



GUIDE D'ANIMATION

Identifier les enjeux
Préparer les interventions
Conduire les ateliers



PRÉFACE

CONCEPTION, COORDINATION, RÉDACTION

Le présent ouvrage a été réalisé par la **Ligue nationale contre le cancer**, en collaboration avec la société **Play Bac Éditions Spéciales**. Les fonctions et structures d'appartenance des experts cités datent de la période d'élaboration du présent ouvrage et ont parfois changé depuis.

Jean-Christophe Azorin, consultant, Participe Santé - **Émilie Collet**, chargée de mission en éducation pour la santé, délégation prévention et promotion des dépistages, Ligue nationale contre le cancer - **Yana Dimitrova-Laine**, chargée de mission prévention tabac, délégation prévention et promotion des dépistages, Ligue nationale contre le cancer - **Chloé Lebeau**, chargée de mission en éducation pour la santé, délégation prévention et promotion des dépistages, Ligue nationale contre le cancer - **Delphine Proeres**, chargée de mission en éducation pour la santé, délégation prévention et promotion des dépistages, Ligue nationale contre le cancer - **Emmanuel Ricard**, délégué prévention et promotion des dépistages, Ligue nationale contre le cancer.

REMERCIEMENTS

Au groupe de travail Éducation pour la santé des jeunes et aux Comités de la Ligue contre le cancer pour leurs contributions et participation à la phase d'élaboration et de test des animations et ateliers.
Au groupe de travail Tabac pour ses relectures et ses suggestions.

C'est toujours avec plaisir que l'on voit l'aboutissement d'un projet, surtout quand celui-ci concrétise une démarche participative, ayant mobilisé les compétences et l'énergie de plusieurs Comités départementaux et les services du siège de la Ligue nationale contre le cancer.

Dispositif innovant, à l'intersection d'une action de prévention et d'une démarche d'éducation pour la santé, *Explo'Tabac* explore et nous emmène à la découverte des différents enjeux auxquels nous sommes confrontés en tant qu'individus, citoyens et acteurs dans la société face au tabac. Il nous aide à découvrir la complexité du tabagisme et de sa prévention, en révélant la pluralité des facettes économiques, juridiques, éducationnelles, comportementales et environnementales.

Explo'Tabac privilégie la construction d'un esprit critique face à l'influence des industriels du tabac. Elle s'inscrit à point nommé dans le Plan Cancer III et le Programme national de réduction du tabagisme mis en place cette année.

Basée sur l'expérience de plus de 5 000 interventions annuelles en milieu scolaire et sur l'expertise des membres mobilisés pour sa réalisation, elle propose de rendre les jeunes de 9 à 13 ans acteurs et autonomes dans une démarche de prévention contre le tabagisme.

Elle est construite pour que les animateurs puissent accompagner ces jeunes, les aider à faire un choix de vie et à mesurer l'incidence de leur comportement sur leur santé, celle des autres et sur la société qu'ils veulent construire.

Développée autour de 27 ateliers diversifiant les approches, *Explo'Tabac* doit permettre d'être mieux armé pour bien vivre sa vie future et préparer l'émergence de générations sans tabac.

Professeur Jacqueline GODET,
Présidente de la Ligue nationale contre le cancer



Ligue nationale contre le cancer - 14, rue Corvisart - 75013 Paris - France

Directeur de la publication : Jacqueline Godet, Présidente de la Ligue nationale contre le cancer

Conception et réalisation : Éditions Spéciales Play Bac - Tél. : 01 53 01 24 10

Illustrations : F. Moreau et Kilia

Dépôt légal : décembre 2014 - Impression : décembre 2014

La Ligue contre le cancer autorise l'utilisation et la reproduction des résultats de cet ouvrage sous réserve de la mention des sources.

Pour nous citer : Ricard E., Lebeau C., Dimitrova-Laine Y., Proeres D., Collet E., Azorin J.-C., *Explo'Tabac*, guide d'animation. Paris : Ligue nationale contre le cancer, 2014 : 124 p.

Pour référencer l'ensemble des illustrations, reproduites dans le cadre de la promotion du dispositif *Explo'Tabac* : « illustrations de F. Moreau pour *Explo'Tabac* ». À l'exception des supports d'animation n° 5 et n° 15 : « illustrations de Kilia pour *Explo'Tabac* ». Illustration du personnage du logo *Explo'Tabac* : P. Botharel.

SOMMAIRE

Introduction

Le contexte général de mise en place d'Explo'Tabac	p. 6
--	------

Première partie

Dispositif Explo'Tabac : description et mise en œuvre	p. 9
• Préparer et animer une session Explo'Tabac	p. 10
• Déroulement d'une session type	p. 12
• L'éducation pour la santé à l'école et au collège	p. 14
• Les supports d'animation	p. 16

Deuxième partie

27 ateliers pédagogiques autour de 10 fiches thématiques	p. 17
A - Le tabac, un produit toxique	p. 18
B - Le tabac et la manipulation des industriels du tabac	p. 31
C - Le tabac et la santé	p. 42
D - Dire non au tabac	p. 54
E - Ne pas, ne plus fumer	p. 64
F - Le tabac, emprise et impact sur la société	p. 76
G - Pourquoi fumer ?	p. 88
H - Le tabac : histoire et lois	p. 96
I - Le tabac, l'argent et le business	p. 108
J - Les autres formes de consommation nicotinique	p. 118

Troisième partie

Bibliographie et ressources	p. 120
Remerciements	p. 123

INTRODUCTION

Le contexte général de mise en place d'Explo'Tabac



© Artens - Fotolia.com

La lutte contre le tabagisme est un enjeu majeur de santé publique

Le tabac est la première cause évitable de mortalité en France. La priorité a été donnée à la prévention et au dépistage.

Extraits du Plan National Cancer 2014-2019 :

Le tabac est le premier facteur de risque évitable de cancers en France. Il est responsable de près de 30 % des décès par cancer et à l'origine de près de 90 % des cancers du poumon, plus de 50 % des cancers des voies aérodigestives supérieures selon la localisation (bouche, pharynx, larynx, œsophage), 40 % des cancers de la vessie et 30 % des cancers du pancréas. Il est aussi impliqué dans les cancers des voies urinaires et du rein, du col de l'utérus, de l'estomac, dans certaines leucémies, dans les cancers de l'ovaire, du côlon, du rectum et du sein.

