

NOUVELLE  
FORMULE!

# CLAP SANTÉ!

LE  
MAGAZINE  
SANTÉ  
DES JEUNES.

**N°40**

JUIN  
JUILLET  
AOÛT  
2023  
TRIMESTRIEL 0,38 €

06 N'ATTENDS PAS DEMAIN,  
PRENDS TA SANTÉ EN MAIN!  
UN ARTICLE POUR COMPRENDRE

08 L'INFOGR'AFFICHE  
PASSE TA PEAU À LA LOUPE

10 POUR SE DÉTENDRE  
CONSTRUIS TON ABRI D'AVENTURIER

## BIEN DANS TA PEAU!



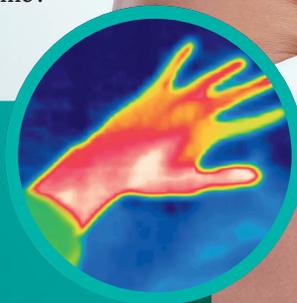
LA LIGUE  
CONTRE LE CANCER

# À QUOI SERT LA PEAU ?

Qu'est ce qui est à la fois, un miroir, un climatiseur, une armure, une coque de protection et une ferme biologique ? La peau ! Elle est un peu tout cela à la fois et ses multiples fonctions la rendent indispensable à notre vie.

## 1. Notre premier contact avec l'extérieur.

Quand tu as froid, elle se teinte de reflets bleus, lorsque tu as honte, elle devient toute rouge. La peau est le reflet de ce qu'il se passe dans ton corps, ton cœur ou ta tête ! C'est aussi la première chose que tu vois quand tu rencontres quelqu'un. On la décore pour les mariages, les carnivals... La peau est un véritable outil de communication ! Elle accueille aussi des millions de terminaisons nerveuses. Rien que sur la main, nous avons près de 2 000 capteurs par centimètre carré de peau. C'est grâce à eux que fonctionne notre sens du toucher. Ils nous permettent de ressentir le chaud, le froid, les chatouilles... La peau est le plus grand organe du corps humain. Chez un adulte, elle pèse près de 4kg. Si on l'étalait au sol, elle couvrirait un rectangle de 2 mètres de long sur 1 mètre de large. C'est énorme !



## 2. Un organe de régulation de la température.

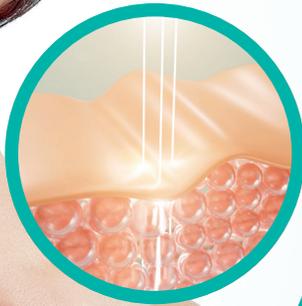
Quand ils ont chaud, les éléphants agitent leurs grandes oreilles. Les chiens, eux, tirent la langue. Nous, les humains, nous comptons sur notre peau. Elle est recouverte de petits trous, les pores, reliés à des glandes enfouies dans les couches inférieures de la peau. Ces glandes sont sudoripares. Quand notre corps dépasse les 37°C, sa température idéale, les glandes sudoripares fabriquent de la sueur qu'elles éjectent par les pores. Une fois étalée sur la peau, cette sueur a besoin d'énergie pour s'évaporer. C'est dans la chaleur de la peau qu'elle vient la pomper, lui permettant au passage de perdre quelques degrés. Super technique, non ? Et ce n'est pas la seule ! Tu as sans doute aussi constaté que ta peau change de couleur. Lorsque tu as chaud, tes vaisseaux sanguins se dilatent pour favoriser l'évacuation de la chaleur. Ta peau devient rouge. Lorsque tu as froid, ils rétrécissent. Ta peau se teinte de reflets bleus parce que les vaisseaux qui évacuent du gaz carbonique, plus foncé, prennent plus de place. Bref, la peau est comme l'isolation d'une maison : essentielle !

# ZOOM SUR



## 3. Une barrière contre les agressions.

Tu ne peux pas le voir à l'œil nu mais grâce à ta peau, tu te promènes en permanence ou presque avec une armure. Rien à voir avec celle en métal des chevaliers. La tienne est constituée d'un mélange de sueur et de sébum, une matière grasse sécrétée par ton corps. Quand ils se mélangent, les deux liquides forment le film hydrolipidique, qui rend la peau résistante et imperméable. C'est grâce à lui qu'une goutte d'eau posée sur ta main ne pénètre pas dans ton corps. Elle reste à la surface. Et c'est une bonne nouvelle ! Tu aimerais te gorger d'eau comme une éponge à chaque fois que tu marches sous la pluie ? En matière d'agressions, ton corps ne craint pas que les liquides. Il est également sensible aux rayons du soleil et là aussi, la peau est là pour t'aider. Elle fabrique de la mélanine, des pigments capables d'arrêter une partie des rayons. Mais attention, cette barrière n'est pas infaillible. File en pages 6-7 pour découvrir pourquoi il est important d'aider ta peau à se protéger.



## 4. L'emballage de ton corps.

Tu imagines à quoi ressemblerait ta vie si tu n'avais pas de peau ? Tu te ferais mal à chaque fois que tu te déplaces ! Même si elle est toute fine et qu'elle peut facilement s'abîmer, notre peau protège nos muscles et nos organes. Et elle a aussi la capacité de se reconstituer ! Tous les jours, de nouvelles cellules naissent dans la partie basse de l'épiderme. À chaque fois qu'une nouvelle cellule arrive, elle pousse les autres vers le haut. Et puis un jour, après trois semaines ou un mois à tes côtés, elles finissent par mourir et se détacher. Ce n'est pas grave parce qu'entre temps, ton organisme a fabriqué plein d'autres cellules. Les scientifiques utilisent ce pouvoir pour fabriquer de la peau en laboratoire. Ils prélèvent des cellules vivantes, leur donnent à manger et les regardent se multiplier avant de greffer de la peau à des patients qui ont été brûlés ou très écorchés.

## 5. Un lieu de vie pour le microbiome.

Si tu as un jour l'occasion d'utiliser un microscope très puissant, tu découvriras que tu as des invités sur tes mains, tes pieds, ton avant-bras et toutes les parties de ton corps. Ce sont des microbes minuscules qui vivent sur toi. Il y en a près d'un milliard sur chaque cm<sup>2</sup> de ta peau ! Beurk ? Pas vraiment ! Ces bactéries sont là pour te protéger. Elles empêchent les microbes ennemis de te donner des maladies. Elles dorment avec toi, vont à l'école avec toi et se nourrissent de ton film hydrolipidique, ce mélange de sébum et de sueur dont tu es couvert. Ce n'est pas grave si elles le mangent, car tu en fabriques en permanence. D'ailleurs, évite d'utiliser des savons trop décapants. Tu pourrais abîmer ton film hydrolipidique et il serait dommage de priver tes gentils microbes de nourriture alors qu'ils sont bons pour ta santé.

