

Clap.

santé

Le magazine santé des jeunes

Influénçable
ou influenceur ?
Fais le test !

Fabrique
ton bracelet
tressé

Quand
le tabac
envahit
les réseaux
sociaux

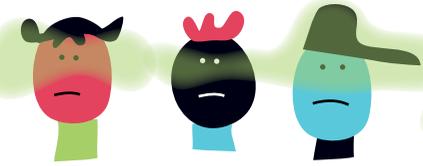
Le tabac, la fin du spectacle ?

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 22
Décembre 2018,
janvier, février 2019
trimestriel 0,38 €

Le nombre de fumeurs baisse, c'est une bonne nouvelle ! Mais il y a encore de nombreux jeunes qui se laissent tenter. La meilleure façon de ne pas commencer reste sûrement de comprendre qui influence ceux qui décident d'essayer. Des industriels aux copains de classe en passant par les stars des réseaux sociaux, Clap'santé te décrypte tout, histoire que tu puisses rester sur tes gardes !

Zoom sur...



Le tabac n'est peut-être plus ultra tendance. Pourtant, de nouvelles personnes se mettent chaque année à fumer, encouragées par des industriels qui inventent de nouveaux produits pour les séduire.

Pourquoi fumer ?

Pourquoi tu préfères le jaune au gris ? Pourquoi tu te ronges les ongles alors que tout le monde te dit d'arrêter ? Difficile de répondre n'est-ce pas ! Pour la cigarette, c'est pareil : les fumeurs ne savent pas toujours pourquoi ils consomment du tabac. Les chercheurs qui travaillent sur le tabagisme ont quelques pistes qu'ils



ont classées en trois catégories. Certains fument parce qu'ils sont tristes, qu'ils s'ennuient, qu'ils en ont besoin pour gérer leurs émotions

... les fumeurs ne savent pas toujours pourquoi ils consomment du tabac.

ou encore qu'ils n'ont pas peur de la maladie. D'autres diront que fumer est machinal, qu'ils ont commencé par curiosité ou qu'ils fument pour se détendre. Toutes ces raisons sont personnelles. Ensuite, les chercheurs ont distingué des causes sociales. Fumer pour faire comme les autres, embêter ses parents ou se comporter comme les adultes par exemple. Pour terminer, il y a des explications liées aux lois ou à la publicité. Un mineur qui goûte au tabac parce que c'est interdit ou parce qu'il s'est laissé séduire par une marque ? C'est ce que l'on appelle des causes sociétales.

... le tabagisme chez les jeunes

Les ados Français, de grands fumeurs ?

En 2017, 34,1% des Français de moins de 17 ans ont déclaré avoir fumé au cours des trente derniers jours. C'est le chiffre le plus bas depuis plus de 20 ans ! Pourtant un jeune sur trois, cela reste beaucoup. Et il est rare qu'un jeune qui fume ne devienne pas un adulte qui fume... La France compte plus de 12 millions de fumeurs quotidiens, soit 27% de la population (Baromètre Santé 2017). Ce chiffre pourrait être bien plus faible ! En Australie, seuls 16% des habitants fument. En France, l'augmentation du prix du tabac et l'instauration du paquet neutre ont fait chuter les ventes de cigarettes mais comme le tabac rend dépendant, la baisse du nombre de fumeurs prend du temps.

Fumer c'est toujours fumer

Cigarette, cigarillo, tabac à chauffer, cigarette électronique, pierre à chicha... Tu pourras toujours compter sur les industriels pour chercher à séduire de nouveaux consommateurs ou contourner les lois. Leur objectif ? Vendre. Et comme les jeunes d'aujourd'hui sont les fumeurs dépendants de demain, ils sont leur cible privilégiée. Clap'Santé a voulu te raconter quatre histoires pour te montrer qu'il faut toujours avoir l'esprit bien éveillé quand il s'agit du tabac ou de ses dérivés.

Une affaire de famille

Récemment un fabricant s'est mis à vendre des cigarettes en paquets de 10 alors que c'est interdit depuis 2003. Le secret ? Ses cigarettes sont classées dans la famille des cigarillos qui échappent à la législation. Pourtant, elles ne sont pas moins nocives pour la santé !

Chaud, un peu, beaucoup... peu importe !

Tu as peut-être entendu parler du tabac chauffé. Les industriels le commercialisent en disant qu'il est

Cigarette, Chicha, Shiazo... on fait le point ?

Quand un ado se met à fumer, il ne pense pas à la maladie dont il pourrait souffrir dans plusieurs années. Pourtant, les cigarettes sont criminelles ! Une fois allumées, elles se transforment en usine chimique avec près de 7000 substances toxiques.

