



Clap,
Le magazine santé des jeunes

**Consommation :
courts-circuits**

**Mon environnement
= ma santé**



**Sapins :
le match
écologique**



**Les batailles
de la Ligue**

**Gluten,
huile de palme,
paraben :
avec
ou sans ?**

LA LIGUE
CONTRE LE CANCER

n° 10
décembre 2015,
janvier, février 2016
trimestriel 0,38 €

C'est l'air que l'on respire, l'eau que l'on boit, la terre qui nous nourrit : l'environnement, c'est la vie ! On lui doit tout. Le lui rend-on ? Pas toujours si sûr, à bien regarder les magnifiques photos de **Yann Arthus-Bertrand**, invité de ce numéro spécial. Peut mieux faire, il y a urgence !

Zoom sur...



L'homme, meilleur ennemi

L'évolution de notre société, de nos modes de vie et de transport, de production et de consommation, au cours des dernières décennies, a apporté son lot de progrès. Nous y avons gagné en qualité de vie, en temps, en choix et en liberté.

Nous avons les moyens de protéger nos cultures, nos ressources et notre santé, ce qui n'a pas toujours été le cas pour les générations qui nous ont précédés. Oui mais... À force d'en vouloir toujours plus, toujours plus vite, nous sommes entrés dans une logique de surproduction et de surconsommation qui, par un effet boomerang, est aujourd'hui en train de provoquer rareté, inégalités et conflits, et de se retourner contre nous. Les pollutions et dégradations engendrées sur notre environnement ont en effet un impact majeur défavorable sur notre santé. **Et s'il était temps de faire marche arrière, ou de ralentir au moins ?**



Les écosystèmes, un si fragile équilibre

La Terre compte de nombreux « écosystèmes » : la banquise, la savane, les zones humides... C'est ce que l'on appelle la biodiversité.

Chaque écosystème est caractérisé par un milieu naturel, le biotope (air, eau, minéraux), au sein duquel vivent différents êtres vivants (animaux et végétaux) formant la biocénose et dépendant les uns des autres pour assurer leur survie et leur reproduction.

L'équilibre de l'écosystème dépend du maintien de la qualité du milieu et de l'organisation naturellement établie par les êtres vivants entre eux, la chaîne alimentaire notamment.

Il peut cependant être perturbé par l'activité humaine : introduction d'espèces nouvelles, pollution, pêche excessive... Un maillon de la chaîne vient à manquer, et c'est toute la chaîne qui est affectée, jusqu'à l'homme qui ne trouvera bientôt plus la nourriture et les matières dont il a besoin pour vivre.

De plus, tous ces écosystèmes sont interdépendants. La fonte de la banquise par exemple rompt l'équilibre pour les animaux des pôles et des mers, mais aussi l'équilibre des côtes, qui disparaissent avec les êtres vivants qui s'y trouvent.





de l'environnement ?

L'environnement ne suit plus

On le pille et l'épuise sans lui laisser le temps de renouveler ses ressources naturelles. L'exploitation du bois, par exemple, a engendré des problèmes de déforestation. L'urbanisation a réduit le nombre d'espaces verts et modifié les paysages. Les rejets industriels et l'évacuation de nos eaux usées aggravent la pollution de l'air, de l'eau et du sol. Or c'est au milieu de tout cela que nous vivons !

Un régime pas très santé...

La volonté de vouloir toujours gagner du temps a laissé place au développement de l'industrie agroalimentaire, pas toujours regardante sur les conditions d'élevage et de culture. Merci, le surgelé et les plats préparés ! Merci, les goûters à emporter grâce à leur emballage individuel ! Tout cela est, certes, très pratique, mais aussi plus gras, plus sucré, moins riche en vitamines, moins bon pour la santé, et générateur de plus de déchets...

Indépendance perdue

Cette même logique du « toujours plus » nous a aussi conduits à développer, sans même que nous nous en rendions compte, nos propres dépendances à certaines industries, comme celle du pétrole. La multiplication des moyens de transport, leur utilisation pour des trajets qui ne le nécessitent pas toujours, ou qui pourraient se faire à deux dans la même voiture plutôt que chacun dans la sienne, ont inévitablement augmenté notre consommation de carburant. Or l'exploitation du pétrole, tout comme les gaz d'échappement des véhicules, sont d'importantes sources de pollution.

Pollution

« Introduction directe ou indirecte, par suite de l'activité humaine, de substances ou de chaleur dans l'air, l'eau ou le sol, susceptibles de porter atteinte à la santé humaine ou à la qualité des écosystèmes aquatiques ou des écosystèmes terrestres [...] »

Directive européenne 2000/60/CE du 23 octobre 2000.

Nous sommes liés à notre environnement. Polluer le monde, c'est nous polluer nous-mêmes.



Stop, ou encore ?

L'homme, à l'origine de cette logique de surproduction et de surconsommation, en subit aujourd'hui les conséquences directes et indirectes. Continuer à vivre comme cela n'est plus possible, ni pour lui ni pour l'environnement. Nous en sommes déjà arrivés, pour la rendre potable, au point où il faut payer pour détoxifier l'eau, ressource naturelle que nous avons polluée. Faudra-t-il en faire de même demain pour l'air que nous respirons ? Évitions d'en arriver là. Réagissons et agissons, car il y a urgence ! Individuelles et collectives, des alternatives existent. Il est temps de les mettre en œuvre, pour tous et pour ce que nous avons de plus précieux : notre Terre.



Santé, environnement, tabac : c'est l'actu !

