

Clap,

Le magazine santé des jeunes

Bronze malin
sans te griller!

Été en vue:
découvre le
côté sombre
du soleil...

Test: quel
est ton
phototype?

Soleil! soleil!

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 12
juin, juillet,
août 2016
trimestriel 0,38 €

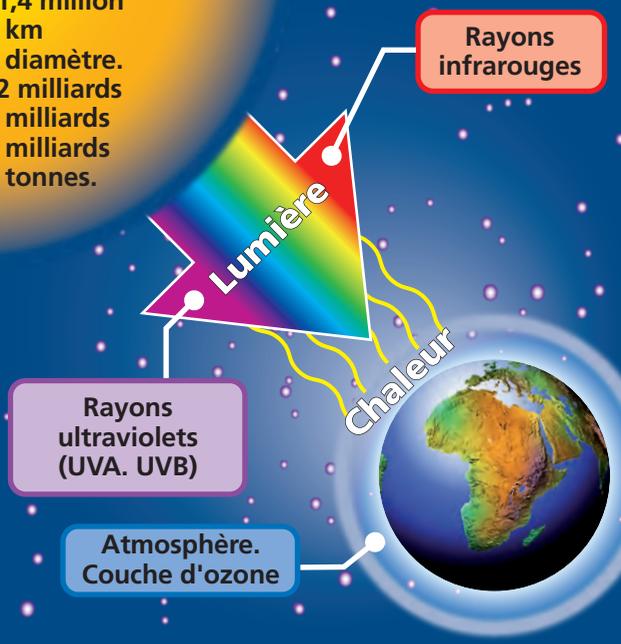
On l'attend pendant neuf mois, et quand, enfin, la belle saison est là, on fonce vers lui sans réfléchir! Bon pour le moral, réchauffant le cœur et la couleur de la peau, ce peut être notre meilleur ami comme notre pire ennemi. Qui? Le Soleil!

Zoom sur...



LE SOLEIL

- 4,6 milliards d'années.
- 1,4 million de km de diamètre.
- 2 milliards de milliards de tonnes.



Le soleil

Il nous accompagne chaque jour, fidèle au poste au-dessus de nos têtes. Il fait notre bonheur en été, nous réchauffant le cœur et donnant à notre peau un joli teint. Mais qui est-il vraiment ? Rencontre avec le Soleil.

Des rayons, en veux-tu, en voilà !

Je t'envoie mes rayons, pour t'éclairer et te réchauffer ! Ils sont plus ou moins longs. Certains se voient, se ressentent, d'autres pas.

Il en est qui peuvent être mauvais pour ta santé. L'atmosphère et la couche d'ozone arrêtent les plus dangereux, mais certains passent à travers malgré tout. À toi d'y faire très attention en te protégeant. Mais que sont ces rayons ?

... **La lumière** que tu vois, et qui te permet de distinguer les formes et les couleurs, n'est en fait qu'une partie de mes rayons. Violet, indigo, bleu, vert, jaune, orange et rouge, ils forment le spectre lumineux. On en voit une partie dans l'arc-en-ciel.

... **Les rayons infrarouges** sont invisibles, mais ils chauffent. C'est agréable, mais attention au coup de chaleur !

... **Les rayons ultraviolets (UV)** sont invisibles et ne dégagent pas de chaleur. Mais il faut s'en protéger, car ils sont dangereux pour les yeux, et ce sont eux qui sont responsables des cancers de la peau. Dans la famille UV, il y a notamment les UVA et les UVB. Les premiers font vieillir la peau plus vite que prévu. Les seconds peuvent causer des coups de soleil. Il existe aussi les UVC, particulièrement dangereux. Mais arrêtés par la couche d'ozone, ils ne parviennent pas jusqu'à nous.

Salut ! Moi, c'est Soleil ! Et toi ?

Je suis de la famille des étoiles.

Nous sommes nombreuses à vivre dans la Voie lactée, mais je suis la plus proche de la Terre.

Mon âge ? Trèèèè vieux... J'ai 4,6 milliards d'années.

On me dit souvent que, physiquement, je ressemble à une grosse boule de feu, mais je suis une boule de gaz. C'est vrai que je suis un peu gros (1,4 million de km de diamètre) et pèse assez lourd : 2 milliards de milliards de tonnes ! Sans vouloir me vanter, c'est grâce à moi que la vie sur Terre est possible. Le climat, les saisons, le jour et la nuit, c'est moi ! C'est aussi grâce à mon énergie lumineuse dont elles se nourrissent que les plantes peuvent bien grandir. Au passage, elles capturent le dioxyde de carbone dans l'air et à la place rejettent de l'oxygène, ce qui te permet de respirer. Ça s'appelle la photosynthèse.

Ma peau, ce héros!



● On dit parfois d'une personne qu'elle n'a que la peau sur les os. C'est déjà beaucoup, quand on sait que cette dernière pèse 5kg une fois adulte!

● La peau nous permet de conserver une température moyenne de 37,5°C en dégageant ou en absorbant de la chaleur. Elle nous préserve des coups de chaud sous le soleil en nous faisant transpirer. Certes, c'est désagréable, et ça ne sent pas toujours la rose, mais ça rafraîchit, si, si !

