

CLAP' SANTÉ!

LE
MAGAZINE
SANTÉ
DES JEUNES.

N°51

MARS
AVRIL
MAI
2026
TRIMESTRIEL 0,38 €

02 ZOOM SUR...
SANTÉ ET ENVIRONNEMENT,
EST-CE VRAIMENT LIÉ ?

08-09 L'INFOGR'AFFICHE :
HUMAINS, ENVIRONNEMENT,
ANIMAUX... TOUT EST LIÉ !

10 POUR SE DÉTENDRE
CUISINE DES GALETES ANTIGASPI

OPÉRATION
ZÉRO
DÉCHET

ALLÔ
LA TERRE,
MISSION
SANTÉ!



L'environnement, un allié de choc pour la santé

Imagine : tu te réveilles un matin et la nature a disparu. Autour de toi, il n'y a que des bâtiments en béton, à la cantine des aliments fabriqués en laboratoire et, pour te divertir le soir et le week-end, la possibilité de choisir entre aller faire du trampoline dans une salle souterraine ou enchaîner plusieurs séances de cinéma sans jamais voir la lumière du jour. Cela ressemble à un film d'horreur, n'est-ce pas ?

Logique : l'environnement – les parcs, les jardins, les plages, les rivières, les champs qui nous entourent – joue un rôle bien plus important pour notre santé que ce que l'on peut parfois imaginer.

SANTÉ ET ENVIRONNEMENT, EST-CE VRAIMENT LIÉ ?

Quand on pense à la santé, on pense souvent aux médecins, aux aides-soignants, aux médicaments... mais beaucoup moins souvent aux rivières ou aux animaux qui nous entourent. Et pourtant, protéger la planète, c'est aussi prendre soin de nous.

Manger, bouger, kiffer

Commençons par la cantine : sans terre, il n'y aurait pas de légumes savoureux ou de fruits juteux. Les sols nourrissent les plantes, lesquelles nous nourrissent, nous ou les animaux que nous mangeons. Et sans les mers et les rivières, tu n'aurais pas accès aux poissons ni aux fruits de mer ! Intéressons-nous maintenant à ton corps. Tu te sens mieux après avoir nagé dans une rivière, grimpé aux arbres, fait du vélo dans la forêt ou organisé un cache-cache dans un parc, n'est-ce pas ? La nature t'encourage à bouger et ça, c'est bon pour le cœur, les muscles et le système immunitaire, essentiels à ta santé. Et puis, il y a aussi le moral. Il suffit parfois de croiser la route d'un écureuil dans un parc, de sentir un rayon de soleil se poser sur ta joue ou de renifler l'odeur d'un parterre de fleurs pour qu'un sourire se dessine sur ton visage. Les éléments qui nous entourent ont le pouvoir d'apaiser notre stress et de nous rendre de bonne humeur. Ils sont très précieux !



02 CLAP
SANTÉ!



Quelques risques dont il faut se protéger

La nature a des superpouvoirs, c'est vrai, mais ils ne sont pas toujours au service des êtres humains. Certains rayons du soleil agissent comme des lasers invisibles qui peuvent abîmer la peau et provoquer des maladies graves comme les cancers. Des plantes peuvent aussi donner des allergies très embêtantes chez certaines personnes plus sensibles que d'autres aux substances qu'elles contiennent. Sans oublier les catastrophes naturelles, comme les tremblements de terre, les vagues de chaleur, les inondations ou les feux de forêt, qui ont tendance à s'intensifier à cause du dérèglement climatique causé par les activités humaines. Elles mettent régulièrement en danger les habitants des zones qu'elles touchent.

ZOOM SUR



Les humains ont un vrai rôle à jouer

Observe la nature autour de chez toi pendant une heure : combien de déchets peux-tu repérer ? Emballages plastiques, mégots, morceaux de tissu, piles, bidons de produits chimiques, fumées, chewing-gums... Et ça, c'est seulement ce que l'on peut voir car il y a aussi des polluants qui sont trop petits pour être visibles à l'œil nu ! Avant de se retrouver dans la nature, la plupart de ces objets ont été utilisés par des humains. Et aujourd'hui, ils mettent les végétaux, les animaux et notre santé en danger. À cause d'eux (et aussi à cause d'autres activités humaines), la pollution se faufile partout : dans l'air, dans l'eau et dans la terre où poussent nos aliments. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de se mobiliser pour limiter l'impact environnemental de toutes nos activités.



