

CLAP SANTÉ!

LE
MAGAZINE
SANTÉ
DES JEUNES.

N°43 MARS
AVRIL
MAI
2024
TRIMESTRIEL 0,38 €

02 ZOOM SUR...
LES ÉCRANS SONT-ILS BONS
POUR LA SANTÉ ?

08-09 L'INFRAGR'AFFICHE :
COMMENT TON SMARTPHONE
TE CAPTIVE ?

10 POUR SE DÉTENDRE
ÇA DATE DE QUAND ?



LES ÉCRANS UNE AFFAIRE DE SANTÉ ?

LES ÉCRANS SONT-ILS BONS

POUR LA SANTÉ ?

Pour répondre à cette question, nous avons décidé d'être méthodique. D'un côté, les arguments "pour", de l'autre les arguments "contre". À toi de te glisser dans la peau d'un juge pour te forger ta propre opinion.

Les écrans sont une porte ouverte vers une source infinie de connaissances, y compris en matière de santé. Quand ils voulaient se renseigner, tes ancêtres devaient consulter des encyclopédies qu'il fallait parfois aller chercher très loin. Toi, tu n'as qu'à surfer sur la toile pour trouver des réponses à toutes tes questions ou presque ! La seule condition, c'est de savoir chercher et trier les informations, car ce qu'il y est dit, n'est pas forcément vrai.

POUR



Les écrans font partie du progrès technique. Si tu es déjà allée dans un hôpital, tu as dû voir pas mal d'écrans. Sur les ordinateurs à l'accueil mais aussi sur les échographes qui permettent de voir l'intérieur du corps, les défibrillateurs qui aident à la réanimation, les moniteurs de surveillance ou même au bout des caméras utilisées par les chirurgiens pour opérer avec une très grande précision. Sans eux, c'est sûr, nous serions beaucoup moins bien soignés !

Les écrans permettent aux patients de garder contact avec qui ils veulent. Quand ils sont hospitalisés pendant longtemps, certains enfants peuvent ainsi donner des nouvelles à leurs camarades de classe ou suivre quelques cours en visio. Grâce aux écrans, les malades du cancer accompagnés par la Ligue peuvent aussi échanger avec d'autres patients rencontrés lors d'activités. Et c'est connu, face aux problèmes de santé, plus on est soudé, mieux c'est !

Les écrans peuvent aussi avoir un impact positif sur la santé mentale. Imagine, une pandémie et des millions de personnes confinées chez elles... Cela te rappelle quelque chose ? Grâce aux écrans, de nombreuses personnes ont pu maintenir des liens à un moment où les règles sanitaires empêchaient les contacts entre humains. Certains ont même pu visiter virtuellement des musées qu'ils n'auraient peut-être jamais eu l'occasion de fréquenter.

Les écrans peuvent stimuler l'activité cérébrale. Certains jeux vidéo sont utilisés dans les maisons de retraite. Avec des manettes sensibles aux mouvements, les personnes âgées peuvent jouer au tennis, au golf ou au bowling devant un écran qui les plonge dans un monde virtuel. Grâce à cela, ils restent actifs physiquement et mentalement. Dans les centres de rééducation, les professionnels de santé utilisent aussi des jeux spécialement conçus pour aider les patients à récupérer leurs capacités motrices et remettre actives certaines zones du cerveau.

Les écrans facilitent le travail de plein de professionnels de santé, scientifiques et associations qui agissent sur la santé. Rien qu'à la Ligue contre le cancer, ils permettent aux chargés de prévention de diffuser des questionnaires dans les classes. Il serait bien triste de s'en passer !



ZOOM SUR...

Les écrans abiment les yeux. Quand tu utilises un smartphone ou une tablette, tu es à quelques centimètres de l'écran. Or, quand on regarde de près pendant trop longtemps, on risque de devenir myope. C'est pour cela que les professionnels de santé recommandent de faire des pauses toutes les 20 minutes et d'en profiter pour regarder au loin et de cligner des yeux pour relâcher les tensions. Cela vaut aussi pour le dos. Devant un écran, on a tendance à se voûter !

Les écrans freinent indirectement le développement.

Le cerveau est un organe très complexe, avec plein de connexions à l'intérieur. Pour bien se développer, il a besoin d'activités variées : du sport, des loisirs créatifs, de la lecture, de la musique, des sorties au grand air, des discussions... Les écrans ont tendance à grignoter le temps dédié à ces activités et ça, ce n'est pas bon pour la santé.

Les écrans nuisent à la concentration.

L'arrivée du numérique a été si rapide que le cerveau n'a pas eu le temps de s'adapter à cette révolution. Face aux sollicitations permanentes des messages, des likes et des notifications, il se fatigue vite.

Les écrans empêchent de dormir. La lumière bleue des tablettes, smartphones et ordinateurs retarde l'endormissement. Or jusqu'à 12 ans, on a besoin de 9 à 10 heures de sommeil pour être en pleine forme.

Les écrans, et surtout les jeux vidéo, peuvent rendre accros. Certains n'arrivent plus à contrôler leur temps de jeux au point de ne plus pouvoir aller à l'école ou garder contact avec leurs copains. Dans ces conditions, on considère cela comme une addiction. Heureusement, il est possible d'être soigné avec l'aide de professionnels de santé.

