

NOUVELLE
FORMULE!

LE
MAGAZINE
SANTÉ
DES JEUNES.

N°41

SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
2023
TRIMESTRIEL 0,38 €

CLAP SANTÉ!

02 ZOOM SUR...
L'INVENTION DES VACCINS

06 N'ATTENDS PAS DEMAIN,
PRENDS TA SANTÉ EN MAIN :
LE HPV QU'EST-CE QUE C'EST ?

08 L'INFOGR'AFFICHE :
COMPRENDRE LE SYSTÈME
IMMUNITAIRE



LES VACCINS ET LE HPV

LA LIQUE

CONTRE LE CANCER

L'INVENTION DES VACCINS

Louis Pasteur est considéré comme le père de la vaccination. En voyageant dans le temps, Tom et Candy ont pu l'interroger. Cela tombe bien, ils avaient plein de questions à lui poser !



Tom : Dites-donc, c'est à cause de vous que l'on doit se faire vacciner ?

Louis Pasteur : À cause de moi, tu exagères. Disons qu'en 1885, j'ai fait tout mon possible pour soigner un garçon un peu plus jeune que vous.

Candy : Ah oui ?

Louis Pasteur : Oui ! Il avait 9 ans et s'appelait Joseph Meister. Le 4 juillet, il s'est fait mordre 14 fois par un chien enragé près de chez lui, en Alsace. Sa maman, Marie-Angélique était terriblement inquiète parce qu'à l'époque, un humain contaminé par la rage n'avait presque aucune chance de survie. Moi, je travaillais depuis plusieurs années sur la conception d'un vaccin pour protéger

les chiens de cette maladie. Marie-Angélique est venue jusqu'à Paris pour me supplier de sauver son fils. Mes proches disaient que c'était une folie de vacciner un enfant alors que mes essais sur les chiens n'étaient même pas terminés mais la maman de Joseph a beaucoup insisté. Alors pendant deux semaines, j'ai injecté quotidiennement une version atténuée du virus de la rage à Joseph. Grâce à cela, il n'a jamais développé la maladie ! Il a vécu jusqu'à 64 ans et a même travaillé avec moi à l'Institut Pasteur.

Tom : Ce n'est pas logique ce que vous racontez. Vous injectez la maladie pour soigner les gens ?

Louis Pasteur : Oui, mais dans une version beaucoup moins dangereuse que la vraie maladie pour que le corps s'entraîne à se défendre contre elle, sans être vraiment malade. Cela permet de booster les anticorps, le bouclier naturel de l'organisme.

Candy : Si tu veux tout comprendre, file lire la page 8-9, Tom. Moi, j'aimerais encore poser une question à monsieur Pasteur. Est-ce que vous vous considérez comme un super héros ?

Louis Pasteur : Disons que j'ai indirectement contribué à améliorer la santé de beaucoup de gens ! De là à

dire que je suis un super héros... Avant moi, il y avait eu Edward Jenner. Presque cent ans avant l'invention du vaccin contre la rage, ce médecin de campagne a remarqué que les femmes qui travaient les vaches étaient protégées contre la variole, une maladie très grave. Il a découvert qu'elles avaient toutes contracté la vaccine, une maladie très commune chez les vaches. La vaccine n'était pas dangereuse pour les hommes mais elle avait quelques caractéristiques communes avec la variole. On pourrait parler de deux maladies cousines. M. Jenner a donc décidé de transmettre cette vaccine à d'autres humains pour les protéger de la variole. C'est de là que viennent les mots vaccins et vaccinations.

Tom : Génial ! Et après vous, il s'est passé quoi ?

Louis Pasteur : Des enfants américains sont venus en bateau jusqu'en France pour se faire vacciner contre la rage, mais aussi des Russes... D'autres scientifiques ont ensuite atténué d'autres virus pour mettre au point d'autres vaccins. Puisque les personnes vaccinées étaient protégées, certaines maladies ont même presque disparu faute de

ZOOM SUR

Pssst !
Tu veux en
savoir plus sur
Louis Pasteur ?
Flashe ce
QR code !



malades infectés qui propageaient les virus.

Tom : C'est super monsieur Pasteur, vraiment. Mais pourquoi vous n'avez rien fait contre les cancers ?

Candy : Tom, je ne sais pas si Louis Pasteur peut te répondre sur ce sujet-là. Il est mort en 1895. À son époque, les connaissances sur les cancers étaient beaucoup plus limitées qu'aujourd'hui. Et puis, les vaccins ne fonctionnent que pour

les maladies provoquées par des virus ou des bactéries, ce qui n'est pas le cas des cancers. Les cancers ne sont pas contagieux.

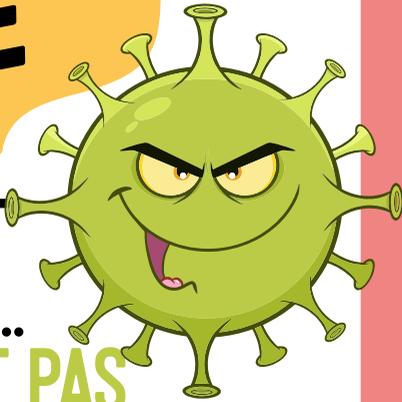
Tom : Ah, d'accord. Donc ça veut dire qu'aucun vaccin ne sera jamais possible contre les cancers ?

Candy : Il ne faut jamais dire jamais ! De nombreux chercheurs travaillent durs pour essayer de prévenir l'apparition des cancers mais il y a tellement de cancers différents que ce n'est pas simple

du tout. En revanche, il existe certains vaccins pour se protéger de maladies qui peuvent dégénérer en cancer. Tu peux par exemple te faire vacciner contre l'hépatite B qui est la troisième cause de cancer dans le monde ou le papillomavirus, responsable du cancer du col de l'utérus et d'autres cancers. Si cela t'intéresse, lis la page 6-7. Tu vas apprendre plein de choses !

