

Les jeunes et la cigarette

Outil pédagogique destiné aux enseignant-e-s
du niveau secondaire avec suggestion d'animation

Cahier 1

«Fumer nuit à votre santé»

Comment mesurer les risques?

Le but principal de la prévention est d'empêcher les jeunes de consommer 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 dangers de la consommation de tabac. D'une part, ils intègrent des connaissances sur les risques et les conséquences liés à cette consommation et, 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 les restrictions légales sur la vente des produits du tabac, le prix des cigarettes, les espaces publics non-fumeurs, qui s'appliquent également aux écoles. L'idée d'une école sans fumée est généralement bien acceptée par les élèves et les enseignants. 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
- > Risques et conséquences de la consommation de cigarettes
- > Pipe à eau, tabac à priser ou à chiquer
- > Chiffres actuels: combien de jeunes fument?
- > Comportements à risque chez les jeunes
- > Propositions d'animation (fiches et travaux à faire individuellement ou en groupes)
- > Que peut-on proposer aux jeunes qui fument déjà?

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 4 du cahier).

Potentiel de dépendance

Fumer comporte un grand risque 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: tous les fumeurs ont commencé par fumer occasionnellement, mais rares sont ceux qui n'augmentent pas leur consommation.

Coûts

Fumer coûte cher: une consommation de deux paquets par semaine représente environ 700 francs par an (selon le prix des cigarettes en 2009).

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

Même quand on est jeune et en forme, fumer diminue les performances; on a le souffle court. Les sportifs qui fument absorbent moins d'oxygène, se fatiguent plus rapidement et ont un pouls plus élevé au repos.

Même en fumant peu de cigarettes, la santé s'altère et on court 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 non-fumeurs. 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.

Ce qui pourrait intéresser les garçons: le tabac a une grande influence sur la musculature! Après une cigarette, la force musculaire diminue temporairement d'environ 10%.

Risques à long terme pour la santé

Les jeunes se sentent souvent peu concernés par ces dangers, parce qu'ils sont persuadés de «bien gérer» leur consommation et de pouvoir y mettre fin à tout instant. Il est important d'expliquer clairement les risques d'une consommation à long terme:

- > Fumer provoque 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. D'autres types de cancers, parmi lesquels celui du sein, des reins ou de la bouche sont causés par les substances toxiques ajoutées au tabac.
- > Fumer favorise les maladies cardiovasculaires: on a quatre fois plus de risques de mourir d'une maladie du cœur.
- > 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?

Il est important d'aborder votre situation pendant l'animation de prévention. Il est préférable d'éviter de fumer en présence des élèves car l'enseignant-e fait office de modèle. Il y a un risque pour qu'en vous voyant, ils se disent que fumer est dans l'ordre des choses. En partageant votre propre expérience, vous serez plus crédible. Evoquez par exemple vos envies et tentatives d'arrêter ou vos sentiments ambivalents envers la cigarette. Ainsi, même en étant fumeur, vous pouvez soutenir les mesures de prévention et encourager les jeunes à ne pas le devenir.

Comment s'installe la dépendance?

La dépendance physique est provoquée par la nicotine, un poison qui agit sur les nerfs. Elle est considérée comme une des substances chimiques les plus addictives, c'est-à-dire qu'elle a un très fort potentiel de dépendance. La nicotine atteint le cerveau en quelques secondes et influence un court instant les sentiments et l'état d'esprit. Des signes de dépendance peuvent apparaître bien avant qu'une consommation quotidienne s'installe.

La fumée passive

La fumée de cigarette inhalée passivement contient autant de produits toxiques que 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 dans les cheveux, les vêtements et pique les yeux. A travers les poumons,

Après quelques cigarettes, on fume déjà pour obtenir un effet: on recherche 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.

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 de la fumée passive. 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 troubles de l'oreille moyenne et au cancer des poumons.

Chiffres actuels sur la consommation de tabac chez les jeunes

Sur le site Internet d'Addiction Suisse (www.addictionsuisse.ch) à 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? Le fait est que presque 85% des jeunes de 15 ans ne fument pas (HBSC, ISPA, 2006). Chez

les élèves plus jeunes, la proportion de non-fumeurs est encore plus grande.

Le taux de fumeurs, tant dans l'ensemble de la population que chez les jeunes, est en recul ces dernières années. Par contre, les jeunes fumeuses, qui pendant longtemps étaient moins nombreuses que les jeunes fumeurs, consomment depuis quelques années presque autant que les garçons.

Les cigarettes dites «light»

Fumer des cigarettes «light», qui contiennent moins de goudron et de nicotine que les cigarettes normales, est tout aussi dangereux pour la santé. Les unes comme les autres contiennent un taux élevé d'additifs cancérigènes. En outre, on va «tirer» plus intensément sur ces cigarettes «légères», en

inhalant plus profondément pour que le corps reçoive sa dose de nicotine. Pour cette raison, il est interdit dans beaucoup de pays, dont la Suisse, d'utiliser les désignations «light», «mild» ou «extra-light».