Le narguilé ou la chicha sont eux aussi très toxiques. Ces pipes contiennent un mélange

d'environ 30% de tabac, 70% de mélasse additionnée de miel et de pulpe de fruits. Le tout est chauffé par du charbon, puis la fumée passe dans de l'eau avant d'être aspirée. Cette fumée dégage, elle aussi, du monoxyde de carbone (CO), un gaz toxique qui prend la place de l'oxygène dans le sang et prive l'organisme de l'air qui lui est vital. De tous les modes de consommation (cigarette, cigare, pipe, y compris le cannabis), la chicha est celui où le CO est le plus élevé !



Le problème, c'est que beaucoup pensent qu'une fumée filtrée par l'eau devient, moins nocive. Malheureusement, ce n'est pas le cas : rien n'empêche la nicotine, les goudrons, les hydrocarbures et les métaux lourds de passer dans le corps du fumeur.

C'est sans doute la raison pour laquelle le shiazo rencontre beaucoup de succès. En effet, une chicha sans tabac, ça semble idéal. Son principe rejoint celui de la cigarette électronique : il produit aussi de la vapeur aromatisée. La différence est que dans le shiazo, cette vapeur provient de pierres poreuses mélangées à de la mélasse et à un arôme parfumé. Elles sont chauffées sur le même charbon que la chicha, ce qui produit une vapeur très dense. Mais rien ne permet d'affirmer que le shiazo est inoffensif car tout comme pour la cigarette électronique, les scientifiques ne disposent pas encore de tests de toxicité !



moins nocif que le tabac classique car il ne brûle pas. Le problème ? Ils s'appuient sur des études qu'ils ont eux-mêmes financées et oublient de signaler que fumer du tabac chauffé expose à des substances nocives en grandes quantités !

Légalisé un jour peut-être, mais pas pour tout le monde !

Depuis quelques années, certains élus se battent pour la légalisation du cannabis. Ils souhaitent qu'il soit utilisé à des fins thérapeutiques, pour soulager la douleur des malades, mais aucune loi ne le permet pour le moment. Leur demande n'a, en tout cas, rien à voir avec une demande d'autorisation grand public ! Le Cannabis, fumé comme (et avec) le tabac, reste toxique et générateur de cancer..

Chicha, le piège à jeunes ?

Comme les glaces, le tabac à chicha se décline en différents parfums aux noms alléchants. Il sent bon et les salons qui le proposent insistent sur son exotisme et le plaisir qu'il procure. Mais le tabac à chicha reste du tabac !

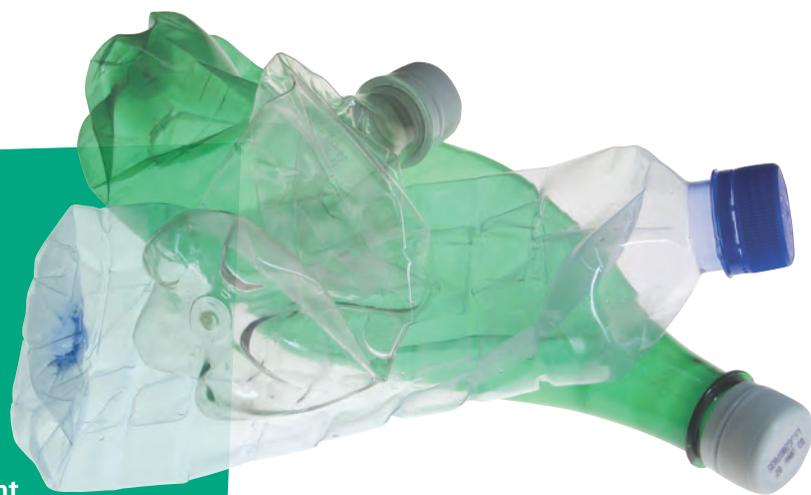
Envie d'en savoir plus sur la chicha ? Retrouve l'article « La chicha, de la vapeur parfumée ? » sur www.lig-up.net





Le plastique, l'ennemi à chasser

Tu connais l'Amérique, l'Afrique, l'Antarctique, l'Asie, l'Europe et l'Océanie mais tu as peut-être entendu parler d'un 7ème continent. L'expression a été inventée par des scientifiques pour désigner les déchets plastiques qui flottent à la surface des océans et se déplacent au gré du vent et des courants. Sur les dix tonnes de plastique produites chaque seconde dans le monde, seules 9% sont recyclées. Le reste est incinéré ou finit dans l'océan. Des essais sont en cours pour tenter de nettoyer les océans. Un jeune néerlandais espère pouvoir repêcher 36 000 tonnes de plastique en cinq ans avec sa bouée géante en forme de fer à cheval. Malheureusement son dispositif ne pourra pas fonctionner pour les plastiques qui ont commencé à se fragmenter en particules de moins de 5 millimètres. Le plus simple, pour éviter que les poissons et mammifères marins ne s'intoxiquent avec nos déchets serait donc de ne pas les produire ou de faire en sorte qu'ils soient mieux recyclés.



