

Clap.

Le magazine santé des jeunes

Santé

L'eau, un enjeu pour aujourd'hui et pour demain

Découvrez notre bar à eaux!

Clap'Santé se jette à l'eau!

Bricolage. Le moulin à eau

Test : écolo ou pas trop?

Qualité de l'eau : où se baigner cet été?



pour la vie

n° 8
juin, juillet,
août 2015
trimestriel 0,38 €



C'est qu'il y en a des choses à dire sur l'eau ! Pour ce numéro très spécial, Clap'Santé a demandé du renfort à une équipe de journalistes en herbe, les élèves de CM1 de l'école Marie Curie à Saint-Leu-la-Forêt. À la une, à la deux... à trois, on plonge !



Zoom sur...

... l'eau et la santé



Notre planète s'appelle « la planète bleue » parce qu'il y a beaucoup d'eau, mais celle-ci est mal répartie et pas forcément potable.

Or l'eau est indispensable à la vie mais elle peut être dangereuse pour notre santé si elle est polluée. Certains pays n'ont pas accès à cette ressource. Il faut donc la préserver et mieux la partager.



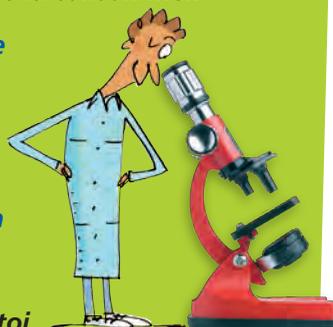
Eau sale, eau propre... → eau potable ?

- **Eau propre** : c'est de l'eau dans laquelle on ne voit aucune trace de saleté. Elle peut pourtant contenir des éléments dissous, pas toujours visibles ni perceptibles au goût, qui peuvent nuire à la santé et être à l'origine de nombreuses maladies.



- **Eau potable** : c'est de l'eau que l'on peut boire sans danger. Son aspect peut être trouble, elle peut paraître sale, sans que cela empêche de la consommer.

Heureusement, il existe des instruments qui permettent de savoir ce que l'eau contient vraiment, en quelles quantités, et donc si on peut la boire ou non !



- **Conclusion** : méfie-toi des apparences et renseigne-toi toujours sur la potabilité de l'eau avant de la boire. En voyage à l'étranger par exemple, entre la carafe d'eau et la bouteille bien bouchée et non entamée, choisis la seconde. En revanche, en France, aucune hésitation à avoir avant de boire celle du robinet. Contrôlée régulièrement, elle peut être consommée en toute confiance !

A votre santé !

Mince ! Une vague a séparé le début et la fin de chaque phrase... Sauras-tu les réunir ?



- A.** L'eau est essentielle à la vie. Tu dois boire à peu près...
- B.** Attention, si l'eau est polluée, elle peut provoquer...
- C.** Si elle est de mauvaise qualité, elle...
- D.** 1400 enfants meurent chaque jour à cause...
- E.** Heureusement, la qualité de l'eau est...
- F.** Voici quelques maladies liées à l'eau :

1. ... d'une eau sale. Ils attrapent le choléra ou la fièvre typhoïde.
2. ... devient dangereuse pour la santé.
3. ... des maladies graves comme la diarrhée ou la gastroentérite.
4. ... de mieux en mieux contrôlée.
5. ... 2 litres par jour pour être en pleine forme.
6. ... l'hépatite, la légionellose, le saturnisme, la typhoïde et certains cancers.

Solutions :

A5 / B3 / C2 / D1 / E4 / F6



▶ Au temps de l'empire romain, la vaisselle et les canalisations contenaient du plomb. L'eau était contaminée. Les riches Romains qui utilisaient cette belle vaisselle ont été intoxiqués. Cette maladie s'appelle le saturnisme. Elle aurait provoqué la chute de l'empire romain.

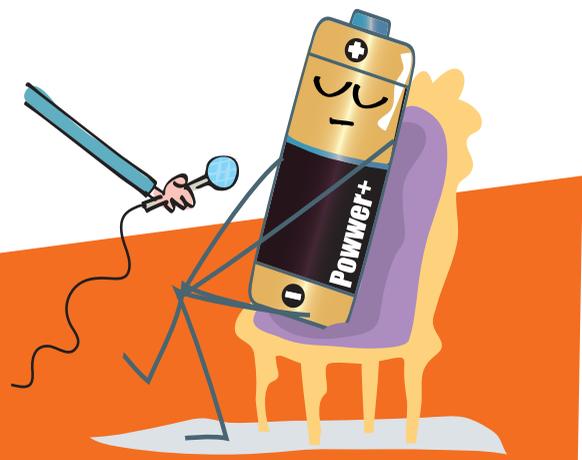


▶ A Paris, en 1832, 20 000 personnes sont mortes du choléra après avoir bu de l'eau insalubre. Cinquante ans après, Louis Pasteur découvre l'existence des microbes et déclare que nous buvons 90% de nos maladies.

▶ Entre 1900 et 1920, dans la ville de Minamata, au Japon, une usine de produits chimiques rejette du mercure dans la mer. Les poissons sont contaminés. Les pêcheurs les mangent. Bilan: 900 morts !



➔ L'intoxication par l'eau peut donc se faire de manière directe (en buvant de l'eau non potable) ou indirecte (en mangeant un poisson qui a nagé dans une mer polluée par exemple).



