

CLAP' SANTÉ!

LE
MAGAZINE
SANTÉ
DES JEUNES.

N°52

JUIN
JUILLET
AOÛT
2026
TRIMESTRIEL 0,38 €

02 ZOOM SUR...
LE SOLEIL, AMI OU ENNEMI ?

08-09 L'INFOGR'AFFICHE :
À LA CHASSE AU SOLEIL !

10 POUR SE DÉTENDRE
LE JEU DE RÔLE DU CLAP'SANTÉ D'ÉTÉ

CHASSÉ À L'OMBRE !



Trois rayons en un

Lorsque tu dessines un soleil, tu prends ton plus beau feutre jaune et tu traces des lignes bien droites et identiques. En réalité, les rayons du soleil ne sont pas tous les mêmes. Il en existe de trois sortes.

Les rayons de lumière, d'abord. Grâce à eux, tu peux lire sans lampe torche la journée, contempler les paysages, les couleurs des fruits et légumes ou profiter de la beauté des arcs-en-ciel. Ensuite, il y a les infrarouges.

Tu ne les vois pas mais ce sont eux qui te chauffent le bout du nez lorsqu'il fait beau. Et le dernier type de rayons, ce sont ceux des ultra-violets, aussi appelés UV, qui prennent eux aussi plusieurs formes. Les UVA pénètrent dans le derme, la couche profonde de la peau, et accélèrent son vieillissement en provoquant des rides. Les UVB descendent moins loin, dans la couche supérieure de la peau que l'on appelle « épiderme ». Ils sont responsables du bronzage mais aussi des coups de soleil. Il existe aussi les UVC. Ce sont les plus dangereux des trois mais, heureusement, ils sont arrêtés par la couche d'ozone, le bouclier de gaz qui entoure la terre.

Tu veux en apprendre plus sur la couche d'ozone ? Regarde cette vidéo !



LE SOLEIL, AMI OU ENNEMI ?

Quand tu entends le mot soleil, tu penses aux après-midi à jouer en maillot de bain et aux glaces englouties avant qu'elles ne fondent sur tes doigts ? Nous aussi, mais ce n'est pas tout ! Le soleil a aussi ses secrets invisibles à l'œil nu.



Un ami dont il faut se protéger

Le soleil a plein d'avantages, mais les rayons UV ont un inconvénient : celui de perturber le fonctionnement du corps humain. Quand ils s'attaquent aux cellules qui produisent de la kératine, ils peuvent provoquer l'apparition d'un carcinome, un cancer de la peau. Ils peuvent aussi chambouler les mélanocytes, les cellules qui fabriquent de la mélanine pour colorer la peau. Parfois, elles se mettent à se multiplier très vite et sans raison. Cela crée un mélanome, un cancer agressif, dont les mauvaises cellules peuvent migrer et s'attaquer à d'autres organes. Dans ce cas, la santé est vraiment en danger ! Certains professionnels qui travaillent dehors, comme les jardiniers ou les ouvriers des chantiers, sont particulièrement exposés s'ils ne se protègent pas. Et puis, les rayons du soleil sont encore plus dangereux pour les enfants. File en pages 6 et 7 pour découvrir comment en profiter sans te mettre en danger !



Un allié indispensable

Même si tu connais les dangers du soleil, cela ne signifie pas qu'il est un ennemi, au contraire ! Cette étoile au centre de notre système solaire est même indispensable à notre survie. Grâce aux panneaux solaires installés sur les toits de bâtiments, certaines communes peuvent s'éclairer sans polluer.

Grâce au soleil, les plantes poussent et produisent des fruits et légumes qui nourrissent les animaux et les humains. Il aide les fleurs à éclore, participe à notre bonne humeur et indique même à notre corps quand il serait bon d'aller nous coucher : selon la dose de lumière naturelle qu'ils reçoivent, nos yeux informent l'horloge biologique qui sécrète des hormones qui nous rendent actifs le jour et d'autres qui nous font dormir la nuit. Pour finir, quand le soleil pose ses rayons sur notre peau, elle produit de la vitamine D3 que notre corps transforme en vitamine D, essentielle à la solidité de nos os. Ce n'est donc pas un mensonge de dire que le soleil, c'est la santé !

ZOOM SUR



Que faire en cas de brûlure ?

Tu as la peau rouge, chaude et cela te pique ?

Oups, cela ressemble à un coup de soleil !

1. Mets-toi à l'ombre immédiatement.
2. Rafraîchis les zones qui te font mal sous l'eau tiède (entre 15 et 25°C, pas plus).
3. Demande à un adulte de t'aider à mettre une crème apaisante.
4. Bois beaucoup d'eau pour que ton corps reprenne des forces, le soleil participe à la déshydratation.

Un coup de soleil ne veut pas dire que tu développeras un cancer, mais cela prouve que tu ne t'es pas assez protégé et qu'il faut être plus vigilant à l'avenir car c'est la répétition des coups de soleil qui accroît les risques. C'est pour cela que c'est dangereux.

Que faire en cas de coup de chaleur ?

Tu as profité du soleil une partie de la journée, mais tu te sens très fatigué, tu as mal à la tête et la peau très chaude ?

Aïe, tu vis peut-être ton premier coup de chaleur.

Ton corps peine à se refroidir et cela risque, hélas, de se produire de plus en plus souvent avec le changement climatique qui rend les canicules plus fréquentes. Voilà comment agir si cela t'arrive, à toi ou à un proche.

1. Réfugie-toi dans un endroit frais et à l'ombre.
2. Rafraîchis-toi avec un linge humide ou une douche tiède.
3. Bois de l'eau, mais surtout pas trop froide (même si tu en as envie) pour éviter le choc de température.
4. Préviens un adulte qui pourra prendre soin de toi si tu deviens malade.