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

On pense parfois que l'eau contenue dans la pipe à eau filtre les substances toxiques de la fumée. C'est faux. La fumée qui a traversé l'eau en contient pratiquement autant que la fumée de cigarette et globalement ½ heure de narguilé équivaut à 2 paquets de cigarettes.

Le tabac sans fumée, c'est-à-dire le tabac à priser ou à chiquer, n'est pas non plus sans danger. Cette consommation

augmente le risque d'affections cancéreuses, d'inflammations des muqueuses du nez et de lésions des gencives. Dans le tabac que l'on chique, la nicotine responsable de la dépendance est absorbée par la muqueuse de la bouche et, dans celui qu'on prise, par la muqueuse nasale; elle passe ensuite dans la circulation sanguine et dans le cerveau.

Propositions d'animation - Risques du tabagisme

1. Quiz (fiches de travail A et B, pages 8 et 9)

- > **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
- > **Durée:** 30' à 45' (selon le temps de discussion sur les résultats)

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 fiche de travail B, 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.

2. Travail de recherche en groupes sur le thème «Risques et conséquences de la consommation de tabac»

- > **Objectif:** Permettre aux élèves d'approfondir leurs connaissances sur le sujet
- > **Forme:** Travail en groupes, présentation, discussion
- > **Durée:** 90' à 135', selon la durée de la discussion finale

Tâche des groupes

- > 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 rubrique «matériel d'information»

La recherche d'information peut aussi être menée à l'aide de brochures et de flyers. Pour commander ces documents imprimés gratuitement, 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

Les thèmes ci-dessus 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?

Comportements à risque chez les jeunes

Devant un risque à prendre, trois pistes de réflexion peuvent être utiles: Qu'est-ce que je pourrais y perdre? Qu'est-ce que je peux y gagner? 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 familier, 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. Ils n'ont aucune idée 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. Les jeunes ont 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 38 fois plus de risques de devenir plus tard dépendants que ceux qui ne fument pas ou qui fument occasionnellement au même âge.

Propositions d'animation - Comportements à risque

Ce matériel didactique permet aux élèves de réfléchir individuellement sur leurs comportements à risque. Selon le temps disponible, on pourra choisir parmi les tâches 1 à 3.

Tâche 1: «Ce que j'oserais...»

(fiche de travail C, page 10)

- > **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
- > **Durée:** 45' à 90'

Chacun remplit individuellement la fiche de travail C.

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 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 par les autres, nouvelle expérience, bon feeling?
- > 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.

Tâche 2: Mon comportement à risque

(fiche de travail D, page 11)

- > **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.
- > **Durée:** 45'

Tâche 3: Types de comportements à risque

- > **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)
- > **Durée:** 45'

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 = plaisir du risque»
- II. Social** «je le fais volontiers, surtout si d'autres le font avec moi»
- III. Hésitant** «j'aimerais encore bien réfléchir»
- IV. Sécuritaire** «non, je ne ferais jamais ça, c'est beaucoup trop risqué»

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 prêts 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
- > Dire non, quand on m'offre une cigarette dans un groupe de copains
- > Prendre le métro, le train ou le bus sans billet
- > Contredire son enseignant
- > Passer la nuit dans la forêt
- > Demander son numéro de téléphone à quelqu'un qui me plaît
- > Autres ...

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 enseignants et les élèves peuvent motiver quelqu'un à arrêter de fumer. Les jeunes fumeurs ne savent pas forcément combien c'est difficile d'arrêter et que leurs chances seront plus grandes avec le soutien d'un professionnel.

Il importe que les parents et les enseignants soient informés des possibilités d'aide pour les transmettre au besoin à des élèves qui le souhaiteraient.

Offres pour faciliter la sortie du tabagisme

Ligne stop-tabac (conseils par téléphone)

La ligne téléphonique pour l'aide au sevrage, conjointement mise en place par l'Association suisse pour la prévention du tabagisme et la Ligue suisse contre le cancer, peut être transmise aux jeunes et à leurs parents. Au numéro 0848 000 181 (8 ct. la minute sur le réseau fixe), des spécialistes offrent un soutien téléphonique en français, allemand et italien. Pour des conseils en albanais, portugais, espagnol, turc et serbo-croate bosniaque, d'autres numéros sont à disposition (voir www.at-suisse.ch, rubrique «Ligne stop-tabac»).

Cours pour arrêter de fumer et consultations destinés aux jeunes

D'eux-mêmes, les jeunes vont rarement dans un centre spécialisé. L'appui, le soutien ou les indications des enseignants ou des parents sont donc très importants. De nombreux centres de prévention du tabagisme ou des dépendances proposent des cours en groupe et des consultations individuelles aux jeunes désireux d'arrêter de fumer (données et renseignements sur les offres régionales, en différentes langues, sous www.at-suisse.ch).

On trouve en plus sur le Net des offres interactives pour les jeunes sur le thème du tabagisme. Ce sont des informations spécifiques, des forums et des consultations. Il y en a pour toutes les situations: ceux qui fument déjà, ceux qui ne fument pas ou ceux qui viennent une fois de plus d'arrêter.