# L'ACTU SANTÉ

## DU 19 AU 25 JUIN, C'EST LA SEMAINE DE LA PROTECTION SOLAIRE.



**Avec tout ce qu'elle fait pour nous, la peau mérite bien une semaine rien que pour elle.** Du 19 au 25 juin, des animations et des rencontres seront organisées partout en France avec des professionnels qui expliqueront comment chouchouter sa peau pour la garder en bonne santé. On en a qu'une, alors il faut la protéger ! Les équipes de la Ligue seront évidemment mobilisées. Renseigne-toi auprès du comité de ton département pour découvrir la liste des événements auxquels tu pourras participer. D'ailleurs, tu sais pourquoi c'est cette semaine-là qui a été choisie ? Le 21 juin, c'est le solstice d'été, le jour où l'hémisphère nord est le plus incliné vers le soleil. Ce sera la journée la plus longue de l'année et aussi celle où nous seront les plus exposés aux rayons UV. C'est donc une journée où il faut vraiment bien se protéger !

**04 CLAP' SANTE!**



## Le changement climatique, un danger pour la peau

Tu connais probablement les effets du changement climatique sur les animaux ou le niveau de la mer. Mais sais-tu que les dommages causés au climat par les activités humaines ont aussi un impact sur notre peau ? Les scientifiques ont constaté que lors des fortes chaleurs, le ciel est souvent clair et anticyclonique. Cela signifie qu'il laisse passer un max d'UV, ces rayons qui s'attaquent à l'ADN des cellules et favorisent l'apparition de cancers. La solution ? Chercher l'ombre, mettre une casquette, un t-shirt et des lunettes, s'enduire de crème...D'abord, se protéger, et ensuite, agir pour le climat !

## HPV, tous les élèves de 5<sup>ème</sup> seront vaccinés



**Tu connais les Papillomavirus humain, plus connus sous le nom d'HPV ?** C'est une famille de virus qui font naître des petites verrues sur les parties génitales.

Certaines peuvent déclencher des cancers du col de l'utérus, de l'anus ou du pénis. Et les HPV sont très fréquents : les professionnels de santé estiment que 80% des personnes seront un jour exposées lors d'un rapport sexuel. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut se protéger en se faisant vacciner ! Depuis 2006, le vaccin contre le HPV est recommandé mais pas obligatoire. Moins de 50% des filles et moins de 10% des garçons de 15 ans l'ont fait. C'est peu ! Pour augmenter ces chiffres, dès la rentrée, tous les élèves de 5<sup>ème</sup> pourront se faire vacciner gratuitement. C'est une bonne nouvelle, car plus il y aura de personnes protégées avant leurs 14 ans et moins ces vilains HPV pourront circuler !

## EXPLO'SANTÉ, c'est parti pour trois ans !

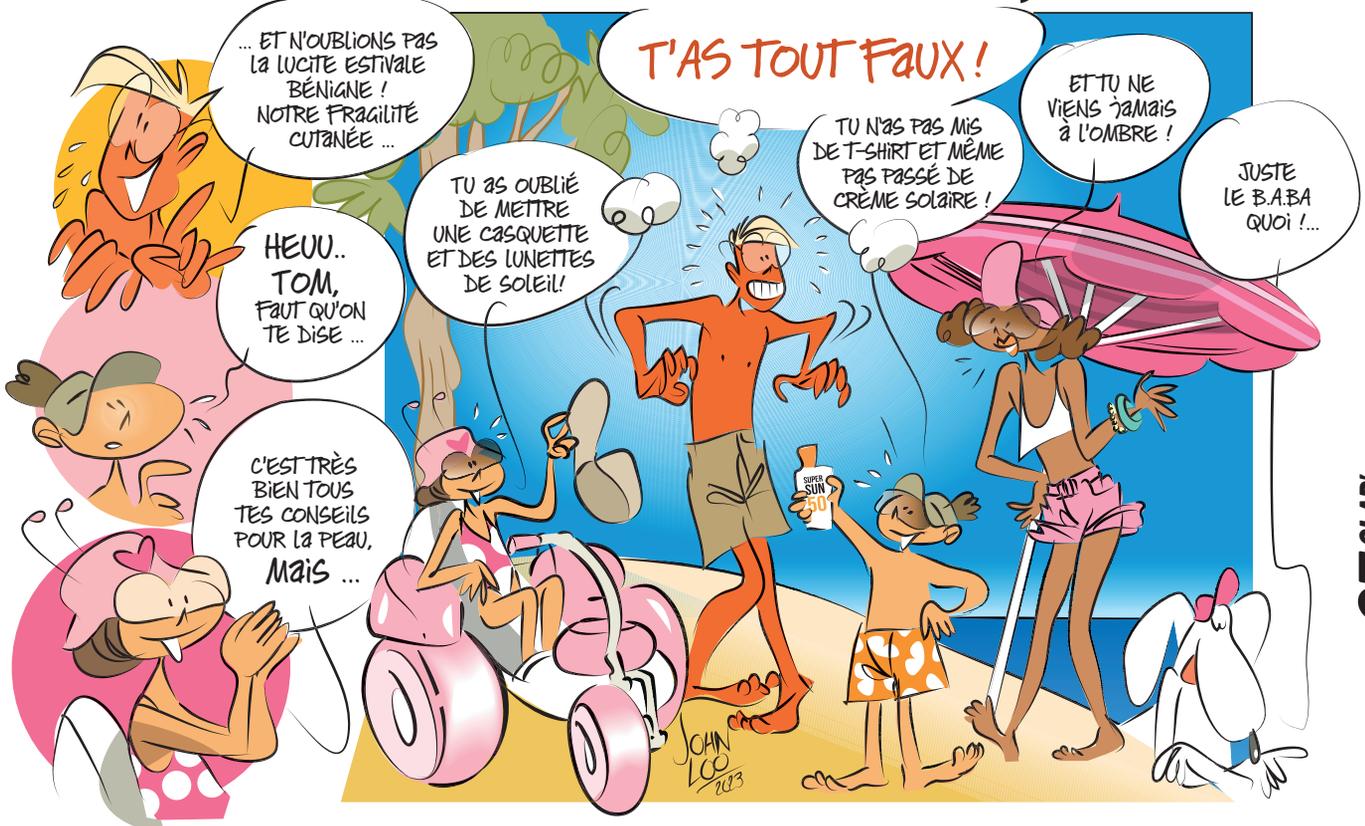
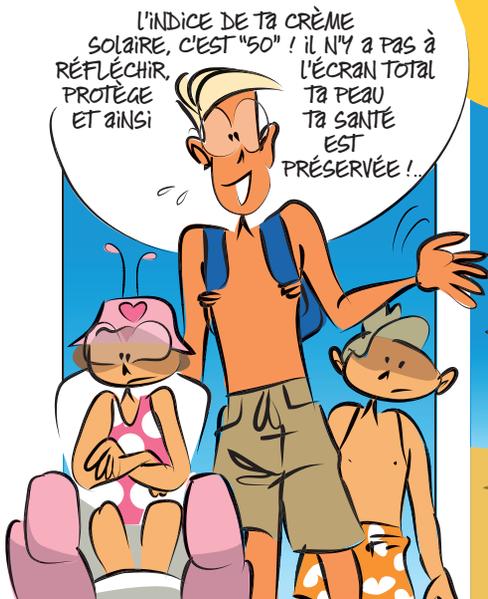


