

Clap.

Le magazine santé des jeunes

10 idées
reçues sur
le cannabis

Le THC,
qu'est-ce
que c'est ?

Crée ton
mandala
géant !



Le cannabis à la loupe

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 27
mars, avril
mai 2020
trimestriel 0,38 €

Le cannabis est souvent associé aux ruelles sombres, aux dealers des quartiers ou aux musiciens bien inspirés. En réalité, cette drogue présentée comme naturelle n'a rien d'écologique. Elle représente un danger pour la santé et fait peser des risques sur l'ensemble de la société. Ce numéro de *Clap'santé* t'aide à la décrypter.



... le cannabis

Joint, herbe, haschich... Tu as certainement entendu parler du cannabis ! Mais sais-tu vraiment ce que c'est ?

Clap'santé a fait un long voyage, de l'Himalaya à la caserne des pompiers pour te sortir du brouillard.

Une plante qui cache bien son jeu

Tu t'es déjà piqué les mollets sur une ortie en te promenant dans la forêt ? Imagine maintenant

une plante qui ressemble à une ortie géante de 2 à 4 mètres de haut avec des feuilles à sept doigts et des fleurs comme des gros épis poilus. Te voilà devant un plan de Cannabis sativa, plus connu sous le nom de cannabis. La plante n'est pas sortie du laboratoire de scientifiques fous qui cherchaient à mettre au point une sorte d'ortie extraterrestre capable de se fondre dans la jungle. Les habitants des pentes de l'Himalaya l'ont découverte il y a plus de 8000 ans ! C'est pour cela que le cannabis s'appelle aussi le chanvre indien.

Un cannabis parfois thérapeutique

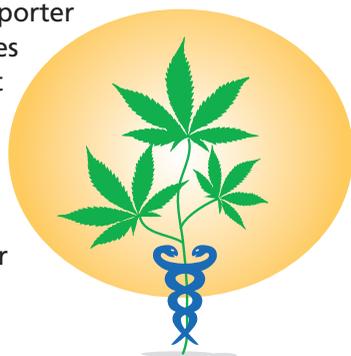
Certains pays ont autorisé la consommation de cannabis pour soulager les douleurs en complément des médicaments. Le cannabis peut par exemple aider les malades à moins souffrir de nausées lors de traitements contre le cancer. Au Pays-Bas, en Suisse ou au Canada par exemple, cette pratique est courante. En France, il n'y a que des expérimentations. Même si elle venait à se développer, cette consommation, dite thérapeutique, serait très encadrée ! File sur www.lig-up.net pour en savoir plus.

Fibre ou résine

Dans la nature, le Cannabis sativa ne représente pas de danger. Le problème, c'est l'usage que les hommes en font. Il existe deux grandes variétés de cannabis. Les plantes qui produisent beaucoup de fibres sont utilisées notamment pour la fabrication de vêtements. En France, plus de 18 000 hectares servent à produire ce chanvre-là. Le problème vient des variétés qui produisent beaucoup de résine, de fins cristaux qui apparaissent sur les feuilles lorsqu'elles se protègent de la chaleur. Cette résine contient du tétrahydrocannabinol, une substance chimique qui agit sur le cerveau quand l'homme la mange ou la fume. C'est une drogue aux pouvoirs psychoactifs, comme la cocaïne, l'héroïne ou le crack.

Un remède avant tout

Dans les montagnes au nord de l'Inde, la plante servait de médicament pour soulager les douleurs et les troubles du sommeil. Les fibres de sa tige étaient aussi utilisées pour fabriquer des cordages, des parchemins et des voiles pour les bateaux. Au début du XIXème siècle, des médecins anglais en voyage dans l'empire des Indes ont décidé d'en rapporter dans leurs bagages. Comme les Français et les Anglais avaient la fâcheuse habitude de se faire la guerre, les soldats de Napoléon en ont gagné dans une bataille. Par la suite, le cannabis a fait le tour du monde.



Une question de société

Tu penses que chacun est libre de faire ce qu'il veut et tant pis pour ceux qui ont envie de se ruiner la santé ? Pas vraiment... Consommer de la drogue, ce n'est pas comme porter une chemise moche ! La consommation d'un individu a un impact sur toute la société ! Pour le comprendre, voici les témoignages de six personnages, victimes indirectes ou témoins de l'usage illégal du cannabis.



Pompier : "ceux qui consomment du cannabis ont leurs réflexes diminués. Chaque année, j'interviens sur des accidents de la route qui auraient pu être évités si les conducteurs n'avaient pas fumé du cannabis."

Maman : "dans notre quartier, les consommateurs défilent toute la journée pour venir acheter du cannabis aux dealers qui ont envahi nos cages d'escalier. On ne peut même plus amener nos enfants au parc sans se faire embêter."



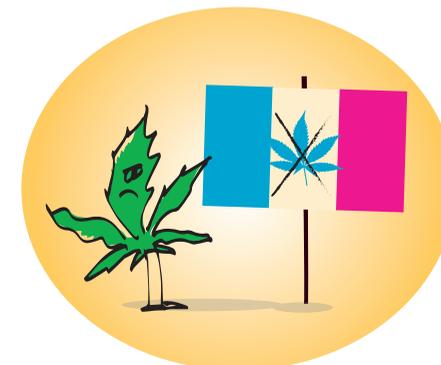
Médecin : "je reçois parfois des patients qui consomment du cannabis. Ils ont des caries, des défenses immunitaires modifiées, et parfois des troubles psychologiques. Les prendre en charge coûte cher à l'Etat."

