

**N°48** JUN  
JUILLET  
AOÛT  
2025  
TRIMESTRIEL 0,38 €

**LE  
MAGAZINE  
SANTÉ  
DES JEUNES.**

# CLAP SANTÉ!

02 ZOOM SUR...  
LES MÉTIERS DE LA SANTÉ  
08-09 L'INFOGR'AFFICHE :  
UN COLLÈGE EN PLEINE SANTÉ  
10 POUR SE DÉTENDRE  
QUI A FAIT QUOI ?



**LA SANTÉ C'EST  
~~UN~~ DES MÉTIERS!**

# LES MÉTIERS DE LA SANTÉ

Être en bonne santé, ce n'est pas qu'éviter les maladies. C'est être bien dans son corps, bien dans sa tête et bien dans le monde qui nous entoure. Pour cela, nous pouvons compter sur des professionnels aux petits soins. Spoiler : ils ne sont pas tous médecins.

## Comment ça va ?

Cette question, tu l'entends tous les jours ou presque. Elle te paraît peut-être même banale. Et pourtant, être en bonne santé, ce n'est pas si simple que cela. Dans le langage courant, on dit qu'on est en bonne santé quand tous nos organes fonctionnent de façon harmonieuse. Mais en réalité, s'il fallait donner une définition vraiment complète de la bonne santé, on pourrait dire qu'il s'agit d'un équilibre digne d'une performance d'acrobate : être bien dans son corps, être bien dans sa tête et être bien avec les autres dans l'environnement qui nous entoure. Le physique, le mental et le social. Ça y est, tu connais les trois piliers de la santé. Ils fonctionnent comme les trois pieds d'un tabouret. Lorsqu'un se casse, l'équilibre est instable mais les deux autres peuvent prendre le relai. Si tu te casses le bras en cours de sport par exemple, tu pourras être aidé par tes camarades pour porter ton plateau à la cantine. La dimension « sociale » viendra compenser ton handicap physique. Pour les maladies plus graves et plus longues, c'est pareil. Les problèmes de santé peuvent être soignés ou compensés, notamment grâce à l'aide de professionnels qui agissent à tous les niveaux pour que les citoyens se sentent bien.



## Une équipe de super-pros

Lorsqu'on te parle des métiers de la santé, tu penses d'abord au médecin traitant que tu vas consulter quand tu as mal quelque part ou besoin de te faire vacciner. C'est normal, ce professionnel est le premier à prendre soin de ta santé physique. Pourtant, les métiers de la santé sont bien plus variés. C'est un peu comme s'il existait une équipe de super-héros prêts à voler à ton secours au moindre problème. Ces super-pros sont tellement nombreux qu'on pourrait les classer en fonction de leur spécialité.

# ZOOM SUR...

› **Les pros du physique.** Ils sont experts en fonctionnement du corps humain : **médecin, dentiste, pharmacien, infirmier, kinésithérapeute, aide-soignant...**

Lorsqu'ils ne sont pas en contact avec des personnes malades, ils peuvent aussi faire de la recherche (en cancérologie par exemple) pour mettre au point de nouveaux traitements. On pourrait même ajouter à cette catégorie ceux qui savent soigner les autres êtres vivants, comme les vétérinaires par exemple !

› **Les pros du mental.** Ils sont là pour aider leurs patients à se sentir mieux en prenant soin de l'esprit : **psychiatre, psychologue, sophrologue, infirmier psychiatrique...** À chacun sa méthode. Les enseignants en activité physique adaptée utilisent le mouvement pour faire du bien à l'esprit.

Les socio-esthéticiennes passent par les soins esthétiques, qu'elles proposent à des personnes fragilisées par un cancer par exemple, pour les aider à se sentir mieux.

› **Les pros du social et des environnements.** Ils font en sorte que chacun puisse trouver sa place au sein de la société : **assistant social, éducateur spécialisé, chargé de prévention, ingénieur...** Ils rappellent que certains choix individuels comme le fait de fumer ou de rejeter des substances polluantes dans la nature affectent tout le monde... Leur mission : que la société soit agréable pour tous !

Ces super-pros ont leur spécialité mais ils n'agissent pas que sur un domaine. L'activité physique adaptée par exemple a aussi un impact sur le physique. Et les socio-esthéticiennes jouent aussi un rôle important sur le social lorsqu'elles permettent à des patients de garder des liens malgré la maladie. Tout est lié. La santé est un vrai travail d'équipe !

## La santé va encore plus loin

Il existe aussi des métiers que l'on n'imagine pas forcément liés à la santé et pourtant...

Tu as déjà entendu parler des facteurs qui profitaient de leur tournée de distribution de courrier pour passer du temps et rendre visite aux personnes âgées isolées ? Ils ont un impact sur leur bien-être mental. Et ces éboueurs qui nous permettent d'évoluer dans une ville propre avec des déchets bien triés ? Ils sont essentiels pour éviter les pollutions et épidémies. Et les agriculteurs qui passent leur journée sur leur exploitation pour nous permettre de déguster de bonnes céréales et des fruits et légumes pleins de vitamines ?

Ils contribuent à la santé physique. On pourrait aussi parler des artistes qui travaillent dur pour proposer des spectacles qui nous changent les idées ou des élus qui organisent des réunions pour que les citoyens se mettent d'accord et cohabitent. Tous ces métiers-là ont un impact sur notre santé globale. Vivre en groupe permet une solidarité et de prendre soin les uns des autres. Être seul retarde l'entrée dans les soins et peut être source de souffrance psychologique.

