

Fumer nuit à votre santé

Liens avec le PER cycle 3:

FG 32 Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents

FG 38 Expliciter ses réactions et ses comportements en fonction des groupes d'appartenance et des situations vécues

Le but principal de la prévention est d'éviter que les jeunes ne consomment du tabac. Ceux qui réussissent à grandir sans fumer s'évitent beaucoup de souffrances et d'efforts pour arrêter: on commence rarement à fumer à l'âge adulte. Ce matériel pédagogique permet aux élèves de connaître les risques liés à la consommation de tabac. D'une part, ils intègrent des connaissances sur les conséquences liées à cette consommation, d'autre part, ils sont amenés à réfléchir sur leurs comportements à risque et à développer des compétences pour y faire face. Le but est de les aider à prendre des décisions positives en ce qui concerne leur santé.

Une prévention du tabagisme efficace doit se jouer à différents niveaux simultanément. En plus de l'information sur les différents types de comportement et attitudes des jeunes sur lesquels se concentre ce cahier,

des mesures structurelles doivent également être envisagées. Parmi celles-ci, on retrouve bien entendu des restrictions légales sur la vente des produits du tabac, un prix élevé, une interdiction de toute promotion des produits du tabac et des espaces publics sans fumée.

L'idée d'une école sans fumée est généralement bien acceptée par les élèves et les enseignant-e-s. Les mesures de prévention proposées seront plus crédibles si elles sont mises en œuvre dans une école où la fumée est bannie.

Contenu:

- Informations sur la consommation de tabac et la dépendance
- Pipe à eau, et autres produits
- Comportements à risque chez les jeunes
- Que peut-on proposer aux jeunes qui fument déjà?
- Propositions didactiques (1-5)
- Informations complémentaires

Risques et conséquences de la consommation de tabac

La liste ci-dessous recense les risques les plus importants. Elle peut être utilisée par l'enseignant-e pour souligner des points essentiels ou corriger de fausses représentations, en complément du quiz ou du travail en groupes (voir page 6 du cahier).

Tabacodépendance

Tous les produits du tabac ont un fort potentiel addictif: les signes de dépendance peuvent apparaître dès les premières cigarettes. La consommation occasionnelle conduit la plupart des jeunes à consommer régulièrement, bien que beaucoup d'entre eux imaginent pouvoir contrôler leur consommation. Ils sous-estiment le potentiel de dépendance: toutes les personnes qui fument ont commencé par fumer occasionnellement, mais rares sont celles qui n'augmentent pas leur consommation.

Coûts

Fumer coûte cher: une consommation de deux paquets par semaine représente plus de 886 francs par an (sur la base du prix des cigarettes en 2015).

Risques à court terme pour la santé et le bien-être

Même chez une personne jeune et en forme, fumer diminue les performances et entraîne des dommages. Les sportifs qui fument absorbent moins d'oxygène, se fatiguent plus rapidement et ont un pouls plus élevé au repos.

Fumer «peu» de cigarettes altère la santé et fait aussi courir le risque de devenir dépendant.

Les dents jaunissent en peu de temps sous l'effet de la nicotine.

L'haleine, les vêtements et les cheveux qui sentent la fumée n'ont rien d'attrayant, à plus forte raison pour les personnes qui ne fument pas.

Le tabac a aussi une grande influence sur la musculature! Après une cigarette, la force musculaire diminue temporairement d'environ 10%.

Les jeunes filles qui prennent la pilule ne devraient pas fumer, car la combinaison de la cigarette et de la pilule augmente très fortement les risques de maladies cardiovasculaires et de thromboses.

