



Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Association suisse pour la prévention du tabagisme
Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo

Effingerstrasse 40 + 3001 Berne
Tél. 031 389 92 46 + Fax 031 389 92 60
www.at-suisse.ch + info@at-schweiz.ch

Unité d'enseignement tabagisme

Première édition 2000, actualisé septembre 2007

Unité d'enseignement tabagisme

Une analyse de la littérature internationale des 10 dernières années sur la prévention du tabagisme dans les écoles a montré que la philosophie consistant à renforcer les compétences sociales était la plus appropriée pour contrecarrer l'initiation au tabagisme. La prévention du tabagisme en milieu scolaire se concentre, depuis le milieu des années 80, sur le développement de la capacité à identifier la pression sociale qui pousse à la consommation de drogue et à lui résister, mais aussi sur le constat des conséquences sociales et physiologiques de la consommation de drogue. Les méthodes classiques les plus utilisées sont: l'entretien, les modèles de comportement, les techniques de changement de comportement ainsi que les jeux de rôles.

Etant donné que l'on accède surtout à la cigarette sous la pression de la société, il est indispensable de mettre également sur pied, outre une prévention pédagogique du tabagisme, une politique adaptée à chaque établissement scolaire. Dans cette optique, vous pouvez commander à l'AT le guide «Ecole sans tabac».

Si vous avez des fumeurs en classe, commandez à l'AT «Système expert – stop tabac», le programme de désaccoutumance assisté par ordinateur.

But de l'unité d'enseignement

Les élèves connaissent non seulement les effets des substances contenues dans la fumée du tabac, mais aussi le potentiel de dépendance lié à la consommation du tabac. Ils savent quels sont les intérêts de l'industrie du tabac et en quoi consistent leurs stratégies d'information et de promotion publicitaire. Ils connaissent les dangers de la fumée passive et se comportent en conséquence.

Horaire des leçons

L'unité d'enseignement comprend une double leçon. L'horaire requis dépend de la manière dont cette unité d'enseignement s'intègre dans le programme général de promotion de la santé de l'établissement scolaire concerné. (La prévention ne se limitant pas seulement au tabagisme et à la prévention contre les toxicomanies.) Il faut également tenir compte des cours de prévention du tabagisme dispensés auparavant dans la classe concernée. La démarche prévoyant de reprendre périodiquement ce thème en l'adaptant à l'âge des élèves est très prometteuse.

Matériel

L'unité d'enseignement est structurée de façon à ne nécessiter aucun autre moyen auxiliaire.

- Information de base a
- Notices de travail b
- Modèles de transparents c
- Rétroprojecteur
- Dépliants
 - «La fumée du tabac au microscope»
 - «Tabac: publicité pour un produit controversé»

Pour tout autre matériel, consulter le site internet: www.at-suisse.ch.

Editrice: Association suisse pour la prévention du tabagisme AT

Concept et texte: Christine Gafner, PROGEF, Berne

Double leçon

Entrée en matière

Description des observations faites par les élèves lors de situations où ils sont confrontés au tabagisme. A quel moment les fumeurs prennent-ils une cigarette (lorsqu'ils sont seuls, en société)? Où fument-ils (y compris passivement)? Comment fument-ils (lorsqu'ils sont stressés, détendus)? Suivant l'âge, faire un exercice oral, un exercice écrit en y incluant éventuellement des activités telles que jeu de rôle, travail en groupes...

1. Transmission du savoir

Principaux messages:

- La nicotine contenue dans le tabac est responsable de la dépendance physiologique et explique que le fumeur continue de fumer après avoir goûté aux cigarettes.
- Les principales substances toxiques causant des dommages à la santé sont le monoxyde de carbone, le goudron et les produits irritants.

Substances contenues dans la fumée du tabac:

Il faut porter à la connaissance des élèves les trois principales substances – nicotine, goudron et monoxyde de carbone – et l'effet qu'elles ont sur nos organes. Le but de cette démarche n'est pas de faire peur, mais de fournir une information sans jugement de valeur. Les élèves sont capables d'en conclure par eux-mêmes que l'action du goudron, des produits irritants et du monoxyde de carbone ne peut guère se poursuivre pendant des décennies sans causer des dommages.

Information de base: dépliant «La fumée du tabac au microscope»

Documentation: notice de travail «Substances contenues dans la fumée du tabac» 1.2.b, éventuellement un mouchoir en papier à travers lequel on a fumé une cigarette (résidus de goudron).

Méthode: décrire les unes après les autres les substances ayant un effet immédiat sur l'organisme humain et celles débouchant sur un effet à long terme en cas de consommation progressive et persistante.

2. Attitudes et comportements

Principaux messages

- La vie sans tabac est la norme en matière de comportement. Plus que 85 pourcent des jeunes de quinze ans ne fument pas ou pas quotidiennement.
- Le fait de savoir que l'industrie du tabac refuse de fournir des informations sur les effets des substances toxiques contenues dans la fumée du tabac protège les jeunes de l'influence que tente d'exercer sur eux cette industrie du tabac.

2.1 Des chiffres qui donnent à réfléchir

Il est judicieux de citer des chiffres comparatifs permettant aux élèves de tirer eux-mêmes des conclusions sur le risque potentiel qu'ils encourent, mais ils sont réduits à un minimum dans cette notice de données objectives.

Information de base: des chiffres qui donnent à réfléchir 1a

Documents: transparents

- Consommation tabac des 11 à 15 ans en Suisse
- Proportion de fumeurs chez les personnes de 14 à 65 ans
- Image des jeunes fumeurs et non-fumeurs

Méthode: traiter le sujet en trois phases. En guise de révision, commencer par énumérer toutes les données relatives à la nicotine, consigner ensuite par écrit les statistiques concernant le nombre de fumeurs, laisser alors aux élèves le soin d'estimer intuitivement les chiffres relatifs aux dommages pour leur demander ensuite d'inscrire les chiffres effectifs.