Les écrans n'incitent pas à bouger. Si tu lis la page 12, tu verras qu'ils incitent même à mal manger. Sédentarité, nourriture trop grasse et trop salée, manque de sommeil... voilà un cocktail d'enfer qui favorise beaucoup de problèmes de santé comme les cancers, les maladies du cœur ou encore le diabète.

Les écrans nuisent à la santé mentale. Avec les smartphones et les réseaux sociaux, le harcèlement s'est intensifié. Les photos retouchées et la course aux likes peuvent aussi faire perdre confiance en soi. On oublie souvent que les vies parfaites exposées sur les réseaux sociaux n'ont rien de réel et qu'il ne sert donc à rien de s'y comparer.

Les écrans peuvent choquer. Il existe des classifications pour les films et jeux vidéo et du contrôle parental pour protéger les enfants qui surfent sur la toile mais ces mécanismes ne sont pas parfaits. Résultat : les enfants peuvent être exposés à des choses qu'ils n'auraient jamais dû voir à leur âge. À cause des écrans, certains peuvent aussi être mis en relation avec des personnes mal intentionnées. C'est pour cela qu'il faut rester très prudent sur la toile et ne jamais donner des informations privées à quelqu'un que l'on n'a jamais rencontré en dehors des écrans.



CONTRE

L'ACTU SANTÉ

DÉFI SANS ÉCRAN ET TOI, TU PENSES QUE TU TIENDRAS ?



Imagine des journées entières sans téléphone, ni tablette, ni console ? C'est le pari fou importé du Québec en 2008. L'idée : des centaines de milliers d'enfants se préparent comme des sportifs pour réussir à vivre une semaine sans écran. Cette année, le défi collectif aura lieu du 14 au 23 mai. Si tu veux participer avec ta classe, suggère à ton enseignant d'aller faire un tour sur ce site : 10jourssansécrans.org. Tu peux aussi tenter l'expérience à un autre moment. Seul ou en groupe, ce n'est jamais une mauvaise idée de voir à quel point les écrans nous mettent à cran. Et si tu cherches des idées d'activités à faire seul ou en famille loin des écrans, file en page 6 !

04 CLAP
SANTÉ!



Espaces sans tabac, la Ligue a eu raison de mettre le paquet.

En novembre, le ministre de la Santé a annoncé un nouveau programme de lutte contre le tabac. Les prix vont augmenter ces quatre prochaines années. Il sera aussi interdit de fumer sur les plages, dans les parcs, forêts et aux abords des établissements scolaires. Cela te rappelle quelque chose ? Les Espaces sans tabac défendus par la Ligue ! Il en existe déjà 7 200 dans 73 départements et avec le nouveau programme, cela devrait encore augmenter. C'est une super nouvelle pour sensibiliser les plus jeunes et protéger la santé de tous.

Les livres font leur retour dans les écoles suédoises.



À la rentrée, les élèves suédois ont redécouvert des livres dans leurs salles de classe. 10 ans après avoir décidé de remplacer les manuels par des écrans, les dirigeants ont décidé de revenir en arrière après avoir constaté que de plus en plus d'enfants avaient du mal à lire. Avec le retour du papier, les professeurs espèrent que cela s'améliorera.

Le mot écran ne rimera plus avec harcèlement.

Le harcèlement à l'école, ce n'est hélas pas nouveau. Mais avec les écrans, c'est encore pire. Pour lutter contre ce fléau, les ministres ont instauré le programme pHARE. Expérimenté dès 2019, puis généralisé aux écoles et aux collèges en 2022, il est aussi déployé cette année dans les lycées. Quand les établissements s'engagent, des équipes sont formées, des élèves ambassadeurs sont choisis et un protocole d'action est présenté aux familles. Tous les adultes ont ainsi à leur disposition une plateforme numérique avec des ressources pour venir en aide aux élèves. Des écrans, oui, mais pour la bonne cause !

LES JOURS DE LA PUFF SONT COMPTÉS.



Le 4 décembre, les députés ont pris une décision très importante : ils ont voté pour l'interdiction de la puff, cette cigarette électronique jetable qui séduit beaucoup de jeunes.

Les puffs contiennent de la nicotine responsable de l'addiction au tabac ce qui représente un danger pour la santé des consommateurs. Pour fonctionner, elles ont aussi besoin d'une batterie fabriquée à partir de plastique et de lithium, deux matières très polluantes. Les députés ont donc eu une bonne idée !

Reste à attendre l'accord des sénateurs puis de la Commission européenne pour que l'interdiction devienne réelle. La France n'est pas la première à faire ce choix. En Australie, la puff est interdite depuis le 1^{er} janvier.

Reprends le pouvoir

FACE AUX ÉCRANS

Tu es au courant des problèmes liés aux écrans mais tu as du mal à passer à l'action ? C'est normal, les adultes aussi ! Voilà quelques défis pour commencer à agir sans tout bousculer.