L'ACTU⁺ SANTÉ

ELLES SONT DE RETOUR... ET CE N'EST PAS UNE BONNE NOUVELLE !



Polio, rougeole, diphtérie... Depuis quelques années, certaines maladies que l'on pensait presque disparues refont leur apparition. Début 2022, par exemple, le nombre de cas de rougeole en Afrique a augmenté de 400 %. C'est énorme ! Pourtant, cette maladie grave peut facilement être évitée grâce à deux doses de vaccins qui protègent pour toute la vie. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), près de 25 millions d'enfants dans le monde n'ont pas reçu leurs vaccins ces dernières années, lorsque l'attention était surtout tournée vers la covid-19. Aujourd'hui, les médecins soulignent qu'il est essentiel de rattraper le retard car ce sont des maladies graves et contagieuses. Une personne atteinte de la rougeole peut par exemple contaminer 17 à 20 personnes. Depuis le début des années 2000, l'OMS estime que les vaccins ont permis d'éviter 30 millions de décès dans le monde. Il serait dommage de s'en priver, tu ne crois pas ?

Bientôt la fin de la "puff" ?



Tu as déjà entendu parler des cigarettes électroniques jetables ? Avec leurs goûts sucrés et leurs emballages colorés, elles séduisent beaucoup de jeunes depuis leur arrivée en France, en 2021. Et ce n'est pas une bonne nouvelle pour

leur santé ! C'est pour cela que des députés tentent de les faire interdire avec le soutien de certaines associations engagées dans la promotion de la santé. Et ils ont des arguments de choc. Les puffs sont chargées de nicotine, une substance qui rend addict. Ceux qui y goûtent pourraient ainsi être tentés de passer ensuite au tabac. Vendues en ligne ou en grandes surfaces, les puffs sont aussi beaucoup moins contrôlées que les cigarettes. En théorie, elles sont pourtant interdites aux mineurs, comme tous les produits du tabac. Les puffs représentent enfin un danger pour l'environnement car elles se jettent après 300 à 600 bouffées alors qu'elles sont pleines de produits polluants. L'Allemagne, la Belgique ou l'Irlande les ont déjà interdites. Les parlementaires français suivront-ils ce bon exemple ? Réponse à la fin de l'année, ou avant si le gouvernement décide d'accélérer le calendrier.

04 CLAP
SANTÉ!

En 2024, il va y avoir... de l'activité physique

Si tu es un habitué de Clap'santé, tu sais que chaque année, la Ligue organise un grand défi de création artistique pour les enfants à partir de la maternelle. Pour l'année 2023-2024, la Ligue a choisi un thème dont tu entendras beaucoup parler cette année avec la coupe du monde de rugby ou l'année prochaine avec les jeux olympiques : l'activité physique. Si tu as envie de participer avec ta classe, propose à ton enseignant de contacter le Comité de la Ligue contre le cancer près de chez toi. Il ou elle recevra toutes les informations dont vous avez besoin. En attendant, tu peux déjà échauffer ta créativité !



Un petit rappel à la loi pour les INFLUENCEURS

Le 10 juin, la loi qui encadre l'activité des influenceurs a été promulguée.

Tous les instagrammeurs, tiktokeurs ou youtubeurs devront désormais mentionner clairement leurs placements de produits. Côté santé, cette loi interdit aux influenceurs de faire de la publicité pour la chirurgie esthétique. Elle leur rappelle aussi qu'ils doivent respecter la loi Evin : ils n'ont pas le droit de faire la promotion d'alcool en montrant des personnes qui en consomment, ni d'associer l'alcool avec la réussite. C'est moins bien qu'une interdiction totale mais c'est une première avancée !

OPÉRATION SUPERVAX



LA PETITE HISTOIRE DE CLAP' SANTÉ!

LES HUMAINS SONT MENACÉS PAR LA NOUVELLE PANDÉMIE DU GLOBULOX !

NOUS DEVONS ABSOLUMENT LES VACCINER TOUS !

MODE BATAILLE !

ARRRRR ...

Mais ? ... ça fait 8 milliards d'habitants sur la terre...

ON POURRAIT PAS EN VACCINER JUSTE UNE DIZAINE ?

HÉLAS ÇA NE SUFFIT PAS MANOLO... CE SERAIT TROP FACILE ...

7 MILLIARDS D'INJECTIONS PLUS TARD ...

ET VOILA MISS, VOUS ÉTIEZ LA 7 MILLIARDIÈME !

LE SUPER POUVOIR C'EST L'IMMUNITÉ COLLECTIVE !

COOL

Pik!

QUEL JOB !

BIEN VU !

PLUS DE 80 % DE LA POPULATION EST MAINTENANT VACCINÉE, C'EST SUFFISANT POUR QU'UN VIRUS, QUEL QU'IL SOIT, NE PUISSE PLUS CIRCULER ET AINSI LA PANDÉMIE S'ÉTEINT D'ELLE-MÊME

OPÉRATION "SUPERVAX" RÉUSSIE !

MOI, ÇA, JE POST !

ARF ! j'ai faim MAINTENANT !

JOHN LOO 2013

05 CLAP' SANTÉ!

Le HPV, QU'EST-CE QUE C'EST ?

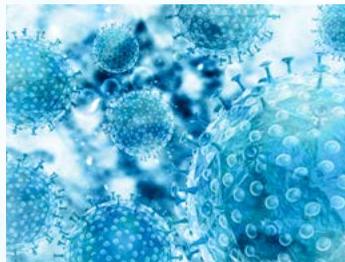
À la rentrée, les élèves de 5^{ème} qui le souhaitent pourront se faire vacciner au collège contre les papillomavirus, plus connus sous les trois lettres HPV. Tu te demandes ce que c'est ? Clap'santé va t'expliquer.

Pas un papillomavirus mais plusieurs...



