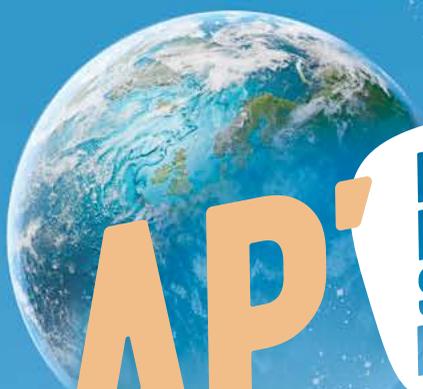


# CLAP' SANTÉ!



LE MAGAZINE SANTÉ DES JEUNES.

**HORS-SÉRIE**  
MON ESPACE, SANS TABAC

02 ZOOM SUR...  
LES ESPACES SANS TABAC

08-09 L'INFRAGR'AFFICHE :  
TOUT PART EN FUMÉE

10 POUR SE DÉTENDRE  
FAIS PORTER TA VOIX



# MON ESPACE SANS TABAC!

# ... LES ESPACES SANS TABAC

Depuis 2012, la Ligue contre le cancer accompagne les communes pour les aider à délimiter des espaces où personne ne peut fumer. C'est un super moyen de protéger l'environnement et la santé de tous. Et bonne nouvelle, tu peux toi aussi participer !

## *Un petit voyage dans le temps*

Imagine. Sortir en récré et voir les maîtres et maîtresses fumer sous le préau près des enfants qui jouent. Et après l'école, aller à la gare avec tes parents pour chercher ton grand frère qui rentre de voyage scolaire et devoir patienter sur le quai dans un nuage de fumée. Ce soir, c'est ton anniversaire, vous allez au bowling. Tu adores ça, sauf qu'il y a tellement de fumeurs dans la salle que cela te fait tousser. Et pour clore la journée, tes parents vous amènent dans ton restaurant préféré. Au moment du gâteau, l'odeur de tes bougies se mêle à celle de cigarette de la table d'à côté. Cela te semble fou ? C'est normal car tu es probablement né après le décret du 15 novembre 2006 qui interdit de fumer dans les lieux collectifs. Il est entré en vigueur en 2007 dans les lieux fermés et en 2008 dans les bars et les restaurants. À l'époque, les Français avaient l'impression de vivre une révolution ! Depuis, la Ligue ne s'est pas démobilisée, bien au contraire.

## *La bonne idée de la Ligue*

La sortie d'une école, un parc où les enfants ont l'habitude de jouer, les abords d'un city stade ou d'une médiathèque... Tous ces endroits ne sont pas concernés par le décret de 2006. Et pourtant, ils méritent aussi de ne pas être gâchés par le tabac, n'est-ce pas ? C'est en pensant

à tout cela que la Ligue contre le cancer a créé le label Espaces sans tabac en 2012. L'idée est assez simple : les comités locaux de la Ligue se mettent d'accord avec les collectivités territoriales (les communes, les départements, les régions...) pour délimiter des zones où les fumeurs ne pourront pas fumer. Attention, il ne s'agit pas de les stigmatiser en les mettant de côté. Ce ne serait pas très sympa, surtout quand on sait que la plupart des personnes qui consomment du tabac souffrent de dépendance. Un espace sans tabac, c'est simplement un endroit où l'on s'empêche de fumer pour protéger les plus fragiles.

C'est aussi un bon moyen pour les adultes de réfléchir à leurs habitudes et leurs impacts sur la santé de tous.



## Une avancée historique

Depuis le 28 juin 2025, il est interdit de fumer sur les plages, dans les parcs, les abords d'écoles, les collèges, les lycées, les bibliothèques, les abris de bus et les équipements sportifs. C'est une super nouvelle car cela signifie que la Ligue a été écoutée ! Est-ce que cela signifie que le travail de la Ligue sur les espaces sans tabac est terminé ? Pas du tout ! La ligue continue d'accompagner les communes en proposant des labels Espaces sans fumée. L'objectif est aussi d'interdire le vapotage et de se protéger de toutes les fumées, dont celles des cigarettes électroniques. On peut toujours faire plus pour protéger la santé de tous.



# ZOOM SUR...

## À quoi ça sert les espaces sans tabac ?

À plein de choses ! Pour t'aider à retenir les bienfaits de ces espaces, tu peux les compter sur les doigts de ta main.

- 1. Dénormaiser :** supprimer le tabac de certains lieux fréquentés par les enfants permet de lutter contre l'idée que fumer serait un geste stylé ou important pour devenir un grand.
- 2. Éliminer le tabagisme passif :** même sans porter une cigarette à leur bouche, ceux qui sont régulièrement exposés à la fumée prennent des risques pour leur santé. Grâce aux espaces sans tabac, tout le monde est protégé.

- 3. Réduire l'initiation au tabagisme :** quand des lieux deviennent "sans tabac", les jeunes sont moins incités à allumer leur première cigarette car cela réduit les occasions de fumer et ils savent que s'ils continuent ils devront se déplacer pour fumer. C'est une très bonne chose quand on sait que les tabacologues espèrent qu'en 2032 ou 2034, la France aura sa première génération de jeunes de 18 ans qui ne fument pas.

- 4. Promouvoir les gestes de santé :** lorsqu'un fumeur fréquente un espace sans tabac, il est amené à réfléchir à sa consommation de cigarettes. S'il souhaite arrêter de fumer, il peut même entrer en contact avec le comité de la Ligue qui saura l'accompagner !