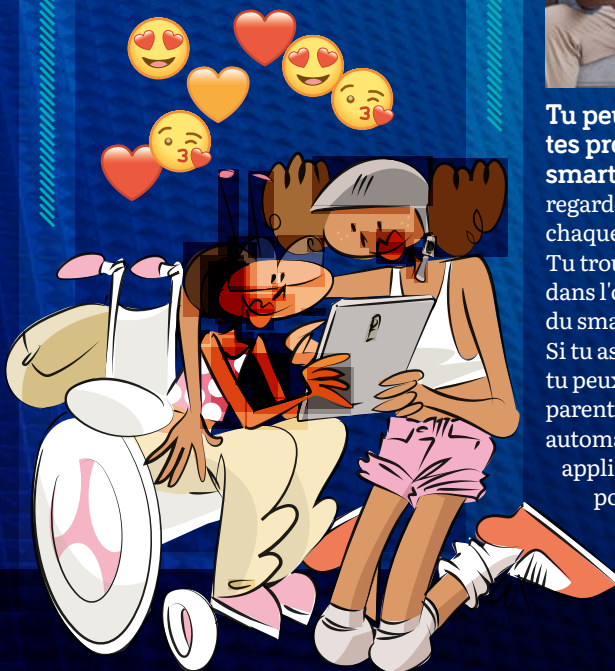
Si tu regardes une série, essaie de garder ton cerveau en action. Tu peux par exemple te forcer à la visionner en version originale. Cela te permettra d'apprendre de nouveaux mots et d'améliorer ta prononciation.



Lorsque tu surfes sur internet, travaille ton esprit critique. Regarde d'où vient l'article, la photo, la vidéo, qui en est l'auteur et à quelle date il ou elle a été publié(e). Demande-toi aussi si les images que tu admires n'ont pas été retouchées surtout si tu comptes les partager à ton tour. Les fausses informations circulent vite sur la toile.



Pendant un film, organise un petit jeu avec les membres de ta famille. Le premier qui voit un animal à plume ou une cabine téléphonique en arrière-plan a gagné ! Pour rester attentif pendant toute la séance, tu peux aussi essayer de retenir quelques répliques cultes. Cela te servira plus tard, pour reparler du film avec tes copains.



Quand tu allumes ta console de jeux, pose ton réveil à côté et fixe-toi une durée de jeu précise. Les fabricants ont tout intérêt à ce que tu y joues longtemps, mais il ne faudrait pas que le temps que tu y passes t'empêche de faire du sport, de dormir, de réviser, de bricoler ou de créer. Les jeux vidéo, on peut vite y devenir accro.



Tu peux échanger avec tes proches grâce à un smartphone mais pense à regarder le temps que tu passes chaque jour sur les applis. Tu trouveras ces informations dans l'onglet « paramètres » du smartphone que tu utilises. Si tu as du mal à te discipliner, tu peux même demander à tes parents de configurer un blocage automatique de l'écran ou des applis pour être certain de pouvoir aussi échanger avec tes proches dans la vraie vie.



Si tu veux utiliser les réseaux sociaux, sois vigilant. La plupart sont interdits aux moins de 13 ans. Si tu y vas quand même, connecte-toi uniquement aux personnes que tu connais dans la vraie vie et en qui tu as confiance. Et n'oublie jamais que les réseaux sociaux ne reflètent pas la réalité. Tout le monde s'y montre plus beau et plus intéressant qu'il ne l'est vraiment. Inutile de chercher à rivaliser, surtout que tout ce que tu postes pourra te suivre pendant longtemps. Sur internet, tout ce que tu publies peut rester éternellement, être vu par tout le monde et être utilisé par n'importe qui.



Lorsque tu écoutes de la musique sur un téléphone, tu n'es pas obligé de regarder le clip qui va avec la chanson. Relève la tête, écoute les mélodies et les paroles et laisse ton esprit divaguer. Kiffe assuré !

Si tu utilises un téléphone comme réveil, n'oublie pas de le mettre en mode avion. Cela t'évitera d'être trop exposé aux ondes et d'être réveillé bien avant l'heure prévue par une notification. Il serait dommage de te priver de sommeil pour une vidéo de chaton non ?



Lorsque tu pars en vacances, tu peux évidemment utiliser ton smartphone ou celui de tes parents pour faire des photos ou des vidéos que tu enverras à des proches. Mais n'oublie pas de profiter de l'instant présent. Tu n'auras peut-être plus jamais l'occasion d'assister au feu d'artifice du nouvel an ou de voir le lever du soleil sur un magnifique paysage. À l'inverse, tu trouveras certainement des dizaines de vidéos sur la toile et parfois même de meilleures qualités. Alors profite !

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



Quand il ne fait pas beau et que ta famille n'a qu'une envie : passer le dimanche sous un plaid, devant la télé, tu peux aussi proposer une après-midi jeux de société. Des mimes, un petit bac ou un Dessiner c'est gagné, c'est très bien aussi pour se réchauffer !



Si tes parents te demandent de laisser tomber la tablette alors qu'ils sont collés à leur téléphone, suggère-leur (gentiment) de faire pareil. [Si vous nous lisez, désolés chers parents, mais il n'y a pas de raison, chacun son tour !].

Envie d'aller plus loin dans l'utilisation raisonnée des écrans ? Scan ce QR code.

Il te permettra de télécharger le jeu des connectés, développé par la Ligue pour apprendre à dompter des écrans pendant quatre semaines avec tes proches.



À CHAQUE ÂGE SA RECOMMANDATION

Pour aider les parents en matière d'écrans, les autorités ont mis en place la règle des 3-6-9-12. Avant 3 ans, c'est simple, pas d'écran. Avant 6 ans, c'est : « pas de console de jeu personnelle ». Avant 9 ans, pas d'internet, même accompagné. Et avant 12 ans, pas d'internet seul. À cela s'ajoute aussi la règle des quatre pas : pas le matin, pas dans la chambre, pas en mangeant et pas avant de se coucher ! Et la durée ? Non non, on n'a pas oublié ! À ton âge, tu ne devrais pas passer plus d'une heure par jour devant un écran.