HPV cela veut dire Human PapillomaVirus. Parfois on l'appelle simplement papillomavirus. C'est la même chose : un virus qui donne des petites verrues sur les parties génitales. Il n'y a pas un papillomavirus mais 200 types de papillomavirus différents. Ils se transmettent lors des rapports sexuels ou avec le peau à peau et ils sont très fréquents. 80% des adultes sont infectés au moins une fois dans leur vie. Heureusement, la plupart du temps, les HPV sont sans gravité. Mais il arrive qu'ils s'installent dans des cellules et perturbent leur fonctionnement pour qu'elles évoluent en cancers.

Du virus au cancer.



Les cancers ne sont pas des maladies contagieuses. Tu ne prends aucun risque pour ta santé en fréquentant une personne malade du cancer. En revanche, certains virus, contagieux, peuvent dégénérer en cancers. C'est le cas d'une partie des HPV. Quand un papillomavirus qui donne le cancer s'installe, il agresse ces cellules et des cellules précancéreuses apparaissent. Le système immunitaire peut les éliminer mais s'il ne les détecte pas, elles peuvent dégénérer en cancer du col de l'utérus, de l'anus, de l'oropharynx, de la vulve, du vagin, de la cavité orale, du larynx ou du pénis après 10 ou 15 ans. Chaque année, en France, les papillomavirus sont responsables de 6 400 nouveaux cas de cancers. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe un vaccin qui protège contre les HPV les plus dangereux qui provoquent ces cancers.

Une annonce du Président.



Le 28 février 2023, le président de la république a annoncé une campagne de vaccination généralisée dans les collèges contre les papillomavirus. Tous les élèves de cinquième, dont les parents sont d'accord, pourront être gratuitement vaccinés par des infirmières scolaires, des pharmaciens ou des sage-femmes. L'idée ne vient pas de n'importe où. Cette vaccination au collège est déjà testée depuis deux ans dans le Grand Est. Et elle fonctionne bien. Dans cette région, le pourcentage d'élèves de cinquième vaccinés est passé de 9 à 27 % la première année et de 14 à 31 % la deuxième année. C'est une belle avancée ! Voilà pourquoi les autorités proposent de généraliser cette vaccination basée sur le volontariat, avant peut-être de la rendre obligatoire dans les années à venir.

Les garçons aussi sont concernés.



Quand la vaccination contre les HPV a débuté en France, en 2007, elle ne concernait que les jeunes filles. À l'époque, les autorités cherchaient surtout à réduire les cancers de l'utérus, les plus fréquents avec les HPV. Comme les garçons n'ont pas d'utérus, ils ont été écartés de la vaccination. Puis les scientifiques se sont rendus compte que les papillomavirus pouvaient provoquer des cancers de huit zones du corps différentes dont l'anus, le sexe, la bouche ou la gorge qui concernent aussi bien les hommes que les femmes. Ils se sont également rappelés que les garçons pouvaient aussi transporter le virus HPV et contaminer d'autres personnes. Voilà pourquoi depuis janvier 2021, il est recommandé de se vacciner entre 11 et 14 ans, peu importe que l'on soit une fille ou un garçon. Des rattrapages peuvent même avoir lieu jusqu'à 19 ou 26 ans dans certains cas.

La France, un mauvais élève.



Aujourd'hui en France, seuls 37 % des filles et 9 % des garçons sont vaccinés. C'est peu comparé à d'autres pays développés. Au Royaume-Uni par exemple, 84 % des jeunes sont vaccinés et la fréquence des cancers du col de l'utérus a baissé de 87 %. En Australie, où la vaccination se déroule à l'école, c'est encore plus. Les autorités australiennes pensent même qu'elles auront éradiqué certains cancers liés aux HPV avant 2035. C'est une super nouvelle et un modèle pour les pays du monde entier. Avec seulement deux doses de vaccin contre le HPV, 160 000 décès pourraient ainsi être évités chaque année.

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

Les chiens et chats aussi sont concernés.



Maintenant que tu sais que les lettres HPV signifient Human PapillomaVirus, tu imagines peut-être que nos amis les animaux sont épargnés ? Et bien non ! Eux aussi peuvent développer des petites verrues après avoir été infectés par un papillomavirus. On parle même de CPV, CaninePapillomaVirus pour les chiens ! Mais ce n'est pas totalement le même, puisque qu'il ne se transmet pas à l'humain. Les animaux se contaminent quand ils se lèchent ou qu'ils se font piquer par des moustiques. La plupart du temps, les petites verrues disparaissent toutes seules mais quand l'infection est trop importante, les chiens et chats ont parfois besoin d'un traitement ou d'une opération pour aller mieux.



En lien avec l'Agence Régionale de Santé de Nouvelle-Aquitaine, des collégiens ont écrit, réalisés et tournés un court-métrage dans lequel ils se lancent sur la piste du HPV. Tu veux voir ? C'est par ici !



Comprendre LE SYSTEME

Le corps humain a le pouvoir de se défendre tout seul contre les parasites, virus et bactéries qui peuvent l'infecter. Pour y arriver, il est équipé d'un système immunitaire ultra élaboré qui agit comme un super bouclier.

La moelle osseuse. Ce tissu à la texture d'éponge caché dans les os fabrique les cellules de sang qui sont indispensables au transport de l'oxygène, mais aussi les globules blancs, essentiels au système immunitaire.

Les anticorps. Ils sont sécrétés par les globules blancs pour protéger le corps contre une maladie réelle ou imaginaire (dans le cas des vaccins). L'organisme fabrique de nouvelles défenses tout au long de sa vie.