Agenda

Du 30 novembre au 11 décembre 2015, Paris a accueilli la COP21, conférence internationale sur le climat qui a réuni plus de 50 000 participants et dirigeants du monde entier. Objectif : trouver un « accord universel » pour maintenir le réchauffement climatique en dessous de 2°C.

Rendez-vous sur le site Internet de la Ligue pour le bilan : <https://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>



Finies, les courses en sac !

À partir du 1^{er} janvier 2016, plus aucun sac plastique à usage unique, qu'il soit gratuit ou payant, ne sera proposé à la caisse des supermarchés et de tous les commerçants. C'est un des changements introduits par la loi sur la transition énergétique. Voici venu le moment d'investir dans un sac en tissu réutilisable !



Le clin d'œil de Pataclope



6 fumeurs quotidiens sur 10 aimeraient arrêter de fumer.

Si arrêter de fumer était facile, ça se saurait. Vouloir ne suffit pas toujours, et il faudra parfois plusieurs tentatives avant d'écraser la dernière cigarette.

Des solutions d'accompagnement existent. Tabac Info Service* propose ainsi des consultations téléphoniques gratuites avec un tabacologue, des informations sur les démarches, des conseils pour ne pas craquer, et une application mobile pour ceux qui auraient besoin d'un coach personnel.

La Ligue et l'INPES préparent, quant à eux, un kit d'aide à l'arrêt du tabac. Il contiendra des tests pour évaluer sa dépendance et sa motivation, un livret de suivi, des conseils pour gérer son stress par exemple, ou encore un bracelet pour tenir bon dans les moments de découragement.

Toutefois, rien ne remplacera le soutien de ses proches, motivation n°1 pour dire STOP !

*Tabac Info Service c'est un numéro, le **3989**, et un site Internet, www.tabac-info-service.fr

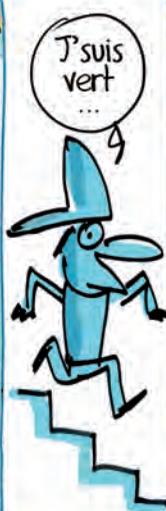
Santé et environnement : on a un plan !

Confirmant combien la question est sérieuse, le gouvernement a établi un Plan National Santé Environnement, le troisième, pour la période 2015-2019. Déterminé à ne pas rester les bras croisés face à l'urgence, il entend « réduire autant que possible et de façon la plus efficace les impacts des facteurs environnementaux sur la santé afin de permettre à chacun de vivre dans un environnement favorable à la santé ». Des mesures sont déjà en place pour réduire l'usage de pesticides et améliorer la qualité de l'air. Dix « actions immédiates » (présentées sur le site de la Ligue !) viendront bientôt les compléter. Ça c'est un vrai plan d'attaque !



J'suis vert !

La petite histoire de Clap'santé





Un sapin, des sapins

S'il est une période d'ultra-consommation par excellence, c'est bien Noël ! Du sapin à l'assiette, ça déborde ! Est-ce vraiment indispensable d'en faire autant pour se faire plaisir ?

Naturel ou synthétique : le match des sapins

Roi de la fête, le sapin n'est pas toujours roi des forêts. En tant que consommateur, nous pouvons, en effet, le choisir naturel ou synthétique. Vert dans les deux cas, l'impact sur l'environnement, lui, n'est pas le même. Voyons lequel est le plus environnement-compatible...

3 kg de CO₂ contre 8

C'est ce qu'aura engendré la production d'un sapin naturel par rapport à celle d'un sapin synthétique.



Carbone : le bilan

Toute activité est directement ou indirectement génératrice de gaz à effet de serre*, responsable du réchauffement de la planète. À défaut de pouvoir éviter son impact sur l'environnement, on peut le mesurer : c'est ce qu'on appelle le bilan carbone. Ce dernier prend en compte les ressources utilisées (eau, pétrole, bois, etc.), pas toujours naturelles ni renouvelables, l'énergie consommée (l'électricité pour faire fonctionner une machine, par exemple), les distances et modes de transport (400 km en avion entraîne plus de pollution que 400 m à pied), ainsi que le devenir après service rendu (y a-t-il une alternative à la poubelle ?). Une fois établi (en kg de CO₂), il est temps d'envisager la manière de le réduire et/ou de le compenser. Car la bonne nouvelle est qu'il existe toujours une possibilité de limiter les dégâts !

*Retrouve sur le site de la Ligue

<https://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante> :

- une vidéo qui t'explique ce qu'est un gaz à effet de serre et son impact sur le réchauffement climatique ;
- un focus sur les bénéfices pour l'environnement de la replantation et du compostage.





En direct des régions

Concours scolaire de création artistique : ils l'ont fait !

Le concours scolaire, on vous en parle tous les ans, mais les mieux placés pour en dévoiler les coulisses sont ceux qui y ont participé. Rencontre.



La compétitrice

Nadège Lavigne, directrice de l'école du Sablar à Dax, affiche déjà 4 participations au concours scolaire avec ses classes.

Clap'santé : Pourquoi l'idée du concours scolaire vous a-t-elle intéressée ?

Les thèmes du concours entrent dans les programmes. Cela permet d'aborder plusieurs matières (les sciences, le français, l'informatique, etc.) par une autre entrée, plus ludique, de donner du sens aux apprentissages et de motiver les élèves.

Clap'santé : A-t-il été difficile de s'organiser et de faire participer tout le monde ?

Je présente d'abord le projet à tous les élèves, en sciences. Puis nous faisons un état des lieux de ce qu'ils savent sur la thématique. Ils font ensuite des recherches sur le sujet, puis nous répartissons le travail par groupes pour la réalisation de l'œuvre. Chacun choisit comment s'investir.