**Si tu habites dans la Loire, en Ile-et-Vilaine, en Corrèze, en Ardèche, dans l'Hérault ou en Loire-Atlantique, tu vas peut-être intégrer sans le savoir une super expérience de la Ligue.** Ces six départements ont été choisis pour tester le programme Explo'santé. Pendant trois ans, du CMI à la sixième, des élèves recevront la visite de chargés de prévention de la Ligue dix fois par an. Ils parleront de santé mais aussi de tout ce qui peut y contribuer comme les plats proposés à la cantine ou l'aménagement des espaces de récréation. Une équipe de chercheurs de l'université de Lyon analysera l'évolution de leurs connaissances. Et qui sait, s'ils découvrent que les élèves ont bien progressé, le programme Explo'santé sera peut-être accessible bientôt dans toute la France !

# PEAU-ROUGE!

à LA PLAGE EN PLEIN ÉTÉ ...

## LA PETITE HISTOIRE DE CLAP' SANTÉ!



05 CLAP' SANTÉ!

# QUAND *les cancers* S'ATTAQUENT À LA PEAU

La peau a des supers pouvoirs mais elle est aussi super fragile. Dans la vie de tous les jours, elle est exposée à des risques qui peuvent se transformer en cancers dangereux pour la santé. Raison de plus pour la chouchouter !

**Le soleil, un ami qui ne nous veut pas que du bien.**



**Quand tu entends les mots "peau" et "cancers", tu penses certainement au soleil.**

Logique, l'exposition à ses rayons est une des causes principales des cancers de la peau. Beaucoup de gens le savent, mais pourtant le nombre de cas triple tous les dix ans. En France, près de 80 000 cancers de la peau sont diagnostiqués chaque année. Et même si la science a fait beaucoup de progrès, ils restent graves et difficiles à soigner. Tu veux comprendre le lien entre cancers et soleil pour adopter les bons gestes et pouvoir sensibiliser tes proches ? Clap'santé à ton service !

**IR, UV... comprendre c'est déjà se protéger.**



**Le soleil émet en permanence un tas de rayons.**

Parmi eux, il y a la lumière, qui te permet de voir, les infrarouges (IR) qui chauffent la peau et les rayons ultraviolets (les UV) qui sont invisibles et ne dégagent pas de chaleur. Ceux-là cachent bien leur jeu ! Même sous un parasol ou avec de la crème, ils perturbent le fonctionnement du corps humain. Quand ils s'attaquent aux cellules qui produisent de la kératine, ils peuvent provoquer l'apparition d'un carcinome, un cancer de la peau qui se soigne souvent bien. Quand les rayons UV décident de chambouler les mélanocytes, les cellules qui fabriquent de la mélanine pour colorer la peau, c'est une autre histoire. Les mélanocytes se mettent à se multiplier très vite et sans raison. Cela crée un mélanome dont les mauvaises cellules peuvent migrer et s'attaquer à d'autres organes. Dans ce cas, la santé est vraiment en danger ! C'est pourquoi il faut consulter pour tout grain de beauté qui change de forme ou de couleur.

**Stop aux ultraviolets.**



**La meilleure façon d'éviter les UV, c'est de se protéger.**

Quand tu sors, tartine-toi de crème écran 50 et renouvelle l'opération toutes les deux heures. Pense aussi à emporter un t-shirt, des lunettes de soleil et un chapeau et évite de t'exposer entre 12h et 16h quand le soleil est le plus fort. C'est encore plus important à ton âge car les cellules des enfants ne sont pas capables de se réparer aussi bien que celle des adultes. Et ces conseils valent aussi pour les jours où il ne fait pas très chaud ! Ces dernières années, les médecins ont constaté que le nombre de cancers de la peau explosait en Bretagne. Comme le temps est souvent couvert et qu'il fait rarement très chaud, les habitants ne font pas tous attention. Pourtant, même quand il y a des nuages ou du vent, les UV continuent de passer. Il faut se couvrir et mettre de la crème solaire !

Si tu veux en apprendre plus sur les UV, regarde cette vidéo :



## Le travail ce n'est pas toujours la santé.



**Le soleil n'est pas le seul responsable des cancers de la peau.**

Avec le temps, les scientifiques ont découvert que certains professionnels comme les agriculteurs ou les viticulteurs étaient plus touchés par cette maladie que les autres. En menant leur enquête, ils ont compris que ceux qui travaillent dans les champs sont souvent exposés aux pesticides, des produits chimiques répandus sur les terres pour favoriser la pousse des plantes. Après s'être battus en justice, certains ont même réussi à prouver, devant les juges qu'ils étaient malades à cause de leur travail. Et ce n'est pas nouveau. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, un médecin anglais avait remarqué que les enfants payés pour nettoyer les cheminées étaient souvent malades. Il a réussi à montrer que le goudron de houille, qu'ils touchaient tous les jours, favorisait l'apparition des cancers. C'est une substance que l'on dit cancérogène. Et aujourd'hui encore, elle donne des cancers de la peau aux ouvriers qui fabriquent les routes!

## Tout l'environnement compte.



**La peau est une barrière... qui nous protège des agressions extérieures. Malgré cela, elle n'est pas complètement étanche.**

Il est donc possible de tomber malade par la peau. Tu as peut-être entendu parler de la maladie du tabac vert ? Elle touche les ouvriers qui travaillent dans les champs de tabac. À force de manipuler les feuilles, ils s'intoxiquent à la nicotine, même sans fumer ! Aujourd'hui, le Centre international de recherche sur les cancers considère qu'il existe plus de 70 substances ou virus qui favorisent l'apparition des cancers. Loin de nous l'idée de te demander de t'armer d'un masque et d'un spray désinfectant pour affronter l'extérieur. Cela ne servirait à rien ! Pense juste à regarder régulièrement la provenance et la composition des produits que tu mets sur ta peau. Ce n'est pas parce qu'un produit est bio ou majoritairement naturel qu'il ne présente pas un risque si tu en étales beaucoup sur toi.