Si tu veux en savoir plus sur ton système immunitaire, tu peux jeter un coup d'œil à cette petite vidéo :

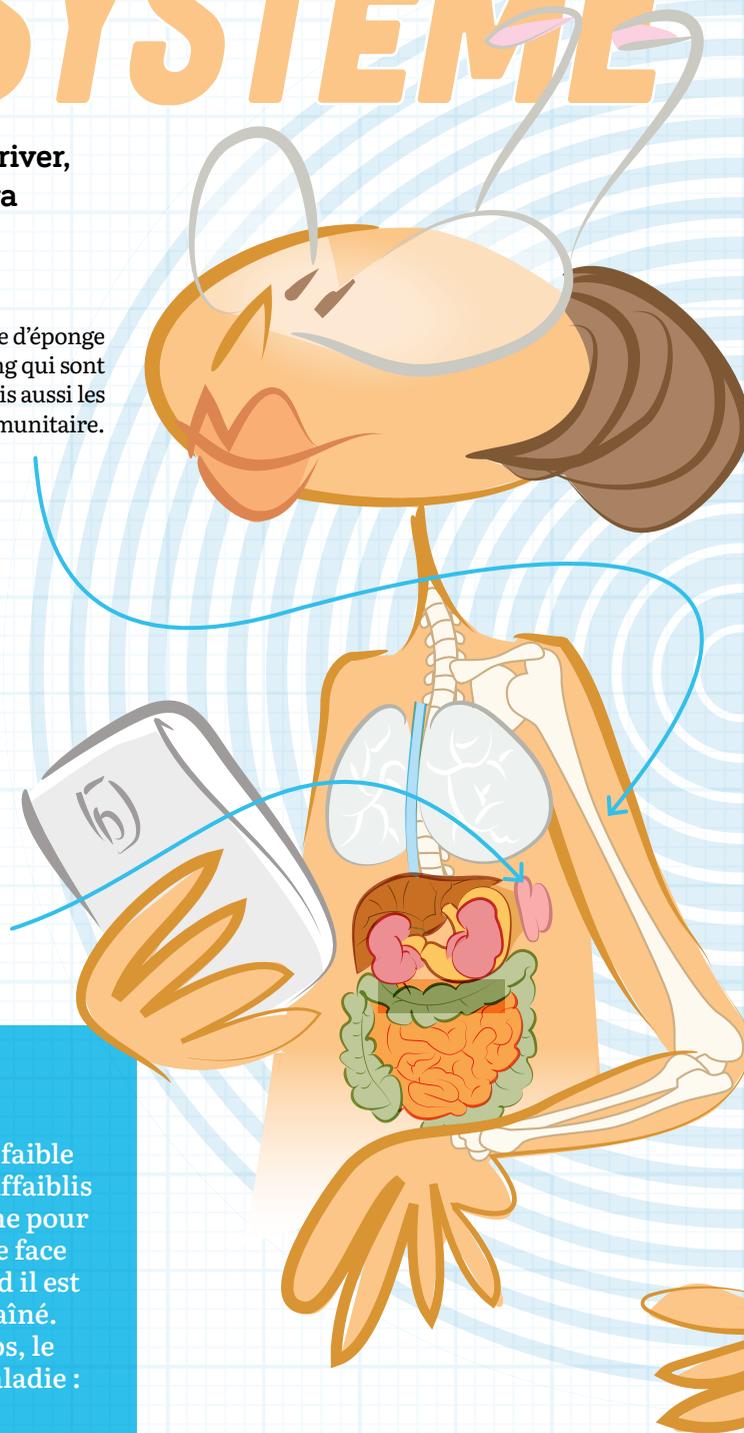


La rate. Elle purifie le sang qui a déjà circulé dans les veines et stocke les globules blancs. Quand un agent extérieur pénètre dans le corps, elle les libère pour qu'ils aillent chasser l'ennemi.

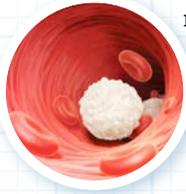


UN VACCIN

Des parties du virus ou une faible dose de microbes morts ou affaiblis sont injectées dans l'organisme pour apprendre au corps à se défendre face à un virus "en mousse". Plus tard, quand il est confronté au vrai virus, il est déjà entraîné. S'il a fabriqué suffisamment d'anticorps, le corps est même immunisé contre la maladie : il ne peut plus l'attraper.



Les globules blancs. Ces cellules défendent l'organisme contre les intrus venus de l'extérieur. Comme il y a plusieurs sortes de maladies, il existe plusieurs familles de globules blancs. Certains (les lymphocytes T4) donnent l'alerte quand ils repèrent un virus. D'autres (les lymphocytes B) produisent des anticorps qui agissent comme des boucliers face aux maladies. D'autres encore, sont des tueurs spécialisés et super-entraînés. Il y en a même qui peuvent manger les parasites venus de l'extérieur : ce sont les macrophages.



IMMUNITAIRE

Les végétations. Elles forment une première ligne de défense face aux microbes venus de l'extérieur. Chez les enfants, il est fréquent qu'elles gonflent et gênent les conduits des oreilles. Dans ce cas, les médecins peuvent décider de les retirer. Ce n'est pas grave car le corps humain a d'autres outils pour se protéger.

Les amygdales. Lorsqu'un virus ou une bactérie entre dans le corps, elles doublent de volume pour bloquer l'accès au reste du corps et secrètent des anticorps, des soldats microscopiques qui reconnaissent et éliminent les intrus avant qu'ils ne soient installés.



Microbes, bactéries, virus... Toi aussi tu as du mal à t'y retrouver dans tout ça ? Alors file regarder cette mini-série réalisée par la Ligue ! Tu y trouveras toutes les explications pour ne plus les confondre et les conseils pour se protéger d'eux.

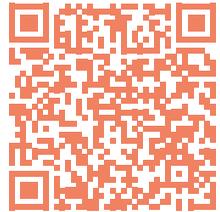


Les ganglions lymphatiques. Ils agissent comme le centre de commandement et la caserne du système immunitaire. Quand ils apprennent qu'un agent extérieur cherche à pénétrer dans l'organisme, ils convoquent les globules blancs, les entraînent et les mobilisent pour aller combattre l'intrus.