Le clin d'œil de Pataclope. Quand les petits élus interdisent aux adultes de fumer

Si tu as lu ton hors-série sur les Etats Généraux de la Prévention des Cancers, tu connais déjà les conseils municipaux pour enfants. Tu peux y être élu à partir de sept ans pour travailler pendant deux ans avec le maire et son équipe et donner tes idées pour ta ville. A Illkirch-Graffenstaden, dans l'est de la France, les jeunes élus ont permis la mise en place d'espaces sans tabac dans les 19 aires de jeux collectives de la ville. Le label, développé par la Ligue depuis 2012, permet aux municipalités d'aller encore plus loin que les lois en interdisant aux adultes de fumer dans des lieux fréquentés par des enfants comme les sorties d'école ou les terrains de sport. Grâce à cette action, le conseil municipal espère lutter contre le tabagisme passif qui abîme la santé de ceux qui respirent l'air pollué par des fumeurs. Et comme ce sont des enfants élus par leurs camarades qui l'ont proposé, les adultes n'oseront peut-être pas s'y opposer.

PHOTO : DROITS RÉSERVÉS

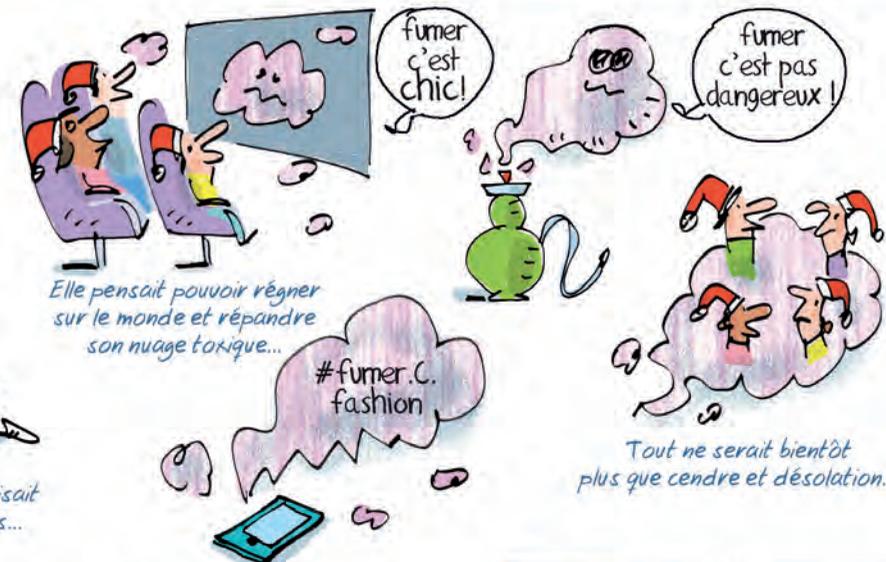
Les cantines n'auront plus de plastique

Il y a un endroit où le plastique n'aura bientôt plus le droit d'entrer : les cantines scolaires. Grâce à des parents d'élèves engagés, des mouvements anti-déchets, des militants écologistes et des associations liées à la santé comme la Ligue, les députés ont voté un nouvel amendement le 2 octobre 2018. Il prévoit que les plats des enfants ne seront plus servis ou réchauffés dans des contenants en plastique à partir du 1er janvier 2025. Grâce à cela, les écoles produiront moins de déchets et les petites particules de plastique ne risqueront plus de passer dans les plats. 2025, cela peut te sembler lointain mais c'est un grand pas. La France devient ainsi le premier pays au monde à interdire le plastique dans les cantines. Cocorico !



Conte de Noël

La petite histoire de Clap'santé



N'attends pas demain, prends ta santé en main



Le tabac s'attaque aux réseaux sociaux

La publicité pour le tabac est très encadrée en France et la cigarette devient de moins en moins cool ? Les cigarettiers comptent aujourd'hui sur les réseaux sociaux pour trouver de nouveaux consommateurs. Heureusement, les influenceurs peuvent aussi agir en matière de prévention !



Des publicités déguisées

L'émergence de ces nouveaux influenceurs n'a pas échappé aux cigarettiers qui sont toujours à l'affût d'idées pour séduire de nouveaux consommateurs. Tout est calculé. Si un jeune devient accro au tabac il y a de grandes chances pour qu'il en achète toute sa vie ! 41% des utilisateurs d'Instagram ont entre 16 et 24 ans. Depuis quelques mois, les publicités plus ou moins subtiles pour des géants du tabac se multiplient donc sur le réseau social de partage d'images.

Parfois, il s'agit de placements de produits discrets avec un logo sur un cendrier posé dans l'arrière-plan d'une photo. D'autres fois, l'influenceur en train de fumer fait un « selfie ». Il peut aussi se rendre à une soirée soutenue par un fabricant

de tabac qui aura pris soin de glisser son nom sur tous les objets de décoration. En France, la loi Evin de janvier 1991 interdit les publicités pour le tabac. Avec les réseaux sociaux, deux problèmes se posent. D'abord, il est très difficile de contrôler ce qui se publie sur la toile. Ensuite, même si un pays interdit les publicités pour un produit, rien n'empêche les Français de s'abonner aux comptes d'instagrammeurs étrangers, basés aux Etats-Unis par exemple, où les lois sont moins strictes.