2.2 Industrie du tabac

Il ne s'agit pas de diaboliser l'industrie du tabac en tant qu'un des secteurs de l'économie, mais de montrer à quel point elle se démarque d'autres branches de l'économie en tant que fabricante de produits qui, non seulement, rendent les gens dépendants mais – à la longue – causent des dommages à la santé et conduisent à une mort prématurée.

Information de base: «Faits sur l'industrie du tabac» 2a

Méthode: décrire le fait que l'industrie du tabac a nié et tenu secret, pendant des décennies, les effets nocifs avérés du tabagisme. Ceci peut donner lieu à des jeux de rôles – à partir des données contenues dans l'information de base – dans les classes des grands. Opposer les intérêts de l'industrie du tabac aux intérêts de l'économie publique et au droit de chaque individu à se maintenir en bonne santé.

2.3 Publicité

La publicité et la promotion des ventes en faveur du tabac ne sont guère restreintes en Suisse, bien qu'un consommateur sur deux coure le risque de mourir suite aux dommages causés par le tabagisme, s'il consomme du tabac comme le recommande le fabricant de cigarettes.

D'où l'importance que revêt l'information sur les intentions, les stratégies et les techniques de la publicité pour le tabac. Il est ainsi possible de contrecarrer une influence non voulue. En plus des moyens et programmes pédagogiques classiques (voir www.at-suisse.ch), quelques suggestions sur la manière de traiter le thème de la publicité par l'industrie du tabac figurent sur la notice de travail 2b.

Si l'on en croit l'industrie du tabac, sa publicité vise uniquement à conquérir de nouvelles parts de marché. Cette publicité est toutefois conçue de façon à toucher spécialement les jeunes et, partant, de «nouveaux clients» potentiels. 100 millions de francs d'investissement dans la publicité et le sponsoring représenteraient beaucoup d'argent uniquement pour conquérir des parts de marché, alors que l'industrie vise en fait à acquérir de nouveaux consommateurs et à compenser ainsi les nombreuses pertes prématurées de consommateurs dues à l'arrêt du tabagisme.

Information de base: dépliant «Publicité pour un produit controversé»

Documentation: annonces, fiche de travail «Publicité» 2b

2.4 Fumée passive

Depuis les données confirmées issues d'études effectuées à l'étranger ainsi que des études SAPALDIA et SCARPOL, le tabagisme n'est plus toléré partout. Les règlements sur le tabagisme instaurés dans les écoles sont bien acceptés à la fois par les fumeurs et les non-fumeurs.

Information de base: «Fumée passive» 3a

Méthode: discussion ou jeu de rôle

2.5 Aptitude à résister aux pressions

Ce thème a été probablement abordé dans le cadre de la promotion de la santé et de la prévention contre les drogues. Si l'on fait des jeux de rôles, il faut veiller à ne pas seulement évoquer les stupéfiants ou l'alcool comme substances rendant dépendant, mais de jouer aussi des situations où l'on étudie les réactions des gens à qui l'on offre une cigarette. Discuter de ces réactions en classe et évaluer de manière critique leur vraisemblance.

Dans le cadre de notre unité d'enseignement, nous n'avons pas réalisé de nouvelle documentation sur ce thème.

3. Pour les classes comprenant des fumeurs

Buts: les fumeurs ne l'ignorent pas: moins on a fumé, plus il est facile d'abandonner la cigarette. Les élèves qui désirent arrêter de fumer reçoivent un soutien.

Arrêt de fumer

Bien clarifier le fait qu'il faut venir à bout de 2 types de dépendance

- La dépendance physiologique (nicotine)
- La dépendance psychologique ou comportementale (habitude)

Sevrage de la nicotine: les symptômes de sevrage sont maximaux pendant une courte période (le plus souvent quelques jours). Les camarades de classe peuvent partager ce passage difficile en stimulant la motivation et en apportant un soutien moral.

Habitude: avant d'arrêter de fumer, il faut préparer une stratégie de désaccoutumance. Un plan d'arrêt du tabagisme impliquant le remplacement de chaque cigarette par des actions de compensation doit être établi et scrupuleusement suivi le jour de l'arrêt et les jours suivants. Les récompenses, à chaque étape franchie, apportent une aide précieuse ainsi que le partage de la situation et l'encouragement permanent de la part de la classe.

Contrairement à une opinion largement répandue, l'arrêt du tabagisme peut être également difficile pour les jeunes. C'est pourquoi une estimation de son propre comportement tabagique dans les deux ans à venir ne correspond souvent pas à la réalité.

Documentation: motivation à l'arrêt du tabagisme et soutien 4a

Substances contenues dans la fumée du tabac

1b

Nicotine

Les particules de nicotine pénètrent par inhalation de la fumée dans les poumons pour gagner ensuite le sang. Elles traversent la barrière hémato-encéphalique pour atteindre le cerveau en 9 à 16 secondes (donc plus rapidement que par voie intraveineuse). Dans certaines régions du cerveau, elles trouvent des sites (récepteurs) où se fixer, réservés normalement à un messenger neuronal bien précis. Les particules de nicotine peuvent toutefois se placer sur ces récepteurs parce qu'elles ressemblent fortement à ce messenger neuronal.

La liaison de la nicotine à ces récepteurs entraîne ensuite la diffusion d'autres messagers neuronaux. Ce processus déclenche des sensations agréables que les fumeurs attendent avec impatience: légère augmentation de la capacité de concentration, détente et bien-être.

Le souvenir de ces sensations positives associées à la cigarette s'incruste dans la mémoire à long terme. La diminution du taux de nicotine dans le sang provoque une recrudescence du besoin de fumer, entraînant les phénomènes de manque, une humeur dépressive, de l'angoisse et des difficultés de concentration.

Ce phénomène de dépendance peut s'installer chez les jeunes après quelques cigarettes seulement. L'opinion répandue selon laquelle la dépendance de la nicotine ne prend effet qu'après plusieurs années de tabagisme est fautive.