L'ACTU SANTÉ

LES MAIRIES CHANGENT, PEUT-ÊTRE MÊME AVEC TOI !

Les 15 et 22 mars, les Français ont voté pour élire leurs nouveaux conseils municipaux. Les nouveaux élus ont sept années pour transformer les communes et améliorer le quotidien des habitants, mais ils n'agiront pas seuls. Dans beaucoup de communes, il existe des conseils municipaux des jeunes ou des enfants. Renseigne-toi, tu pourrais peut-être intégrer celui de ta commune pour y proposer des idées ! Après avoir dévoré ton Clap'Santé sur la protection solaire, tu pourrais proposer l'installation de toiles d'ombrage dans les parcs ou la cour de récré, par exemple. Ce serait sympa, n'est-ce pas ?



Le tabac baisse mais la cigarette électronique gagne du terrain

En février, l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT) a publié sa dernière étude EnCLASS, qui s'intéresse

aux habitudes des jeunes. Verdict ? Il y a des bonnes nouvelles... et des moins bonnes. Les résultats montrent que les collégiens et les lycéens consomment moins d'alcool, de tabac et de cannabis qu'en 2024. C'est très bien car ce sont des substances nocives pour la santé. Malheureusement, ils sont de plus en plus nombreux à utiliser la cigarette électronique. Un collégien sur cinq et près d'un lycéen sur deux l'ont déjà essayée. Pourtant, les produits que les utilisateurs versent à l'intérieur contiennent souvent de la nicotine, une substance très addictive. Elles peuvent être nocives pour les poumons, sans oublier les dommages qu'elles causent à l'environnement car ce sont des déchets difficiles à recycler.

04 CLAP'SANTÉ!

En juin, c'est la semaine de la protection solaire

Chaque année, en juin, la Ligue contre le cancer et ses comités départementaux lancent partout en France une grande campagne d'information.

Objectif : rappeler que 40 % des cancers sont liés au mode de vie et, donc, évitables. Une partie de ces cancers sont, par exemple, liés à l'exposition aux rayons UV. Si jamais tu vois une affiche de sensibilisation de la Ligue avec des petites saucisses en train de griller sur une plage, par exemple, n'hésite pas à ressortir ce que tu as appris dans ce Clap'Santé. On n'est jamais de trop pour faire circuler les infos !

Si tu n'as pas encore vu la campagne "on est pas des saucisses" de la Ligue, scan ce QR code !



TOC TOC TOC, IL Y A DES LECTEURS PAR LÀ ?

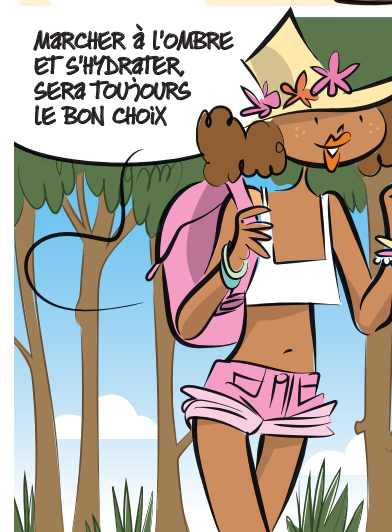
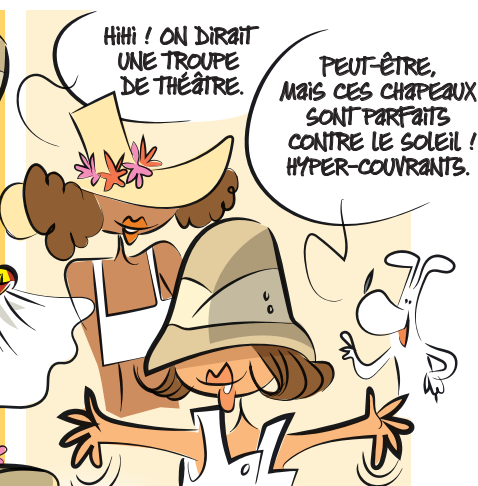
Comme tous les journaux, Clap'Santé a besoin de ses lecteurs pour s'améliorer. C'est pour cela que la Ligue contre le cancer va bientôt lancer une enquête de lectorat à propos de ton magazine préféré (non promis, on n'essaie pas de t'influencer). Trois cents lecteurs seront invités à répondre à plein de questions sur le magazine : ce qu'ils aiment bien, ce qu'ils aiment moins, ce qu'ils adoreraient lire... Nous t'appellerons peut-être pour connaître ton avis ! Les résultats seront récoltés d'ici au mois de septembre. De quoi faire une belle rentrée pour ton Clap'Santé !

CHAPEAU LA RANDO !

LA PETITE HISTOIRE DE CLAP' SANTÉ!



à NOUS DEUX LA FORÊT DES LANDES !



05 CLAP' SANTÉ!

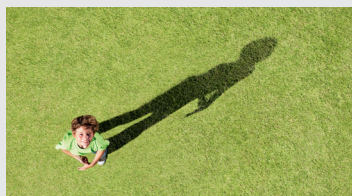
JOHN
LOO
2026

Mission soleil : ADOPTE LES BONNES PRATIQUES

Profiter du soleil sans risquer pour sa peau ? Ce n'est pas mission impossible ! Il suffit d'avoir les bons réflexes. Ton Clap'Santé va tout t'expliquer !