En France, la loi Evin de janvier 1991 interdit les publicités pour le tabac.

Si tu es, comme beaucoup de jeunes, fan de Youtube et Instagram, tu connais le principe des placements de produits. Quand ils ont réussi à construire une communauté d'abonnés assez grande, les créateurs de contenus sont sollicités par des marques. Elles leur proposent de recevoir gratuitement du maquillage, des jeux ou des vêtements par exemple, pour en parler sur leurs réseaux sociaux.

Parfois, ... le youtubeur ou instagrammeur est payé pour parler des produits.

Parfois, le partenariat est plus poussé : le youtubeur ou instagrammeur est payé pour parler des produits. Dans ce cas, difficile pour lui de les critiquer, surtout quand ces opérations commerciales sont les principales sources de revenus de ceux qui veulent faire des réseaux sociaux leur métier. On les appelle les influenceurs : ils ont tellement d'abonnés qui les suivent (et les admirent) qu'ils peuvent à eux seuls lancer des modes et entretenir des tendances.

Deviens un chasseur de hashtag !

En août 2018, des associations ont dénoncé les stratégies des géants de tabac sur les réseaux sociaux. Elles veulent obliger les fabricants de cigarettes à parler des dangers du tabac lorsqu'ils s'associent avec des influenceurs, et les pousser à signaler les contenus qu'ils sponsorisent. Pour l'instant, aucun pays n'a encore voté de loi pour encadrer ces pratiques.

Pourtant, le tabac tue chaque année 7 millions de personnes dans le monde.

Pourtant, le tabac tue chaque année 7 millions de personnes dans le monde. Pour résister au marketing de l'influence, la meilleure solution reste d'enfiler ta panoplie d'enquêteur ! Quand tu regardes les publications de tes instagrammeurs préférés, pense à jeter un œil aux hashtags glissés sous les clichés. Avec le temps, tu repèreras les mots #ad, #publicité, ou la mention « partenariat rémunéré » à côté de la photo du profil auquel tu es abonné.



Les réseaux peuvent aussi être positifs !

Heureusement, les réseaux sociaux sont aussi un formidable outil pour faire passer des messages de prévention. Tu veux un exemple ? Le mois sans tabac ! Après deux premières éditions réussies en 2016 et 2017, Santé Publique France a renouvelé l'opération en 2018, en partenariat avec de nombreuses organisations dont la Ligue contre le cancer. En novembre, des fumeurs se sont donnés 30 jours pour arrêter de fumer. Le but ? Ne pas toucher au tabac pendant un mois pour baisser sa dépendance et se donner toutes les chances d'arrêter. Pour la troisième édition de ce défi collectif, les organisateurs ont décidé d'utiliser la force des réseaux sociaux. En plus du kit d'aide à l'arrêt distribué gratuitement, des groupes d'entraides ont été lancés sur Facebook. Des e-kits participants et supporters ont aussi été mis en ligne pour permettre à toutes les personnes investies de mettre leurs profils aux couleurs du #MoisSansTabac. Et comme tu sais désormais que les influenceurs peuvent avoir un poids gigantesque, des partenariats ont aussi été noués avec des personnalités. Elles ont accepté d'utiliser leur notoriété sur la toile pour passer un message positif et encourager les fumeurs à arrêter !

Et le cinéma alors ?

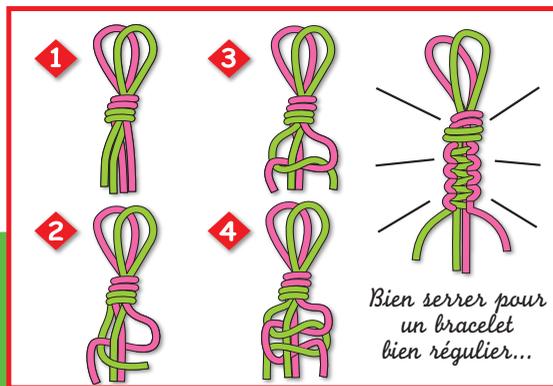
Avant les réseaux sociaux, c'est sur le cinéma que les cigarettiers misaient. En 2016, la Ligue contre le cancer a publié les résultats d'une étude menée sur 120 films sortis sur grand écran entre 2011 et 2014. Tu te souviens peut-être d'Intouchables, des Profs ou de La famille Bélier par exemple. Dans la centaine de films passés au crible, 1314 personnes fument à l'écran et 272 personnes parlent du tabac (plus de 90 films contiennent une scène de tabagisme ou un objet ou un discours qui fait référence au tabac) ! Sans forcément s'en rendre compte, les acteurs influencent ainsi des générations de fumeurs... Pour y remédier, des discussions sont en cours avec des producteurs français pour les inciter à ne plus faire apparaître le tabac dans leurs créations.