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

## Tatouage, il faut vraiment l'avoir dans la peau.



**Le bronzage n'est pas la seule pratique à la mode qui peut s'avérer dangereuse pour la santé. Le tatouage aussi !**

Aucun lien n'a été fait entre les encres injectées dans la peau et le développement de maladies. En revanche, si le matériel n'est pas bien nettoyé et les aiguilles utilisées ne sont pas stériles pour le tatouage, les clients risquent de développer une infection que l'on appelle l'hépatite C. C'est rare mais cela peut arriver ! Et autant le savoir car l'hépatite C est une maladie du foie, causée par un virus qui peut dégénérer en cancer. Si plus tard, tu veux te faire tatouer, choisis un salon à la propreté irréprochable ! En attendant, si tu tiens à garder le logo de Clap'santé sur ta peau pour ne pas nous oublier pendant les vacances, on te suggère plutôt un crayon à maquillage ou une décalcomanie que tu peux fabriquer à la maison. Au moins, tu ne risques pas de te laisser ou de te contaminer !

Pssst ! Tu veux en apprendre plus sur les tatouages et leurs effets sur la peau ?  
File sur Lig'Up grâce à ce flash code :



# À la découverte DE LA PEAU

Pour découvrir la peau dans toute sa richesse, il faut l'explorer. Embarque ta loupe et ton calepin, Clap'santé t'emmène découvrir un spécimen qui a presque toutes les particularités !



**La chair de poule.** Quand tu frissonnes, les muscles de ton derme se contractent et tes poils se redressent. C'est un héritage de nos ancêtres préhistoriques. Ils étaient plus poilus que nous. Une fois leurs poils en l'air, ils pouvaient emmagasiner de l'air pour se réchauffer.

Tu veux plus d'infos ? On te donne rendez-vous à ce lien !



**La peau sèche.** On dit que la peau est déshydratée mais la passer sous l'eau ne sert à rien. Elle est imperméable ! Pour la rendre à nouveau douce, il faut appliquer de l'huile ou une crème qui pourra pénétrer dans les différentes couches de la peau pour la réhydrater.

**La peau fripée.** Quand tu restes longtemps dans l'eau, le film hydrolipidique qui recouvre la peau se dissout. Les cellules se remplissent de liquide et la peau se déforme. Cela permet à ta peau de mieux adhérer sur les surfaces et objets par exemple. Heureusement, l'eau finit toujours par s'évaporer et la peau retrouve son apparence !



**La peau qui pèle.** En temps normal, les cellules mortes tombent toutes seules et une par une. Quand des morceaux de peau entiers se détachent, cela signifie qu'elle a été brûlée ou mal hydratée.



**Le vitiligo.** Ces zones décolorées apparaissent quand une personne perd ses mélanocytes, les cellules qui envoient de la mélanine dans les couches supérieures de la peau. C'est une maladie non contagieuse.

**Le psoriasis.** C'est une maladie qui apparaît quand les cellules de l'épiderme se renouvellent trop vite.

**La corne.** Composée de plusieurs couches de cellules mortes, elle est très épaisse et se trouve sur les parties du corps qui ont besoin d'être protégées des frottements comme les talons ou les mains de ceux qui bricolent beaucoup.

**UN PORE.** C'est un petit trou à la surface de la peau qui permet à la sueur et au sébum de s'écouler.

**UNE GLANDE SÉBACÉE.** Elle produit du sébum qui est stocké dans un petit réservoir à la base des poils.



# L'INFOGR'AFFICHE

## Une brûlure.

Les médecins les classent en fonction de leur gravité. On parle de brûlure au premier degré quand seul l'épiderme est touché, au deuxième degré quand le derme est aussi concerné et au troisième degré quand la brûlure atteint l'hypoderme.

**Une cicatrice.** Elle se forme quand la peau est touchée par une blessure du derme ou de l'hypoderme. Comme le corps veut se reboucher pour se protéger, il fabrique vite des fibres moins élastiques et moins fine que l'épiderme. Elles peuvent rester à vie.

**Des boutons liés au soleil.** Ils apparaissent quand la peau réagit mal aux rayons. Pour les éviter, il faut s'enduire de crème solaire et éviter de s'exposer.

**Un grain de beauté.** C'est une tache de couleur liée à la concentration de mélanine dans la couche profonde de l'épiderme.

**Un grain de beauté suspect.** Certaines tâches doivent être surveillées car elles pourraient être liées à un mélanome, une tumeur qui se développe dans les cellules qui produisent de la mélanine. Si un de tes grains de beauté change de couleur ou s'étale comme une flaque irrégulière, montre-le à ton médecin !

**Un point noir.** Il se forme quand le pore est bouché par des débris de cellules et que le sébum peine à s'écouler.

**Un bouton.** Il apparaît quand le réservoir de sébum éclate à cause d'un pore bouché. A l'adolescence, il est fréquent d'avoir de l'acné car la puberté augmente la sécrétion de sébum. Il ne faut pas y toucher au risque d'aggraver la situation. Mieux vaut demander de l'aide à un dermatologue, le médecin de la peau.

Et si tu veux plus de précision, visionne cette petite vidéo :



**Une verrue.** Elles apparaissent quand un virus très contagieux s'installe sur la peau. Les verrues partent souvent seules mais les dermatologues peuvent aussi aider à s'en débarrasser.

**Des rides.** Elles apparaissent quand le derme se relâche. Toutes les personnes qui vieillissent ont des rides mais elles apparaissent plus tôt chez ceux qui s'exposent trop souvent au soleil sans se protéger.



## LES POILS.

Tout notre corps en est couvert. Un humain en possède près de 5 millions ! Les femmes en ont autant que les hommes mais ils sont souvent moins développés.

## L'ÉPIDERME.

À la surface de la peau, l'épiderme contient des cellules gorgées de mélanine, la substance responsable de la couleur de la peau.

## LE DERME.

Il contient des récepteurs connectés au cerveau qui sont sensibles à la chaleur, la pression, la douleur... Ses fibres sont aussi responsables de l'élasticité de la peau.

## L'HYPODERME.

Cette couche profonde est majoritairement constituée de graisse. C'est une protection thermique mais aussi une réserve d'énergie dans laquelle le corps vient piocher.