Mission n° 1

Attention aux horaires



Tu as peut-être appris à l'école que le soleil était au plus haut dans le ciel à midi. En théorie, c'est vrai. Mais en réalité, le fuseau horaire de la France ne coïncide pas avec l'heure solaire. En métropole, le soleil ne culmine qu'à 13h en hiver et 14h en été. C'est à ce moment-là que les rayons tapent le plus fort car ils sont verticaux et causent plus de dommages sur la peau. Il faut donc éviter de s'exposer entre 12h et 16h, surtout au printemps et en été. Si tu as un doute sur la position du soleil, observe ton ombre : si elle est longue, le soleil est bas et l'exposition est moins risquée, si elle est toute petite voire invisible, alors le soleil est très haut et ta peau risque de brûler, donc, tous à l'ombre ! L'exposition au soleil doit être mesurée et les heures choisies.

Mission n° 2

Toujours inspecter les lieux



As-tu déjà remarqué comme tu avais la tête plus chaude avec une casquette noire qu'avec une casquette blanche ? C'est scientifique. Les couleurs sombres ont le pouvoir de capter la chaleur des rayons à la différence des couleurs claires qui les renvoient vers le ciel. Et ce qui vaut pour une casquette vaut aussi pour quelque chose de beaucoup plus grand, comme une plage ou une piste de ski. Comme le sable ou la neige sont de couleur claire, les rayons sont renvoyés vers le haut, en passant par les petits humains comme toi qui dévalent des pistes ou jouent au ballon sur le sable. Il faut donc se protéger, même s'il ne fait pas particulièrement beau. Et cela vaut aussi pour l'eau ! Quand tu chilles sur une bouée au milieu de la piscine, tu es particulièrement exposé.

Mission n° 3

Dompter les UV

Pour te protéger, encore faut-il avoir connaissance des rayons que tu dois affronter. Cela tombe bien, les scientifiques ont inventé un moyen de classer la force des rayons UV : l'indice UV. Il va généralement de 1 à 11+. Lorsque l'indice UV est inférieur à 3, le risque est faible. Entre 3 et 5, il est recommandé de se protéger. Entre 6 et 7, la protection est nécessaire et lorsque l'indice UV est supérieur à 8, le danger est très élevé. Si tu veux consulter les indices avant de sortir, tu peux regarder les applications de météo ou les panneaux d'affichage près des plages, des piscines ou des circuits de randonnée. Ces indices y sont souvent affichés.

Retrouve les
indices UV
de ta commune
en suivant
ce QR Code



Mission n° 4

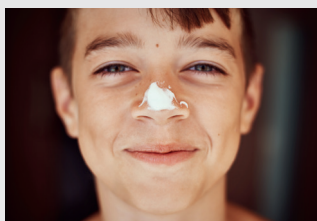
Choisir le bon équipement



Glisse toujours dans ton sac un chapeau pour protéger ta tête et ton visage (et idéalement ta nuque), un t-shirt à manches longues de couleur claire pour te couvrir les bras sans suffoquer, des lunettes de soleil avec un filtre UV pour éviter d'abîmer tes yeux, un parasol pour te faire de l'ombre et de l'eau pour bien t'hydrater. Ces conseils valent aussi pour tes copains animaux qui sont eux aussi sensibles aux rayons du soleil, surtout s'ils ont les poils clairs ou la peau apparente. As-tu l'impression qu'on a oublié quelque chose d'important dans cette liste ? Mais oui, la crème solaire ! C'est un grand oui, mais elle ne peut pas faire de miracle. Il faut d'abord que tu évites les rayons les plus forts du soleil, que tu te couvres, puis que tu mettes de la crème solaire sur les parties exposées.

Mission n° 5

Maîtriser le bouclier solaire



Cela commence par bien choisir sa crème, avec un SPF 50. Privilégie une crème plutôt qu'un spray car elle t'évitera d'inhaler des particules potentiellement toxiques à cause de sa puissance. Avant de l'appliquer, pense à vérifier les dates de péremption et les consignes de conservation. Les crèmes ne se réutilisent pas d'une année sur l'autre. Et une noisette sur le bout du nez ne suffit pas : il faut en mettre l'équivalent de deux doigts pour chaque zone du corps, vingt minutes avant de sortir, en remettre toutes les deux heures et après chaque baignade. Eh oui, cela se mérite, un bon bouclier !

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



Mission n° 6

Connaître son phototype

Tu es unique, et ta peau aussi ! C'est pour cela que nous ne sommes pas tous égaux face au soleil : certains ont la peau très sensible aux rayons et d'autres, beaucoup moins. Pour savoir où tu te situes, fais le test. Plus tu as de points et plus il est important que tu te protèges. Si tu n'as pas beaucoup de points, ça ne veut pas dire qu'il ne faut pas te protéger non plus !

Tout le monde doit se protéger.

Tes cheveux sont...

- ☐ Roux (6 pts) ☐ Blonds (4 pts)
- ☐ Châtain (2 pts)
- ☐ Bruns ou noirs (1 point).

Tes yeux sont...

- ☐ Bleus ou verts (4 pts)
- ☐ marron (2 pts) ☐ noirs (1 point).

Ta peau est...

- ☐ Claire (12 pts) ☐ Claire à mate (8 pts)
- ☐ Mate (4 pts) ☐ Noire (1 point).

Le savais-tu ?

Certaines personnes ont une maladie très rare appelée « xeroderma pigmentosum ». On les surnomme les « enfants de la lune », car leur peau est extrêmement sensible aux rayons UV. Ils doivent couvrir les vitres avec un papier spécial qui filtre les rayons, porter des protections spéciales qui ressemblent à des vêtements de cosmonautes et, parfois, sortir seulement la nuit.

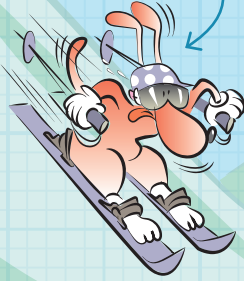
07 CLAP SANTÉ!



