OXY

EXPÉRIENCE
NON-FUMEUR

Le magazine d'Expérience non-fumeur
www.experience-nonfumeur.ch

Numéro 34, juin 2015

Rien ne vaut la pratique saine d'un sport

Interview de Matthias Sempach

Chères et chers élèves

Même si c'est peut-être encore un peu le stress avant les grandes vacances, restez cool et relax, tout ça bien sûr sans fumer. Pour Matthias Sempach, tenant du titre de roi de la lutte suisse, ne pas fumer est une évidence absolue. Ne manquez pas l'interview intéressante de ce champion dans ce numéro d'OXY.

Près de 46'000 élèves de toute la Suisse ont déjà dit oui à Expérience non-fumeur et 74 pour cent ont tenu le coup.

Bientôt, nous donnerons le coup d'envoi de l'édition 2015/2016 d'Expérience non-fumeur! Pour les futurs élèves des classes de 6e à 9e (8e à 11e selon HarmoS), ce concours débutera le 9 novembre 2015. Votre enseignant(e) recevra les formulaires d'inscription par la poste. Dès septembre il sera aussi possible de s'inscrire en ligne sur www.experiment-nichtrauchen.ch.

Nous souhaitons beaucoup de réussite aux élèves qui viennent de terminer leur scolarité – et un avenir sans tabac bien sûr. Pour ceux qui ont décidé de faire un apprentissage, pensez à participer au projet «Apprentissage sans tabac» sur www.rauchfreielehre.ch!

Profitez bien de vos vacances d'été et, pour certains, à bientôt!

Bild: ©Fotolia.com

«ETRE UN SPORTIF DE TALENT ET FUMER, C'EST TOUT SIMPLEMENT INCOMPATIBLE»

OXY: Matthias, commençons cette interview avec une question délicate: est-ce que fumer est compatible avec le sport de haut niveau?
Matthias: Pour moi, il est inconcevable de fumer régulièrement tout en pratiquant un sport de haut niveau. On est bien trop dépendant d'une excellente condition physique et de bons poumons. Une chose est sûre, celui qui ne réussit pas à éliminer le tabac de son quotidien n'a pas sa place dans le sport d'élite.

Au fait, qu'est-ce qui t'a fait choisir la lutte suisse?
Mon père et mon oncle m'en ont donné envie. Tous deux étaient des lutteurs passionnés et m'ont transmis leur plaisir à faire du sport ainsi que le virus de la lutte.

Qu'est-ce qui t'attire tellement dans la lutte? Peux-tu nous expliquer ce que ce sport a de si particulier?
Bien sûr, le combat d'homme à homme me fascine. Mais j'adore aussi le fait que la lutte soit un univers sportif fair-play, terre-à-terre et convivial.

Pourquoi les jeunes aiment-ils la lutte? Est-ce aussi un sport pour les femmes?
Oui, en fait il y a de plus en plus de femmes lutteuses. Les règles sont exactement les mêmes que pour nous, sauf que les femmes et les filles se battent bien sûr entre elles. Je pense que la lutte est devenue plus populaire auprès des garçons car c'est un sport dont on sent encore les racines, un sport dans lequel on est fair-play les uns avec les autres, on se salue, on se réjouit pour le gagnant et on est collègues, même si on lutte l'un contre l'autre. L'esprit de camaraderie est fantastique. De nos jours, ce n'est plus une évidence et beaucoup ont envie de faire partie de ce monde, un monde finalement encore intact.

Jeunes lutteurs: koenigscamp.ch

Tu es ambassadeur de «cool and clean», le programme national de prévention dans le domaine du sport suisse, et en tant que roi de la lutte tu as beaucoup de fans. Pourquoi est-ce important pour toi d'être un modèle pour les jeunes?
Je n'ai conscience d'être un modèle pour les jeunes que depuis quelques années, depuis que je suis davantage sous les feux de la rampe. Même les petits enfants m'admirent et m'imitent. J'ai mis un moment à m'habituer à cette idée!
Je sais bien que par mon comportement je peux influencer les ados et les enfants. C'est pour ça que j'ai décidé de saisir ma chance et, en tant qu'ambassadeur de «cool and clean», de montrer qu'il n'y a rien de mieux ni de plus beau que de pratiquer un sport de manière saine.

