

CLAP SANTÉ!

LE
MAGAZINE
SANTÉ
DES JEUNES.

N°50

DÉCEMBRE
JANVIER
FÉVRIER
2025/2026
TRIMESTRIEL 0,38 €

02 ZOOM SUR...
C'EST QUOI, L'ALCOOL ?

08-09 L'INFOGRAPHIQUE :
LES EFFETS DE L'ALCOOL
SUR LE CERVEAU DES JEUNES

10 POUR SE DÉTENDRE
LE HÉROS, C'EST TOI !



3.2.1.
SANTÉ!

C'EST QUOI L'ALCOOL ?

Cidre, bière, vin, digestif... C'est sûr, tu as déjà vu des adultes boire de l'alcool. Peut-être t'ont-ils même proposé d'y tremper tes lèvres ! Mais sais-tu d'où viennent les boissons alcoolisées et quels effets elles ont sur la santé ? Clap'Santé t'a préparé un cocktail d'infos, garanti 100 % sans alcool.

Une molécule naturelle

L'alcool ne date pas d'hier. Il y a des milliers d'années, bien avant l'apparition des usines ou la découverte des grands principes de la chimie, la nature en fabriquait déjà toute seule.

Quand un fruit trop mûr tombe au sol, le sucre qu'il contient se transforme petit à petit en alcool grâce à certaines levures, de minuscules champignons présents dans l'air, le sol, les fleurs... Cette fermentation naturelle, certains animaux l'adorent ! Des limaces, des oiseaux, des singes ou des éléphants ont déjà été observés en train de savourer des fruits « périmés » avant de s'endormir car l'alcool les avait enivrés. En observant la nature, les humains ont compris comment reproduire ce phénomène pour fabriquer de l'alcool. Presser du raisin et laisser fermenter le jus pour obtenir du vin. Faire fermenter des céréales comme l'orge ou le blé pour brasser de la bière. Distiller certains jus fermentés pour en retirer l'eau et produire des alcools forts comme la vodka, le gin, le rhum ou le whisky...



Des alcools, un alcool

La puissance des boissons alcoolisées est mesurée en %, en fonction de leur teneur en alcool. Les bières sont généralement comprises entre 4 et 8 % : elles contiennent entre 4 et 8 centilitres d'alcool par litre. Pour les vins, c'est généralement entre 11 et 15 %. Et quand on dit qu'un alcool est fort, c'est qu'il dépasse les 18 %. Certains atteignent même les 90 %, soit 90 centilitres d'alcool par bouteille d'un litre ! Tous les alcools contiennent la même molécule : l'éthanol. Il n'existe donc pas de « bon » ou de « mauvais » alcool, seulement des boissons plus ou moins fortes en fonction des quantités d'éthanol qu'elles contiennent.



Tous les alcools ne se boivent pas

En médecine, l'alcool sert à désinfecter les plaies, nettoyer les outils ou laver les mains des soignants car il a le superpouvoir de tuer toutes les bactéries qui pourraient faire du mal aux patients. L'alcool représente aussi 80 % des produits glissés dans

les flacons de parfum. Grâce à lui, les odeurs se déposent sur la peau et se diffusent tout au long de la journée. Il y a peut-être même de l'alcool dans la brioche que tu manges au goûter !

Dans les usines agroalimentaires, les industriels ajoutent parfois de l'alcool à leurs recettes car il rend les produits plus moelleux et aide à fixer les arômes. La bonne nouvelle, c'est que cet alcool disparaît à la cuisson.



ZOOM SUR...



Une consommation historique

Difficile à imaginer aujourd'hui mais en France, jusqu'au XVIII^e siècle, les habitants avaient beaucoup moins accès à l'eau potable. La majorité devaient se contenter de fontaines publiques ou aller chercher l'eau dont ils avaient besoin dans les puits, les rivières ou les fleuves. En plus d'être difficile d'accès, l'eau était souvent polluée. À l'époque, boire du vin ou de la bière était parfois plus sûr. Les enfants étaient aussi concernés. Jusqu'en 1956, du vin était même servi dans les cantines scolaires ! Autrefois, l'alcool était aussi distribué dans les tranchées. Pendant la Première Guerre mondiale, les soldats en recevaient une ration quotidienne. L'alcool était censé réchauffer et faire oublier la peur, la fatigue, la colère ou le manque de la famille.

Aujourd'hui, les choses ont bien changé : l'eau est potable presque partout en France et la consommation de vin baisse régulièrement. En 1975, un Français consommait en moyenne 100 litres de vin par an. Aujourd'hui, ce n'est plus « que » 35 litres par an mais l'alcool reste très présent dans notre culture. Beaucoup de familles font sauter un bouchon pour fêter les anniversaires, l'obtention d'un diplôme ou le plaisir de retrouver des gens qu'elles aiment. On se dit même « santé » au moment de rapprocher les verres. Pourtant, derrière les bulles et les sourires, il y a aussi des risques.

Santé, vraiment ?

Si le nutri-score, ce classement des aliments en fonction de leur valeur nutritionnelle, s'appliquait à l'alcool, le résultat serait très mauvais. On lui attribuerait probablement un F noir car

l'alcool n'apporte aucun nutriment utile au corps humain. D'ailleurs, c'est le seul produit vendu sans étiquette qui indique les quantités de sucres, de graisse... comme si l'alcool voulait cacher son jeu ! L'alcool est pourtant très calorique. Et ce n'est pas le seul défaut de l'alcool...