Plus de 30 % des 15-75 ans fument quotidiennement en France, soit plus de 13 millions de personnes. Il n'y a pourtant aucune fatalité liée au tabagisme : les États-Unis, pays grand producteur de tabac, sont passés sous la barre symbolique des 20 % de fumeurs, les Anglais en sont proches et les Australiens, qui ont instauré récemment les paquets neutres, sont à 16 %.

Le tabac est également responsable de nombre de maladies cardio-vasculaires et pulmonaires. Au total, 73 000 décès par an sont imputables au tabac en France, dont 44 000 par cancer.

Face à ces enjeux, il est indispensable d'utiliser tous les leviers reconnus efficaces dans une politique globale et ambitieuse. Ainsi, le Plan lance le Programme national de réduction du tabagisme, qui aura pour objectif une réduction d'un tiers de la prévalence du tabagisme quotidien dans la population adulte, pour atteindre une prévalence de 22 % de fumeurs d'ici à la fin du Plan. Cet effort mettra la France en situation de passer sous la barre des 20 % de fumeurs dans les 10 ans et permettra ainsi de sauver près de 15 000 vies chaque année.

Le Programme national de réduction du tabagisme reposera sur 4 grands principes :

- dissuader l'entrée dans le tabagisme pour éviter que celui-ci ne touche les enfants et ne s'installe chez les jeunes ;
- faciliter son arrêt ;
- mener une politique des prix cohérente avec l'objectif de santé publique ;
- associer les buralistes à cette démarche.

Agir tôt auprès d'un public vulnérable

C'est à l'adolescence que la très grande majorité des fumeurs à long terme commence à fumer.

Éviter l'entrée dans le tabagisme, en priorité chez les jeunes

La consommation de tabac atteint des niveaux préoccupants, particulièrement chez les jeunes, les personnes précaires, les femmes. Le niveau d'usage récent (avoir fumé au moins une fois dans le mois) parmi les jeunes Français de 15-16 ans est plus élevé que la moyenne européenne (38 % contre 28 %),

situant les jeunes Français en 6^e position (sur 36 pays) (ESPAD, 2011). Le développement de la dépendance au tabac survient d'autant plus rapidement que l'initiation est précoce ; or, l'âge moyen d'initiation est actuellement de 13 ans en France.



© Chlorophylle - Fotolia.com

Dans ce passage progressif de l'enfance à l'adolescence, nous nous intéressons à des personnalités en pleine construction et en plein chamboulement sur les plans physique, psychologique, affectif et sociologique. Par ailleurs, nous nous adressons à des élèves qui vont connaître une transition dans l'organisation du dispositif scolaire qui les accueille en passant de l'école au collège.

Explo'Tabac a pour vocation de prendre en compte et d'accompagner ces évolutions, sur le plan des apprentissages et compétences à développer, dans une démarche éducative progressive et adaptée aux stades de développement de l'enfant, dans son environnement de vie et son milieu scolaire.

Pourquoi là et à ce moment-là ?

L'objectif final des programmes de prévention des conduites addictives en milieu scolaire est l'abstinence. Cependant, il n'est pas réaliste de penser que tous les élèves vont s'abstenir.

On sait que plus la première consommation est précoce, plus la probabilité est élevée que cette consommation entraîne des problèmes de dépendance et, ultérieurement, de santé.

Les interventions en milieu scolaire doivent donc permettre aux élèves d'adopter un comportement responsable et éclairé vis-à-vis des addictions et de retarder l'âge de la première consommation.

La période où l'intérêt des jeunes pour la consommation commence à se faire sentir, mais où il n'y a pas eu de première consommation pour la majorité d'entre eux, est particulièrement propice à la mise en œuvre d'interventions de prévention.

D'une manière générale, les résultats de recherche tendent à montrer que les programmes de prévention des addictions en milieu scolaire les plus efficaces sont ceux qui s'adressent aux 11-14 ans.



© Artens - Fotolia.com

9-14 ans : l'âge de tous les possibles

L'adolescence est une période à risque par rapport au tabac, mais c'est aussi une période où les jeunes ont besoin de clés d'affirmation de leur personnalité.

Conduites addictives chez les adolescents. Usages, prévention et accompagnement. Principaux constats et recommandations.

Extraits, INSERM Pôle Expertise Collective ITMO Santé publique – Aviesan, février 2014

L'adolescence constitue la période de transition entre l'enfance et la vie d'adulte. Il s'agit d'un intervalle de temps débutant vers l'âge de 10-11 ans chez les filles et plutôt 12-13 ans chez les garçons... C'est aussi une période de maturation et d'évolution psychologique complexe, liée à la rupture avec l'enfance et aux nombreuses interrogations vis-à-vis de la future vie d'adulte.

C'est une période au cours de laquelle l'adolescent s'affranchit progressivement du lien de dépendance aux parents, en affirmant ses propres désirs, par la recherche de nouvelles figures d'identification, mais aussi par la recherche de nouvelles expériences associant souvent une certaine résistance aux règles établies.

Dans le désir d'émancipation vis-à-vis des parents et d'intégration dans un nouveau groupe, celui des pairs, avec la recherche de leur reconnaissance,

l'adolescence constitue également une phase de curiosité, de prise de risques et de défi.

Dans ce contexte, et au gré des opportunités, l'adolescence est propice à l'expérimentation de l'usage de substances psychoactives et de comportements particuliers, dont la répétition est susceptible d'entraîner un abus, voire une dépendance.

Enfin, il est important de souligner que, chez les adolescents, l'ensemble des conduites addictives peut avoir un impact sur le développement.

Dans une période clé d'apprentissage scolaire et de découverte émotionnelle, la prise de substances psychoactives, comme la pratique problématique de jeux, pourra entraver le parcours de vie et constituer un handicap ou une « perte de chances » pour l'avenir.

Les compétences psycho-sociales

Le lien entre estime de soi et prise de risques existe. En matière de prévention, aider un individu à développer ses capacités et ses ressources pour lui permettre de mieux gérer ses relations avec son environnement constitue le fondement d'une approche efficace en matière d'éducation pour la santé.