Clap'santé : Un conseil pour les enseignants qui souhaiteraient se lancer avec leur classe ?

Se lancer ! Le rendu n'est peut-être pas toujours ce que l'on souhaiterait, mais on le fait pour le plaisir des enfants.

Un concours, pour quoi faire ?

Chaque année, le concours scolaire s'adresse aux élèves de la maternelle au CM2. Il propose d'aborder, à travers la création collective d'une œuvre artistique, des sujets en lien avec notre santé. Apprendre en s'amusant à mieux la protéger, cela nous intéresse tous, non ?

Cette année, le thème est... **l'environnement**. Tout le monde ne remportera pas le gros lot, mais chacun repartira avec un petit cadeau offert par la Ligue.

Et toi et ta classe, vous participez ? *

Ils ont participé au concours scolaire sur le sommeil.

- On a fait des activités manuelles.
- On a fait marcher notre inspiration.
- On a fait des recherches sur Internet, à la bibliothèque, lu des livres sur le sommeil. C'était marrant parce qu'on était ensemble et en même temps, on travaillait.
- On a montré la leçon de sciences à nos parents. Ils m'ont fait aller au lit plus tôt du coup...

- On a fabriqué le plateau de jeu, écrit la règle. Toutes nos idées ont été prises pour faire les questions.

À la fin, on avait l'impression que notre jeu était un jeu acheté, qu'on aurait pu retrouver dans un magasin.

- On a joué avec des amis, la famille. Ça nous a rappelé des choses qu'on avait apprises en classe.



*Le nouveau concours sur l'environnement est présenté sur le site <https://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>



Pour se détendre



Une expérience scotchante !

Le problème avec la pollution, c'est qu'elle ne se voit pas toujours. Elle est pourtant bien là. Un simple morceau de scotch suffit à le prouver. Prêt pour une petite expérience ?



Il te faut...

- une grande feuille de papier Canson ;
- un rouleau de scotch double face ;
- de la ficelle ;
- une loupe.

Découpe six étiquettes dans la feuille de papier Canson. Colle un grand morceau de scotch au centre de chacune d'elles. Perce un trou pour y passer la ficelle avant de faire un nœud.



Note la date au dos de chaque étiquette.

Tes étiquettes sont prêtes.

Tu peux maintenant les accrocher à différents endroits, pourquoi pas le long d'un trajet maison-école/collège ?

Le chemin d'étiquettes pourrait commencer dans ta chambre et se poursuivre dans une autre pièce de la maison, sur un arbre, le bus (avec la permission du chauffeur !), la cour de récréation et la salle de classe. Une semaine plus tard... Il est temps de récupérer tes étiquettes. N'auraient-elles pas changé de couleur ?



Ont-elles toutes la même coloration ? Attrape ta loupe pour regarder ça de plus près, puis rendez-vous sur la route des pollueurs !



Vigilance particules

Si seulement on pouvait emprisonner toutes les particules fines sur un scotch géant ! Microscopiques, elles se fauillent jusqu'aux poumons. Là, elles se logent dans les alvéoles, dernière étape avant de passer dans le sang. C'est comme ça qu'elles circulent dans tout l'organisme, risquant de causer des maladies parfois graves sur leur passage, comme des problèmes respiratoires, cardiovasculaires, ou encore des cancers. Lors des pics de pollution en particulier, pour limiter les risques, il est recommandé d'éviter tout effort physique intense et les activités en plein air.

La route des pollueurs

Difficiles à localiser, les polluants sont un peu partout sur notre chemin, tout le temps, tous les jours. Parviendras-tu à les démasquer ?

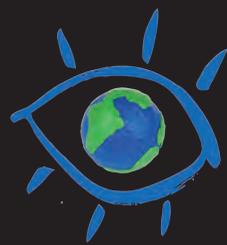


Rendez-vous sur le site Internet de la Ligue

<https://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante> pour la solution et de précieux conseils pour tenir les polluants à bonne distance de ta santé !



À détacher



L'œil du photographe

Pour son documentaire « Home », réalisé en 2009, le photographe **Yann Arthus-Bertrand**, écologiste et fondateur de l'ONG* Goodplanet, a fait le tour du monde.

Se photos aériennes dévoilent la beauté de notre planète, mais aussi sa fragilité : l'Homme profite des ressources prodiguées par la terre, mais change la face du monde par l'exploitation qu'il en fait. Aussi belles que criantes de vérité, ses images nous interpellent. Et toi, que t'inspirent-elles ?
*Organisation Non Gouvernementale



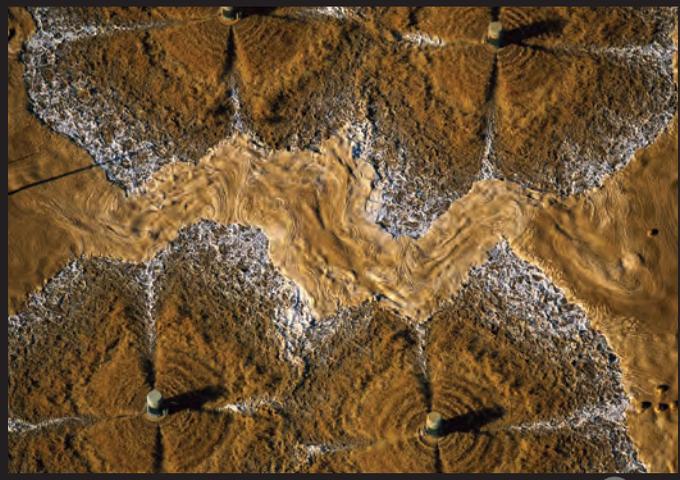
© Yann Arthus-Bertrand

Échangeur entre les autoroutes 105 et 110, Los Angeles, États-Unis (33°56'N – 118°17'O) ↑
Plus une ville s'étend, plus elle dispose d'infrastructures routières. Or, le secteur des transports est un de ceux qui polluent le plus, entraînant avec lui problèmes de santé, et réchauffement de la planète !