## Et maintenant, je fais quoi ?

Si tu as un problème, tu n'as pas à chercher parmi cette liste presque infinie de métiers en lien avec la santé. Il te suffit d'en parler à quelqu'un qui a des compétences en matière de santé ou simplement n'importe quel adulte en qui tu as confiance. Il pourra t'écouter et te rediriger vers la personne qui te conviendra. Même sans que cela ne devienne un métier, tout le monde peut un jour jouer un rôle décisif pour aider quelqu'un à rester en bonne santé physique, mentale ou sociale !



## LA PUFF, C'EST ENFIN FINI !



Tu vois ce que c'est que la puff aussi appelée dispositif de vapotage à usage unique ? Non ? Eh bien ce n'est pas grave car tu n'auras plus jamais l'occasion d'en croiser. Après deux ans d'attente, le texte de loi qui interdit la Puff a été approuvé au Sénat le 13 février. C'est une bonne nouvelle car avec leurs petits prix et leurs arômes de glace à la fraise, pastèque ou chocolat, les puffs ciblaient surtout les jeunes. Pourtant, elles représentaient un vrai danger. En plus du problème écologique des batteries jetables, les puffs contenaient aussi de la nicotine dans une quantité suffisamment élevée pour créer une dépendance. Après l'avoir testée, les jeunes utilisateurs risquaient donc d'avoir envie de passer à d'autres produits du tabac comme la cigarette.

## La loi s'attaque aux polluants éternels.

Substances per et polyfluoroalkylées issues de la chimie de synthèse. Des mots compliqués, n'est-ce pas ? C'est le nom complet des PFAS, ces substances chimiques que l'homme a synthétisé à partir des années 50 pour rendre les matériaux imperméables, antiadhésifs et résistants à la chaleur. On en trouve dans les emballages alimentaires, les casseroles, les pesticides, et même les doudounes... Problème : on retrouve ces PFAS dans l'eau que l'on boit, les sols où l'on fait pousser les fruits et légumes que l'on mange... Un vrai danger pour la santé ! Pour lutter contre tout cela, les députés ont adopté une première loi en février dernier. Les PFAS sont désormais interdits dans les vêtements et les cosmétiques mais pas dans les ustensiles de cuisine. Voilà pourquoi il faut privilégier les poêles en inox qui n'en contiennent pas.



## Les sodas bientôt taxés

Si tu lis régulièrement ton Clap'santé, tu sais que les boissons sucrées sont mauvaises pour la santé. Pourtant, il est difficile de limiter leur consommation quand on voit que les rayons de supermarchés proposent des dizaines de boissons. Pour tenter d'agir là-dessus, les élus travaillent depuis plusieurs années sur une taxe soda. D'ici quelques mois, son montant devrait fortement augmenter. Les industriels qui ajoutent entre 5 kg et 8 kg de sucre par hectolitre de boisson devront payer 21 euros de taxe par hectolitre contre 7,30 euros en moyenne aujourd'hui. Cette mesure est doublement efficace, elle réduit les achats de boissons sucrées et elle incite les industriels à mettre moins de sucre dans les boissons.



## INFLUENCEURS NE RIME PAS AVEC DOCTEURS

Sur les réseaux sociaux, les créateurs de contenus donnent des conseils sur plein de sujets. La cosmétique, les vêtements, le sport, la cuisine... Parfois, ils partagent de super idées. Une étude américaine a ainsi alerté sur les influenceurs qui incitent les abonnés à passer des tests pour détecter certaines maladies. Certains sont inutiles, d'autres peuvent même être nocifs et favoriser la survenue de crises d'angoisse. Quand on pense être malade, il n'y a qu'un bon réflexe : prendre rendez-vous chez le médecin et toujours vérifier l'information en consultant des sources de confiance !

# CLAPY, FLAPI !..

# LA PETITE HISTOIRE DE CLAP' SANTÉ!



MAIS, QU'EST CE QU'IL A CLAPY ?

IL DÉPRIME ON DIRAIT !

C'EST À CAUSE DU DOCUMENTAIRE HIER SUR LES CHIENS QUI ONT UN MÉTIER POUR PRENDRE SOIN DE LA SANTÉ DES HUMAINS

AAH D'ACCORD



COMME LES CHIENS POLICIERS PAR EXEMPLE ?



OUI, OU LES CHIENS D'AVALANCHES QUI SECOURENT LES HUMAINS !



OU LE CHIEN DE LA MAISON DE RETRAITE ...

MA MAMIE L'ADORE !



BBUUU ! JE PREND SOIN DE LA SANTÉ DE PERSONNE MOI .. JE SERS À RIENNAN !

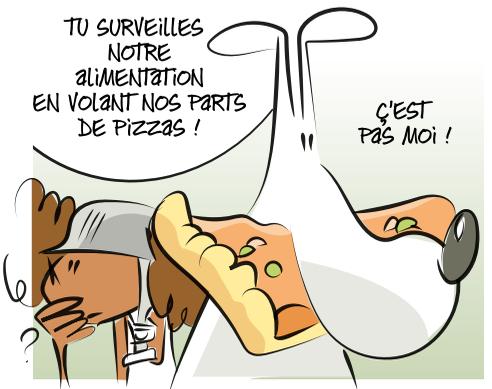


MAIS BIEN SÛR QUE SI MON CLAPY ! D'ABORD TU NOUS FAIS PARTAGER TA BONNE HUMEUR

AH OUAIS ? SÉRIEUX ?