L'interview de Madame la Pile

Bonjour, Madame la Pile, parlez-nous un peu de vous.

● Eh bien, je fournis de l'électricité grâce aux produits chimiques que je contiens. Ce sont de la poudre de zinc, du fil de cuivre, de l'acide et de la poudre de carbone.

Mais alors, vous polluez ?!

● Exactement ! Et j'aime bien ! Si on me jette dans la nature, je m'oxyde, je rouille; les produits toxiques vont s'écouler et se disperser sous la terre jusqu'à la nappe phréatique. Cette pollution va contaminer l'eau. Elle sera absorbée par les animaux et les plantes, puis par vous, quand ils seront dans votre assiette. Et cela peut provoquer des allergies ou des cancers.

Combien de temps mettez-vous pour vous dégrader totalement ?

● 200 ans ! 200 ans pour disparaître, c'est très long ! Ne me jetez pas dans la nature. Pour que je ne pollue pas, vous devriez plutôt me jeter dans des poubelles conçues pour nous, les piles. On les trouve dans les magasins.

Retrouve sur le site Internet de Clap'santé un schéma qui t'explique ce qu'est la nappe phréatique et où elle se trouve:

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



Chiffres choc

97 % C'est la quantité d'eau salée sur Terre. Cette eau, non potable, est celle des océans et de la banquise arctique.

3% C'est à peine la quantité d'eau douce présente sur Terre. De plus, près de 70 % de cette eau douce se trouve sous forme de glace et 30 % dans des nappes, sous la terre.

Donc la plus grande partie de l'eau sur Terre n'est pas utilisable parce qu'elle n'est pas potable.

Actu santé



A la une de l'info santé ce trimestre...



Qualité des eaux de baignade : on plonge, ou pas ?

Ce n'est pas tout de vérifier la qualité de l'eau que l'on boit. Il faut aussi s'assurer que celle dans laquelle on plonge est sans danger pour notre santé. Alors, avant de hisser le drapeau vert, on contrôle les plages, rivières et lacs. Des échantillons d'eau sont prélevés et analysés pour vérifier la teneur en bactéries, sources potentielles de maladies pour l'homme, et pour détecter la présence dans l'eau de verre, de goudron, de plastique, de macroalgues ou d'autres éléments en quantité anormale. Si la qualité de l'eau de baignade ne respecte pas les normes établies, c'est simple : pas de baignade ! Retrouve la carte de France de la qualité des eaux de baignade en te rendant sur le site du ministère chargé de la santé : <http://baignades.sante.gouv.fr/baignades/homeMap.do>

Le point de vue d'Emma Gauthier,

chargée de prévention du comité du Haut-Rhin de la Ligue



Chacun est différent et il ne faut pas chercher à ressembler à une jolie fille dans un magazine. Ce qui compte c'est d'être bien dans son corps et de ne pas le mettre en danger. Interdire aux agences de mannequins d'encourager l'ultra-minceur me paraît être une bonne chose. Sur le plan du tabac, lorsque son papa ou sa maman fume dans la voiture, et que l'on n'a pas envie de sentir l'odeur désagréable du tabac, ce n'est pas toujours évident de lui demander d'éteindre sa cigarette ! Interdire de fumer dans les voitures en présence d'une personne de moins de 18 ans protège les enfants.



Le clin d'œil de Pataclope Bonnes nouvelles sur le front du tabac !



PAQUET NEUTRE. À partir du 1^{er} mai 2016, toutes les cigarettes seront logées dans le même paquet, neutre : même forme, même taille, même couleur, même typographie, pas de logo, et des messages de prévention plus grands.

CONTRÔLE D'IDENTITÉ. Renforçant l'interdiction de vente aux mineurs, les buralistes devront systématiquement demander aux plus jeunes de prouver leur majorité. Par ailleurs, l'ouverture de bureaux de tabac à proximité d'établissements scolaires sera fortement limitée.

VOITURE NON-FUMEUR. Il sera dorénavant interdit de fumer en voiture en présence d'une personne de moins de 18 ans. *Si la loi est acceptée par les sénateurs, voilà toutes les nouvelles mesures dont la Ligue se félicite.*

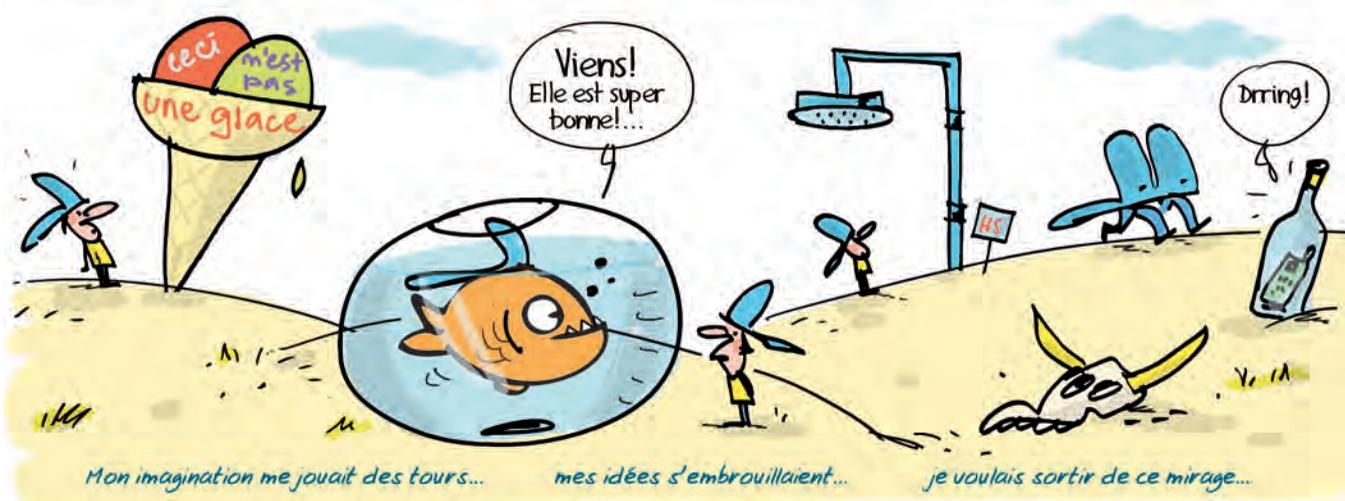
La santé fait la loi !