Même en petite quantité, l'alcool perturbe le cerveau et ralentit les réflexes. Il augmente les risques de cancers, de maladies du cœur et du foie. Il favorise aussi les prises de risques et les comportements violents : bagarres, disputes, accidents de la route... Plus quelqu'un boit souvent et plus son corps s'habitue à l'alcool. Il en réclame davantage

et ne peut plus s'en passer. C'est ce que l'on appelle l'addiction.

Tous ces effets sont encore pires chez les jeunes dont le cerveau est en plein développement. C'est pour cela que la loi interdit la vente d'alcool aux mineurs : pour les protéger, pas pour les embêter. Alors la prochaine fois que tu entendas « santé ! », rappelle-toi que la meilleure boisson du monde pour que ce souhait devienne réalité, c'est l'eau !



L'ACTU⁺ SANTÉ



ET SI NOUVELLE ANNÉE RIMAIT AVEC SANTÉ ?

Après les réveillons viennent les bonnes résolutions. Pour les adultes, il y en a une qui peut être vraiment très bonne : arrêter de boire de l'alcool pendant un mois en participant au défi de janvier. Après avoir été gâté pendant les fêtes, c'est une façon d'offrir un joli cadeau à son corps. Sans alcool, le foie se repose, le sommeil est de meilleure qualité, la peau est plus jolie... que du bénéf ! Tu peux aussi participer. Que dirais-tu d'aider les adultes qui t'entourent à relever ce défi en inventant des boissons saines et rigolotes ? Un cocktail de jus de légumes multicolores, une eau aromatisée ou une infusion épicée... enfin pas trop tout de même, le 1^{er} avril, ce n'est pas pour tout de suite.

En avril, la France remballe les sachets



Tu as peut-être déjà vu ces petits sachets que certains ados se placent entre la lèvre et la gencive. Aussi appelés pouches, ils contiennent de la nicotine, la substance responsable de l'addiction dans le tabac. À partir du mois d'avril, ce sera de l'histoire ancienne. Le Gouvernement a

fait passer un décret qui interdit les sachets, les gommes et tous les autres produits oraux (hormis ceux vendus en pharmacie pour les fumeurs qui veulent arrêter) qui contiennent de la nicotine. C'est une super nouvelle car ces sachets, souvent comparés à tort à des bonbons, visent les jeunes consommateurs. En plus de les rendre accros à la nicotine, ces produits risquent aussi de les intoxiquer car on y a retrouvé des substances cancérigènes comme l'arsenic !

04 CLAP
SANTÉ!

Du 6 au 22 février, bougez même quand il fait froid !

Si tu as aimé les Jeux de Paris 2024, tu vas adorer ceux de 2026. Cette fois, cap sur l'Italie, à Milan et à Cortina d'Ampezzo, une station de ski des Dolomites. Les deux villes ont été choisies pour accueillir les Jeux d'hiver. Skeleton, patinage de vitesse, ski acrobatique, luge, hockey sur glace... Tu vas pouvoir découvrir des sports et surtout des sportifs qui prouvent chaque jour que l'on peut continuer à bouger même quand il fait froid. Qui sait, ils pourraient peut-être te donner envie de tester de nouvelles disciplines. En plus, les Jeux d'hiver de 2030 auront lieu en France, dans les Alpes. Avec un peu de chance, tu pourrais les voir en vrai.

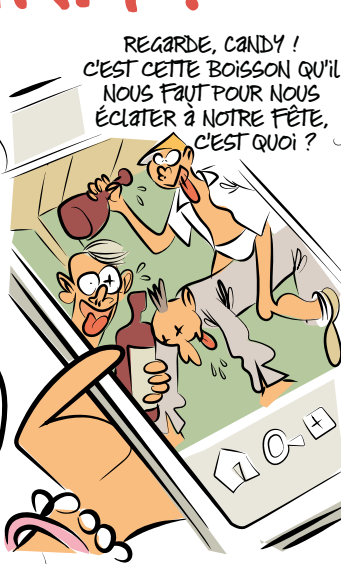


MISSION : PROTÉGER LES VIGNES ET CEUX QUI HABITENT À CÔTÉ

La vigne, c'est du raisin... mais aussi souvent des produits chimiques utilisés pour le cultiver. En 2025, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) et Santé publique France ont mené une grande enquête pour étudier l'impact des pesticides sur les personnes qui vivent près de 265 sites de production de vin. Et les résultats sont alarmants : les riverains sont davantage exposés que les autres. Cela donne raison à toutes les personnes qui se sont battues au printemps dernier contre la loi Duplomb, qui prévoyait d'autoriser l'utilisation de certains pesticides très dangereux pour la santé. Faire attention à ce que l'on met sur les aliments, c'est important pour bien manger mais aussi pour protéger ceux qui travaillent dans les champs ou vivent à côté.