Tu peux être à la mode sans fumer ! Voici au moins deux idées pour commencer.

Fabrique ton bracelet tressé

Tu les as vus dans la plupart des magazines. Pourquoi ne pas confectionner toi-même un bracelet de fils ? Si tu connais un fumeur, tu peux même lui proposer de le faire avec toi. Ceux qui ont l'habitude de passer le temps en allumant des cigarettes ont souvent besoin d'avoir les mains occupées pour arrêter de fumer. Pour réaliser ce bracelet tu auras besoin de deux brins de scoubidou. Tu peux choisir des couleurs différentes car ton bracelet, grâce au tressage plat, va être réversible.



➔ Plie les deux fils ensemble par le milieu et fais un nœud simple. Nous avons donc 4 brins (étape 1). Tu peux les faire tenir avec une épingle à nourrice sur ton jean ou sur un coussin pour éviter que ta création ne t'échappe. Suis le schéma de tressage et tu auras ton bracelet en moins de 10 minutes ! Une fois terminé, demande à quelqu'un de le nouer autour de ton poignet. Coupe les morceaux de fils qui dépassent et brûle l'extrémité pour coller les fils entre eux. Ton bracelet ne bougera plus et tu pourras le retourner sur ton poignet quand tu auras envie de changer de style.

Notre recette de gâteau à la carotte

Si tu suis des blogs de cuisine ou le compte Instagram de passionnés de pâtisserie, tu n'as pas pu passer à côté du « carrot cake ». Le nôtre est plein de saveurs ! D'ailleurs, savais-tu que les fumeurs perdent le sens du goût ? Leur palais est moins affiné. La bonne nouvelle, c'est qu'un fumeur qui arrête de fumer redécouvre des goûts en quelques semaines à peine. A l'approche des repas de Noël, c'est déjà une bonne raison pour laisser tomber la cigarette !

INGRÉDIENTS

Pour le cake :

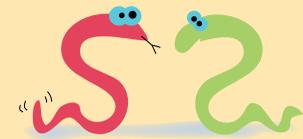
- 15 g de beurre
- 6 carottes
- 100 g de sucre roux en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 300 g de farine
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 150 g de cerneaux de noix

Pour le glaçage :

- 50 g de sucre glace
- 50 cl de crème liquide entière
- Quelques noix

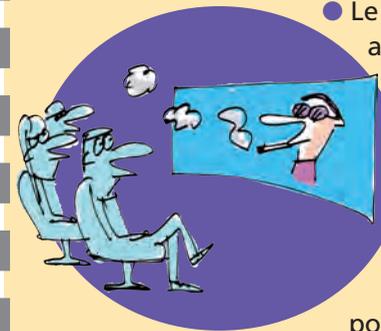


- Râpe les carottes.
- Bats les œufs entiers avec le sucre roux. Ajoutes-y l'huile et les carottes, puis la farine, la levure, les épices, le sel et les noix.
- Mets au four 45 minutes dans un moule à cake beurré.
- Pour que ton glaçage prenne bien, place un saladier quelques minutes au congélateur. Quand il sera bien froid, sors-le et bats-y la crème liquide entière avec le sucre glace.
- Etale le glaçage sur le cake et laisse-le prendre au moins trois heures au réfrigérateur avant de le décorer avec quelques noix. Bon appétit !



L'influence, cela ressemble à quoi ?

Beaucoup d'adultes ont dû te dire qu'il ne fallait pas se laisser influencer par ton entourage en matière de tabac ou d'autres drogues. Mais c'est quoi l'influence dans la vraie vie ? Voici quelques situations concrètes qui pourraient t'éclairer. Arrives-tu à identifier ce qui pousse le personnage à fumer ?



- Le personnage est en admiration devant le héros qu'il voit à l'écran. Même s'il l'admire pour ses cascades ou ses blagues, il pourra être tenté, sans s'en rendre compte, de fumer pour lui ressembler.



- La publicité pour les cigarettes est interdite mais sur internet tu verras peut-être des clichés de soirées organisées par des cigarettiers. Comme la soirée a l'air sympa, la marque gagne en popularité.

- Le personnage est poussé par ses copains à faire quelque chose qu'il ne voulait pas faire. Ici, c'est la pression du groupe et peut-être la peur d'être rejeté qui pourraient le pousser à fumer.



- Tu n'as jamais remarqué que les enfants avaient tendance à copier les comportements des adultes qui les entourent ? Si les parents sont un peu tête en l'air, ils peuvent même laisser leurs paquets de cigarettes et ne verraient probablement rien si un enfant se servait dedans.



- Le personnage est influencé par un élève plus âgé. De peur de ne pas paraître assez cool et de perdre en popularité, il n'osera peut-être pas décliner sa proposition.



- Sur internet, beaucoup de jeunes se mettent en scène et filment leur vie qui semble idyllique. Lorsqu'ils apparaissent à l'écran en fumant, ils ne se rendent pas compte qu'ils peuvent pousser leurs abonnés à fumer également.