TU NOUS FAIS BOUGER À FOND QUAND ON PART EN BALLADE !



TU SURVEILLES NOTRE ALIMENTATION EN VOLANT NOS PARTS DE PIZZAS !

C'EST PAS MOI !



MAIS PLUS IMPORTANT ENCORE, TU NOUS RENDS HEUREUX ! ET ÇA C'EST LE PLUS BEAU MÉTIER

NOM D'UN HOMME ! JE ME SENS BEAUCOUP MIEUX D'UN COUP !

... DU MONDE !



MÊME QUE TU AIDES JOHANNA DANS SES DÉPLACEMENTS !

APRÈS VOUS MADEMOISELLE

JOHN LEO 2025



# Stop aux idées reçues SUR LES MÉTIERS DE LA SANTÉ

Une idée reçue, c'est quelque chose que beaucoup de gens croient savoir, mais qui en réalité est fausse. Et en matière de santé et de métiers, il y en a beaucoup!

## “Il n’y a pas beaucoup de filles qui font de la science”

Pas beaucoup, c'est faux. En 2022, au sein de l'Union européenne, 7,3 millions de femmes étaient scientifiques ou ingénieures. Ce qui est vrai, par contre, c'est que les hommes sont plus nombreux : 10,5 millions. Est-ce que cela signifie que les filles sont moins fortes ? Pas du tout ! En CP, les niveaux en maths sont les mêmes. L'écart se creuse après, probablement parce que des idées reçues tenaces font intégrer aux filles qu'elles sont meilleures pour les histoires ou les loisirs créatifs alors que les garçons sont valorisés dans les activités logiques. C'est ce que l'on appelle un stéréotype de genre. Pour lutter contre cela, il est important que les femmes scientifiques soient mises en avant, comme on le fait dans ce numéro de Clap'santé. Envie de les découvrir ? File en page 10.

## “Il faut faire de longues études pour travailler dans la santé”



Pour être médecin, c'est vrai ! Les études durent 10 voire 12 ans pour certaines spécialités comme la chirurgie. Mais si tu as bien lu ton Clap'santé, tu sais qu'il n'y a pas que les médecins qui travaillent dans la santé. D'autres métiers comme orthoprothésiste, aide-soignant, ambulancier, assistant dentaire ou auxiliaire de puériculture sont aussi passionnants et nécessitent moins d'années d'études.

## “Si je suis dyslexique, je ne peux pas faire de longues études”

Les personnes dyslexiques ont des difficultés pour apprendre à lire et écrire. Ce n'est pas de leur faute : ces troubles sont souvent génétiques. Mais attention, être dyslexique ou dysorthographique ne signifie pas que l'on n'est pas intelligent ! Certains inventeurs très célèbres étaient “dys”. C'est le cas de Thomas Edison qui a déposé plus de 1000 brevets dans sa vie ou d'Albert Einstein qui a obtenu le prix Nobel de physique en 1921. Les personnes dys doivent souvent faire plus d'efforts mais des aménagements peuvent être proposés au cours de leurs études. Et puis, il existe plein de métiers dans lesquels il n'est pas indispensable de très bien écrire. Quand on a des difficultés dans un domaine, on a souvent de grandes qualités dans d'autres !

## “Les personnes handicapées ne peuvent pas travailler et encore moins dans la santé”

En France, les personnes en situation de handicap ont le droit à la “Reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé”. Ce statut signifie que leur handicap est rendu officiel par une commission spécialisée dans le monde du travail. Et cela vaut pour les handicaps visibles (comme les personnes en fauteuil roulant) mais aussi invisibles (comme les maladies mentales). Grâce à cette commission, les personnes en situation de handicap peuvent bénéficier d'aménagements pour les concours de la fonction publique par exemple. Il existe aussi une loi qui dit que toutes les structures qui emploient plus de 20 salariés doivent accueillir au moins 6% de personnes en situation de handicap. Tout le monde doit la respecter, y compris les structures en lien avec la santé!

“On ne peut pas travailler dans la santé quand on a peur du sang”



Si tu as peur du sang, tu souffres de ce que l'on appelle l'hématophobie. C'est une peur très répandue comme la peur du vide ou des araignées. Comme toutes les phobies, l'hématophobie peut se soigner. Il existe des psychologues qui peuvent t'aider à comprendre les raisons de cette peur (un accident quand tu étais enfant ou des images violentes vues à la télévision par exemple) et t'accompagner pour la surmonter. Et puis tous les professionnels de santé ne sont pas exposés à la vue du sang. Il te faudra probablement éviter la chirurgie ou les urgences mais il y a plein d'autres spécialités que tu pourras exercer sans risquer de tomber dans les pommes.

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



“L'IA va faire disparaître certains métiers de la santé”



Si tu parles d'intelligence artificielle avec tes grands-parents, ils te diront probablement qu'ils ont déjà vécu une révolution similaire il y a quelques décennies, quand les ordinateurs sont arrivés dans nos vies. Certains métiers ont disparu mais la plupart se sont transformés pour se concentrer sur ce que les machines ne savent pas faire : communiquer et entretenir des relations. Il est très probable qu'il se passe la même chose avec l'intelligence artificielle : les professionnels de santé l'utiliseront (ils le font déjà) pour affiner leurs diagnostics en identifiant des changements invisibles à l'œil nu par exemple mais ce sont eux qui prendront les décisions et noueront un lien de confiance avec les patients.