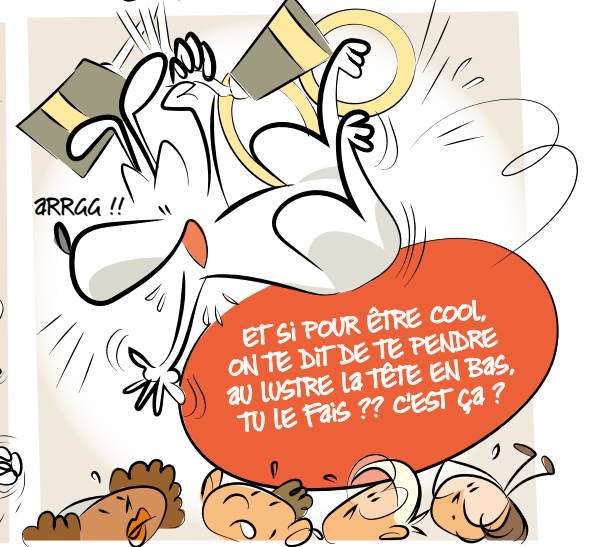


ALCOOL PARTY ?



LA PETITE HISTOIRE DE CLAP' SANTÉ!

PPFF !.. MOI, JE SAIS ! C'EST DE L'ALCOOL ET L'ALCOOL, C'EST PAS BON POUR LA SANTÉ.



L'ALCOOL à 70° aussi appelé "alcoool à friction" est employé dans le domaine médical car il peut servir à frictionner les muscles douloureux. à d'autres concentrations, il est employé comme décapant et solvant.

JOHN
LOO
2025

05 CLAP' SANTÉ!

Les idées claires sur l'alcool



Est-ce qu'il y a de l'alcool dans les boissons énergisantes ?

Non. Leur effet « coup de fouet » vient de la caféine et des autres substances, comme la taurine ou encore le sucre, présentes en quantité dans la liste des ingrédients. Mais attention, certaines personnes les mélangent à de l'alcool pour réviser plus longtemps ou être moins fatiguées en soirée. Mauvaise idée car l'alcool a tendance à endormir alors que la caféine réveille. Avec ce cocktail, le corps ne sait plus où il en est... En plus, ces substances agissent toutes les deux sur le cœur, ce qui peut favoriser les problèmes cardiaques chez les plus fragiles.



Est-ce que c'est dangereux, le gel hydroalcoolique ?

Pas du tout, enfin... si tu ne le bois pas ! Le gel hydroalcoolique contient un alcool très concentré qui tue les microbes. Étala sur tes mains, il te protège si tu dois manger un sandwich et qu'il n'y a pas de robinet pour se laver les mains avec du savon, par exemple. Mais pas question de l'avaler : tu pourrais t'intoxiquer.



Comment on fait pour savoir s'il y a de l'alcool dans une boisson ?

Regarde l'étiquette ! Si tu vois écrit « 7 % vol. », par exemple, cela veut dire qu'il y a 7 % d'alcool dans la boisson. Et attention aux pièges : certaines bières ou certains vins sans alcool contiennent en réalité 0,5 % d'alcool qui n'a pas pu être enlevé au cours de la fabrication. À l'inverse, d'autres boissons contiennent de l'alcool sans que les consommateurs n'en soient vraiment informés. C'est le cas, par exemple, du kombucha, ce thé fermenté très à la mode. Il contient jusqu'à 1 % d'alcool. Rien à voir avec du vin, mais c'est toujours bien de le savoir !



Est-ce que c'est une bonne idée, de tremper mes lèvres dans le verre d'alcool d'un adulte ?

Absolument pas. Le corps d'un enfant ne sait pas éliminer l'alcool comme celui d'un adulte. Tu risquerais d'avoir mal au ventre ou à la tête. L'alcool peut aussi affecter le développement du cerveau ou du foie ou influencer tes hormones, ces molécules qui transmettent un tas de messages chimiques à tes cellules. Et puis, goûter pour « faire comme les grands », ce n'est pas une preuve de maturité. Le vrai signe d'intelligence, ce serait plutôt de dire à l'adulte qui te propose son verre alcoolisé de goûter le tien. Cela lui ferait du bien.



Est-ce que les grands ont le droit de boire de l'alcool au travail ?

Pas vraiment. La loi autorise « seulement » le cidre, le vin et la bière lors des repas mais les employeurs peuvent décider d'interdire l'alcool pour qu'aucun salarié ne soit incité à en consommer. Dans certains métiers où il faut conduire, manipuler des outils ou prendre soin des autres, l'interdiction est automatique. C'est une question de sécurité.

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



Pourquoi voit-on tout le temps de l'alcool dans les films ou les pubs ?
Parce que l'alcool représente un business gigantesque ! Depuis 1991, la loi Évin interdit la publicité pour l'alcool à la télévision et dans les films destinés aux jeunes mais certains alcooliers contournent les règles en payant pour obtenir des placements de produits. Parfois, ils n'ont même rien à faire : ce sont les scénaristes, qui imaginent leur héros boire une coupe de champagne après une mission réussie... Pourtant, on est d'accord : trinquer avec une eau aromatisée, c'est tout aussi stylé.



Est-ce que cela existe des fêtes sans alcool ?

Bien sûr et elles sont souvent plus drôles que celles où l'alcool coule à flots car le lendemain, personne n'est malade ou ne regrette ce qu'il a pu dire ou faire. Pour qu'une fête soit réussie, tu as juste besoin d'une bonne playlist et de gens que tu aimes. La preuve ? Les enfants ne boivent pas et, pourtant, ils ne s'ennuient pas.