Le thymus. C'est ici que les globules blancs nés dans la moelle osseuse terminent leur croissance chez les enfants. Il disparaîtra à l'âge adulte.

Le réseau lymphatique. Ce réseau gorgé de globules blancs transporte les déchets, germes et cellules infectées pour aider le corps à s'en débarrasser. Il fonctionne en parallèle du système sanguin qui accélère l'envoi des défenseurs vers les lieux des attaques. A la différence du sang qui est pompé par le cœur, la lymphe circule grâce au mouvement des muscles. Il faut bouger pour qu'elle atteigne son efficacité maximale.

DÉCOUVRE L'ESCAPE GAME VIRTUEL DE LA LIGUE

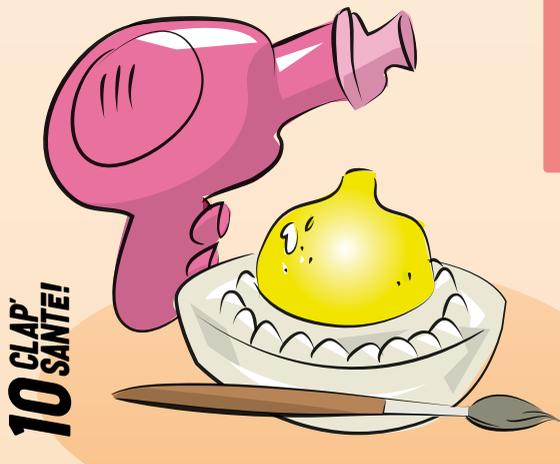


“On va voir de quoi tu es capable.” Au début du jeu, la voix annonce la couleur. Cette expérience immersive en ligne créée par la Ligue est une vraie mission. Pour la terminer, il faut franchir des salles avec à chaque fois, des questions, des énigmes et des jeux en lien avec le HPV. Scanne ce QR code pour essayer ! Tu pourras choisir deux parcours en fonction de ton âge (11-14 ans ou 15-19 ans). Et le jeu est aussi accessible aux parents !



L'EXPÉRIENCE

Presse un citron, trempe la pointe d'un pinceau dans le jus et écris le mot "armure" sur une feuille de papier blanc. Puis passe un coup de sèche-cheveux à l'arrière de ta feuille, à 10 cm minimum pour éviter de la brûler. Que remarques tu ?



10 CLAP SÂTÉ!

OBSERVATION

Réponse : ton mot apparaît. Les vaccins, c'est un peu comme une armure invisible. Ils ne se voient pas mais ils protègent ton corps contre les virus et bactéries.

L'ALPHABET BROUILLÉ

En France, les enfants nés après 2018 doivent se faire vacciner contre onze maladies : les infections invasives à haemophilus influenzae de type B, l'hépatite B, l'infection invasive à pneumocoque, le méningocoque de séro groupe C, le tétanos, la poliomyélite.... et cinq autres maladies. Décrypte cet alphabet pour les découvrir.

K	D	B	N	C	D	R	D	B	Q	D	S
L	?	?	O	D	?	S	?	C	R	?	T

1. C H O G S D Q H D

Réponse : diphtérie

2. B N P T D K T B G D

Réponse : coqueluche

3. Q N T F D N K D

Réponse : rougeole

4. N Q D H K K N M R

Réponse : oreillons

5. Q T A D N K D

Réponse : rubéole

LOGIQUE

Le bouclier magique

Sans le savoir, tu as été équipé, à la naissance, d'un super bouclier contre les maladies. Plus le temps passe et plus tu le renforces. Tu pourras découvrir son nom une fois que tu auras déchiffré ce rébus.



Réponse : six - the - meuh - l - mue - nid - terre. Système immunitaire.

ENQUÊTE

QUI A VOLÉ LE FLACON ?

Le grand-père de Justine devait se faire vacciner contre la grippe. Il était même allé chez le pharmacien pour récupérer le vaccin que l'infirmière devait lui injecter. Mais quand elle est arrivée à la maison, surprise, le flacon avait disparu. À toi de résoudre cette enquête pour comprendre ce qu'il s'est passé.

Les vaccins doivent être conservés entre 5°C et 8°C.

Justine vit avec son grand-père, sa mère, ses deux frères, Armel et Simon, et leur chien Croquette, qui comme son nom l'indique, aime beaucoup manger.

La maman de Justine est enseignante. Le jour de l'incident, elle est partie plus tôt que d'habitude car elle devait régler les derniers détails de la kermesse qui avait lieu l'après-midi. Avant de partir, elle a vérifié que le vaccin était bien au frais. La station météo indiquait 9h.

Armel adore le skate. Quand il est passé dans la cuisine avec sa planche pour rejoindre ses amis, l'horloge du four indiquait 8h.

Justine adore les kermesses. Dès qu'elle était habillée, Simon l'a déposée à l'école de sa mère. Il pensait rejoindre directement ses copains pour réviser mais il s'est rendu compte qu'il avait oublié les jus de fruits qu'il leur avait promis. Après l'école, il est donc repassé à la maison. Il était tellement en retard, qu'il a couru dans la cuisine et claqué la porte du frigo. Croquette a sursauté mais le grand-père de Justine, lui, n'a rien entendu. Simon est arrivé chez ses amis à 9h30 au lieu de 9h.

Ils n'habitent pourtant qu'à 10 minutes. Quand elle est arrivée, l'infirmière a cru qu'elle était en retard. La station météo indiquait 10h30. Elle a filé voir si le grand père de Justine avait besoin d'aide pour se lever mais il dormait encore. Etrange, cela fait des années qu'il se réveille à 9h45. Croquette aussi semblait bien occupée. Elle jouait dans le salon avec un objet non identifié. L'infirmière est donc allée dans la cuisine et c'est là qu'elle a découvert une grande flaque de lait et du pain de mie. Elle a tout épongé puis elle s'est mise à chercher le vaccin dans le réfrigérateur. En vain

La maman de Justine oublie tout le temps de régler les horloges des appareils ménagers. Celle du four à 1h de retard et celle de la station météo à 1h d'avance.