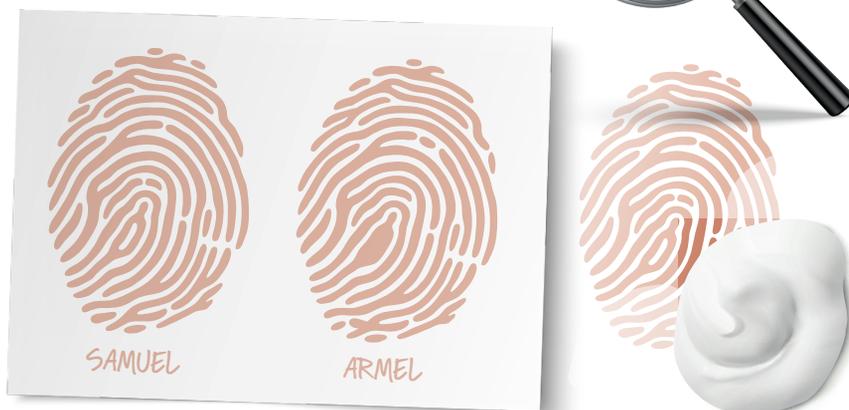
## UNE GLANDE SUDORIPARE.

Elle fabrique de la sueur et l'éjecte par les pores. Un adulte sécrète environ un litre de sueur par jour. Avec l'effort, cette quantité augmente. C'est pour cela qu'il ne faut pas oublier de boire quand tu fais du sport.

## OBSERVATION

# UNE HISTOIRE DE DÉTAILS

**La maman de Samuel et Armel a eu une mauvaise surprise quand elle est rentrée du travail.** Le gâteau qu'elle avait acheté pour le dîner a été grignoté et elle aimerait bien savoir par qui ! Par chance, le coupable a laissé une grosse trace de doigt sur le meuble de la cuisine. Pour savoir à qui elle appartient, la mère de famille n'a qu'à la comparer avec celles de ses deux fils. Comme ils sont jumeaux, ils se ressemblent comme deux gouttes d'eau mais leurs empreintes digitales elles, sont uniques. Sauras-tu retrouver les sept points qui les différencient ? Ainsi, tu pourras trouver qui a posé ses doigts sur le gâteau !



## LE PAYS MYSTÈRE

Inès doit faire un exposé sur un pays qui fait beaucoup de prévention pour réduire le nombre de cancers de la peau. Pour amuser ses camarades, elle a décidé de leur faire deviner de quel pays il s'agit. Avec ces indices, peux-tu les aider à trouver de quelle destination elle va parler ?

- Le drapeau du pays mystère a été composé à partir de celui d'un autre pays.
- Le pays mystère est entouré de la plus grande barrière de corail au monde.
- Les habitants du pays mystère parlent anglais.
- Sur ses armoiries, le pays mystère a deux animaux qui ont pour particularité de ne pas pouvoir marcher en arrière.
- Le pays mystère est aussi connu pour ses koalas.
- La réponse tient en neuf lettres. Tu les as trouvées ?

10 CLAP' SANTÉ!



Réponse : Australie

GÉOGRAPHIE



## LA BONNE PAIRE

DÉDUCTION

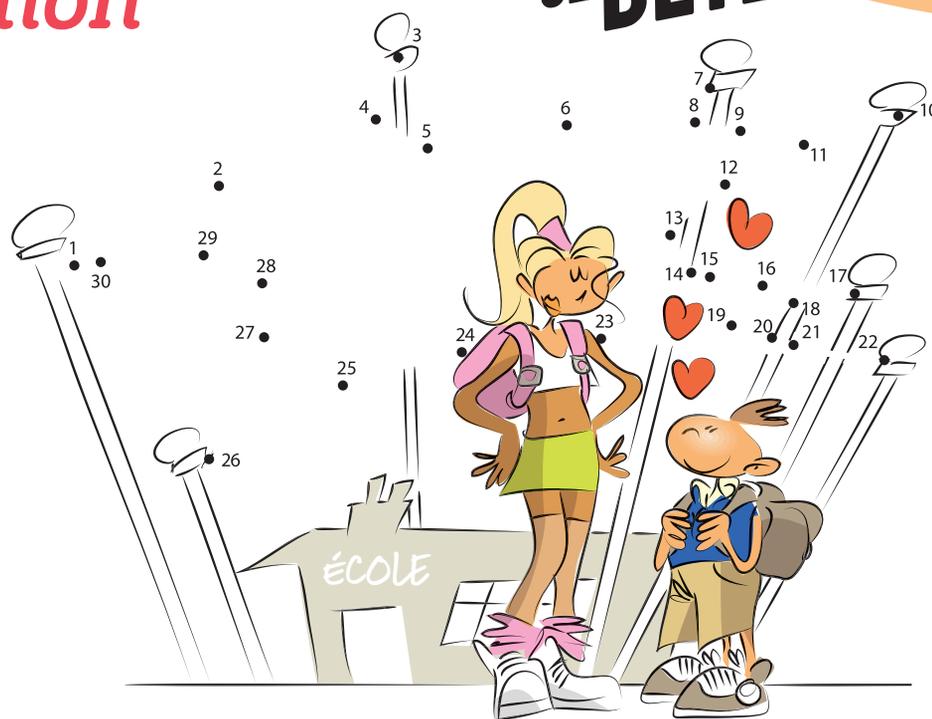
Tes parents t'autorisent à acheter une nouvelle paire de lunettes de soleil. Tu veux être stylé mais aussi bien protégé. Laquelle vas-tu choisir ? Si tu as besoin d'aide pour prendre ta décision, n'hésite pas à lire (ou relire) le deuxième paragraphe de la page 12 !

DESSIN

POUR  
SE DÉTENDRE

## L'installation secrète

À la fin de l'année, le directeur de ton école t'annonce qu'il y aura des travaux dans la cour pendant les vacances. À la rentrée, les élèves pourront profiter d'une nouvelle installation qui les protégera les jours de soleil. Relie les points pour la découvrir avant le début du chantier.



BRICOLAGE

## À TOI L'ABRI D'AVENTURIER

Tu passes une partie de tes vacances à jouer dans un jardin ou sur une terrasse ? Les plus grands explorateurs ont aussi besoin de se protéger du soleil. Voilà comment te fabriquer un abri en quelques minutes.

→ Demande à tes parents s'ils ont un vieux drap ou un grand morceau de tissu assez épais à te prêter. Privilégie les couleurs claires. Ce sont celles qui renvoient le plus de rayons du soleil vers le ciel.

- Noue des cordes à chaque extrémité de ton tissu. Tu peux utiliser une corde à sauter, un long foulard ou de la ficelle épaisse. Si tu as le droit, tu peux aussi percer ton tissu à quelques centimètres du bord, dans chaque coin, pour y passer tes cordes.
- Avec l'aide d'un adulte, accroche tes quatre cordes en hauteur pour tendre ton tissu. Pour les supports, tu peux utiliser un panier de basket, une gouttière, une balançoire... Toutes tes attaches n'ont pas besoin d'être à la même hauteur. Il faut juste qu'une fois tendu, ton tissu rencontre les rayons du soleil.
- Quand ton installation est terminée, tu peux célébrer le début d'une nouvelle aventure. Te voilà l'heureux propriétaire de quelques mètres carrés d'ombre que tu pourras utiliser pour jouer... sans oublier de te protéger. Ton abri te servira d'armure contre une partie des rayons UV mais pas tous !