Effet agréable: stimulant, décontractant, plaisante, euphorique..

Effet désagréable: augmente la pression sanguine et rétrécit le diamètre des vaisseaux; les récepteurs du cerveau s'habituent à la nicotine et ne cessent d'en redemander. C'est pourquoi des symptômes de frustration peuvent apparaître lors de l'arrêt du tabagisme.

Monoxyde de carbone (CO)

Poison agissant sur les nerfs. Produit par chaque bouffée. N'est jamais respiré de manière aussi concentrée que dans la fumée de la cigarette. Les mineurs de fond qui subissent un taux de 50 cm³ de CO dans l'air qu'ils respirent doivent prendre l'air pour des raisons de sécurité. Les fumeurs ont souvent un taux de CO supérieur.

Effet agréable: aucun

Effet désagréable: se combine aux globules rouges et se trouve ainsi transporté dans les vaisseaux sanguins. Lorsque le CO se combine aux sites de fixation, des globules rouges, l'oxygène – plus lent – ne peut y accéder. De fait, l'affinité de l'hémoglobine pour le CO est plus de 200 fois supérieure à son affinité pour l'oxygène. Ainsi, cet oxygène est rejeté sans avoir été utilisé. De la sorte, jusqu'à 15% d'oxygène peut être inutilisé. Les vaisseaux sanguins insuffisamment approvisionnés se sclérosent. La couche de calcaire laisse moins de sang s'écouler. De plus, la nicotine contribue à diminuer le diamètre des vaisseaux. Les vaisseaux sanguins les plus fins (capillaires) ne fonctionnent plus correctement. En cas de forte sclérose des vaisseaux du cœur, il y a menace d'obstruction de ces vaisseaux et d'infarctus.

Goudron

C'est une matière que l'on utilise habituellement pour faire adhérer des revêtements. Le même effet est produit dans les voies respiratoires et les poumons.

Effet agréable: aucun.

Effet désagréable: les cils vibratiles présents dans la trachée ont la fonction, dans un mouvement ondulatoire ascensionnel, d'expulser en bloc la poussière, les souillures et les germes pathogènes respirés et pris dans les mucosités, afin de leur éviter de se fixer dans les poumons. Si les cils se collent, ils ne peuvent plus travailler et s'étiolent au bout d'un certain temps, ce qui permet à

toutes les particules aspirées par la bouche et le nez de parvenir sans difficulté aux poumons. Elles empêchent alors l'affaissement optimal des alvéoles pulmonaires nécessaire à l'expiration profonde, qui permet de faire place à un nouvel apport d'air et donc d'oxygène. Dans le pire des cas, les alvéoles pulmonaires devenues inactives accueillent des cellules étrangères qui se fixent, grandissent et se propagent.

Conclusion

Voici pour les mauvaises nouvelles!

En voilà deux bonnes:

- Après l'arrêt du tabagisme, le risque de souffrir de maladies cardio-vasculaires diminue en quelques années pour atteindre le niveau de risque des non-fumeurs.
- Le risque d'affections pulmonaires et des voies respiratoires redescend à peu près dans les 10 ans qui suivent l'arrêt du tabagisme au niveau de celui encouru par les non-fumeurs. Exception: les emphysèmes et le cancer du poumon, où les dégâts ne peuvent être éliminés.

Des chiffres qui donnent à réfléchir

1a

La fumée du tabac dégage plus de **4'000 substances**, dont 60 sont au moment identifiées comme étant cancérigènes.

La nicotine développe ses effets à partir de la fumée du tabac **en l'espace de quelques secondes** et provoque, pour une durée limitée, une sensation d'excitation, de détente et d'augmentation de la capacité de concentration.

Pour ce qui est de son potentiel de dépendance, la nicotine est comparable à la cocaïne. Une dépendance, classée comme puissante, intervient très rapidement. On constate des changements au sein de certains centres cérébraux, lesquels se normalisent lentement après l'arrêt du tabagisme.

Ce sont surtout le monoxyde de carbone, le goudron et les gaz irritants de la fumée des cigarettes qui causent des dommages à la santé.

La Suisse est un des pays avec une consommation par habitant la plus élevée en Europe.

Un tiers des personnes entre 14 et 65 qui sont domiciliées en Suisse fument (32%). 23% fument quotidiennement, 9% sont des fumeurs occasionnels. Les hommes fument dans l'ensemble davantage que les femmes (37% contre 29%).

12% des garçons et 9% des filles de 15 à 16 ans fument quotidiennement.

Presque 90% des jeunes de 15 à 16 ans sont non-fumeurs ou ne fument pas chaque jour.

L'appréciation que l'on porte sur la situation est souvent bien loin de la réalité. Par exemple, 36% des non-fumeurs et 83% des fumeurs de 13 à 16 ans pensent qu'au moins la moitié de leurs amis et collègues fume. En réalité, ils ne sont que 13%.

En Suisse, près de **8'000 personnes meurent chaque année** des suites du tabagisme, ce qui représente 20 décès prématurés par jour; 45% de ces décès sont à attribuer à des maladies cardio-vasculaires, 25% à des cancers des poumons, 18% à des maladies des voies respiratoires et 12% à d'autres formes cancéreuses.

En moyenne, les adultes fumeurs meurent 13 à 14 ans plus tôt que les non-fumeurs. Chez les hommes, 90% des cancers pulmonaires mortels et 80% de ces cas chez les femmes sont dus à la fumée. Le fumeur encourt de surcroît un risque de 1 à 4 fois plus élevé de mourir d'une maladie cardio-vasculaire.

Il y a moins de décès prématurés dus globalement au SIDA, à la cocaïne, à l'héroïne, à l'alcool, aux accidents de la circulation, aux assassinats et aux suicides que ceux qui incombent au tabagisme.

Plus de la moitié des fumeurs en Suisse aimeraient arrêter de fumer.

