cerveau en bonne santé. Et puis tu pourras garder les bonbons et les pâtisseries pour les grandes occasions !

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

ET TOI, TU CUISINES QUOI ?

Avec le défi collectif, vous allez être nombreux à discuter de l'alimentation cette année. Mais au comité de rédaction, on n'oublie pas que cuisiner est avant tout une super activité à partager avec les gens que l'on aime. Et toi, c'est quoi LE plat (ou le dessert) que tu adores préparer ? Envoie-nous ta recette (ou une photo de ta création si tu préfères garder tes secrets de chefs). Et si tu es tout nouveau dans le monde des apprentis cuistots (bienvenue parmi nous), tu peux aussi nous envoyer les photos des préparations que tu as testé en dévorant ton Clap'santé. Les meilleures propositions seront lues lors du prochain comité de rédaction et les participants seront récompensés.



À LA RECHERCHE DES SUCRES CACHÉS !

Dis-donc tu n'aurais pas remarqué quelque chose d'étrange dans ton Clap'santé ? Comme dans pas mal d'aliments, des sucres se sont cachés dans les pages que tu viens de lire. Combien ? À toi de partir à la chasse. Le nombre de cubes que tu vas trouver correspond à la quantité de sucre contenue dans une canette de cola. Oui, oui, c'est énorme !

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 Berhault, Emilie Berthier, Virginie Haffner, Elodie Prudhomme, Sylviane Le Guen, Nathalie Carissimo, Pascaline Leloup Renard, Fanny Pallares, Adelaide Vincent, Line Reinhard, Alexandre Cobigo.

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

Tirage : 67 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : septembre, octobre, novembre 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

