

Clap,

Le magazine santé des jeunes

Chicha, snus, cigarillo...
une info-graphique
pour tout comprendre

Tabac : tu as
des questions,
nous avons
les réponses !

Apprends
à déjouer
les techniques
marketing



Bientôt un monde sans tabac ?

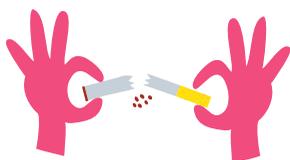
LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 38

Décembre 2022,
janvier, février 2023
trimestriel 0,38 €

« Il n'y a pas de fumée sans feu », tu connais ce proverbe qui signifie que tout événement est lié à quelque chose ? En France, 75 000 personnes décèdent chaque année à cause du tabac. Et puisque le nombre de fumeurs baisse, les fabricants ne cessent d'innover. Tabac non fumé, cigarette électronique... Aujourd'hui, les consommateurs peuvent fumer sans feu, mais jamais sans danger !

Zoom sur...



... la place du tabac en

Le tabac n'est plus aussi tendance qu'il y a quelques années. C'est une super nouvelle pour la santé des Français ! Mais le combat n'est pas encore gagné car de nouvelles personnes commencent chaque année à fumer et les industriels font tout pour les y encourager.

Une histoire sans filtre

En 1492, Christophe Colomb découvre l'Amérique. La date est rentrée dans l'histoire car cette année-là, les Européens ont

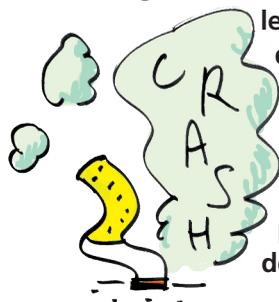
compris que le monde était deux fois plus grand que ce qu'ils avaient imaginé.



Ce que les enfants n'apprennent pas à l'école, c'est que Christophe Colomb a aussi découvert le tabac en posant les pieds sur ce continent. Les Indiens d'Amérique fumaient une plante nommée « pétum ». Séduits, les Espagnols décident de faire pousser du tabac à Cuba puis en Europe. En 1561, Jean Nicot est ambassadeur de la France au Portugal où le tabac est cultivé et récolté. Il envoie des feuilles râpées à Catherine de Médicis. La reine de la France donne immédiatement ordre d'en cultiver en Bretagne, en Alsace et en Gascogne. Le nom Nicot te rappelle quelque chose ? Normal. Quand les scientifiques ont découvert l'ingrédient du tabac responsable de l'addiction, ils se sont inspirés de cet ambassadeur qui a beaucoup contribué à la diffusion du tabac dans le monde pour lui trouver un nom : la nicotine !

Attention danger

Au XVII^e siècle, les médecins commencent à se méfier de cette plante qui fait tousser. Les premières cigarettes industrielles n'étaient même pas encore apparues ! Hélas, ils n'ont pas été écoutés. Il faudra attendre 1950 pour que des études à grande échelle prouvent que le tabac favorise l'apparition de cancer du poulmon, de la gorge, de la bouche, des lèvres, de l'oesophage, du pancréas, des reins, de la vessie, de l'utérus... Fumer augmente aussi les risques cardiovasculaires,



les maladies respiratoires et les problèmes de dents. Pour lutter contre cette catastrophe sanitaire, la plupart des pays tentent de limiter sa consommation. Les paquets de cigarettes sont taxés, les traitements pour se sevrer sont remboursés, des zones non-fumeurs sont créées...

Les cigarettes ne sont plus les stars

Aujourd'hui, tout le monde sait que le tabac est mauvais pour la santé. D'ailleurs, la consommation ne cesse de baisser. En 2020, le monde comptait 1,3 milliard de fumeurs soit 20 millions de moins que deux ans plus tôt. En France, 25,5% des adultes fument tous les jours. En 2000, ils étaient plus de 30%. Cette baisse est encourageante mais cela fait encore beaucoup de fumeurs, surtout quand on sait que 75 000 décès sont liés au tabac chaque année. C'est comme si un avion de plus de 200 personnes s'écrasait tous les jours ! De leur côté, les fabricants de cigarettes inventent régulièrement de nouvelles façons de consommer. File en page 8-9 pour obtenir un petit aperçu des produits que tu devrais éviter.

France

Le tabac, ils en pensent quoi ?

Une chargée de prévention

« Mon travail consiste à aller à la rencontre des citoyens pour les informer sur les dangers du tabac. J'espère que les élèves que je vais voir dans les écoles ne seront jamais tentés de fumer après m'avoir écouté. »



Un fumeur

« Je fume depuis... houla, cela fait si longtemps que je ne me souviens même plus ! Les cigarettes coûtent cher et je sais que fumer n'est pas bon pour ma santé. J'ai essayé d'arrêter mais c'est vraiment dur. »



Une tabacologue

« J'accompagne ceux qui veulent arrêter de fumer. S'ils sont accros depuis longtemps, ce n'est jamais facile mais nous avons beaucoup d'outils à notre disposition : des patchs pour diminuer progressivement la quantité de nicotine réclamée par le corps, de la sophrologie ou de l'hypnose pour se détendre, des groupes d'entraide pour arrêter à plusieurs... A chaque fumeur, sa ou ses solutions ! »