● Qu'elles soient mates, claires, avec ou sans taches de rousseur, toutes les peaux ont les mêmes caractéristiques. Organe à part entière, comme le cœur ou les poumons, la peau nous est indispensable. Elle est composée de deux couches, l'épiderme, que l'on voit, et le derme, qui forme la couche inférieure.

● Elle nous contient, nous délimite, mais surtout forme un véritable bouclier qui permet de ressentir, à l'aide des terminaisons nerveuses qu'elle renferme, le chaud, le froid, la douceur, la douleur... Grâce à elle, nous pouvons interagir avec le monde qui nous entoure, tout en nous protégeant des agressions extérieures.



● Enfin, la peau constitue une bonne protection, bien qu'insuffisante, contre les rayons du soleil. Au contact de la peau, ces derniers se heurtent à une couche de mélanine, produite par des cellules appelées mélanocytes. Nos yeux ravis n'y voient qu'un joli bronzage, mais le bronzage est en fait une défense de la peau contre l'agression des rayons UV. Quel pot de l'avoir !



● Les microbes ? Halte là, petits virus ! Notre peau leur barre le passage.

Le soleil, c'est la santé?

● **Des os solides !** Le soleil permet à la peau de synthétiser la vitamine D grâce à laquelle le calcium (celui du yaourt et du fromage) peut se fixer sur les os, les renforçant et les rendant super solides. Mais la transformation de la vitamine D n'est possible qu'à une condition : offrir à sa peau un bain de soleil. Une dizaine de minutes par jour suffisent.



● **Bon pour le moral !** Rien de tel que de se faire gentiment éblouir au point d'en sortir ses lunettes de soleil pour retrouver le sourire ! C'est l'effet lumineothérapie.*

● **Effet bonne mine !** À petites doses, et sous réserve qu'elle soit bien protégée derrière sa crème solaire, le soleil rend à la peau toute sa beauté et son éclat. Il n'y a qu'à regarder les photos de vacances pour s'en convaincre... Mais à la longue, et trop souvent, la peau qui bronze perd son élasticité et favorise l'apparition des rides. Quant aux maladies de peau (comme la rosacée ou l'acné) elles ne font pas bon ménage avec le soleil qui risque de les aggraver et de laisser sur le corps de vilaines cicatrices.

● **Donneur de tempo !** Jour ou nuit, c'est le soleil qui nous indique à quel moment de la journée nous sommes et qui nous aide à prendre, et surtout à garder, le bon rythme. Selon qu'ils perçoivent de la lumière ou l'obscurité, nos yeux transmettent l'information à notre horloge biologique, qui va sécréter des hormones actives le jour et l'hormone du sommeil la nuit. Nous voilà réglés comme des pendules !

*Attention à ne pas confondre lumineothérapie et cabine de bronzage. Clap'santé t'explique la différence sur son site internet : <https://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>





Quoi de neuf pour ce trimestre ?
Petit tour de l'actualité...

Une semaine sous haute protection



Du 18 au 26 juin, c'est la semaine de la protection solaire. Parce qu'on n'a qu'une peau et qu'on sait maintenant qu'elle est précieuse (merci, le Zoom sur...), on en profite pour s'informer et apprendre à la protéger. Tout au long de la semaine,

partout en France, des événements, des animations et des rencontres seront organisés, en présence de professionnels qui dispenseront leurs trucs et astuces pour chouchouter sa peau et lui offrir le meilleur des boucliers. Les Comités de la Ligue, tu t'en doutes, seront au rendez-vous. Les actions se poursuivront durant l'été, sur les plages, les lieux de vacances, centres de loisirs etc.

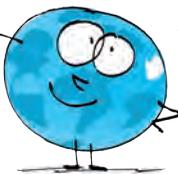


Le clin d'œil de Pataclope

24h sans tabac

La journée mondiale sans tabac, **le 31 mai**, a été l'occasion de rappeler à tous, fumeurs et non-fumeurs, adultes et enfants, les risques du tabagisme pour notre santé, qu'il soit actif (le tabac que l'on fume directement) ou passif (respirer la fumée des autres). Cette année, le thème de la journée sans tabac était le paquet neutre, qui doit devenir la norme en France à partir du mois de mai. Cette mesure ne fait pas l'unanimité, principalement du côté des fabricants de tabac, dont les produits et surtout la marque ne seront plus identifiables au premier coup d'œil, ni des buralistes, qui craignent de voir leurs ventes baisser. Mais c'est justement là le but recherché : rendre les paquets de tabac moins attractifs en n'en faisant plus des supports publicitaires, potentiellement séduisants pour les non-fumeurs, à commencer par les jeunes. La première cigarette, c'est toujours non !

SANS
TABAC



Collés ? Non, Incollables !

Que celui qui n'a jamais joué aux Incollables lève la main... Grâce à son format nomade, et ne nécessitant qu'un partenaire (ou plus, mais au moins un), on peut y jouer partout : au parc, en voiture, dans la cour. Le principe est simple : enchaîner les questions-réponses proposées sur les fiches (une face pour les 4-6 ans, et une autre pour les 7-10 ans) jusqu'à ce que l'autre joueur donne sa langue au chat. Collé ! L'éventail mythique est de retour dans une version inédite, réalisée à l'occasion du dernier concours scolaire de création artistique de la Ligue : un spécial « environnement et santé ». Pas de panique si tu n'as pas participé au concours ! Les Incollables « L'environnement et... ma santé » seront bientôt disponibles dans une version numérique sur le site de la Ligue. Alors, prêt à te faire coller ?