Tous les gestes comptent



Si tu as envie d'agir, tu peux le faire de plein de façons et à différents niveaux en fonction de ton âge et de tes possibilités. Pour respirer un air de meilleure qualité, par exemple, pense à aérer ta chambre tous les jours. À l'école, tu peux apprendre à tes camarades de classe à bien trier les déchets et même leur proposer de participer à une *clean walk*, une marche pour ramasser les débris autour d'un cours d'eau, par exemple. En cuisine, tu peux faire attention aux dates de péremption des aliments pour éviter de les jeter et chercher des recettes qui limiteront le gaspillage alimentaire en utilisant les restes de repas. À l'échelle de ton quartier, il existe sûrement des poubelles de compost dans lesquelles tu peux déposer tes épluchures de fruits et légumes pour les transformer en engrais naturel pour les plantes, ainsi que des lieux pour déposer les piles ou les ampoules qui ont dû être remplacées à la maison. Dans ta commune, tu peux aller à la recyclerie ou dans des associations qui viennent en aide aux plus démunis pour déposer les vêtements qui ne sont plus à ta taille ou les jouets que tu n'utilises plus. Et quand tu as besoin de quelque chose, il existe aussi peut-être des associations où tu peux emprunter des objets au lieu de mobiliser des matières premières et de l'énergie pour en fabriquer de nouveaux.

Tu veux d'autres idées pour agir à la maison, au bout de la rue ou à l'Assemblée nationale ?
File en pages 6 et 7 pour découvrir comment Imran, Sacha, Paolo ou la sœur de la maîtresse s'engagent.

L'ACTU⁺ SANTÉ

BIENTÔT LA FIN DES POLLUANTS ÉTERNELS ?



As-tu déjà entendu parler des substances per et polyfluoroalkylées (PFAS), aussi appelés “polluants éternels” ? Ces produits chimiques, que l’on retrouve dans certains objets de notre maison comme les poêles antiadhésives, les vêtements imperméables ou certains emballages, sont en réalité de vrais dangers : ils ne disparaissent jamais et polluent l’eau et la terre pour toujours. C’est pour cela que les députés français ont décidé d’agir en votant une loi pour interdire aux entreprises de les utiliser pour fabriquer leurs objets. Tous les détails ne sont pas encore connus mais c’est déjà une belle avancée pour la planète et notre santé.



Trois journées pour la Terre

Notre belle planète mérite bien cela, n’est-ce pas ? Alors, à ton agenda ! Le 18 mars, ce sera la journée du recyclage. Tu pourras peut-être donner une nouvelle vie à des déchets en transformant des boîtes de

conserves en instruments de musique ou en pots à crayons, par exemple. Le 22 avril, ce sera la journée de la Terre. L’occasion parfaite pour réaliser des affiches de sensibilisation ! Et le 5 juin, ce sera la journée mondiale de l’environnement, idéale pour organiser un atelier de cuisine durable avec ta classe. Pour ces trois dates, n’hésite pas à demander à des adultes de confiance de se renseigner auprès de la mairie ou des associations pour connaître les actions organisées près de chez toi. Ensemble, on va plus loin pour aider la Terre à être plus propre et améliorer la santé de tous.

04 CLAP
SANTÉ!

NUTRI-SCORE



Quand la France réfléchit au menu de demain

Tu as l’impression que manger, c’est comme choisir tes chaussettes le matin ? Il suffit d’en piocher une paire et le tour est joué ? Pas tout à fait ! Au sommet de l’État, le Gouvernement prépare une grande stratégie nationale pour l’alimentation, la nutrition et le climat. Plus de 4 000 citoyens ont donné leur avis pour aider à l’élaborer. Un vrai travail d’équipe ! Parmi les propositions retenues, les cantines seront accompagnées pour proposer plus de produits durables et bio. Les pubs pour les produits trop gras, trop sucrés ou trop salés seront encadrées pour protéger les enfants et les adolescentes. Et le nutri-score que tu vois sur certains emballages pourrait être aussi utilisé pour les produits non emballés et les restaurants. L’idée de cette stratégie nationale, c’est de montrer à tous les habitants que manger, ce n’est pas que remplir son ventre : c’est aussi prendre soin de son corps et de la planète !



“MA VILLE SE LIGUE”, TOUJOURS PLUS LOIN !

40 % des cancers pourraient être évités en adoptant de bonnes habitudes. Mais sais-tu que les citoyens ne sont pas les seuls à pouvoir agir ? Les communes peuvent aussi les aider à prendre soin de leur santé. C’est pour cela que la Ligue contre le cancer a décidé de reconnaître les municipalités qui font des efforts. En décembre dernier, dix villes ont été récompensées pour avoir aménagé une “rue scolaire” qui protège les enfants de la pollution, encouragé la pratique du vélo ou interdit la publicité pour l’alcool aux arrêts de bus. Tu peux découvrir si ta commune en fait partie en consultant la carte disponible en scannant le QR code. Et si ce n’est pas le cas, tu peux parler de “Ma ville se Ligue” aux élus de chez toi pour les inciter à mettre en place des actions favorables à la lutte contre les cancers. En 2026, la Ligue espère distinguer soixante communes. Pourquoi pas la tienne ?

Retrouve
la carte ici !



Fast Fashiioon!

LA PETITE HISTOIRE DE CLAP' SANTÉ!

BAH, CANDY...
POURQUOI
TU LES JETTES
À LA POUBELLE
CES BEAUX
JEANS ?

BÉE... JE LES
AI RAPÉS
AU SKATE...