À LA AU

La piste de ski

Même s'il fait froid, les skieurs risquent d'attraper des coups de soleil à cause de l'altitude mais aussi à cause du blanc de la neige qui reflète les rayons UV.



Les cyclistes

Comme ils pédalent vite, les cyclistes ne ressentent pas la chaleur des UV sur leur peau. Pourtant, ils sont exposés toute la journée et doivent absolument se protéger.



La jardinage

Lorsqu'on est occupé, on a tendance à oublier de se protéger. Pourtant, les rayons UV ne font pas de distinction entre quelqu'un qui se prélassse à la plage et quelqu'un qui arrache des mauvaises herbes.



Le skatepark

Ici, il n'y a pas d'ombre pour se protéger. En plus, les skateurs sont dans ce que l'on appelle « un îlot de chaleur » : comme le sol est sombre et bitumé, il emmagasine la chaleur des rayons et la rejette dans la soirée.

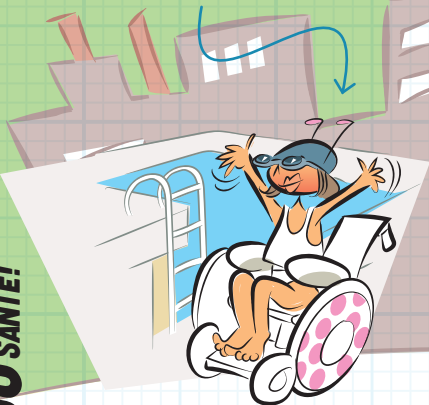


La plage

Ici, il faut être super-vigilant car le sable et l'eau renvoient les rayons du soleil vers toi. À éviter absolument quand ils sont les plus puissants, entre 12h et 16h.

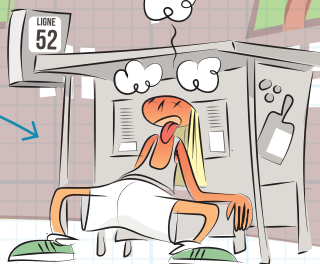
La piscine

Même si le temps est couvert, les rayons transpercent les nuages. Ce n'est pas parce que tu n'as pas chaud que les UV ne sont pas en train de te brûler.



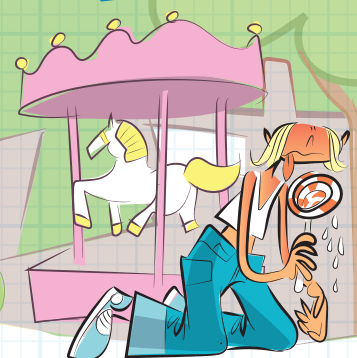
L'abribus

Quand on y est, on espère que l'attente ne durera pas mais, pendant ce temps, on s'expose aux rayons UV, surtout sous des vitres qui ne sont pas pensées pour les filtrer.



Le parc d'attractions

Entre deux manèges, les visiteurs vont passer la journée en plein air à attendre devant les attractions, ils devraient se couvrir, se mettre à l'ombre et remettre de la crème toutes les deux heures et aussi après cette super-attraction, dont ils vont sortir tout mouillés !



CHASSE SOLEIL !

L'INFOGR' 
AFFICHE

Te voilà promu inspecteur des rayons UV.

Ta mission : parcourir ce paysage à la découverte de tous les endroits où il serait bon de se protéger.

Le pique-nique au parc

À l'heure du déjeuner, les rayons du soleil sont particulièrement dangereux. Il est fortement conseillé de pique-niquer à l'ombre. En plus, cela évitera aux glaces de se transformer en soupes.

Le camping

Les personnes qui dorment au camping ont intérêt à prendre un parasol dans leurs valises car on passe beaucoup de temps à l'extérieur quand on dort sous une tente.

Le chantier

Les personnes qui travaillent en plein air sont particulièrement exposées aux UV. Pour elles, les cancers de la peau pourront bientôt être reconnus comme des maladies professionnelles.

Le marché en plein air

On peut aussi brûler en allant faire son marché. C'est pour cela qu'il faut penser à se protéger, peu importe la raison qui pousse à aller dehors lorsque le soleil tape fort.

La cour de récréation

On ne pense pas forcément à se protéger quand on part le matin et pourtant, les cours de récré sont souvent très exposées. Si tu as oublié, il reste une solution : jouer à l'ombre, sous le préau ! C'est très agréable, surtout quand il fait chaud.

09 CLAP' SANTE!

Le jeu de rôle du Clap'Santé d'été

Cette fois-ci, le comité de rédaction a eu envie de te proposer un maxi-jeu.

Le maléfique mage Sédentarius est bien décidé à régner sur le monde au moyen de son sortilège d'immobilisation. Il ne tient qu'à toi de les arrêter, lui et ses sbires.



Comment jouer ?

Chaque jour pendant une semaine, tu devras faire une petite promenade, que l'on appellera « quête ».

Avant de sortir, lis bien le défi du jour sur ton Clap'Santé puis, durant cette promenade, observe ce qui t'entoure. Lorsque tu rentreras, tu pourras reprendre ton Clap'Santé, ainsi qu'un dé, et tenter d'affronter l'ennemi du jour. Un ennemi est vaincu lorsque ton score est plus grand que son nombre de points de vie. Procède ainsi jusqu'à l'affrontement final avec Sédentarius.



Quelques règles de sécurité concernant les promenades

- Inutile de sortir loin, une petite balade autour de chez toi suffit. Ne te mets pas en danger et fais-toi accompagner d'un adulte au besoin.
- Évite de sortir durant les heures les plus chaudes de la journée. Sinon gare aux coups de soleil !
- N'abîme pas la nature. Inutile de cueillir les fleurs ou d'embêter les insectes, seuls tes yeux comptent pour jouer à ce jeu !