© Yann Arthus-Bertrand

Décharge dans la banlieue de Mexico City, État de Mexico, Mexique (19°25'N - 98°59' O) ↑
Les déchets ménagers s'accumulent sur l'ensemble des continents et constituent désormais un problème majeur pour tous les grands centres urbains. Le volume des déchets par habitant a triplé dans les pays industrialisés au cours des 20 dernières années. La réduction du volume des emballages, la réutilisation et le recyclage, offrent des solutions aux problèmes de pollution.



© Yann Arthus-Bertrand

Bassin de déshuilage d'une station d'épuration, Marne, France (49°00'N - 4°20'E) ↑
Une des opérations du traitement des eaux usées consiste à séparer les huiles de l'eau. On compte environ 15000 stations en France, mais seules 49% des eaux usées sont dépolluées. C'est pourquoi il faut apporter les huiles de vidange à la déchèterie et ne pas jeter l'huile dans l'évier ...

.....
Ces photos t'ont plu ? Retrouves-en d'autres sur le site Internet de la Ligue : <https://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>

Un grand MERCI à M. Yann Arthus-Bertrand pour avoir partagé avec nous ses photographies.



À détacher



Le plus court chemin est toujours le meilleur

On ne va pas faire ses courses en Espagne, et pourtant, il nous arrive d'acheter des produits qui en viennent, alors qu'on aurait pu les trouver en France ou, encore mieux, dans sa région.

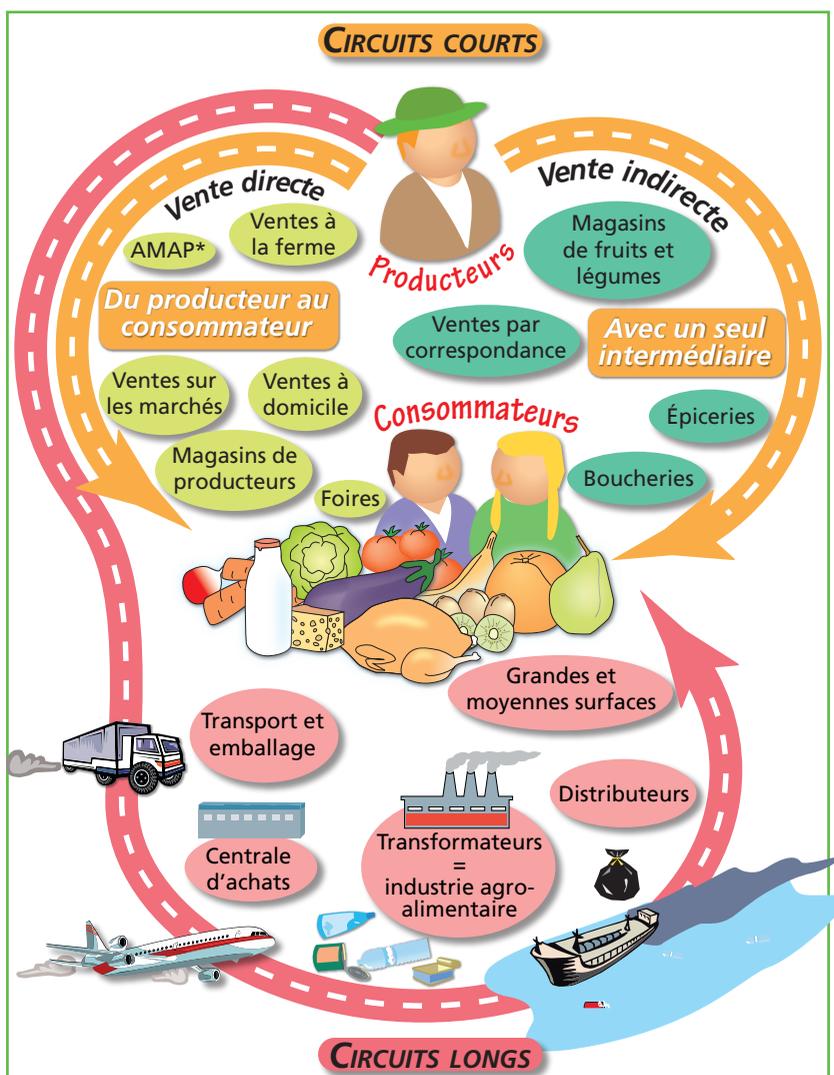
On les importe parfois de plus loin encore, pour satisfaire nos envies de fraises en hiver par exemple. Or plus on s'éloigne du producteur, plus cela implique de frais, d'acteurs (pour emballer, transporter, transformer, distribuer, vendre), d'emballages, de véhicules sur les routes, dans les airs, ou sur la mer... À la fin, tout le monde partage l'addition : le producteur, les intermédiaires et le consommateur.



Être un consommateur (plus) responsable, c'est...

- ➔ privilégier les fruits et légumes de saison ;
- ➔ se préparer un goûter fait maison plutôt qu'industriel, avec le moins d'emballages possible ;
- ➔ aller à la rencontre des producteurs locaux au marché le week-end ; ils ont toujours quelque chose à faire goûter et à nous apprendre !

Consommation : courts-circuits



*AMAP : association pour le maintien d'une agriculture paysanne.