Prof : "au lycée, j'ai déjà fait cours à des élèves qui avaient fumé. Ils n'écoutaient rien. Dans l'année, certains ont même décroché car ils étaient incapables de se concentrer."



Guetteur : "j'ai été recruté par des grands qui vendent de la drogue. Ils m'ont demandé de guetter l'arrivée de la police toute la journée. Au début c'était sympa parce qu'ils me donnaient un peu d'argent. Mais maintenant, je me retrouve au milieu de guerres de gangs."

Citoyen marocain : "dans mon pays, de nombreux champs sont utilisés pour faire pousser de la drogue. C'est plus rentable que les céréales mais les terres dédiées au cannabis privent aussi les villageois des aliments indispensables à leur survie. Et l'argent de la drogue ne profite pas à ces paysans."



Pourquoi en France c'est interdit et pas dans certains pays ?

Régulièrement, des candidats aux élections présidentielles proposent de légaliser la consommation de cannabis pour empêcher les trafiquants de gagner de l'argent. C'est ce qu'ont déjà fait certains états américains, le Canada ou l'Uruguay. Les opposants à cette idée ne voient pas les choses de la même façon. Ils estiment que la loi doit d'abord protéger les gens et que les dealers se mettraient à vendre d'autres drogues comme le crack ou l'héroïne si le cannabis devenait légal.

Légal ou illégal

En France, les plantes qui contiennent plus de 0,2 % de THC sont illégales. Cultiver, consommer, détenir, proposer ou vendre du cannabis est interdit depuis la loi du 31 décembre 1970. Un consommateur risque un an de prison et 3750 euros d'amende. Une personne qui vend du cannabis en petite quantité risque 75 000 euros d'amende et 5 ans de prison ! Cette peine est doublée si la drogue est proposée à des mineurs.



Cancers : libérons la parole !

Une nouvelle Cancer Pride pour 2020

Le 13 avril 2019, des associations (dont la Ligue) organisaient la première Cancer

pride. Pour lever le tabou sur cette maladie (qui est la première cause de mortalité en France), tout le monde était invité à défiler dans la rue. Objectif ? Informer le grand public. Cette année, l'événement va de nouveau avoir lieu au mois de mai à Paris, pour mettre à l'honneur celles et ceux qui luttent au quotidien !

Lig'up Joyeux anniversaire Lig'up !

Il y a deux ans, la Ligue contre le cancer lançait son site d'information et de prévention santé à destination des jeunes et des enseignants, infirmiers scolaires et autres membres de la communauté éducative. Tu n'as jamais mis les pieds sur Lig'up ? C'est dommage ! Tu peux y lire des articles complémentaires à Clap'santé. Tu y trouveras aussi de quoi t'amuser ! Il y a par exemple un jeu sur le trajet de la fumée dans le corps ou des tests pour mesurer ton addiction aux écrans ou ton rapport aux risques. Toutes les semaines, donne ton avis sur un nouveau sujet et découvre ce qu'en pensent les autres visiteurs ! Rendez-vous sur www.lig-up.net



Le clin d'œil de Pataclope Le mois sans tabac, nouveau succès !

La 4ème édition du Mois sans tabac a eu lieu en novembre dernier. Pour l'occasion, des milliers d'événements ont été organisés dans toute la France. Même s'il est trop tôt pour savoir combien de fumeurs ont réellement grillé leur toute dernière cigarette, cette nouvelle édition est déjà un succès. Plus de 200 000 personnes y ont participé. L'application de coaching à distance conçue par l'Assurance maladie a été téléchargée près de 128 000 fois. Plus de 22 000 personnes ont également appelé le 3989, la ligne téléphonique de Tabac info service. C'est chouette non ?

Cigarette électronique aux États-Unis : le coupable est trouvé

Il y a quelques mois, Clap'santé te parlait d'une augmentation de maladies pulmonaires détectées aux États-Unis chez des fumeurs de cigarettes électroniques. Certains consommateurs sont même décédés ! Après des mois d'enquête, le responsable a été identifié : il s'agit de l'acétate de vitamine E, utilisé pour fabriquer des huiles de cannabis. Tous les malades ont vapoté du THC illicite ou falsifié. Ils voulaient retrouver l'euphorie de la drogue avec des cigarettes électroniques. Acheter des produits sur le marché noir (car ils sont illégaux) ou sur internet n'était vraiment pas une bonne idée.

Colore le Monde

La petite histoire de Clap'santé



N'attends pas demain, prends ta santé en main



Le cannabis, comment cela fonctionne ?

« Etre défoncé », qu'est-ce que c'est ? Pour le comprendre, il faut observer en détail l'effet du THC sur le cerveau humain. Mais attention, avec la drogue rien n'est jamais certain. Tout le monde réagit de façon différente en fonction de son état de santé et des produits consommés.