MAIS C'EST PAS GRAVE
JE VAIS ME RACHETER
LA NOUVELLE COLLEC
SUR INTERNET !

MAIS CANDY TU SAIS QUE
L'INDUSTRIE TEXTILE EST L'UNE DES
PLUS POLLUANTES AU MONDE ?

1
POUR FABRIQUER
UN JEANS, ON
UTILISE DU COTON
EN PROVENANCE
D'INDE...

2
QUI PEUT ÊTRE
TEINT EN TURQUIE...

TES PANTALONS ONT FAIT DES MILLIERS DE KM
AVANT DE REJOINDRE TON PLACARD
ET TOI TU LES JETTES AU PREMIER TROU ?

ASSIEDS-TOI LÀ TU VAS
ÊTRE JURY DE NOTRE
GRAND DÉFILÉ

3
ENVOYÉ
AU BANGLADESH
POUR ÊTRE
COUSU...

4
PUIS RAMENÉ
EN FRANCE PAR
PORTE-CONTENEURS
POUR ÊTRE VENDU !

CANDIDAT N°1

BAH DIS DONC
TU NE T'ES PAS
FOULÉ MANOLO !

DÉTROMPE-TOI CANDY,
LES JEANS TROUVÉS, C'EST
HYPER À LA MODE SAUF QUE
LES INDUSTRIELS UTILISENT
DES PRODUITS CHIMIQUES
POUR ABÎMER DES PIÈCES
NEUVES... LE MIEN A ÉTÉ
DÉCHIRÉ NATURELLEMENT,
BEAUCOUP
PLUS ÉCOLO !

CANDIDAT
N°2

WAHOU ! LÀ JE RECONNAIS PLUS MON JEANS

OUI, JE L'AI CUSTOMISÉ AVEC DES CHUTES
DE TISSUS. MAINTENANT TU AS UNE PIÈCE
UNIQUE ! RIEN À VOIR AVEC
LES COLLECTIONS DE
FAST FASHION

REGARDEZ ON PEUT TOUJOURS TRANSFORMER UN HABIT USÉ
POUR LUI OFFRIR UNE NOUVELLE VIE !

CELA ÉVITE DE JETER
DANS DES DÉCHARGES
À CIEL OUVERT QUI
METTENT EN DANGER
LA SANTÉ DES GENS
ET J'AI MÊME COUSU
UNE LAISSE AVEC
LES CHUTES DE TISSU

ON A COMPRIS CLAPPY. ON VA ALLER SE PROMENER
ET PUIS TU AS RAISON : MAINTENANT
QU'ON EST SUPER STYLÉS ...

CE SERAIT DOMMAGE
DE PAS SORTIR
POUR MONTRER
NOS CRÉATIONS.

05 CLAP' SANTÉ!

JOHN
LOO
2026

Une planète, des santés

MAIS PLEIN DE FAÇONS D'AGIR !

Protéger la planète, c'est aussi prendre soin de soi.
Et cela commence par des gestes simples... ou de grandes
décisions. On te propose de découvrir l'histoire de quelques
personnages. Certains pourraient peut-être t'inspirer !

Il y a les gestes individuels...

Imran prend le pédibus. Au lieu d'aller à l'école en voiture,
il marche quinze minutes tous les matins avec ses copains.
Résultat : moins de pollution, plus de muscles et des cerveaux
bien aérés avant d'aller travailler.

Les parents de **Marina** ont acheté de nouvelles
poêles en fonte et en inox. Fini celles qui libèrent
des substances nocives (les fameux PFAS) qui
polluent dangereusement les eaux et le sol
éternellement. Leurs aliments cuisent désormais
dans des contenants certifiés sans danger.

Sacha et son frère se chronomètrent sous la
douche. Tous les soirs, ils lancent leur chanson
préférée et doivent sortir de la douche avant
la fin. Trois minutes et quinze secondes, c'est
suffisant pour être propre et, grâce à cela, les
garçons gaspillent moins d'eau.

La grand-mère de **Flavien** ne veut rien pour son
anniversaire. Elle n'a rien contre les cadeaux mais elle essaie
de lutter à sa façon contre la surconsommation. Au lieu
de recevoir plein de bibelots, elle a demandé à ses proches
d'organiser une activité avec tous ses petits-enfants.
La semaine prochaine, ils vont faire un pique-nique en forêt.





...mais aussi des décisions collectives

Sacha s'engage au conseil municipal des enfants. Après avoir suivi la campagne pour l'élection municipale dans sa commune, il s'est lui aussi porté candidat. Son objectif : demander l'installation de fontaines à eau dans le centre-ville pour que les habitants n'aient plus à acheter des bouteilles en plastique quand ils ont soif.

Paolo et ses cousins plantent des arbres. Ils ont rejoint une association qui propose aux habitants de remplacer le béton par des arbres pour respecter le cycle de l'eau afin qu'elle circule dans les sols. Paolo a appris à l'école que de nouveaux arbres ne compenseront pas ceux plus vieux arrachés à cause des travaux, mais cela leur apportera de l'ombre quand ils joueront. En plus, les cousins de Paolo ont demandé de l'aide à des professionnels pour savoir quelles espèces planter pour éviter de déstabiliser l'écosystème.