Risques à long terme pour la santé

Les jeunes se projettent difficilement dans l'avenir et se sentent souvent peu concernés par ces dangers. S'ils fument, ils sont persuadés de «pouvoir gérer» et de pouvoir mettre fin à leur consommation à tout instant. Il est important d'en expliquer clairement les risques à long terme:

- Fumer favorise différents cancers et maladies des voies respiratoires (asthme, pneumonie, etc.). Le cancer du poumon est une maladie qui est surtout causée par la fumée du tabac. Mais les substances toxiques présentes dans les produits du tabac sont aussi impliquées dans d'autres types de cancers, parmi lesquels celui du sein, des reins ou de la bouche.
- Fumer constitue l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires: le tabagisme favorise un épaississement de la paroi des artères, la formation de caillots et diminue la quantité d'oxygène dans les tissus.
- Pour les femmes: fumer pendant la grossesse menace la santé de l'enfant à naître et augmente le risque d'une fausse couche.
- Fumer a une incidence sur la stérilité chez l'homme comme chez la femme.
- Fumer vieillit prématurément la peau: elle devient pâle et ridée.

Je suis enseignant-e et je fume, comment faire?

Vous pouvez thématiser le fait que vous fumez pendant votre intervention sur ce sujet. Si vous partagez votre propre expérience, ceci pourrait donner plus de crédibilité à votre action de prévention. Evoquez par exemple vos envies et tentatives d'arrêter ou vos sentiments ambivalents envers la cigarette. Il est recommandé d'éviter de fumer en présence des élèves. En tant qu'enseignant-e, vous avez un rôle de modèle. Le risque existe donc que, s'ils vous voient fumer en leur présence, ils se disent que fumer est dans l'ordre des choses. Ainsi, même si vous fumez, vous pouvez soutenir efficacement les mesures de prévention et encourager les jeunes à ne pas commencer.

Comment s'installe la dépendance?

La nicotine est la substance psychoactive responsable de la dépendance. Tous les produits de tabac ont un fort potentiel de dépendance. La nicotine atteint le cerveau en quelques secondes et influence un court instant les sensations, l'humeur. Des signes de dépendance peuvent apparaître bien avant qu'une consommation quotidienne ne s'installe.

Certains effets sont recherchés, déjà même après les premières cigarettes: la détente, une récompense, une stimulation, une maîtrise du stress, etc. Notons que cette impression de détente ne correspond pas à l'augmentation du bien-être, mais à la diminution des manifestations désagréables du manque de nicotine.

La fumée passive

La fumée de cigarette inhalée passivement contient de nombreux produits toxiques, présents également dans la fumée inhalée activement. La fumée passive englobe la fumée émanant du côté incandescent/braise de la cigarette et celle rejetée par la personne qui fume. Comme celle-ci n'absorbe que le quart de la fumée et qu'elle en expire une partie, une grande proportion de la fumée reste dans l'air ambiant. Elle se dépose sur les cheveux, les vêtements et pique les yeux. A travers les poumons, elle parvient dans le reste du corps et peut conduire à

des affections cancéreuses et cardiovasculaires. Chaque année en Suisse, 1000 personnes environ meurent prématurément en raison d'une exposition prolongée à la fumée passive. (Programme national Tabac 2009-2012)

Les enfants qui y sont exposés sont particulièrement fragiles, car leurs organes et leur système immunitaire ne sont pas encore pleinement développés. Ils sont davantage sujets à l'asthme, à la bronchite, aux maladies de l'oreille moyenne.

Chiffres actuels sur la consommation de tabac chez les jeunes

Sur le site www.addictionsuisse.ch, dans la rubrique «Faits et chiffres», vous trouverez les chiffres actuels de la consommation de tabac ainsi que la liste des raisons principales pour lesquelles les jeunes fument. Beaucoup de jeunes ont l'impression qu'une grande partie de leurs pairs fument et que fumer est normal. Alors, pourquoi ne pas tenter l'expérience? En réalité presque 84% des jeunes de 15 ans ne fument pas (HBSC, 2014). Chez les

élèves plus jeunes, la proportion de celles et ceux qui ne fument pas est encore plus grande. Le taux de personnes qui fument, tant dans l'ensemble de la population que chez les jeunes, est en recul ces dernières années. Par contre, les jeunes filles, qui pendant longtemps étaient moins nombreuses à fumer que les jeunes garçons, semblent les rattraper depuis quelques années. Voir également le cahier 2 de cette série.