Est-ce que l'alcool fait vieillir plus vite ?

Oui ! À court terme, l'alcool provoque une déshydratation et empêche de bien dormir. La peau devient plus terne, les yeux se cernent d'une couleur violacée, des petites rides apparaissent... À moyen et long termes, c'est encore pire. L'alcool accélère le vieillissement du cerveau et du foie et peut causer de graves pertes de mémoire. Pour éviter d'aller plus vite que les années, il n'y a qu'une recette magique : de l'eau et du repos.



Est-ce que c'est grave, l'alcool dans les crêpes ?

Non. Si la recette précise d'ajouter un peu de rhum ou de bière à la pâte, pas de panique. L'alcool s'évaporerait au moment de la cuisson. Il ne restera que le goût. En revanche, attention au tiramisu, à la forêt-noire ou au baba au rhum. Dans ces recettes, l'alcool n'est pas cuit. Le dessert est donc alcoolisé avec tous les dangers que cela représente pour la santé.



Est-ce que l'alcool peut soigner ?

Oui... à condition qu'il soit utilisé à l'extérieur du corps ! Mais attention, les armoires à pharmacie des soignants n'ont rien à voir avec un bar. L'alcool médical est un alcool très concentré. Celui qui contient 70 % d'éthanol sert à désinfecter la peau avant une piqûre pour qu'aucun micro-organisme ne puisse s'introduire dans le sang du patient. L'alcool à 90° est, lui, plutôt utilisé pour désinfecter le matériel médical.



Est-ce que c'est vrai, que l'alcool est « à consommer avec modération » ?

Voilà une phrase que tu dois entendre régulièrement. Et Clap'Santé a une révélation à te faire : ce n'est pas le message de prévention obligatoire imposé par le ministère de la Santé. Ce slogan a été inventé par les alcooliers pour laisser penser aux consommateurs qu'il suffisait de ne pas abuser pour éviter les risques. C'est faux ! Mieux vaut ne pas boire du tout. Le vrai message est simple : « L'alcool est dangereux pour la santé ». Et c'est tout !

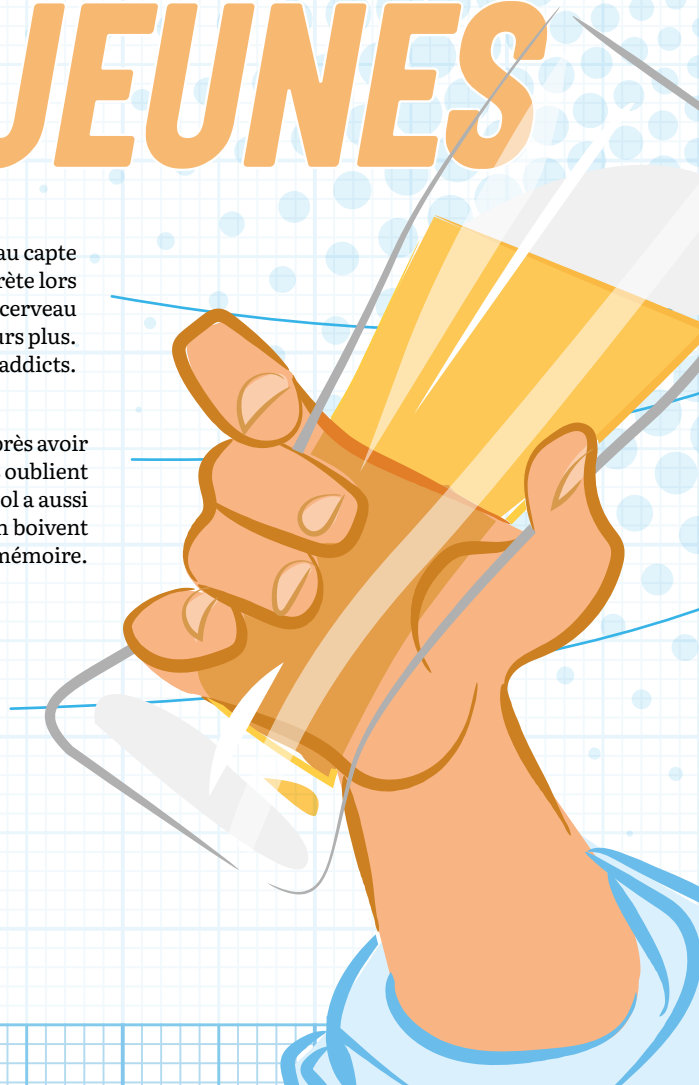
Le cortex frontal : c'est lui qui gère la maîtrise du corps, la résolution des problèmes et le comportement en société. Quand ils ont consommé de l'alcool, les jeunes perdent leurs réflexes et peuvent faire des choses qu'ils n'auraient jamais osées sans avoir bu. Le cortex frontal se développe jusqu'à l'âge de 25 ans. S'il est exposé à des poisons comme l'alcool avant sa maturité, il risque de ne jamais atteindre ses pleines capacités.

Les effets de l'alcool SUR LE CERVEAU DES JEUNES

L'hypothalamus : cette petite zone du cerveau capte la dopamine, l'hormone du plaisir, et la sécrète lors d'une consommation d'alcool. À cause d'elle, le cerveau associe l'alcool au plaisir... et il en redemande toujours plus. Les jeunes consommateurs peuvent devenir addicts.