Erratum. Une erreur s'est glissée dans le dernier numéro, dans l'info « Quand la santé se modernise, le tabac perd la mise ». Avant de vendre un paquet de cigarettes, tout buraliste devra vérifier que l'acheteur a bien PLUS de 18 ans, et non MOINS, évidemment. Toutes nos excuses, chers lecteurs.

Victimes de la MODE

La petite histoire de Clap'santé



Depuis le temps que la terre fait sa révolution autour du soleil, les modes ont bien changé...



Sous l'ancien régime et jusqu'au XVIII^e siècle,...



il fallait montrer peau blanche pour avoir ses entrées à la cour du Roi.



Aujourd'hui au contraire on offre sa peau au Dieu Soleil..



Le look baroudeur bronzé est tendance. La starlette à la peau cuivrée fait la une des magazines. Les enfants au teint doré ont bonne mine...



Bref, toute la famille «Bronzette» cuit sur le sable... jusqu'à l'excès...





Risques et protection

Le soleil, on peut l'aimer un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout, mais on doit **TOUJOURS** s'en protéger !

S'exposer au soleil : une opération à risques

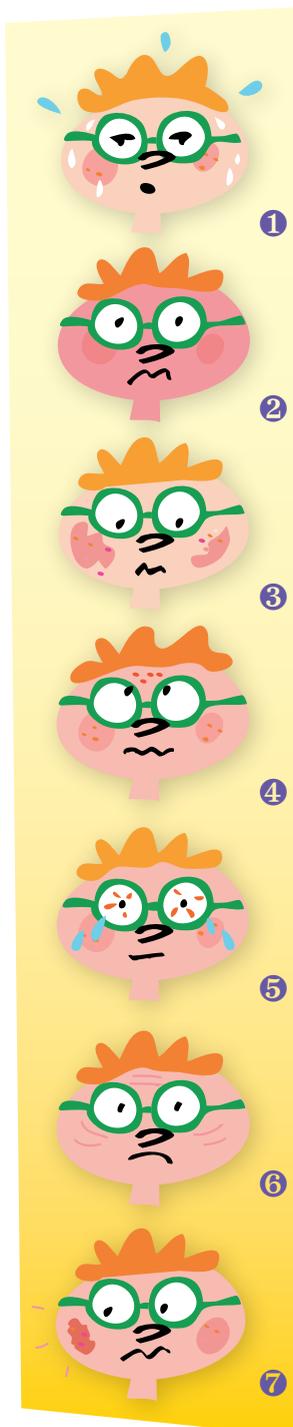
Pour chaque situation, retrouve le risque auquel s'expose notre ami en reportant le numéro correspondant.

- A. allergie au soleil.
- B. coup de soleil.
- C. coup de chaleur.
- D. problèmes ophtalmologiques.
- E. aggravation des maladies de peau comme l'acné.
- F. cancer de la peau.
- G. vieillissement prématuré de la peau.

Réponses :

1 : C 2 : B 3 : A 4 : E
5 : D 6 : G 7 : F

Envie de plus d'explications ?
Rendez-vous sur le site internet de Clap'Santé :
<https://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>



➔ 100% Protection

Connaître les risques, c'est bien. S'en protéger, c'est encore mieux ! Indispensable même. Vu que le soleil nous suit partout, notre protection solaire est donc priée d'en faire autant. À la plage, au centre de loisirs, dans le jardin, au milieu des sites touristiques, en randonnée à la montagne, ou en balade à la campagne, on ne baisse pas la garde !

PRÉPARATION

Chapeau, tee-shirt et lunettes de soleil font partie de la tenue réglementaire.

À toujours avoir avec soi dès le matin ! Avant de sortir, tartinage de crème solaire sur toutes les parties du corps qui ne sont pas protégées par les vêtements, à renouveler toutes les deux heures. Dans son sac à dos, on n'oublie pas de glisser une bouteille d'eau pour se désaltérer et des fruits, pour retrouver de l'énergie grâce aux sucres naturels qu'ils contiennent.

ÉQUIPEMENT SPÉCIAL

- **À la plage**, on ajoute un parasol, on remet de la crème après chaque baignade et on pense à boire régulièrement. Entre 12h et 16h, on profite de l'ombre, pourquoi pas avec une bonne sieste après le repas !
- **À la montagne**, et à toutes les saisons, on adopte une crème solaire à indice de forte protection et on n'oublie pas son chapeau (ou son bonnet), ni ses lunettes de soleil, pour se protéger de la réverbération sur la neige des sommets.
- **Au milieu des ruines ou en balade sans ombre** pour se protéger, on opte pour des vêtements larges et légers à manches longues et on n'oublie pas de s'hydrater.





Photos : Isabelle Paillé



En mission...

Quand villes et Ligue, via ses Comités, décident de travailler de concert ET avec les jeunes, c'est une belle dynamique, positive et porteuse, qui s'enclenche, à l'image de ce qui a été fait à Biarritz. Une initiative à copier d'urgence !