Les cigarettes dites «light» ou «bio»

Fumer des cigarettes prétendument plus légères ou «sans additifs» ou même «bio» est aussi dangereux pour la santé. Les unes comme les autres contiennent un taux élevé de substances cancérigènes. La personne qui fume des cigarettes «légères», va «tirer» plus intensément en inhalant plus profondément pour que le corps

reçoive la dose de nicotine à laquelle elle est habituée. Les désignations «light», «mild» ou «extra-light» sont ainsi interdites dans beaucoup de pays, dont la Suisse. Comme l'appellation «bio», ce sont des arguments marketing pour rassurer les consommateurs.

Pipe à eau (shisha, narguilé), tabac à priser, à chiquer, etc.

Certains usagers pensent que l'eau contenue dans la pipe à eau filtre les substances toxiques de la fumée. C'est faux. La fumée d'une shisha contient pratiquement les mêmes substances toxiques que la fumée de cigarette. Le volume de fumée inhalé lors d'une séance de shisha est nettement supérieur à celui d'une cigarette. Les produits du tabac sans fumée, par exemple le tabac à priser ou à chiquer, ne sont pas non plus sans danger.

Cette consommation augmente le risque d'affections cancéreuses, d'inflammations des muqueuses du nez et de lésions des gencives. Le potentiel de dépendance est également très fort. La nicotine est absorbée dans le tabac chiqué par la muqueuse de la bouche, dans le tabac prisé par la muqueuse nasale, puis, à travers la circulation sanguine, elle atteint le cerveau.

Comportements à risque chez les jeunes

Devant un risque à prendre, trois pistes de réflexion peuvent être utiles: Qu'est-ce que je peux y gagner? Qu'est-ce que je pourrais y perdre? Quelle est la probabilité de gain et de perte? Dans le langage courant, la notion de risque est souvent associée à une entreprise hasardeuse ou à un danger. Or les décisions que nous prenons, dans la vie de tous les jours ou dans des situations exceptionnelles, impliquent toujours des risques. Ceux-ci nous accompagnent toute notre existence, mais pour les jeunes le risque revêt une importance particulière.

Pourquoi les jeunes prennent-ils des risques?

Les adolescents aiment le risque. Ce jeu avec le danger est important pour leur développement. Le goût du risque traduit leur besoin de tester leurs limites et leur autonomie. Ils découvrent le monde, se mettent à l'épreuve et découvrent des sensations nouvelles et fortes. Ils cherchent la confrontation, font preuve de courage et évitent la routine.

En prenant des risques, ils laissent derrière eux le familial, le connu, pour faire leurs propres expériences. Dans le sport, les fêtes, le trafic routier, les relations ou encore la consommation d'alcool, de tabac et de drogues illégales, ils recherchent leurs limites et des expériences intenses. Les jeunes sous-estiment souvent les risques de leurs entreprises. Cela vaut également pour le tabac. Les jeunes – comme les adultes- ne se rendent pas compte de la rapidité à laquelle la nicotine rend dépendant, ils pensent pouvoir arrêter à tout instant. Ce qui se passera dans vingt ans ne les intéresse pas vraiment, même s'ils connaissent pertinemment les risques qu'ils courent à long terme. Le plaisir immédiat de la cigarette efface tout le reste.

Il ne s'agit pas de faire la prévention de chaque comportement à risque, mais d'inciter les jeunes à prendre des décisions conscientes. Il importe de réfléchir avec eux sur leurs comportements et d'envisager des possibilités de vivre leur besoin d'aventure sans menacer leur santé ou leur existence.

Enfants et adolescents en développement

Chez l'enfant et l'adolescent, le cerveau et le corps sont encore en développement, et de ce fait plus exposés aux risques induits par la consommation de tabac, d'alcool ou d'autres substances psychoactives.

De plus certaines zones du cerveau, responsables justement de gérer les émotions et les impulsions, sont en travaux. Les ados seraient donc moins compétent-e-s dans «l'auto-contrôle».