L'hippocampe : c'est ici que tout se joue pour la mémoire. Après avoir consommé beaucoup d'alcool, certains jeunes font des black-outs : ils oublient tout ce qu'il s'est passé quand ils étaient alcoolisés. L'alcool a aussi des effets à long terme. Des scientifiques ont montré que ceux qui en boivent régulièrement ont de moins bons résultats aux tests de mémoire.

L'hypophyse : elle contrôle certaines hormones comme celles qui aident à grandir. En agissant sur cette glande, l'alcool peut entraîner des retards de croissance chez les jeunes qui boivent régulièrement.



L'INFOGR'AFFICHE

Les cellules : elles sont plusieurs milliards dans le cerveau. L'alcool, une fois ingéré, passe dans le sang et se diffuse dans chacune d'entre elles. À long terme, l'alcool les détruit. Ceux qui consomment de l'alcool avec excès pendant des années peuvent voir le volume de leur cerveau diminuer de 10 à 15 %. C'est énorme !

Les neurones : ils se connectent entre eux pour gérer les prises de décisions. Avec l'alcool, ils ont du mal à communiquer. Résultat, toutes les capacités sont altérées. La vue devient trouble et déformée, les oreilles entendent moins bien... C'est pour cela que les jeunes alcoolisés parlent souvent très forts.

Le cervelet : c'est lui qui gère l'équilibre et la coordination des mouvements. Avec l'alcool, il n'est plus aussi efficace, les jeunes ont des difficultés à se déplacer et peuvent se blesser.

La moelle du tronc cérébral : c'est elle qui commande la respiration et les pulsations cardiaques. Une fois qu'elle est « endormie » par l'alcool, les jeunes consommateurs peuvent perdre connaissance. Dans les cas les plus graves, le cœur peut aussi s'arrêter.

As-tu vu ce que l'alcool faisait au cerveau des jeunes ? Chez les adultes, c'est pareil. Les effets sont simplement encore plus forts chez ceux dont le corps est en plein développement.

LE SHAKER FOU

Quelqu'un a passé au shaker tous les mots prévus par Manolo, Johanna et Candy pour le menu de leur petite fête surprise. Arriveras-tu à relier chaque mot à sa définition pour les aider à choisir le seul qu'ils doivent utiliser ?



- | | | | |
|--|---|---|---|
| 1. Alcoolisation ponctuelle importante (API) | ● | ● | A. Mélange de boissons sans alcool |
| 2. Fermentation | ● | ● | B. Perte totale ou partielle de la mémoire due à la consommation d'alcool |
| 3. Mocktail | ● | ● | C. Modification des aliments par des microbes, des bactéries ou des champignons qui transforment, notamment, des sucres en alcool |
| 4. Coma éthylique | ● | ● | D. Appareil dans lequel une personne souffle pour mesurer la concentration d'alcool dans l'air qu'il expire et, donc, dans son sang |
| 5. Ivresse | ● | ● | E. Concentration d'alcool dans le sang ; en France, il est interdit de prendre le volant au-delà de 0,5 gramme d'alcool par litre de sang ; pour les jeunes conducteurs (ceux qui ont le permis depuis moins de trois ans), la limite est de 0,2 gramme par litre de sang |
| 6. Black-out | ● | ● | F. État d'une personne qui a bu trop d'alcool |
| 7. Alcoolémie | ● | ● | G. Consommation massive d'alcool en très peu de temps pour atteindre l'ivresse, ce qui est particulièrement dangereux |
| 8. Éthylotest | ● | ● | H. Intoxication aiguë à l'alcool qui se traduit par une perte de conscience, un endormissement des muscles et un refroidissement du corps |

Réponses : 1G, 2C, 3A, 4H, 5F, 6B, 7E, 8D. Le seul mot à garder pour la soirée, c'est mocktail !

LOGIQUE

LE SUDOKU ILLUSTRÉ

Tu connais le principe du sudoku ? Celui-ci est illustré. Cela signifie qu'un même dessin ne peut apparaître qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne et une seule fois par bloc de six cases. À toi de compléter les cases.



Besoin d'un coup de pouce ?
Voici les éléments manquants :

- goutte d'eau x 2 ;
- clémentine x 2 ;
- concombre x 2 ;
- gobelet avec une paille x 2 ;
- verre de lait x 2 ;
- tasse de thé x 2.



Réponses

CRÉATIVITÉ

LE HÉROS, C'EST TOI !

POUR 
SE DÉTENDRE

Pour éviter de te laisser influencer par celles et ceux qui veulent te faire consommer de l'alcool, il peut être utile d'avoir des superpouvoirs. Cela tombe bien car, même si tu ne le sais peut-être pas, un superhéros se cache en toi ! Le voici : à toi de le personnaliser pour qu'il te ressemble et sois prêt à combattre pour ta santé.



DEVINETTE

- › Je fais pshht quand je suis gazeuse
- › Je fais plouf quand on me tombe dedans
- › Je fais glouglou quand on me verse
- › Je fais aïe pour celui qui oublie que je suis froide sous la douche

Qui suis-je ?

Réponse : L'eau, la seule boisson indispensable à ta bonne santé.