BONUS CLAPPY

Si, au cours de ta promenade, tu as vu un chien blanc, alors tu auras le droit de relancer une fois le dé si le premier jet ne t'a pas accordé la victoire.

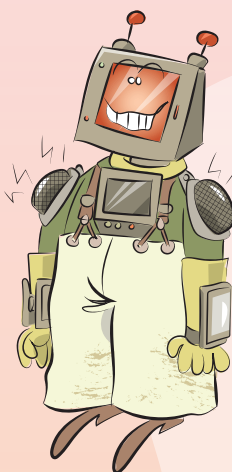
Jour 1

Le premier monstre que tu dois affronter est Atirécran (2 points de vie).

Il abîme les yeux et les oreilles de ses ennemis. Durant ta quête, tu devras :

- ♦ voir un oiseau (si tu l'as vu, ajoute 1 point à ton score de dé) ;
- ♦ entendre le chant d'un oiseau (si tu l'as entendu, ajoute 1 point à ton score de dé).

Si tu as trouvé ces deux éléments, lance ton dès et ajoute 2 points à ton score. Si tu n'en as trouvé qu'un sur les deux, ajoute 1 point à ton score. Si tu obtiens plus que deux, tu as vaincu Atirécran. Bravo ! Coche la case pour t'en souvenir !



Atirécran
2 pts de vie



10 CLAP'SANTÉ!

Jour 2

C'est au tour de Grignator (3 points de vie).

Comme il ne peut pas s'empêcher de grignoter, on va le battre à son propre jeu ! Préparons-lui une potion qui devrait l'affaiblir. Pour cela, tu dois trouver :

- ♦ une fleur blanche (+ 1 point) ;
- ♦ une fleur jaune (+ 1 point) ;
- ♦ une fleur ni blanche, ni jaune (+ 1 point).

Et n'oublie pas d'ajouter tes points à ton score de dé !



Grignator
3 pts de vie

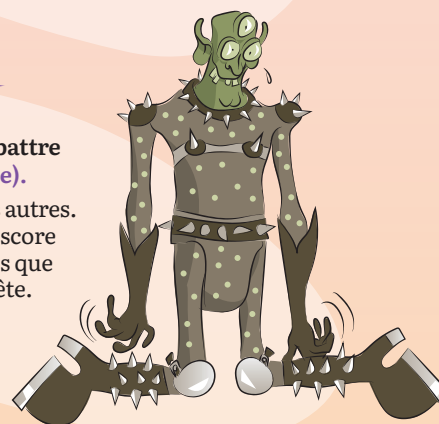


Jour 3

Aujourd'hui, tu devras combattre Ysolement (4 points de vie).

Il éloigne les gens les uns et des autres. Pour l'affronter, ajoute à ton score de dé le nombre de personnes que tu as croisées durant ta quête.

Ysolement
4 pts de vie



Jour 4

Il est temps d'affronter Bétonpartout (5 points de vie).
Il a horreur de la nature et veut détruire l'environnement.
Ne le laissons pas faire ! Compte le nombre d'insectes différents que tu croieras durant ta quête et ajoute ce nombre à ton score de dé.

Bétonpartout

5 pts de vie



POUR SE DÉTENDRE



Jour 5

C'est l'heure de combattre le terrible Mankdeusport (5 points de vie).

Il ne supporte pas qu'on puisse se dépenser ! Durant ta quête, tu devras :

- ♦ trouver un espace aménagé dans ta commune ou ton quartier pour pratiquer du sport (tu n'es pas obligé d'y aller si c'est trop loin, le tout est de savoir qu'il existe !) (+ 1 point) ;
- ♦ faire une activité physique modérée (aider à porter les sacs de courses ou prendre ton vélo, par exemple) (+ 1 point).



Mankdeusport

5 pts de vie



Jour 7

L'affrontement final est arrivé. Sédentarius est un ennemi qui a 7 points de vie, et il n'est pas seul ! Compte les ennemis qu'il te reste et ajoute 1 point de vie à Sédentarius par ennemi non vaincu.

Par exemple, s'il reste trois ennemis, alors il te faudra faire un score supérieur à $7 + 3$, donc à 10, pour le vaincre. Il te faudra, toi aussi, rassembler tes alliés pour cette dernière bataille ! Tu dois convaincre les gens de ton entourage de participer à la promenade du jour ! Ajoute à ton score de dé le nombre de compagnons (humains ou animaux) que tu as réussi à motiver !

Pour cette dernière épreuve, il te faudra lancer deux dés et faire l'addition des deux. Par exemple, si tu as fait 6 et 3 aux dés et que tu es sorti avec un copain et ton chien (+ 2 points), tu as donc un score total de 11 !

Sédentarius

7 pts de vie



Le terrible UltraVermine (6 points de vie) brûle la peau lorsqu'on s'y attend le moins.

Pour le vaincre, tu devras partir en quête d'un coin d'ombre, seul endroit où il ne pourra pas t'atteindre. Un préau, une haie ou un grand arbre, peu importe ! Si tu es à l'ombre, n'oublie pas d'ajouter 1 point à ton score de dé !

UltraVermine

6 pts de vie



Résultats

Si tu as gagné :

Bravo, le monde est sauvé grâce à toi ! Tu vas pouvoir prendre du repos, mais rien ne t'empêche de poursuivre tes balades quotidiennes pour le plaisir.

Si Sédentarius a gagné :

Même les héros les plus vaillants connaissent des défaites. Ne te décourage pas et retente ta chance la semaine prochaine ! Au moins, tu as fait de belles promenades et ça, c'est toujours une victoire sur la sédentarité !