Les jeunes ont ainsi tendance à surestimer le plaisir du comportement à risque par rapport à son danger, alors même que leur corps réagit de façon plus sensible et plus forte aux substances toxiques. Les jeunes qui fument déjà tous les jours à 15 ou 16 ans ont nettement plus de risques de développer une dépendance que ceux qui ne fument pas ou qui fument occasionnellement au même âge.

Si des élèves de ma classe fument déjà ...

Comment faire dans ce cas, en tant qu'enseignant-e?

Dans les classes où certains élèves fument déjà, il faut en parler. Ces élèves peuvent s'exprimer dans le cadre d'une animation, par exemple pendant la discussion générale sur le thème: risques et conséquences de la fumée. Sont-ils, étaient-ils conscients ou non de ces risques? Quels seraient, selon eux, les meilleurs arguments pour arrêter de fumer?

Les enseignant-e-s et les élèves peuvent motiver quelqu'un à arrêter de fumer, mais il s'agit de ne pas exercer de pression.

Les jeunes qui fument ne savent pas forcément combien il peut être difficile d'arrêter et que leurs chances seront plus grandes avec le soutien d'un professionnel. Il importe que les parents et les enseignant-e-s soient informé-e-s des possibilités d'aide pour les transmettre au besoin à des élèves qui le souhaiteraient. Tout arrêt se fait bien entendu sur une base volontaire, car il faut être motivé-e pour changer de comportement.

Offres pour aider à arrêter de fumer

Ligne stop-tabac (conseils par téléphone)

La ligne téléphonique pour l'aide au sevrage, mise en place par la Ligue suisse contre le cancer et l'Association suisse pour la prévention du tabagisme, peut être transmise aux jeunes et à leurs parents. Au numéro 0848 000 181 (CHF 0.08 la minute sur le réseau fixe), des spécialistes offrent un soutien téléphonique en français, allemand, italien et anglais. Pour des conseils en albanais, portugais, espagnol, turc serbo-croate bosniaque, et romanche d'autres numéros sont à disposition: www.ligne-stop-tabac.ch.

Environnement sans fumée, école sans fumée

Des écoles et des espaces de loisirs sans fumée aident réellement à ne pas commencer à fumer et soutiennent également celles et ceux qui souhaitent arrêter. Les mesures de prévention et les offres d'aide à l'arrêt seront plus crédibles dans un environnement résolument sans fumée. A cette fin, si ce n'est pas encore le cas dans votre établissement scolaire, il serait bon d'élaborer des règles judicieuses et appliquées par tous, en impliquant tous les groupes de personnes concernées. Ces règles doivent également être communiquées aux parents.

Consultations pour arrêter de fumer destinées aux jeunes

D'eux-mêmes, les jeunes vont rarement dans un centre spécialisé. L'appui, le soutien ou les indications des enseignant-e-s ou des parents sont donc très importants. On trouve sur le Net des offres interactives pour les jeunes sur le thème du tabagisme. Ce sont des informations spécifiques, des forums, des chats, des consultations online ou des app'. Elles sont adaptées aux différentes situations: pour les jeunes qui fument déjà, ceux qui ne fument pas ou ceux qui tentent une nouvelle fois d'arrêter.

Brochure

La brochure gratuite «En finir avec la cigarette. Aide pour arrêter de fumer» propose des stratégies et des trucs aux jeunes qui veulent arrêter de fumer (à commander sous www.at-suisse.ch, «shop»).

Propositions didactiques

Proposition didactique 1: Risques du tabagisme – Quiz

Informations pour l'enseignant-e:

Temps nécessaire

30 à 45 minutes (selon le temps de discussion sur les résultats)

Objectif

Déterminer les connaissances actuelles des élèves sur la consommation de tabac et leur transmettre un premier savoir

Forme

Questionnaire écrit, à remplir individuellement et à corriger à l'aide de la feuille-réponse

Le plus

Le quiz peut servir d'introduction aux animations sur le tabac. Il permet de déterminer le niveau de connaissances des élèves et les incite à en apprendre davantage sur la fumée et ses conséquences. Grâce à la page de solution, les élèves peuvent corriger leurs réponses ou celles de leur voisin-e.