- 5. Protéger l'environnement :** chaque année, près de 30 milliards de mégots sont jetés dans les rues françaises. C'est très grave quand on sait qu'un tout petit mégot contient des milliers de substances chimiques qui polluent à elles seules 500 litres d'eau. Tu veux en savoir plus ? File en pages 8-9.



## Et les enfants dans tout cela ?

Pour qu'un espace sans tabac devienne un espace sans fumée (sans tabac, ni vapotage), il faut que des habitants d'une ville soumettent l'idée à la mairie et se rapprochent du comité local de la Ligue contre le cancer. Et s'il y a bien des citoyens qui peuvent faire entendre leur voix sur des sujets en lien avec la santé et l'environnement, c'est toi (et tes copains, copines, cousins...).

En France, beaucoup d'espaces sans tabac et d'espaces sans fumée ont été inaugurés grâce à la mobilisation de jeunes. Envie d'en savoir plus sur leurs parcours et leurs astuces ? File en page 14-15 pour découvrir leurs témoignages.





## COMMENT ÇA SE PASSE À L'ÉTRANGER ?

Autoriser (ou non) les citoyens à fumer est une décision qui appartient aux dirigeants des pays, des régions et / ou des communes. Et même si les espaces sans tabac français sont super, il existe des endroits dans le monde où les lois destinées à protéger la santé des habitants sont encore plus poussées.

### LE CANADA

Au Canada, on peut fumer à l'extérieur mais pas à moins de neuf mètres d'un bâtiment public où il est interdit de fumer. Le pays a aussi été le premier à décider que les messages d'avertissement pour la santé devaient être imprimés sur chaque cigarette (oui oui, chacune !)

### L'IRLANDE

L'Irlande a été le premier pays au monde à interdire de fumer dans les bars, restaurants, bureaux et transports publics. C'était en 2004.

### LA BELGIQUE

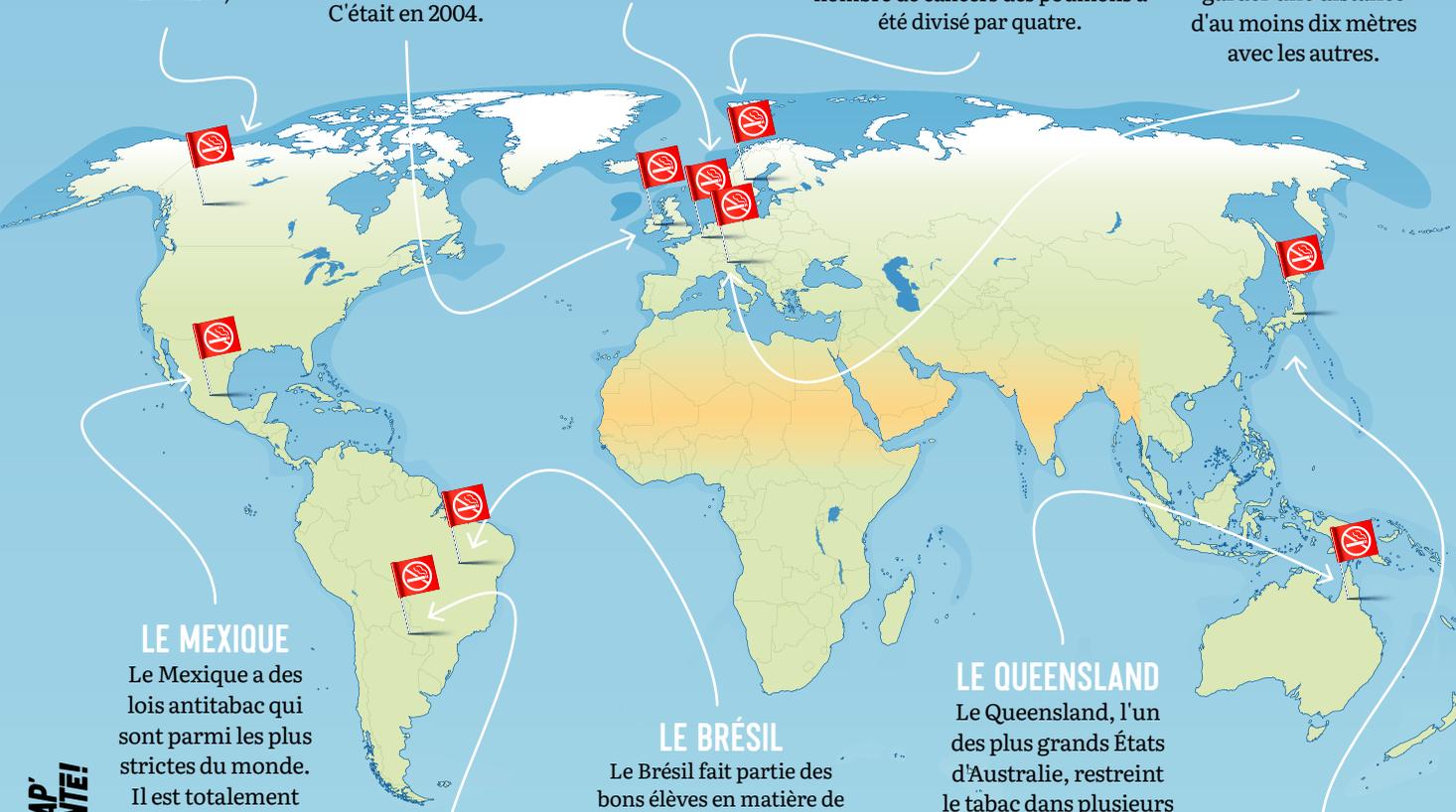
En Belgique, le tabac doit être invisible dans l'espace public depuis le 1<sup>er</sup> avril 2025 (et non ce n'est pas un poisson d'avril). Les vendeurs doivent donc cacher les paquets de cigarettes dans des placards ou derrière des rideaux.