Le père de **Camille** et **Léane** applique la loi et le principe de précaution. Il a décidé de renoncer à tous les produits chimiques qui traînent dans son garage (même ceux encore autorisés) pour l'entretien de son jardin. Comme ça, il protège la biodiversité sans prendre de risques pour sa santé.

La sœur de la maîtresse veut devenir députée. Elle a décidé de faire campagne quand elle a vu que certains pesticides interdits pourraient être à nouveau autorisés. Elle a promis aux électeurs qu'elle ne donnerait jamais sa voix à une proposition de loi qui pourrait avoir des effets négatifs sur la santé ou l'environnement.

Le frère de **Titouan** utilise une appli antigaspi : il peut acheter des paniers aux commerçants avec des produits qui risquent d'être jetés. En plus, une partie des bénéfices sont reversés à des associations pour financer des repas chauds pour les sans-abri.

Les habitants du village se mobilisent contre une entreprise d'extraction de pierres. Depuis qu'ils ont découvert le projet de cet industriel, ils se rendent régulièrement à la mairie pour rappeler aux autorités que des animaux protégés vivent sur le terrain qui pourrait être transformé en carrière. Ils soulignent aussi que les allées et venues des camions qui transporteront les pierres risquent de polluer l'air que tous les habitants respirent.

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



Humains, environnement, TOUT EST LIÉ!

Usine > Ciel

Les fumées des usines polluent l'air, ce qui rend les humains et les animaux malades et perturbent les abeilles.

Ferme > Air

L'agriculture génère des émissions de gaz à effet de serre qui contribuent au dérèglement climatique.

Habitants > Ferme

Les humains respirent et mangent grâce à la nature et au travail des agriculteurs, mais les maladies animales peuvent affecter la santé des humains.

Habitants > Ferme > Micro-organismes > Forêt

Les micro-organismes sont partout et peuvent protéger ou rendre malades tous les êtres vivants. Certains sont même indispensables pour que les plantes poussent bien.

animaux...

As-tu remarqué tous ces liens entre les éléments ?

Nous faisons tous partie d'un même ensemble vivant. Chaque être - humain, animal, végétal ou micro-organisme - est un maillon de la chaîne de vie. Si l'un de ces maillons disparaît, toute la chaîne est fragilisée. La santé de chacun dépend de la santé de tous et de leur environnement.

Choisis une flèche et suis le chemin avec ton doigt pour découvrir les liens qui les unissent.

Habitants > Soleil

Les humains ont besoin du soleil pour avoir leur stock de vitamine D, même si trop de rayons peuvent aussi nuire à leur santé.

Fleurs > Soleil

Le soleil est essentiel pour les plantes, car il est indispensable à la photosynthèse.

Habitants > Parc

Les arbres purifient l'air que les humains et les animaux respirent. Ils apportent de l'ombre très appréciée par tous les êtres vivants qui n'aiment pas être trop exposés au soleil et les parcs constituent un très chouette terrain de jeu pour les activités physiques ou les jeux collectifs qui favorisent la cohésion sociale.

Fleurs > Abeilles

Les abeilles jouent un rôle essentiel car 75 % des espèces végétales ont besoin d'être pollinisées pour se reproduire.

Habitants > Fleurs

la nature contribue à la santé mentale des citoyens qui prennent du plaisir à la contempler.

Usine > Forêt > Montagne

La plupart des industries nécessitent des matières premières puisées dans les ressources naturelles.

Usine > Forêt

Quand des industriels abattent des arbres, ils privent aussi certains animaux d'un habitat essentiel à leur survie. Les animaux se rapprochent alors des villes, ce qui augmente le risque d'accidents et de maladies transmises aux humains.

Usine > Eau

Quand des substances chimiques comme les PFAS sont déversées dans l'eau, elle devient impropre à la consommation.

Ferme > Rivière

Les engrais et les pesticides utilisés dans les champs peuvent polluer l'eau.

Ferme > Habitants > Parc > Forêt > Rivière

L'eau propre est indispensable à la vie de tous les végétaux, animaux et êtres humains. Quand elle est polluée, tout le monde est en danger.

RECETTE

CUISINE DES GALETES ANTIGASPI

Il y a des restes de légumes au réfrigérateur ?
Pas question de les jeter. En un coup de baguette
magique (et quelques dizaines de minutes en cuisine),
ils peuvent se transformer en délicieuses croquettes
prêtes à être dégustées au déjeuner ou au dîner.



Ingrédients (environ pour 4 personnes)

- › 650 g de reste de légumes cuits (brocolis, épinards, courgettes, carottes, champignons... tout est possible).
- › 80 g de farine.
- › 80 g de chapelure.
- › 3 œufs.
- › Un peu d'huile de tournesol.
- › Un peu de sel et de poivre.
- › De la salade verte.

Mélange tes légumes écrasés avec deux jaunes d'œufs. Ajoute du sel et du poivre.