Comme un escargot

Une vingtaine de minutes après sa première bouffée de cannabis, le fumeur se sent détendu et la moindre blague (pas toujours drôle) le fait rire. Rapidement, il perd la

notion du temps et son imagination devient débordante. Il peut parfois avoir des hallucinations. Puis le consommateur se sent lourd, très lourd. Il a parfois faim, des envies pressantes d'aller au petit coin et sa langue devient

paresseuse. Il finit souvent par ressembler à un vieux légume qui se traîne partout quitte à s'endormir n'importe où ! La durée de l'ivresse cannabique (c'est comme cela que l'on appelle les changements de comportements et d'humeurs générés par le cannabis) peut durer jusqu'à 10 heures. Mais une même dose ne produit pas les mêmes effets sur deux personnes. Tout dépend des gènes de chacun, plus ou moins sensibles aux molécules contenues dans la plante.

Rapidement, il perd la notion du temps et son imagination devient débordante.



Attention cerveau sous emprise

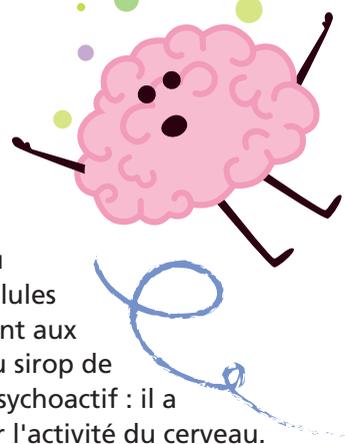
La résine et l'herbe contiennent la même substance active : le tétrahydrocannabinol, alias THC (parce que sinon c'est très compliqué à écrire et à prononcer).

Ce THC, transporté par la fumée, passe de la bouche aux poumons. Là, il se glisse dans les vaisseaux sanguins pour remonter jusqu'au cerveau et titiller les cellules nerveuses. Contrairement aux pâtes bolognaises ou au sirop de grenadine, le THC est psychoactif : il a la capacité de perturber l'activité du cerveau.

« Là, il se glisse dans les vaisseaux sanguins pour remonter jusqu'au cerveau

Il modifie les sensations (un fumeur peut avoir très chaud alors qu'il est en t-shirt sous la neige), le comportement (quelqu'un de très timide peut faire quelque chose qu'il n'aurait jamais osé), les émotions... Certains vont rigoler comme des dindons. D'autres vont se mettre à

pleurer comme des madeleines. Tout dépend de l'état physique et psychologique de celui qui se drogue. Ceux qui pensent que le cannabis est une gomme pour effacer leurs soucis se rendent vite compte que ce n'est pas le cas, au contraire. Le THC a tendance à révéler ou exagérer l'état dans lequel se trouve le consommateur !

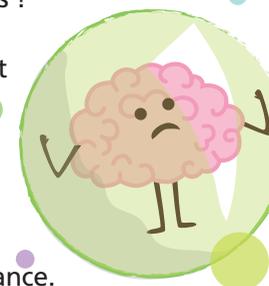


Very bad trip et addiction

Il y a des fumeurs qui ne supportent pas le cannabis, même à faible dose. Ils deviennent paranoïaques, agressifs, peuvent être pris de délires ou de crises d'angoisse. Certains pourraient ainsi se prendre pour des super héros et décider de montrer à leurs copains qu'ils sont capables d'arrêter un TGV à mains nues (une bien mauvaise idée, on est d'accord). Si personne ne les surveille, les consommateurs peuvent ainsi prendre des risques énormes pour leur vie. C'est ce que l'on appelle un « bad trip », un mauvais délire qui peut durer plusieurs jours ! Après un premier essai, il y a des fumeurs qui renouvellent

« Après un premier essai, il y a des fumeurs qui renouvellent l'expérience.

l'expérience. Jour après jour, le cannabis devient un fidèle compagnon puis un allié indispensable. Ils ne peuvent plus passer une journée sans fumer : ils sont devenus accros. Les spécialistes estiment qu'environ 10 à 15% des consommateurs tombent dans la dépendance.



Pour les jeunes c'est encore pire !

Même si les adolescents ont parfois du poil sous les bras, leur cerveau est toujours en chantier. A cet âge, livrer de la drogue à des neurones en pleine croissance peut s'avérer dévastateur. Le cannabis démotive pour tout ! L'adolescent qui fume régulièrement pour échapper à ses problèmes ou trouver une place dans un groupe avance avec deux gros boulets à ses pieds. Il a du mal à se concentrer, doit tout le temps trouver l'argent pour payer son fournisseur, perd parfois ses amis qui en ont assez de ses délires... A force de remettre à demain ce qu'il voulait faire aujourd'hui, il pourrait passer des années dans sa chambre, envahie par les cartons de pizza, au lieu de profiter de ses années collège ou lycée.

Si tu connais quelqu'un qui a besoin d'aide, il existe deux numéros disponibles de 8h à 20h, 7 jours sur 7 : Ecoute cannabis (0 980 980 940) et Drogues info service (0800 23 13 13). C'est anonyme et gratuit !

« Le cannabis démotive pour tout !

Vers la maladie, ou l'accident

La fumée du cannabis est âcre et suffocante. Elle irrite les bronches et fait exploser les vaisseaux sanguins des yeux.

Les effets à long terme sont encore plus importants.