Plus de 100 millions de francs sont dépensés chaque année en Suisse pour la publicité, le sponsoring et la promotion en faveur du tabac.

Faits sur l'industrie du tabac**2a**

Depuis 1950, il est prouvé que la fumée du tabac contient des substances cancérogènes. Malgré cela, l'industrie du tabac ne reconnaît pas encore officiellement que le cancer du poumon va de pair, dans une écrasante majorité des cas, avec la fumée du tabac.

Depuis 1960, l'industrie du tabac dispose de ses propres études, qui prouvent que le tabagisme crée une dépendance. Nonobstant, elle persiste à présenter à l'extérieur une image inoffensive du tabagisme. Elle doit craindre – compte tenu du fort potentiel de dépendance à la cigarette – qu'il en soit bientôt fini d'elle. Depuis que ses études internes sont officiellement connues, elle a admis une vague dépendance, comparable à celle qui caractérise par exemple l'utilisation des ordinateurs. Au demeurant, elle a récemment fermé les laboratoires dans lesquels le potentiel de dépendance a été démontré en 1960.

Selon les législations de nombreux Etats, dont la Suisse, la publicité en faveur du tabac qui s'adresse aux jeunes est interdite. Des documents montrent cette évidence: **le marché des jeunes est d'une importance primordiale pour l'industrie du tabac**. Ces documents comprennent même des stratégies de marketing visant à conforter le comportement tabagique dans cette catégorie d'âge.

L'industrie du tabac prétend que sa promotion publicitaire ne sert qu'à accroître les parts de marché existantes et non à recruter de nouveaux fumeurs. Des études scientifiques démontrent le contraire. En diffusant des valeurs positives et/ou reconnues comme telles par notre société, telles que l'indépendance, le machisme, la séduction et l'intelligence, la publicité de chaque marque veut susciter, sans équivoque, l'envie de commencer.

L'industrie du tabac a tenté de fabriquer des cigarettes moins nocives. Cependant, on a tôt fait de constater que les cigarettes «light» ont été un faux espoir, puisqu'elles sont généralement fumées de telle sorte que la quantité de nicotine absorbée reste

inchangée. En outre, les machines à fumer utilisées pour mesurer la teneur en nicotine et en goudron ne sont pas réglées pour simuler le tabagisme humain. Résultat: les valeurs mesurées ne sont pas exactes.

L'industrie du tabac a «acheté» des scientifiques pour que ceux-ci disent que la fumée passive n'entraîne pas de dommages à la santé. Les études scientifiques, parmi lesquelles SAPALDIA et SCARPOL en Suisse, ont fourni des preuves irréfutables. C'est pourquoi la Loi suisse sur le travail stipule clairement, depuis 1993, que les employés qui se sentent importunés par la fumée du tabac ont droit à une place de travail sans fumée (Loi sur le travail, art. 6; Ordonnance 2, art. 19).

La publicité en faveur du tabac cible notamment la partie de la population adulte qui comporte le moins de fumeurs: les femmes. Une enquête effectuée dans quatre des magazines les plus lus par les femmes en Suisse montre que l'un de ces médias n'autorise pas la publicité en faveur du tabac, que le deuxième ne reçoit que 1% du total de ses annonces de la part de l'industrie du tabac, que le troisième estime ces recettes négligeables et le quatrième «en recul». Les magazines les plus lus par les jeunes filles («Schweizer Familie», «Musenalp-express» et «Mädchen») indiquent qu'ils ne permettent pas la publicité pour le tabac et «Brigitte» estime à 0,3% ses recettes d'annonces en provenance de l'industrie du tabac. Ces chiffres montrent que les éditeurs pensent visiblement que la publicité en faveur du tabac est efficace et ont pris des décisions allant dans le sens de la santé de la population.

L'industrie du tabac a trouvé une définition confortable pour ses produits stimulants légaux. A ses yeux, le tabagisme est un plaisir social largement répandu et les fumeurs sont tout à fait conscients des risques qu'ils encourent, mais sont d'accord de s'y exposer pour savourer leur plaisir.

Publicité

2b

Entrée en matière

Question: vous laissez-vous influencer par la publicité pour le tabac? Demander aux élèves de répondre aux questions selon le système de notation à 5 niveaux (de «absolument pas» à «totalement»).

Discussion sur les observations faites aux emplacements publicitaires dans la rue, dans les cinémas, aux panneaux placés dans les discothèques, les salles de concert, les manifestations sportives et les salles de loto.

Trouver pour quel type de manifestation l'industrie du tabac fait de la publicité.

Question: publicité pour les cigarettes / les cigares: quelle publicité trouve-t-on le plus souvent lors des manifestations destinées à un jeune public, et laquelle trouve-t-on le plus souvent dans les lotos qui réunissent un public bien plus âgé?

Enumérer les qualités qui sont suggérées par la publicité pour les cigarettes (fumer, c'est romantique, viril, jeune, beau, cool, sexy, branché, «on prend son pied»).

Question: à quels publics cibles la publicité pour le tabac s'adresse-t-elle?

Discuter des propos tenus par Allan Landers, ex-responsable du marketing d'une marque de cigarettes: «Ils te font croire que, si tu fumes, tu deviendras quelqu'un de sexy, de cool et qui n'a pas froid aux yeux ».

Enumérer les qualités qui manquent dans la publicité (nocif, inesthétique, cher, inutile, mauvais pour la forme..).

Question: qu'est-ce que ces qualités ont vraiment de commun avec le tabagisme?

Définition et fonction de la publicité

Comparaison avec différents aspects de la publicité selon des définitions, par exemple:

L'une des définitions de la publicité est la suivante:

- «La publicité est la tentative faite pour diriger le comportement des acheteurs actuels et – si possible – d'éventuels nouveaux acheteurs, au moyen d'informations ciblées, dans une direction souhaitée».

Question: est-ce que l'information transmise à travers la publicité pour le tabac joue effectivement un rôle? Si tel n'est pas le cas: pour quelle raison ne joue-t-elle pas de rôle?