Tu es un athlète de haut niveau, à quoi ressemble ton programme d'entraînement?
Mon entraînement comprend cinq à six unités par semaine: je fais deux à trois séances de musculation et de condition physique et j'en consacre trois autres au perfectionnement de ma technique dans le local de lutte. À cela s'ajoutent des phases de repos actives. Cela peut être un massage ou un tour en VTT.

Fumer ne t'as jamais intéressé ou as-tu, toi aussi, déjà essayé la cigarette une fois?
Comme d'autres jeunes, j'ai moi aussi eu envie d'essayer des trucs. J'ai fait mes propres expériences avec le tabac. Mais le sport occupait déjà une place tellement importante dans ma vie que les clopes n'ont jamais eu de réelles chances avec moi. Je ne veux pas me mettre des bâtons dans les roues. S'entraîner, réussir dans un sport et fumer en même temps, c'est tout simplement incompatible. C'est comme si quelqu'un qui veut maigrir se jetait sur une plaque de chocolat juste après avoir mangé une pomme!

Y a-t-il un message que tu aimerais faire passer aux jeunes qui fument?
Le plus important selon moi, c'est que les jeunes comprennent que quand on choisit de ne pas fumer, on le fait pour soi et pour sa propre santé, pas pour les autres. La prévention n'est pas là pour inciter les ados à renoncer au tabac parce qu'ils ont quelque chose à prouver aux adultes. Non, elle est là pour les faire penser à leur santé et les empêcher de commencer à fumer – et juste pour dire: ne pas consommer de tabac, c'est aussi économiser un tas d'argent. Fumer n'a pas de sens. On nuit à sa santé, à celle des autres, et c'est cher.

Quels sont tes objectifs? Où te vois-tu dans dix ans?
J'aimerais bien rester fidèle à la lutte jusqu'en 2019 encore, si ma santé me le permet. Dans dix ans, j'aimerais exercer à nouveau mon métier, pouvoir me dire que j'ai fait une belle carrière dans la lutte et apprécier le quotidien avec ma famille.

Que peuvent faire les jeunes intéressés par la lutte?
Le plus simple c'est certainement quand on connaît déjà quelqu'un qui fait de la lutte et qu'on peut aller à un entraînement pour voir comment c'est. Sinon, les clubs de lutte ont presque tous un bon site

SERVICE

BE Santé bernoise
Centre Jura bernois-Seeland
18, rue J. Verresius, C.P.
2501 Bienne
Tél. 032 329 33 73
bienne@beges.ch
www.santebernoise.ch

FR CIPRET Fribourg
Route St-Nicolas-de-Flue 2, C.P. 96
1705 Fribourg
Tél. 026 425 54 10
info@cipretfribourg.ch
www.cipretfribourg.ch

GE CIPRET-Genève
Carrefour AddictionS
Rue Agasse 45
1208 Genève
Tél. 022 329 11 69
info@cipret.ch
www.cipret.ch

JU Fondation O_2
Ruelle des Marronniers 3
2800 Delémont
Tél. 032 420 88 90
info@fondationo2.ch

NE Vivre sans fumer
Fbg du Lac 17, 2000 Neuchâtel
Tél. 032 724 12 06/73
info@vivre-sans-fumer.ch
www.vivre-sans-fumer.ch

VS CIPRET VALAIS
Centre d'Information pour la Prévention du Tabagisme
Rue des Condémines 16, C.P.
1951 Sion
Tél. 027 329 04 15
cipret.vs@psvalais.ch
www.cipretvalais.ch

VD CIPRET Vaud
Ligues de la Santé
Av. de Provence 12
1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 42
info@cipretvaud.ch
www.cipretvaud.ch

A CONSULTER SUR INTERNET
Les sites suivants abordent différents aspects du tabagisme:
www.at-suisse.ch
www.smokefree.ch
www.nuitgrave.ch
www.stop-tabac.ch
www.ciao.ch

Association suisse pour la prévention du tabagisme
Tél. 031 599 10 20
Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch
www.at-suisse.ch

Internet sur lequel on peut s'informer. Il y a aussi la journée d'initiation à la lutte suisse qui a lieu chaque année en automne dans tout le pays. L'occasion pour les curieux d'aller respirer la sciure. Ça vaut la peine de saisir ces opportunités.