### LA SUÈDE

En Suède, il est interdit de fumer dans les jardins publics et sur les terrasses de bars et cafés. La plupart des propriétaires de logements interdisent aussi à leurs locataires de fumer à l'intérieur. Ces restrictions portent leurs fruits. Le taux de fumeurs est passé de 35% en 1980 à 5,2% en 2022 et le nombre de cancers des poumons a été divisé par quatre.

### MILAN EN ITALIE

À Milan, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2025, il est interdit de fumer dans les espaces publics à moins de garder une distance d'au moins dix mètres avec les autres.



### LE MEXIQUE

Le Mexique a des lois antitabac qui sont parmi les plus strictes du monde. Il est totalement interdit de fumer dans les espaces publics. Les fumeurs doivent attendre d'être chez eux pour allumer une cigarette.

### LE PARAGUAY

Au Paraguay, les fumeurs ne peuvent allumer leurs cigarettes que dans des espaces extérieurs délimités et peu fréquentés.

### LE BRÉSIL

Le Brésil fait partie des bons élèves en matière de lutte contre le tabac. Il est interdit de fumer dans tous les espaces publics clos, les fumeurs peuvent bénéficier d'un programme gratuit pour se sevrer et la cigarette électronique (qui peut servir de porte d'entrée dans le monde du tabac) est interdite sur tout le territoire.

### LE QUEENSLAND

Le Queensland, l'un des plus grands États d'Australie, restreint le tabac dans plusieurs types d'espaces publics comme les campings, les piscines ou les terrains de jeux.

### LE JAPON

Au Japon, il est interdit de fumer dans la rue, sauf dans les espaces indiqués.

# LE SACHAIS TU ?

## LA PETITE HISTOIRE DE CLAP' SANTÉ!

BIEN SÛR QU'ON FUMAIT DEVANT L'ÉCOLE AVANT !

BEU... QU'EST CE QUE TU RACONTES ?

ça a toujours ÉTÉ INTERDIT NON ?

ET PUIS C'EST PAS POSSIBLE DANS L'ESPACE PUBLIC

CE DEVAIT ÊTRE INSUPPORTABLE ON POUVAIT PLUS RESPIRER !

ça puait aussi !

MAIS SI ! SOUVENEZ VOUS, TOUS LES GRANDS FUMAIENT DEVANT L'ÉCOLE !

C'ÉTAIT INTOLÉRABLE AUSSI POUR SUPER-PROTECTOR QUI PASSE TRÈS SOUVENT DEVANT NOTRE ÉCOLE POUR SES MISSIONS TOP-SECRETES

MAIS EN 2007, JOHANA QUI FAIT PARTIE DU CONSEIL MUNICIPAL DES JEUNES EN A PARLÉ AU MAIRE !

EN TRAVAILLANT AVEC LA LIGUE, LA MAIRIE NOUS A AIDÉ À CRÉER UN ESPACE SANS TABAC DEVANT NOTRE ÉCOLE ET ADIEU LA FUMÉE DE CIGARETTE!

ET SANS FUMÉE, C'EST LA SUPER FORME POUR SUPER PROTECTOR !

JE VOUS LE DIS, TOUT ÇA C'EST GRÂCE À NOUS !

ET ON A SAUVÉ NOTRE SANTÉ !

MOUAIS ... ON EST QUAND MÊME PAS SÛR QU'IL EXISTE SUPER PROTECTOR !

ENCORE MOINS DANS NOTRE VILLE

école sans tabac

05 CLAP' SANTÉ!

JOHN LUD 2025

# Victimes ou coupables :

## LE TABAC BROUILLE LES CARTES

Si tu es un pro des jeux policiers, tu dois avoir l'habitude de mener des enquêtes. Avec le tabac, hélas, ce n'est pas si simple que cela... Certains souffrent du tabac alors qu'ils n'en ont jamais consommé et des produits présentés comme inoffensifs ont de gros impacts sur la santé.

### CÔTÉ VICTIMES

Fumer, c'est mauvais pour la santé. Ça, tu le sais déjà. Mais est-ce que tu as déjà entendu parler du tabagisme passif ? Il peut être secondaire ou tertiaire.

On parle de tabagisme passif lorsque des non-fumeurs inhalent la fumée rejetée par des personnes consommant du tabac à proximité. Cette fumée est appelée fumée secondaire. Plus les non-fumeurs sont exposés à un air contaminé et plus ils risquent de tomber malades.

Les fumées de cigarettes restent nocives pendant longtemps, y compris lorsque le fumeur est parti. C'est ce que l'on appelle le tabagisme tertiaire. Les substances toxiques issues des cigarettes restent dans les cheveux, les tissus, les tapis, les murs... Cela peut durer des années, même lorsque l'odeur a disparu. Il est important de le savoir pour se protéger surtout lorsque l'on sait que les fumées s'accumulent sur les sols... là où les jeunes enfants passent pas mal de temps. Pour éviter tout cela, l'idéal c'est de ne jamais fumer à l'intérieur, ou encore mieux, de ne jamais fumer tout court !

### CÔTÉ COUPABLES

#### La cigarette



**Ingrédients :** papier et feuille de tabac. La cigarette peut aussi avoir un filtre mais il n'empêche pas les substances toxiques de passer dans le corps.

**Caractéristiques :** quand elle brûle, elle rejette plus de 7000 substances toxiques. Parmi elles, au moins 60 peuvent favoriser l'apparition de cancers.