Une buraliste

« Je fais très attention à l'âge des personnes qui viennent acheter du tabac. Hors de question d'en vendre à des mineurs. Depuis quelques années, les prix des cigarettes ont beaucoup augmenté et le commerce illicite dans la rue se développe. »



Un lobbyiste

« Je suis payé par des fabricants de tabac pour tenter de freiner les élus qui veulent voter des lois anti-tabac. Les taxes, les paquets avec des photos effrayantes, les interdictions de fumer... cela ne nous arrange pas du tout. Le monde du tabac représente des milliards de profits. »

GERD ALTWANN / PIVABAY

Un non-fumeur

« La cigarette sent super mauvais. Je ne supporte pas cette odeur mais je sais que la plupart des fumeurs préféreraient arrêter. Perso, je suis bien content de n'y avoir jamais touché. »





Un mois (ou une année) sans tabac

En novembre, le ministre de la santé et Santé publique France ont organisé la 7ème édition du mois sans tabac. Des milliers de fumeurs ont été accompagnés pour ne pas griller une seule cigarette entre le 1er et 30 novembre. Un simple défi ? Pas vraiment. Tout est bien calculé. Les professionnels considèrent qu'après 30 jours sans tabac, un fumeur a 5 fois plus de chance d'arrêter définitivement. Si tes proches ont loupé le coche, pas de panique. Devenir non-fumeur peut aussi être une très bonne résolution à prendre pour la nouvelle année. Tu peux leur suggérer de consulter leur médecin de famille ou d'aller faire un tour sur le site de **Tabac Info Service**. Mois sans tabac ou pas, il existe plein d'outils gratuits pour les fumeurs qui veulent arrêter.



Le clin d'œil de Pataclope. Les citoyens européens se mobilisent pour une génération sans tabac

Tu savais que les citoyens européens avaient le pouvoir de demander à la Commission européenne de voter de nouvelles lois ? Il suffit que des ressortissants d'au moins sept pays de l'Union européenne en fassent la demande. Cet été, plusieurs associations se sont donc organisées pour déposer une requête : elles veulent que la Commission réfléchisse à des lois qui éviteraient aux nouvelles générations de tomber dans la dépendance au tabac. Objectif : une génération sans tabac en 2030. Les organisateurs de cette initiative citoyenne européenne auront douze mois après le lancement officiel de leur campagne pour recueillir 1 million de signatures en provenance d'au moins sept pays de l'UE. S'ils y parviennent, la Commission devra réagir. Génial non ?



Un janvier tout sec !

Toi qui est presque bilingue, sais-tu ce que signifie « dry » ? C'est le mot que les anglophones utilisent pour dire que quelque chose est sec, qu'il n'a pas été sous la pluie par exemple. Depuis quelques années, c'est aussi le mot employé par ceux qui profitent du mois de janvier pour faire un peu de bien à leur corps en cessant de boire de l'alcool pendant les 30 premiers jours de l'année. Si tu connais des personnes qui boivent du vin, de la bière ou des cocktails, tu peux leur suggérer de participer à ce défi collectif. Cesser l'alcool est bon pour le foie, la peau, le sommeil, la gestion du poids... C'est une super idée pour bien commencer l'année !

Aux États-Unis, des amendes records pour un fabricant de cigarettes électroniques

438,5 millions de dollars, c'est énorme et c'est la somme que Juul, un géant de la cigarette électronique, a accepté de payer à 34 États ou territoires des États-Unis pour éviter un procès. L'entreprise est notamment accusée d'avoir fait beaucoup de publicité pour convaincre les mineurs d'essayer sa petite cigarette électronique au look de clé USB.

C'est un premier pas vers la protection des adolescents particulièrement ciblés par les entreprises pour rendre addicts de nouveaux consommateurs.



crimes et délits en Série...

La petite histoire de Clap'santé

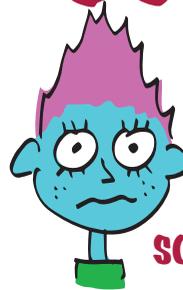


N'attends pas demain, prends ta santé en main



Les chargés de prévention et les bénévoles de la Ligue ont l'habitude d'aller à la rencontre des écoliers pour répondre à leurs interrogations. Tu n'as pas encore eu la chance de les croiser ? Voilà les réponses aux questions que les enfants leur posent souvent.

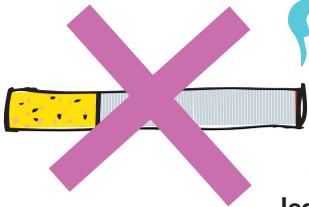
Le tabac en



Est-ce que les images sur les paquets sont des vraies ?

Hélas, oui, et comme tu l'as certainement constaté, les effets du tabac sur les organes ne sont pas jolis à voir ! L'application, depuis 2009, de photos sur les paquets de cigarettes fait partie des lois adoptées pour que les fumeurs se rendent compte des dangers auxquels ils s'exposent. Et la France n'est pas la seule à avoir opté pour cette mesure choc. C'est le cas dans plus de 60 pays !

Pourquoi le tabac n'est pas interdit ?



Certains l'ont demandé mais les autorités n'ont jamais choisi cette option pour plusieurs raisons. Interdire les cigarettes reviendrait notamment à

favoriser l'instauration d'un marché noir, comme pour la drogue. Et si les paquets ne sont plus vendus dans des boutiques officielles, l'Etat n'a plus le pouvoir de leur appliquer des taxes qui font grimper les prix pour inciter les fumeurs à cesser de fumer.