Comment TON SMARTPHONE TE CAPTIVE ?

Il t'est déjà arrivé de prendre un téléphone pour quelques minutes et te rendre compte, en levant la tête que tu y avais passé beaucoup plus longtemps que prévu ? C'est normal. Même s'il est tout petit, cet écran est conçu pour t'attirer comme un aimant.

› Les yeux.

Ils captent les signaux émis par l'écran et les envoient vers le cortex visuel, à l'arrière du cerveau. Les cellules de la rétine, très sensibles à la lumière bleue, entrent aussi en communication avec le noyau suprachiasmatique pour lui dire qu'« il fait jour »... enfin selon elles. Difficile alors de garder une horloge interne jour/nuit bien réglée !

› Les noyaux accumbens.

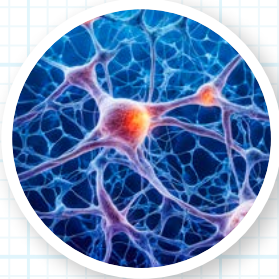
Cette zone du cerveau s'active quand tu vois ou entends quelque chose qui te plaît. C'est ici qu'est fabriquée la dopamine, une hormone responsable de la sensation de plaisir. Avec les likes (qui boostent ton ego) et les algorithmes (qui te montrent des contenus que tu es censé aimer) le smartphone t'envoie des doses régulières de dopamine. Problème : plus on reçoit cette hormone régulièrement et facilement, plus on en redemande et moins on se motive pour des activités autres, comme le sport, qui en apportent aussi mais après un peu plus d'effort.

› Le noyau suprachiasmatique.

Il est chargé de contrôler le rythme jour / nuit de ton corps. À l'aide des informations transmises par les yeux, il bloque la production de mélatonine, l'hormone du sommeil secrétée le soir. Résultat : face à ton smartphone, tu n'as plus envie de dormir même si tu es fatigué.

› Les neurones miroirs.

Quand tu regardes une vidéo, ils s'imaginent à la place du protagoniste. Tu es donc tenté de reproduire les danses ou les poses que tu vois. C'est aussi à cause d'eux que tu as envie de consommer les produits présentés dans des publicités, même s'il s'agit de produits qui ne sont pas bons pour la santé.



L'INFOGR'AFFICHE

> Les ganglions de la base.

Ils te permettent de faire certains gestes sans avoir à y penser, comme respirer, marcher... ou scroller sur un écran. Comme il n'y a plus d'efforts à faire, tu peux y passer encore plus de temps.

> Le cortex visuel.

Il est programmé pour repérer ce qui bouge. C'est logique, nos ancêtres avaient besoin de chasser pour se nourrir ! Sur ton smartphone, les contenus sont mobiles pour capter l'attention. Quand ton cerveau est hypnotisé par ce qui apparaît à l'écran, difficile de décrocher. Pourtant, les scientifiques ont déjà prouvé que l'oisiveté était bonne pour la santé. Quand tu regardes par la fenêtre ou que tu cherches une activité pour t'occuper, tu développes ton imagination et ta débrouillardise.

> Les oreilles.

Elles transforment les sons en signaux nerveux envoyés au cerveau pour attirer son attention. Pour maximiser les durées de visionnage, les vidéos que tu regardes comportent souvent des musiques très dynamiques. Si tu utilises des écouteurs, tu risques d'abîmer ton ouïe et d'avoir encore plus de mal à décrocher. En t'isolant des bruits extérieurs, les casques et écouteurs te placent dans une bulle.

T'es-tu déjà demandé si tu étais accro aux écrans ? Fais le test sur Lig'Up ! Quel accro aux écrans es-tu ?



ÇA DATE DE QUAND ?

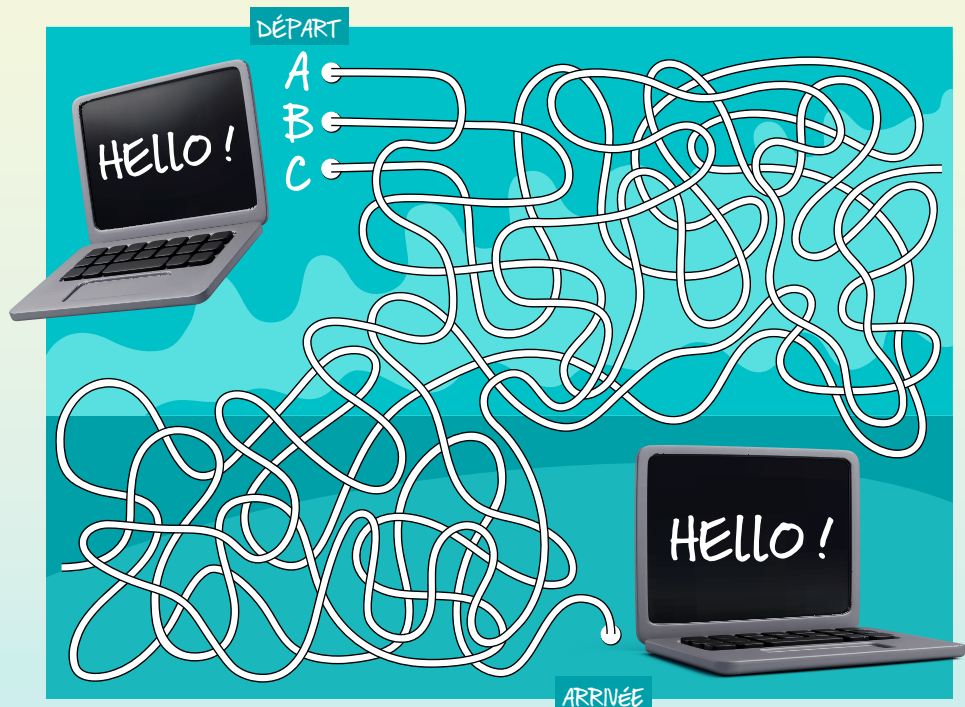
Les écrans ont tellement envahi nos vies qu'on a l'impression qu'ils existent depuis toujours, et pourtant... Sauras-tu relier chaque évènement au moment qui lui correspond ?