Deux des fonctions de la publicité sont décrites comme suit:

- Information objective sur la nature et le prix du produit (faits objectifs)
- On suggère à l'esprit des gens un besoin inconscient, pour ensuite offrir une solution au problème et la possibilité de satisfaire ce besoin.

Question: la publicité pour le tabac remplit-elle ces deux fonctions? Au cas où elle n'en remplirait qu'une: pour quelle raison n'en remplit-elle qu'une?

Est-ce que la publicité m'influence?

- Reprendre la fiche avec la question sur l'influence de la publicité.

Question: est-ce que le classement effectué au début de la leçon est toujours juste?

Question: Est-ce que le fait de percevoir des milliers de fois des sigles reste sans effet sur le comportement? Si oui: à quelles conditions? (Information correcte sur les intentions et les stratégies publicitaires).

Sur le long terme, le tabagisme passif régulier peut entraîner des dommages à la santé. Chez les asthmatiques, il est souvent suffisant de devoir passer un court instant dans la fumée pour avoir une crise. Les enfants et les personnes malades voient leur santé particulièrement exposée à cause de la fumée passive.

Voici quelques résultats d'études:

La fumée passive

La fumée passive se compose de fumée du tabac expirée et, dans une plus grande proportion, de la fumée provenant du flux secondaire de fumée que la cigarette incandescente diffuse dans l'atmosphère. Dans la fumée du tabac, 12% se composent de particules ultrafines, le reste de gaz. Sur les quelque 4'000 substances recensées dans la fumée du tabac, on en connaît jusqu'ici 60 comme cancérigènes. Il n'y a pas que les gaz, mais aussi les fines particules qui pénètrent dans les voies respiratoires et les poumons. Elles pénètrent plus profondément dans les alvéoles que les particules de poussière habituelles.

La fumée du tabac respirée directement a la même composition chimique que la fumée respirée passivement. La principale différence réside dans le fait que l'on trouve dans la fumée passive plus fréquemment et en plus grande quantité des substances cancérigènes et d'autres substances toxiques que dans la fumée respirée directement d'une cigarette par les fumeurs. Et ce, du fait que la fumée du flux secondaire, donc celle qui provient de l'extrémité de la cigarette incandescente, a une température plus basse et une autre teneur en oxygène.

Effets sur le cœur

Les résultats de 19 études montrent que le risque pour les non-fumeurs vivant avec des fumeurs de souffrir d'une angine de poitrine est 23% plus élevé que pour les non-fumeurs vivant dans un environnement sans fumée. On n'a pas encore élucidé définitivement comment ces dommages apparaissent. Une chose est en tout cas acquise désormais: le fait de respirer la fumée des autres ou la fumée de l'atmosphère environnante est une

cause importante et évitable de maladies cardio-vasculaires.¹

Risque de cancer du poumon

Le lien qui existe entre le tabagisme et le cancer du poumon a été prouvé par de nombreuses instances scientifiques. La fumée du tabac respirée passivement contient de nombreuses substances cancérigènes, tout comme la fumée du tabac respirée activement par les fumeurs, ce qui, logiquement, peut également entraîner des maladies cancéreuses. Certaines études ont démontré la présence de substances cancérigènes spécifiques au tabac ayant un effet sur les poumons dans l'urine de non-fumeurs exposés à la fumée passive.

Les non-fumeurs qui font ménage commun avec des fumeurs, courent un risque 20% plus élevé de contracter une affection pulmonaire. Ce chiffre est doublé s'ils sont également obligés de respirer la fumée du tabac sur leur lieu de travail. Pour des employés travaillant dans la restauration, ce pourcentage peut même encore augmenter.

La fumée passive: un risque pour la santé, une étude suisse le démontre

- Sur les 4197 non-fumeurs interrogés dans le cadre de l'étude suisse SAPALDIA (étude financée par le Fonds national suisse), 30% – donc plus de 1'250 – disent faire partie de la catégorie des fumeurs passifs.
- L'évaluation des questionnaires a montré que la fumée passive allait de pair avec toute une série de troubles respiratoires et d'affections des voies respiratoires:
 - respiration sifflante (symptôme premier de l'asthme);
 - manque de souffle, même lors d'un effort physique limité;
 - bronchite avec toux et expectorations;
 - bronchite chronique (toux et expectorations humides pendant au moins 3 mois consécutifs chaque année et depuis deux ans au minimum).

¹MR Law, JK Morris, NJ Wald "Environmental Tobacco Smoke Exposure and Ischaemic Heart Disease: An Evaluation of the Evidence", BMJ 1997; 18 octobre, pages 973-980

Motivation à l'arrêt du tabagisme et soutien**4a**

Abordez le sujet (avec prudence) à un moment opportun. Par exemple:

- «Arrêter de fumer apporte plein d'avantages: indépendance, forme, économies, peau et dents plus saines...»
- «Arrêter de fumer est une manière pour certains de sortir de la puberté. Ce n'est pas si mal!»
- «Arrêter de fumer est un sacré défi. Ceux qui y arrivent ont bien du mérite.»
- «Plus vite on arrête, plus c'est facile.»
- «C'est incroyable comme la nicotine rend vite et fortement dépendant.»
- «C'est incroyable de voir l'effet de la cigarette sur le cœur et la circulation, dès les premières bouffées.»
- «Tout est résumé dans cette brochure. Prenez-la.» (La fumée du tabac au microscope, AT)
- «Les tests sur les recrues le prouvent: on est en meilleure forme quand on ne fume pas.»
- «Si vous fumez, faites attention à ne pas imposer votre fumée à votre entourage car la fumée passive est aussi nocive.»
- «Si tu en as marre de fumer et que tu veux arrêter, je veux bien t'aider.»