Selon toi, qu'a-t-il pu se passer dans la maison ?

Réponse : La porte du frigo ne s'est pas bien fermée après le passage express de Simon. Croquette en a profité pour se servir et elle a tout renversé. Elle a vu le flacon rouler sous un meuble et a trouvé sa taille parfaite pour jouer !

**BIEN
DANS TES
BASKETS**



TES QUESTIONS SUR LES VACCINS

Avec les 11 vaccins obligatoires, les rappels à réaliser et la pandémie de covid-19 qui nous a touché il y a quelques années, tu te poses peut-être des questions sur les vaccins. Et nous avons des réponses !

1

J'AI PEUR DE LA PIQÛRE, COMMENT FAIRE ?

Si cela peut te rassurer, beaucoup de gens n'aiment pas les piqûres. Pour déstresser avant ton rendez-vous chez le médecin, souviens-toi des raisons qui t'amènent à faire ce vaccin. Ce petit geste te protégera de certaines maladies, parfois tout au long de ta vie. Tu peux aussi faire confiance aux soignants. Ils ont l'habitude des enfants (et des adultes) qui n'aiment pas trop les piqûres et ont parfois de super astuces pour changer les idées de leurs patients. Certains chantent, font des blagues avant de piquer ou dessinent autour du point laissé par l'aiguille... Vacciner c'est un métier !

2

EST-CE QUE JE VAIS AVOIR MAL ?

Pour être efficace, les vaccins doivent être injectés dans un muscle ou pour certains, juste sous la peau. Chez les enfants et les adultes, les médecins choisissent généralement le muscle de l'épaule, le deltoïde. Le passage de l'aiguille peut faire un peu mal mais cette douleur ne dure que quelques secondes. Pour l'éviter, tu peux même appliquer un patch ou une crème anesthésiante une heure avant de te faire vacciner. Dans les heures qui suivent le vaccin, tu peux aussi avoir l'impression que ton bras est plus lourd ou plein de fourmis. C'est normal, cela signifie que le produit agit ! Si après un vaccin, tu as mal au ventre, la tête qui tourne ou du mal à respirer, préviens un adulte. Tu fais peut-être une réaction allergique.

3

ET LES EFFETS SECONDAIRES ?

Comme la plupart des médicaments, les vaccins peuvent avoir des effets secondaires. Chaque année, plusieurs centaines de millions de personnes se font vacciner dans le monde. Et très peu ont des problèmes de santé à cause du vaccin. Le risque de développer une maladie grave en ne se faisant pas vacciner est d'ailleurs beaucoup plus important que celui de souffrir d'effets secondaires après un vaccin. C'est un peu comme les blagues qui commencent par "tu préfères".

Tu préfères avoir le bras qui gratte ou te mettre à baver après avoir été mordu par un chien enragé ? Tu préfères perdre une partie de badminton parce que tu as le bras endormi après une piqûre ou louper ton tournoi de fin d'année parce qu'une maladie que tu aurais pu éviter t'auras cloué au lit pour trois semaines ? Le choix est vite fait, non ?

4

ET SI MES PARENTS NE SONT PAS D'ACCORD ?

Jusqu'à tes 18 ans, tes parents sont responsables de toi et donc des vaccins que tu fais. En France, les enfants nés après 2018 doivent obligatoirement recevoir 11 vaccins. C'est rare, mais les parents qui ne respectent pas cette règle peuvent être jugés par un tribunal. Avant d'en arriver là, demande-toi d'abord pourquoi ils refusent que tu sois vacciné. S'ils ne sont pas soignants, ils manquent peut-être d'informations. On a souvent peur des choses que l'on ne maîtrise pas. Suggère-leur de parler au médecin de la famille. De ton côté, tu peux toi aussi leur expliquer que tu préfères être protégé.

En plus, si tu ne fais pas tous les vaccins obligatoires, tu pourrais avoir des difficultés pour t'inscrire à l'école ou participer à certaines activités sportives ou culturelles.

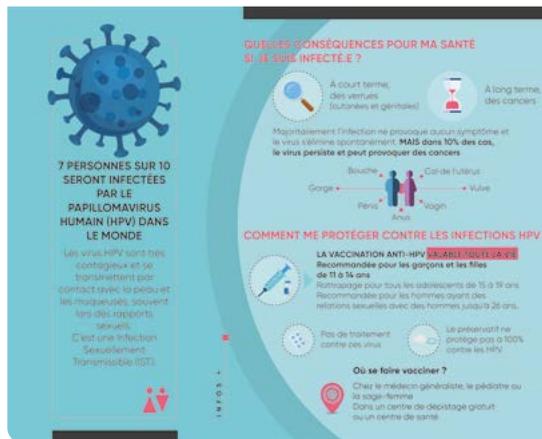
SUR LE TERRAIN...

LA PRÉVENTION, UN SPORT D'ÉQUIPE DANS LE RHÔNE

Dans le Rhône, le Comité départemental de la Ligue est en première ligne contre le HPV. Objectifs : informer et vacciner !

Imagine, tu viens de fêter ton anniversaire et tes parents reçoivent un message qui commence par ces deux phrases. « Bonjour, Camille vient d'avoir 11 ans. À cet âge, la vaccination contre le papillomavirus humain (HPV) est recommandée par les autorités de santé. » C'est utile et c'est réel pour les habitants de Lyon ! Ce mail, cosigné par la Ligue contre le cancer, la CPAM et l'ARS, est envoyé par l'Assurance maladie à tous les parents d'enfants de 11 ans qui habitent dans le Rhône. Dans ce département, le Comité met le paquet pour sensibiliser les familles et les professionnels de santé à l'importance de la vaccination, en particulier contre le HPV.