- | | | |
|--|---|-----------------------|
| 1 - La mise en ligne du premier site internet | • | • A - Il y a 5324 ans |
| 2 - Le premier smartphone commercialisé | • | • B - Il y a 3 ans |
| 3 - La première diffusion à la télévision | • | • C - Il y a 17 ans |
| 4 - L'invention du téléphone portable | • | • D - Il y a 41 ans |
| 5 - La première projection publique du cinéma des frères Lumière | • | • E - Il y a 1 an |
| 6 - Cette année-là, les humains ont passé près de 5h par jour sur leur téléphone, un record | • | • F - Il y a 51 ans |
| 7 - Les grands foyers de civilisation développent des formes d'écriture sur des tablettes en bois, en pierre ou en terre pour se déplacer avec | • | • G - Il y a 98 ans |
| 8 - La première console de jeu | • | • H - Il y a 34 ans |
| 9 - Le premier réseau social | • | • I - Il y a 129 ans |
| 10 - La première intelligence artificielle accessible au grand public | • | • J - Il y a 27 ans |

Solution : 1H, 2C, 3G, 4F, 5I, 6B, 7A, 8D, 9J, 10E

AU SECOURS, IL Y A UN NŒUD !

99 % de l'internet mondial dépend de milliers de kilomètres de câbles déployés sous la mer. Imagine à quoi pourrait ressembler ces installations si tout s'emmêlait ? À ça ! À toi de retrouver le bon fil pour rétablir la connexion. Des millions d'internautes comptent sur toi.



OBSERVATION

10 CLAP SÂTE!

Solution : C

L'exposé piégé

POUR SE DÉTENDRE

Lucas a préparé un exposé sur les recommandations d'âges pour les jeux vidéo. Zoé, sa grande sœur, a voulu l'embêter en ajoutant sept erreurs. Peux-tu aider Lucas à les repérer ? Ça urge, il doit passer devant ses camarades de classe dans moins d'une heure.

Le PEGI est un système européen d'évaluation des jeux **inventé en 1903** pour aider les joueurs à s'informer sur le contenu des jeux vidéo avant de les acheter.



Ce logo signifie que le jeu se joue au minimum avec trois joueurs.



Ce logo signifie que le jeu est déconseillé aux moins de sept ans parce qu'il peut contenir des scènes de violence très modérées et des calculs mathématiques compliqués.



Ce logo signifie que le jeu est déconseillé aux moins de 12 ans.



Ce logo signifie que le jeu est déconseillé aux moins de 16 ans car il peut contenir un langage grossier ou une consommation d'alcool, de drogue ou de bonbons.



Ce logo signifie que le jeu est interdit aux adultes.



Ce logo indique que le jeu peut contenir des scènes de violence.



Ce logo indique que le jeu contient des images ou des sons susceptibles d'effrayer les enfants.



Ce logo indique que ce jeu vidéo se joue avec des dés.



Ce logo indique que ce jeu est interdit aux professionnels de santé.



Ce logo indique que le joueur peut être amené à dépenser de l'argent réel au cours de la partie.

Solutions : la classification PEGI a été inventée en 2003 – les codes n'indiquent pas le nombre de joueurs mais l'âge sous lequel l'utilisation du jeu est déconseillée – le logo „L” concerne la violence mais pas les calculs compliqués – le logo „16” peut être lié à la présence de tabac mais jamais à la consommation de bonbons – le logo „18” n'exclut pas les adultes mais plutôt ceux qui n'ont pas encore 18 ans – les dés indiquent la présence de jeux de hasard comme le casino à l'écran – la seringue concerne la présence de drogues dans le jeu mais les professionnels de santé ont aussi le droit d'y jouer !

DEVIENS LÉGER COMME UNE FEUILLE

Si tu es anxieux ou que tu as du mal à te concentrer, voilà un exercice de méditation qui devrait t'aider. Installe-toi près d'une fenêtre et choisis quelque chose qui te plaît dans le paysage : un arbre, une fleur, un banc public ou la fenêtre d'un immeuble. Fixe-le pendant une minute en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Puis ferme les yeux et imagine l'élément que tu as observé en restant concentré sur ta respiration jusqu'à ce que l'image disparaisse de ta tête. Te voilà apaisé !