Début avril, les députés ont adopté de nouvelles mesures qui renforcent la loi protégeant notre santé. Un an de prison et 10 000 € d'amende : c'est ce qu'il en coûtera à ceux – sites Internet en tête – qui inciteront à la maigreur excessive. Cette mesure, qui vise à lutter contre l'anorexie, s'accompagnera

de deux autres : l'interdiction d'employer des mannequins trop maigres et l'obligation d'indiquer les retouches subies par des photos de mode. Pour prévenir le surpoids et l'obésité, les fontaines à soda à volonté seront, quant à elles, interdites dans les lieux publics.

À L'EAU... t'es où ?

La petite histoire de Clap'santé





Bien dans tes baskets

L'eau, source de plaisirssssss !

Si l'eau coule de source, elle est aussi une véritable fontaine à plaisirs. À notre table, dans nos jeux, sous la douche, elle en déverse des litres sur son passage !

L'eau à la bouche

78 %
d'eau

De la tomate à la pomme de terre, en passant par le concombre et la pastèque, tous les aliments contiennent de l'eau, en plus ou moins grande quantité. Nous « buvons »

ainsi chaque jour, sans nous en rendre compte, jusqu'à 1L d'eau, rien qu'en mangeant ! En plus du bienfait d'être hydraté de l'intérieur, quel plaisir de sentir le jus de la tomate exploser en

bouche quand on la croque, l'eau sucrée de la pastèque nous rafraîchir quand il fait chaud, le sorbet glacé fondre sur la langue...
Mmm !

95 %
d'eau



Jeux d'eau

Pour se dépenser ou simplement pour s'amuser, rien de tel qu'un plongeon dans la mer ou dans la piscine, une course en pédalo, une partie de foot les pieds dans la rivière, ou une folle bataille d'eau à même la fontaine. Rendez-vous page 11 pour faire le plein d'idées :

les journalistes de choc de ce numéro spécial ont sélectionné

pour toi les plus sympas des sports d'eau, à pratiquer aussi bien seul qu'en équipe !

À la douche !

Une corvée, la toilette ? Certainement pas ! Le matin au réveil, un splash d'eau fraîche sur le visage et c'est parti pour une nouvelle journée ! Le soir, c'est bien agréable de sentir l'eau ruisseler de la tête aux pieds et nous laver de notre journée. Débarrassé de la pollution, du stress et sentant bon le propre, on se sent mieux, non ? Et l'hiver, quand il fait froid dehors, quel bonheur de plonger dans un bain bien chaud pour se relaxer et se réchauffer le corps et le cœur...



Le roi Cracra

Longtemps, on s'est méfié de l'eau, soupçonnée de propager les maladies. Louis XIV ne prenait ainsi ni bain ni douche, mais se frottait avec un linge et du vinaigre ! Une vraie vinaigrette ! D'autres changeaient de vêtements plusieurs fois par jour et s'aspergeaient de parfum pour masquer leur mauvaise odeur. Si les rois et les reines avaient su que l'eau était au contraire, avec le savon, le meilleur moyen de se débarrasser des microbes, ils auraient été moins malades et le château de Versailles aurait senti bien meilleur !



En direct des régions



Clap'Santé a repris le chemin de l'école !
Le temps d'un magazine, nous avons invité des jeunes comme vous à réaliser pour vous ce numéro spécial.



Le petit écolier

Merci aux élèves de **CM1 de l'école Marie Curie à Saint-Leu-la-Forêt**, qui ont entièrement réalisé les rubriques « Zoom sur », « Ce qu'ils en pensent » et tous les jeux. Bonne lecture à tous !



« Quand j'imagine qu'il y a un monsieur ou une dame assis(e) sur son canapé qui va lire notre magazine ! »

« J'ai appris que pour faire un journal, il fallait écouter les idées des autres. C'est en travaillant ensemble qu'on a encore plus d'idées et qu'on avance plus vite. »



« Nous aussi, on a appris des choses en faisant le magazine, et en même temps, c'était amusant. »

« J'ai appris qu'on consommait au moins quatre baignoires d'eau par jour ! »



« Les journaux, c'est bien, parce qu'il n'y a pas que des nouveautés. Il y a aussi des choses qui parlent de la vie en général. »

« Moi, j'ai appris à être écolo ! Je ne laisse pas couler l'eau quand je me brosse les dents et je ne mets pas trois heures à me laver. »



L'interview des maîtres

Pendant six mois, Alexandra Cartier et Gilles Sepret ont transformé leur classe en salle de rédaction, leurs élèves, en journalistes en herbe. Retour sur cette expérience inédite.