Mission Service Civique Environnement et Citoyenneté

- **Sur une bonne idée de** Guillaume Barucq, adjoint au maire.
- **Mise en œuvre par** la Direction des Ressources Humaines, le pôle Education, Jeunesse et Sports et l'Espace Jeunes de la ville de Biarritz.
- **Menée de main de maître par** six jeunes en service civique qui ont bénéficié au préalable d'une formation de 2h à la prévention des risques solaires dispensée par le Comité des Pyrénées-Atlantiques de la Ligue.

Le service civique, c'est quoi au juste ?

C'est une possibilité donnée aux jeunes âgés de 16 à 25 ans de se porter volontaires pour accomplir une mission d'intérêt général (c'est-à-dire qui profite à tous les citoyens) pour une durée de 6 à 12 mois. Pour en savoir plus, rends-toi sur le site www.service-civique.gouv.fr

Les ambassadeurs

1^{ère} VAGUE. Du 29 juin au 11 septembre 2015, Anaïs, Assane, David, Esteban, Gorka et Morgane ont sillonné les plages de Biarritz, deux par deux, à la rencontre des vacanciers pour les sensibiliser aux règles élémentaires du plagiste : se protéger du soleil, ne pas fumer, ne pas abandonner ses déchets en partant, à défaut de préserver l'environnement et l'eau, ne pas les polluer.

2^{ème} VAGUE. À la rentrée scolaire, nos ambassadeurs ont repris le chemin de l'école pour aller dispenser leurs précieux conseils à des enfants de 8 à 12 ans pendant les temps d'activités périscolaires, ainsi qu'à l'occasion des Journées de la Forme.

« Je salue d'abord l'investissement, le sens de l'initiative et des responsabilités de ces six jeunes qui ont arpenté les plages en binôme tout l'été, et qui ont eu à faire preuve de tact et de pédagogie pour sensibiliser les citoyens en vacances sur les plages, ce qui n'est pas toujours chose facile. Après la haute saison, ils ont sensibilisé les écoles de Biarritz en faisant preuve d'imagination pour éduquer les écoliers à la préservation de l'environnement tout en s'amusant. Merci à eux. »

Guillaume Barucq, adjoint chargé de l'Environnement et de la Jeunesse

« Nous avons échangé autour des messages prioritaires à mettre en avant auprès des familles que les jeunes rencontreraient lors de leurs « patrouilles ». Ensemble, nous avons réfléchi à une approche positive, et élaboré un petit quiz afin d'entrer en contact avec le public et de remettre en question certaines idées reçues. À la fin de l'été, nous avons préparé avec les jeunes une séance d'animation sur le soleil qu'ils ont ensuite proposée dans différentes écoles. »

Alice Vernhes, chargée de mission prévention au Comité des Pyrénées-Atlantiques

Pour se détendre

Cache-cache Soleil : cherche et trouve !

Clap'santé s'est invité parmi les vacanciers au bord de la mer !

Aide-le à retrouver parmi eux :

- A.** Les cinq qui ne se protègent pas du tout du soleil.
- B.** Les cinq qui essaient d'adopter la bonne protection solaire, mais à qui il manque encore des accessoires. D'ailleurs, à ton avis, que leur manque-t-il ?
- C.** Dix objets éparpillés entre les serviettes et les coquillages, qui permettent de rester à l'abri des coups de chaud et des coups de soleil.



CACHE-CACHE SOLEIL

A. PARMI TOUS LES PERSONNAGES PRÉSENTS SUR LA PLAGE QUI NE SE PROTÈGENT PAS CORRECTEMENT DU SOLEIL, RETROUVE LES 5 PERSONNAGES PRÉSENTÉS CI-DESSOUS :

B. PARMI TOUS LES PERSONNAGES PRÉSENTS SUR LA PLAGE QUI SE PROTÈGENT DU SOLEIL, RETROUVE LES 5 PERSONNAGES PRÉSENTÉS CI-DESSOUS :

C. RETROUVE PARMI LA FOULE CES 10 OBJETS QUI PARTICIPENT À LA PROTECTION SOLAIRE :



(Jeu emprunté aux comités du Gard et de l'Hérault)

Comprendre le fonctionnement des UV pour mieux s'en protéger

Pas de soleil sans UVA et UVB. Ni les nuages, ni le vent ne les arrêtent ! Leur secret pour passer incognito, alors même qu'ils sont en train de s'attaquer à notre peau ? C'est qu'ils ne dégagent pas de chaleur...

Rayons à variations

Les rayons UV sont plus ou moins dangereux selon l'intensité de leur rayonnement.

Mais qu'est ce qui influence leur force?

La saison ? OUI. Aux beaux jours, de début mai à fin août, ils rayonnent plus fort.

La latitude ? OUI. Leur intensité augmente au fur et à mesure qu'on se rapproche de l'Equateur.

L'heure ? OUI. Attention au midi solaire !

À 13h en hiver et à 14h en été, c'est le moment de la journée où le soleil est au top de sa force et le plus dangereux.

L'altitude ? OUI. Plus on monte, moins l'atmosphère qui fait barrage aux rayons du soleil est épaisse. Ils sont donc plus intenses au sommet qu'au pied de la montagne.

La réverbération ? OUI. En renvoyant les rayons UV là d'où ils viennent, l'eau, la neige ou le sable, par exemple, augmentent leur intensité, de l'ordre de 20% pour l'eau et jusqu'à 90% pour la neige.