Pour se détendre

L'atelier des lutins



Le secret d'un sapin réussi, c'est la décoration...

Et si cette année on changeait des traditionnelles boules rouges et guirlandes dorées? Tu as de vieux magazines, des ciseaux, de la ficelle et des gommettes? Alors en avant pour des décorations de Noël uniques et des fêtes placées sous le signe de l'upcycling (transformation des matériaux récupérés). Et longue vie aux magazines!



Commence par dessiner sur un carton des formes de 10 cm de haut et 5 cm de large environ: sapins, étoiles, cœurs, bonhommes de neige, animaux, bougies, lettres...

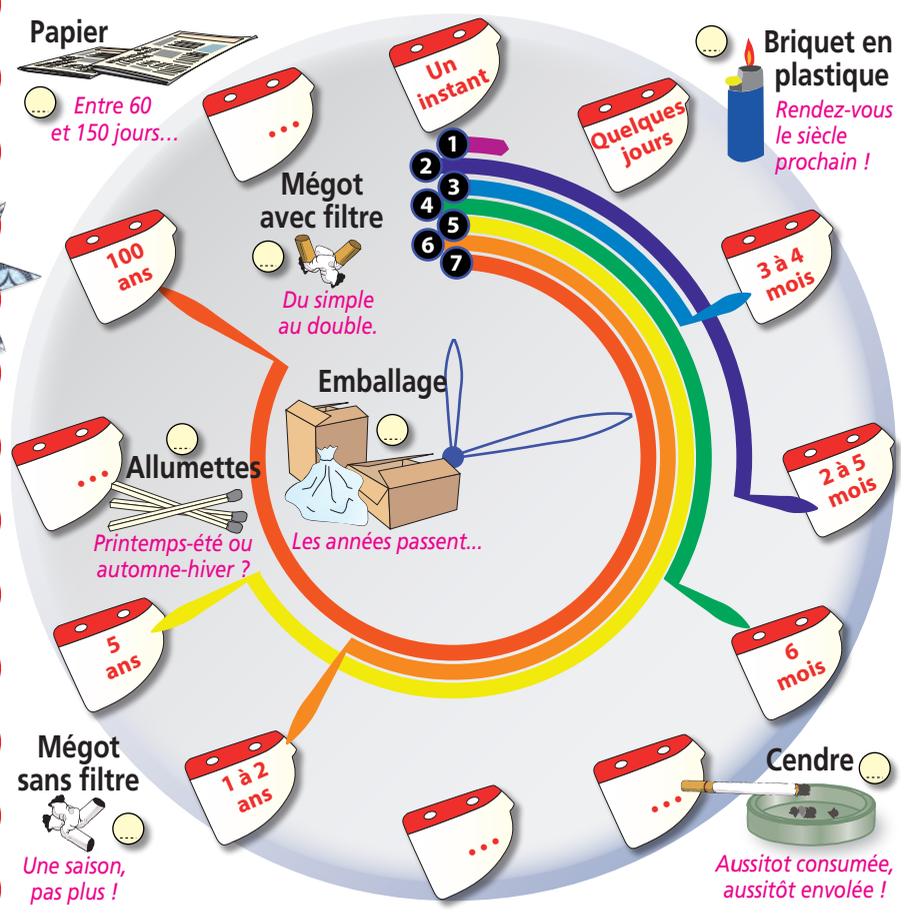
Découpe-les pour t'en servir de modèles. Sur des couvertures de vieux magazines, trace le contour des formes en carton, puis découpe-les. Plie en deux un morceau de ficelle de 15 cm de long. Fixe ensemble les deux extrémités en haut de ta forme à l'aide d'une gommette. (Tu peux utiliser des ficelles et des gommettes différentes pour varier les couleurs). Et voilà une attache pour accrocher ton étoile à la branche!



Tu sais ce qu'il te reste à faire maintenant? Le sapin n'attend plus que tes décorations pour revêtir son habit de fête!

Il s'éternise, ce paquet de cigarettes!

À ton avis, combien de temps mettent les différents composants d'un paquet de cigarettes avant de disparaître? Longtemps? Très longtemps? Très-très longtemps? Trop longtemps, c'est certain! Pour être exact, chacun a son propre rythme. Oui, mais lequel? À toi de le retrouver en inscrivant dans la petite bulle jaune le chiffre correspondant au temps passé.



Réponses : 1. la cendre : immédiatement / 2. le papier : de 2 à 5 mois / 3. le mégot sans filtre : de 3 à 4 mois / 4. l'allumette : 6 mois / 5. l'emballage en plastique et carton : 5 ans / 6. le mégot avec le filtre : 1 à 2 ans / 7. le briquet en plastique : 100 ans.



N'attends pas demain, prends ta santé en main

Sans... gluten,
sans... huile de palme,
sans... paraben :

on fait le point ?

Entre les logos, les allégations nutritionnelles sur les étiquettes qui font douze lignes, les régimes à la mode, la mode des « sans » et les on-dit, on aurait bien besoin d'un décodeur, nous !



Sans gluten

● **Un épi de blé barré comme logo : c'est joli, mais pourquoi ?** Le gluten est une protéine contenue dans de nombreuses céréales, dont le blé,

l'orge ou le seigle.

● **C'est meilleur pour la santé de manger sans gluten ?** Uniquement pour les personnes souffrant de maladie cœliaque, maladie digestive plus connue sous le nom d'intolérance au gluten. Elles ne doivent effectivement pas en manger. En revanche, pour toutes les autres, en consommer ou pas ne change rien. Le gluten n'a aucune valeur nutritive : il ne fait ni maigrir, ni devenir un super héros.

effet de serre responsables du réchauffement climatique. De plus, l'huile de palme, de moins bonne qualité que d'autres huiles, est riche en acides gras saturés, à l'origine de problèmes de santé cardiovasculaires.