Et n'oublie pas de nous envoyer une photo de ton abri à [magazine.clapsante@ligue-cancer.net](mailto:magazine.clapsante@ligue-cancer.net). Nous pourrions la publier sur notre site internet Lig'up et tu auras peut-être la chance d'inspirer d'autres aventuriers !

11 CLAP  
SANTÉ!

**BIEN  
DANS TES  
BASKETS**

# 6 IDÉES REÇUES SUR LA PEAU ET LES YEUX

À force de les voir,  
tu as l'impression  
de les connaître.  
Et pourtant...  
Tu te trompes  
peut-être sur la  
peau et les yeux.  
Voici quelques  
affirmations  
pour te tester.

## 1 EN HIVER ON NE RISQUE PAS LES COUPS DE SOLEIL.

Faux ! Les rayons UV responsables des coups de soleil ne donnent pas chaud et ta peau peut brûler même s'il fait -10°C. Si tu vas à la montagne, il est même conseillé de très bien te protéger car plus tu montes en altitude et plus les UV sont importants. Et avec la neige qui renvoie les rayons du soleil vers toi, le danger est maximum !

## 2 DES LUNETTES COLORÉES SUFFISENT À SE PROTÉGER DU SOLEIL.

Pas du tout ! Des verres foncés peuvent être totalement inutiles. Pour choisir tes lunettes, fie toi au marquage CE sur la branche qui indique qu'elles respectent les normes européennes puis au chiffre indiqué après. Si tes lunettes sont des CE0, elles sont presque inutiles. Si elles sont de catégorie CE1, leur protection est très faible. En catégorie CE2, elles peuvent être utilisées face à un soleil léger. Les catégories CE3 sont recommandées à la plage. Pour la montagne, il te faudra des CE4. Tu peux évidemment choisir des lunettes qui te plaisent (de préférence couvrantes de face et sur les côtés) mais il ne faut pas négliger cette protection, surtout à ton âge. Avant 12 ans, les yeux laissent entrer plus de rayons UV.

3

## L'EXPOSITION AU SOLEIL EST BONNE POUR LE MORAL.

Pas tout à fait ! Ce n'est pas l'exposition au soleil qui est bonne pour le moral mais la lumière ! Et 10 minutes par jour suffisent.

## 4 LES CABINES UV, LES AUTOBRONZANTS OU LES GÉLULES À LA CAROTTE PRÉPARENT LA PEAU AU SOLEIL.

Archi faux. Certaines marques de cosmétiques croient un peu trop aux supers-pouvoirs des carottes. Leurs gélules ne font pas bronzer avant l'heure (au mieux elles donnent une couleur orangée) mais elles ne protègent pas du soleil. Pareil pour les autobronzants. Ils contiennent un produit chimique qui se colore au contact de l'air mais ne sert à rien contre les UV. Quant aux cabines UV, elles sont si dangereuses pour la santé que certains pays ont préféré les interdire.

## 5 LE SOLEIL EST BON CONTRE L'ACNÉ.

Au début oui, mais après, pas vraiment. En été, les personnes qui ont beaucoup de boutons sont souvent contentes car le soleil assèche la peau. Et à la rentrée, catastrophe. Les boutons reviennent et ils sont plus nombreux. Et oui, le soleil épaissit aussi la peau. Les boutons se forment quand les pores se bouchent et plus la peau est épaisse et plus ils risquent de s'obstruer. Logique!

## 6 POUR AVOIR DE LA VITAMINE D ET DES OS SOLIDES IL FAUT BEAUCOUP S'EXPOSER.

La vitamine D est essentielle à la santé des os et des dents, ça c'est vrai. Elle est fabriquée par la peau grâce aux UVB, c'est vrai aussi. Mais inutile de t'exposer pendant des heures. Une vingtaine de minutes par jour suffisent. Et comme tu ne peux pas décider de recevoir les UVB en laissant les UVA de côté, tu as tout intérêt à te crémér avant d'aller pêcher ta vitamine D. En hiver, beaucoup de personnes en manquent. Si ton médecin s'en rend compte, il te donnera des gélules ou une ampoule à boire pour recharger ton stock.

12 CLAP  
SANTÉ!



SUR LE TERRAIN...

# LA LIGUE À FOND LA FORME !

En juin, tu auras peut-être l'occasion de croiser les équipes de la Ligue contre le cancer en allant faire du shopping. Et oui, en matière de santé, tous les lieux sont bons pour faire de la prévention !

“À fond la forme”, tu connais ce slogan ? Il a été inventé par Decathlon un des magasins de sport les plus connus en France. La forme et la santé, c'est aussi une des préoccupations de la Ligue contre le cancer. Alors quand les équipes d'Olaian, la marque de surf de Decathlon implantée à Hendaye a pris contact avec le Comité des Pyrénées-Atlantiques, la Ligue n'a pas hésité. Elle a accepté de nouer un partenariat pour parler des bons réflexes à adopter face au soleil. “C'est intéressant pour nous comme partenariat car le public que nous allons rencontrer et conseiller peut ensuite acheter ce dont il a besoin à des prix corrects”, explique Alice Vernhes, responsable développement et prévention au Comité des Pyrénées-Atlantiques. Le samedi 24 juin, des équipes de la Ligue proposeront des animations dans les magasins des départements du littoral Atlantique où se pratiquent les sports de glisse. Ceux qui achètent des planches de surf, des palmes, des maillots ou combinaisons repartiront mieux

DECATHLON

PROTÉGEZ VOS BONNS MOMENTS.

BÉBÉ ENFANT FEMME HOMME PARASOLS CRÈMES SOLAIRES CONTACT

Les rayons du soleil sont composés des UVB et UVA. Les UVB provoquent les coups de soleil et peuvent être à l'origine de cancers de la peau. Les UVA pénètrent plus profondément dans la peau et sont responsables de son vieillissement prématuré. Il est donc indispensable de protéger sa peau, surtout quand on bouge et qu'on expose tout son corps.

La Ligue contre le cancer est engagée dans la prévention des risques liés à l'exposition au soleil. Nous mettons sur le terrain de nombreuses actions de prévention (des campagnes de sensibilisation pour accompagner le public à acquies les bons réflexes et transitions également avec nos partenaires à la création d'ateliers de sensibilisation favorisant notamment par la création d'équipes solaires). Parasols, tops UV, chapeaux, lunettes et crèmes solaires sont des éléments indispensables d'une bonne protection. Égalisez vous !