Dispose ta farine, un œuf battu et ta chapelure dans trois bols différents.

Façonne des boulettes avec ton mélange de légumes et roule-les dans la farine, puis dans l'œuf battu et, enfin, dans la chapelure.

Fais dorer tes galettes à la poêle avec un peu d'huile de tournesol et égoutte-les sur du papier avant de les servir, accompagnées de salade verte.

LOGIQUE

Qui pollue le plus longtemps?

Voici une liste de matériaux et différentes durées. Sauras-tu relier chaque objet au temps moyen qu'il met à se dégrader dans la nature ?



10 CLAP
SANTÉ!

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| Carton. 1. | ☐ | ☐ | A. 1 à 5 mois |
| Canette en aluminium. 2. | ☐ | ☐ | B. 5 ans |
| Verre. 3. | ☐ | ☐ | C. 200 ans |
| Trognon de pomme. 4. | ☐ | ☐ | D. 4 000 ans |
| Sac en plastique. 5. | ☐ | ☐ | E. 3 à 6 mois |
| Pile. 6. | ☐ | ☐ | F. 2 ans mais beaucoup plus pour certaines substances contenues à l'intérieur |
| Mégot de cigarette. 7. | ☐ | ☐ | G. Jusqu'à 7 864 ans |
| Chewing-gum. 8. | ☐ | ☐ | H. 400 ans |

Réponses : 1E - 2C - 3D - 4A - 5H - 6G - 7F - 8B

CRÉATIVITÉ

JETTE DES FLEURS PARTOUT!

POUR
SE DÉTENDRE

Après l'hiver viendra le printemps, saison idéale pour planter des fleurs ! Et si tu fabriquais des bombes de graines à déposer dans les endroits les moins entretenus de ta ville ? Voici le tuto.

Prends deux poignées de terre et une poignée de terreau. Humidifie avec un vaporisateur, forme une boule, fais un trou au milieu, insère trois ou quatre graines de fleurs, referme et laisse sécher au soleil. Tu n'auras plus qu'à les jeter (ou les déposer, c'est bien aussi) dans des endroits qui ne demandent qu'à être refleuris !

Psssst ! Astuce : tu n'as pas besoin d'acheter des graines. Tu peux aussi les récolter sur des fleurs fanées, en les suspendant, la tête en bas, dans des sachets en papier. Pense juste à te renseigner avant sur les espèces présentes naturellement autour de chez toi pour ne pas risquer de planter des espèces envahissantes ou allergènes.

ENQUÊTE

Kicékiapollué ?

Drame à Zéropollutionpolis : ce matin, les habitants découvrent que la rivière est devenue vert fluo. Les cinq industriels de la ville sont suspects. Pourras-tu aider les policiers de l'environnement à identifier le coupable ?

Liste des suspects

M^{me} Malpolymere –
fabrique de plastique

M. Cimentastique –
usine de béton

M^{me} Filgood –
fabrique de vêtements

M. Apprentichimix –
laboratoire de produits
chimiques

M^{me} Miamindustrie –
usine de produits
alimentaires

Voici la liste des informations recueillies par les policiers

6h. Le camion de M. Apprentichimix a été vu près de la rivière.

11h. M^{me} Miamindustrie a commandé 200 kg de sel pour son jambon. Elle utilise des colorants pour ses recettes, mais uniquement de couleur rose.

18h15. M. Cimentastique a accueilli le livreur de sable pour fabriquer du béton. Le transfert des matières premières du camion à l'usine prend 210 minutes.

19h45. M^{me} Malpolymère a posté un message sur les réseaux sociaux en direct de la mairie. Elle recevait la distinction "entreprise verte" pour ses efforts en faveur de l'environnement. Pour fêter cela, elle a dansé avec ses salariés pendant vingt-huit minutes.

19h10. M. Apprentichimix a été filmé à la station-service, puis il a pris la direction du centre-ville pour le spectacle de danse de son fils, qui commençait à 19h30 pétantes !

19h12. M. Apprentichimix a trouvé un ticket de carte bancaire indiquant que M^{me} Filgood avait été à la station-service juste avant lui.

20h. Un bruit de moteur a été entendu par le fermier qui rentrait ses vaches de la montagne.

22h. Le garde forestier a découvert des traces de colorants dans la cascade de la rivière. À quelques pas, il y avait aussi un baril avec l'étiquette F-19.

Réponse : C'est Mme Filgood, la coupable. Elle est allée jeter les eaux polluées par les colorants de ses vêtements. Ces déchets-là sont tracés. C'est d'ailleurs pour cela que le baril porte l'étiquette F-19, F pour Filgood et 19 pour 19h, l'heure de sortie de l'usine.

11 CLAP
SANTÉ!

BIEN
DANS TES
BASKETS

APPRENDS À DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES

Ce label assure qu'au moins 95% des produits utilisés pour la recette sont issus de l'agriculture biologique. Cela signifie que l'on évite les produits chimiques ou de synthèse pour les cultiver.