L'OMS définit une compétence psycho-sociale comme « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

LES 10 COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES SELON L'OMS :

« Savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions. »

« Avoir une pensée créatrice, avoir une pensée critique. »

« Savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles. »

« Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres. »

« Savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions. »

Ces compétences, que l'on développe tout au long de la vie, sont des ressources sur lesquelles s'appuyer pour faire des choix éclairés dans une optique de prévention contre le tabagisme. Ce sont ces compétences que l'on vise à renforcer tout au long des ateliers d'Explo'Tabac !

PREMIÈRE PARTIE

Dispositif Explo'Tabac : description et mise en œuvre

Explo'Tabac est un dispositif d'intervention en éducation pour la santé constitué d'animations, sous forme de parcours pédao-éducatifs ludiques et interactifs, à destination du milieu scolaire pour des élèves du CM1 jusqu'à la classe de 5^e (9 à 13 ans).

À l'aide de 27 ateliers, Explo'Tabac illustre 10 thématiques (3 ateliers spécifiques pour 9 thématiques sur 10), choisies pour sensibiliser le jeune public aux questions posées par le tabac : la production (usage et histoire du tabac, industriels du tabac, effets sur l'environnement en termes de développement durable), la consommation (coût social et sociétal, conséquences sur la santé, dépendances, sevrage), les différents acteurs impliqués (associations, citoyens, politiques, industriels du tabac) et les enjeux économiques et politiques sous-jacents.

Le programme d'intervention (durée, modalités d'animation, choix des thématiques, etc.) s'établit en concertation avec l'équipe éducative de l'établissement d'accueil, en fonction des objectifs poursuivis, du niveau d'âge ou de classe des jeunes, des problématiques éventuellement rencontrées dans l'établissement, du temps imparti, des locaux à disposition, de la disponibilité des équipes de l'établissement et de l'expérience des animateurs...

Le dispositif Explo'Tabac se veut souple et ouvert afin de permettre aux intervenants animateurs de la Ligue et à l'équipe éducative de l'établissement de composer, à partir de ces supports, leurs propres programmes et contenus d'intervention (parcours pédagogique) auprès d'un groupe. Le programme d'intervention peut être ponctuel (une séance) ou s'échelonner sur une année scolaire (plusieurs séances).

Explo'Tabac est organisé :

- par ateliers thématiques que les enfants vont fréquenter successivement par petits groupes (maximum 10 enfants) ;
- chaque atelier est structuré autour de supports d'animation proposant au groupe un questionnaire ;
- chaque enfant dispose d'une feuille de route qui va guider son activité et l'interroger tout au long de son parcours d'ateliers.

L'animation s'appuie sur la dynamique de groupe. Elle repose, autour du questionnement porté par les ateliers, sur l'interaction des élèves entre eux, basée sur une réflexion individuelle puis collective, suivie d'échanges avec les animateurs pour discussion autour des réponses et restitution des messages clés. Elle permet aux jeunes comme à l'équipe éducative d'évaluer les avancées pour les uns et les autres tant sur l'acquisition de connaissances que sur le développement des compétences et l'évolution des attitudes vis-à-vis du tabac.

Explo'Tabac a été conçu dans le souci :

- du cadre institutionnel pour garantir sa légitimité ;
- de références scientifiques pour assurer sa pertinence ;
- de méthodes éducatives reconnues comme efficaces pour sa cohérence ;
- d'un souci éthique pour le respect des personnes et des consciences.

Explo'Tabac permet de structurer :

- les contenus et messages à faire passer ;
- les méthodes pédagogiques à utiliser ;
- les collaborations à établir avec les partenaires éducatifs.

Explo'Tabac a pour objectifs spécifiques :

- d'améliorer les connaissances des enfants sur les facteurs de risque et de protection relatifs au tabagisme ;
- de développer les compétences personnelles, sociales et civiques des enfants dans une démarche de prévention ;
- d'accompagner l'enfant dans un apprentissage qui fasse réellement sens ;
- d'associer son entourage à une réflexion globale conduisant à la prise de décisions cohérentes pour la santé de tous.

Explo'Tabac permet d'aborder le thème de la prévention du tabagisme dans le respect du continuum du développement des enfants et du cursus scolaire des élèves, de la classe du CM1 de l'école élémentaire jusqu'à la classe de 5^e des collèges, dans le cadre des missions et programmes de l'école. Cela nécessite la prise en compte des différentes phases du développement cognitif et psycho-affectif des enfants, comme du cursus scolaire des élèves que nous avons mission d'éduquer. Il nous faut garder à l'esprit que ce qui fait l'unité du programme, c'est le sujet lui-même, qui crée les liens dans son parcours de vie.

À NOTER : La Ligue nationale contre le cancer est partenaire de l'Éducation nationale. Elle bénéficie de l'agrément national d'association éducative complémentaire de l'enseignement public, délivré par le ministère de l'Éducation nationale pour la pratique de cette activité.



Préparer et animer une session Explo'Tabac

En amont de l'intervention : une phase préparatoire indispensable

Elle consiste pour l'animateur à :

- s'informer des sujets antérieurement traités, des besoins des élèves et des attentes de l'équipe éducative afin de construire avec cette dernière un parcours péda-éducatif le plus pertinent et cohérent possible ;
- présenter les prérequis et s'assurer auprès de l'établissement d'intervention des bonnes conditions matérielles et organisationnelles indispensables (temps disponible, agencement des salles, mobilisation de l'enseignant et/ou de l'infirmière scolaire en coanimation...);
- négocier avec l'équipe de l'établissement sa participation active à l'animation en s'appuyant sur son calendrier, ses compétences et ses ressources ;
- connaître son sujet et s'appropriier les informations contenues dans ce guide. Elles constituent le préalable de connaissances nécessaire pour être en mesure de mener à bien l'atelier correspondant. Le recueil bibliographique en fin de livret renvoie vers des ouvrages et des sites ressources pour des compléments d'information ;
- réfléchir à ses intentions pédagogiques et structurer son intervention : objectifs, thématique(s) abordée(s), type d'animation, durée d'intervention...