Parlez du tabagisme en général et non des fumeurs. Laissez les fumeurs mûrir leur décision d'arrêter. Ne les poussez pas, en particulier les jeunes, qui doivent prendre leur décision en toute connaissance de cause. A eux de savoir s'ils veulent subir ou non les risques entraînés par le tabagisme. A condition bien sûr qu'ils soient conscients de ces risques. Les dépliants et les brochures de l'AT contiennent toutes les explications utiles à ce sujet.

Avant la décision d'arrêter:

Il ne faut pas croire que les jeunes fumeurs ont plus de facilité à arrêter. L'étude de motivation réalisée en 1997 a montré que, selon l'âge, entre un tiers et une moitié des

jeunes fumeurs a déjà fait une ou plusieurs tentatives ratées pour arrêter de fumer.

Prenez part au projet du jeune d'arrêter de fumer.

Prenez ses intentions au sérieux.

Écoutez les jeunes expliquer la manière dont ils veulent gérer ce problème.

Expliquez-leur que vous êtes prêts à les soutenir et à vous impliquer dans leur projet.

Profitez de chaque occasion pour les motiver.

Essayez de mettre les fumeurs désireux d'arrêter en contact avec des non-fumeurs.

Informez-vous régulièrement de l'évolution de leur projet.

Récompensez chaque étape vers la bonne décision.

Relevez à chaque fois les avantages d'une vie sans tabac.

Soyez à l'écoute si le projet d'arrêter n'avance pas comme souhaité. Peut-être

suffit-il de faire preuve d'un peu d'empathie pour donner un coup de pouce au fumeur.

Pendant le sevrage tabagique:

Montrez les points positifs de ce nouveau style de vie: on est plus libre, plus détaché qu'avant.

Suivez l'ex-fumeur dans cette étape.

Questionnez-le sur la manière dont il se sent.

Questionnez-le sur les réactions de son entourage.

Si nécessaire, cherchez à renforcer sa confiance en lui.

Assurez-vous que l'ex-fumeur connaît les risques de rechute et est armé pour y faire face (conseils de l'AT).

En cas de rechute:

Consacrez du temps au fumeur qui a rechuté.

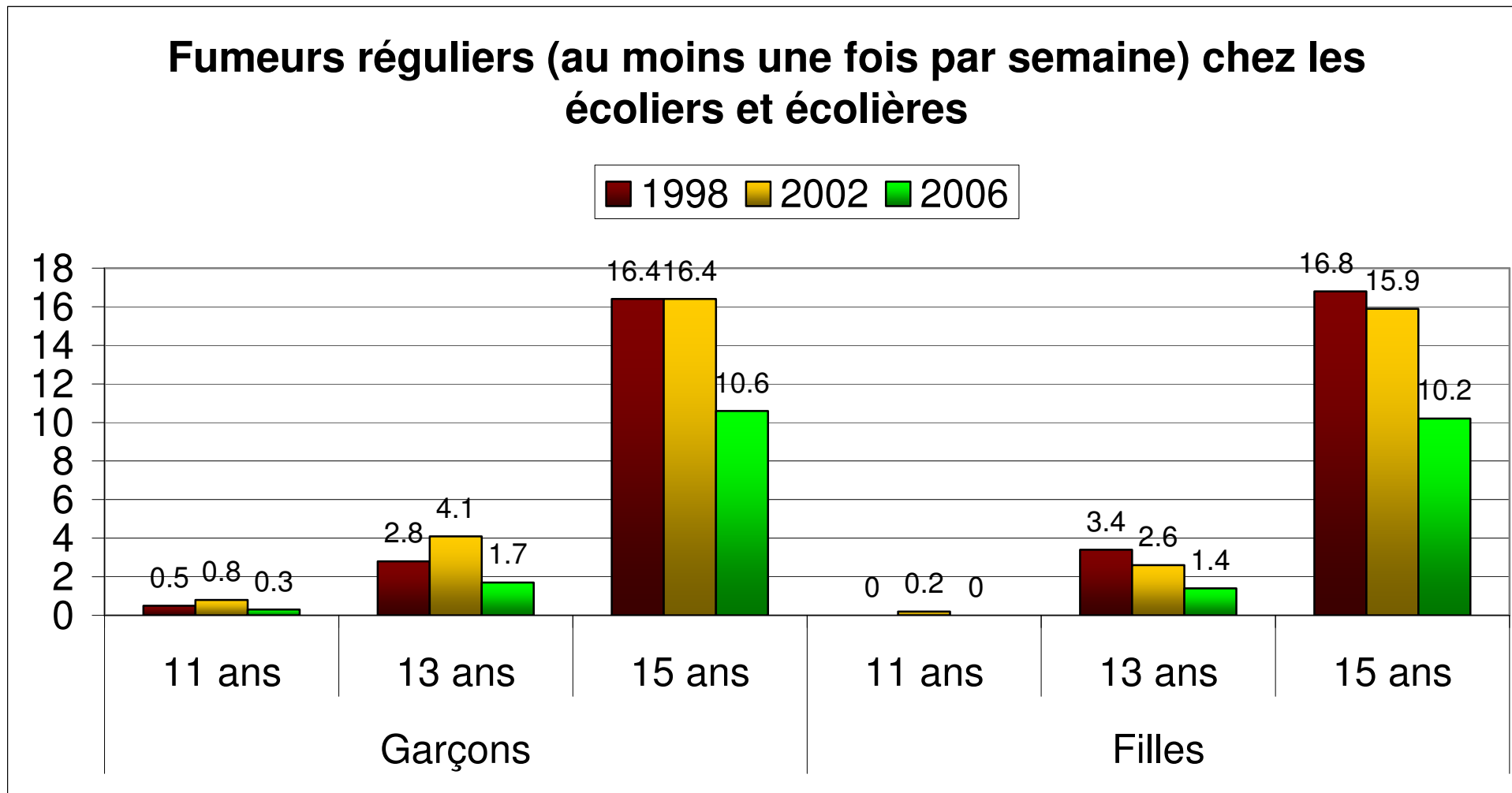
Motivez-le à arrêter à nouveau au plus vite.