● **Pour sa santé, doit-on privilégier le « sans huile de palme » ?** Ce n'est pas seulement l'huile de palme qui est concernée, mais bien les produits industriels dans leur ensemble, qui sont souvent source d'un excès de sel, de sucre et de gras. Mieux vaut donc limiter leur consommation, tout simplement, en privilégiant les plats « faits maison ».



Sans paraben

● **Qu'est-ce que c'est ?**

Les parabens sont des produits de synthèse – donc pas naturels – utilisés comme conservateurs dans les produits cosmétiques (savon, shampoing ...).

● **Est-ce que c'est dangereux ?** Les avis divergent. Certaines études suggèrent un lien entre les parabens et les cancers du sein. L'agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé a mené ses propres recherches, qui ont conclu que les parabens étaient « peu toxiques et bien tolérés, bien que des réactions allergiques puissent survenir chez certaines personnes ». Mais elle a également reconnu qu'ils « pourraient être à l'origine d'une faible perturbation du système endocrinien* », tout en autorisant la poursuite de leur utilisation. À suivre...

Sans huile de palme



● **D'où vient l'huile de palme ?**

Comme son nom l'indique, il s'agit d'une huile produite à partir des fruits du palmier à huile. L'Indonésie et la Malaisie en sont les principaux producteurs.

● **Pourquoi est-elle si présente**

dans notre alimentation ? Elle coûte moins cher que les autres huiles. La texture des aliments est préservée plus longtemps. Semi-solide, elle apporte de l'onctuosité dans la pâte à tartiner et du croustillant dans la pâte à tarte.

● **Que lui reproche-t-on ?** Des millions d'hectares de forêts ont été détruits pour planter des palmiers à huile, menaçant certaines espèces animales de disparition et chassant des populations entières de chez elles. Cette déforestation classe l'Indonésie au 3^e rang des émissions de CO₂, un des gaz à

*Pour comprendre ce qu'est le « système endocrinien », rendez-vous sur le site de la Ligue: <https://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>





Découvrir la Ligue

Les batailles de la Ligue

La Ligue contre le cancer prend son rôle de plaidoyer très au sérieux. Pour la défense des personnes malades, mais aussi en amont, en faveur de la prévention des cancers, la Ligue est sur tous les fronts !

Un « plaidoyer », c'est quoi exactement ?

C'est la défense d'une cause, d'une idée, des personnes, en faisant pression ou en alertant les autorités publiques qui ont le pouvoir d'orienter les lois. En matière de prévention, c'est donc leur faire des propositions pour agir directement sur les facteurs de risques « avérés » (comme le tabac), ou « probables » (certains pesticides, par exemple), qui augmentent la probabilité de développer des maladies.

Le principe de précaution avant tout

Lorsqu'un produit présente un risque potentiel pour la santé humaine, animale, végétale ou pour la protection de l'environnement, sans que les connaissances scientifiques permettent de le prouver avec certitude, alors on peut décider d'appliquer le principe de précaution. Cela signifie lancer les procédures d'évaluation pour confirmer le risque ou démontrer l'absence de danger. En attendant, le produit en question peut être retiré du marché, ou son utilisation limitée.

C'est pour la bonne cause !

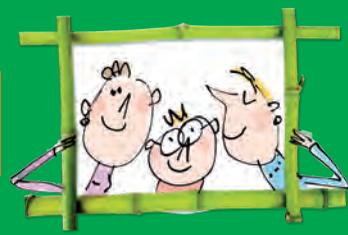
Quand elle s'engage, la Ligue le fait pour toi, pour tous, pour faire évoluer la société vers le mieux plutôt que vers le moins bon, pour améliorer notre qualité de vie et préserver notre santé. La preuve en actions.

→ **Son soutien à la mise en place du paquet neutre de cigarettes, comme en Australie?** C'est pour que les jeunes comme toi ne soient plus tentés de commencer à fumer. **La campagne « Pollueur-payeur » en faveur de la taxation des bénéfiques des fabricants de tabac?** C'est pour empêcher ces derniers de continuer à gagner de l'argent au mépris de notre santé. **La création d'espaces sans tabac ?** C'est pour protéger les non-fumeurs du tabagisme passif. On y respire mieux, non ?

→ Autre combat mené : celui contre le **bisphénol A**, suspecté d'être toxique pour l'animal et pour l'homme. Les études pour le démontrer chez l'homme seront longues. **La pétition de la Ligue pour un étiquetage systématique et son interdiction dans les contenants alimentaires** n'a pas tout réglé mais a contribué à faire avancer les choses. Selon le principe de précaution, le bisphénol A est aujourd'hui interdit dans les biberons, les boîtes et bouteilles alimentaires et même les tickets de caisse.

→ Dernière bataille en date : **une pétition pour exiger, dès la fin de l'année 2015, l'interdiction du désherbant le plus utilisé au monde, le glyphosate (Rondup)**. En effet, le Centre international de recherche sur le cancer l'a classé comme « cancérigène probable » ; or c'est dans notre assiette qu'il finit !

**Tu connais le proverbe ?
Mieux vaut prévenir que guérir...**



Ce qu'ils en pensent...

de l'évolution de notre cons

« Dans mon enfance on avait déjà ces bonnes attitudes. Puis est apparu le tout jetable. Et maintenant, on est revenu à quelque chose de plus respectueux. » (Agnès)



Qu'évoque pour vous la notion d'environnement ?