Le cannabis se consomme généralement mélangé avec du tabac dans une sorte de grosse cigarette sans filtre. Ce « joint » contient en moyenne quatre à cinq fois plus de goudrons et de produits toxiques qu'une cigarette. Tu ne seras donc pas surpris d'apprendre que les fumeurs de cannabis et de tabac ont plus de risque de développer un cancer du poumon que les fumeurs de tabac uniquement.

Avec le cerveau mou comme un marshmallow et un corps qui tourne au ralenti, il y a plein d'activités qui deviennent dangereuses, à commencer par la conduite d'un vélo, d'un scooter ou d'une voiture. Depuis le 1er janvier 2001, un conducteur impliqué dans un accident de la route doit subir un contrôle d'urine. Si des traces de cannabis y sont retrouvées et que sa prise de sang montre que la drogue faisait encore effet au moment de l'accident, sa peine est aggravée ! En 2017, 23% des personnes décédées sur les routes ont été tuées dans un accident impliquant un conducteur qui avait consommé des stupéfiants.



FAKE NEWS

10 idées reçues sur le cannabis

Comme beaucoup de produits illégaux, le cannabis appartient à un monde clandestin fait de rumeurs et de mystères. **Clap'santé** a fait le tour des plus connus. Tu risques d'être surpris !

« Le cannabis est une drogue douce »

Il existe des chats super doux ou des pulls extra doux... Mais des drogues douces, cela n'existe pas ! Toutes les drogues présentent un risque pour la santé. Certaines plantes de Cannabis présentent des taux de THC de plus en plus élevés, ce qui n'est pas écrit sur les produits.... Leurs effets sur le cerveau sont comparables à d'autres drogues comme l'héroïne ou le crack.

« Le cannabis peut rendre fou »

Oui... et non ! Depuis quelques décennies les médecins remarquent qu'il y a plus de personnes qui souffrent de troubles psychologiques comme la schizophrénie parmi les consommateurs de cannabis. Les liens entre maladies mentales et cannabis ne sont toutefois pas si clairs. Le THC accélérerait l'apparition de troubles chez des personnes qui auraient déjà un risque de développer ce genre de maladies.

« Tout le monde fume »

Environ deux millions de Français fument plus ou moins régulièrement. Le cannabis est la drogue illicite la plus consommée en France. Cela ne signifie pas qu'il faut les imiter, surtout si c'est juste pour éviter de mourir idiot. Il ne te viendrait pas à l'idée de mettre ton pied sous un éléphant pour voir ce que cela fait. Pour le cannabis c'est pareil. Si tu sais que c'est mauvais, est-ce vraiment malin d'essayer ? La curiosité peut être un vilain défaut !

« C'est culturel »

C'est vrai, dans certains pays, la consommation du cannabis fait partie des traditions. Mais depuis que cette drogue a fait le tour du monde, les choses ont changé. 60 millions de personnes consomment du cannabis régulièrement. Cela représente des centaines de millions d'euros pour les trafiquants ! Dans des pays qui cultivent beaucoup de chanvre comme le Maroc, le Liban ou l'Afghanistan, les populations subissent les conséquences de cette culture. Le cannabis prend de l'espace, exige beaucoup d'eau et pollue les nappes phréatiques à cause de l'utilisation de pesticides. Et oui, il n'y a pas de label bio pour le cannabis !

« Ça détend »

Certains consommateurs disent qu'ils se sentent mieux après avoir fumé. Peut-être, mais d'autres se sentent encore plus stressés une fois drogués ! Pour se relaxer, il y a des techniques bien plus efficaces que la drogue. Prendre un bain, faire du sport, écouter de la musique, sortir se promener...

« On a le droit de faire pousser du cannabis chez soi »

Pas du tout ! C'est même le plus risqué. Quelqu'un qui fait pousser cette plante pas comme les autres s'expose à une peine de vingt ans de prison et une amende de 7 500 000 euros ! On ne rigole pas avec ce que l'on met dans son potager. En France, les policiers arrachent 140 tonnes de pieds de cannabis illégaux tous les ans.

« Le cannabis c'est cool »

Tu as sans doute déjà vu des t-shirts ou des chaussettes décorés avec des imprimés de feuilles de cannabis. Attention, les porter peut être considéré comme de la présentation du cannabis sous un jour favorable (un peu comme de la publicité en quelque sorte). Même si personne ne se drogue après avoir croisé une paire de chaussettes, celui qui les possède risque une peine de 5 ans de prison et 75.000 euros d'amende.

« C'est naturel »

Oui... et non. Le cannabis est une plante, c'est vrai, mais cela ne signifie pas qu'elle est bonne pour la santé. Il ne te viendrait pas à l'idée de manger des champignons vénéneux... et pourtant ils sont aussi naturels ! De plus, pour augmenter le poids de la drogue (et gagner plus d'argent), les vendeurs peuvent la mélanger avec des morceaux de pneus, des produits toxiques, de la terre et même des crottes de chameaux. Du cacanabis, cela donne envie ?

« Pour créer, il faut planer »

Certaines célébrités se droguent, c'est vrai. Mais cela ne signifie pas qu'il est indispensable d'être drogué pour être hyper créatif ! D'ailleurs, de nombreux artistes ont entrepris des cures de désintoxication pour continuer leur carrière sans la drogue. Sous son emprise, ils n'arrivent plus à chanter sur scène, leur bouche est pleine de purée, ils ont des trous de mémoire et ça, tout de suite, c'est beaucoup moins stylé !