L'amincissement de la couche d'ozone ? OUI. C'est une des raisons de l'intensité et de la dangerosité des UV en Australie et de l'importance du nombre de cancers de la peau là-bas.

Et les nuages ? NON. Un petit nuage n'a jamais empêché un rayon UV de passer ! S'ils n'influencent pas la force des rayons UV, ils nous trompent, nous, en nous donnant l'impression qu'il fait moins chaud et que nous ne risquons rien. Mais ce n'est qu'une illusion...

On ne joue pas à qui perd gagne avec les UV !

Au stade, sur la plage, à la montagne ou dans la cour de récréation: le soleil s'amuse à pointer ses rayons sur nous. Qu'en est-il des enfants ci-dessous ?

S'exposent-ils aux dangers des UV ?

Observe bien chaque dessin, et n'oublie pas que l'intensité du rayonnement UV n'est pas le seul risque. Une protection insuffisante ou mal adaptée peut aussi causer de gros dégâts...

Cas n° 1, 14 h



Cas n° 2, 17 h



Cas n° 3, entre 14 et 17 h



Cas n° 4, entre 12 et 14 h



Explications

CAS N°1. Match de foot à l'extérieur : tenue de sport sans protection solaire + ciel voilé tant qu'on reste à l'ombre.
CAS N°2. Sur la plage : t-shirt + lunettes + chapeau + crème + 17h = peu de risque, même s'il on ne joue pas sous le parasol.
CAS N°3. Sur la planche à voile entre 14h et 17h : réverbération de l'eau + absence de lunettes de soleil = situation à risques, attention aux yeux !
CAS N°4. Dans la cour de récréation entre 12h et 14h : pas de protection sur soi + voilé d'ombrage + arbres = aucun danger, même en plein midi solaire.

À détacher

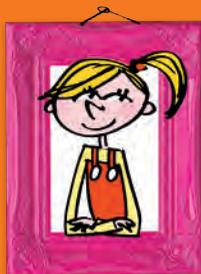


Découvre ton phototype

Exposées au soleil dans les mêmes conditions, toutes les peaux ne réagissent pas de la même manière.

Pourquoi? Parce qu'elles ont toutes une constitution différente: c'est ce qu'on appelle le phototype, qui définit la sensibilité de la peau aux rayonnements UV. Il en existe six, de 1 pour très sensible à 6 pour moins sensible.

Avoir conscience de son phototype est important pour bien prendre la mesure des risques auxquels on s'expose et adapter sa protection en conséquence. Fais vite le test pour découvrir le tien!



TEST

Réponds aux questions ci-dessous et fais le total de tes points pour découvrir ton phototype.

Mes cheveux sont :

roux (6 points) / blonds (4 points) / châtain (2 points) / bruns ou noirs (1 point)

Mes yeux sont :

bleus ou verts (4 points) / marron (2 points) / noirs (1 point)

Ma peau est :

claire (12 points) / claire à mate (8 points) / (4 points) / noire (1 point)

Si je ne me protège pas, je prends un coup de soleil :

à tous les coups (8 points) / souvent (6 points) / parfois (2 points) / rarement (1 point)

Résultats : De 4 à 8 points : Ta peau est sensible au soleil.
De 9 à 19 points : Ta peau est assez sensible au soleil.
20 points et plus : Ta peau est très sensible au soleil.

Total =

Le conseil de Clap'Santé

Quelle que soit ta couleur de peau, ta peau est toujours sensible au soleil. Protège-toi !

La peau des enfants et des adolescents est particulièrement sensible, leurs cellules ne possédant pas la capacité de réparation pour faire face à des coups de soleil répétés. Il faut donc penser à se protéger encore plus ! Quant aux bébés, désolés, les p'tits loups, mais pas d'exposition au soleil avant l'âge de 2 ou 3 ans !

Kit de survie au soleil

- Évite le entre **12h et 16h**, heures auxquelles les rayons UV sont les plus dangereux, et reste à l'ombre.
 - Couvre-toi. **Le trio gagnant** : tee-shirt, chapeau ou casquette, lunettes.
 - Renouvelle souvent l'application de ta **crème solaire**. Le FPS (facteur de protection solaire) qui figure sur les emballages indique le niveau de protection. Tu dois choisir un indice de protection **d'au moins 30**, mais l'idéal pour une protection maximale est de **50+**.
 - Pense à **t'hydrater** régulièrement, la meilleure boisson restant l'eau.





Pour se détendre

Le test de la banane



As-tu déjà vu une banane bronzée? Eh bien, tu vas découvrir à quoi ça ressemble!

- Prends donc une banane, ôte-lui sa peau, puis coupe-la en trois morceaux.
- Laisse le premier dans la pièce, en évitant de l'exposer au soleil (donc plutôt éloigné de la fenêtre).
- Pose les deux autres à l'extérieur.
- Au bout de 2h, retourne chercher un des deux morceaux de banane placés à l'extérieur.
- Attends 6h pour rentrer le second.
- Reconstitue à présent ta banane en posant les trois morceaux côte à côte. Que constates-tu?

Tu peux noter tes observations dans le tableau ci-contre.