CONCENTRATION

FABRIQUE TON SABLIER !

Quand on parle d'écrans, il faut toujours garder en tête qu'ils peuvent être supers à condition de ne pas y passer trop de temps. Pour le mesurer, tu peux te fabriquer un sablier à partir de bouteilles trouvées dans ta poubelle.



MATÉRIEL :

- Deux bouteilles vides
- Une perceuse
- Du scotch solide
- Du sable ou de la semoule de couscous fine

Avec la perceuse, fais un trou (demande à un adulte de t'aider) dans un des deux bouchons. Plus l'ouverture est large et plus ton sablier s'écoulera rapidement. Remplis une bouteille avec du sable et visse le bouchon percé dessus. Retourne-la sur la première bouteille, sans bouchon, et fixe avec du scotch. Ton sablier est prêt.

EXPÉRIENCE

LES ÉCRANS PASSENT À TABLE

Manger et regarder l'écran d'une télévision, d'un smartphone ou d'un ordinateur, cela n'a rien à voir ? Pas si vite ! La nourriture et les écrans sont bien plus liés qu'on ne le pense.

1

LES ÉCRANS POUSSENT À MANGER PLUS

Tu as déjà dîné devant un film ou une série télévisée ? Ton assiette s'est vidée alors que tu venais à peine de la commencer. Normal : quand ton attention est captivée par les sons et les images, tu ne penses plus à ce que tu es en train de mâcher et tu n'es plus à l'écoute des signaux de satiété envoyés par ton corps. Tu pourrais même te resservir alors que ton estomac te supplie d'arrêter. Or, manger plus que nécessaire favorise le surpoids et l'obésité et c'est un problème de santé grave car cela augmente le risque de développer des maladies du cœur et des cancers.

2

LES ÉCRANS COMPLIQUENT LA DIGESTION

Petit, tes parents t'ont appris à bien mâcher les aliments. Quand tu manges devant un écran, c'est comme si tous leurs conseils s'envolaient. Tu manges mécaniquement en suivant le rythme des actions qui se déroulent à l'écran. Comme tu ne participes pas à une conversation, tu oublies de faire des pauses, tu ne bois pas d'eau... Sans surprise, tu as mal au ventre à la fin du repas et tu es obligé de t'allonger même quand tu avais prévu de bouger.

3

LES ÉCRANS PERTURBENT TON SOMMEIL ET TON APPÉTIT

Si tu as lu l'infogr' affiche en page 8-9, tu sais déjà que les écrans retardent l'endormissement. Ce que tu ne sais pas, en revanche, c'est que le manque de sommeil stimule l'appétit. C'est scientifique : la nuit, notre corps produit de la leptine, une hormone qui bloque la sensation de faim pour éviter que l'on se réveille. À l'inverse, la journée, notre corps sécrète une autre hormone, la ghréline, qui stimule l'appétit pour nous tenir éveillé. Moins tu dors, plus tu as faim et plus tu manges. Logique!

4

LES ÉCRANS INVITENT LA MALBOUFFE DANS TON SALON

Comme tu as dû le remarquer, la plupart des publicités pour les aliments que tu vois à la télé concernent des aliments gras, sucrés et transformés. Les professionnels de la publicité ont même des techniques bien rôdées pour te pousser à consommer. Ils utilisent des images qui donnent très envie (comme des gros plans sur le chocolat ou le fromage fondu) ou des sons qui mettent l'eau à la bouche (le "pschitt" à l'ouverture d'une canette de soda ou le "crac" de l'enrobage d'un bâtonnet glacé). Plus tu passes de temps devant les écrans et plus tu risques de consommer ces produits mauvais pour la santé.



Si tu veux en savoir plus sur les écrans tu peux aussi consulter le CLAP N° 21!



TRÈS BONNE IDÉE !

UN ROBOT POUR SE FAUFILER SUR LE BORD DU TERRAIN

Certains écrans peuvent être bons pour la santé ? Voilà un exemple. Grâce à un petit robot acheté par la Fédération française de rugby et un partenariat avec la Ligue, les enfants hospitalisés peuvent rencontrer leurs joueurs préférés malgré la maladie.

Le 11 juillet dernier, Antoine Dupont et ses camarades de l'équipe de France de rugby s'entraînaient à Monaco, entre deux matchs de la coupe du monde. Sur le bord du terrain, il y avait un drôle de spectateur : Awabot, un écran bleu monté sur deux tiges avec un socle roulant. Et de l'autre côté de l'écran, Alejandro, 9 ans, atteint d'une maladie génétique rare. « Le robot est installé quelque part et moi, je n'ai qu'à me connecter à mon ordinateur pour me retrouver au bord du terrain, même quand je suis hospitalisé, raconte le garçon. Je suis un grand fan de rugby alors évidemment j'étais super content. Certains joueurs du Stade Rochelais sont aussi sélectionnés chez les Bleus. Je les connais bien alors j'ai pu les saluer. C'était trop bien. »

Le partenariat entre la Ligue et la Fédération française de rugby a débuté il y a quatre ans. « Dans l'Essonne, nous avons une directrice de comité très investie, raconte Christophe Fordant, responsable de l'évènementiel à la Ligue. Le comité est à côté de Marcoussis, la ville où se trouve aussi le siège de la Fédération française de rugby. Ils se sont rencontrés et le projet est né. » Depuis, pour chaque match à domicile de l'équipe de France,