“Certains métiers de la santé sont réservés aux femmes”

Tu as probablement en tête certains métiers comme infirmière, assistante sociale ou sage-femme. Pourtant, tous les métiers sont bien accessibles à tous ! Cela n'a pas toujours été le cas. En France, jusqu'en 1982, il fallait être une fille pour exercer le métier de sage-femme mais cette injustice a été corrigée par une directive européenne. On utilise le terme maïeuticien pour les hommes, ou sage-femme car le mot femme ne fait pas référence à celui ou celle qui travaille mais à la personne qu'il ou elle accompagne : une femme.



**Les élèves.** Ils partagent ce qu'ils savent avec leurs camarades de classe. C'est ce que l'on appelle l'éducation par les pairs. L'amitié contribue à leur bien-être et à leur santé mentale.

# Un collège

# EN PLEINE SANTÉ

Le collège, c'est un endroit que tu ne connais peut-être pas encore mais que tu arrives bien à imaginer. Il y a peut-être juste une chose que tu n'as probablement pas en tête : dans un lieu comme celui-là, dédié à l'apprentissage, il y a aussi beaucoup de gens qui peuvent jouer un rôle sur ta santé !

**Le maire.** Aujourd'hui, le maire rencontre les apprentis journalistes de l'atelier média. Il va être interviewé sur les cours de fitness en plein air que la ville a décidé d'offrir aux personnes âgées.



**Les psychologues de l'éducation nationale.**

Ils sont là pour écouter les élèves qui en ressentent le besoin. Ils sont essentiels à la bonne santé mentale des élèves !



**Les familles qui attendent la sortie des cours.** C'est grâce à eux que les élèves apprennent les premiers gestes santé qu'ils peuvent ensuite partager avec leurs camarades.



**Les enseignants.** Ils transmettent leurs connaissances aux élèves pour les aider à bien grandir et apprendre (entre autres) à prendre soin de leur santé. Les enseignants peuvent aussi être des adultes de confiance auprès desquels les élèves viennent se confier.



**Les chargés de prévention de la Ligue.**

Ils interviennent pour parler du soleil, de l'alimentation, du sommeil, des écrans, de l'activité physique... tout ce qui peut avoir un impact sur la santé et la survenue de certains cancers.



**Le pompier.** Une élève s'est fait mal à la cheville pendant le cours d'EPS. Le collège est un espace comme les autres : les secours viennent quand quelqu'un a besoin de leur aide.



**Le phasme de la classe de SVT.**

Il divertit les élèves qui aiment bien le chercher dans son terrarium au début des cours. En prendre soin est une responsabilité et ceci contribue donc à leur bien-être commun. Le contact avec la nature et l'ensemble des êtres vivants est indispensable pour être en bonne santé.



# L'INFOGR'AFFICHE



## Les accompagnants d'élèves en situation de handicap.

Grâce à eux, tous les enfants peuvent venir au collège même s'ils ont des difficultés. C'est une question de solidarité et accueillir les différences est bénéfique pour tous !



**Un élu du conseil municipal des jeunes.** Après les cours, il lui arrive de filer directement à la mairie pour retrouver les autres membres du conseil municipal des jeunes. Ensemble, ils ont déjà pris des décisions importantes pour la santé des habitants, comme l'instauration d'espaces sans tabac près des écoles par exemple.



## L'infirmière scolaire.

Elle est là pour soigner les petits et gros bobos des élèves et organise aussi des actions d'éducation à la santé.



**Un jardinier.** Lorsqu'il entretient les parterres, de jolies fleurs peuvent pousser ce qui fait très plaisir aux élèves. En entretenant les espaces verts, le jardinier contribue aussi à offrir aux collégiens un air plus pur et à créer de l'ombre pour se protéger du soleil. Ils sont des acteurs indispensables pour promouvoir la santé.



## Le prof d'EPS.

Il donne aux élèves le goût de l'activité physique et renforce leurs capacités. Grâce à lui, certains peuvent même découvrir de nouvelles disciplines qu'ils pourront ensuite pratiquer en club.

STADE

CANTINE



## Le conseiller d'orientation.

Il répond aux questions des élèves et les aide à grandir et s'orienter selon leurs capacités et leurs envies.



## Les employés de restauration scolaire.

Ils préparent des repas complets et équilibrés pour que les collégiens et les enseignants soient dans les meilleures conditions pour travailler.



**Les personnels d'entretien.** Ils travaillent dur pour que les locaux soient propres. Les élèves se sentent mieux dans un collège bien entretenu. L'hygiène évite aussi la propagation des maladies. De plus en plus, ces professionnels tentent de limiter les expositions à des substances dangereuses contenues dans les produits d'entretien. Ils participent grandement à ce que l'air des collèges soit le plus pur possible.



## Toi !

Et oui, tu peux aussi contribuer à la santé de tous. Comment ? File en page 12 pour découvrir quelques-unes de nos idées.



## Les professionnels de la sécurité routière.

Ils passent régulièrement dans les classes pour sensibiliser les élèves aux dangers de la route et règles de sécurité.



## Les assistants d'éducation.

Ils surveillent et encadrent les élèves pendant les pauses et les heures de permanence. Grâce à eux, tout le monde est en sécurité et la bonne ambiance est assurée !

## DÉDUCTION

# QUI A FAIT QUOI ?

Jacinthe a préparé un exposé sur les inventeurs qui ont eu un impact sur la santé. Manque de chance, son chien l'a grignoté. Arriveras-tu à l'aider à recoller les morceaux ?