Pourquoi ce projet vous a-t-il intéressé ?

Ce qui nous a plu, c'est qu'il s'agissait d'un projet qui faisait le lien entre le programme scolaire et le projet de notre école, qui est d'« apprendre à être élève ». Cela veut dire être solidaire, responsable, citoyen et autonome. Le projet permettait aussi de s'intéresser à la santé et à la presse. Les élèves ont été mis en situation de s'informer, de se former et de former d'autres enfants à leur tour sur une situation concrète - l'accès à l'eau potable - et les actions qui peuvent être menées pour la protéger et la préserver.

Comment votre rédaction s'est-elle organisée ?

Ce projet a permis de réunir tous les enfants autour d'une mission commune, et d'utiliser les compétences de chacun à des postes différents (dessins, jeux, titres, articles, interview). Nous avons travaillé en petits groupes pour les jeux et les premiers jets des textes.

Cela a-t-il toujours été facile ?

C'était un projet ambitieux à mettre en œuvre. Nous avons vécu une expérience très riche et dense par moments. C'était un défi, et nous l'avons relevé !



Pour se détendre

Le savais-tu ?



Tous les matins, tu utilises beaucoup d'eau quand tu bois, quand tu te laves... C'est ce qu'on appelle de l'eau directe. Mais ce n'est rien par

rapport à l'eau cachée que tu consommes quand tu prends ton petit-déjeuner :

- **quand tu manges des céréales**, pour qu'elles poussent, il a fallu les arroser avec beaucoup d'eau ;
- **si tu les mélanges avec du lait**, le fermier a donné de l'eau à sa vache et a arrosé le champ où poussait sa nourriture ;
- **et même quand on a fabriqué le bol** dans lequel tu verses ton lait, on a mis de l'eau dans les machines pour qu'elles ne surchauffent pas ou on a utilisé de l'eau pour rejeter les déchets produits par l'usine.

Cela représente bien plus d'eau que ce que l'on imagine !

M'eau cachée.



Aussi insaisissable qu'une anguille, l'eau adore jouer à cache-cache. Sauras-tu repêcher les noms de sources d'eau qui se sont dissimulés dans la grille ? [Rendez-vous sur le site Internet de la Ligue pour la solution.](#)

E	B	M	L	T	X	F	R	S	O	U	R	C	E	S	I	A	R	A	M
F	R	Y	F	G	Ç	O	T	U	P	I	J	G	G	K	P	S	H	F	S
T	N	E	U	L	F	N	O	C	I	I	X	W	H	V	L	R	F	E	A
S	C	U	I	D	Z	T	Y	J	O	S	Q	C	L	X	P	X	Y	A	V
C	Z	D	G	V	U	Z	D	H	G	K	S	A	A	G	U	F	Ç	B	Z
A	A	Z	Z	V	I	Ç	M	Y	B	O	C	E	A	N	E	U	L	K	W
L	F	F	Z	K	C	R	W	E	O	G	C	U	A	O	A	S	C	F	P
D	Ç	B	B	Q	Ç	O	A	L	R	G	B	Ç	H	U	O	L	U	W	B
K	U	M	G	I	H	E	E	N	N	B	N	F	M	A	X	P	H	F	D
D	E	W	D	W	E	S	A	D	T	E	W	J	L	X	A	U	I	I	
E	K	B	Y	Y	H	Y	T	U	W	O	K	F	R	R	F	W	F	O	D
L	F	J	Y	T	N	E	U	L	F	F	A	U	O	I	L	R	U	U	R
T	I	C	S	G	O	Q	A	G	Z	O	N	P	R	P	E	J	M	L	V
A	L	D	Z	T	B	S	I	S	M	F	U	R	N	O	U	J	H	Z	W
V	E	E	G	S	X	F	R	J	C	N	I	O	S	O	V	F	P	U	H
D	C	X	B	R	H	C	E	K	K	E	Z	C	P	C	E	C	P	M	L
Y	A	Ç	E	Z	T	P	J	X	S	Ç	P	J	C	I	D	S	M	E	L
Z	L	C	H	E	N	A	L	O	A	Y	I	B	A	R	N	I	B	X	K



Les pays cons''eau

20 litres d'eau par jour et par personne, c'est le minimum pour survivre. Pour vivre confortablement (boire, se laver, faire la vaisselle), il faut 100 litres. Pour connaître les gaspilleurs ou les défavorisés, retrouve la consommation de chaque pays.

1. Canada	781 litres
2. France	20 litres
3. Mali	252 litres
4. Suisse	137 litres

Solutions : Mali : 20 L / Canada : 781 L / France : 252 L / Suisse : 137 L



À détacher



Expérience et bricolage

Un pour tous et tous contaminés !

Les microbes se transmettent plus vite que leur ombre ! Vous pensez qu'on exagère ? Faites donc l'expérience avec des copains...

- Matériel :**
- un stylo
 - des paillettes

Rouler le stylo dans les paillettes. Se placer en cercle et faire passer

le stylo de main en main. Une fois revenu entre les mains du premier à l'avoir touché, demander à tous de tendre les mains.