Le tabac, un danger pour la planète !

Grâce aux messages de santé publique, tout le monde (ou presque) sait que fumer est dangereux pour la santé. Mais l'impact du tabac sur l'environnement et la santé des travailleurs qui le cultivent et le transforment est beaucoup moins connu !

Des terres gâchées et polluées

Savais-tu que 200 000 hectares de forêts disparaissent chaque année à cause de la culture du tabac ? Pour sécher 1 kg de feuilles de tabac avant de les mettre dans les cigarettes, il faut

déjà 20 kg de bois. C'est énorme !

La culture du tabac nécessite aussi de grandes quantités de pesticides...

Le tabac est surtout cultivé dans les pays en développement comme la Chine, l'Inde ou les pays d'Amérique du Sud. Pour faire pousser ses plants, beaucoup de terres doivent être libérées ce qui empêche la culture de céréales, de fruits et légumes ou l'élevage d'animaux

qui pourraient contribuer à nourrir les habitants. La culture du tabac nécessite aussi de grandes quantités de pesticides qui viennent polluer l'eau et l'air près des champs. Même ceux qui ne vivent pas du tabac doivent donc en payer les conséquences.

Des travailleurs en danger

Entre le contact avec les produits chimiques et la manipulation des feuilles, il n'est pas simple de travailler dans les plantations de tabac. Les médecins ont même constaté que les salariés des usines de cigarettes et les paysans qui récoltent les feuilles pouvaient souffrir de malaises, vomissements, maux de tête et problèmes musculaires. Ils ont appelé cela la maladie du tabac vert. Elle touche

des personnes qui manipulent les feuilles de tabac humide car leur peau est en contact avec une grande quantité de nicotine. Et c'est encore plus inquiétant lorsque les travailleurs sont jeunes, comme au Malawi. Les spécialistes estiment que dans ce pays, l'un des plus pauvres de la planète, 80 000 enfants travaillent dans les plantations.

Ils ont appelé cela la maladie du tabac vert.



Un danger pour la planète

Tu sais que la planète est en danger à cause du réchauffement climatique. Lorsque tu vois, à la télévision, les images des ours polaires qui se retrouvent sans habitat, n'oublie pas l'industrie du tabac... La destruction des arbres, la pollution et les émissions de gaz à effet de serre liées au transport des cigarettes contribuent au changement climatique. Sans oublier les fumeurs tête en l'air qui jettent leurs mégots n'importe où. 8 millions de mégots sont jetés dans le monde chaque minute ! Ils contiennent plus de 7000 substances dangereuses, polluent les eaux (un mégot peut polluer jusqu'à 500 litres d'eau !) et mettent jusqu'à 12 ans pour se décomposer. Pas étonnant qu'ils tuent chaque année des millions d'oiseaux, de poissons ou de petits animaux.

"C'est quelque chose de passionnant"



Xavier Fenouil est tabacologue au comité de la Ligue contre le cancer de l'Ardèche. Pour Clap'santé, il a accepté de parler de son travail.

En quoi consiste votre métier ?

La tabacologie c'est de l'écoute et de l'empathie à 100%.

Pour aider un fumeur

à arrêter, je dois comprendre pourquoi il a commencé à fumer, pourquoi il a aimé fumer et pourquoi il veut arrêter. J'apprends à connaître le fumeur pour voir si sa dépendance est physique, psychologique ou comportementale. A partir de là, je vois comment agir. Parfois je propose un médicament de substitution qui contient de la nicotine pour soulager le manque. D'autres propositions individualisées sont envisageables tant que c'est dans l'intérêt du fumeur.

Comment devient-on tabacologue ?

Il y a des sages-femmes tabacologues, des infirmiers tabacologues, des médecins tabacologues... Moi je suis psychologue et tabacologue. Je suis arrivé à la Ligue il y a 17 ans. Le comité de l'Ardèche avait développé des actions de prévention dans les établissements scolaires mais il voulait aussi aider les fumeurs à arrêter. J'ai donc passé un diplôme universitaire de tabacologie en 2005. La dépendance au tabac est une affaire de nicotine mais aussi de personnalité. On a affaire à des gens anxieux ou déprimés, des personnes qui évoluent dans un groupe, avec parfois des proches qui eux-mêmes consomment... Le tabac, c'est de la psychologie, du physique et du social. Pour obtenir mon diplôme j'ai étudié les trois dimensions.

Vous ne recevez que des fumeurs ?

Non, il y a des ados qui viennent me voir parce que leurs parents fument mais aussi des parents qui me consultent parce que leurs ados fument. Quand une personne vient me voir pour un proche, j'essaie de l'aider à communiquer avec le fumeur qu'elle côtoie. J'anime aussi des groupes d'aide à l'arrêt du tabac. En général cela fonctionne bien.

Les personnes que vous rencontrez arrivent à arrêter ?