11 CLAP'
11 SANTÉ!

BIEN
DANS TES
BASKETS

L'ÉTHANOL, UN MAUVAIS CARBURANT POUR LES CHAMPIONS

Bouteilles secouées sur les podiums, victoires célébrées à la bière dans les vestiaires, compétitions sponsorisées par une marque de champagne... L'alcool est omniprésent dans le monde du sport. Pourtant, sa consommation est un danger pour les sportifs.

Imagine une voiture de course. Pour aller vite, elle a besoin d'un bon carburant. Si tu mets dans son réservoir un liquide qui n'est pas fait pour elle, elle ne démarre pas, elle cale, elle s'abîme et ne remporte pas la course. C'est logique... Pour le corps humain, c'est pareil ! Si quelqu'un veut courir vite, marquer beaucoup de buts, sauter très haut ou faire de superbes acrobaties, il lui faut un bon carburant : de l'eau, des aliments équilibrés, un sommeil réparateur... mais surtout pas de l'alcool. Pourtant, si tu regardes le sport à la télévision ou que tu vas voir des compétitions le week-end, tu auras peut-être l'impression que l'alcool et le sport vont très bien ensemble. Et tu n'aurais pas complètement tort.

Depuis la loi Évin de 1991, il est interdit de faire de la publicité pour de l'alcool. La vente d'alcool dans les stades et les gymnases est aussi interdite. Mais beaucoup de marques de bière, de vin ou de digestif sont prêtes à dépenser des sommes énormes pour sponsoriser des événements sportifs ou pour apposer leurs couleurs sur des maillots. Elles rusent pour être visibles sans que cela ne soit pris pour de la publicité. Ce qu'elles veulent ? Associer leur image à celle du sport et laisser penser qu'il n'y a pas de victoire sans célébration et qu'il n'y a pas de célébration sans alcool... Ce qui est évidemment faux, surtout quand on sait que l'alcool est un frein aux performances sportives. Il diminue

les réflexes et la coordination. Pas idéal pour attraper un ballon ou marcher sur une poutre ! Il perturbe les mécanismes de régulation de la température du corps, ce qui rend les efforts plus difficiles. Il favorise aussi la déshydratation, ce qui empêche le corps de puiser toute l'énergie dont il a besoin. Et il altère le sommeil. Les muscles sont fragilisés et les risques de blessures augmentent. En plus, après avoir bu, le corps doit travailler pour éliminer l'alcool. Il ne peut pas faire cela ET préparer le corps aux prochaines performances sportives. Ceux qui boivent sont donc moins bons. Et cela vaut pour les champions que tu vois à la télévision mais aussi les apprentis sportifs comme toi. Même si tu ne cherches pas atteindre le haut niveau, tu as aussi le droit à une santé en or !

12 CLAP
SANTÉ!



SUR LE TERRAIN...

**EN DIRECT
DE LA LIGUE**

AVEC LA LIGUE, L'ALCOOL N'EST PLUS ESSENTIEL

Depuis 2025, la Ligue contre le cancer incite les chefs restaurateurs à ne plus réfléchir uniquement à l'accord entre leurs plats et des boissons alcoolisées comme le vin. Avec « Accords essentiels », ils sont invités à proposer également à leurs clients des boissons non alcoolisées moins sucrées que les sodas.

Si tu as l'occasion de demander à des étrangers ce qu'ils connaissent de la France, ils te parleront certainement du fromage, de la baguette de pain... et du vin. La production viticole fait partie de la culture française. Pourtant, tous les médecins sont d'accord pour dire que la consommation de vin, comme celles de toutes les autres boissons alcoolisées, n'est pas bonne pour la santé. L'alcool, fort ou non, favorise l'apparition de maladies comme les cancers. Pour montrer aux Français qu'ils peuvent être fiers de la gastronomie de leur pays sans pour autant mettre leur santé en danger, la Ligue a donc eu l'idée de passer par des chefs étoilés. En janvier 2025, une dizaine de grands cuisiniers (douze étoiles à eux tous, ce n'est pas rien !) ont été mis au défi d'ajouter à leur carte des boissons sans alcool capables de sublimer les saveurs proposées dans les assiettes. « Quand il est réussi, l'accord mets-vin donne plus de goût au plat et plus de goût au vin, explique Line Reinhard, responsable de projet prévention-addictions à la Ligue. Le but, c'est de faire pareil mais avec des boissons sans alcool pour que les personnes qui n'en consomment pas puissent vivre le même plaisir sans être mises de côté. » Cette année, la

Ligue a décidé de voir encore plus grand en maintenant l'opération toute l'année.

Vingt-trois comités de la Ligue se sont mobilisés partout en France pour aller voir des chefs de leur département. Certains ont accepté car ils savent qu'ils ont des clients qui ne peuvent pas ou ne veulent pas boire d'alcool quand ils vont au restaurant. Il était important de leur proposer des boissons moins sucrées que les jus de fruits, plus saines que les sodas, pleins de colorants, et plus goûteuses que l'eau. D'autres chefs ont été sensibles à l'argument « santé » car ils avaient été touchés de près ou de loin par le cancer. En tout cas, tous se sont creusé la tête pour trouver des recettes de boissons originales et saines à ajouter à leurs menus. Quelques restaurants ont même fait travailler des mixologues, ces experts en création de boissons qui réutilisent, par exemple, les épluchures de légumes.