Lequel n'a pas de paillettes ? **Comme vous pourrez le constater :** aucun ! Si les paillettes sont une forme de contagion plutôt sympa, ce n'est pas le cas de la contamination microbienne. C'est pourtant ce

même chemin qu'empruntent bactéries et microbes pour passer de l'un à l'autre sans que l'on s'en aperçoive. Pour éviter le troc de microbes, on tousse dans sa manche, on se lave les mains (avec de l'eau et du savon, il n'y a rien de mieux !) après s'être mouché ou en sortant du bus et on fait coucou de loin plutôt qu'un bisou quand on est malade...

Tourne, tourne, petit moulin...

Pour comprendre comment de l'eau peut faire tourner un moulin, la meilleure manière est encore d'essayer... Sors tes outils de bricolage !

- Matériel :**
- 2 fonds de boîte à camembert en bois
 - 2 baguettes en bois
 - 2 élastiques
 - 2 petits bâtons fourchus en bois



1. Fais-toi aider pour découper deux fentes sur la moitié de chaque fond, puis emboîte-les. Ce sont les ailes de la roue.

2. Réunis les 4 baguettes de bois et maintiens-les, au bout, avec des élastiques. Glisse les ailes de la roue entre les 2 baguettes.

3. Plante tes fourches de part et d'autre d'un petit ruisseau et installe-y ton moulin. Mais qui le fait donc tourner ainsi ? C'est l'eau, bien sûr !



À détacher



Test : Es-tu "écologique" ?

Pour le savoir, à toi de jouer...

- 1. Quand tu te laves, tu prends :**
 - A. Un bain, parce que tu peux jouer dedans.
 - B. Une douche, parce que tu veux aller vite.
- 2. Le matin, quand tu te laves les dents :**
 - A. Tu laisses le robinet ouvert pour nettoyer le lavabo en même temps.
 - B. Tu ouvres le robinet juste pour rincer tes dents et ta brosse à dents.
- 3. Quand tes parents font tourner la machine à laver :**
 - A. La machine est à moitié pleine, mais elle marche souvent.
 - B. La machine est pleine, et ne marche qu'une ou deux fois dans la semaine.
- 4. Quand un robinet goutte, tes parents se disent :**
 - A. « Hou là là ! On verra ça la semaine prochaine ! »
 - B. « Vite, vite ! Il faut le réparer tout de suite ! »
- 5. Pour faire la vaisselle, tes parents :**
 - A. laissent couler l'eau.
 - B. utilisent une bassine sans laisser couler l'eau.
- 6. Après avoir utilisé une lingette, tu la jettes :**
 - A. dans les toilettes.
 - B. dans une poubelle.

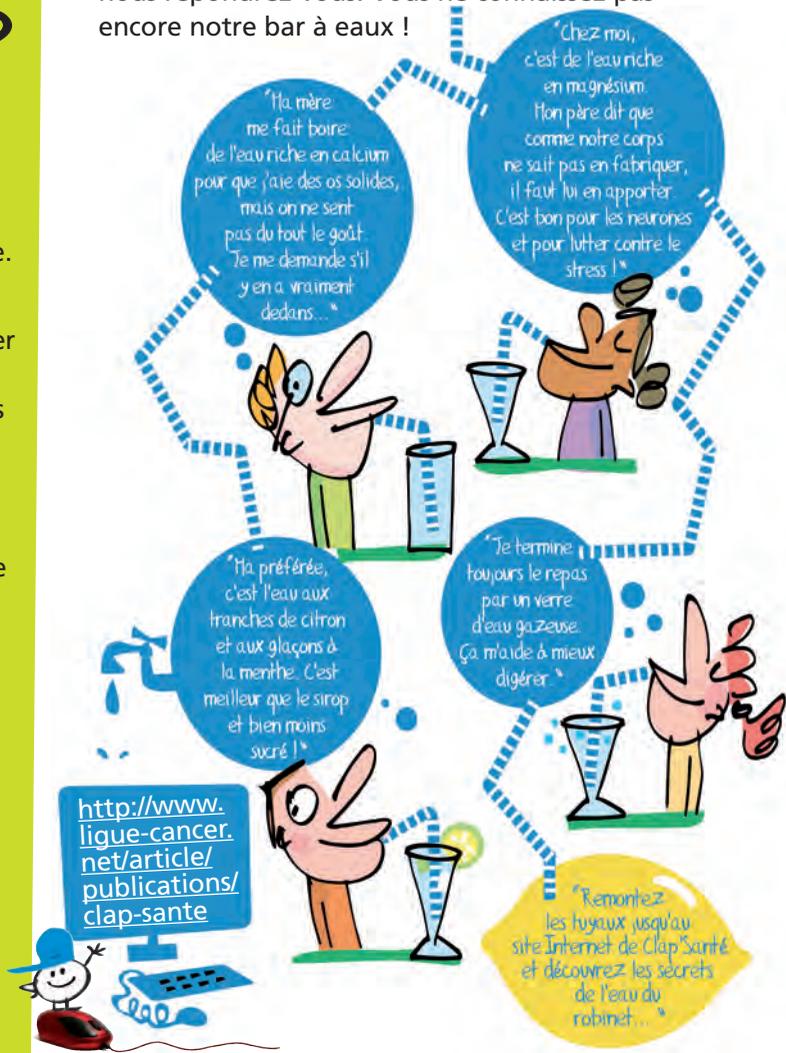
Résultats
Majorité de A : Il y a encore du boulot ! Il faudrait penser à fermer le robinet de temps en temps...
Majorité de B : Bravo ! Tu es sur la bonne voie de l'écologie ! Pas trop court, la douche, quand même, histoire de ne pas laver qu'un pied sur deux...