**Secret :** si un adulte fume dans une voiture alors que tu es assis à l'arrière, il s'expose à une amende pouvant aller jusqu'à 750 euros.

#### Le tabac à rouler



**Ingrédients :** du tabac en vrac que les fumeurs placent dans une feuille.

**Caractéristiques :** moins cher que les cigarettes industrielles, il séduit les jeunes fumeurs même si, comme pour tous les produits du tabac, les buralistes n'ont pas le droit de le vendre aux moins de 18 ans.

**Secret :** quand il brûle, ses rejets de goudrons et de nicotine sont supérieurs à ceux de cigarettes déjà roulées.

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



## La cigarette électronique



**Ingrédients :** une pile qui chauffe un liquide contenant des quantités variables de nicotine, la substance du tabac responsable de l'addiction.

**Caractéristiques :** le vapotage (c'est comme cela que l'on appelle l'utilisation d'une cigarette électronique) peut entraîner des irritations des voies respiratoires et augmenter le risque de développer des maladies des poumons.

**Secret :** elle est interdite dans certains pays comme l'Argentine, l'Egypte, le Brésil, l'Inde ou le Liban.

## La puff



**Ingrédients :** c'est une cigarette électronique jetable avec une résistance, une batterie et du liquide aux goûts acidulés, comme les bonbons, pour séduire les jeunes.

**Caractéristiques :** elle est officiellement interdite depuis 2025 mais tu n'es pas à l'abri d'en croiser. Ceux qui en vendent s'exposent à des amendes de 100 000 euros.

**Secret :** même si elle contient peu de nicotine (la substance responsable de l'addiction dans le tabac), la puff peut rendre accro et pousser les jeunes consommateurs à tester d'autres produits comme la cigarette.

## La chicha



**Ingrédients :** un mélange d'environ 30% de tabac et 70% de mélasse, miel et pulpe de fruits, chauffés grâce à du charbon.

**Caractéristiques :** la quantité de nicotine aspirée en 45 minutes avec la chicha 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.

**Secret :** la chicha peut favoriser la transmission de maladies infectieuses comme l'herpès qui donne des boutons autour de la bouche car plusieurs consommateurs se partagent le même embout.

## Le tabac à chauffer



**Ingrédients :** des sticks de tabac que l'on insère dans un étui équipé d'une batterie qui chauffe à 350°C contre 800°C pour une cigarette.

**Caractéristiques :** il n'y a ni cendres, ni odeur. C'est pour cela que les industriels disent que le tabac à chauffer est moins nocif. C'est faux !

**Secret :** le tabac chauffé pourrait causer des maladies que les cigarettes classiques ne provoquent pas.

## Alors tu as la réponse ?

Et oui, tous ces produits peuvent provoquer du tabagisme passif secondaire ou tertiaire. Peu importe ce que les fumeurs consomment près de toi, il vaut mieux s'en éloigner !

## Et les animaux dans tout ça ?

Ils sont aussi concernés par le tabagisme passif. Pour ceux qui se lèchent beaucoup, comme les chats, vivre dans une maison avec des fumeurs peut même s'avérer très dangereux car leurs poils sont couverts de produits toxiques qu'ils ingèrent en faisant leur toilette.



# TOUT PART EN FUMÉE

Tu penses que le tabac n'est nocif "que" pour la santé ? Détrompe-toi. La culture de cette plante a aussi de gros impacts sur l'environnement et les populations des pays qui la cultivent.

## Une rivière

La culture du tabac nécessite chaque année 22 milliards de tonnes d'eau. C'est un vrai problème pour les pays producteurs car l'eau utilisée pour le tabac ne l'est pas pour arroser d'autres cultures ou approvisionner les maisons. À cause du tabac, certaines sécheresses sont encore plus dures pour les habitants.



## Un champ de tabac

Le tabac est cultivé un peu partout dans le monde. En tout, 5,3 millions d'hectares (soit 400 fois la surface de Paris) servent à faire pousser ses plants. Pour les faire grandir, 185 000 tonnes de pesticides sont nécessaires chaque année. C'est dangereux pour l'environnement mais aussi pour les ouvriers qui y travaillent, car les pesticides peuvent provoquer de graves problèmes de santé.



## Une ville

60 % des mégots jetés sur le trottoir finissent dans les mers et les océans. Chaque mégot contient pourtant un concentré de produits chimiques qui polluent pendant longtemps : un mégot met 10 ans à se dégrader intégralement.



# L'INFOGR'AFFICHE

## La vallée

Pour cultiver du tabac, il faut de l'espace. Le tabac occupe ainsi les terres qui pourraient être utilisées pour cultiver des céréales ou des légumes. Si tous les champs de tabac étaient transformés en champs qui produisent des aliments, on pourrait nourrir 15 millions de personnes en plus dans le monde par an. C'est énorme !



## La forêt

Il faut aussi beaucoup de bois pour sécher les feuilles de tabac avant de les transformer. Cela représente l'équivalent d'un arbre entier pour un paquet de cigarettes ! Sans compter tous les arbres coupés pour faire de la place à la culture du tabac... À cela s'ajoutent aussi les incendies de forêt provoqués par des mégots jetés. À cause de cela, 40 millions d'hectares de forêt sont détruits chaque année. Le tabac est ainsi responsable de 5 % de la déforestation mondiale. Et quand une forêt disparaît, ce sont des espèces comme l'orang-outan en Indonésie ou le panda en Chine qui sont en danger car elles n'ont plus assez d'espace pour évoluer.