	Temps passé au soleil	Couleur	Plus claire que la banane...	Moins claire que la banane...
Banane 1				
Banane 2				
Banane 3				



Il se produit la même chose pour ta peau! Quelle conclusion peux-tu tirer de ces observations?

- A.** Plus le temps d'exposition au soleil est long, plus la peau réagit, et plus il y a de risques d'attraper un coup de soleil.
- B.** Plus le temps d'exposition au soleil est long, moins la peau réagit et moins il y a de risque d'attraper un coup de soleil.

Réponse page 16

Lunettes star



Laquelle de ces paires de lunettes choisirais-tu?

Bien sûr que le look, c'est important et que tu dois choisir des lunettes qui te vont et qui te plaisent. Mais n'oublie pas la vocation première de tes lunettes : protéger tes yeux des dangers, bien réels, du soleil. Pour faire le bon choix, ce n'est pas la marque, le prix ou la couleur des verres qui importent, mais qu'elles soient suffisamment couvrantes (de face et sur les côtés). Elles doivent aussi porter la mention « **CE3** » sur la branche (« **CE4** » en haute montagne), norme européenne qui garantit un haut degré de protection. La bonne nouvelle, c'est que des lunettes CE3, on en trouve pour tous les goûts et à tous les prix !

Relevé de température

Tu l'as sans doute déjà remarqué, au soleil, nos vêtements nous tiennent plus ou moins chaud selon leurs couleurs. Pourquoi? Les unes vont réfléchir la lumière, donc retourner le rayonnement solaire à l'envoyeur, tandis que les autres vont l'absorber, faisant grimper la température sous le t-shirt. Oui, mais lesquels, les plus claires ou les plus foncées? Pour le savoir, fais le test.

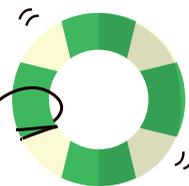
Prends deux t-shirts, un blanc et un noir. Place-les au soleil, puis reviens un moment plus tard avec un thermomètre relever la température sous chaque vêtement. Alors?

Conclusion. Les vêtements de couleur: sont ceux qui absorbent le moins le rayonnement solaire et tiennent le moins chaud.

↑
Écris ici la teinte

Réponse page 16

N'attends pas demain, prends ta santé en main



Les bronzés

Contrairement à ce que veulent nous faire croire les magazines de mode, on ne peut pas être bronzé(e) 365 jours par an, pour la simple et bonne raison qu'on ne vit pas en maillot de bain sur la plage toute l'année. Clap'Santé décrypte pour toi les idées reçues à propos du bronzage ...

Idée reçue n°1 : une peau bronzée serait synonyme de bonne santé



La santé ne se mesure pas à la couleur de la peau ! Au contraire, s'exposer

au soleil sans limites présente de nombreux

risques, immédiats comme les coups de soleil, ou à plus long terme comme les cancers. C'est également dangereux pour les yeux.

Idée reçue n°2 : le bronzage donnerait bonne mine, voire rendrait séduisant !

Le soleil ne fait pas de miracle pour les physiques ingrats... Le rayon qui redore le teint fait toujours son petit effet, c'est vrai. Mais l'exposition prolongée au soleil façon lézard, qui entraîne rougeurs (oh, le vilain coup de soleil sur le nez !), desquamation (parce qu'après le nez rouge, vient le nez qui pèle...), boutons d'acné, vieillissement prématuré de la peau, rides et autres, tout ça n'a rien de très sexy.



Bronzer à tout prix ?

Pour une occasion spéciale ou pour parader en maillot de bain dès le premier jour de plage, certains n'hésitent pas à tout essayer pour obtenir très vite, et artificiellement, une peau bronzée.

Les uns avalent des **gélules** à base de bêta carotène pour « préparer » leur peau. Au mieux, ils obtiennent une drôle de couleur orangée... Non seulement ça ne fait pas bronzer avant l'heure, mais ça ne protège en rien des coups de soleil. À noter que ces produits sont déconseillés aux adultes et interdits aux enfants. Alors autant faire une cure de fruits avant de partir en vacances pour avoir un joli teint... abricot !

Les autres prennent **une douche de dihydroxyacétone (DHA)**. La DHA est le principe actif des autobronzants (qu'ils soient en crème, en spray ou en lingettes). Cette substance, 100% chimique, se colore en s'oxydant au contact de l'air. Résultat : on dirait que la personne sort d'une douche au caramel ! Appétissant, ou pas. Mais ça ne protège pas non plus la peau !

Les plus impatientes – et surtout inconscientes – se précipitent vers **les cabines à UV artificiels** qui présentent un très grand danger pour la santé. À éviter à tout prix ! Certains pays les ont d'ailleurs interdites. En France, pour le moment, l'interdiction est limitée aux usagers de moins de 18 ans.



Cela nous indique surtout une chose : la mode, pourquoi pas ! Mais sous haute protection ! Pour devenir un as de la protection solaire, retrouve les conseils de Clap'santé pages 6 et 10.



La protection solaire

La Ligue ne fait pas qu'en parler, elle agit également.

Seule ou avec ses partenaires, à l'échelle nationale ou locale, elle répète inlassablement ses messages de prévention, lors de temps forts tels que la semaine de la protection solaire, mais

aussi tout le reste de l'année. Elle contribue à l'évolution de notre environnement quotidien pour que demain, chacun, où qu'il se trouve, puisse se protéger du soleil et se faire une place... à l'ombre !