Quand 75% d'un groupe arrête la cigarette en une année, on considère que c'est une victoire mais il faudrait voir sur le long terme. Est-ce qu'après plusieurs mois ou années ils sont toujours ex-fumeurs ? Une partie de mon travail consiste à assurer le suivi. Si je n'ai plus de nouvelles d'une personne qui est venue me voir, je l'appelle pour lui dire que je reste disponible si elle le souhaite. A la Ligue, cet accompagnement est gratuit pour les fumeurs.

Qu'est-ce qui vous plaît dans votre travail ?

J'aime rencontrer les gens. Derrière le tabac, il y a une histoire chargée d'émotions. Etre à l'écoute d'une personne qui nous demande de l'accompagner pour arrêter de fumer, c'est quelque chose de passionnant. Je trouve que le rôle que j'ai à jouer est plutôt beau.



Ce qu'ils en pensent...



... l'interdiction de fumer dans les lieux publics extérieurs

Depuis le 1er février 2007, il est interdit de fumer dans les endroits fermés qui accueillent du public. Aujourd'hui, certaines villes pensent aussi interdire la cigarette dans les parcs et jardins. Objectif : limiter le tabagisme passif qui nuit à la santé de tous, y compris ceux qui ne fument pas. Mais qu'en pensent les enfants ? Clap'santé a posé la question à Ambre et Emy, 8 ans, Ewen, Nathan, Camille, et Mathéo 9 ans.

① Sais-tu que tu peux demander qu'on ne fume pas autour de toi ?

Ewen. Non, je n'ose pas le dire dans la terrasse du restaurant que tiennent mes parents. J'ai peur que cela fasse des embrouilles.

Ambre. Je le savais mais une fois, je n'ai pas osé demander. J'ai juste dit à mon frère.

Emy. Non je ne le savais pas. J'aurais un peu peur de le dire.

Camille. Oui je le sais car j'ai déjà été dérangée par quelqu'un qui fumait et je l'ai dit à mon père.

Nathan. Non je ne savais pas, je suis content de l'apprendre.

② Si tu étais Président de la République, où demanderais-tu qu'il n'y ait plus de fumeurs ?

Ewen. Je voudrais qu'il n'y ait plus de fumeurs au bord des plages, devant l'école et devant l'entrée des hôpitaux.

Ambre. Je demanderais qu'il n'y ait plus de fumeurs devant les écoles et dans les voitures.

Nathan. Je voudrais qu'il n'y ait plus de fumeurs dans le stade de foot, devant les maisons de retraite, devant les églises...

Emy. J'interdirais la cigarette devant les écoles, les cinémas et dans tous les lieux publics.

Camille. Je voudrais qu'il n'y ait plus de fumeurs à la plage ou dans les forêts quand c'est sec.

③ Dans le monde, plusieurs villes comme New York, Hong Kong ou Strasbourg ont opté pour l'interdiction de fumer dans les parcs et jardins publics. Qu'en penses-tu ?

Ewen. C'est bien car des enfants peuvent être dérangés par la fumée.

Emy. Je trouve que c'est très bien, ça pollue moins la nature.

Nathan. C'est bien parce que si les enfants respirent ça, ils risquent d'avoir des problèmes aux poumons et ça pollue pendant des années.

Ambre. Je trouve que c'est très bien mais pas dans tous les parcs pour laisser les adultes qui fument y aller.

Camille. C'est bien ! Dans les jardins publics les enfants peuvent jouer et des bébés peuvent porter à la bouche les mégots. J'aimerais que la cigarette soit interdite dans tous les jardins publics.

Mathéo. C'est bien parce que des enfants jouent et ils pourraient se brûler si les mégots ne sont pas éteints.



④ Est-ce que tu peux nous raconter un souvenir où tu as été dérangé(e) par la fumée de cigarettes ?

Ewen. Un soir, on était allé à une fête, à l'extérieur lors d'un concert, la fumée est venue sur moi et j'ai eu du mal à respirer.

Nathan. Oui, quand j'étais devant un hôpital, des gens fumaient et j'ai respiré de la fumée, j'ai toussé un peu.

Camille. Dans un concert dehors, il était tard et beaucoup de gens fumaient à côté de nous. On a quitté le concert.

Mathéo. Au stade de foot, il y avait une personne qui fumait devant moi et toute la fumée venait sur ma figure. Ça sentait mauvais et je ne voyais plus rien.

Ambre. Oui j'ai été dérangée à une fête parce que certaines personnes fumaient dans une salle fermée. L'odeur me dérangeait et ça me faisait tousser. J'ai donc ouvert la porte pour faire rentrer de l'air.

Emy. A l'entrée de l'école, je suis sortie pour aller voir ma maman et il y avait de la fumée devant ma figure. Ça puait. Pouah !

⑤ Est-ce que tu as déjà été dérangé(e) par des mégots abandonnés par les fumeurs ? Si oui, tu peux nous raconter ?