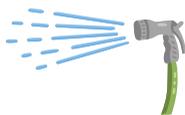
- |                        |   |   |   |
|------------------------|---|---|---|
| A. Louis Pasteur       | ● | ● | 1. Dans les années 60, elle a compris comment était structuré l'ADN qui porte les millions de gènes qui agissent sur notre santé.   |
| B. Rosalind Franklin   | ● | ● | 2. Ce médecin passionné de botanique a découvert le principe de l'antibiotique en 1889.   |
| C. Marie Curie         | ● | ● | 3. Devenu aveugle en 1812, à l'âge de trois ans, il a consacré sa vie à mettre au point un alphabet pour les malvoyants.  |
| D. Eugène Poubelle     | ● | ● | 4. Grâce à ses recherches sur la radioactivité, elle a mis au point un service de radiologie mobile lors de la première guerre mondiale.  |
| E. Tu Youyou           | ● | ● | 5. Cette écrivaine a prouvé l'effet néfaste des pesticides sur l'environnement (et donc la santé) dans les années 1960.   |
| F. Frédérique Vidal    | ● | ● | 6. En 1883, ce préfet de Paris a pris un arrêté majeur dans la gestion des ordures ménagères. Il impose aux propriétaires d'immeubles de mettre des récipients à déchets à disposition de leurs locataires. |
| G. Jean-Paul Vuillemin | ● | ● | 7. En 1928, il a découvert que la pénicilline issue d'un champignon pouvait soigner certaines maladies liées à des bactéries.   |
| H. Louis Braille       | ● | ● | 8. Elle a mis au point un remède contre le paludisme en 1972, en mêlant médecine moderne et médecine traditionnelle chinoise.   |
| I. Rachel Carson       | ● | ● | 9. Il a découvert le vaccin contre la rage en 1885.   |
| J. Alexander Fleming   | ● | ● | 10. En 2021, elle a fait passer une loi pour que les protections périodiques soient gratuites pour les femmes les plus précaires.   |

Solution : A-9; B-1; C-4; D-6; E-8; F-10; G-2; H-3; I-5; J-7.

## RÉBUS

# DEVINE LE MÉTIER

Un métier très important pour la Ligue se cache derrière ces dessins. Sauras-tu le retrouver ?



2



ON

Réponses : chargée de prévention, ce sont eux qui interviennent dans les écoles, les entreprises et lors des animations grand public pour faire de la sensibilisation, lutter contre le tabagisme, informer sur les vaccins HPV... Tout ce qui peut avoir un impact sur la santé et augmenter les risques de développer un cancer.

# Quiz

## Quel métier de santé correspond à ta personnalité ?

### Dans la rue, quelqu'un fait une grosse chute juste devant toi. Tu fais quoi ?

- Tu cours vers la personne qui est tombée, avec ton portable au cas où tu dois appeler les pompiers.
- Tu laisses les autres intervenir et te concentres sur la chaussée pour voir si un trou mériterait d'être rebouché.
- ▲ Tu vas voir la personne qui s'est blessée pour lui changer les idées en attendant qu'elle soit soignée.

### Si tu devais être un personnage célèbre, qui choisirais-tu ?

- Pasteur, qui a sauvé des vies grâce à son vaccin.

- ▲ Suzanne Noël, qui a redonné un visage aux soldats défigurés de la première guerre mondiale.
- Coluche, qui a monté les restos du cœur pour que les plus précaires n'aient plus faim.

### Tu es nommé maire de ta ville. Quelle serait la première mesure que tu aimerais mettre en place ?

- ▲ Des cours de poterie gratuits pour que les habitants se changent les idées.
- Des séances de sport offertes pour inciter les citoyens à bouger.
- Des soirées « échange de savoirs » pour que tout le monde se connaisse et puisse s'entraider.

### Quelle est ta plus grande qualité ?

- L'empathie, tes proches savent qu'en venant te parler, tu vas toujours les soutenir.
- ▲ L'humour, partout où tu passes, les gens repartent avec le sourire.
- La débrouillardise, tu réfléchis vite et tu sais toujours comment agir.

### Si tu étais un sport, lequel choisirais-tu ?

- La musculation, pour avoir un corps ultra sculpté.
- ▲ La voile, pour admirer de beaux paysages et permettre à ton esprit de s'aérer.
- Un sport collectif, parce que pour toi, l'essentiel c'est d'être entouré.

### Tu as une majorité de ■

La santé physique te tend les bras ! Tu accordes une importance au corps humain et on te comprend : nous sommes à la tête d'une machine fascinante ! Mais attention, il n'y a pas que le métier de médecin qui pourrait te plaire. Tu pourrais aussi être biologiste, infirmier, nutritionniste... Et même en médecine, il y a plein de spécialités, de la tête (neurologue par exemple) jusqu'aux pieds (orthopédiste). Cela te laisse un océan de possibilités !

### Tu as une majorité de ▲

La santé mentale, c'est ton truc car tu as compris que pour être bien dans ses baskets, il fallait être bien dans sa tête. Si tu es tenté par les sciences, peut-être auras-tu envie de devenir psychiatre pour comprendre les mécanismes profonds du cerveau et soigner avec l'aide (parfois) de médicaments. Si tu préfères les discussions, renseigne-toi sur le métier de psychologue. Tu pourrais aussi utiliser la respiration (sophrologue), l'art (art-thérapeute) ou même les chevaux (équithérapeute) !