Accompagnez-le dans sa nouvelle tentative.

Essayer de découvrir la raison de la rechute afin de pouvoir en prévenir une autre.

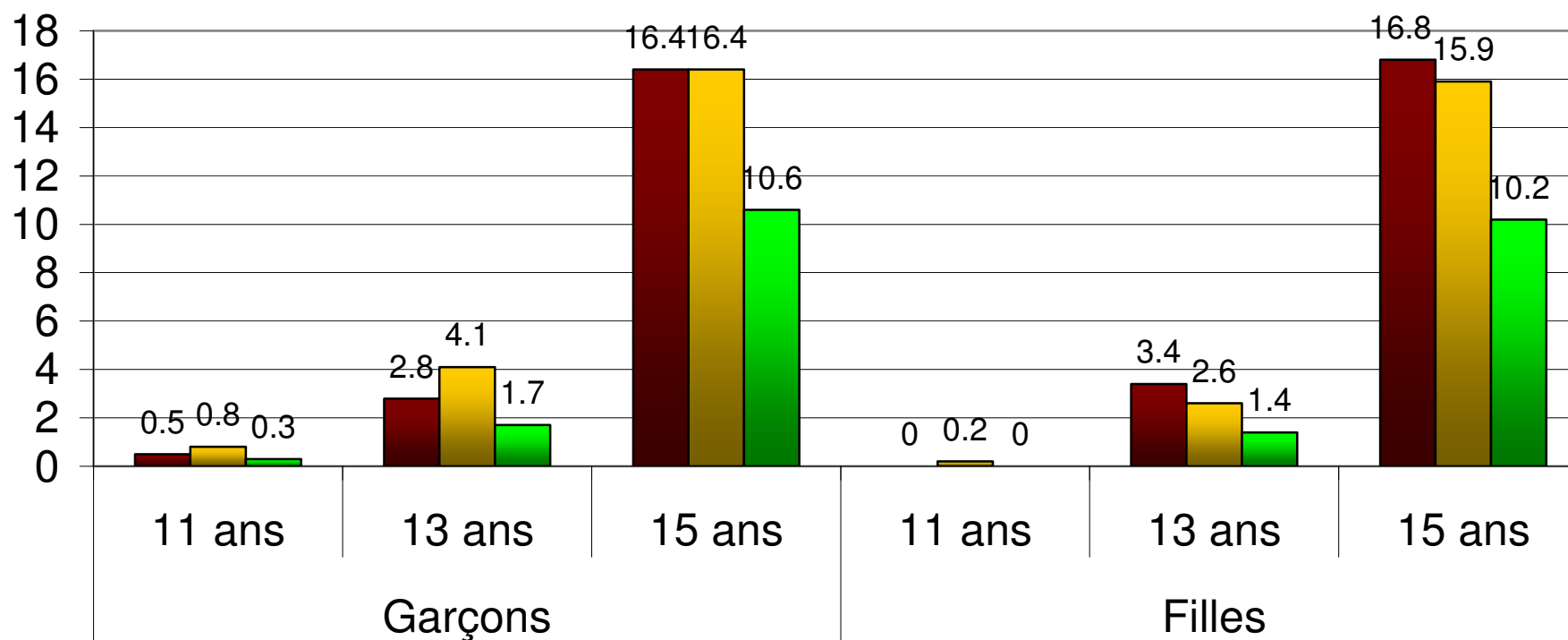
Les premiers temps, récompensez chaque semaine sans fumée par une petite attention.