Fumer tue, c'est vrai ?

Pas immédiatement, comme cela pourrait être le cas avec une arme à feu, mais oui ! En France, le tabac tue près de 200 personnes par jour. Tu connais peut-être des fumeurs très âgés qui sont en excellente santé. Il y en a, c'est vrai, mais ils ne sont pas majoritaires ! L'organisation mondiale de la santé considère qu'un fumeur sur deux décèdera d'une maladie liée au tabac. Raison de plus pour ne pas commencer, tu ne crois pas ?



Est-ce que fumer une cigarette par jour c'est vraiment grave ?

Une c'est toujours mieux que vingt mais des scientifiques ont montré qu'une seule cigarette par jour suffisait à augmenter les risques de cancers par neuf !



Le tabac c'est une plante donc ce n'est pas dangereux ?

Tu ne connais donc pas les champignons vénéneux ou le venin mortel des serpents ? Il ne faut pas confondre naturel et sain. Il existe tout un tas de substances naturelles qui ne sont pas bonnes pour la santé. C'est le cas du tabac. A l'inverse, il existe aussi des produits chimiques qui peuvent être bénéfiques. La plupart des vaccins par exemple sont fabriqués en laboratoire. Mais ils sauvent des vies !

STOP
TABAC

10 questions

Pourquoi certains ne fument pas ?

Peut-être faudrait-il poser la question dans l'autre sens : pourquoi fumer ? D'après les chercheurs qui ont travaillé sur la question, les fumeurs peuvent être attirés par le tabac pour des raisons personnelles. Ils se disent que la cigarette pourrait les déstresser ou les aider à gérer leurs émotions. D'autres deviennent fumeurs pour des raisons sociales. Ils commencent à faire comme leurs copains ou leurs collègues pour être intégrés dans un groupe. Enfin, certains fument aussi pour le plaisir de braver des interdits ou parce qu'ils se sont laissés séduire par une marque. Ce sont des raisons dites sociétales. Ceux qui ne fument pas ont résisté à tout cela. Mais cela ne signifie pas qu'ils sont meilleurs. On ne sera jamais trop soudés contre le tabac. Fumeurs et non-fumeurs doivent se serrer les coudes !

Comment les adultes peuvent-ils être accros à un truc qui pue ?

A cause de la nicotine, une des substances actives du tabac ! Elle détend et agit comme un coupe-faim. Une fois qu'il y a goûté, le cerveau en devient accro. Aussi étrange que cela puisse paraître, les consommateurs ressentent donc une sensation de plaisir quand ils fument.



Est-ce qu'on peut attraper un cancer à côté d'un fumeur ?

Oui et c'est ce que l'on appelle le tabagisme passif. Dans la fumée, il y a des métaux, des gaz, des produits toxiques... qui ne font pas la différence, une fois dans l'air, entre celui qui fume et ceux qui sont assis à côté de lui. C'est d'ailleurs pour cela qu'il est interdit de fumer dans les bars et restaurants depuis le 1er février 2007. Si un adulte fume dans une voiture alors que tu es assis à l'arrière, il s'expose même à une amende de 750 euros !

Comment on fait pour arrêter ?

Les médecins n'ont pas encore trouvé LA solution qui permettrait à tous les consommateurs d'arrêter de fumer. Le manque de nicotine est vraiment difficile à surmonter. La bonne nouvelle, c'est que de nombreux professionnels peuvent aider. En faisant appel à Tabac info service, les fumeurs mettent toutes les chances de leur côté !

Est-ce que fumer est dangereux pour la planète ?

Oui ! La culture du tabac utilise chaque année 22 milliards de tonnes d'eau et émet 84 millions de tonnes de CO2 et utilise 185 000 tonnes de pesticides tous les ans. Les mégots sont aussi très dangereux car ils ne sont pas biodégradables et terminent souvent dans la mer où ils menacent les poissons et les tortues qui les avalent. Sans oublier les arbres partis en fumée à cause de mégots jetés dans les forêts ! Pour en savoir plus sur l'impact environnemental du tabac, tu peux regarder la vidéo de la Ligue intitulée « Fumer tue (aussi) notre planète », sur YouTube.

L'infogr'afiche

Difficile de s'y retrouver parmi tous les produits qui contiennent de la nicotine. Certains cherchent même à passer incognito pour séduire les consommateurs ! Voilà quelques infos sur les coupables histoire de mieux les démasquer.

La cigarette

Ingrédient : papier et tabac. Quand elle brûle, elle rejette plus de 7000 substances toxiques dont au moins 60 peuvent provoquer des cancers. En France, il est illégal de vendre des cigarettes aux jeunes de moins de 18 ans. Fumer est également interdit dans certains lieux publics comme les restaurants, les transports ou les parcs fréquentés par des enfants.



Les cigares et cigarillos

Ils sont marrons car ils sont enroulés dans une feuille de tabac ou du papier brun. Contrairement aux cigarettes, leur fumée n'est pas censée être inhalée... ce qui ne signifie pas qu'ils sont moins nocifs ! Tout ce qui se fume est dangereux pour la santé. Les cigares et cigarillos sont interdits aux moins de 18 ans mais ils restent évidemment aussi dangereux après la majorité.