La sensibilisation et la formation

La Ligue a besoin de relais. Parce que chacun, petit ou grand, peut être un formidable ambassadeur, elle met toute son énergie à former ceux qui le désirent. Dans les écoles et les collèges, elle sensibilise les plus jeunes aux risques auxquels ils s'exposent et aux réflexes à adopter pour protéger leur santé. Et parce qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre, la Ligue forme également des adultes, professionnels de santé, enseignants ou éducateurs, afin qu'ils intègrent cette dimension « prévention » dans leur activité, et adaptent leur approche en fonction du public, pour au final transmettre le message essentiel : notre santé est précieuse, prenons-en soin au quotidien.

Les Espaces ombragés

L'exposition au soleil, quand elle ne se fait pas sous haute protection, est une véritable invitation au cancer de la peau. C'est pourtant un facteur de risque évitable. On le sait, mais nous ne changeons pas notre comportement pour autant. Eh bien, puisque les gens ne vont pas d'eux-mêmes se mettre à l'ombre, c'est l'ombre qui va venir à eux ! La Ligue milite ainsi auprès des villes pour la création d'espaces ombragés dans les lieux publics, à commencer par ceux accueillant des enfants, comme les cours d'école et les aires de jeux.

Les experts

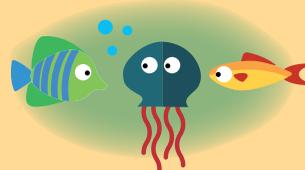
Loin d'elle, l'idée de réfléchir seule dans son coin ! Aux côtés d'autres acteurs de la santé (des médecins, des scientifiques, des chercheurs, des associations de patients), La Ligue prend part à une dynamique collective bien plus large. Ensemble, ils réfléchissent aux politiques et stratégies à mettre en œuvre à long terme pour qu'au final, notre santé soit mieux protégée.

Le groupe Soleil

Au sein de la Ligue, ça cogite ! Un groupe se consacre exclusivement aux questions en rapport avec les dangers liés au soleil et la protection solaire. Leur mission : trouver de nouvelles idées d'animations, de brochures à diffuser, ou encore d'objets via lesquels il sera plus facile d'engager la discussion avec les gens. De ce bouillon d'idées est notamment sorti un jeu de l'oie sur le soleil, présenté sur une grande bache sur laquelle on peut jouer en grand !



Ce qu'ils en pensent...



... du magazine

Clap'Santé, c'est votre magazine, votre rendez-vous trimestriel avec la santé. Ici, à la rédaction, nous avons eu envie de savoir ce que vous en pensiez, aimiez un peu, beaucoup, pas du tout (ça arrive, et ce n'est pas grave !), ce que vous en faisiez ou aimeriez y trouver de plus. Nous sommes donc allés à la rencontre de lecteurs de **CM2 de l'Ecole du Grand Tamaris à Lattes** et de lecteurs de **5^e au collège Joffre à Montpellier**: **Ludivine, Léonie, Solenn, Aurélie, Charlotte, Emma, Marine, Ilona, Maela et Agathe. Verdict...**

Leurs top articles

- L'article sur l'écologie. La jeunesse a besoin d'être sensibilisée sur ce sujet.
- J'ai bien aimé « L'œil du photographe », car il y a des photos et leurs légendes. Je trouve que ça raconte un genre d'histoire. J'aime découvrir, grâce aux images, des lieux que je ne connais pas.
- J'ai bien aimé l'interview sur trois générations pour comparer les avis.
- Le fait qu'il y ait les avis dans « Ce qu'ils en pensent » c'est bien ; on peut comparer avec les nôtres. Et puis le numéro sur le cerveau par exemple, les dessins c'était bien pour comprendre, parce que c'est pas simple, le cerveau. J'ai découvert plein de choses. Les dessins, ça permet de comprendre de manière plus rigolote.



Les plus

- On apprend plein de choses qu'on ne peut pas apprendre ailleurs. On peut en parler avec d'autres après.
- Il n'y a pas trop de détails dans les textes, du coup, c'est pas rébarbatif comme les livres documentaires, les encyclopédies. C'est pas trop compliqué sans être trop simple. Le fait qu'il y ait des couleurs partout, ça fait moins sérieux, c'est bien.
- Les textes sont pas trop longs, la mise en page est drôle, avec plein de petites choses à lire partout : les dessins, les petits textes... C'est éparpillé partout, c'est pas tout droit.
- Il y a du lien avec mon quotidien.
- Ça permet d'apprendre à mieux connaître son corps.

Les moins

- La première impression est liée à la couverture et elle donne l'impression que le magazine est adapté aux 9-11 ans.
- Les dessins et la présentation attirent le regard, mais le contour rouge est de trop.
- Il pourrait y avoir moins d'articles pour pouvoir faire plus attention aux autres articles.
- Il y a des mots parfois difficiles, il faudrait qu'il y ait un lexique à la fin ou un astérisque avec la définition à la fin de la page pour mieux faire connaître ces mots et pouvoir les réutiliser.
- Je pense qu'il n'y a pas assez d'images et qu'elles sont trop enfantines.

Clap'santé



Vous aimeriez...