### Tu as une majorité de ●

La santé sociale t'appelle car pour toi, la santé est l'affaire de tous. Et tu as raison, surtout en France où nous avons un système basé sur la solidarité. Pour agir à ta façon, tu aimerais lutter contre les inégalités sociales, les discriminations, les difficultés d'insertion... As-tu déjà pensé au métier d'éducateur spécialisé pour aider les personnes en situation de handicap à devenir autonomes ? Ou celui d'assistant social pour venir en aide aux familles dans le besoin ?

**BIEN  
DANS TES  
BASKETS**

# À TOI DE JOUER !

Pas besoin d'être un professionnel pour avoir un impact sur la santé des personnes qui t'entourent. Toi aussi tu peux agir. Voilà quelques idées que tu peux évidemment compléter !



**1 Équilibré tu cuisineras.** Bien manger c'est indispensable à la santé. Alors si tu passes derrière les fourneaux, pense à proposer de bons légumes, des protéines, des féculents et des épices finement dosées à tes invités. Ils vont se régaler !

**2 Les numéros d'urgence tu connaîtras.** Pour appeler les pompiers, c'est le 18. Pour le SAMU, c'est le 15. Et il n'est pas indispensable d'avoir un téléphone à toi. Tu peux emprunter celui de quelqu'un. Pour ces numéros-là, l'écran ne se verrouille pas.

**3 L'environnement tu respecteras.** Respirer un air sain, consommer des légumes qui n'ont pas été contaminés, se déplacer dans une ville propre... Tu peux agir sur tout cela en évitant de polluer. Pour atténuer les erreurs des autres, tu peux même participer à une clean walk pour ramasser des déchets près de chez toi.

**4 Dans ton coude tu éternueras.** Lorsque tu éternues, tu peux projeter des germes à plus de 8 mètres. Les autres n'ont pas demandé à en profiter alors pense à mettre ton coude devant ton visage pour faire barrage. Cela vaut aussi pour la toux si tu es enrhumé.

**5 La politesse tu chériras.** Les petites attentions peuvent avoir de gros impacts sur le bien-être et la santé mentale des personnes qui croisent ta route au cours de la journée. Un sourire, un bonjour, un merci... Pense-y !

**6 Le contact tu prendras.** Tu as sûrement déjà vu des élèves se retrouver seuls à la récré. Parfois, cet isolement peut même tourner au harcèlement. Et toi tu peux éviter cela en faisant le premier pas, pour discuter ou proposer de venir jouer avec toi.

**7 Ton amour tu déclareras.** Parfois, on a tellement l'habitude de fréquenter certaines personnes qu'on oublie de leur dire à quel point elles comptent pour nous. Et pourtant, se savoir aimé, c'est important pour la santé, surtout quand on vit seul. Alors à toi de jouer !

**8 Dans de beaux projets tu t'engageras.** Tu n'es pas obligé de donner de l'argent pour te rendre utile. Tu peux aussi donner de ton temps, en participant à une maraude ou en t'engageant auprès d'une association.

**9 Tes vieux jouets tu donneras.** Tu aimes les cadeaux ? Comme tout le monde ! Pour faire plaisir aux autres, n'hésite pas à donner les objets que tu n'utilises plus et un jour, c'est toi qui en recevras.

**10 De ta santé tu t'occuperas.** Pour agir sur la santé de tous, encore faut-il que tu sois en bonne santé, alors chouchoute-toi !

## LE CONSEIL BONUS

Si tu lis Clap'santé, tu connais peut-être l'éducation par les pairs. Les informations en lien avec la santé circulent mieux entre personnes qui se ressemblent. Toi, par exemple, tu es très bien placé pour parler à d'autres enfants. Cela tombe bien, tu as un magazine sur la santé entre les mains. Et si tu allais leur montrer ?

SUR LE TERRAIN...

# "ON EST COMME UN POMPIER, ON ACCUEILLE LES EMOTIONS DE L'URGENCE"

**La Ligue contre le cancer met un numéro d'écoute à disposition des malades et de leurs familles. Au bout du fil, des écoutantes comme Caroline, 25 ans, psychologue, qui aime beaucoup son métier.**

Quand elle était plus jeune, Caroline Aupeix voulait devenir vétérinaire ou fleuriste gratuite. « Ce qui m'importait, c'était d'apporter quelque chose aux gens, d'être utile », se souvient-elle. Finalement, elle s'est orientée vers la psychologie avec une spécialisation sur l'accompagnement de personnes atteintes de maladies qui affectent le corps. « Ce qui m'intéressait, c'était le rapport à l'hôpital, l'envahissement du corps, l'impact de la rééducation sur le mental... » Caroline a commencé à travailler à la Ligue en octobre dernier, en tant que psychologue écoutante pour le numéro vert 0800 940 939. « Le numéro est affiché sur le site de la Ligue, souligne-t-elle. Beaucoup de soignants le connaissent aussi et peuvent en parler à leurs patients. Tout le monde peut nous appeler, les personnes en attente d'un diagnostic, les malades,

leurs parents, leurs enfants, leurs conjoints, leurs amis... » Caroline est là pour répondre à leurs questions. « Certains nous demandent comment ils peuvent parler de la maladie à des enfants par exemple. Les malades nous appellent aussi parfois pour poser des questions sur les traitements qu'ils vont avoir. Ça se comprend, car les choses vont souvent très vite après le diagnostic et ils n'ont pas toujours l'occasion de poser leurs questions. Dans ce cas, je leur rappelle qu'ils ont des professionnels de santé autour d'eux qu'ils peuvent contacter pour tout cela. Moi, mon rôle, c'est de remettre de la vie psychique dans leur parcours de soins en revenant sur des moments ou des émotions qui ont pu être vécues de manière difficile. Cela peut être l'annonce de la maladie ou un changement physique. Il y a beaucoup de choses qui découlent du cancer. »