Des produits



Le tabac à rouler

Il est moins cher que les cigarettes industrielles car il est moins taxé. Pourtant, quand il brûle, ses rejets de goudrons et de nicotine sont supérieurs ! Les buralistes ont aussi interdiction de le vendre aux mineurs.

LE TABAC FUMÉ



La chicha

Elle contient un mélange d'environ 30% de tabac et 70% de mélasse, miel et pulpe de fruits, chauffé grâce à du charbon. La fumée est refroidie dans de l'eau avant d'être inhalée mais elle reste nocive. La quantité de nicotine aspirée en 45 minutes équivaut à 10 cigarettes ! La chicha rejette aussi beaucoup de monoxyde de carbone, un gaz dangereux car il prend la place de l'oxygène dans le sang. En théorie, l'accès aux bars à chicha est interdit aux mineurs.



très suspects

Le tabac à mâcher (ou à priser)

Il se présente sous forme de feuilles à mâcher, comme un chewing-gum, et contient plus de nicotine que la cigarette. Les risques d'addiction sont donc élevés ! Le tabac à mâcher tache les dents, présente un risque élevé de cancer de la bouche et augmente les risques de crise cardiaque. Comme tous les tabacs, il est aussi interdit aux mineurs.



La cigarette électronique

Il en existe plus de 70 000 références. Elles sont conçues pour chauffer un liquide grâce à une pile. Certains modèles ont un réservoir rechargeable. D'autres utilisent des cartouches jetables. La quantité de nicotine présente dans les liquides est très variable. Avec la cigarette électronique, il est impossible de connaître les composants de la vapeur inhalée et donc les effets sur la santé. Les cigarettes électroniques sont interdites dans certains pays comme l'Argentine, l'Egypte, le Brésil, l'Inde ou le Liban.



LE TABAC NON FUMÉ



Le snus

Aussi appelé snuff aux Etats-Unis. Vendu sous forme de poudre en sachet, il se place entre la lèvre et la gencive et se diffuse dans la bouche. Riche en nicotine, il s'attaque directement au cerveau et rend les consommateurs accros. Il peut donner des cancers de la bouche et du système digestif. Le snus est interdit dans tous les pays de l'Union européenne, sauf en Suède où il est très populaire, surtout auprès des jeunes.

La puff

Cette cigarette électronique jetable aux goûts acidulés est interdite aux mineurs mais avec ses packagings colorés, elle est pensée pour eux. Même si elle contient peu de nicotine, elle suffit à développer une addiction et pousser les adolescents à devenir des consommateurs d'autres produits du tabac. Danger assuré !



LES PRODUITS ÉLECTRONIQUES



A chaque pays sa spécialité

Aussi dangereux soit-il, le tabac fait partie de la culture de nombreux pays. En Inde, les marchands vendent des cigarettes fines, composées de feuilles semblables à celles d'eucalyptus et de tabac pur, aromatisé ou mixé avec des herbes. Les bidis ont l'air naturelles mais elles contiennent

plus de nicotine, de goudrons et de produits chimiques que les cigarettes ! Aux Emirats, les hommes fument la medwak, une pipe contenant du dokha, un tabac dont les feuilles vertes sont déchiquetées et vendues en flocons. Les Algériens placent la chemma entre leurs dents et leur lèvre. C'est un mélange de feuilles de tabac séchées et de cendre de bois de figuier.

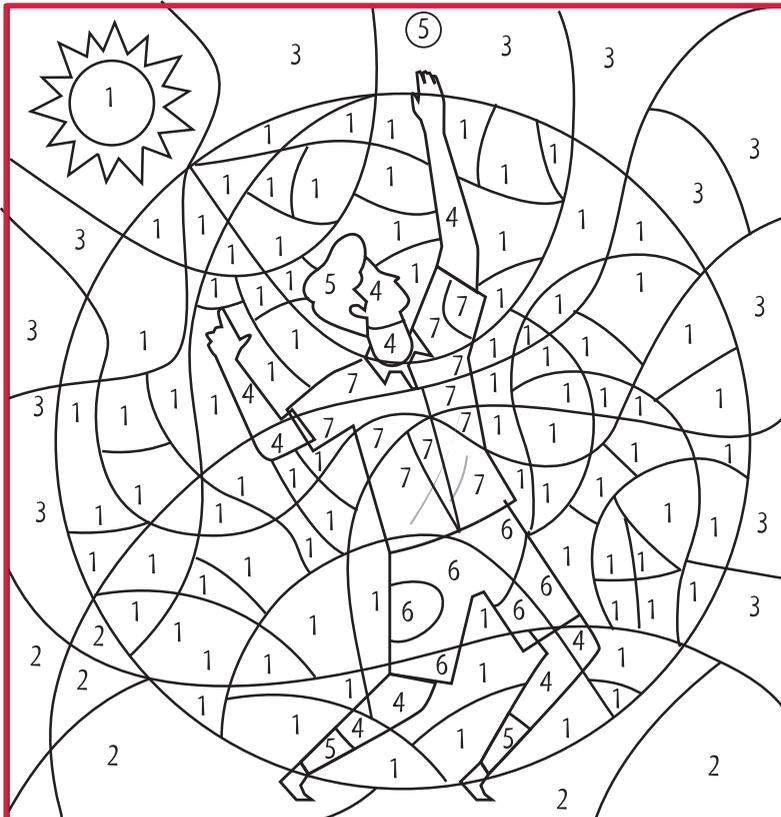
Pour se détendre



A la recherche de l'espace sans tabac

Comme tu aimes respirer de l'air frais, tu rêves de pouvoir rejoindre l'espace sans tabac dans la fusée. Pour y accéder, encore faut-il se sortir de ce labyrinthe ! Aide-toi de tes connaissances. Si tu trouves les bonnes réponses aux questions, tu éviteras les mauvaises directions.