« Le tabac à rouler et le joint c'est la même chose »

Les personnes qui fument du cannabis le mélangent le plus souvent avec du tabac et fabriquent des cigarettes plus larges que les cigarettes « classiques ». C'est ce que l'on appelle un joint ou un pétard. Il ne faut pas les confondre avec les cigarettes roulées à la main par certains fumeurs qui n'y ajoutent pas de cannabis. Leurs cigarettes « artisanales » ne contiennent que du tabac. Comme les cigarettes classiques, elles ne sont pas bonnes pour la santé, mais elles ne sont pas interdites par la loi !



Pour se détendre



Fabrique ta bombe à graines pour faire germer des fleurs

Depuis les années 1970, des citoyens amoureux de la nature jettent des bombes à graines pour reflleurir les villes. Avec l'arrivée du printemps, toi aussi tu peux en fabriquer ; c'est très facile. Il suffit de donner à la graine tout ce dont elle aura besoin pour survivre en milieu hostile. Mélange cinq doses d'argile rouge, trois doses de compost organique et une à deux doses d'eau. Malaxe bien pour obtenir une pâte homogène et insère tes graines dans la bombe avant de la lancer (ou de la poser délicatement, c'est encore mieux).

Où trouver des graines ?

Tu peux en acheter dans les jardinerie ou les récupérer dans des tomates, courgettes, melons ou courges par exemple. Fais-les sécher au soleil avant de les utiliser ! Tu peux aussi enfermer des fleurs fanées, tête en bas dans des sacs en papier dans une pièce chaude et sèche. Les capsules de semences finiront par s'ouvrir.



Enquête : qui est le dealer de bonbons ?

Quelqu'un a apporté des bonbons parfum crotte de nez au goûter d'anniversaire de Léna. Sauras-tu te glisser dans la peau d'un enquêteur pour le démasquer ?

Léna a invité 6 copains pour fêter ses 10 ans : Zoé, Yacine, Alexandre, Pauline, Abel et Leïla. Sa mère en a profité pour inviter la maman de Zoé à prendre le café. Comme cela elles étaient deux pour surveiller les enfants. Le père de Léna n'était pas là.

Il a été appelé en urgence à 15h48 car le toit du gymnase municipal menaçait de s'envoler avec la tempête. Cela fait partie de ses obligations en tant que maire.

Antoine, le grand frère de Léna, était là, mais quand sa montre a indiqué 15h05, il est monté dans sa chambre. Il était fatigué car il venait de rentrer de son voyage scolaire en Angleterre.

Yacine est arrivé à l'anniversaire à 16h13. Il avait son entraînement de hand juste avant. Celui ou celle qui a ramené les bonbons s'est bien gardé d'y goûter. Un seul des invités de Léna n'a pas mangé ces bonbons.

Et ce n'est pas une fille. Abel et Alexandre sont jumeaux. Ils n'ont pas apporté de bonbons. Ils adorent la pâtisserie et avaient proposé à la maman de Léna d'apporter un gâteau en forme de cheval pour leur copine fan d'équitation. Pauline est la première à avoir goûté les mauvais bonbons. Il était 16h03 quand elle s'est mise à le cracher. Le ou la coupable n'est pas mère.



Réponse : C'est le frère de Léna qui a ramené ces drôles de bonbons de son voyage en Angleterre. Il n'avait pas encore changé l'heure de sa montre. (heure Anglaise 15H05 = heure Française 16H05)

Les mots mêlés dans la fumée

Il existe plus de 500 termes pour désigner le cannabis et ses différentes formes de préparation. En voici 15 ! Sauras-tu les retrouver dans la grille ? Quand tu les auras rayés, les neuf premières lettres que tu découvriras te permettront de retrouver le nom d'une préparation culinaire qui contient de la résine de cannabis (et qui est toute aussi nocive que les autres).

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

Les mots qui désignent la feuille de cannabis, hachée menue :
herbe, marijuana, mariejeanne, ganjah, beuh

Les mots pour parler de la résine récoltée à partir des fleurs :
shit, chichon, daube, haschich, stick

Les mots qui concernent la « cigarette » fabriquée avec du cannabis :
joint, pétard, cône, spliff, bédo

La réponse :