Caroline ne répond pas toujours à des questions. Elle écoute aussi les inquiétudes, les craintes, les colères... « C'est d'ailleurs pour cela que notre numéro est anonyme. Les gens savent qu'ils peuvent nous téléphoner pour parler de manière brute et directe de sujets qu'ils n'oseraient pas aborder avec d'autres. Chez nous, ils ne seront jamais jugés. » Les conversations peuvent durer quelques minutes ou une heure. Si besoin, Caroline peut aussi orienter ceux qui l'appellent vers des psychologues qui pourront proposer un suivi plus poussé et sur le long terme. « Moi, je suis là pour accueillir les émotions d'urgence, un peu comme un pompier. Ce que j'aime dans mon métier, c'est que j'apporte de l'aide à des personnes en détresse intense. Je me sens totalement utile. »

# ...DES MÉTIERS, DE LA SANTÉ

Maintenant que tu as lu ton Clap'santé, tu sais que les métiers en lien avec la santé sont TRÈS variés. Il y en a probablement que tu ne connais pas encore et d'autres qui vont peut-être bientôt être inventés ! Pour en discuter, nous avons été à la rencontre de Charlie, Edouard, Mathurin, Nathan et Victoria. Ils ont entre 10 et 11 ans et sont en CM2 à l'école Marcel Buhler de Blois.



NATHAN



EDOUARD



CHARLIE



VICTORIA



MATHURIN

**Voilà une liste de métiers. Est-ce que tu pourrais imaginer en quoi il consiste ?**

**Un kiné :**

**Nathan :** Oula, je ne sais pas !

**Edouard :** Moi non plus.

**Charlie :** C'est pas celui que l'on va voir quand on a mal aux articulations ?

**Victoria :** Pour moi, c'est un peu comme un ostéopathe.

**Mathurin :** Je dirais que c'est celui qui fait des massages pour remettre les os en place.

**Un podologue :**

**Charlie :** Je n'en sais rien.

**Mathurin :** C'est celui qui s'occupe des pieds ?

**Un urgentiste :**

**Edouard :** Facile, c'est quelqu'un qui travaille aux urgences !

**Charlie :** Par exemple quand quelqu'un se casse une jambe et qu'il est amené à l'hôpital.

**Mathurin :** Il peut mettre des agrafes ou faire des points de suture si une personne s'est ouvert le crâne.

**Un otorhinolaryngologue :**

**Victoria :** Alors là, je ne sais pas.

**Charlie :** Je crois que c'est comme ça qu'on appelle le médecin des oreilles.

**Un orthophoniste :**

**Nathan :** J'ai déjà entendu ce mot-là... Je crois que j'ai des copains qui sont déjà allés en voir un.

**Mathurin :** Celui qui met des appareils auditifs ?

**Victoria :** Pour moi c'est celui qui aide pour tout ce qui est lié à la parole.

**Un néphrologue :**

**Victoria :** Trop dur.

**Charlie :** Peut-être que c'est le médecin de la peur ?

**Edouard :** Ou quelqu'un qui travaille sur les froloons ?

**Un diététicien :**

**Charlie :** Ma mère était diététicienne avant mais je ne saurais pas expliquer.

**Nathan :** Je connais le mot diète, je sais que c'est en lien avec la nourriture, mais le métier...

**Mathurin :** C'est celui vérifie si on a du cholestérol tout ça ?



# CE QU'ILS EN PENSENT

**Victoria :** Oui tout ce qui est poids, alimentation...

**Un orthoptiste :**

**Charlie :** C'est pour les dents ? Ou peut-être que je confonds avec orthodontiste ?

**Nathan :** Oui, ça ressemble à orthodontiste, celui qui s'occupe d'aligner les dents. Il y a un lien ?

**Un ergothérapeute :**

**Edouard :** Je ne sais pas.

**Victoria :** Ça doit être quelqu'un qui fait des thérapies. Avec la parole peut-être ?

**Un hématologue :**

**Victoria :** J'ai déjà entendu le nom mais je ne sais pas du tout dans quel domaine...

**Nathan :** C'est pour les hématomes ?

**Sophrologue :**

**Edouard :** Est-ce que c'est la personne que l'on va voir quand on souffre de partout ?

**Charlie :** C'est pour le stress, non ?

**Et si toi tu devais choisir un métier qui agit sur la santé, ce serait quoi ?**

**Charlie :** Peut-être l'otorhinolaryngologue parce que le mot est long et rigolo

**Victoria :** Chirurgienne. C'est un métier qui m'attire, ça a l'air sympa.

**Edouard :** Médecin généraliste parce qu'ils sont souvent surchargés donc en avoir un ou deux de plus, je me dis que ça pourrait aider.

**Nathan :** Ophtalmologue parce que je suis déjà allé en voir un et il avait plein de gadgets dans son cabinet. Ça me plairait bien de les utiliser.