L'attitude générale de l'animateur : bienveillante et respectueuse de tous

L'animateur est garant du bon fonctionnement de l'animation.

- Il rappelle les règles de communication, impulse la démarche tout en veillant à lui donner du sens, il rappelle les objectifs, il reformule et synthétise.
- Il doit favoriser la prise de parole de tous. Il rassure et encourage les plus timides. À l'inverse, il canalise les plus dynamiques.
- Il s'engage à respecter le caractère confidentiel des échanges.
- Il est attentif à toute manifestation de souffrance et doit être capable de rencontrer de façon individuelle tout élève qui le souhaite pour l'orienter vers les personnes ou structures ressources si nécessaire.
- Il crée les conditions favorables au débat, à la réflexion et au travail. Il adopte une attitude ouverte, empathique et crée un cadre convivial et motivant.
- Il utilise un niveau de langage adapté à sa cible sans pour autant copier la façon de parler des élèves (langage « jeune »).

Les 7 étapes clés d'une animation

Lorsque toutes les conditions préparatoires sont réunies et que vient le moment d'animer une session Explo'Tabac, l'intervenant aura à cœur de respecter et de faire respecter un certain nombre de principes éthiques mais aussi opérationnels pour garantir l'efficacité de l'intervention.

- 1** Se présenter et partager avec le groupe les raisons de l'intervention en y associant l'équipe éducative.
- 2** Rappeler les bonnes règles de fonctionnement basées sur le respect des personnes, de leur parole. Ne pas hésiter à rappeler les règles de bon déroulement d'un débat : respecter la parole de chacun, respecter les différents avis et opinions, laisser chacun s'exprimer, ne pas se couper la parole, ne pas porter de jugement de valeur ou se moquer des autres, fixer une durée, synthétiser les échanges en fin de débat.
- 3** S'assurer que tout le monde a compris qu'il ne s'agit pas d'une évaluation des connaissances mais d'un processus ludique de réflexion.
- 4** Mettre les enfants ou les jeunes en activité dans le cadre défini et sécurisé des ateliers tout en leur accordant de la confiance. Favoriser l'autonomie dans leur parcours, assurer une présence vigilante mais discrète et non intrusive dans les échanges entre jeunes. Alternier le plus souvent possible les activités individuelles et en groupe.
- 5** Ménager des temps de regroupement et de retour au calme pour traduire et synthétiser collectivement la réflexion et apporter éventuellement les éléments d'information manquants.
- 6** Se séparer en présentant les étapes à venir ou non du projet et en faisant exprimer une idée forte de l'animation à retenir.
- 7** Faire un point, à chaud, avec l'équipe éducative partenaire, prendre rendez-vous pour de prochaines collaborations.

Comment éviter les écueils ?

- Proscrire les stéréotypes ou les généralisations sur les fumeurs ou les non-fumeurs.
- Ne pas adopter d'approche culpabilisante et dramatisante, qui se révèle contre-productive en matière de prévention.
- Ne pas porter de jugement sur l'influence du groupe ou sur l'importance du clan à cet âge.
- Éviter tout jugement de valeur personnel ; il s'agit de prendre de la distance par rapport à sa propre expérience et de se questionner autour de ses représentations afin d'éviter tout préjugé vis-à-vis du tabac et de l'adolescence.

Déroulement d'une session type

Une séance d'animation s'organise autour de 4 temps forts, quelle que soit la durée de l'intervention (variable de 1 à 2 heures) :

- 1 / En « séance plénière » : une session type commencera par la présentation des objectifs de l'intervention à la classe.
- 2 / En « séance plénière » : elle se poursuivra par un recueil des représentations des élèves sur des sujets tels que « La santé - ou le tabac - ou le fait de fumer - pour vous, c'est quoi ? ».
- 3 / En petits groupes : elle sera suivie par un travail d'animation autour d'une réflexion individuelle

Accueil, présentation des animateurs et des objectifs de l'animation



Recueil des représentations des participants sur le sujet à traiter



Activités des participants sur le parcours d'ateliers



Synthèse

Comment recueillir les représentations des participants sur un sujet ?

La première étape d'un dispositif d'apprentissage est le recueil de l'expression des représentations initiales des participants. Elle permet d'obtenir une « photographie » des représentations du groupe sur le thème choisi, sur laquelle construire son intervention.

Sa réussite dépend notamment de l'articulation entre les représentations de tous les acteurs de ce dispositif (élèves, professeurs, animateurs...) à propos de l'objet d'apprentissage (ici, la prévention du tabagisme).

Cette première étape favorise une prise de conscience de la complexité de la question du tabagisme dans ses multiples dimensions : le produit, les déterminants et les effets de sa consommation, sa place dans l'environnement sociétal et économique...

Principe pédagogique : la technique du « pense-bête »

On pose une question aux élèves, qui doivent répondre sur un petit pense-bête adhésif, puis se lever l'un après l'autre pour le coller sur un tableau. Une fois tous les pense-bêtes collés, l'animateur les regroupe par thèmes ou sujets avec l'aide des élèves. Des blocs thématiques sont constitués.

Cette technique rend les discussions en groupe efficaces en favorisant l'implication de tous dans le processus. En prenant en compte toutes les opinions, elle permet de faire un point sur les représentations des élèves et d'identifier leurs attentes par rapport au thème choisi.

et collective des élèves. L'animateur circulera entre les différents ateliers pour s'assurer du bon déroulement des animations et complètera les réponses données par les élèves, en les corrigeant et en les expliquant.

- 4 / En « séance plénière » : la session se terminera toujours par une synthèse de l'animateur, qui restituera au groupe les messages clés pour chacun des ateliers choisis.

La durée de la séance dépend bien évidemment du temps imparti, qui permettra de mener un ou plusieurs ateliers en simultané ou successivement. Les combinaisons d'ateliers sont quasiment infinies.