Pour les adultes, c'est une invitation à se faire plaisir sans prendre de risque pour leur santé. Mais aussi l'occasion de goûter des saveurs inconnues comme des thés gastronomiques, des bouillons au poivron, à l'eucalyptus, au citron, au poivre, à la spiruline et au

brocoli ou des infusions glacées à la cannelle, au gingembre, au curcuma, à la noix de coco, au fenouil et au citron. Les enfants sont aussi gagnants : avec des accords mets-boisson sans alcool, ils peuvent goûter sans attendre d'avoir 18 ans. Car il n'y a pas d'âge pour se régaler !



**13 CLAP
SANTÉ!**

ALCOOL SOUS INFLUENCE

En France, les enfants consomment de l'alcool pour la première fois à l'âge de 14 ans en moyenne. La plupart le font parce que quelqu'un d'autre (un copain ou un membre de leur famille, par exemple) leur propose de goûter. Cela nous a donné envie d'aller discuter d'influence et d'alcool avec Clémence, Ewen, Fleur, Lally, Lana, Margot et Noela, collégiens à Paimpol (22).



FLEUR



EWEN



MARGOT



CLÉMENCE



LANA



LALLY



NOELA

Qu'est-ce que ça veut dire pour toi « être influencé » par les autres ?

Fleur : Voir des gens faire quelque chose et avoir envie de le faire, surtout quand on n'en a pas le droit. Tu te dis : « S'ils le font, moi aussi je peux le faire ».

Ewen : Se faire influencer, c'est vouloir faire pareil que les autres.

Margot : C'est voir des personnes faire quelque chose et se dire : « Je vais être la seule à ne pas le faire donc je le fais aussi ».

Clémence : Oui, tu as envie de faire comme eux pour ne pas être

seule ou pour faire « comme les grands ».

Lana : C'est quand tu ne veux pas faire quelque chose et qu'il y a des gens qui te forcent. Mais après tu regrettes.

À ton avis, qui peut te pousser à boire de l'alcool ?

Fleur : À notre âge, pas grand monde, à part si on aime aller avec les personnes plus âgées. À partir de la 3^e, les collégiens commencent souvent à boire, par exemple...

Ewen : Mes copains.

Noela : Mes amies.



Lally : Pour moi, des gens plus grands ou que tu ne connais pas et que tu rencontres chez des amis.

Clémence : Des plus grands que nous, des « idoles » pour copier et faire comme eux.

CE QU'ILS EN PENSENT

Si un ami te disait « allez, bois, tout le monde le fait », comment réagiras-tu ?

Lana : Je dirais non.

Margot : Moi, ça dépend si j'en ai envie ou pas. Si je n'en avais pas envie, je dirais non. Ce n'est pas parce que les autres le font que je vais le faire.

Fleur : J'aurais peut-être envie d'essayer de boire un petit peu pour goûter mais s'ils voulaient que je continue, je les enverrais balader.

Lally : Je dirais non parce que je n'en ai pas envie et puis, si mes parents l'apprenaient, je me ferais gronder...

Ewen : Je dirais non parce que ce n'est pas parce que tout le monde boit que je vais boire.

Noela : Je leur dirais aussi que ce n'est pas très bon.

As-tu déjà vu des pubs, des films ou des vidéos qui donnent envie de boire de l'alcool ? Qu'est-ce que tu en penses ?

Ewen : S'il existe des films et des pubs sur ça, c'est mauvais parce que ça montre aux gens qu'il faut en acheter alors que l'alcool, ce n'est pas bon.

Noela : Je suis d'accord. Je trouve que ce ne serait pas très bien d'inciter à boire.

Margot : J'ai déjà vu des gens boire dans des films mais ça ne donne pas très envie. L'alcool peut les rendre violents et, parfois, ils tombent dans le coma.

Clémence : Moi, j'en ai déjà vu des films avec de l'alcool et, chaque fois, ils finissent tous bourrés, comme s'ils étaient contrôlés par l'alcool. Je trouve que c'est horrible de gâcher sa santé pour ça.

Lally : Dans les films, les gens sont bizarres à cause de l'alcool. Personnellement, ça ne me donne pas envie.

Fleur : Même si c'est dans un film, les enfants qui voient ça comprennent les conséquences de l'alcool.

Qu'est-ce qui peut donner envie d'accepter, même si on n'a pas trop envie au départ ?

Lana : D'être la seule à ne pas le faire.

Ewen : Oui, être poussé par les copains.

Fleur : Le fait de voir les autres le faire et, toi, tu es sobre.

Clémence : Tu veux essayer et tu t'aperçois que tu n'aimes pas mais tu continues quand même.

Margot : Je ne vois pas comment on peut ne pas avoir envie et après changer d'avis. Si ça arrive, c'est qu'on est influencé.

Et qu'est-ce qui peut aider à résister ou à dire non plus facilement ?

Lally : Si j'ai des amies avec moi qui m'aident à dire non.

Lana : Je n'ai pas l'âge pour boire. Du coup, je dirais facilement non par rapport à ça.

Margot : Quand tu connais quelqu'un qui a eu un cancer, tu y repenses et tu ne veux pas finir comme ça.

Fleur : Oui, si tu sais que c'est dangereux, que tu as perdu une

personne de ta famille à cause de l'alcool ou que quelqu'un de ta famille a fait un coma, ça va te mettre une barrière naturelle.