**Et si tu devais décrire le métier idéal pour la santé, lequel inventerais-tu ?**

**Charlie :** Un métier qui sauverait tout le temps des vies.

**Edouard :** Oui, un médecin qui peut tout soigner, ce serait super !

**Mathurin :** Peut-être un métier spécial sur le cerveau qui guérirait tout ce qui se passe pas bien dans la tête.

**Victoria :** Un métier où tu as des horaires bien parce que dans la santé les conditions de travail sont difficiles.

**Nathan :** J'aimerais bien qu'on invente un métier avec des outils magiques qui enlèveraient les coups de soleil.

**Toi aussi tu as joué aux devinettes avec Charlie, Edouard, Mathurin, Nathan et Victoria ? Voilà les vraies définitions des métiers de la santé dont on parle sur cette page.**

**Kinésithérapeute :** avec ses mains ou des instruments, il rééduque le corps pour permettre aux patients de réaliser des mouvements sans avoir mal.

**Podologue :** il est spécialisé dans l'étude et le traitement des maladies du pied.

**Urgentiste :** ce médecin est spécialisé dans la prise en charge des patients en situations d'urgence.

**Otorhinolaryngologue :** aussi appelé ORL, ce médecin s'occupe des maladies du nez, des oreilles et de la gorge.

**Orthophoniste :** il aide les personnes qui ont des difficultés à comprendre, parler, lire, écrire ou à apprendre des choses en lien avec le langage.

**Néphrologue :** ce médecin est capable de prévenir, diagnostiquer et soigner les maladies des reins.

**Diététicien :** il aide ses patients à équilibrer leur alimentation pour rester en bonne santé.

**Orthoptiste :** il effectue des examens médicaux de l'œil pour détecter et soigner (avec le médecin ophtalmologue) des troubles de la vision.

**Ergothérapeute :** il accompagne des personnes en situation de handicap pour les aider à adapter leur environnement.

**Hématologue :** ce médecin est un spécialiste des maladies du sang.

**Sophrologue :** il aide ses patients à gérer leur stress grâce à différentes techniques de relaxation.

Un grand merci à Pascaline Leloup-Renard du comité du Loir-et-Cher et à Hélène Renoux, directrice de l'école pour les interviews.



## LA QUESTION DE CLAP'SANTÉ

### Est-ce qu'on peut avoir le cancer plusieurs fois ?”

**Khaled, Paris, 10 ans**

Cher Khaled, s'il y a bien quelque chose que les professionnels de santé ont appris avec le temps, c'est qu'il n'y a pas de règles en matière de maladies. Il est donc possible d'avoir plusieurs cancers mais ce n'est pas si fréquent que cela. Et attention à ne pas confondre récurrence et second cancer. Les médecins parlent de récurrence lorsque le premier cancer réapparaît après avoir été soigné. Ce sont des choses qui arrivent mais c'est aussi pour cela que les personnes qui ont déjà été touchées par la maladie sont suivies pendant plusieurs années pour commencer les traitements au plus vite si nécessaire. Lorsqu'un cancer est soigné tôt, les chances de guérison augmentent ! Concernant l'arrivée d'un second cancer, différent du premier, les professionnels de santé considèrent qu'une personne diagnostiquée sur six a déjà été touchée par un premier cancer. Cela s'explique par certains facteurs de risques, comme le fait de fumer, d'être en surpoids

ou de consommer de l'alcool. Certains traitements contre le cancer peuvent aussi favoriser l'apparition d'autres cancers. Enfin, il existe aussi des prédispositions génétiques au cancer. Cela signifie que certaines personnes ont plus de risques de développer ce type de maladies. C'est d'ailleurs pour cela que les proches d'un malade sont parfois suivis par leur médecin avec plus de précautions. Mais si tu connais des personnes dans ce cas, inutile de paniquer. Ce n'est pas parce que certaines personnes sont porteuses de gènes qui favorisent l'apparition des cancers qu'elles seront effectivement touchées une fois dans leur vie. Comme on l'a dit, il n'y a pas de règles en matière de maladies.

## DES GAGNANTS QUI NOUS ONT FAIT RÊVER !

Dans le Clap'santé n°46 sur les écrans, nous avons eu envie de mettre le sommeil à l'honneur en vous demandant de nous raconter vos rêves les plus fous. Et vous êtes de très bons dormeurs : vos propositions nous ont épaté ! Après délibération, le comité de rédaction a choisi de récompenser Roméo 5 ans, Automne 6 ans et demi, Silia 10 ans et Lucas, 11 ans et 5 mois. Bravo à tous et continuez de rêver en privilégiant vos oreillers aux écrans !



## NOUVEAU CONCOURS !

Maintenant que tu as lu ton Clap'santé, tu en connais un rayon niveau professions en lien avec la santé. Mais il y a encore probablement des métiers à inventer. Imagine : si tu devais créer un métier idéal en lien avec la santé, ce serait quoi ? Pour nous décrire ce métier, tu as carte blanche. Tu peux faire un texte, un dessin, un collage, une BD... À toi de faire marcher ta créativité !



**Pour nous poser une question ou participer au concours : Ligue contre le cancer magazine Clap'santé, 14 rue Corvisart 75013 Paris ou [magazine.clapsanté@ligue-cancer.net](mailto:magazine.clapsanté@ligue-cancer.net)**

16 CLAP'SANTÉ!

DES VIDÉOS, DES DÉFIS ET DE NOMBREUSES AUTRES INFOS 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 : Philippe Bergerot. 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, Marie Berhaut, Emilie Berthier, Virginie Haffner, Elodie Prudhomme, Sylviane Le Guen, Nathalie Carissimo, Pascaline Leloup Renard, Fanny Pallares, Adelaide Vincent, Line Reinhard, Alexandre Cobigo.

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 2025.

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