Méthodologie

- Individuellement, sur le pense-bête, les élèves apportent des éléments de réponse (un mot, une phrase par pense-bête) au questionnaire introductif à la séance (5 min).
- Dans un deuxième temps, les pense-bêtes sont affichés et, collectivement, les élèves, avec l'aide de l'animateur, les rassemblent en groupes d'idées, d'opinions (10 min).
- L'animateur de la séance effectue une synthèse des résultats obtenus (5 min).
- Les pense-bêtes sont conservés à des fins d'évaluation initiale. L'élève pourra prendre note de sa production et de celle de ses camarades.
- Les élèves découvrent ainsi la signification du thème abordé, s'intègrent dans la dynamique des échanges, évaluent leur connaissance globale du sujet.

Exemples de questions introductives à la réflexion :

- Pour toi, le tabac, c'est... (pour les plus jeunes).
- D'après toi, on fume parce que... (pour le collègue).
- « Manipuler » signifie... (pour le collègue).
- Pour toi, grandir, c'est...

L'animateur peut ainsi ajuster le dispositif pédagogique (formulation des questions, rythme de l'atelier) au niveau du groupe d'enfants dont il perçoit mieux les connaissances.

Cette séance de recueil de représentations peut être renouvelée (à plus ou moins long terme) pour mesurer l'évolution des représentations et connaissances des participants après l'intervention éducative.

Comment effectuer une synthèse en fin de séance pour restituer les messages clés ?

La dernière étape d'un dispositif d'apprentissage est la synthèse des messages abordés. Elle permet de valider les acquis et d'ancrer l'essentiel des messages de prévention à retenir dans l'esprit des élèves. En fonction du thème de la séance, elle permet à l'élève de s'approprier les connaissances, les attitudes et compétences développées dans les différents ateliers.

Principe pédagogique

Il est à adapter en fonction des techniques utilisées : brainstorming, d'accord/pas d'accord...

Méthodologie

La synthèse s'effectue en séance plénière.

=> Proposition 1 :

L'animateur demande aux élèves :

- d'inventorier et d'analyser les activités menées lors de la séance ;
- d'évaluer les acquis en se prononçant sur des affirmations en lien avec le thème traité ;
- d'émettre un message de prévention.

=> Proposition 2 :

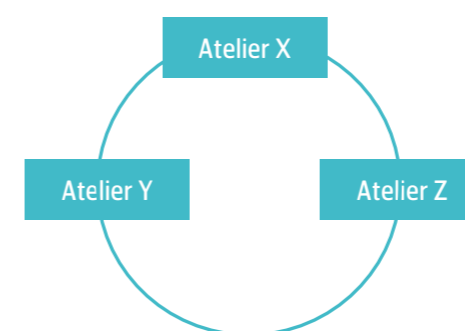
L'animateur demande aux élèves de répondre aux questions :

- ce que j'ai vécu aujourd'hui ;
- ce que je retiens ;
- ce que je vais faire savoir.

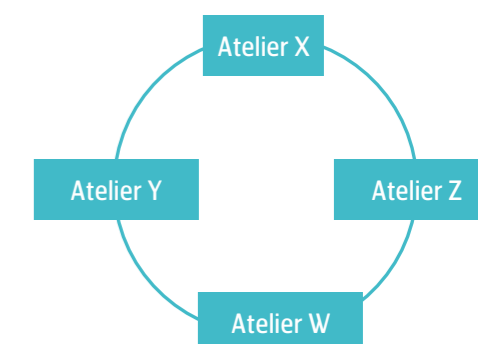
Organisations possibles d'un parcours d'ateliers

En fonction du temps dont on dispose, mais aussi en fonction de la nature des ateliers ou du niveau d'autonomie des participants, on peut ajouter ou enlever des ateliers. On peut jouer sur la durée prévue des ateliers pour créer des parcours alternant des ateliers plus ou moins complexes.

Circulation sur un parcours composé de 3 ateliers



Parcours composé de 2 « gros » ateliers et de 2 « petits »



Exemple de fiche de synthèse pour faire le point...

- 1) Les jeunes fument parce que ça fait cool.

D'accord Pas d'accord

- 2) Refuser une cigarette que nous propose un copain, c'est facile.

D'accord Pas d'accord

- 3) Si les fumeurs connaissaient tous les dangers du tabac, ils arrêteraient de fumer immédiatement.

D'accord Pas d'accord

- 4) La cigarette permet de s'inclure dans un groupe.

D'accord Pas d'accord

- 5) Il y a plus de fumeurs que de non-fumeurs.

D'accord Pas d'accord

- 6) Arrêter de fumer, c'est quand tu veux !

D'accord Pas d'accord

En fonction des choix thématiques, plusieurs configurations sont possibles, comme dans les exemples ci-dessous :

THÈMES	A	B	C	D	E	F	G	H	I
ATELIERS	1	4	7	10	13	16	19	22	25
	2	5	8	11	14	17	20	23	26
	3	6	9	12	15	18	21	24	27

LÉGENDE	
	En une séance, traitement des 3 ateliers d'un thème unique.
	En une séance, traitement de 4 ateliers piochés dans 3 thèmes différents.
	Traitement en une seule séance de 2 ateliers, à traiter l'un après l'autre en classe entière ou par demi-groupes en parallèle.
	Atelier unique, grand jeu.
1 ^{re} séance	Traitement de 3 ateliers lors d'une première séance.
2 ^e séance	Traitement de 3 autres ateliers lors d'une seconde séance avec les mêmes groupes.

L'éducation pour la santé à l'école et au collège

L'éducation pour la santé, inscrite dans les missions et programmes de l'école et du collège, fait l'objet de nombreux textes et recommandations. Elle ne bénéficie cependant pas d'un horaire d'enseignement disciplinaire spécifique dans l'emploi du temps de l'élève, à l'école élémentaire comme au collège.

L'éducation pour la santé menée de manière transversale, pluridisciplinaire, est souvent impulsée et portée par l'infirmière scolaire du secteur soit dans le cadre d'un programme thématique (exemples : nutrition, prévention des pratiques à risque et des addictions, éducation à la vie affective et sexuelle...), soit à la demande d'un enseignant.

À l'école élémentaire, l'enseignant unique facilite les collaborations.

Au collège, il faut compter sur le volontariat du professeur, souvent de sciences et vie de la Terre.

Explo'Tabac est un dispositif qui permet de réunir les équipes pédagogique et paramédicale autour de ces interventions.

Comment prendre contact avec les établissements scolaires ?