Les aliments cuisinés en France avec des ingrédients français nécessitent moins de transports et génèrent donc moins de pollution. Mais attention, il y a parfois des pièges. Les champignons dits "de Paris", par exemple, ne sont pas cultivés en France: la plupart viennent de Pologne.

Plus cette liste est courte, mieux c'est! S'il y a des mots compliqués ou des ingrédients qui mélangent des lettres et des chiffres, prudence: l'aliment contient probablement des colorants ou des conservateurs et certains peuvent être mauvais pour la santé.



Les protéines végétales comme les pois chiches, les lentilles ou les haricots sont bonnes pour la santé car elles sont pauvres en graisse et riches en fibres et vitamines. Elles sont aussi moins polluantes que les protéines animales car l'élevage nécessite de l'eau et des céréales pour nourrir les animaux et le bétail rejette du dioxyde de carbone qui contribue au changement climatique.

Tu trouveras peut-être des courgettes toute l'année au supermarché mais mieux vaut les consommer quand elles sont de saison, de juin à septembre. Le reste du temps, tu peux choisir un autre légume de saison en accompagnement, ce sera tout aussi bon. Si tu ne sais pas comment les identifier, demande à tes parents de t'aider à trouver un calendrier. Tu en trouveras chez les maraîchers, dans les supermarchés ou même sur internet!

Aide à comparer la qualité nutritionnelle des aliments d'une même catégorie. Un produit classé A a une meilleure composition nutritionnelle qu'un produit classé B, C, D ou E. Mais cela ne signifie pas qu'il peut être consommé sans modération. Le secret d'une alimentation bonne pour la santé, c'est l'équilibre!

SUR LE TERRAIN...

PLAIDOYER : COMMENT LA LIGUE FAIT ENTENDRE SA VOIX POUR AMÉLIORER LA VIE DES PERSONNES MALADES



Plaidoyer : as-tu déjà entendu ce mot ? Rien à voir avec une couverture bien chaude. Il s'agit de convaincre les personnes qui décident des lois de faire les bons choix. Pour la Ligue, le bon choix est celui qui favorise la santé de tous. À tel point que Nina Mélenec a fait du plaidoyer son métier.

Imagine une femme qui rencontre les conseillers des ministres, qui participe à des débats publics ou qui se rend à l'Assemblée nationale. Aurais-tu l'impression qu'elle n'agit pas pour la santé ? Et pourtant, ces rendez-vous sont essentiels car ils sont l'occasion pour Nina, 36 ans, de planter des graines dans la tête de ceux qui décident des lois. Son métier : chargée de plaidoyer pour la Ligue. Sa mission : faire en sorte que les intérêts et les droits des malades et des proches qui les accompagnent ne reculent pas, voire qu'ils progressent !

« Chaque année, l'État décide combien il va dépenser pour la santé et, souvent, il veut faire des économies... mais cela peut pénaliser les malades, explique-t-elle. Mon rôle, c'est de rappeler aux décideurs que leurs choix peuvent avoir de mauvaises conséquences. » Quand elle n'est pas en rendez-vous pour porter la voix de la Ligue, des malades et de leurs proches, Nina passe aussi beaucoup de temps à éplucher des rapports, des projets de loi... Elle doit se tenir au courant de l'actualité politique et des projets en cours pour intervenir avant que les décisions ne soient prises. Ces derniers mois par exemple, elle a travaillé sur la proposition de la loi Duplomb qui



L'année dernière, la Ligue contre le cancer a publié un manifeste regroupant ses propositions pour lutter contre les inégalités face au cancer. Philippe Bergerot, président de la Ligue, l'a remis au ministre de la Santé et de l'Accès aux soins du moment, Yannick Neuder.

prévoyait, notamment, d'autoriser l'utilisation de certains pesticides. « La Ligue a rappelé qu'il fallait respecter le principe de précaution : même si les liens entre pesticides et cancers ne sont pas encore totalement avérés, il existe des risques que nous ne voulons pas prendre. » Et l'association a été écoutée : la réintroduction des pesticides a été retirée du texte.

À fond la prévention

Parmi les grands sujets qui occupent Nina, il y a aussi la prévention : « 40 % des cancers pourraient être évités. Pourtant, l'État investit peu dans les actions de prévention car les résultats ne sont pas visibles tout de suite. Mon rôle, c'est de rappeler partout que si on investit aujourd'hui, il y aura moins de malades demain et, donc, moins de dépenses de santé. » Dans les semaines à venir, Nina et les comités sur lesquels elle s'appuie rencontreront les nouveaux maires pour les inviter à rendre leur commune plus favorable à la santé. « Après, on enchaînera sur l'élection présidentielle, raconte-t-elle. Nous rencontrerons les candidats pour les convaincre de prendre des engagements qui contribuent à la lutte contre les cancers. »

Nina sait qu'elle devra se montrer patiente car il faut parfois des années de discussions pour obtenir des résultats. En 2025, par exemple, l'État a généralisé les espaces sans tabac en interdisant de fumer sur les plages, près des écoles, des bibliothèques ou des installations sportives. C'est une grande victoire pour la Ligue qui le réclamait depuis... 2012 !