BIEN
DANS TES
BASKETS

SURCOTÉES OU SOUS-COTÉES ?

SURCOTÉES
(PARCE QU'ELLES METTENT
LA SANTÉ EN DANGER)

LES « SUN TATTOOS »

Dessiner sur son corps avec de la crème solaire et attendre que le reste de la peau se colore pour faire apparaître un motif ? Très mauvaise idée, parce que les zones « colorées » sont en réalité brûlées, faute de protection.

LE MONOI, L'HUILE D'OLIVE OU LE CITRON

Tous ces produits n'ont rien à faire sur ta peau avant d'aller au soleil car ils ne contiennent aucun filtre contre les rayons UV. Pire, ils peuvent même aggraver les brûlures. Si tu aimes l'odeur du monoi, tu peux en revanche l'utiliser sur tes cheveux ou sur ta peau, le soir, avant d'aller te coucher pour bien les hydrater.

LES CABINES DE BRONZAGE

Elles servent à bronzer, c'est vrai, mais parce qu'elles envoient des UV artificiels sur la peau ! Et qui dit UV, dit danger. Certains pays ont même décidé de les interdire pour protéger les consommateurs. En France, ce n'est le cas que pour les moins de 18 ans mais c'est aussi déconseillé pour les plus grands.

LES GÉLULES « MAGIQUES » À BASE DE BÊTA-CAROTÈNE

Le mot bêta-carotène te fait penser à un légume ? Normal, il s'agit d'un des composants de la carotte, celui qui te donne bonne mine. Hélas, les carottes n'ont aucun super-pouvoir face aux rayons UV. Avant les vacances, il vaut mieux mettre de bons fruits et légumes dans son assiette et de quoi se protéger du soleil dans son sac !

**LES MODES EN MATIÈRE
DE SOLEIL DÉCRYPTÉES**

Tout le monde (ou presque) aime le soleil. Mais attention, toutes les pratiques ne sont pas de bonnes idées ! Faisons le tri !

SOUS-COTÉES
(ALORS QU'ELLES AIDENT
À SE PROTÉGER)

LE CHAPEAU DE PAILLE

En plus d'être méga-stylé (ce n'est pas pour rien qu'on le voit dans les mangas), il a le don de protéger la tête et la nuque. Il serait dommage de s'en priver !

LE T-SHIRT À MANCHES LONGUES

Oui, oui, des manches, même en été. Si la matière est naturelle et légère (le coton ou le lin, par exemple), il ne tiendra pas trop chaud et protégera tes bras. Petite astuce : privilégie les couleurs claires qui captent moins la chaleur et qui sont plus agréables à porter en été.

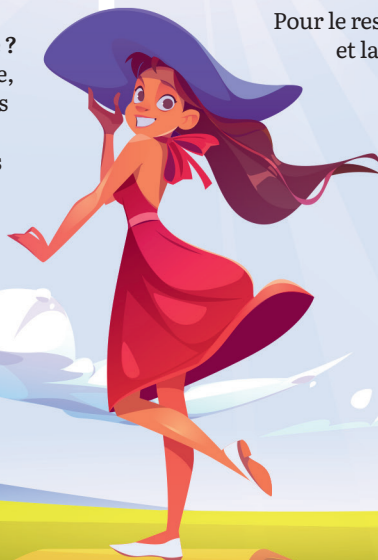
LES LUNETTES DE SOLEIL

À condition qu'elles soient équipées d'une bonne protection, bien sûr.

Pour les repérer, privilégie celles qui sont marquées CE3 sur la branche (ou CE4 en haute montagne) et les formes bien couvrantes sur les côtés. Pour le reste, tu es libre de choisir la forme et la couleur qui te font kiffer !

LE PARE-SOLEIL

Les voitures sont équipées de filtres UV qui évitent d'attraper des coups de soleil à condition que les fenêtres restent bien fermées. Pour ne pas avoir à les ouvrir sans risquer de suffoquer à cause de la chaleur, mieux vaut anticiper et couvrir toutes les fenêtres (sauf celles qui servent à la visibilité) avec un pare-soleil.



12 CLAP' SÂNTÉ!

SUR LE TERRAIN...

SURFER SANS CRAMER, C'EST POSSIBLE

**EN DIRECT
DE LA LIGUE**

Depuis sept ans, le comité de la Ligue contre le cancer des Côtes-d'Armor participe à l'événement Surf pour tous. Au programme : des activités sportives et de la prévention pour que ces deux jours de fête ne soient pas gâchés par le soleil.

Mille cinq cents participants, soixante bénévoles, quarante établissements... Chaque année depuis sept ans, au mois de juin, la commune de Fréhel, dans les Côtes-d'Armor, accueille un grand événement : Surf pour tous. Comme son nom l'indique, il s'agit de surf, mais pas que ! L'association Coallia, qui vient en aide aux plus vulnérables, propose aux personnes en situation de handicap et au grand public de se retrouver en bord de mer pour deux jours d'activités. Kayak, longe-côte, voile, beach-tennis, création de cerf-volant, foot en marchant, yoga, escalade, vélo... et surf, donc ! L'idée : proposer une journée de détente, notamment aux personnes en situation de handicap qui fréquentent des instituts spécialisés, des foyers de vie, des maisons d'accueil ou des services d'accompagnement. Ces établissements organisent des sorties collectives plutôt le vendredi. Le grand public, lui, s'inscrit généralement le samedi mais toutes les options sont possibles.