Liam : Je pense à la pollution et à la nature, mais aussi au réchauffement climatique. La pollution avec les déchets qu'on laisse par terre mais qui polluent aussi l'eau.

Agnès : Au même âge que toi, je ne connaissais pas vraiment ce mot. On n'en parlait pas ; en tout cas, je n'en ai pas de souvenir.

Elodie : Ah si, moi, à mon époque, on en parlait déjà, mais pas sous le même angle. Le recyclage était déjà présent. On

parlait plutôt de la nature et de ses bienfaits, par exemple bien manger en consommant des produits du jardin. Ce n'était pas une priorité, mais je me souviens qu'on en parlait et qu'on parlait beaucoup de respect. Il n'y avait pas d'obligation, plutôt une sensibilisation et cela venait surtout de mes parents.

Agnès : Oui, je m'en souviens aussi. Dans ma jeunesse, on faisait déjà attention aux déchets, mais j'ai le souvenir de parkings pleins de détritus. Je me souviens de ma mère qui vidait le cendrier de sa voiture dans la rue. C'était courant, et quand j'étais enfant, ça ne me choquait pas. On a quand même vu beaucoup de changement.



Voici Agnès, 64 ans, sa fille Elodie, 37 ans et son petit-fils Liam, 11 ans. Si tous les trois partagent aujourd'hui la même planète, tous ne l'ont pas connue dans le même état, car issus de trois générations différentes. Chacun a accepté de témoigner de son rapport à l'environnement et de le croiser avec les autres. Hier, aujourd'hui, demain : la parole est à eux !

« Si tout le monde s'y met,
on aura une belle planète. »
(Liam)

On ne
joue pas
avec ma
Planète !



science environnementale

Justement, y a-t-il eu un événement particulier à l'origine de votre prise de conscience ?

Agnès : Bien sûr, la crise du pétrole dans les années 70 ! Il y a eu beaucoup de communication à ce moment-là sur l'énergie et les manières de l'économiser. Je me souviens d'une campagne qui nous disait de diminuer le chauffage dans les maisons et... de mettre un pull ! Ainsi que du slogan : « En France, on n'a pas de pétrole, mais on a des idées. » C'est à partir de là qu'on a entendu parler d'environnement dans les médias. On nous donnait alors des conseils comme ne pas jeter les papiers n'importe où...

Elodie : Le moment fort pour moi correspond aux naufrages pétroliers. Je vois encore les images et ce qui m'a marquée, c'est la solidarité que cela a créée. On voyait plein de gens venir aider pour nettoyer les plages. Beaucoup avaient été touchés par le désastre. Mais c'est un autre moment qui m'a fait changer mes comportements. Je suis partie en voyage scolaire au Futuroscope quand j'avais 16-17 ans. Il y avait une animation qui montrait l'impact de nos consommations sur la planète, comme par exemple le fait de laisser couler l'eau quand on se lave les dents, ou le temps que met un papier à disparaître. Avant ce voyage, je n'en avais pas conscience.

Liam : J'ai toujours su ça. Mes parents m'ont toujours expliqué qu'il fallait mettre les papiers à la poubelle, ou qu'il ne fallait pas faire certaines choses car ça abîmait les plantes.

Et aujourd'hui, que faites-vous au quotidien pour préserver la planète ?

Elodie : Je fais attention aux emballages, je veille à acheter des produits qui les limitent. J'évite les sacs plastiques jetables. J'utilise aussi plus de produits naturels pour l'entretien de la maison, par exemple du savon de Marseille,

du vinaigre blanc et de la vapeur au lieu des produits chimiques habituels. Il faut dire que ce qui me motive, ce sont aussi et surtout mes enfants. Respecter mon environnement, c'est protéger leur santé.

Agnès : On recycle, on fait le tri, et ça, depuis pas mal de temps maintenant. On va à la déchèterie pour ce qui ne peut pas être ramassé. On limite aussi les emballages. Je n'utilise plus de lingettes, par exemple. En fait, je me souviens que dans mon enfance, on avait déjà ces bonnes attitudes. On utilisait des sacs en papier pour les fruits et les légumes. On consignait les bouteilles en verre... Puis est apparu le tout jetable. Et maintenant, on est revenu à quelque chose de plus respectueux.

Liam : Moi, quand je vois des papiers par terre, j'agis ! Je les ramasse et les mets à la poubelle !

Êtes-vous inquiets pour les générations futures ?

Elodie : Plutôt partagée. J'ai parfois l'impression que les infos sont trop alarmistes, et à d'autres moments, je trouve ça inquiétant pour les générations à venir... Chacun peut agir à son niveau. Penser à sa famille, ses enfants, c'est une excellente motivation pour agir et modifier ses comportements, mais il faut absolument s'y tenir.

Agnès : Moi aussi, je suis plutôt inquiète. Il faut vraiment qu'il y ait un mouvement d'ensemble. J'ai l'impression que nous sommes sensibles à ces questions en France, mais que ce n'est pas le cas partout dans le monde.