Cette mobilisation est en partie liée à l'arrivée de Jean-Pierre Martin, oncologue retraité, à la tête du Comité. « Pendant toute ma carrière, j'ai soigné des personnes malades, raconte-t-il. J'ai longtemps répété que le meilleur cancer c'est celui que l'on n'a pas et que le « moins pire » c'est celui que l'on trouve tôt, alors quand j'ai pris ma retraite, j'ai voulu consacrer une partie de mon temps à la prévention, en particulier contre le HPV. Quand on parle du cancer, on pense directement à la Ligue. Moi j'aimerais que lorsqu'on parle du



HPV, on pense tout de suite à la Ligue aussi. Avec la vaccination contre les HPV, on peut supprimer certains cancers mais aussi ces petites verrues qui ne sont peut-être pas graves mais qui pourrissent la vie des jeunes. » Pour faire passer l'information, le Comité a monté, en collaboration avec le centre Léon Bérard, une

exposition sur les facteurs de risques et protecteurs et notamment la vaccination qui tourne dans les collèges et lycée du département. Depuis 2018, le Comité a aussi rejoint le groupe Immuniser Lyon. Ce collectif, lancé par la ville, est une première en France. Il réunit toutes les instances du territoire intéressées par la vaccination pour qu'elles unissent leurs forces et améliorent ensemble la santé des Lyonnais.

En parallèle, le Comité de la Ligue du Rhône travaille aussi dans les quartiers « politiques de la ville » où les situations économiques et sociales sont les plus difficiles. « Nous allons à la rencontre des pharmaciens, des médecins, des infirmiers, des sage-femmes parce qu'ils jouent tous un rôle en matière de santé, souligne Sandrine Estragnat, responsable prévention. Toutes les

discussions comptent parce qu'une infirmière est aussi parfois une mère ou une grand-mère qui peut parler du vaccin HPV autour d'elle. » Pour relever une mission aussi importante que la prévention, dont fait partie la vaccination, le Comité croit au pouvoir du collectif !

DU VACCIN CONTRE LE HPV

Depuis la rentrée, tous les élèves de cinquième peuvent se faire vacciner gratuitement, au collège, contre les papillomavirus. Mais est-ce que les principaux intéressés connaissent bien ce vaccin ? Pour le savoir Clap'santé est allé interroger Inaya et Paco (12 ans), Mathis et Margaux (14 ans), ainsi que Matthieu (15 ans).



INAYA



PACO



MATHIS



MARGAUX



MATTHIEU

Est-ce que tu as entendu parler du vaccin contre le HPV ?

Paco : Oui.

Matthieu : Moi aussi.

Mathis : Oui, mes parents m'en ont déjà parlé. D'ailleurs, je suis déjà vacciné.

Inaya : Non, personne autour de moi ne m'en a parlé. Même à l'école, ils ne nous ont jamais rien dit à ce sujet-là.

Margaux : Moi, j'en ai déjà entendu parler.

Qui t'en a parlé en premier et dans quel contexte ?

Margaux : En premier c'est ma mère, parce que j'allais justement me faire vacciner contre ce virus. Elle m'a expliqué ce que c'était, comment on l'attrapait et comment on pouvait faire pour l'éviter.

Mathis : Ce sont mes parents qui m'en ont parlé en premier, quand on parlait des choses médicales.

Inaya : Moi aussi, c'est ma mère qui m'a expliqué ce que c'était, récemment. Et on en a rediscuté un peu avant cette interview.

Paco : Moi, j'ai découvert le vaccin contre le HPV avec les informations à la télé.

Matthieu : Je crois que c'est mon médecin généraliste qui m'en a parlé en premier, quand il a proposé à mes parents de me vacciner contre le HPV.

Est-ce que tu pourrais expliquer ce que veulent dire ces trois lettres HPV ?

Matthieu : Alors ça, j'avoue, je ne sais pas. Je réfléchis, mais je ne vois pas.

Paco : Infection aux papillomavirus ?

Margaux : Je sais que PV c'est Papillomavirus mais je n'ai aucune idée de ce que peut signifier la lettre H.

Inaya : Human Papillomavirus ?

Mathis : Oui, ces trois lettres veulent dire Human Papillomavirus.

Et si tu devais inventer un nouveau sens à ces trois lettres, tu penserais à quoi ?

Inaya : Halte Pour la Vie ou Halte Pour Vivre, ce serait pas mal non ?

Matthieu :

Je ne me suis jamais posé la question. PV cela pourrait faire "Pour Vaincre" quelque chose mais pour le H, je n'ai pas de terme médical qui me vient à l'esprit.



CE QU'ILS EN PENSENT

Paco : Moi je pense à Haute Protection Virus !

Mathis : Je n'ai pas trop d'idée. Ce n'est pas facile de trouver un autre sens je trouve.

Margaux : Pour le H, j'aurais peut-être dit le grand H pour les hommes et les femmes. Sinon pour PV j'aurais pensé aux PV que la police municipale met sur les voitures.

Pourquoi selon toi les médecins encouragent-ils les collégiens à se faire vacciner contre le HPV ?

Mathieu : Pour qu'ils soient le moins malade possible et aussi parce que j'imagine que le système immunitaire est plus sensible

quand on est jeune. Enfin, je pense ?

Inaya : Moi je dirais pour les protéger du virus et éviter d'avoir le cancer.

Paco : Pour ne pas l'avoir jeune ?

Margaux : Je pense qu'ils encouragent le vaccin pour limiter la propagation du virus comme ça moins de personnes seront touchées et il y aura moins de morts parce qu'il y aura moins de cancers.

Mathis : Selon moi, les médecins veulent assurer la sécurité des collégiens avant tout.

Le HPV permet d'éviter la survenue de certains cancers. Toi, si tu avais tous les pouvoirs, qu'est-ce que tu aimerais inventer pour lutter contre cette maladie grave ?