Ewen. Chez mon papy, on coupait la haie et on a vu plein de mégots que l'on a mis à la poubelle.

Mathéo. Une fois sur la plage il y avait plein de mégots et c'était gênant.

Nathan. Oui devant chez moi. Je ne les ai pas touchés, j'avais peur qu'ils me brûlent la main ! En plus les mégots peuvent avoir des microbes, je ne voulais pas qu'ils me donnent des maladies.

Camille. Oui c'était à la plage et je promenais mon chien avec mon père. C'était bizarre quand j'ai marché dessus.

Ambre. Oui, à la plage. J'étais en train de creuser et j'en ai trouvé. Je n'ai pas aimé parce que ça pollue la nature et quand la mer monte, les poissons peuvent les manger.

Emy. J'en ai trouvé dans des pots de fleurs, à l'entrée de chez le médecin. Il y en avait même par terre. C'est sale et ça colle aux chaussures.

⑥ Que penses-tu des gens qui postent des photos d'eux en train de fumer sur les réseaux sociaux ?

Nathan. Ben c'est pas bien, cela donne un mauvais exemple.

Camille. C'est mal. Ils montrent un mauvais exemple et les jeunes vont vouloir tester et ils peuvent avoir des maladies.

Emy. Je trouve que c'est nul. Les autres vont faire pareil et vont devenir accros. Ceux qui postent ça veulent faire leurs intéressants.

Mathéo. Je trouve que ce n'est pas bien et ça donne envie aux autres de fumer.

Ewen. Si on les voit, on a envie d'acheter des paquets pour essayer de fumer. Je ne sais pas trop moi si ça me donnerait envie à moi...

Un grand merci aux enfants de l'école publique de Grâces, à Jean-Pierre Monnier, leur professeur et au comité de la Ligue des Côtes d'Armor qui a réalisé les interviews.





La question de Clap'Santé

« Peut-on découvrir très tôt un cancer ? »

Julie, Paris.

Bonjour Julie. Si tu lis régulièrement ton Clap'Santé, tu dois certainement le savoir, mais il est toujours bon de le rappeler : avant le cancer, il y a d'abord une histoire de cellules. Notre corps en est constitué. Leur durée de vie est limitée mais de nouvelles cellules naissent régulièrement pour remplacer celles qui ne vont pas tarder à mourir. Parfois la machine s'emballer et les cellules se multiplient trop vite et trop fort, jusqu'à former un amas : une tumeur. Lorsque la tumeur est bénigne, une intervention chirurgicale suffit généralement à s'en débarrasser.

On parle de cancer lorsque la tumeur est maligne. Elle peut alors s'attaquer aux organes alentour et se répandre dans d'autres parties du corps. Pour répondre à ta question, le cancer, à ses débuts, ne fait pas toujours mal. D'ailleurs beaucoup de tumeurs sont découvertes par hasard, à l'occasion d'un contrôle médical de routine. Avec les progrès de la science, les cancers peuvent être détectés de plus en plus tôt. Et c'est une bonne nouvelle car un cancer diagnostiqué tôt est plus facile à soigner ! C'est d'ailleurs pour cela que de nombreuses recherches sont encore en cours pour permettre de faciliter le dépistage des malades.

Découvre le hors-série N°1 de Clap'santé

« Le cancer expliqué aux enfants »

sur www.lig-up.net

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



RÉSOLUTION n° 5:
Plus de sport, moins d'écran !

Mission accomplie !

En voilà un qui n'a pas peur des défis ! Muhammed qui vit à Alençon a réussi à passer une semaine sans téléphone, ordinateur, tablette et télévision après avoir lu son Clap'Santé sur les écrans. Il est le gagnant de notre dernier concours. La rédaction lui tire son chapeau et lui enverra très bientôt son cadeau.

Retrouve son défi dans les articles complémentaires à ce numéro sur www.lig-up.net



Dessine-nous tes bonnes résolutions !

Qui dit nouvelle année dit aussi bonnes résolutions ! Faire plus de sport, ranger ta chambre, être plus gentil avec tes frères et sœurs... À Clap'Santé, nous aimerions savoir ce que tu comptes changer pour cette nouvelle année. Envoie-nous un dessin ou une mini bande dessinée avec tes bonnes résolutions 2019. Qui sait, cela pourra peut-être nous inspirer !



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.

Directrice de la publication : Jacqueline Godet. Comité de direction (administrateurs) : Jean Claude Arnal, Hervé Gautier et Albert Hirsch.

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

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

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Virginie Benmerzouk, Chantal Blanchard, Yana Dimitrova, Virginie Haffner, Annie Kieliszek-Vivant, Anaïs Pedrau, Diane Pires, Valentine Sarrut, Catherine Tymen Azoulay, Barbara Vasseur

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

Tirage : 57 000 exemplaires. Imprimé par : Groupe Drouin, Aubière.

Dépôt légal : Décembre 2018 – janvier 2019 – février 2019

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