Emmanuel Ricard - Ligue contre le cancer  
Délégué à la prévention et la promotion des dépistages

informés sur leur peau et les bonnes habitudes à prendre. Ils pourront s'équiper en top UV, chapeaux, casquettes, lunettes, abris et crème solaire pour une protection optimale. Ils apprendront aussi

## EN DIRECT DE LA LIGUE

Si tes parents et toi êtes intéressés pour écouter le podcast, c'est par ici !



qu'il vaut mieux éviter de s'exposer (et donc faire du sport) entre 12h et 16h, quand le soleil est très fort. Dans le cadre du partenariat entre la Ligue et Olaian, tes parents pourront aussi écouter Caroline Chambon, du comité du Nord qui a été interviewée par les équipes de Decathlon pour le podcast “Les conseils de sportifs.ves by Decathlon”. Disponible depuis mai, l'épisode revient sur l'importance de la protection solaire et les idées reçues sur la peau et le soleil. Pour terminer, Emmanuel Ricard, porte-parole et délégué à la prévention et à la promotion des dépistages à la Ligue contre le cancer a aussi écrit un édito pour le lookbook solaires d'Olaian. Si tu lis Clap'santé depuis longtemps et que tu tombes sur cette brochure, tu pourras même frimer en disant que tu as déjà eu l'occasion de lire plusieurs interviews de ce super docteur dans ton magazine préféré !

13 CLAP  
SANTÉ!

# PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Entre les crèmes, le maquillage et les tatouages, nous voyons chaque jour des images et des publicités en lien avec la peau. Pour savoir ce qu'en pensent les enfants, les équipes de la Ligue sont parties à la rencontre de Margaux, Tylio et Victor en CM2 à l'école du Sacré Cœur à La Poiré sur Vie (Vendée) et Elsa, Nail et Nisrine en CM2 à l'école La Fontaine Bleue à Beaumont-sur-Oise (Val d'Oise).



TYLIO



MARGAUX



VICTOR



NAÏL



NISRINE



ELSA

## Comment prends-tu soin de ta peau au quotidien ?

**Tylio :** J'utilise un gant de toilette pour la nettoyer.

**Margaux :** Pareil, je me nettoie le visage et ensuite je me mets de la crème pour m'hydrater.

**Victor :** Moi aussi, tous les matins.

**Naïl :** J'utilise de la crème sur mon visage mais des fois ma peau est toute sèche donc j'en mets partout.

**Nisrine :** Moi je m'en mets sur les mains, les jambes et le visage.

**Elsa :** Tous les matins, je me lave et je mets de la crème sur mon visage et mon corps.

## Que penses-tu du bronzage ?

**Nisrine :** Je n'ai pas d'avis particulier.

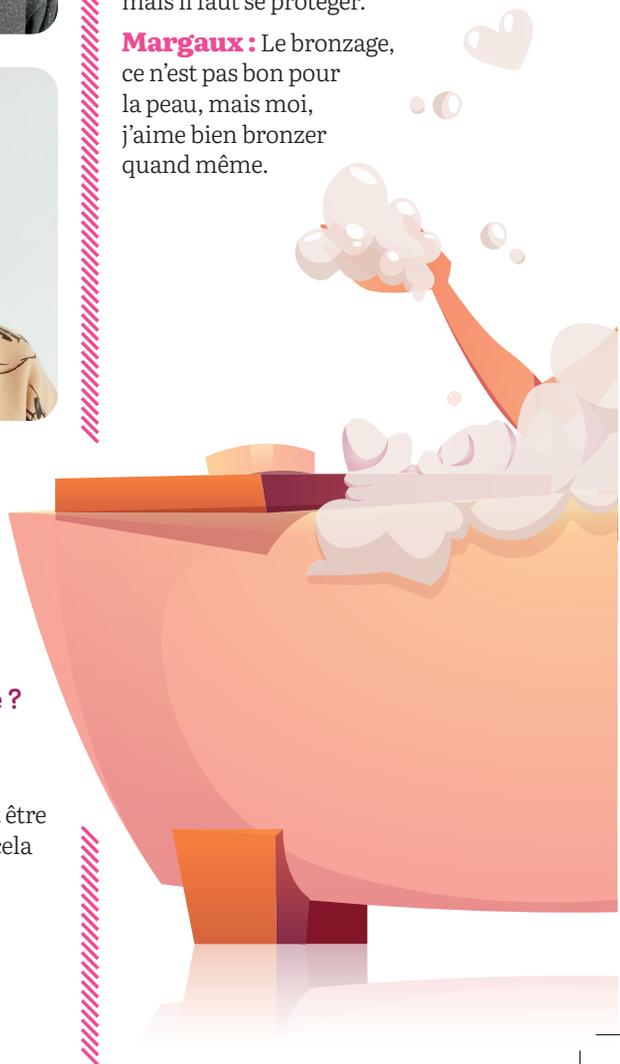
**Victor :** Je trouve que ça peut être beau mais je ne pense pas que cela soit très bon pour la santé.

**Tylio :** Non, ce n'est pas très bon pour la peau même si cela rend joli.

**Elsa :** Moi j'aime bien être bronzée mais il ne faut pas trop s'exposer au soleil et il faut quand même mettre de la crème.

**Naïl :** Je pense que c'est bien mais il faut se protéger.

**Margaux :** Le bronzage, ce n'est pas bon pour la peau, mais moi, j'aime bien bronzer quand même.



**Quelles sont tes astuces pour protéger ta peau du soleil ?**

**Margaux :** Je mets de la crème solaire.

**Victor :** Pareil.

**Nisrine :** Moi aussi et je ne reste pas longtemps au soleil.

**Tylio :** Pareil. Je mets de la crème solaire pour protéger ma peau et aussi une casquette. Et j'essaie de rester le plus possible à l'ombre aussi.

**Naïl :** Je mets une casquette de la crème et voilà !

**Elsa :** Je dirais mettre de la crème solaire, une casquette, bien s'hydrater et se poser un peu à l'ombre.

**Que conseillerais-tu à un ado qui a des boutons d'acné ?**

**Elsa :** Je lui dirais d'essayer de prendre plus soin de sa peau.



**Tylio :** Qu'il mette de la crème hydratante et qu'il ne touche pas à ses boutons.

**Naïl :** Je ne sais pas trop, peut-être d'aller voir un médecin qui pourrait l'aider ?

**Margaux :** Je lui conseillerais de mettre des soins sur sa peau pour que ses boutons partent.

**Victor :** Je lui dirais de se laver les mains lorsqu'il touche sa peau et de mettre une crème spécifique.

**Nisrine :** Moi je lui dirais de ne pas mettre trop de crème parce que certaines crèmes donnent encore plus de boutons.