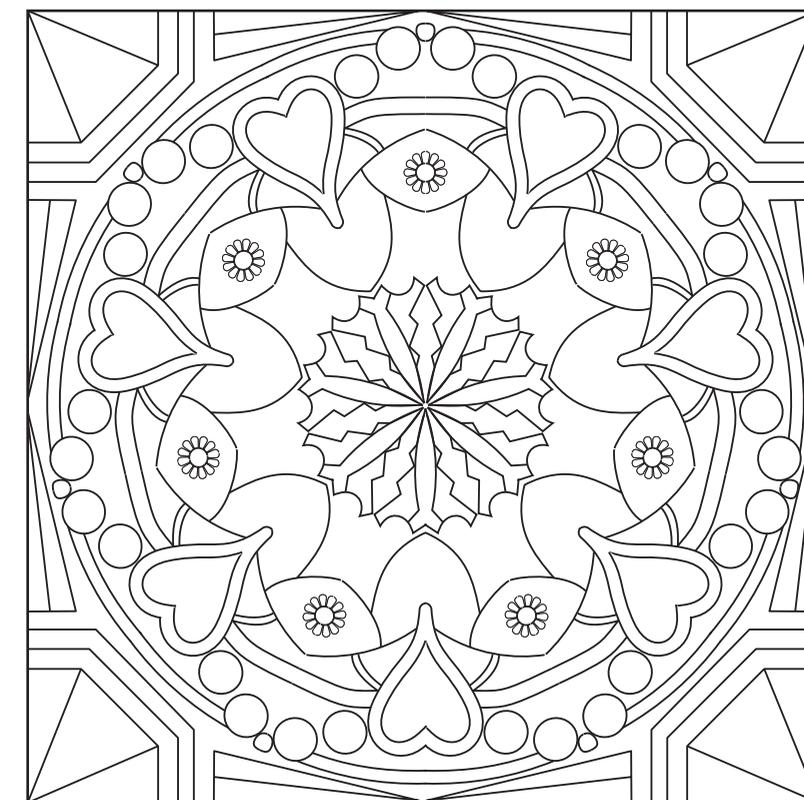
préparation ou la résine n'est pas fumée mais utilisée dans une pâtisserie. (ou gâteau de l'espace en anglais) : c'est le nom d'une.

Va voir la grille corrigée sur www.lig-up.net

Zen attitude !

Connais-tu l'art-thérapie ? Elle permet de se relaxer sans avoir besoin de substance extérieure (comme le cannabis). Voici un mandala pour essayer !

Tes camarades de classe aiment aussi colorier ? File en dernière page de ton *Clap'santé*, vous pouvez assembler vos mandalas et participer à un concours de la Ligue avec cette œuvre collective !





8 idées pour s'amuser

Les consommateurs de cannabis fument parfois pour passer le temps. Pourtant, il y a beaucoup d'autres choses à faire pour lutter contre l'ennui. Il suffit parfois d'essayer !

Voici huit activités que tout le monde devrait au moins tester.



- Faire un petit film : à toi d'écrire le scénario, d'imaginer les décors et de trouver des acteurs. Entre le tournage et le montage de ton court métrage, te voilà occupé(e) pour quelques jours !

Et dans quelques années, cela te fera de supers souvenirs à regarder.

- Se rendre utile : rapproche-toi de la mairie ou d'une association de protection de l'environnement. Une collecte de déchets est peut-être organisée près de chez toi. Si ce n'est pas le cas, tu peux lancer un bottle challenge.

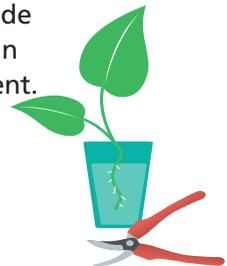
Le principe ? Faire le tour de la ville (avec des gants) pour remplir une bouteille de mégots.



- Découvrir des nouveaux jeux sportifs : il y a les sports que l'on voit

aux Jeux Olympiques... et les autres. Tu peux essayer le quidditch, inspiré de Harry Potter ou le cardiogoal qui est inspiré d'un mélange de hand, de basket, d'ultimate, de football américain et d'entraînements de pompiers.

- Faire une bouture de plante : il y a un petit côté magique à multiplier les plantes. Pour la plupart des végétaux, il suffit de couper une tige, de la plonger dans un verre et de changer l'eau régulièrement. Après quelques jours / semaines, de nouvelles racines vont apparaître !



- Monter un groupe de musique tout seul : utilise un téléphone pour enregistrer plusieurs sons puis superpose-les pour créer un morceau. Tu peux chanter sur plusieurs tonalités, transformer des boîtes en percussions ou utiliser des

bruits de la maison comme une porte qui claque ou un papier qui se froisse.

- Apprendre trois accords de guitare : la majeur, ré majeur et mi majeur. Rien qu'avec ces accords-là tu pourras jouer plein de morceaux.



- Ecrire une nouvelle : pour trouver de bonnes idées, il faut parfois donner un cadre à sa créativité. Choisis trois mots dans cette liste et imagine une histoire :

– étincelle – tandem – fourchette – suricate – détective – soupe à l'oignon – œuf.

- Découvrir un autre alphabet : pour écrire ton prénom en russe, hindi, arabe, chinois, hiéroglyphe ou japonais, file sur lexiquetos.org (en espagnol). Il suffit de mettre ton prénom dans la case « nombre » et de choisir l'alphabet dans lequel tu veux l'écrire.

BORIS
ボリス

Les combats de la Ligue

Quand on défend les intérêts de personnes ou d'une cause, on fait ce que l'on appelle du plaidoyer. C'est une des missions de la Ligue contre le cancer qui s'empare de thèmes de société pour faire de la prévention ou défendre les droits des malades.

Voici cinq sujets dont l'association parlera en 2020.

Les nitrites

Stop aux nitrites et nitrates de potassium et sodium ! Plus connus sous le nom de E249, E250, E251 et E252, ces substances chimiques sont très courantes dans la charcuterie industrielle. Mais elles favorisent aussi l'apparition de maladies. Avec l'ONG Foodwatch et l'application Yuka, la Ligue contre le cancer a lancé une pétition pour demander leur interdiction.