> www.ciao.ch

Environnement sans fumée, école sans fumée

Des écoles et des espaces de loisirs sans fumée sont des éléments positifs pour éviter de tomber dans le tabagisme et pour y échapper. Les mesures de prévention et les offres pour se sortir du tabagisme seront plus crédibles dans un environnement sans fumée. A cette fin, il serait bon que toutes les personnes concernées élaborent des règles judicieuses appliquées par tous. Ces règles doivent également être communiquées aux parents.

Brochure

La brochure gratuite «Toi aussi, tu en as marre de la fumée?» propose des stratégies et des trucs aux jeunes qui veulent arrêter de fumer (à commander sous www.at-suisse.ch, «shop»).

Fiche de travail A

Quiz

	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, les gaz d'échappement et les revêtements routiers?		
3	Les cigarettes «light» sont-elles moins nocives?		
4	Est-ce vrai qu'on fume en Suisse plus de 10 milliards de cigarettes par an?		
5	Les données sur les paquets de cigarettes (taux de goudron et de nicotine) correspondent-elles à la réalité?		
6	La pipe à eau est-elle moins dangereuse que la cigarette?		
7	Est-ce vrai qu'on peut arrêter de fumer sans difficulté?		
8	Est-ce vrai que 20% des non-fumeuses et des non-fumeurs fument sans le vouloir une heure en moyenne par jour?		
9	Est-ce vrai que fumer aide à maigrir et empêche de grossir?		
10	Est-ce vrai qu'il n'est pas dangereux de fumer si on n'inhale pas?		

Fiche de travail B

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, à 13 ans, seul un jeune sur vingt fume et, à 15 ans, trois sur vingt. Cela signifie que 85% des jeunes de 15 ans ne fument pas, ou moins d'une fois par semaine.
- 2 **Oui, c'est exact.** Les cigarettes contiennent jusqu'à 4000 substances différentes, dont beaucoup de poisons: le goudron, comme sur le revêtement des routes, le monoxyde de carbone, comme dans les gaz d'échappement, l'ammoniaque, comme dans les produits de nettoyage, du cadmium, comme dans les batteries. Vingt cigarettes par jour pendant un an correspond à une tasse de goudron dans les poumons.
- 3 **Non.** La consommation de cigarettes qui contiennent 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-sept pour cent de la population suisse a fumé en 2008 l'équivalent de 14,2 milliards de cigarettes.
- 5 **Non,** ces informations ne correspondent pas à la réalité. Les données sont trompeuses, car elles sont mesurées dans des machines. Les quantités effectives sont souvent bien plus élevées que ce qui est indiqué sur le paquet.
- 6 **Non.** La pipe à eau, comme le tabac à chiquer et à priser, contient elle aussi des substances toxiques et de la nicotine qui peuvent induire une dépendance et des maladies comme le cancer.
- 7 **Non, c'est faux.** La nicotine possède un fort potentiel addictogène. Dès les premières cigarettes, et bien avant une consommation journalière, les premiers signes de dépendance peuvent apparaître. Sept à 10 secondes après une bouffée de cigarette, la nicotine atteint le cerveau et développe son effet.
- 8 **Oui, c'est exact.** C'est même 42% des jeunes entre 14 et 19 ans qui fument sans le vouloir! Surtout dans les restaurants, les cafés et les bars (tant qu'il ne sera pas interdit d'y fumer), mais aussi dans d'autres lieux publics ou chez des amis.
- 9 **Non,** fumer ne fait pas maigrir. Même si le corps, quand on fume, a besoin de plus d'énergie, le poids est d'abord influencé par la nourriture et le mouvement. Faire suffisamment d'exercice et se nourrir de façon équilibrée est une façon plus saine et plus simple de contrôler ses problèmes de poids.
- 10 **Non,** c'est également dangereux. Les substances toxiques passent aussi dans le corps à travers la muqueuse buccale et elles peuvent provoquer le cancer des glandes salivaires et du pancréas. De plus, les particules en suspens dans l'air sont responsables de la fumée passive qui peut provoquer le cancer des poumons et toute une série d'autres maladies.

Fiche de travail C - «Voilà ce que j'aimerais oser faire»

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 bungee jumping			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être
Faire de l'auto-stop			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être
Courber l'école			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être
Faire du ski/snow-board hors-piste			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être
Fumer une clope			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Peut-être
Prendre une bonne 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 plongeur 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

Fiche de travail D, mon comportement à risque

Examinez, par deux, les risques 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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Informations complémentaires sur le thème «tabagisme et santé»

Informations sur ce thème et sur les dérivés du tabac sous:

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

Site pour les jeunes:

- > www.ciao.ch Forums de discussion et infos pertinentes sur le thème du tabac et autres questions intéressant les jeunes

Brochures et autres matériels:

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

Disponibles auprès d'Addiction Suisse, par téléphone 021 321 29 35 ou sur www.addictionsuisse.ch

(matériel d'information gratuit, frais d'expédition en sus):

- > Focus «Tabac» pour les adultes,
- > Flyer «Tabac» pour les jeunes,
- > Flyer «Pipe à eau, tabac à priser, snus et tabac à chiquer» pour les jeunes