13 CLAP
SANTÉ!

L'ÉCOLE DE TES RÊVES, POUR LA SANTÉ

Dans quelques jours, tes parents iront peut-être voter pour élire un nouveau ou une nouvelle maire.

Les élus pourront notamment prendre des décisions pour les écoles maternelles et primaires. Que pourraient-ils changer pour agir sur la santé ? On en a discuté avec Aliya, Prabhjot et Younès, de l'école Yvonne de Gaulle à Goussainville (95), et avec Kaïs, Jules et Pio, en cinquième au collège Professeur Dargent à Lyon (69).



ALIYA



PRABHJOT



YOUNÈS



KAÏS



JULES



PIO

Qu'existe-t-il dans ton école qui contribue à ta santé ?

Jules : Il y a des cages de foot dans la cour de récréation, une table de ping-pong... Et puis, on a une infirmerie !

Kaïs : Et on a souvent des carottes râpées à la cantine.

Si ton école pouvait t'aider à être en pleine forme, qu'aurait-elle de plus qu'aujourd'hui ?

Prabhjot : Moi, j'aimerais une salle de sport avec plein de matériel pour se muscler.

Aliya : Ce serait bien qu'on ait un prof exprès pour le sport. Cela existe au collège alors pourquoi pas en primaire aussi ?

Younès : Ou un professeur qui nous dit quoi faire pour rester en bonne santé !

Pio : Je pense que dans certains

lieux, par exemple dans la queue de la cantine, on pourrait réguler mieux les personnes parce que, parfois, il y a vraiment trop de monde et cela donne une mauvaise ambiance.

Si tu pouvais inventer une activité pour bouger à l'école, ce serait quoi ?

Aliya : Intégrer le sport dans d'autres matières comme l'anglais, par exemple. Les profs nous diraient de courir en anglais et nous, on devrait le faire.

Prabhjot : Ce serait bien d'installer une piste d'athlétisme pour courir. On pourrait même faire une course et le premier qui arrive gagne un truc.

Kaïs : À la récré, on n'a le droit qu'aux ballons de foot. Je voudrais autoriser tous les ballons.

Quels aliments aimerais-tu trouver à la cantine pour être en bonne santé ?

Aliya : Peut-être un peu plus de légumes parce que nous, pour ceux qui ne mangent pas de viande, il n'y a que du poisson et des pâtes. On n'a pas énormément de brocolis ou de carottes, par exemple.

Younès : Des aliments équilibrés en général.

Pio : Un peu plus de fruits, parce qu'il y a certains jours où il n'y en

a pas ou alors il y a des fruits mais qui n'ont pas l'air très bons.

Jules : Des burgers, mais je ne sais pas si c'est vraiment une bonne idée...

Comment ton école pourrait-elle t'aider à mieux dormir ?

Jules : Déjà, le matin, on se lève super tôt parce que les cours commencent à 8h. Moi, par exemple, je me lève vers 6h30. Je n'ai pas le temps de vraiment dormir. Et puis, la fin des cours, c'est souvent vers 16h ou 17h. Cela fait de longues journées.

Aliya : Il faudrait qu'il y ait moins d'heures d'école. On y est 8h par jour. C'est trop et cela nous enlève du temps pour dormir.

Younes : Je pense que, pendant les cours, nous travaillons trop et cela nous fatigue. On pourrait au moins avoir une petite sieste pour se reposer.

Prabhjot : Je suis d'accord ! Ce serait bien un dortoir parce qu'il y en a pour les maternelles mais ce serait utile aussi pour les grands.

Kaïs : Je dors bien mais je trouve que ce serait bien de faire attention aux devoirs. Quand on finit tard, par exemple à 17 h, il ne faudrait pas mettre des devoirs pour le lendemain parce que ceux qui ont du trajet pour rentrer vont être fatigués s'ils les font avant de se coucher.

Qu'est-ce qui te ferait te sentir bien dans ta tête à l'école ?

Aliya : Regarder des films, avoir plein de jeux, plus de récréations... Et aussi des personnes extérieures qui viennent nous parler de sujets comme le harcèlement.

Younes : Faire des choses éducatives tous les jours sous la forme d'un jeu.

Jules : Plus de récréations. Au collège, c'est quinze minutes le matin et si on finit à 16h, on n'a pas de pause l'après-midi. Je trouve que ce n'est pas assez pour retrouver nos amis.

Pio : Un peu moins de bruit dans les classes.

Kaïs : J'aime déjà bien l'école mais si, de temps en temps, on faisait des activités qui amusent les gens, ce serait bien. Par exemple, on pourrait avoir un ballon, quelqu'un écrit des calculs dessus, on jette le ballon et l'élève qui le reçoit doit résoudre le calcul.

Comment ton école pourrait-elle t'aider à respirer un air plus pur ?