- ❶ Le tabac peut pousser en France : **vrai ou faux ?**
- ❷ La chicha contient du tabac : **vrai ou faux ?**
- ❸ Le tabac sera interdit en 2030 : **vrai ou faux ?**
- ❹ 30 jours sans fumer aident à arrêter : **vrai ou faux ?**
- ❺ Les images sur les paquets sont des montages : **vrai ou faux ?**



Un sportif très bien caché

En plus d'être toxique et de sentir mauvais, la fumée empêche de bien voir. Pourtant, un sportif se cache bien sur ce dessin.

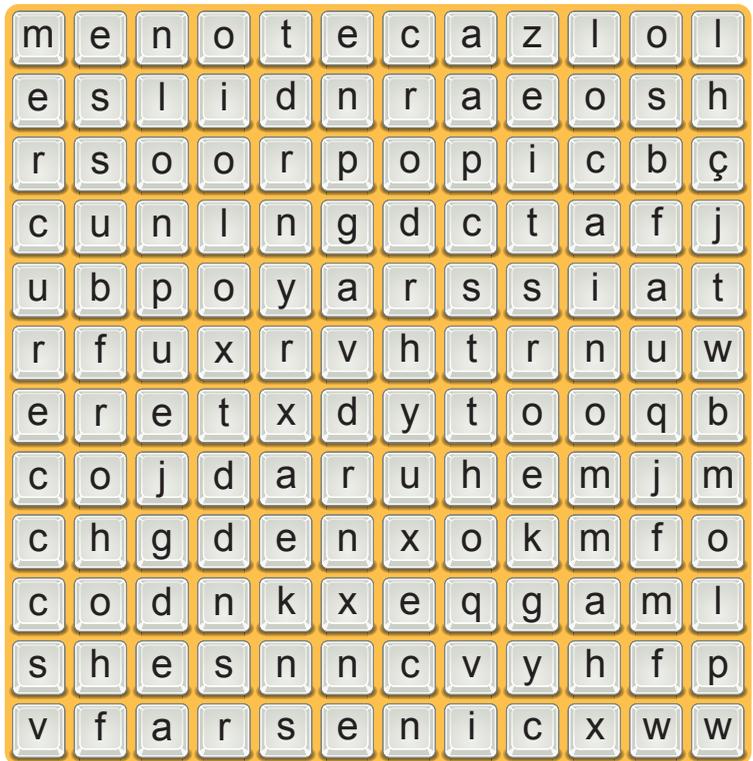
Colorie les cases de la bonne couleur pour découvrir la discipline qu'il pratique et ensuite, complète le dessin avec un des éléments ci-dessous !



Les mots cachés du tabac

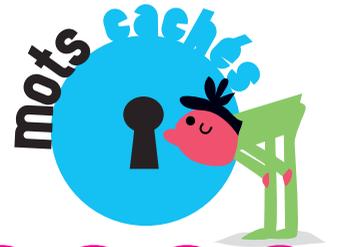
La plupart des fumeurs ignorent qu'en allumant une cigarette, ils tiennent du bout des doigts, un produit ultra élaboré. Voici une liste de composants toxiques contenus dans une cigarette. Sauras-tu les retrouver dans la grille ?

Ammoniac	Arsenic
Butane	Mercure
Plomb	Acéfone
Goudrons	DDT
Styrène	Methanol



Les mots sont cachés de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas, de bas en haut et en diagonale.

Et cette liste n'est qu'un aperçu ! La fumée de cigarette contient environ 7000 produits chimiques. Il y a des pesticides, des détergents, des solvants industriels, du carburant utilisé pour les fusées... Rien de très naturel !



Cuisine tes muffins de Noël

INGRÉDIENTS :

- 300g de potimarron
- 100g de sucre blanc
- 50g de sucre roux
- 150g de farine
- 20g d'huile
- 1 yaourt
- 10g de beurre
- 2 œufs
- 1 yaourt
- un demi sachet de levure
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 clou de girofle
- 1 cm de gingembre râpé



Préchauffe ton four à 180°C. Coupe le potimarron en petits dés et fais-le cuire à feu doux dans une casserole avec le beurre et le sucre roux. Quand ton mélange a la texture d'une compote, ajoute la cannelle, le clou de girofle et le gingembre.

Mélange le sucre blanc et les œufs dans un saladier. Ajoute l'huile, la farine, le yaourt et la levure. Verse le potimarron dans le saladier, mélange bien et répartis dans des moules à muffin avant d'enfourner pour 15 minutes. Bon appétit !