Retrouve « Les bons gestes » à adopter sans plus attendre sur le site Internet de la Ligue contre le Cancer :
<http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>

Bar à eaux

Une petite soif ? Direction le bar ! Ce ne sont pas les eaux qui manquent. De l'eau, c'est un peu triste, nous répondrez-vous. Vous ne connaissez pas encore notre bar à eaux !

OFFRE SPÉCIALE : Eau du robinet



Charade

- Les voitures circulent dans ma première.
- Mon deuxième est la neuvième lettre de l'alphabet.
- On met de l'eau dans mon troisième.
- Mon tout est un cours d'eau.



Réponse : un ruisseau (RUEI-SEAU).





Pour se détendre

Du sport oui, mais dans l'eau!

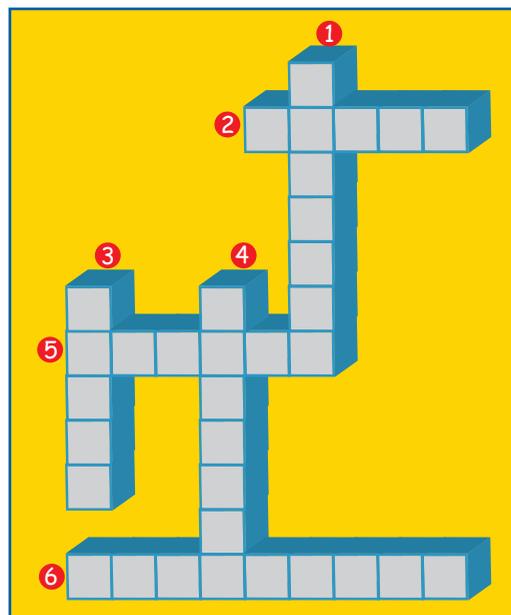
Pour ta santé, nous te conseillons de pratiquer régulièrement une activité physique. Pour te donner une idée de comment bouger cet été, retrouve le nom de chacun de ces sports d'eau.



- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Canoë | <input type="checkbox"/> Plongée |
| <input type="checkbox"/> Kayak | <input type="checkbox"/> Surf |
| <input type="checkbox"/> Natation | <input type="checkbox"/> Voile |
| <input type="checkbox"/> Planche à voile | <input type="checkbox"/> Waterpolo |

Solutions :

1. Natation - 2. Surf - 3. Voilier - 4. Canoë - 5. Plongée - 6. Waterpolo - 7. Planche à voile - 8. Kayak



M'eaux croisés

Six définitions, six mots à retrouver et à placer au bon endroit. À toi de jouer!

Horizontal

- 2. Avaler un liquide
- 5. Produit que l'on met dans les piscines pour détruire les microbes
- 6. Petits êtres vivants qui peuvent être dangereux pour la santé

Solutions :

1. Potable - 2. Boire - 3. Océan - 4. Robinet - 5. Chlore - 6. Bactéries

Vertical

- 1. Adjectif précisant que c'est une eau que l'on peut boire
- 3. Vaste étendue d'eau salée qui recouvre une grande partie de la Terre
- 4. Dispositif qui permet d'ouvrir ou de fermer le passage d'un liquide ou d'un gaz



N'attends pas demain, prends ta santé en main



L'eau, une alliée pour la vie

Vivre sans eau ? N'y pense même pas !
Pourquoi ? Parce que l'eau, c'est VITAL ! La preuve...



En chair, en os et en eau

On ne dirait pas comme ça, mais, sans être liquides, nous sommes quand même constitués de beaucoup d'eau : **80% dans le cerveau, 75% dans les muscles et 30% dans les os**. Si on l'enlevait, il ne resterait pas grand-chose...

il faut bien jeter les déchets quelque part. Sauf que notre corps n'est pas une poubelle. Comment évacuer tout ça ? **Par l'urine !** Une fois encore, la nature est bien faite ! Il ne faut donc pas hésiter à boire régulièrement, car, plus on apporte d'eau à leur moulin, plus les reins fonctionnent et mieux ils éliminent ce qui doit l'être. Et tant pis si on a envie de faire pipi toutes les trois minutes, c'est pour la bonne cause !

De l'eau pour éviter la surchauffe

Courir après le ballon en se prenant pour Zlatan, pédaler comme si on visait le maillot à pois, improviser un concours de salto arrière... Pendant que l'on s'active sur le terrain ou dans la cour, les muscles chauffent sérieusement. Pour éviter la surchauffe, notre corps a eu la bonne idée d'inventer la transpiration. Elle

permet de faire redescendre la température corporelle en produisant **jusqu'à 2,5L de sueur par heure**. Et la sueur, c'est... de l'eau !