## L'air

L'industrie du tabac génère beaucoup de CO<sub>2</sub>, l'équivalent de 1 400 vols Paris/New-York par jour. Cela participe au réchauffement climatique responsable, entre autres, de la fonte de la banquise.

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.



DESSIN

# FAIS PORTER TA VOIX !

Pour qu'un espace sans tabac devienne réalité, il faut que tous ceux qui y mettent les pieds sachent qu'ils ne peuvent pas y fumer. Et s'ils peuvent au passage savoir pourquoi c'est encore mieux ! En France, tous les espaces sans tabac sont indiqués par des panneaux.

À quoi ressemblerait le tiens si tu avais l'opportunité d'en fabriquer un ?

Voilà un panneau vierge. À toi de faire marcher ta créativité pour le remplir avec les informations dont les citoyens auront besoin.

Si tu es fier de ton panneau, envoie-le nous !

Nous le publierons sur notre site Lig'up pour donner des idées à tous les enfants intéressés par les espaces sans tabac.

Et si cela peut t'aider, voilà certains panneaux plantés en France pour indiquer l'entrée dans un espace sans tabac. Certains ont été réalisés par des enfants.

Cela montre que peu importe l'âge, chaque voix compte !

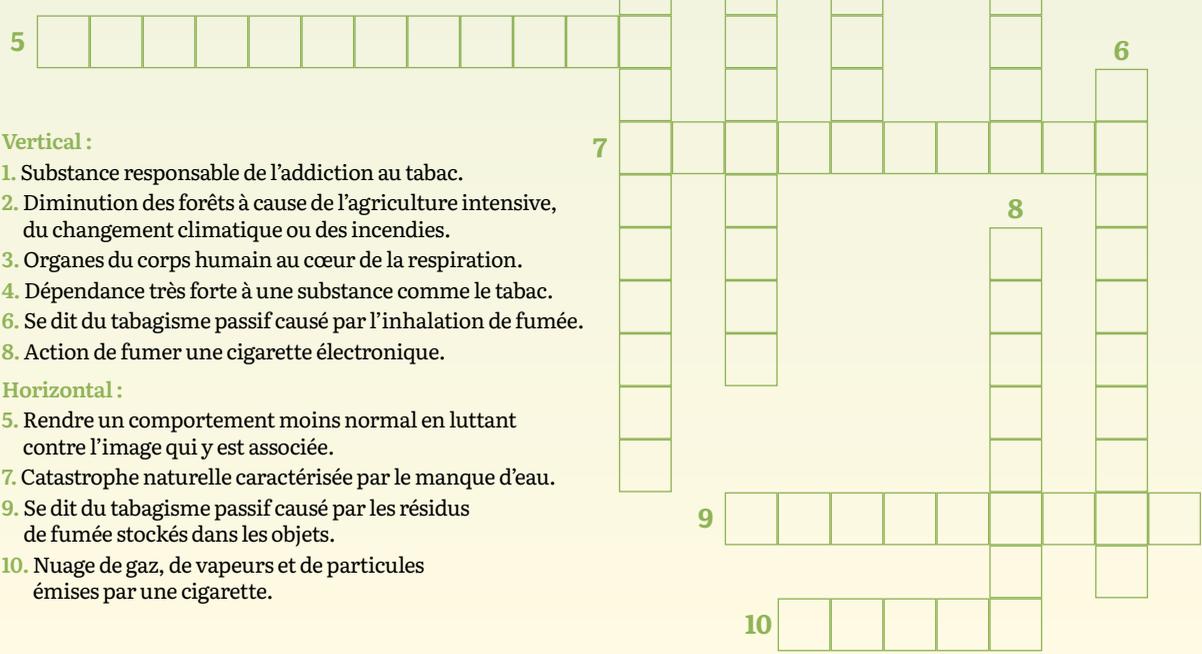


10 CLAP' SANTE!

# OBJECTIFS ET DESCRIPTION

Arriveras-tu à compléter ces mots fléchés ? Pssst. Toutes les bonnes réponses sont des mots utilisés dans ce numéro.

POUR SE DÉTENDRE 



**Vertical :**

- 1. Substance responsable de l'addiction au tabac.
- 2. Diminution des forêts à cause de l'agriculture intensive, du changement climatique ou des incendies.
- 3. Organes du corps humain au cœur de la respiration.
- 4. Dépendance très forte à une substance comme le tabac.
- 6. Se dit du tabagisme passif causé par l'inhalation de fumée.
- 8. Action de fumer une cigarette électronique.

**Horizontal :**

- 5. Rendre un comportement moins normal en luttant contre l'image qui y est associée.
- 7. Catastrophe naturelle caractérisée par le manque d'eau.
- 9. Se dit du tabagisme passif causé par les résidus de fumée stockés dans les objets.
- 10. Nuage de gaz, de vapeurs et de particules émises par une cigarette.

Solutions : Vertical : 1. nicotine / 2. déforestation / 3. poumons / 4. addiction / 6. secondaire / 8. vapotage / 9. dénormaliser / 10. fumée / Horizontal : 5. dénormaliser / 7. sécheresse / 9. tertiaire / 10. fumée

## MISSION LABYRINTHE

Ce matin, tu as un défi à relever : aller au parc en prenant soin de ta santé. Pour se faire, évite tous les nuages de fumée et passe par les espaces sans tabac pour t'assurer que l'interdiction de fumer y est bien respectée.



11 CLAP' SANTÉ!

**BIEN  
DANS TES  
BASKETS**

**RETOURNE LA QUESTION :  
POURQUOI DIRE OUI ?**

PAS BESOIN DE FUMER POUR  
AVOIR DU STYLE. REGARDE  
MES BELLES CHAUSSETTES !