Photo: Mäd

Portrait

Prénom, nom: Matthias Sempach
Âge: 29 ans
Domicile: Alchenstorf BE
Profession: agriculteur et boucher, aujourd'hui conseiller chez Melior SA
Musique préférée: musique folklorique
Plat préféré: cordon-bleu avec pâtes et carottes
Sports favoris: lutte suisse et hockey sur glace

cool and clean
www.coolandclean.ch le programme national de prévention dans le domaine du sport suisse, milite en faveur d'un sport sain et loyal. Swiss Olympic est en charge de la direction opérationnelle de ce programme qui s'adresse aux clubs sportifs, aux cadres des fédérations sportives, ainsi qu'aux écoles avec label Swiss Olympic.

De la pub à tous les coins de rue

Difficile à croire: sur le chemin de l'école, un jeune est incité pas moins de 15 fois à fumer par l'industrie du tabac.

À Delémont, Fribourg, Genève, Lausanne, Neuchâtel et Sion, une équipe de chercheurs a examiné à la loupe des itinéraires types empruntés au quotidien par les jeunes entre 18 et 24 ans.

Les multiples visages de la publicité pour le tabac

Quand on parle de publicité, on pense le plus souvent aux affiches dans la rue et aux annonces dans les journaux. Mais l'industrie du tabac utilise bien d'autres moyens pour attirer notre attention sur les cigarettes: il y a les autocollants sur les devantures des magasins et sur les voitures, les écrans vidéo et les supports en carton dans les points de vente, les cendriers et les automates à cigarettes dans les restaurants et les cafés, et les talons de participation à des concours. Même si nous n'en avons pas conscience, par sa fréquence et son omniprésence, la publicité pour le tabac laisse quand même son empreinte dans notre mémoire.

Surtout le week-end

Combien de fois est-on confronté à des publicités pour le tabac le week-end? Prenons l'exemple d'un samedi type: tu sors faire du sport, tu passes à la bibliothèque, tu vas faire du shopping au centre-ville puis voir un film au cinéma, tu t'achètes à manger avant de retrouver des amis dans un bar… Eh bien lors d'une telle journée, tu auras été confronté en moyenne 41 fois à de la publicité en faveur du tabac.
On voit que l'industrie du tabac place ses publicités de manière à ce que les jeunes les remarquent surtout le week-end. De son point de vue, c'est logique: fumer doit rimer avec temps libre, loisirs et plaisir, pas avec école et travail.

Vidéo
En seulement sept minutes, un film montre quels moyens scandaleux sont utilisés par l'industrie du tabac pour promouvoir la cigarette.

Quiz
14 questions vous permettent de tester vos connaissances sur les astuces publicitaires employées par l'industrie du tabac.

Video et quiz: www.observatoire-marketing-tabac.ch

Combien de fois les jeunes sont-ils incités à la consommation de tabac?

Centres cantonaux de prévention du tabagisme

OXY – Le magazine d'Expérience non-fumeur
Edition: Association suisse pour la prévention du tabagisme AT, Haslerstrasse 30, 3008 Berne
Rédaction: Patricia Götti, götti kommuniziert; Nicolas Broccard, Büro Context; et l'équipe de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme
Traduction: Claudia Mörtel, Veitshöchheim
Tirage: 4'800 en français, 50'000 en allemand, 2'200 en italien

Conception: cR Kommunikation AG, Berne
Photo à la une: © www.swiss-image.ch
Impression: Albrecht Druck, Obergerlafingen

Expérience non-fumeur est organisée par l'Association suisse pour la prévention du tabagisme AT en collaboration avec les centres cantonaux de prévention. Elle est financée par le fonds de prévention du tabagisme.