Mathis : Je créerais un nouveau vaccin car je pense que c'est le meilleur remède.

Margaux : Moi aussi, j'aimerais inventer un vaccin contre les cancers

Mathieu : Hum... Moi, je dirais créer un système immunitaire puissant qui ne peut pas être attaqué par le HPV mais je ne sais pas comment on fait.

Paco : J'inventerais de bons médicaments.

Inaya : Moi je ferais en sorte que nous ayons des cellules très puissantes qui détruiraient directement toutes les maladies qui commencent à se développer dans notre corps. Ou alors je mettrais au point une machine qui éliminerait les maladies !

L'AVAIS-TU REMARQUÉ ?

Tom, Candy et toute l'équipe de ton magazine ont beau relire plusieurs fois leurs notes, il arrive que des erreurs s'y glissent !

Tu l'as sans doute remarqué lors de la lecture de ton hors-série « tout savoir des cancers », quelque chose cloche sur la dernière page. Tu l'auras compris en lisant le reste de l'article, la vaccination contre le papillomavirus est très importante, car elle nous permet de nous protéger de certains types de cancer.

En effet, si tous les jeunes de ta génération se vaccinent, les papillomavirus humains auront beaucoup MOINS de chance de se transmettre.

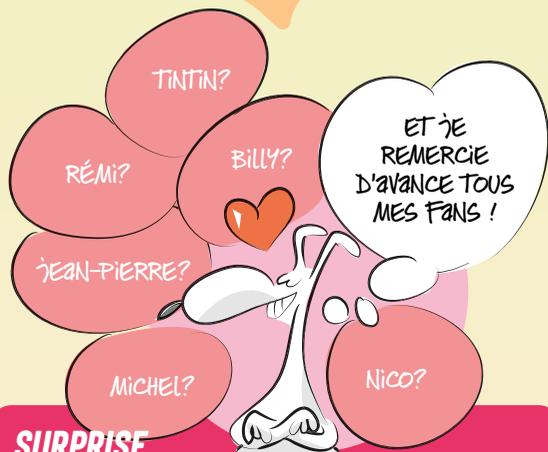
Si tu avais repéré l'erreur, en vrai détective de la santé, nous te félicitons ! Tu as su faire preuve d'esprit critique et c'est très important ! Nous te félicitons pour ta vigilance.

À très bientôt - La rédac' de Clap Santé.



ENTRE NOUS

LA QUESTION DE CLAP'SANTÉ



SURPRISE CHOISI LE NOM DU CHIEN DE TOM ET CANDY!

Si tu es abonné, tu as certainement remarqué de nouveaux personnages dans les pages de ton magazine préféré. Tom et Candy t'accompagneront désormais dans chaque numéro. Mais as-tu remarqué qu'ils avaient aussi un petit chien ? Nous avons besoin de ton aide pour lui trouver un super prénom. Au comité de rédaction, nous avons quelques idées (Crocket, Ukulélé, Ulysse, Justin... ?) mais on aimerait bien avoir les tiennes. Envoie-nous tes suggestions à magazine.clapsante@ligue-cancer.net et nous organiserons un grand vote avec le comité lors de notre prochaine conférence de rédaction.

“Pourquoi l'État n'interdit pas la vente du tabac ?”

Lony, 57

Ça c'est une bonne question, Lony. Et figure-toi que certains y ont pensé. En Nouvelle-Zélande, par exemple, il sera progressivement interdit d'acheter des cigarettes en fonction de son âge. En 2027, il faudra avoir dix-neuf ans pour acheter du tabac, en 2028 vingt ans, en 2029, vingt et un an... Grâce à cela, les autorités espèrent arriver à une génération de non-fumeurs. En France, l'interdiction n'est pas à l'ordre du jour. D'abord parce que la plupart des spécialistes considèrent que la suppression des paquets de cigarettes chez les marchands de tabac conduirait à une explosion de la vente de cigarettes de contrebande, moins contrôlées (notamment sur l'âge des acheteurs) et donc potentiellement plus dangereuses. En autorisant la vente du tabac, les autorités françaises se gardent aussi la possibilité de taxer les cigarettes. Cela permet à l'Etat de gagner de l'argent, qui peut être réinvesti pour des campagnes de prévention ou le financement des soins des malades. Grâce à ces taxes, les autorités peuvent aussi augmenter progressivement le prix du tabac. Dans les années 2000, les paquets se vendaient aux alentours de 3 euros. Aujourd'hui, de nombreuses marques ont dépassé la barre des 11 euros, principalement à cause de l'augmentation des taxes. C'est beaucoup, mais c'est ce qui peut dissuader les nouveaux consommateurs ou pousser les fumeurs à demander de l'aide aux soignants pour se sevrer. Si le tabac était interdit, l'Etat n'aurait plus la possibilité d'agir sur ce levier-là. Si toi aussi tu as des questions, écris-nous à magazine.clapsante@ligue-cancer.net Nous y répondrons dans un prochain numéro.

UN NOUVEAU CONCOURS POUR DES VACCINS SEREINS

Si tu as lu ce numéro, tu sais que certains stressent avant de se faire vacciner. As-tu des conseils ou des astuces à leur donner ? Envoie-nous toutes tes propositions (tu peux même imaginer un objet ou une machine) par mail ou à notre adresse (14 rue Corvisart 75013 Paris). Les meilleures seront publiées dans le prochain Clap' et leurs auteurs seront récompensés.



DÉCOUVRE AUSSI NOTRE NOUVEAU HORS-SÉRIE SUR LE CANCER "LE CANCER EXPLIQUÉ AUX ENFANTS" SUR WWW.LIG-UP.NET.



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, Alexandra Franc, Elodie Prudhomme, 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 : Septembre, novembre, décembre 2023.
Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est conforme à la loi n° 49-956 du 16 juillet 1949, modifiée par l'article 46 de la loi n° 2011-525 du 17 mai 2011



16 CLAP'SANTÉ!