De l'eau pour faire le ménage

Les reins ont une fonction bien précise : faire le ménage dans notre sang en triant ce qui est à garder et ce qui est à jeter. Une fois ce tri effectué,

Autoproduction

L'organisme est capable de fabriquer de l'eau... tout seul ! **Jusqu'à un demi-litre par jour !** C'est bien, mais c'est peu, surtout que ça correspond exactement à la quantité d'eau rejetée au moment de l'expiration. Eh oui ! **Nous produisons de la vapeur d'eau en respirant !**

Le plein, s'il vous plaît !

Pour éviter de nous retrouver à sec, il faut, comme pour une voiture, faire le plein régulièrement. **En moyenne, notre corps a besoin de 3L d'eau par jour** pour compenser tout ce que nous éliminons en respirant, en nous activant et pour le fonctionnement de notre organisme. Un litre environ est apporté par l'alimentation. Pour le reste, 6 à 9 verres d'eau permettront de remettre les compteurs à flots. Pour faire le bon choix, rendez-vous au bar à eaux, page 10.



Découvrir la Ligue



On joue ?

« Dans la famille Fatiguée, je voudrais la sœur.

- Je ne l'ai pas, pioche. Moi, dans la famille Cauchemardo, je voudrais le grand-père. »

Ah le jeu des 7 familles... Qui n'en garde pas de bons souvenirs ? Et si on faisait une partie ? À la Ligue, nous en avons une version unique : spécial sommeil ! Jeu créé par la Ligue pour récompenser les 9000 participants du concours scolaire 2014-2015 sur le sommeil. Les règles restent les mêmes, mais chaque carte propose en plus une question ou un défi à relever. De quoi percer les mystères du sommeil tout en s'amusant ! Envie de jouer ? Participe au concours de Clap'santé, page 16, et tente de gagner ton jeu de 7 familles. Collector !

Retrouve aussi le jeu interactif « Rallye-Quizz du sommeil » dans les « informations complémentaires » du numéro 5 de Clap'santé, sur le site Internet de la Ligue contre le Cancer.



Bien dormir,

surtout assez, c'est la clé de la santé. Bon pour la croissance, ça l'est aussi pour la mémoire et pour le développement du cerveau. Eh oui ! C'est la nuit que l'on enregistre tout ce que l'on a appris au cours de la journée. Alors, pour être demain plus grands et plus malins, tous au lit de bonne heure !

Semaine de la protection solaire, le retour !

Et de 4 ! Parce qu'on ne répétera jamais assez combien il est important de se protéger du soleil, la Ligue organise sa 4^e Semaine de la protection solaire.

Du 20 au 28 juin, les bénévoles de la Ligue seront mobilisés partout en France, de la plage à la piscine, en passant par le centre aéré et le centre-ville. Tu les croieras forcément ! Loin d'eux, l'idée de t'empêcher de profiter du soleil : ils l'aiment autant que toi ! Mais s'il est bon pour le moral et pour faire le plein de vitamine D, s'y exposer sans protection revient à griller son capital santé. Pour que notre relation au soleil reste une fête, profite de cette semaine et des nombreux événements organisés pour t'informer sur les risques liés au soleil et la meilleure manière de s'en protéger.



80 000

C'est le nombre de cancers de la peau diagnostiqués chaque année. 80 000 de trop... L'exposition aux rayons ultraviolets est un risque sanitaire environnemental évitable ! Réduire l'exposition et se protéger du rayonnement solaire doit être une priorité pour préserver la santé de tous. Tenues vestimentaires adéquates, sorties aux heures les moins chaudes, espaces ombragés ... Voilà quelques gestes simples qui permettent de se protéger et de profiter des lieux extérieurs en toute sécurité.



Ce qu'ils en pensent...

... de notre manière



Bonjour, nous sommes en **CM1** à l'école **Marie Curie** de **Saint-Leu-la-Forêt**. Nous nous sommes interrogés sur la manière d'utiliser l'eau à la maison. Alors, nous avons eu envie de poser des questions à des camarades de **CM2** de notre école. Les réponses ne manquent pas d'originalité et de sérieux.



D'après toi, pourquoi l'eau est-elle importante sur Terre ?

→ Killian

L'eau est importante pour moi, car elle nous permet de vivre. Si on n'absorbe pas d'eau par les aliments ou la boisson, on ne peut vivre que 2 ou 3 jours. Elle est aussi importante pour l'hygiène. Il ne faut pas la gaspiller, mais au contraire la préserver.

→ Carla

Je pense que le gaspillage, ce n'est pas bien. Il ne faut pas polluer la nature. Il ne faut pas gaspiller l'eau, sinon, après, on n'aura plus d'eau potable. Même si en ce moment, on n'a pas ce problème en France.

→ Lyana

J'espère que, plus tard, l'eau [dans le monde] sera moins polluée que maintenant. Je pense que les gens vont grandir et ne plus jouer avec l'eau.

→ Hugo

D'abord, c'est grâce à l'eau si on vit, parce qu'on peut mourir, avoir une déshydratation si on ne boit pas. L'eau est bonne pour la santé.

d'utiliser l'eau à la maison

→ Joséphine

Elle est utile pour les plantes. Si on n'a pas de plantes, il n'y a pas d'animaux et sans animaux, on ne vit pas.