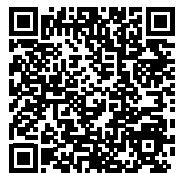
© Julien Poupard / France Rugby.

masculine comme féminine, la Ligue a pour mission de proposer à des jeunes personnes malades de se poster virtuellement au bord du terrain pour échanger quelques mots avec les joueurs. C'est un moyen simple d'offrir des instants de bonheur à des enfants qui traversent des moments parfois difficiles. Grâce à ce genre d'évènements, ils peuvent aussi reprendre des forces pour affronter

la maladie et mieux supporter les traitements. Et la Fédération française de rugby n'est pas la seule à avoir un Awabot. Ce robot, mis au point par une entreprise française a aussi été acheté par d'autres associations qui permettent à des enfants malades de visiter, par écran interposé, des musées, des aquariums, des marchés de Noël ou des casernes de pompiers.

EN DIRECT
DE LA LIGUE

Scanne ce QR code si tu veux découvrir l'histoire d'un autre enfant qui a pu rencontrer son joueur préféré grâce à Awabot.



DE LA VIE SANS ÉCRAN !

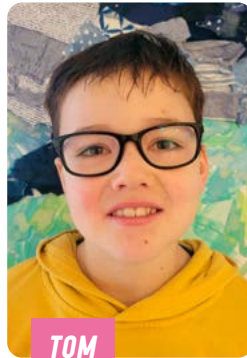
En mai, des milliers d'enfants participeront à un défi de 10 jours sans écran. Impossible ? Pour le savoir, nous sommes allés interroger Rohann, Tyago, Faustine, Goulven, 8 ans et Tom 9 ans, en CE2 à l'école Châtelaudren-Plouagat dans les Côtes d'Armor (22).



ROHANN



FAUSTINE



TOM



GOULVEN



TYAGO

Chez toi, quelles sont les règles de tes parents pour l'usage des écrans ?

Rohann : Mes parents ne regardent pas les écrans avec moi mais j'ai le droit à 1h par jour, tout écrans confondus. Enfin, sauf quand je suis puni. Dans ce cas-là, ils enlèvent les écrans.

Faustine : Je n'ai pas trop le droit de regarder les écrans parce que ça énerve mon frère. Le week-end je regarde juste des chansons sur le téléphone de maman.

Tom : Le weekend, j'ai le droit le matin et après manger et aussi un tout petit peu le soir, le temps que papa et maman fassent à manger. Parfois ils disent aussi oui le mercredi mais c'est assez rare. Des fois je joue aussi un peu à la Switch mais souvent, je ne la demande pas à maman et j'oublie qu'elle existe.

Goulven : J'ai le droit à 1h d'écrans par jour ou alors seulement 1 jour sur 2 si je n'ai pas été sage. Papa et maman regardent avec moi quand c'est de la télé mais ils me laissent tout seul quand je suis sur leur

téléphone. En ce moment, j'adore Fort boyard ou Bienvenue chez les Loud.

Tyago : Chez moi, il n'y a pas trop de règles. Le matin des jours d'école je regarde la télé jusqu'à ce qu'on parte mais pas pendant le petit déjeuner. Quand je rentre de l'école, j'ai le droit jusqu'à 18 h et après je fais mes devoirs. Le week-end, j'ai le droit jusqu'à midi. Sinon je joue à la Switch avec l'accord de mes parents.

Que fais-tu à la maison quand tu n'as pas d'écran ?

Faustine : Je dessine, je joue à des jeux de société avec mes parents mais aussi avec ma mamie. Je vais chez elle le soir après l'école parce qu'elle habite à côté. On aime beaucoup les petits chevaux, le jeu de l'oie ou le jeu de dames.

Tyago : Je joue aux petites voitures et je fais du vélo. avec l'accord de mes parents.

Goulven : J'aime bien les Kaplas, les Legos, ou les Playmobil. En été je joue dehors. Le week-end papa et maman

jouent avec moi aux jeux de société après manger.

Tom : Je joue au ballon ou à des jeux de voitures et de camions aussi.

Rohann : Je fais des activités par exemple je fabrique des bonnets. J'aime beaucoup faire des bonnets.

À ton avis, comment peut-on s'orienter dans une ville inconnue quand on n'a plus de batterie sur son téléphone ?

Tom : On va chercher une prise pour le recharger ? Ou sinon on va demander aux voisins et on s'oriente avec des panneaux.

Tyago : On s'oriente avec le soleil comme une boussole sinon on recharge son téléphone.

Rohann : On demande à quelqu'un !

Faustine : On suit les panneaux sinon on demande à des gens.

Goulven : Moi je n'ai pas besoin de portable. Je regarde sur un plan papier et sinon je demande aux gens.

CE QU'ILS EN PENSENT



À quels jeux penses-tu que tes parents et grands-parents jouaient avant l'arrivée des écrans ?

Tom : Ils jouaient aux billes et au lance-pierre.

Goulven : Mes grands-parents maternels jouaient aux billes et aux échecs. Mon papa aux Lego technic et au foot. Ma maman aux Barbie et à construire des cabanes.

Faustine : Ma mamie jouait à la poupée, à la dînette, à la toupie, au ballon, à cache-

cache, au cerceau et aux jeux de société. Mon père a grandi dans une ferme. Il jouait dehors avec son frère et sa soeur. Maman jouait aux cartes, à l'élastique ou aux Barbie. Elle dessinait aussi beaucoup.