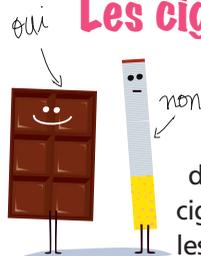




Le marketing ne fera pas un tabac

Si tu ouvres un dictionnaire, tu découvriras que le marketing est un ensemble de stratégies qui visent à convaincre les consommateurs d'acheter quelque chose. Le tabac n'y échappe pas. Voici quelques exemples qui montrent que les fabricants sont même des experts en la matière !

Les cigarettes en chocolat



Si tu interrogues tes parents ou tes grands-parents, ils se souviennent peut-être de tubes de chocolat enroulés dans du papier fin pour imiter les cigarettes. Ces friandises sont apparues dans les années 1960. Les chocolatiers les vendaient dans des emballages qui ressemblaient beaucoup à ceux des marques de tabac fumées par les adultes. En 1991, la loi Evin a tout bousculé. Elle a interdit les publicités pour les produits du tabac. Les cigarettes en chocolat ont dû changer d'emballage jusqu'à leur interdiction totale en 2004. Les scientifiques avaient montré qu'elles pouvaient inciter les enfants à devenir fumeurs !

Les produits dérivés du tabac

Comme la publicité directe pour le tabac est interdite, les fabricants misent tout sur le marketing indirect. Il existe par exemple des marques de vêtements qui évoquent des noms de cigarettes. L'industrie du tabac sponsorise aussi certains sportifs comme des pilotes de formule 1. La fédération internationale de l'automobile s'est pourtant engagée en 2006 à rompre ses liens avec les tabatiers. Depuis quelques années, ils sont de retour avec des slogans glissés subtilement sur les carrosseries pour faire la promotion du tabac non fumé. Cela leur permet de passer à la télé à chaque compétition. Pervers non ?

La fumée au cinéma



Depuis des années, la Ligue contre le cancer regarde des centaines d'heures de films. Et le constat est alarmant. Le tabac est présent dans 90% des longs métrages français. Il y a même plus de fumeurs à l'écran que dans la réalité ! Les scénaristes mettent en avant leur liberté artistique. Pour les associations anti-tabac, c'est une preuve que le marketing fonctionne : si fumer est considéré comme un geste esthétique, les fabricants de tabac ont tout gagné.

Les influenceurs nicotinés

La loi Evin de janvier 1991 n'arrange pas les affaires des tabatiers qui ont besoin de recruter de nouveaux consommateurs pour s'assurer des débouchés. Depuis quelques années, ils mettent le paquet sur les réseaux sociaux. Un des plus grands producteurs de tabac au monde a même dépensé plus d'1 milliard d'euros pour faire la promotion de ses snus sur Tik tok. En France, les stratégies sont plus discrètes. Les stars des réseaux sociaux sont invitées à des soirées où les marchands mettent leurs logos partout. En communiquant discrètement sans écrire le nom de leur marque, ils espèrent se donner une bonne image auprès des jeunes alors qu'ils sont impliqués dans la mort de près de 8 millions de personnes chaque année.





Espace sans tabac : la Ligue part à la conquête des villes

Depuis 10 ans, la Ligue contre le cancer milite pour l'instauration d'espaces sans tabac. 5162 lieux ont déjà été labellisés et la conquête continue, comme l'explique Yana Dimitrova, chargée de mission à la Ligue.



PHOTO DR ©

C'est quoi un espace sans tabac ?

Un lieu extérieur délimité ou identifié, où la consommation de tabac est interdite. Cela peut être une plage, une aire de jeu, un parc, les abords d'une école... En général, ce sont des endroits conviviaux qui accueillent beaucoup de familles.



des établissements scolaires et 81% sur les plages. C'est pour cela que la Ligue contre le cancer milite auprès des villes pour généraliser ces espaces.

Les espaces sans tabac sont-ils réellement efficaces pour prévenir le tabagisme ?

Oui ! Les espaces sans tabac réduisent l'exposition à la fumée que l'on appelle aussi tabagisme passif. Ils sont aussi utiles pour encourager les adultes à arrêter de fumer et faciliter la vie de ceux qui sont en train de se sevrer. Tu imagines si des parents fument devant l'école alors que d'autres essaient d'arrêter ? Cela pourraient leur donner envie alors qu'ils sont plein de volonté. Les espaces sans tabac font partie des politiques de lutte contre le tabagisme, tout comme la vente de cigarettes interdite aux mineurs, l'augmentation du prix des paquets ou l'accompagnement des fumeurs pendant le Mois sans tabac..

Quels sont les objectifs de la Ligue avec ces espaces ?

Le but, c'est de dénormaliser le tabagisme. Cela signifie que la Ligue veut changer l'image du tabac, en montrant que fumer n'est pas un comportement normal qui devrait passer inaperçu. C'est aussi une façon de ne pas inciter les jeunes à y goûter. En France, environ 15 000 jeunes commencent à fumer chaque année. Ce chiffre baisse régulièrement mais il reste préoccupant surtout que le pays s'est fixé pour objectif d'atteindre une génération sans tabac d'ici à 2030.

Pourquoi faire des espaces sans tabac à l'extérieur ?

Principalement pour protéger les plus jeunes. En plus, un sondage de janvier 2020 montre que le grand public y est largement favorable. Les personnes interrogées soutiennent l'interdiction de fumer à 89% dans les parcs et jardins publics, 86% aux abords



Comment puis-je aider la Ligue pour la mise en place d'un espace sans tabac ?