TU N'AS PAS UNE IDÉE PLUS  
SYMPA POUR PASSER UN BON  
MOMENT AVEC MOI ?

HUM... UNE CIGARETTE ET APRÈS  
TU ME DEMANDES DE SAUTER D'UN  
AVION SANS PARACHUTE ?

FUMER, TU M'AS PRIS  
POUR UNE CHEMINÉE ?

# COMMENT DIRE NON ?

La consommation de tabac ne cesse de diminuer chez les plus jeunes mais un jour viendra sûrement où quelqu'un te proposera de fumer ta première cigarette. Après avoir lu Clap'santé, tu n'auras certainement pas envie d'essayer. Voilà quelques phrases que tu pourrais utiliser pour bien décliner.

**METS EN AVANT LES  
INCONVÉNIENTS DU TABAC**

NON MERCI, JE TIENS À  
POUVOIR COURIR PLUS VITE  
QUE LE CHIEN DES VOISINS.

TU SAIS QUE LES CIGARETTES  
COÛTENT UN REIN ? ET MOI  
J'EN AI BESOIN POUR VIVRE.

DÉSOLÉE,  
MES NARINES  
VIENNENT DE  
PORTER PLAINTÉ  
POUR AGRESSION  
OLFACTIVE.

JE NE VEUX PAS QUE  
MA VOIX RESSEMBLE À CELLE  
D'UN T-REX ENRHUMÉ.

**EXPOSE DES ARGUMENTS BÉTON**

DÉSÔ, J'AI PROMIS  
À MES POUMONS QU'ON  
SERAIT AMIS POUR LA VIE.

NON MERCI, JE SUIS  
DÉJÀ ACCRO À L'AIR PUR.

PAS POUR MOI, JE PRÉFÈRE  
ÊTRE EN PLEINE FORME POUR  
SAUVER L'HUMANITÉ.

SI JE VOULAIS PASSER DU TEMPS  
À L'HÔPITAL DANS QUELQUES ANNÉES, JE  
PRÉFÉRERAIS QUE CE SOIT POUR SOIGNER.

**FAIS PREUVE D'HUMOUR**

OULA, AVEC LE TABAC, MES  
SUPER POUVOIRS RISQUENT  
DE PARTIR EN FUMÉE  
ET J'EN AI BESOIN POUR  
FAIRE MES DEVOIRS.

PAS POUR MOI.  
J'AI DÉJÀ DU MAL  
À SOUFFLER  
DANS MA FLÛTE  
À BÉC.

MA GRAND-MÈRE M'A DIT QUE SI  
JE FUMAIS, UN ZÈBRE PERDAIT  
SES RAYURES. ET MOI, J'AIME  
BEAUCOUP LES ZÈBRES.

LA FUMÉE J'AIME  
BEAUCOUP, MAIS  
SEULEMENT POUR  
LES BONS PLATS QUI  
SORTENT DU FOUR.

**LES CPS, LES SUPER-POUVOIRS  
DES ENFANTS QUI VONT BIEN.**

Tu ne connais peut-être pas ces trois lettres. Et pourtant, tu travailles tes compétences psycho-sociales tous les jours : quand ton coach de judo t'apprend à mieux communiquer, quand tes parents t'aident à gérer tes émotions, quand ton maître ou ta maîtresse font en sorte que tu sois capable d'acquérir de nouvelles connaissances... Les compétences psychosociales sont essentielles au bien-être et à la bonne santé. Grâce à elles, tu as confiance en toi et tu sais affirmer tes choix, comme celui de refuser d'allumer ta première cigarette.

**12  
CLAP'  
SANTÉ!**



# QUAND LE TABAC MENT SUR SON IMAGE

Depuis la loi Evin de 1991, les publicités pour les produits du tabac sont interdites sur tous les supports. Pourtant, les marchands de tabac redoublent d'efforts pour séduire de nouveaux consommateurs sur les réseaux sociaux. Quitte à cacher la réalité... Entre 2019 et 2024, l'Alliance Contre le Tabac a recensé 948 promotions pour les produits du tabac sur le réseau social Instagram. Elles ont touché plus de 24 millions de personnes ! Voilà le genre de posts que les internautes ont pu voir, et la réalité qui leur a été cachée.

## LA PHOTO QUE TU VOIS

Une jeune femme qui fait du sport avec une cigarette électronique.

**LA RÉALITÉ** Cette créatrice de contenus a été payée pour publier une photo avec une cigarette électronique. Elle n'a pas respecté la loi de 2016 qui interdit les publicités (et donc les partenariats) pour les produits du vapotage. Ce que cette créatrice de contenus ne dit pas, c'est aussi que les cigarettes électroniques augmentent le risque de développer des problèmes respiratoires... ce qui n'est pas idéal pour courir.

## LA PHOTO QUE TU VOIS

Des influenceurs qui s'éclatent à un concert ou un match de foot.

**LA RÉALITÉ** Si tu regardes les mentions sous le post, tu découvres qu'ils ont été invités par une marque de cigarette électronique. Leurs produits n'apparaissent pas dans les images mais en associant leur nom à des moments sympas, les producteurs de tabac essaient de se créer une bonne image auprès des jeunes.

# SAIS-TU DÉCRYPTER?

## LA PHOTO QUE TU VOIS

Un groupe de jeunes qui consomment des pouches en souriant.