Les informations pages 2 et 3 sur les risques et conséquences de la consommation de tabac permettent à l'enseignant-e de revenir sur les points les plus importants.

	Répondez individuellement aux questions suivantes	oui	non
1	Est-ce vrai que la moitié des jeunes fument à l'âge de 15 ans?		
2	Est-ce vrai qu'une cigarette contient des poisons qu'on trouve également dans les produits de nettoyage, les batteries et les gaz d'échappement?		
3	Les cigarettes dites «light» sont-elles moins nocives?		
4	Est-ce vrai qu'on fume en Suisse plus de 10 milliards de cigarettes par an?		
5	La pipe à eau est-elle moins dangereuse que la cigarette?		
6	Est-ce vrai qu'on peut arrêter de fumer sans difficulté?		
7	Est-ce vrai qu'en Suisse, 20% des personnes qui ne fument pas, fument sans le vouloir une heure en moyenne par jour (fumée passive)?		

Réponses et commentaires au quiz

- 1 **Non, c'est inexact.** Beaucoup de jeunes s'imaginent que la majorité des camarades de leur âge fument. En fait la grande majorité des jeunes de 15 ans, plus de 8 jeunes sur 10 (81%), ne fume pas de tabac. Moins d'un-e sur dix fume chaque jour.¹
- 2 **Oui, c'est exact.** Les cigarettes contiennent jusqu'à 4000 substances différentes, dont beaucoup de poisons: le goudron, le monoxyde de carbone, comme dans les gaz d'échappement, l'ammoniaque, comme dans les produits de nettoyage, du cadmium, comme dans les batteries.
- 3 **Non.** La consommation de cigarettes dont les indications sur le paquet annoncent moins de nicotine, de goudron et de monoxyde de carbone est tout aussi nocive. Cela tient au fait qu'on inhale plus profondément, en retenant la fumée plus longtemps dans les poumons, ou qu'on fume davantage pour obtenir la dose nécessaire de nicotine.
- 4 **Oui, c'est vrai.** Vingt-cinq pour cent de la population suisse fumait en 2014. En se basant sur les chiffres des ventes de cigarettes, ce sont 10.2 milliards de cigarettes qui ont été consommées en 2014 en Suisse.
- 5 **Non.** La pipe à eau, comme les produits du tabac sans fumée comme le tabac à chiquer et à priser, contiennent des substances toxiques et de la nicotine qui peuvent induire une dépendance et des maladies comme le cancer.
- 6 **Non, c'est faux.** La nicotine possède un fort potentiel addictif. Dès les premières cigarettes, et bien avant une consommation journalière, les premiers signes de dépendance peuvent apparaître. Sept à dix secondes après une bouffée de cigarette, la nicotine atteint le cerveau et développe son effet.
- 7 **Oui, c'est exact.** Ce sont même 30% des jeunes entre 15 et 19 ans qui «fument» quotidiennement de manière passive! Ils subissent cette fumée passive surtout dans les restaurants, les cafés et les bars (dans les espaces autorisés à la fumée), mais aussi dans d'autres lieux publics ou chez des amis.

¹ plus de précisions: www.hbsc.ch/index.php?lang=fr

Proposition didactique 2: Risques et conséquences de la consommation de tabac

Informations pour l'enseignant-e:

Temps nécessaire

2 à 3 périodes, selon la durée de la discussion finale

Objectif

Permettre aux élèves d'approfondir leurs connaissances sur le sujet

Forme

Travail en groupes, présentation, discussion

Déroulement

Les élèves, par groupes de trois, établissent la liste des principaux risques et conséquences du tabagisme. Ils recherchent les informations nécessaires sur un ou plusieurs des sites Internet suivants:

- www.at-suisse.ch rubrique «Facts»
- www.addictionsuisse.ch rubriques «Faits et chiffres» et «Matériel d'information»

La recherche d'information peut aussi être menée à l'aide de brochures et de flyers. Pour commander ces documents imprimés, voir les adresses à la dernière page de ce cahier.