La Ligue a déjà labellisé 5 162 Espaces sans tabac dans 66 départements en France. Rejoins le mouvement ! Il suffit d'en parler au directeur de ton école. Il demandera peut-être la création d'un espace sans tabac devant ton établissement ce qui serait une bonne nouvelle pour ta santé et celle de tous les enfants et leurs parents.

Ce qu'ils en pensent...



Le tabac concerne tout le monde, fumeurs et non-fumeurs.

La rédaction de *Clap'santé* est donc partie à la rencontre de CM2 de l'école La Ballastière à Hagondange (57) avec une idée en tête. Un monde sans tabac est-il possible selon eux ? Voici leurs réponses et leurs idées.

... d'un monde



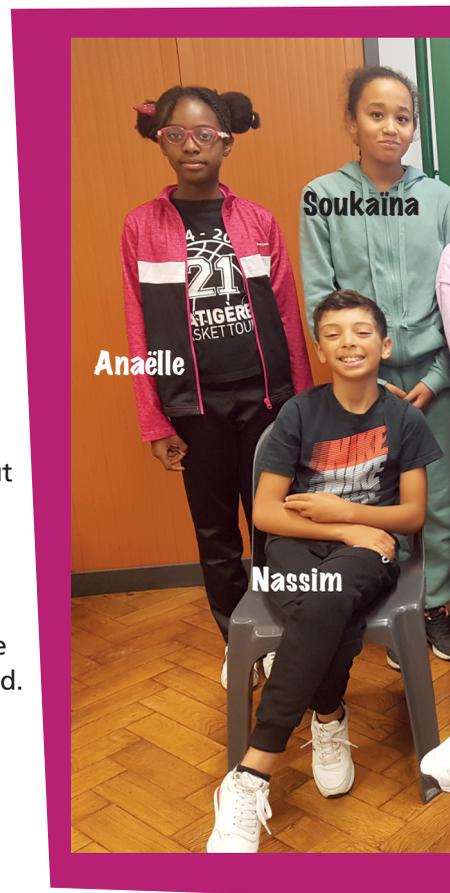
Que penses-tu du tabac ?

- **Mathilde.** Le tabac fait mourir des gens et quand on a des fumeurs dans notre entourage on s'inquiète pour eux.
- **Nassim.** Pour moi, le tabac est dangereux car il rend le cerveau accro et il est responsable de maladies. Mais certaines personnes ne le savent pas et tombent dans le piège.
- **Lilya.** C'est bourré de substances toxiques pour le corps donc il est évident qu'il faudrait arrêter d'en vendre.
- **Sasha D.** Certains font les fiers de fumer mais c'est pas cool car ils dépendent de l'argent pour détruire leur santé.
- **Mathilde.** Je pense que les fumeurs savent que c'est pas bon mais ils le font quand même.
- **Sasha V.** Pour moi, les personnes qui fument dépendent de l'argent pour rien... et risquent des maladies.
- **Eden.** Et le tabac en plus cela pollue la planète !



Un monde sans tabac, tu y crois ?

- **Anaëlle.** Oui c'est possible. Il faut de la volonté aux fumeurs pour arrêter... mais je pense qu'il en faudrait aussi au gouvernement pour prendre la décision. Surtout que les fabricants de cigarettes ne seraient certainement pas d'accord. Cela leur rapporte de l'argent.
- **Nassim.** Je pense que c'est possible si tout le monde fait des efforts.
- **Anais.** Oui ce serait bien. Ce serait des économies au quotidien, pour les fumeurs, mais aussi pour l'état qui paie les soins des personnes malades à cause du tabac.
- **Lilya.** Je dirais oui et non. Je ne sais pas si tous les fumeurs arriveraient à arrêter.
- **Mathilde.** Pour que ce soit un monde sans tabac, il faudrait que tous les pays se mettent d'accord. En France, c'est peut-être possible, mais ailleurs, je ne suis pas sûre.
- **Sam.** Je pense que ce serait possible et cela ferait moins de pollution.
- **Sasha V.** Je ne pense pas que ce soit possible car certains risquent d'en vendre même si c'est interdit. Et il y aura encore des gens qui se feront piéger et deviendront addicts.
- **Lilya.** Je n'y crois pas trop car les fumeurs sont accros à la nicotine. Un monde sans tabac, ce serait trop dur pour eux.
- **Anis.** Pour moi, ce serait vraiment bien car dans les familles de fumeurs, l'argent dépensé pour le tabac pourrait l'être dans des choses meilleures.



sans tabac

Si tu étais Président de la République, comment ferais-tu pour bannir le tabac ?