Rohann : Mes parents jouaient aux cartes, au Scrabble et aux mots croisés.

Tyago : Ils passaient leurs journées dehors avec leurs copains. Ils faisaient du vélo, du patin ou des cabanes en forêt.

Si tes parents devaient supprimer tous les écrans de ta vie, combien de temps pourrais-tu tenir ?

Goulven : Un mois ou deux. En fait, ça dépend si c'est en hiver ou en été parce qu'en été il y a Fort Boyard qui passe à la télévision, du coup ça serait plus dur de ne pas l'allumer.

Tyago : Moi 10 minutes parce que j'aime vraiment bien regarder la télé.

Tom : J'ai réfléchi à cette question et je dirais 1 mois et demi.

Faustine : Au moins 1 semaine je pense.

Rohann : Franchement, je crois que je pourrais tenir toute la vie.

Un grand merci à Marie Berhault, chargée de prévention du comité 22 qui a réalisé l'interview et Estelle Le Coguen, la maîtresse de Tyago, Rohann, Faustine, Goulven et Tom.

Le vaccin serein !

OU COMMENT NE PAS STRESSER ??

TON PERSO



POINTS DE VIE
STRESS

LE STRESS, C'EST NORMAL, ON VA ESSAYER D'Y REMÉDIER !



LE VACCIN AUGMENTE TES POINTS DE VIE !

QUELQUES TECHNIQUES POUR NE PAS STRESSER PENDANT LE VACCIN :



- ★ FAIS UN GRAND PNEUMONIC
- ★ SI TU ES UN GONN, FAIS UN PNEU, SI TU ES UNE GONNE, FAIS UN PNEU. LE CLAP'ANCI APRÈS ÇA PASSE PLUS VITE !
- ★ RESPIRE ALLENTOUR, RESPIRE DE PNEU À NOTRE CÔTÉ.

EN TE FAISANT VACCINER, TU NE PEUX PAS AVOIR NI TRANSMETTRE LA MALADIE. OUI OUI, TU SAUVES DES GENS !!

COMME ANTI-STRESS, QU'ON SE FAIT VACCINER



ZÉPHIR ASSURÉ !

LOUANGES À TOI, Ô HÉROS, ÎNE INTRÉPIDE, POUR AVOIR TRIOMPHÉ DE TES CRAINTES !

TA-DA ! TON TROPHÉE !

UN CONCOURS + UNE LECTRICE = UNE BELLE AFFICHE

Tu te souviens du Clap'santé n°41 sur les vaccins et le HPV ? En dernière page, nous proposons à nos super lecteurs de nous envoyer leurs conseils pour les jeunes qui stressent à l'idée de se faire vacciner. Après délibération du comité de rédaction, nous avons une grande gagnante ! Elle s'appelle Alice, elle a 13 ans et vit à Chateaugiron. Voilà son affiche, canon non ?

ENTRE NOUS



À VOS PLUMES, CHERS SCÉNARISTES !

Imagine : un petit garçon tenu en laisse par son smartphone.

Dès qu'il a envie de s'en détacher, l'écran lui envoie des likes ou un concours pour tenter de récupérer son attention. Jusqu'au moment où il passe près d'une cabane où des enfants jouent loin des écrans. Que va-t-il se passer ? C'est à toi de le décider.



Scan ce QR code, regarde la vidéo que nous avons mis en ligne sur Lig'up jusqu'à la moitié (environ 1min) et envoie-nous ce que tu imagines pour la suite. Les meilleurs scénarios seront récompensés !



UN CHIEN BIEN NOMMÉ

Depuis quatre numéros, tu as fait la connaissance de nouveaux héros dans les pages de ton Clap'santé. Il y a Tom, Candy et leur petit chien... qui, le pauvre, n'avait pas encore de prénom. Au comité de rédaction, nous avons deux passions : les animaux et nos lecteurs alors on avait bien envie que ce soit vous qui choisissiez le prénom de ce nouveau compagnon. Un grand merci à Céliénie, élève de 5^e, dans l'Aveyron dont la proposition a beaucoup plu à l'équipe. Nous avons l'immense honneur de vous présenter votre nouvel ami... roulement de tambour, suspens insoutenable... CLAPY ! Bienvenue à lui dans nos vies !

16 CLAP'SANTÉ!

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



La Ligue contre le cancer est une ONG indépendante. Ses ressources proviennent uniquement de la générosité du public. Si tes parents souhaitent soutenir ses actions, ils peuvent adresser un don à : Ligue contre le cancer - 14, rue Corvisart 75013 PARIS ou sur Internet : www.ligue-cancer.net

Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est édité par la Ligue nationale contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 Paris. Directeur de la publication : Daniel Nizri. Comité de direction : Michel Robaszekiewicz & Hervé Gautier. Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Margaux Gambier. Journaliste : Claire Le Nestour. Maquette originale & mise en page : Cithéa & Jean Christophe Le Squer. Illustrateur : John Loo. Ont collaboré à ce numéro : Halima Arriouach, Marie Berhault, Emilie Berthier, Eléonore Boyer, Thierry Brulavoine, Virginie Haffner, Elodie Prudhomme, Alexandra Franc, Sylviane Le Guen.

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