La création d'espaces sans tabac

Depuis quelques années, la Ligue propose aux mairies d'instaurer des espaces extérieurs où il est interdit de fumer. Il peut s'agir de plages, parcs ou entrées d'écoles par exemple. En allant au-delà de l'interdiction de fumer dans les lieux clos, les mairies participent à un changement d'image du tabac.



L'alcool et la jeunesse

Les réseaux sociaux, pourquoi pas, mais pas question que les alcooliers s'en servent pour faire la promotion de boissons alcoolisées.

La Ligue contre le cancer se mobilise ainsi pour traquer les publicités cachées. L'association milite aussi pour que les bières fortes (à plus de 14°C d'alcool) destinées aux jeunes et vendues en canettes de 500 ml ne puissent plus porter le nom de bière.



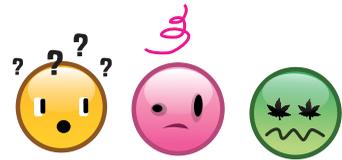
La place de l'éducation nationale dans la promotion de la santé

Depuis le plan cancer 2014-2019, la Ligue contre le cancer travaille main dans la main avec l'éducation nationale pour que l'école devienne un lieu de promotion de la santé. C'est important car faire de la prévention dès le plus jeune âge c'est former de futurs citoyens bien informés.

Le prix des médicaments

Certains traitements innovants contre le cancer coûtent plus de 400 000 euros par personne et par an. Ces prix ne cessent d'augmenter. C'est pour cela que la Ligue se bat, depuis des années, pour changer le système qui décide du prix des traitements. C'est une question de solidarité, pour que tout le monde puisse être remboursé par la Sécurité sociale, et que, dans quelques années, les traitements ne soient pas réservés qu'à ceux qui ont les moyens de se les payer.

Ce qu'ils en pensent...



... des gens qui deviennent accros

Réservée aux adultes
l'addiction ? Pas vraiment.
Pour en parler, *Clap'santé*
est allé faire un tour dans
le Val d'Oise, à la rencontre
d'élèves de quatrième
du collège Cécile Sorel
à Meriel. Célien, Eloïse,
Emma, Eshol et Sacha
ont 13 ans. Tristan a 14 ans.

Qu'est-ce qu'une addiction selon toi ?

Eloïse C'est quelque chose sans lequel
on ne peut pas vivre. Une addiction, c'est
quotidien, on l'utilise tout le temps.

Célien Quand tu es addict, tu ne peux pas
arrêter. Tu es obligé de continuer sinon tu
n'as plus la joie de vivre. T'es fâché, t'as
pas envie quoi.

Eshol L'addiction c'est quelque chose qui
rend fou ou dont on ne peut pas se passer.

Emma C'est impossible pour celui qui
est addict à quelque chose de s'imaginer
vivre sans. Il perdrait un peu tous ses
moyens car il est vraiment extrêmement
dépendant.

Sacha Une personne accro c'est une
personne qui est dépendante à quelque
chose. Par exemple si on adore le gâteau
on va en manger tous les jours. Il y a aussi
la nicotine. Si on n'en a pas quand il en
faut, on commence à devenir un peu fou.
On est irritable, on peut s'énerver assez
facilement.

Tristan Les addictions c'est quelque
chose que beaucoup de personnes ont
dans le monde. Je pense au sucre ou au
tabac mais il y en a d'autres.



Et à ton avis, pourquoi
les gens deviennent
accros ?

Eshol Parce qu'un
jour ils ont essayé et
que leur cerveau a
bien aimé l'effet.
Ça leur a plu donc
ils continuent.

Tristan La première fois qu'ils
ont goûté, les personnes accros se sont dit « oui
c'est pas mal ». Après, certains sont incapables de
s'arrêter. Ils sont addicts parfois même sans le savoir.

Eloïse Cela dépend vraiment des situations. Des
proches qui ont cette même addiction peuvent
inciter à la consommation. L'addiction c'est aussi un
problème de mode.

Sacha Je pense que les personnes accros ont
d'abord essayé pour tester. Ou alors quelqu'un les a
forcées. Une personne peut par exemple être forcée
à fumer par des amis. Ils vont lui dire « tiens, vas-y,
essaie une fois » et en fait il va devenir accro.

Célien Il y a des choses à l'intérieur de certains
produits qui rendent addict. Plus tu en prends et
plus ça te rend addict et après c'est dur d'arrêter.
Dans la cigarette par exemple, c'est la nicotine.

Emma Plus on consomme quelque
chose qui rend accro, plus on a
l'habitude et plus ça devient bon et
du coup on est obligé, obligé, obligé
d'en consommer.



Est-ce que toi tu as déjà été accro à quelque chose ?

Sacha Oui, à la nourriture. J'aime le soda surtout
le cola.

Emma Non, je n'ai jamais vraiment aimé quelque
chose au point d'en devenir addict.

Tristan Je crois que oui, aux bonbons. Comme
tous les enfants non ? La première fois que j'ai
goûté un bonbon, c'était une sucette, j'avais
quatre ans. A force de grandir je me dis qu'il
faudrait quand même se calmer sur le sucre.

Eloïse Je n'ai jamais été accro à une drogue. Il y
a des aliments que j'aime beaucoup mais je n'en
mange pas tous les jours.