Les élèves réunissent les informations sur les thèmes suivants:

- a conséquences à court et à long terme et/ou dégâts entraînés par la consommation de tabac
- b risques particuliers pour les garçons/hommes et pour les filles/femmes
- c risques de la fumée passive (pour les adultes et les enfants)
- d risques de la pipe à eau et du tabac à priser ou à chiquer

Ces thèmes peuvent être traités par plusieurs groupes de travail. Les élèves classent les résultats par thème sur une feuille de flip-chart. Les résultats sont ensuite présentés au reste de la classe sous forme d'exposé.

Les résultats peuvent être discutés en partant des questions suivantes:

- Quelles sont les informations qui vous étaient déjà connues?
- Quels sont les faits qui vous ont surpris et qui étaient nouveaux pour vous?
- Quels sont les arguments les plus importants pour ne pas commencer à fumer ou, pour ceux qui fument déjà, les arguments qui donnent envie d'arrêter?

Proposition didactique 3: Comportements à risque «Voilà ce que j'oserais faire ...»

Ce matériel didactique permet aux élèves de réfléchir individuellement sur leurs comportements à risque. Selon le temps disponible, on pourra choisir parmi les différentes propositions didactiques qui suivent.

Informations pour l'enseignant-e:

Temps nécessaire

1 à 2 périodes

Objectif

Les élèves réfléchissent sur les risques et les limites liés à une activité et, sur une échelle de valeur, jugent positivement ou négativement les conséquences de cette activité.

Forme

Travail individuel puis discussion générale ou en groupes

Déroulement

Chacun-e remplit individuellement la fiche de travail de la page 10.

Les réponses sont ensuite discutées sur la base de quelques exemples.

L'enseignant-e peut stimuler la discussion par les questions suivantes:

- Qu'est-ce qui vous a convaincu-e-s de dire non? Conséquences négatives sur la santé, peur du ridicule, crainte d'une punition, etc.?
- Pour quels motifs avez-vous répondu oui? Etre reconnu-e par les autres, nouvelle expérience, bon feeling, envie de sensations fortes?
- Prendre un risque signifie parfois montrer son courage, parfois son manque de réflexion. Quel serait pour vous un exemple de l'un et de l'autre?
- La peur est-elle positive ou négative? Quand la peur nous protège-t-elle, et quand est-elle un obstacle?
- Serait-il possible de vous «éclater» en prenant moins de risques? Tentez de trouver des alternatives.

«Si j'en avais la possibilité, j'oserais ...

	Qu'est-ce que j'y gagnerais?	Quels sont les risques?	Oserais-je le faire?
Faire du saut à l'élastique			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être
Voyager sans titre de transport			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être
Sécher, courber l'école			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être
Faire du ski/snowboard hors-piste			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être
Rentrer de nuit, seul-e à la maison			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être
Prendre une cuite			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être
Tricher à un examen			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être
Sauter du plongoir des 10 mètres			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être
Demander à quelqu'un que je trouve cool de sortir avec moi			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être

Proposition didactique 4: Mon comportement à risque

Informations pour l'enseignant-e:

Temps nécessaire

1 période

Objectif

Permettre aux élèves de mieux se connaître en analysant leur comportement à risque et les avantages et inconvénients liés à celui-ci.

Forme

Travail par paire, si possible du même sexe, afin que la discussion soit plus franche. Les garçons prennent souvent d'autres risques que les filles. Cette tâche ne doit pas se transformer en un concours «à qui ose le plus».

Déroulement

Les élèves examinent par deux les risques, même faibles, qu'ils ont pris au cours du mois écoulé. Ils font une liste de leurs expériences avec les risques encourus et s'aident du schéma et des questions à disposition à la page 12.