Vous devez d'abord vous adresser au chef d'établissement. Il joue en effet un rôle déterminant d'impulsion, d'appui, de suivi et de régulation à l'égard des associations périéducatives. C'est lui qui envisagera avec les conseillers principaux d'éducation, les enseignants, voire dans le cadre d'un projet de classe ou d'établissement, la possibilité d'organiser des séances d'animation.

Au collège, les professeurs ne sont pas les seuls partenaires possibles de votre action d'information. Vous pouvez vous adresser à d'autres partenaires au sein des collèges :

- les chefs d'établissement, les conseillers principaux d'éducation (CPE) qui participent aux activités éducatives du second degré ;
- les infirmiers des établissements qui animent le Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) ;
- les associations de parents d'élèves ;
- les services départementaux de l'Union nationale du sport scolaire, qui a notamment pour mission de favoriser l'apprentissage de la vie associative (www.unss.org).

Fédérer les équipes éducatives dans une démarche participative de projet

Explo'Tabac répond aux préconisations éducatives fixées par l'Éducation nationale en favorisant les interventions partenariales et peut s'intégrer dans un projet d'école (ou d'établissement) ou s'inscrire dans les actions développées par le Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC).

Le CESC constitue une instance de réflexion, d'observation et de veille qui conçoit, met en œuvre et évalue un projet éducatif en matière de prévention, d'éducation à la citoyenneté et à la santé, intégré au projet d'établissement.

La circulaire du 15 décembre 2011 précise les 3 principes essentiels de la politique éducative :
- la démarche de projet adaptée aux réalités

et aux besoins spécifiques de chaque école ou établissement ;

- la responsabilisation de l'ensemble des acteurs du système éducatif (personnels d'inspection, de direction, d'enseignement, d'éducation, d'orientation, sociaux, de santé, TOS) ;
- l'ouverture à de nouveaux partenaires.

Travailler avec les équipes éducatives dans leur environnement suppose de prendre en compte les réalités des découpages administratifs et des délégations de compétences, qu'elles soient de l'ordre de l'enseignement ou de la santé. Travailler avec l'Éducation nationale exige que l'on se rapproche de l'une ou l'autre de ces autorités, santé ou éducation, ou encore mieux des deux.

Paysage structurel, institutionnel et territorial de la santé en milieu scolaire.

Les tableaux ci-après montrent les différents découpages, avec diverses entrées possibles, hiérarchiques, territoriales, thématiques. Une bonne connaissance de ce schéma dans sa traduction locale est un préalable à toute action d'éducation pour la santé en milieu scolaire.

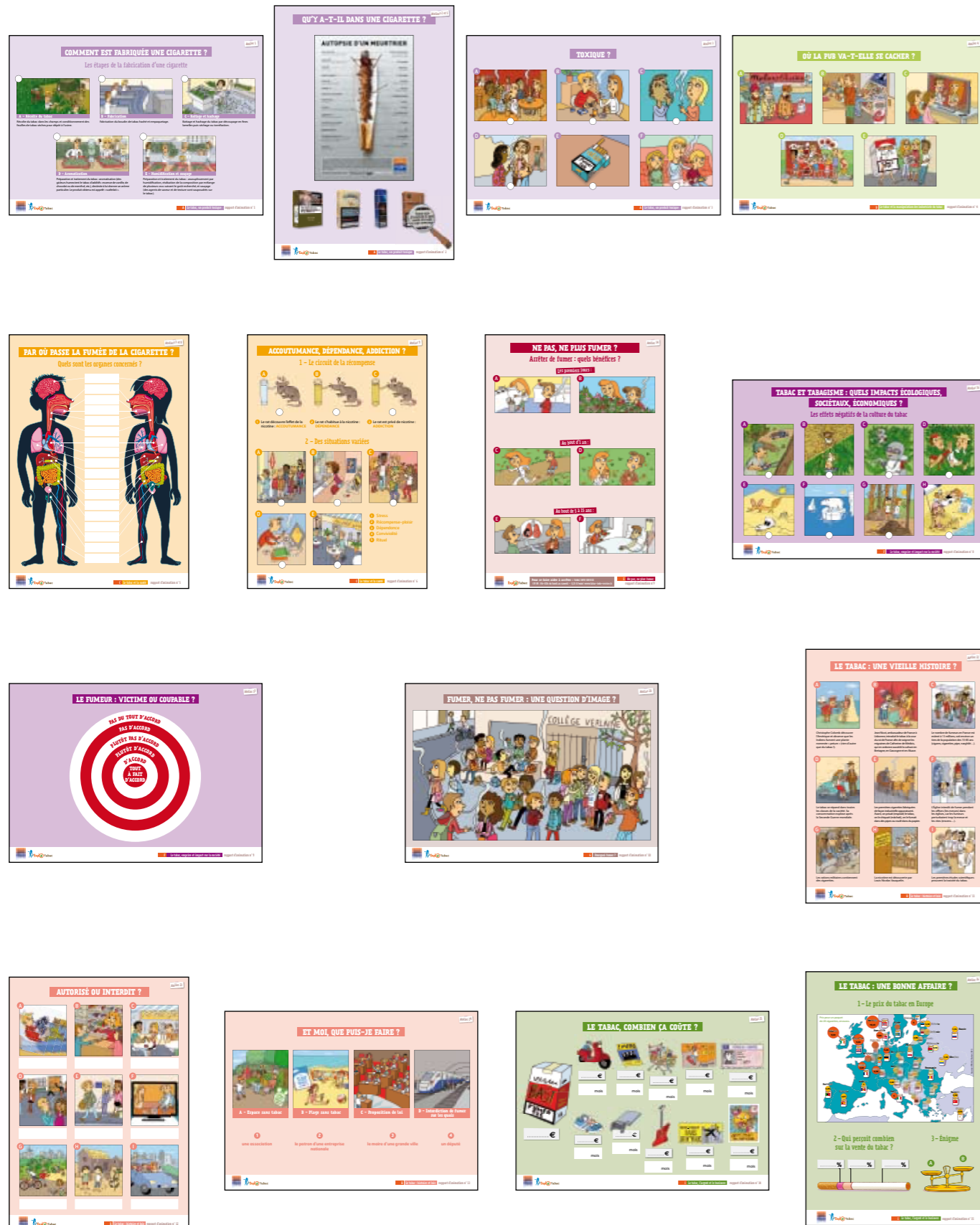
Un bon programme sera un projet qui établira des liaisons horizontales pour assurer un continuum éducatif et associera plusieurs partenaires sur l'axe vertical pour garantir un projet pérenne.