Célien Moi j'ai peut-être déjà été accro aux jeux
vidéos.



Comment tu as fait pour t'en passer ?

Sacha J'arrive à être accro et ensuite à ne
plus être accro. C'est un peu pareil pour
tout je pense. Avec la cigarette, certains
vont pouvoir arrêter en quelques secondes
alors qu'ils ont fumé pendant un an non
stop et il y a des personnes qui après juste
une cigarette vont se mettre à fumer tout le
temps. C'est une drogue, ils ne pourront plus
s'en passer.

Eloïse Une fois, je crois que j'étais vraiment
beaucoup addict à un aliment. A force d'en
manger, le goût a un peu changé, c'est
devenu moins bon et donc j'ai carrément
arrêté. Puis en recherchant, j'ai vu que c'était
un peu nocif d'en manger trop.

Emma Vu que je n'ai jamais été vraiment
addict, je ne pourrai pas dire. Après j'ai déjà
connu des personnes qui étaient vraiment
accros et elles ont trouvé des solutions. Elles
se sont reportées sur autre chose et ça a
marché.

Célien Moi, j'ai remplacé les jeux vidéos
par quelque chose d'autre qui m'intéressait
beaucoup : la lecture de bandes dessinées.

Tristan J'ai presque arrêté de manger
des bonbons. J'en prends quelques-uns en
soirée avec mes parents quand on regarde
un film, mais après on n'y touche plus.
J'en mange dix maximum. Et aux goûters
quatre ou cinq mais c'est tout ! Je suis passé
chez l'orthodontiste et il m'a parlé des
conséquences de la consommation de sucre
au niveau des dents. Cela m'a fait réfléchir.

Un grand merci à Alexandra Franc, du comité de la Ligue du Val d'Oise qui a réalisé les interviews.



La question de Clap'santé

« C'est quoi des nitrites ? »

Clément, Mortagne-Sur-Sèvre (85)

« Cher Clément, toi tu as récemment vu une campagne de publicité ou de sensibilisation ! Fabricants de jambon ou associations, en ce moment, les nitrites on en parle tout le temps. Les nitrates existent naturellement dans notre environnement. Ils se forment lorsque l'azote qui compose notre atmosphère s'oxyde au contact des micro-organismes des plantes, des sols ou de l'eau. Nous en avalons régulièrement en mangeant des fruits et légumes par exemple. Lorsqu'ils rencontrent les bactéries de notre salive, une partie de ces nitrates se transforment en nitrites. Rien de grave ! Le problème c'est que les industriels fabriquent des nitrates qui servent d'engrais et des nitrites de synthèse utilisés pour la conservation des aliments. Les vendeurs de charcuterie disent que ces nitrites permettent d'éviter la prolifération des micro-organismes. Et si le jambon est rose, c'est grâce à eux ! Malheureusement ces nitrites sont aussi accusés de favoriser l'apparition de maladies comme les cancers de l'estomac ou du côlon. Conscients du problème, certains industriels se sont engagés à supprimer les nitrites ou baisser les quantités injectées dans les produits. Si tu veux les fuir, privilégie les produits artisanaux, qui sont moins roses et se conservent moins longtemps. Sinon, regarde les étiquettes. Tu peux même poser la question à ton boucher charcutier ! »

**Si tu as toi aussi des questions, écris-nous !
Nous y répondrons dans un prochain numéro.**

And the winner is...

A la rentrée, Clap'santé te proposait de dessiner ta famille de virus. Vos propositions nous ont beaucoup amusés ! Et la gagnante est Lola, alias Robotigo, 10 ans, de Paris. Elle recevra bientôt son lot !



extrait

Nouveau concours, un mandala géant !

Tu as colorié le mandala de la page 11 ? Incite tes amis et camarades de classe à le faire aussi. Vous pourrez ensuite regrouper vos créations, comme un patchwork de papiers, pour créer une fresque géante. Envoie-nous ta création (ou une photo des mandalas assemblés si vous voulez les garder). Les créations les plus réussies seront récompensées.

Tu aimes Clap'santé ? Abonne-toi !

Du 23 au 28 mars, c'est la semaine des médias à l'école ! Si tu veux t'abonner ou abonner quelqu'un à Clap'santé, file sur le site www.lig-up.net de la Ligue contre le cancer. Tu y trouveras les deux formulaires pour demander un abonnement pour ta classe en passant par ton enseignant ou pour toi tout seul en demandant à tes parents. Tu peux nous le renvoyer par courrier à La Ligue contre le Cancer – Service Prévention 14, rue Corvisart – 75013 Paris ou par email : 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.

Directeur de la publication : Axel Kahn. Comité de direction (administrateurs) : Michel Robaszekiewicz, Daniel Nizri, Hervé Gautier.

Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Chloé Lebeau. Journaliste : Claire Le Nestour.

Maquettiste : Jean-Pierre Neveu. Infographiste : Jean-Pierre Crivellari. Illustrateur : Pierre Bothereau.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Aïda Ben Hazziz, Emilie Berthier, Alexandra Franc, Virginie Haffner, Annie Kieliszek-Vivant, Valentine Sarrut, Catherine Tymen Azoulay.

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

Tirage : 61 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun.

Dépôt légal : mars, avril, mai 2020.

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