Prabhjot : On pourrait avoir plus d'arbres et ne pas polluer parce que, si on pollue, les arbres vont mourir et on n'aura plus d'arbres et, après, on va mourir parce qu'on n'aura plus d'air.

Pio : Je ne suis pas trop renseigné sur ces trucs, mais remplacer les chauffages. Au collège, on a une bonne consommation électrique, on pourrait mettre des panneaux solaires pour baisser un peu.

Jules : Je pense qu'il faudrait ouvrir les fenêtres pour aérer.

Si tu pouvais créer une salle spéciale pour la santé, à quoi ressemblerait-elle et quels objets mettrais-tu dedans ?

Pio : Un canapé, des livres, une petite musique sympa...

CE QU'ILS EN PENSENT

Prabhjot : Des haltères, des objets pour la musculation, des fruits et plein d'eau pour s'hydrater.

Aliya : Oui, on pourrait avoir des distributeurs d'eau, des tapis de yoga, des tapis de course... Et aussi un coin avec de la nourriture saine, des pommes, des légumes...

Kaïs : Des tapis pour courir, des vélos... Ce serait bien, pour se défouler. Peut-être aussi des petits autocollants au mur avec des dessins sur l'écologie, les plantes, des petits jeux...

Quels superpouvoirs donnerais-tu à ton école pour qu'elle protège la santé des enfants et de tous les habitants de la ville ?

Aliya : J'imagine un truc farfelu, un peu comme dans les films. Par exemple, s'il y a quelqu'un qui mange trop de sucre, un bonhomme arrive et va le lui dire.

Younes : Oui, quelqu'un qui vient toquer à la porte et prendre les aliments qui ne sont pas adaptés.

Pio : Ce serait bien le pouvoir d'arrêter les violences.

Kaïs : En un claquement de doigts, l'école pourrait faire disparaître tout ce qui pollue par terre.

Un grand merci à Élodie Prudhomme, de la Ligue contre le cancer du Rhône, et à Alexandra Franc, du comité du Val-d'Oise, pour les interviews.

LA QUESTION À CLAP'SANTÉ

« C'est quoi, un aliment ultra-transformé? »

Imran

C'est comme cela qu'on appelle un produit qui a été modifié par l'industrie avant d'arriver dans ton assiette. Soufflage, extrusion, hydrogénation... ces aliments subissent des traitements très élaborés. Mais le résultat n'a rien à voir avec des aliments de superhéros, au contraire. Les produits transformés ou ultra-transformés sont plutôt à classer dans la catégorie des superzéros. Ils sont souvent trop gras, trop salés, trop sucrés et ne compensent pas la faim, ce qui nous pousse à en consommer beaucoup ! La plupart ne sont pas très bons

ENTRÉ NOUS

pour la santé et pour la planète non plus car ils demandent beaucoup d'énergie, d'emballages et de transports, ce qui pollue l'air et l'eau. Pour faire du bien à ton corps et à la planète, mieux vaut privilégier les aliments frais, locaux et de saison. As-tu besoin d'aide pour repérer les produits transformés ? Regarde les étiquettes et s'il y a des ingrédients que tu ne pourrais pas avoir dans ta cuisine, comme des additifs, des colorants ou des arômes artificiels, tu as probablement face à toi un produit suspect, à consommer occasionnellement.

ET LA GAGNANTE EST...

Dans le Clap'Santé 49, le comité de rédaction vous proposait de partager vos meilleures recettes. Parce qu'on a bien envie que vous ayez vous aussi les papilles en ébullition, on a mis la recette d'Amel, la gagnante, en ligne sur Lig'up. Petit indice : tu vas pouvoir la mettre de côté en attendant la saison des fraises, à partir du mois de mars pour les plus précoces !

Scanne le QR code et retrouve sa recette sur Lig'Up !



NOUVEAU DÉFI : ET TOI, TU VOIS QUOI?

Il y a certainement des lieux qui participent à la protection de ta santé et à celle de l'environnement autour de chez toi.

Voici quelques idées :

- un marché avec des produits locaux ;
- un city stade ;
- une fontaine à eau ;
- une piste cyclable ;
- des poubelles pour le verre ;

-
-
-



Ta mission, si tu l'acceptes : aller te promener et cocher les cases lorsque tu repères ces éléments. As-tu remarqué les trois lignes en bas ? À toi de compléter avec les installations bonnes pour la santé et pour l'environnement près de chez toi. Envoie-nous ta liste. Les meilleurs détectives seront récompensés !

Envoie ta participation à : magazine.clapsante@ligue-cancer.net

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



16 CLAP'SANTÉ!



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 : Philippe Bergerot. Comité de direction : Michel Robaszkiewicz & 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 Berhault, Emilie Berthier, Virginie Haffner, Elodie Prudhomme, Pascaline Leloup Renard, Fanny Pallares, Alexandre Cobigo, Sarah Renaudin, Juliette Clément, Sarah Nourira, Ines Nabet, Clara Flouvat-Cavie, Alexandra Franc, Line Reinard.

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

Tirage : 67 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : mars, avril, mai 2026.

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