Par ailleurs, les conseillers techniques, médecins mais surtout infirmiers, auprès des directions académiques sont un vecteur important des actions d'éducation pour la santé avec le milieu scolaire. Au niveau académique ou départemental, il est indispensable de se rapprocher d'eux avant toute action d'envergure.

Autorité institutionnelle et pédagogique	Directeur académique des services de l'Éducation nationale (DASEN), rectorat de l'académie			
	Inspecteur de l'Éducation nationale	Principal	Proviseur	
École ou établissement	Maternelle	Élémentaire	Collège	Lycée
Prévention et santé dans les établissements	Service PMI Département	Service santé scolaire Éducation nationale		
Compétence territoriale	Commune	Département	Région	

Organisation pédagogique hiérarchique			
Organisation de la santé en milieu scolaire : DASEN			
	École primaire		Collège
Niveau de scolarisation	Maternelle	Élémentaire	Conseillères techniques : médecin, infirmière, assistante sociale
Contact au niveau départemental	Protection maternelle et infantile Conseil général	Conseillères techniques : médecin, infirmière, assistante sociale Éducation nationale	
Contact au niveau de l'école ou du collège	Infirmière de l'Éducation nationale		
Autorité sanitaire	Contrat local de santé / Comité territorial de santé / Agence régionale de santé		

15 supports d'animation



DEUXIÈME PARTIE

27 ateliers pédagogiques autour de 10 fiches thématiques

A Le tabac, un produit toxique

- 1 - Comment est fabriquée une cigarette ?
- 2 - Qu'y a-t-il dans une cigarette ?
- 3 - Toxique ?

B Le tabac et la manipulation des industriels du tabac

- 4 - Où la pub va-t-elle se cacher ?
- 5 - Sur un paquet de cigarettes, que voit-on ?
- 6 - Info ou intox ?

C Le tabac et la santé

- 7 - Par où passe la fumée de la cigarette ?
- 8 - Quels sont les organes concernés ?
- 9 - Accoutumance, dépendance, addiction ?

D Dire non au tabac

- 10 - Dire non au tabac, c'est facile ?
- 11 - Quels messages pour devenir messenger de santé ?
- 12 - Tabagisme passif : on fait quoi ?

E Ne pas, ne plus fumer

- 13 - Fumer : pertes et profits ?
- 14 - Arrêter de fumer : quels bénéfices ?
- 15 - Comment aider à arrêter de fumer ?

F Le tabac, emprise et impact sur la société

- 16 - Tabac et tabagisme : quels impacts écologiques, sociétaux, économiques ?
- 17 - Le fumeur : victime ou coupable ?
- 18 - Fumer : un droit, une liberté ?

G Pourquoi fumer ?

- 19 - Fumer : la faute à qui, à quoi ?
- 20 - Fumer, ne pas fumer : une question d'image ?
- 21 - Quelles alternatives à la cigarette ?

H Le tabac : histoire et lois

- 22 - Le tabac : une vieille histoire ?
- 23 - Autorisé ou interdit ?
- 24 - Et moi, que puis-je faire ?

I Le tabac, l'argent et le business

- 25 - Le tabac, combien ça coûte ?
- 26 - Le tabac : une bonne affaire ?
- 27 - Politique, industriel, citoyen, fumeur : quelle cohabitation ?

J Les autres formes de consommation nicotinique

A - Le tabac, un produit toxique

Plusieurs études ont montré la toxicité du tabac, et ce dès les années 1950, notamment au travers des études de Richard Doll et A. Bradford Hill. C'est la consommation de masse du tabac qui a mis en évidence sa toxicité. Les experts affirment que si le tabac arrivait sur le marché aujourd'hui il ne serait pas autorisé à la vente en raison du danger pour la santé qu'il présente.



Le tabac

Le tabac est une plante originaire d'Amérique centrale, largement cultivée dans le monde pour ses feuilles riches en nicotine qui, une fois séchées, servent à la préparation du tabac manufacturé (cigarettes, cigares, tabac à chicha, tabac à rouler...).

Les feuilles sont séchées et mises à fermenter pour obtenir un goût spécifique. C'est un produit de consommation courante et licite qui possède pourtant des propriétés ordinairement attribuées aux drogues : création d'une dépendance et toxicité.

Une cigarette contient du tabac, de la nicotine, des goudrons, des agents de saveur et de texture. Mais, une fois allumée, la cigarette devient une véritable usine chimique.

Ce que contient la fumée de cigarette

La fumée de tabac se forme lorsque la combustion atteint la température de 1 500 °C ; le mélange de gaz et de particules ainsi formé transforme les 2 500 composés chimiques contenus dans le tabac non brûlé en 7 000 substances toxiques, dont 70 sont cancérigènes. Ces substances toxiques se retrouvent dans tous les types de fumée (cigarettes, cigares, chichas, tabac à rouler). La toxicité du tabac provient de certains additifs et de produits issus de la combustion.

Les principales substances contenues dans la fumée de cigarette sont :

- **La nicotine** : elle est présente naturellement dans les feuilles de tabac et se retrouve sous forme de particules en suspension dans la fumée. Elle agit sur le cerveau en particulier et crée la dépendance physique.

Au-delà de ses effets sur le système nerveux central (effet psychoactif), la nicotine affecte également le système respiratoire et le système cardio-vasculaire. Il convient de noter que la nicotine est classée par l'OMS comme substance très dangereuse, pouvant conduire à une forte dépendance lors de sa consommation.

- **Les goudrons** : ils sont produits par la combustion et regroupent un très grand nombre de substances (notamment les hydrocarbures, comme le benzène). C'est la principale substance responsable des cancers liés au tabagisme. Ils se déposent dans l'organisme sur le trajet de la fumée.