Si tu avais un copain qui se laissait influencer facilement, qu'est-ce que tu lui conseillerais ?

Margot : Je lui dirais : « Tu dois faire tes propres choix, ce n'est pas aux autres de décider pour toi ».

Fleur : S'il a notre âge, il y a plus de risques donc je lui dirais de faire attention.

Clémence : Je lui conseillerais de ne pas le faire parce que ce n'est pas bon pour la santé et pour le rassurer, je lui dirais que, moi, je ne le fais pas.

Ewen : D'arrêter ou de ralentir sa consommation pour qu'à la fin, il ne boive plus du tout parce que s'il continuait, il serait malade.

NOS CONSEILS POUR T'ÉVITER DE TE FAIRE INFLUENCER

- **Rappelle-toi que tu as le droit de dire non.** Toujours. Enfin, sauf quand un prof annonce une interro surprise.
- **Écoute-toi.** Si tu sens que quelque chose te met mal à l'aise, c'est que tu n'es pas OK avec ce qui est en train de se passer.
- **Prépare une réponse.** Et tu peux utiliser l'humour : « Non merci, je tiens à mes neurones, ils ont encore des devoirs à faire », par exemple.
- **Choisis bien tes amis.** S'ils ne respectent pas tes choix, ils ne te méritent pas.
- **Évite les situations compliquées.** Si tout le monde boit, tu peux partir pour te protéger.
- **Parle à un adulte de confiance.** Il pourra t'aider à éviter les situations qui te mettent en danger.
- **Sois fier de tes choix.** Ils montrent que tu sais utiliser ton esprit critique et ça, c'est une preuve de maturité.
- **Donne l'exemple.** Quand tu dis non, tu encourages d'autres copains à réfléchir et ça, c'est très bien !

Un grand merci à Marie Berhault, infirmière chargée de prévention au comité des Côtes-d'Armor pour les interviews.

LA QUESTION À CLAP'SANTÉ

ENTRE NOUS

« Si quelqu'un a trop bu dans mon groupe de copains, qu'est-ce que je dois faire ? »

Titouan, 11 ans

D'abord, bravo, Titouan, de te poser cette question : cela montre que tu es attentif aux gens qui t'entourent. Si un de tes copains a trop bu, il peut être en danger. Pour le protéger, tu dois en parler à un adulte de confiance qui saura réagir. Un surveillant, un professeur, un parent, l'infirmière scolaire ou l'assistante sociale... Parfois, quand un de nos copains fait une bêtise (comme boire de l'alcool en grande quantité), on peut avoir envie de garder cela secret pour éviter de se faire disputer. En réalité, il est souvent plus malin d'appeler à l'aide avant que la situation ne devienne trop compliquée à gérer. Que ton ami perde connaissance, par exemple, qu'il se blesse ou qu'il devienne violent. Dans tous les cas, n'oublie pas que les adultes qui pourraient venir à ton secours sont là

pour écouter tes inquiétudes, te conseiller et faire le nécessaire pour que personne ne prenne de risques pour sa santé. Pas pour punir. Et même si ton pote te supplie de ne prévenir personne, il ne t'en voudra pas de t'être soucie de sa santé : s'inquiéter pour quelqu'un, c'est déjà prendre soin de lui ! Une fois qu'il aura repris ses esprits, tu peux conseiller à ton ami d'en parler à un professionnel de santé. Il existe aussi des numéros qu'il peut appeler gratuitement et anonymement comme le 119, le numéro national enfance en danger (24h/24) ou le Fil Santé Jeunes (tous les jours de 9h à 23h) au 0 800 235 236. Parfois, on boit pour tester ses limites mais la consommation d'alcool peut aussi être liée à d'autres soucis. Une raison de plus pour prendre soin des copains.

ET LES GAGNANTS SONT...

Dans le numéro 48 de Clap'Santé, nous vous avons donné pour mission de réfléchir aux métiers de santé de vos rêves. Et les professionnels n'ont qu'à bien se tenir parce que vous avez été TRÈS inspirés. Le comité a beaucoup aimé le solitologue (médecin contre la solitude) de Kaitlyn, 12 ans, le traumatologue capable de soigner la peur des araignées, de l'eau ou des chiens d'Awen, 10 ans, et le flemmologue de Maëlys, 10 ans. Bravo à toutes les trois ! Vos récompenses arrivent bientôt.

LA PHRASE MYSTÈRE

Un petit taquin a colorié des lettres dans ton Clap'Santé. À toi de les retrouver pour découvrir le message qu'il a voulu te faire passer.

_____, _____
_____, _____.

Réponse : La consommation d'alcool est dangereuse pour la santé.

CONCOURS : ET TOI, C'EST QUOI, TA RECETTE ?

Tu as lu ton Clap'Santé en sirotant une superboisson sans alcool ? Il est temps de partager tes recettes avec l'ensemble des lecteurs ! Les meilleures idées seront récompensées par le comité de rédaction. Psssst ! Si tu n'en connais aucune, tu as aussi quelques semaines devant toi pour tester des recettes originales, festives et garanties 100 % sans alcool avant de nous les envoyer.



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

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** : Line Reinhard. **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, Sylviane Le Guen, Nathalie Carissimo, Pascaline Leloup Renard, Fanny Pallares, Adelaïde Vincent, 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 : septembre, octobre, novembre 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