→ Killian

Déjà, c'est pour hydrater notre corps. Après, s'il n'y a pas d'eau, il n'y a pas d'animaux et s'il n'y a pas d'animaux, on ne peut pas manger, on ne peut pas se nourrir. L'eau est importante pour hydrater notre corps et aussi pour l'environnement. Pour les animaux aquatiques, s'il n'y a pas d'eau, ils meurent. L'eau, ça permet aussi de donner à boire aux plantes. Je suis plutôt économe.

→ Audrey

Sans eau, un homme ne pourrait pas vivre. Son corps est composé de beaucoup d'eau. On en a besoin pour vivre et on l'utilise pour beaucoup d'autres choses comme se laver.



Quels gestes fais-tu et que pourrais-tu proposer aux autres pour gaspiller moins d'eau ?

→ Killian

Je coupe l'eau quand je me frotte les mains. Je suis plutôt économe, mais je fais aussi des batailles d'eau, l'été.

→ Carla

Je prends plus de douches que de bains, parce que les bains, ça gaspille plus d'eau. On peut utiliser un récupérateur d'eau pour arroser le jardin au lieu de prendre l'eau du robinet.

→ Lyana

Quand je fais la vaisselle, je coupe l'eau. Je ne prends jamais de bains. Je prends des douches de 5 à 10 minutes et je ferme le robinet quand je me savonne. Quand je me brosse les dents, je ne laisse pas couler l'eau. Je ne joue jamais avec l'eau, sauf parfois pour quelques batailles d'eau.

→ Hugo

Je consomme toujours l'eau en petites quantités. Ça permet d'en gaspiller moins et d'en avoir plus pour tous les êtres vivants. Par exemple, quand on se lave les mains, il faut se les laver rapidement, prendre sa douche rapidement aussi.

→ Joséphine

Quand on prend un verre, si on n'a plus soif et qu'il reste de l'eau dedans, il y a des gens qui la jettent et ça gaspille.

→ Audrey

Nous faisons dans notre famille quelque chose de très rare. Quand il y a plusieurs personnes à la suite qui vont aux toilettes, c'est la dernière qui tire la chasse d'eau, parce que, quand on tire la chasse, ça gaspille de l'eau.

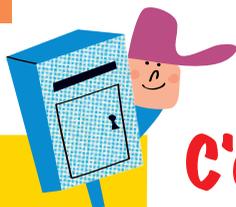
→ Killian

À la place de prendre des bains, déjà, il faut prendre des douches. Après, il faut arrêter de la polluer et d'y lancer des déchets. Si on la garde en bon état maintenant, ça sera toujours la même dans les siècles à venir.

Je pense qu'il y a beaucoup de gens qui s'en fichent un peu, parce qu'ils ne savent pas ce qui va se passer plus tard, s'il n'y a plus d'eau.

Mais il y a autant de gens qui font attention que de gens qui s'en fichent.

Entre nous



La boîte à idées

Sujet à traiter, question à poser, info ou action à partager : tu as forcément des idées ! Clap'Santé est TON magazine. N'hésite donc pas à nous en faire part, nous nous ferons un plaisir d'en parler dans un prochain numéro !

Pense aussi à aller sur le site

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

pour les **suppléments aux articles du magazine**.

Tu y trouveras également

le formulaire d'abonnement,

pour ne plus manquer aucun numéro !



C'est gagné !

Félicitations à notre chef du jour, Merveille, qui remporte notre concours « Plat unique » avec son sandwich aux crudités et au thon. On a testé sa recette et on s'est bien régalés ! On n'en a pas laissé une miette !



Préparation :

● Faites bouillir les œufs pendant dix minutes, écaillez-les. ● Lavez la tomate, épépinez-la et coupez-la en rondelle. ● Lavez le concombre et émincez-le. ● Dénoyautez les olives et coupez-les en deux. ● Emincez les cœurs d'artichaut. ● Ouvrez la boîte de thon et égouttez-le. ● Ouvrez la baguette en deux et garnissez-la avec tous les ingrédients sur le côté. ●

Réalisez une vinaigrette avec le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre. ● Arrosez de vinaigrette votre sandwich sur la face garnie et recouvrez avec l'autre moitié de baguette.

Et le plus important ! Bon appétit ! Miam ! Miam !

Nouveau concours !

Si on te dit « Jeux d'eau », à quoi penses-tu ?

Nous attendons ta réponse avec impatience ! Photo de vacances, dessin, collage, poème, devinette... À toi de choisir, pourvu que ce ne soit pas hors sujet ! Celui dont l'œuvre d'eau séduira le jury remportera le tout nouveau jeu des 7 familles de la Ligue (découvert quelques pages plus tôt par ceux qui ont bien tout lu...)

À vos marques, prêts, jouez !



Pour nous écrire :
**Ligue contre le cancer-
Magazine Clap'Santé**

14, rue Corvisart -
75013 Paris.

Ou par e-mail à :
[magazine-clapsante@
ligue-cancer.net](mailto:magazine-clapsante@ligue-cancer.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.

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 : Halima Arriouach, Jean-Christophe Azorin, Virginie Benmerzouk, Alexandra Cartier, Caroline Friang, Sophie Garnier, Emma Gauthier, Virginie Haffner, Colette Lanusse, Elise Melennec, Valentine Sarrut, Gilles Sepret, Catherine Tymen Azoulay.

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

Trage : 35 000 exemplaires.

Imprimé par : Imprimerie Henry, Montreuil-sur-Mer

Dépôt légal : Juin, Juillet, Aout 2015.

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