- ... plus de jeux
- ... plus de BD et de dessins
- ... moins de bla bla parfois
- ... le trouver dans plus d'endroits, à l'arrêt de bus ou de tram, au CDI, à la médiathèque du collège ou en kiosque par exemple
- ... un forum sur Internet pour pouvoir laisser des commentaires

Le point de vue de la documentaliste, Danielle Ficat

C'est une revue facile à lire, proposant une diversité de rubriques intéressant les élèves, car les sujets sont courts et lus rapidement. La dernière rubrique "Ce qu'ils en pensent" me laisse plus dubitative. Elle pourrait être présentée sous forme de bulles, avec les idées essentielles de chacun, et de façon un peu moins formelle.



Le bilan

Pas toujours facile de concilier les goûts et les envies de tout le monde... Ni de s'adresser en même temps à des très jeunes et à des plus grands. Pour ne pas ennuyer les uns ni perdre les autres, Clap'Santé essaie de proposer des articles à la carte, où chacun peut piocher ce qui l'intéresse, et des compléments sur le site Internet de La Ligue pour ceux qui aimeraient aller plus loin. Mais nous avons bien entendu vos critiques, positives comme négatives, et comme on peut toujours faire mieux, nous allons tout faire pour! Rendez-vous au prochain numéro!

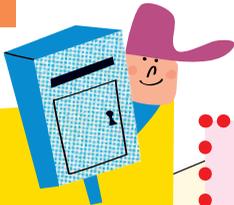
Mais au fait, comment ça marche la réalisation d'un magazine?

Un magazine ne se fait pas en un jour. Il faut donc commencer tôt, plusieurs mois avant pour Clap'Santé. Pourquoi si longtemps? Parce qu'un magazine ne se fait pas non plus tout seul. De nombreuses personnes participent à sa création : les membres du comité de rédaction qui définissent le sujet du numéro et la manière dont il sera traité, le journaliste qui rédige le magazine, l'illustrateur qui fait les dessins, le graphiste qui monte la maquette, le relecteur qui vérifie qu'il n'y a plus ni faute d'orthographe ni contresens, enfin l'imprimeur qui donne au magazine une existence réelle et le diffuseur qui va acheminer les exemplaires du magazine jusqu'à ses lecteurs.

S'il y a autant de monde, pourquoi commencer si tôt alors? La raison est que tous ne travaillent pas en même temps. Dépendant les uns des autres, si le précédent n'a pas terminé, le suivant ne peut pas commencer son travail. Par exemple, l'illustrateur a besoin des textes pour savoir quoi dessiner. Ensemble, ils forment la chaîne de fabrication du magazine, dont chacun est un maillon.

C'est grâce à eux que tu as aujourd'hui ce magazine entre les mains, mais aussi grâce à vous tous, qui nous écrivez pour nous faire part de vos envies et de vos bonnes idées. Continuez! On attend vos lettres avec impatience!

Entre nous



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 :

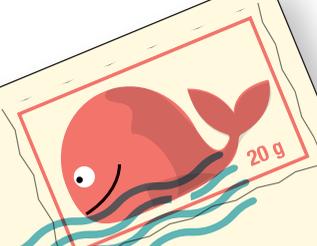
<http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>

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 !



Nouveau concours !

Prêts à retenter votre chance ?

Pas de vacances d'été sans soleil et sans carte postale ! Que l'on parte ou pas, loin ou chez le voisin, c'est une tradition à laquelle on ne saurait déroger. Recevoir des nouvelles du bout du monde ou du jardin fait toujours plaisir. Et si, cette année, tu doublais cette délicate attention d'un précieux conseil ? Prendre soin de ceux que l'on aime, c'est plutôt logique, non ? **C'est donc décidé, cet été, ta carte postale sera unique, faite avec tes petits doigts et porteuse d'un message de prévention.** Faisons voyager les bons conseils pour prendre soin de sa santé (il y en a sans doute de différents à découvrir sur ton lieu de vacances) et transmettons-les de boîte aux lettres en boîte aux lettres. N'oublie pas celle de Clap'santé ! On te redonne l'adresse, à glisser dans ta valise : Ligue contre le cancer

– Magazine Clap'santé – 14, rue Corvisart – 75013 Paris.

Envoie ta carte postale avant le 10 septembre 2016 !

Bonne chance !



Papillon champion

Un grand nettoyage de printemps du village de Fèves... Une photo avant... Une photo après... Verdict : merci aux villageois pour cette belle initiative en faveur de l'environnement ! Nos yeux en papillonnent encore ! Et félicitations à Alyson, grande gagnante de notre dernier concours « L'effet papillon ».

Réponses de la page 11 : test de la banane : A / et relevé de température : claire

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 Botherel.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Natacha Balzon, Guillaume Barucq, Virginie Benmerzouk, Madame Celestin, Nathalie Clastres, Danielle Ficat, Marion Fournioux, Caroline Friang, Virginie Haffner, Colette Lanusse, Elise Melennec, Valentine Sarrut, Catherine Tymen Azoulay, Barbara Vasseur, Alice Vernhes.



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

Tirage : 40 000 exemplaires. Imprimé par : Imprimerie Champagnac, Aurillac.

Dépôt légal : juin-juillet-août 2016. 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



Agissez pour le recyclage des papiers avec la Ligue contre le cancer