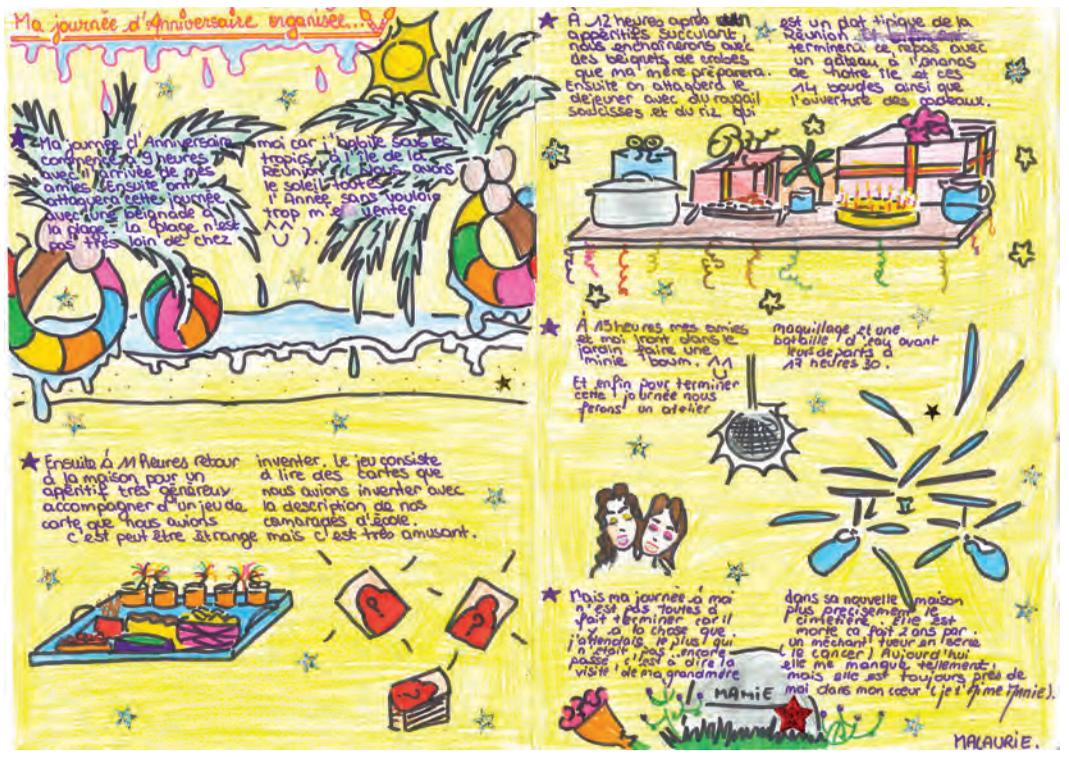
Liam : Oui, c'est important pour sa santé. À cause de la pollution, je ne peux plus aller partout. Je suis asthmatique et les endroits pollués me sont interdits. Mais je ne suis pas inquiet du tout. Si tout le monde s'y met, on aura une belle planète !

« Il faut dire que ce qui motive, ce sont aussi et surtout mes enfants. Respecter mon environnement, c'est protéger leur santé. »
(Elodie)

Entre nous

ANNIVERSAIRE GAGNANT !

L'anniversaire de Malaurie va être incroyable, fantastique, inoubliable ! Ça mérite bien une petite chanson, non ? Joyeux anniversaire, joyeux anniversaire, joyeux AAAAAAnniversaire **Malaurie, joyeux anniversaire !**

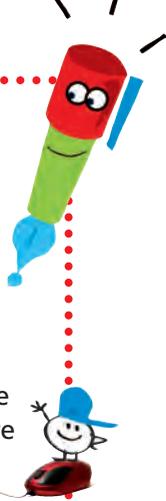


Nouveau concours ! L'effet papillon

En matière d'environnement, c'est comme dans la formule : « petite cause, grandes conséquences ». Un simple geste peut causer de gros dégâts comme un grand bien. C'est pourquoi toutes les actions comptent pour le préserver, les petites comme les grandes, à l'échelle de ta famille, de ton jardin, de ta classe ou du monde entier ! Tu as certainement été témoin d'une de ces bonnes actions pour la planète. Peut-être même as-tu lancé le mouvement ? Raconte-nous, que l'on puisse te suivre ou t'imiter... Pour participer, envoie ton témoignage avant le 26/02/2016 à l'adresse : **Ligue contre le Cancer** – Magazine Clap'santé. 14, rue Corvisart. 75013 Paris.

Courrier des lecteurs

- Une idée pour le prochain numéro de Clap'santé ?
- Une question à poser ? Un sujet à suggérer ?
- N'attends pas une minute de plus pour l'envoyer à la rédaction et deviens toi aussi un peu journaliste !
- Après tout, c'est ton magazine, non ? D'ailleurs, la dernière page tournée, celui-ci se poursuit sur le site Internet de la Ligue, où t'attendent d'autres jeux et articles. Fonce !
- Pour s'abonner et ne plus rater aucun numéro, même direction ! C'est facile, il suffit de remplir le formulaire d'abonnement : <http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>
- Nous avons aussi une adresse postale et un e-mail : Ligue contre le cancer – Magazine Clap'santé – 14, rue Corvisart – 75013 Paris et magazine-clapsante@ligue-cancer.net.
- Voilà, tu sais tout. On attend de tes nouvelles très vite !



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. Directrice de la publication : Jacqueline Godet. Comité de direction (administrateurs) : Jean Claude Arnal, Hervé Gautier et Albert Hirsch. Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Chloé Lebeau. Journaliste : Lisa Azorin. Maquettiste : Jean-Pierre Neveu. Infographiste : Jean-Pierre Crivellari. Illustrateur : Pierre Bothereau. Ont collaboré à ce numéro : Halima Arriouach, Jean-Christophe Azorin, Ondine Battard, Virginie Benmerzouk, Caroline Friang, Virginie Haffner, Colette Lanusse, Nadège Lavigne, Elise Melennec, Elodie Pineau, Liam Pineau, Agnès Rousseau, Valentine Sarrut, Catherine Tymen Azoulay.