Proposition didactique 5: Types de comportements à risque

Informations pour l'enseignant-e:

Temps nécessaire

1 période

Objectif

Permettre aux élèves de mieux se connaître et de mieux connaître leurs réactions face au risque

Forme

Toute la classe (prévoir suffisamment de place pour se déplacer)

Préparation par l'enseignant-e:

Quatre types de comportements possibles face à une situation à risque sont décrits en grand sur quatre feuilles fixées sur le sol de la classe, bien éloignées les unes des autres:

- I. Tête brûlée «ça, je le fais tout de suite»
- II. Social «je le fais si d'autres le font avec moi»
- III. Hésitant «je dois encore bien y réfléchir»
- IV. Sécuritaire «non, je ne ferai jamais ça, c'est beaucoup trop risqué»

Déroulement

L'enseignant-e décrit différentes activités (lire ci-dessous). Les élèves vont se placer près du comportement-type qui leur correspond.

Les élèves qui le souhaitent justifient leur choix en répondant aux questions posées par l'enseignant-e:

- Quels sont les risques que vous êtes prêt-e-s à prendre et quels sont les avantages que vous en attendez?
- Quelle est l'influence de votre meilleur-e ami-e sur votre opinion? Que se passe-t-il si elle ou il n'est pas d'accord? Que se passe-t-il si elle ou il trouve ça cool?

Liste des activités de comportements-types (selon le groupe d'âge et la composition de la classe, l'enseignant-e peut ajouter d'autres exemples ou en laisser de côté):

- Chanter une chanson devant la classe
- Prendre le métro, le train ou le bus sans billet
- Se teindre les cheveux en vert
- Survivre une semaine dans la forêt
- Demander son numéro de natel à quelqu'un qui me plaît
- Autres ...

Fiche de travail pour la proposition didactique 4: Mon comportement à risque

Examinez, par deux, les risques, même faibles, que vous avez pris au cours du mois écoulé. Que ce soit dans le trafic routier, le sport, une relation amoureuse, dans le cadre de la famille, pendant les loisirs, à l'école, dans la consommation d'alcool et de tabac, etc. Faites une liste de vos expériences avec les risques encourus.

Le schéma suivant peut vous aider à garder le fil de la discussion:

Liste de mes comportements à risque	Quels ont été les avantages?	Quels ont été les inconvénients?

- Demandez-vous pour chaque point, pourquoi vous avez pris ce risque: d'après votre expérience, quels ont été les avantages et les inconvénients?
- Etiez-vous conscient-e de ces avantages et inconvénients, en prenant ce risque?

- Aurait-il été possible d'obtenir l'avantage espéré de manière moins risquée? Et si oui, comment?
- En prenant ce risque, étiez-vous seul-e ou en groupe? Est ce qu'une autre personne vous a encouragé-e à le faire ou vous y a contraint-e?

Informations complémentaires sur le thème «tabagisme et santé»

Sites ressources

- www.at-suisse.ch Association suisse pour la prévention du tabagisme
- www.addictionsuisse.ch

Site pour les jeunes

- www.ciao.ch: Portail internet pour les jeunes de 11 à 20 ans, pour poser des questions, échanger avec d'autres jeunes et obtenir des informations pertinentes sur le thème du tabac et autres questions intéressantes.

Brochures et dépliants

Ont paru dans la même série «Les jeunes et les cigarettes»

- **Cahier 2:** Fumer ou ne pas fumer? Raisons et motifs
- **Cahier 3:** Culture et produits du tabac, stratégies de l'industrie du tabac

Ceci de même que le matériel d'information suivant de **Addiction Suisse** peuvent être commandés ou téléchargés sur le site <http://shop.addictionsuisse.ch/fr/> ou au numéro suivant: 021 321 29 35.

- **Flyer Tabac** pour les jeunes
- **Flyer Shisha, Snus & Co**, pour les jeunes
- **Focus Tabac** pour les adultes

Sont disponibles auprès de l'**Association suisse pour la prévention du tabagisme** sous www.at-suisse.ch, Shop:

- La fumée du tabac au microscope
- Le sport j'adore – la cigarette j'arrête
- Tabac: Publicité pour un produit controversé