**LA RÉALITÉ** Ils ont reçu ces produits gratuitement car ils sont pas mal suivis sur les réseaux sociaux. Même s'ils n'ont pas été payés, ils ont enfreint la loi du 9 juin 2023, qui interdit aux influenceurs de promouvoir les produits contenant de la nicotine. Ces jeunes oublient aussi de dire à leurs abonnés que les pouches, ces petits sachets de nicotine à glisser sous la lèvre, sont très dangereuses car en plus de causer une addiction, elles s'attaquent aux gencives. Ce sourire affiché en photo pourrait être beaucoup moins beau dans les années à venir.

## LA PHOTO QUE TU VOIS

Un super concours pour gagner une console de jeux ou une enceinte connectée.

**LA RÉALITÉ** Ce concours a été organisé par un fabricant de cigarettes. Comme ceux qui veulent jouer doivent s'abonner à leur compte Insta, c'est un bon moyen pour eux de gagner de nouveaux lecteurs... et peut-être de futurs consommateurs. Derrière chaque contenu "cool", il y a une stratégie marketing bien rodé.

## ET LES JEUX VIDÉO ALORS ?

Le tabac y apparaît de temps en temps mais moins que sur les réseaux sociaux. Il existe aussi des jeux dans lesquels les personnages perdent des points à chaque fois qu'ils allument une cigarette. Ils sont en moins bonne santé pour la suite de l'aventure. Comme dans la réalité !

13 CLAP' SANTE!

# "PLEIN D'ADULTES M'ONT DIT QU'ILS ÉTAIENT FIERS DE NOUS"

Voici le témoignage d'Isabelle, 11 ans. Elle a mis en place un espace sans tabac devant une école avec le conseil municipal des enfants de Oullins-Pierre-Bénite.

## Qu'est-ce qui t'a donné envie d'être élue au CME ?

J'habite à Oullins-Pierre-Bénite en Auvergne-Rhône-Alpes. Chaque année, dans ma ville, tous les élèves de CE2 peuvent se présenter pour faire partie du conseil municipal des enfants. Quand la maîtresse nous en a parlé, j'ai trouvé cela génial. J'avais envie d'être utile, d'apporter mon petit moi à la ville.

## Qu'est-ce qu'il fallait faire pour candidater ?

Nous devons présenter trois idées de projets sur trois thèmes. Pour le vivre ensemble, j'ai proposé d'aller faire des cadeaux aux enfants hospitalisés. Pour le sport et la culture, j'ai dit qu'on pourrait se retrouver deux ou trois fois par an avec les autres écoles d'Oullins pour faire des jeux collectifs. Et pour le thème nature et ville, j'ai proposé que les enfants ramassent les déchets de la ville, ou au moins une partie parce qu'on a des petits bras.

## Qu'as-tu ressenti quand tu as été élue ?

J'étais super contente. En tout, nous sommes quarante au conseil municipal des enfants. C'est sympa parce que j'ai rencontré des enfants que je ne connaissais pas. Et même dans ceux que je connaissais déjà, il y avait une fille que je n'aimais pas trop avant, et maintenant si !



## Comment avez-vous eu l'idée de l'espace sans tabac ?

En arrivant au CME, j'ai choisi la commission vivre ensemble. Quelqu'un de la Ligue contre le cancer est venu nous parler de la fabrication des cigarettes, de comment c'était toxique, que ça pollueait beaucoup la Terre... C'est comme ça qu'on a eu l'idée de créer un espace sans tabac. Dans notre ville, il n'y en avait pas et beaucoup d'adultes fumaient devant les écoles.

## Et c'était quoi les difficultés pour en arriver là ?

Déjà, il a fallu demander l'accord du maire. Il n'était pas trop pour à la base, mais quand on lui a exposé nos arguments, il a changé d'avis. Ensuite il a fallu créer un panneau à poser devant l'école. On a choisi de dessiner une planète avec un petit logo de Oullins et le drapeau bleu-blanc-rouge. C'est la mairie qui s'est occupé de fabriquer le panneau. Et puis il y a eu l'inauguration. J'ai parlé devant tout le monde pour raconter notre projet. Ce jour-là, plein d'adultes m'ont dit qu'ils étaient fiers de nous et que je pourrais devenir maire un jour. Peut-être que ça me plairait. J'aimerais devenir dentiste et aussi avoir une association pour lutter contre le tabac, ou aider les enfants malades.

## Si tu devais donner un conseil à un enfant qui aimerait créer un espace sans tabac, ce serait quoi ?

Qu'il ne faut pas se presser. Même s'il y a des difficultés, les projets finissent toujours par marcher quand on y met du cœur.



TEST

# TÉMOIGNAGE ENGAGÉ

## Quel espace sans tabac es-tu ?

### 1. Dehors tu préfères ?

- Jouer à cache-cache dans un parc.
- Faire une balle au prisonnier dans la cour de l'école.
- ▲ Pécher des petits poissons dans les rochers.

### 2. Si tu devais choisir un animal totem, ce serait :

- Un écureuil malin qui saute d'arbre en arbre.
- ▲ Un crabe ingénieux qui creuse des tunnels dans le sable.
- Un chat curieux qui observe les enfants travailler par la fenêtre.

### 3. Ton goûter idéal, c'est :

- ▲ Un morceau de pastèque à déguster devant la mer.
- Un yaourt à boire à avaler vite fait à la récré.
- Des amandes et des noisettes à picorer allongé dans l'herbe.

### 4. Quel bruit met le plus de joie dans ton cœur :

- La sonnerie qui annonce la fin de l'école.
- Les encouragements de tes copains lors des olympiades dans le square.
- ▲ Le chant des mouettes qui survolent les vagues.