« C'est un événement inclusif, prévient Marie Berhault, infirmière et chargée de prévention au comité des Côtes-d'Armor de la Ligue contre le cancer. Les activités sportives sont adaptées aux handicaps et les personnes sans handicap sont aussi les bienvenues. Il suffit de payer 5 euros pour la journée. L'idée,

c'est que tout le monde se mélange. » Accompagnée de bénévoles, Marie tient un stand de la Ligue près de là où les participants viennent manger une crêpe ou choisir le prochain atelier de leur journée. « Comme il y a beaucoup d'activités sur l'eau, on promeut la protection solaire. C'est encore plus important pour les personnes en situation de handicap qui ont des traitements photosensibles, ce qui augmentent le risque de réaction de la peau en cas d'exposition au soleil. » Pour informer ET divertir, le comité de la Ligue utilise de grandes bâches avec des dessins de cours de récré ou de plage. Comme dans un « cherche et trouve », Marie et les bénévoles demandent

aux visiteurs de repérer les personnages bien équipés et ceux à qui on pourrait proposer un chapeau, un t-shirt à manches longues, des lunettes ou de la crème... Une bonne façon de réviser ses réflexes face au soleil avant d'embarquer sur un kayak ou d'entamer une partie de beach-tennis bien protégé !

**13 CLAP
SANTÉ!**

LE SOLEIL

sans être à court d'infos ! Mais comme le soleil est aussi au centre de vos journées, on a aussi eu envie de vous questionner. **Adel, Aminata, Gabriel, Nathanaël, Sofiia et Théodore**, en CM2 à Cormeilles-en-Parisis, dans le Val-d'Oise, ont accepté de relever le défi.



GABRIEL



NATHANAËL



SOFIIA



ADEL



AMINATA



THÉODORE

Pour toi, le soleil, c'est plutôt bon ou mauvais ?

Gabriel : Plutôt bon.

Nathanaël : Moi, je dirais que ça dépend parce qu'il y a des gens qui sont allergiques au soleil.

Sofiia : C'est vrai, le soleil peut donner le tournis. Il y en a qui tombent dans les pommes. Mais certains veulent aussi bronzer alors, pour eux, le soleil est bon.

Adel : Je pense que, pour moi, c'est bon mais pas forcément bon pour les autres. Déjà, il faut éviter de s'exposer entre 14h et 16h parce

que c'est le moment où le soleil tape fort. Certains ne le supportent pas : ils ont des brûlures sur la peau.

Aminata : Je ne dirais pas très bon parce que, au soleil, j'ai souvent des vertiges et des problèmes de nez. Quand ça saigne trop, je vais à l'hôpital. Heureusement, il existe des médicaments.

Théodore : C'est grâce au soleil qu'on ne gèle pas. Et sans lui, on serait dans le noir. Mais après, il ne faut pas s'exposer quand il est au zénith. Ma mère m'a dit que c'était entre midi et 14h.

Qu'est-ce que tu aimes le plus quand il y a du soleil ?

Sofiia : Bronzer et me reposer.

Théodore : Aller à la plage pour me baigner ou jouer au foot sur le sable... et faire des batailles d'eau. Tu prends des ballons de baudruche, tu les remplis d'eau et, du coup, quand tu les lances sur quelqu'un, ça explose.

Nathanaël : Moi aussi, j'adore les batailles d'eau ! Ça rafraîchit.

Comment te protéges-tu des rayons du soleil ?

Sofiia : Je mets de la crème soleil, une casquette... Et voilà !

Nathanaël : Pareil et j'ajoute aussi des lunettes pour protéger mes yeux du soleil.

Aminata : Moi, je mets une casquette, ma crème solaire et je prends mon médicament pour éviter de saigner du nez.

Adel : Je mets aussi des t-shirts anti-UV. Contrairement à ce qu'on pense, il faut se couvrir. Là où on a mis des vêtements, la peau est protégée.

Que penses-tu de la crème solaire ?

Aminata : D'un côté, c'est bien parce que ça protège du soleil mais, d'un autre côté, si ça se trouve, il y a des produits chimiques à l'intérieur.

Adel : C'est bien parce que si tu n'en mets pas, tu risques d'avoir un cancer de la peau.

Théodore : C'est bien, mais ça ne suffit pas. À la plage, il faut

en remettre si tu te baignes parce qu'elle va partir avec l'eau. Et même avec de la crème, tu peux prendre des coups de soleil et faire une insolation.

Gabriel : C'est recommandé de remettre de la crème toutes les deux heures.

Qu'existe-t-il dans ton école pour te protéger du soleil ?

Théodore : Quand il fait trop chaud, les maîtresses prennent une bonbonne et nous mettent plein d'eau dessus.

Nathanaël : Il y a les préaux et un endroit avec beaucoup d'arbres, aussi.

Sofiia : Les adultes mettent parfois en route des ventilateurs. Et quand il fait très chaud à l'école, il y a aussi un stand avec des choses pour se protéger du soleil.

Adel : On a le droit, quand il fait chaud, d'arroser sa casquette et de se rafraîchir.

Que penses-tu du bronzage ?

Adel : Je ne sais pas si c'est bénéfique ou pas.

Aminata : Je pense que ça dépend parce que tu peux aussi prendre des coups de soleil.

Théodore : Il y a des gens qui vont rester à peine trente minutes au soleil et qui vont cramer et attraper un cancer de la peau. Moi, je n'ai jamais eu de coup de soleil mais je préfère quand même mettre la crème.

As-tu déjà vu des adultes qui prennent des risques au soleil ?

Nathanaël : J'ai vu un reportage où un monsieur se faisait bronzer trois heures en pleine canicule. C'est long !

Théodore : Une fois, ma mère est allée en Floride voir sa tante et, comme il y avait du vent, elle ne sentait pas la chaleur. Le soir, elle a dû aller à la pharmacie pour acheter

de la crème parce qu'elle était brûlée.