**Que penses-tu des tatouages ?**

**Tylio :** Je trouve les tatouages jolis, mais je ne pense pas qu'il y ait des choses très bonnes pour la santé dans l'encre utilisée.

**Elsa :** C'est beau !

**Nisrine :** Moi j'aime pas trop parce que parfois ils ne sont pas bien faits. Ça peut faire des boutons ou des brûlures aussi.

**Victor :** Cela peut être parfois joli ou parfois pas. Je ne pense pas que le tatouage soit forcément bon mais une fois tatoué, je pense que ce n'est pas vraiment mauvais pour la peau, sauf si la personne veut l'enlever au laser.

**Margaux :** Il y a des tatouages que je trouve jolis et d'autres non mais je ne pense pas que l'encre soit très bonne pour la peau.

**Naïl :** Ça peut-être bien mais ça abîme la peau.

**Si tu devais te faire tatouer quelque chose, ce serait quoi ?**

**Tylio :** Moi je me ferais tatouer mon signe astrologique qui est lion.

**Victor :** Je pense que je me

## CE QU'ILS EN PENSENT

tatouerais une abeille, parce que j'aime bien les abeilles.

**Elsa :** Je ne sais pas encore.

**Margaux :** Je pense que je me ferais tatouer quelque chose par rapport à mes proches, une date de naissance par exemple.

**Nisrine :** Un renard parce que j'adore les renards.

**Naïl :** Moi j'aimerais pas trop me faire tatouer.

**Et le maquillage, tu en penses quoi ?**

**Naïl :** Je pense que les gens font un peu ce qu'ils veulent.

**Elsa :** Des fois pour jouer avec ma sœur, on se maquille mais on n'a pas le droit de venir à l'école avec. Plus tard, quand je serai grande, je pense que je me maquillerai.

**Margaux :** Le maquillage c'est joli mais cela peut donner des boutons.

**Tylio :** Je trouve que le maquillage rend joli, mais à mon avis il n'y a pas que des bonnes choses dedans.

**Nisrine :** Je n'ai pas d'avis particulier. Peut-être que plus tard je me maquillerai un peu mais pas beaucoup.

**Victor :** Je pense que le maquillage ne doit pas être très bon pour la peau, même si maintenant il y a du maquillage qui est fabriqué avec des produits naturels.

Un grand merci à Alexandra, responsable prévention du comité du Val d'Oise et Emilie, chargée de prévention du Comité de la Vendée.

# ENTRE NOUS

## ET LES ROIS ET REINES

### DES SLOGANS SONT...

Dans le numéro 38, nous avons lancé un concours. Vous aviez carte blanche pour proposer vos meilleurs slogans contre le tabac. Et nous n'avons pas été déçus. Vous avez eu de supers idées ! Le comité de rédaction s'est réuni et il a choisi ses quatre gagnants. Bravo à Kaitlyn pour son "arrêtez de fumer ou vous aurez des trous dans les poumons", Loïc pour "Demain sans tabac et la Terre vous remerciera", Noah pour "Pas copine-copine avec la nicotine" et son frère Lorenzo pour "Une retraite de la cigarette ce serait chouette!". Vous recevrez tous un cadeau dans les jours à venir.



Et si tu veux découvrir les autres slogans proposés par les supers lecteurs de Clap'santé, file sur Lig'up. On les a tous mis en ligne !

## UNE NOUVELLE FORMULE QUI VOUS PLAÎT !

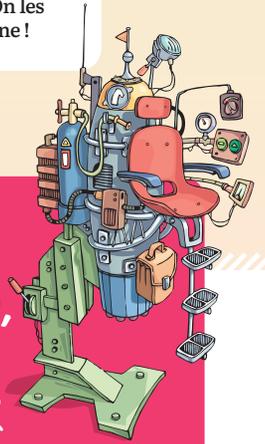
Dans la vie d'un magazine, l'arrivée d'une nouvelle formule est toujours un grand moment, alors on a eu envie de savoir ce que vous en pensiez.

Et vous semblez plutôt contents ! Voilà quelques réactions de lecteurs.

"J'aime les couleurs joyeuses qui font penser au beau temps", "Tom et Candy sont super", "le nouveau magazine donne plus envie", "c'est très original", "les pages sont beaucoup plus belles" et aussi "plus faciles à lire". Nous avons aussi reçu quelques critiques : "je préférerais une maquette plus grande" ou "il y a trop de textes" par exemple. Et vous nous avez fait des suggestions. Vous aimeriez "plus de jeux", "plus d'expériences", "plus d'actions pour les héros", "poser plus de questions à des enfants", "ajouter des pages" et "plus de BD". On tient compte de tout cela pour vous proposer un Clap'santé encore meilleur, c'est promis !



## NOUVEAU CONCOURS, DEVIENS INVENTEUR



Si tu as dévoré ton Clap'santé, tu dois savoir que la peau est un petit trésor à chouchouter. On connaît déjà les casquettes, la crème solaire, les parasols, les préaux et les chapeaux. Et toi, quel objet aimerais-tu inventer pour protéger les humains du soleil ? Envoie-nous tes idées en texte, en photomontage ou en dessin. Nous récompenserons les créations qui recueilleront le plus de votes de la rédaction !

**Pour nous écrire :**

Ligue contre le cancer  
magazine Clap'santé  
14, rue Corvisart 75013 Paris ou :  
magazine-clapsanté@ligue-cancer.net

16 CLAP'SANTE!

DES VIDÉOS, DES DÉFIS  
ET DE NOMBREUSES  
AUTRES INFOS SUR L'EAU  
T'ATTENDENT SUR LIG'UP !  
REJOINS-NOUS !



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](http://www.ligue-cancer.net)

Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est édité par la Ligue nationale contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 Paris.

Directeur de la publication : Daniel Nizri. Comité de direction : Michel Robaszekiewicz & Hervé Gautier.

Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Margaux Gambier. Journaliste : Claire Le Nestour.

Maquette originale & mise en page : Cithéa & Jean-Christophe Le Squer. Illustrateur : John Loo.

Ont collaboré à ce numéro : Halima Arriouach, Jean-Christophe Azorin, Marie Berhault, Emilie Berthier, Eléonore Boyer,

Thierry Brulavoine, Ricardo Domingues, Virginie Haffner, Alexandra Franc, Elodie Prudhomme.

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

Tirage : 67 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim. Issoudun. Dépôt légal : juin, juillet, août 2023.

Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est conforme à la loi n° 49-956 du 16 juillet 1949, modifiée par l'article 46 de la loi n° 2011-525 du 17 mai 2011