### 5. Si tu étais un super-héros, quel pouvoir choisirais-tu ?

- Permettre aux enfants du monde entier d'aller à l'école.
- Rendre tous les arbres résistants aux incendies pour cesser les feux de forêt.
- ▲ Nettoyer les mers et océans en un claquement de doigts.

### Tu as une majorité de ■, tu es une plage sans tabac

Coquillages, crustacés et surtout pas de fumée ! Grâce à toi, les crabes n'ont plus à slalomer entre les mégots. Et on ne parle même pas du bonheur des enfants qui peuvent respirer l'air de la mer sans particules de tabac. Mais d'où vient cette odeur de bonbon périmé ? Ce ne serait pas une cigarette électronique échouée là-bas ? Après l'interdiction de fumer sur les plages, que dirais-tu de chasser aussi le vapotage ?

### Tu as une majorité de ●, tu es un parc sans tabac

Des arbres, des jeux, des animaux... mais surtout pas de mégots ! Grâce à toi, les habitants peuvent respirer l'air pur de la nature. Mais dis-donc ce ne serait pas une batterie de cigarette électronique entre ces fleurs ? Si tu ajoutes le "sans vapotage" à ton espace, la planète sera moins polluée et il n'y aura vraiment plus aucune fumée quand les enfants viendront jouer !

### Tu as une majorité de ▲, tu es un espace sans tabac devant une école

Tu aimes l'odeur des cahiers, des crayons parfumés et des goûters maison mais surtout pas celle du tabac ! Grâce à toi, les enfants qui sortent de classe après avoir bien travaillé peuvent remplir leurs poumons d'air pur. Mais c'est quoi cette fumée ? Un parent vapote ? Que dirais-tu d'un espace sans tabac NI vapotage pour que les enfants ne soient plus noyés dans un nuage de fumée ?

## LA QUESTION DE CLAP'SANTÉ

# ENTRE NOUS

“Je ne comprends pas. Si le tabac est si dangereux, pourquoi le Président de la République ne l’interdit pas ?”

**Enzo, 9 ans**

Ta question coule de source Enzo ! Dans un monde idéal, tu as raison de penser qu’il suffirait de supprimer le tabac pour effacer tout un tas de problèmes de santé qui peuvent toucher les fumeurs et ceux qui les entourent. Hélas, ce n’est pas si simple. Comme tu le sais certainement, les cigarettes contiennent de la nicotine, une substance très forte capable de rendre le cerveau complètement accro. C’est à cause d’elle que beaucoup de fumeurs ne parviennent pas à se passer du tabac alors qu’ils aimeraient arrêter pour prendre soin de leur santé et/ou économiser de l’argent (car oui, fumer coûte très cher !).

Si les cigarettes étaient interdites, certains fumeurs seraient vraiment en difficulté. Et beaucoup chercheraient une solution pour se procurer du tabac, ce qui favoriserait l’instauration d’un marché noir, hors de contrôle des autorités. Comme pour la drogue. Et ça, la plupart des experts considèrent que ce ne serait pas vraiment une bonne idée : si les paquets n’étaient plus vendus dans des boutiques agréées, l’Etat n’aurait plus le pouvoir de leur appliquer des taxes qui font grimper les prix pour inciter les fumeurs

à cesser de fumer et dissuader les jeunes de commencer. Les vendeurs ne seraient plus non plus obligés de respecter certaines lois, comme l’interdiction de vendre du tabac à des mineurs par exemple... Même si cela peut sembler étrange, autoriser la vente d’un produit nocif en fixant des règles, est parfois moins dangereux que de l’interdire complètement. Et comme tu lis Clap’santé avec beaucoup d’attention, tu sais aussi que ce n’est pas parce qu’un produit est autorisé qu’il est bon de le consommer, n’est-ce pas ?

En revanche de plus en plus d’experts considèrent qu’une interdiction générationnelle serait une bonne idée. Il s’agirait d’interdire la vente produit du tabac et de la vape pour les enfants nés après une certaine année.

**Si tu as toi aussi une question à nous poser, tu peux nous écrire à :**

Ligue contre le cancer magazine Clap’santé  
14, rue Corvisart 75013 Paris

**ou par mail à :** [magazine.clapsante@liguecancer.net](mailto:magazine.clapsante@liguecancer.net)

# DÉFI

**As-tu remarqué des lettres de couleurs différentes dans ton magazine ?**

Dispose-les dans ces cases pour reconstituer le message de manifestation des enfants.



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



16 CLAP'SANTÉ!



La Ligue contre le cancer est une ONG indépendante. Ses ressources proviennent uniquement de la générosité du public.

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

Ligue contre le cancer - 14, rue Corvisart 75013 PARIS ou sur Internet : [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

Clap’santé, le magazine santé des jeunes, est édité par la Ligue nationale contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 Paris.

Directeur de la publication : Philippe Bergerot. Comité de direction : Michel Robaszekiewicz & Hervé Gautier.

Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Margaux Gambier. Journaliste : Claire Le Nestour.

Maquette originale & mise en page : Cithéa & Jean Christophe Le Squer. Illustrateur : John Loo.

Ont collaboré à ce numéro : Halima Arriouach, Marie Berhault, Emilie Berthier, Virginie Haffner, Elodie Prudhomme, Sylviane Le Guen, Nathalie Carissimo, Pascaline Leloup Renard, Fanny Pallares, Adelaïde Vincent, Line Reinhard, Alexandre Cobigo, Antoine Piaton.

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

Tirage : 67 000 exemplaires. Imprimé par : Centr’Imprim, Issoudun. Dépôt légal : juin, juillet, août 2025.

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