Consommation tabac des 11 à 15 ans en Suisse

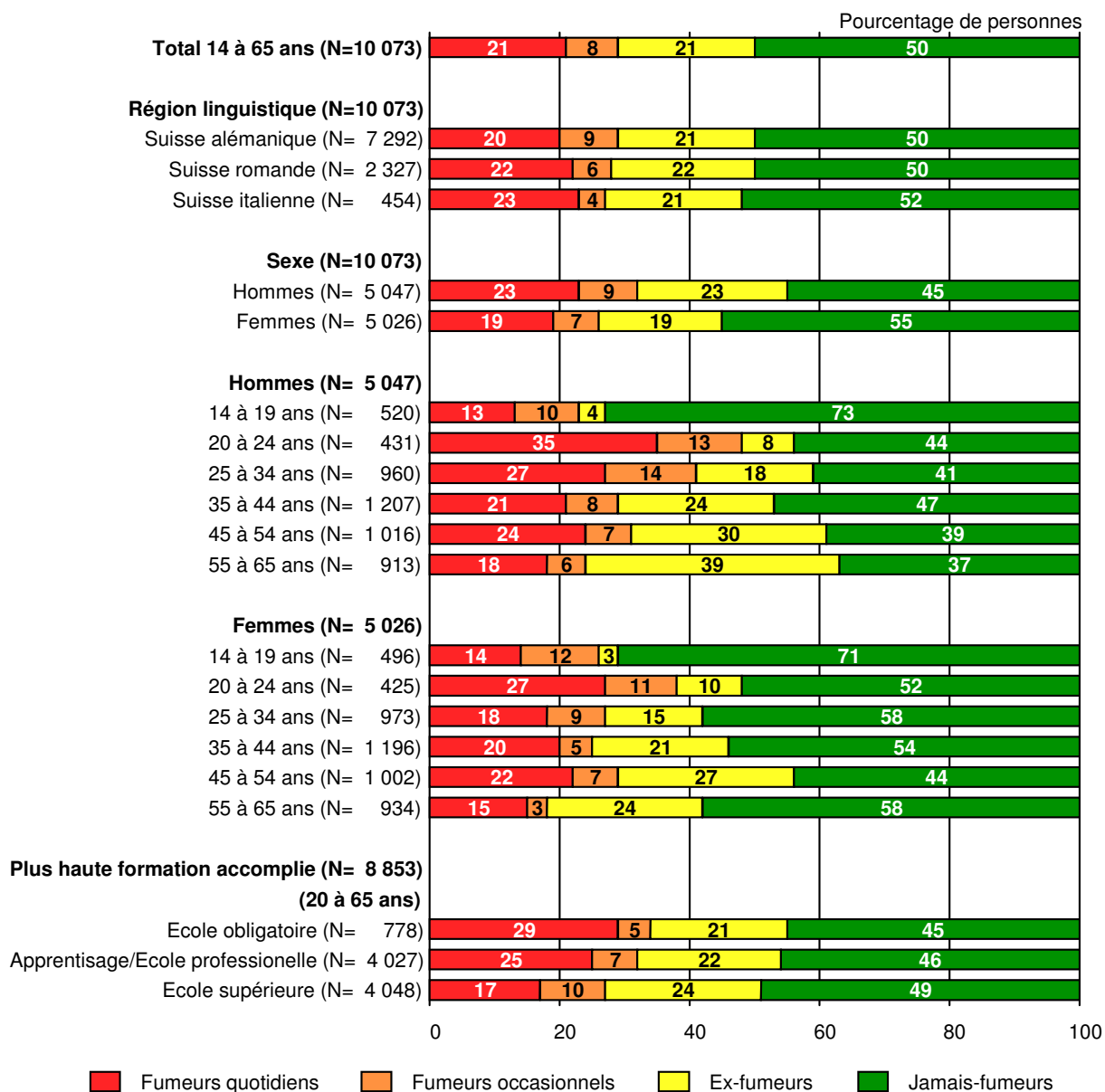


Consommation journalière de tabac chez les écoliers et écolières

■ 1998 ■ 2002 ■ 2006

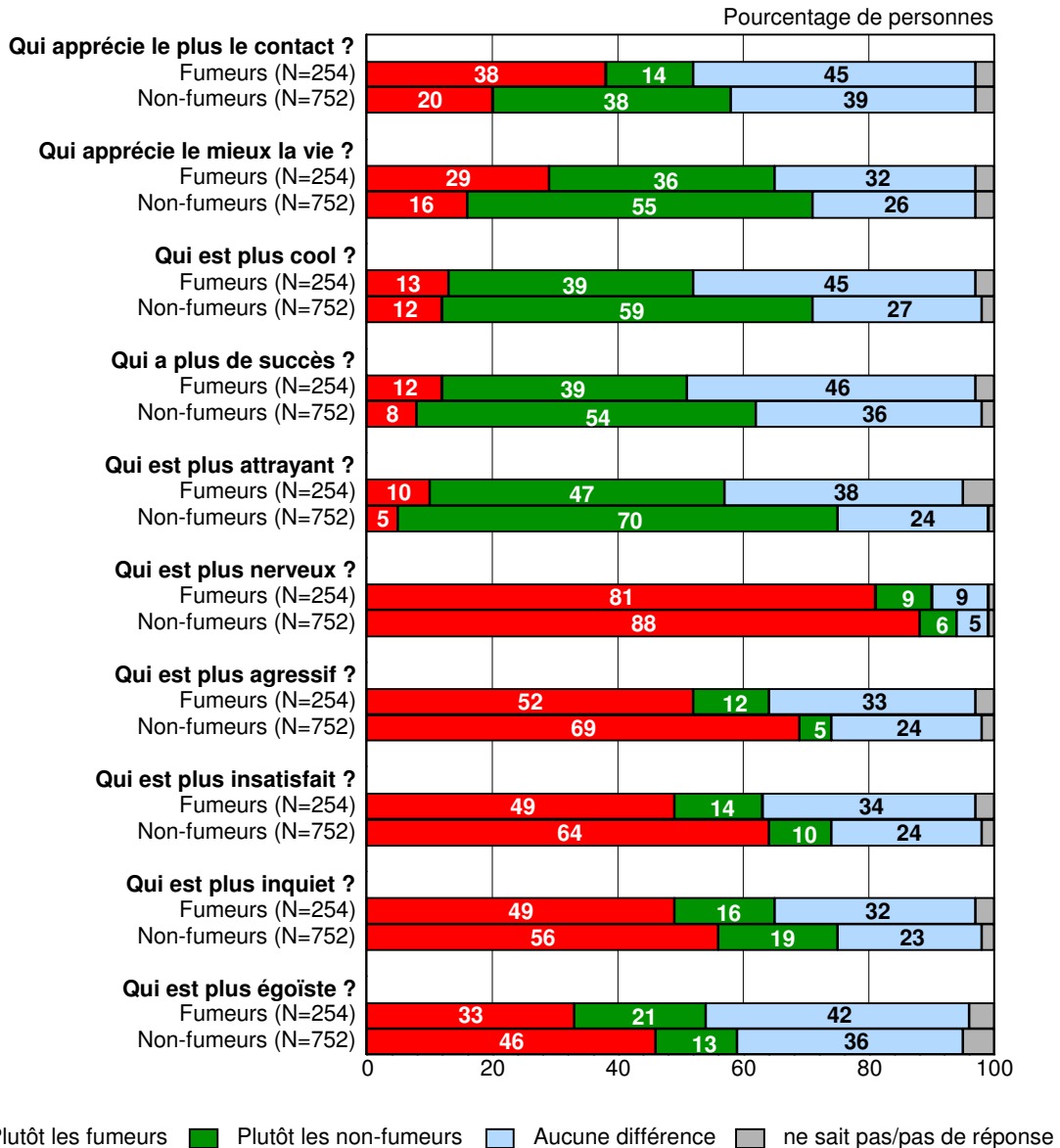


Monitoring sur le tabac: proportion de fumeurs en 2006



Source: Enquête suisse sur le tabagisme, Monitoring sur le tabac 2006

Image des jeunes fumeurs et non-fumeurs
2004/05, 14 à 19 ans, N= 1 006



Source: Enquête suisse sur le tabagisme, Monitorage sur le tabac 2006