PHOTOS DR ©

- **Mathilde.** Pour commencer, il faudrait supprimer la moitié des bureaux de tabac et limiter la quantité vendue aux fumeurs.
- **Nassim.** On pourrait imaginer d'interdire le tabac mais au début être indulgent avec ceux qui sont actuellement des fumeurs.
- **Anaïs.** D'abord j'interdirais... Et puis je verrai ce qu'il se passe !
- **Lilya.** Interdire la vente ferait que certains vendraient à la sauvette et il faudrait leur donner des amendes.
- **Soukaina.** Pour moi, il faudrait les arrêter ou les expulser.
- **Sam.** Ils pourraient aller faire la guerre en Ukraine.
- **Anis.** Je crois qu'on pourrait plutôt imaginer trois avertissements avec des amendes et ensuite, s'ils ne respectent pas, direction la prison. Il faudrait que tout se fasse doucement. D'abord fermer les usines qui fabriquent les produits du tabac, interdire de fumer à certains endroits comme les parcs, les forêts, les jardins, les sorties d'école, les stades... On pourrait dire que les fumeurs n'auraient plus le droit de fumer ailleurs que chez eux par exemple ou dans un emplacement à côté des bureaux de tabac. Il faudrait aussi continuer de monter les prix pour inciter les fumeurs à arrêter.
- **Eden.** Et pourquoi pas transformer les bureaux de tabac en petits commerces utiles pour tout le monde ?

Quelles seraient tes propositions concrètes pour aider les fumeurs à arrêter ?

- **Mathilde.** Je créerais un métier de patrouilleurs pour « sevrer » les fumeurs.
- **Lilya.** Moi je lancerais une chaîne TV qui donnerait des informations et des conseils (comme Clap'santé) aux personnes pour les inciter à faire les bons choix.
- **Anis.** Je créerais une puce qui aide les fumeurs à arrêter de fumer en enlevant au cerveau l'envie de nicotine.
- **Sasha D.** J'inventerais un vaccin ou un produit « anti-nicotine » qui fasse que les gens n'aient plus envie. Sinon on pourrait vendre uniquement des cigarettes sans nicotine pour que les gens puissent arrêter quand ils veulent.
- **Nassim.** J'utiliserais les bureaux de tabac pour vendre d'autres choses et je ferais en sorte que les anciens vendeurs soient des personnes qui aident les fumeurs à arrêter.

1 (👤)
SANS
TABAC





Bravo
les champions !



Est-ce que l'on peut attraper des coups de soleil en hiver ?

Alan, 35

Bien sûr, tu n'as jamais vu des camarades de classe revenir des sports d'hiver avec le nez qui pèle et la marque des lunettes sur la peau ? En hiver, les ultra-violets (UV) sont moins importants qu'en été mais ils sont quand même présents. En montagne, ils sont même souvent plus élevés qu'à la plage. D'abord parce que la quantité de rayons ultraviolets augmente de 10 % tous les 1000 mètres. Il y a donc plus de rayons UV au sommet des Pyrénées qu'au bord de la Méditerranée. Ensuite parce que la neige reflète les rayons du soleil. Un skieur reçoit alors une double dose d'UV : ceux qui viennent directement du ciel, au-dessus de sa tête et ceux renvoyés par la neige, depuis le bas. Même s'il fait froid, il faut donc se protéger en appliquant régulièrement de la crème solaire. En plus, comme on est généralement plus couvert en hiver qu'en été, il y a moins de peau à tartiner. Raison de plus pour ne pas s'en passer. Tu as toi aussi une question à nous poser ? Ecris-nous, nous y répondrons dans un prochain numéro !

Et les gagnants sont... (roulement de tambour)...

... Alice et Axel ! Ils ont tous les deux remporté les votes de la rédaction avec leurs sports plus qu'olympiques. Axel a inventé une super épreuve de bataille d'oreillers. 5 points pour ceux qui visent la tête, 3 points pour le corps, 1 point pour les pieds. Une discipline qui nécessite de l'agilité et pas mal de sens de l'humour ! Alice a, elle, proposé une épreuve qui va peut-être parler à certains d'entre vous. Pour tenter de remporter le Rabusco, les participants doivent se placer sur la ligne de départ en tenue d'écolier et courir après le bus. Bien pratique quand on est en retard ! Les deux inventeurs recevront bientôt leurs cadeaux.

Nouveau concours. Un alien à la clé !

Comme la rédaction a été séduite par votre imagination, elle a un nouveau défi à vous proposer ! Que dirais-tu de nous envoyer tes meilleurs slogans pour lutter contre le tabac ? Les plus réussis seront récompensés par notre dernier jeu-dont-tu-es-héros. Il a été spécialement conçu par les équipes de *Clap'santé* pour te permettre de jouer en te posant de très bonnes questions sur l'alimentation. Tu auras même l'occasion de recevoir la visite d'un gentil alien... Et ce jeu 100% Ligue contre le cancer, est introuvable dans le commerce. Alors, ça y est, on t'a donné envie de participer ? Nos boîtes aux lettres, réelles ou virtuelles, n'attendent que tes courriers.

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

Crée tes slogans !



La Ligue nationale contre le cancer est une association indépendante, reconnue d'utilité publique.

Ses ressources proviennent uniquement de la générosité du public.

Si tes parents souhaitent soutenir ses actions, ils peuvent adresser un don à :

Ligue nationale 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 : Daniel Nizri. Comité de direction : Michel Robaszekiewicz

Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Coordinatrice : Halima Arriouach. Journaliste : Claire Le Nestour.

Maquettiste : Jean-Pierre Neveu. Illustrateur : Pierre Botherel.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Marie Berhault, Emilie Berthier, Eléonore Boyer, Thierry Brulavoine, Ricardo Domingues, Virginie Haffner, Doriane Mariette, Elodie Prudhomme.

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

Tirage : 67 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun. Dépôt légal : Décembre 2022, Janvier, Février 2023.

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