Adel : J'ai déjà vu quelqu'un sortir de l'immeuble en face de chez moi sans chapeau alors qu'il faisait très chaud, entre 14h et 16h.

Sofiia : Il y a plein d'adultes qui brûlent parce qu'ils ont oublié de mettre de la crème.

Si tu étais maire de ta ville, que proposerais-tu pour protéger les habitants du soleil ?

Sofiia : J'installerais des petits frigos dans la rue avec des glaces.

Aminata : Je mettrais des ventilateurs dans les musées et tous les endroits qui se visitent.

Théodore : Je demanderais à des agents de la ville qu'ils aillent dans des écoles pour arroser les élèves avec d'énormes jets d'eau.

Adel : Je mettrais des stores qui se déplient sur les

CE QU'ILS EN PENSENT

devantures des magasins pour faire de l'ombre.

Gabriel : Je créerais des endroits pour se mettre à l'ombre, même si on en a déjà.

Si tu pouvais parler au soleil, qu'aimerais-tu lui demander ?

Aminata : D'arrêter de créer des allergies.

Sofiia : Je lui demanderais de rester toute l'année parce que, en hiver, il me manque.

Adel : Je lui dirais de ne pas briller trop fort parce que, sinon, on va avoir mal aux yeux. Et aussi de ne pas brûler trop fort.

Gabriel : Je lui demanderais de se cacher en hiver pour me laisser de la neige !



Un grand merci à Mme Delphine Testard, l'enseignante des élèves, et à Alexandra Franc, responsable de prévention du comité du Val-d'Oise pour les interviews.

FABRIQUE TON CADRAN SOLAIRE



Imagine, tu es naufragé sur une île déserte et tu as envie de connaître l'heure pour compter le temps qui s'écoule avant l'arrivée des secours. Il te faut un cadran solaire !

Tu n'aurais besoin que d'un baton enfoncé dans le sol ! Mais à la maison, on va plutôt utiliser une assiette en carton, un crayon et des feutres.

1. Divise ton assiette en douze parties égales et note les heures de 1 à 12.
2. Fais un trou au milieu de ton assiette et plante un crayon. Positionne ton cadran solaire de sorte que l'ombre indique la bonne heure (là, tu auras besoin de savoir l'heure qu'il est, disons que ton île n'est pas complètement déserte, OK ?) et ne bouge plus ton assiette.
3. Tu n'auras plus qu'à suivre l'évolution de l'ombre pour savoir l'heure qu'il est ! Et pour que ton cadran soit vraiment CA-NON, utilise des feutres pour le décorer. Voici la création du comité de rédaction pour t'inspirer.

ENTRÉ NOUS

Le mocktail d'Awena

Ingédient (pour 1 verre) :

- sirop de curaçao (version sans alcool)
- jus de citron
- jus d'ananas
- jus de pommes troubles

Préparation :

- 1) versez un trait de jus de citron au fond du verre
- 2) versez environ 15 cl de jus d'ananas
- 3) versez environ 15 cl de jus de pomme trouble
- 4) coupez en deux les deux oranges à jus puis pressez les dans un presse-agrumes
- 5) versez le jus de vos oranges
- 6) maintenant versez tout doucement un trait de curaçao au fond du verre, et sois, mélangez pour avoir une boisson de couleur verte ou ne mélangez pas pour avoir une boisson orange et bleu



Pour la décoration :

Ingédients :

- 2 framboises
- un radis violet (comme sur la photo ci-dessus) ou rose
- une carotte

Préparation :

- 1) épilchez la carotte et coupez deux fines rondelles de carottes
- 2) coupez un fin tranche de radis et coupez la dans la longueur mais pas jusqu'au bout
- 3) insérez la tranche de radis et ajoutez les framboises puis les tranches de carottes

Variantes :

- Si vous n'aimez pas le sirop de curaçao, vous pouvez le remplacer par un sirop de votre choix mais pas de couleur orange
- Vous pouvez rajouter de l'eau pétillante dans votre mocktail

AND THE WINNER IS...

(CELA VEUT DIRE « ET LE GAGNANT EST » EN ANGLAIS)

Dans le Clap'Santé n° 50, nous vous avons mis au défi de partager votre meilleure recette de boisson sans alcool. Et vous l'avez relevé haut la main ! En recevant vos courriers, nous avons eu très envie de rencontrer des mixologues (c'est comme cela que l'on appelle les pros des cocktails avec ou sans alcool) comme vous. Pour vous mettre en appétit, nous avons eu envie de partager les photos de la création d'Awena à base de sirop de curaçao sans alcool, de jus de citron, de jus d'ananas et de jus de pommes. Un grand bravo aussi à Axel, Eva, Lou et Frédérique.

CONCOURS : PARTAGE TON CADRAN

As-tu suivi notre DIY juste au-dessus ? Partage avec nous les photos de ta création. Tu n'es même pas obligé de suivre notre tuto. Il existe plein d'autres façons de fabriquer un cadran solaire. On a hâte de découvrir vos super-idées. En plus, les meilleures créations seront récompensées et seront peut-être publiées dans le prochain Clap'Santé.

Envoie ta création à : 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 et Hervé Gautier.

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

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

Ont collaboré à ce numéro : Halima Arriouch, Marie Berhaut, Émilie Berthier, Virginie Haffner, Élodie Prudhomme, Pascaline Leloup-Renard, Fanny Pallares, Alexandre Cobigo, Sarah Renaudin, Juliette Clément, Sarah Nouria, Inès Nabet, Clara Flouvat-Cavier, Alexandra Franc.

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

Tirage : 67 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : Juin, Juillet, Août 2026

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.