- **Les irritants (acétone, acide cyanhydrique...)** : ils se révèlent lors de la combustion. Ils provoquent l'inflammation de la muqueuse bronchique puis paralysent et détruisent les cils chargés de nettoyer les bronches. Certains sont naturels, mais d'autres sont des additifs.

- **Le monoxyde de carbone** : cette substance est un gaz toxique formé par la combustion incomplète du carbone dans les cigarettes. Il prend la place de l'oxygène dans le sang et prive ainsi l'organisme de cet élément vital. Il favorise les maladies du cœur et des vaisseaux sanguins.

- **Les métaux lourds** : plomb, chrome, mercure, cadmium... Ces substances, présentes dans les feuilles de tabac en raison du mode de culture et des engrais utilisés, détruisent les cellules des organes qui les contiennent. On trouve également dans la fumée de tabac des traces de polonium 210 qui se dégradent en libérant des rayons dits « radioactifs ». Ces substances provoquent différents types de cancer.

Dénoncer certaines idées reçues

- **La fumée des cigarettes dites « light »** est quasiment identique à celle des cigarettes classiques. Par ailleurs, les fumeurs de ces cigarettes ont tendance à aspirer de plus grosses bouffées afin d'obtenir une même dose de nicotine. Leur goût plus léger donne la fausse impression d'une diminution du risque. C'est pour cette raison qu'en septembre 2003 les appellations « light », « légères » et « mild » ont été interdites en France.

- Le tabac à rouler libère davantage de composés cancérigènes que la plus toxique des cigarettes. Son rendement en nicotine et en goudrons est 3 à 6 fois plus élevé, sans compter que les cigarettes roulées ne contiennent généralement pas de filtre. Le tabac à rouler n'est pas plus naturel que la cigarette.
- Les cigarettes dites « bio » sont tout aussi nocives. Même issues de l'agriculture biologique, elles contiennent autant d'additifs que les cigarettes traditionnelles.

La fumée du tabac est dangereuse pour le fumeur, mais elle peut l'être également pour le non-fumeur qui l'inhale s'il est en présence d'un fumeur. La fumée de tabac constitue la source la plus dangereuse de pollution de l'air domestique, en raison de sa concentration élevée en produits toxiques mais aussi parce que l'on y est exposé à tout âge et pendant des périodes beaucoup plus longues que celles où l'on subit une pollution atmosphérique extérieure.



Cette affiche présente les différentes substances toxiques que produit la fumée d'une cigarette.

Quelques additifs : leur toxicité, leur utilité

Les additifs sont les substances ajoutées au tabac dans les cigarettes par les industriels du tabac. Les additifs de texture ou de saveur ainsi que les conservateurs permettent d'améliorer le goût et l'aspect des cigarettes. Certains d'entre eux, soumis à la combustion de la cigarette, dégagent de nouveaux composants potentiellement dangereux ou accentuent la toxicité du produit.

Au cours des dernières décennies, les additifs ont été introduits en nombre croissant, et ils représentent maintenant environ 10 % du poids d'une cigarette. On a relevé près de 600 additifs différents. Ces derniers affectent les caractéristiques de la fumée, comme sa couleur, son âcreté, son odeur et son arôme. Cependant, le nombre d'additifs est si grand qu'il est difficile d'évaluer l'effet de chaque additif et/ou mélange d'additifs.

Les principaux additifs du tabac sont les sucres, qui sont aussi présents de façon naturelle, et les humidifiants. Ils comprennent aussi des agents conservateurs et des arômes, comme le cacao, la réglisse, le menthol et l'acide lactique.



ORGANISER VOTRE SESSION D'ANIMATION

Les ateliers

Pour aborder ce thème, vous pourrez baser votre intervention sur ces 3 ateliers :

- 1 - Comment est fabriquée une cigarette ?
- 2 - Qu'y a-t-il dans une cigarette ?
- 3 - Toxique ?

Les informations à retenir

Aujourd'hui, le tabac est un produit de consommation vendu légalement et omniprésent dans notre environnement. Cependant, il n'est pas forcément assimilé à une drogue dans l'esprit des jeunes ; pourtant, depuis 1999, la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les toxicomanies et les conduites addictives (MILDECA) le considère comme une substance psychoactive dont elle doit assurer la prévention.

L'objectif éducatif

Affirmer le caractère non naturel et toxique des produits dérivés du tabac.

Le bilan

À l'issue de ces séances, les jeunes seront capables :

- de mieux comprendre le caractère addictif et toxique des produits du tabac et de sa fumée (combustion) ;
- d'identifier les processus de désinformation mis en œuvre par les industriels du tabac ;
- de faire preuve d'esprit d'analyse et de capacités d'argumentation.

Atelier n° 1 Comment est fabriquée une cigarette ?

Objectif pédagogique

- Identifier les étapes de transformation de la plante tabac en produit de consommation.
- Dévoiler les interventions des fabricants, qui ajoutent des additifs pour rendre ce produit attractif.

Objectif opérationnel

- Ranger par ordre chronologique des images représentant les étapes de la fabrication d'une cigarette.
- Pointer les interventions des fabricants susceptibles d'être nocives et/ou trompeuses en les entourant en rouge (sur le support d'animation ou sur la feuille de route).

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Support d'animation n° 1 « Comment est fabriquée une cigarette ? ».
- Feutres effaçables (noir et rouge).

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route et les supports d'animation aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin de découvrir et de corriger/discuter la production.

Corrigé

COMMENT EST FABRIQUÉE UNE CIGARETTE ?

Les étapes de la fabrication d'une cigarette

1

A - Récolte du tabac
Récolte du tabac dans les champs et conditionnement des feuilles de tabac sèches pour dépôt à l'usine.

5

B - Fabrication
Fabrication du boudin de tabac haché et empaquetage.

3

C - Battage et hachage
Battage et hachage du tabac par découpage en fines lamelles puis séchage ou torréfaction.

4

D - Aromatisation
Préparation et traitement du tabac : aromatisation (des gicleurs humectent le tabac d'additifs : essence de vanille, de chocolat ou de menthol, etc.), destinée à lui donner un arôme particulier. Le produit obtenu est appelé « scaferlati ».

2

E - Humidification et saucage
Préparation et traitement du tabac : assouplissement par humidification, réalisation de la composition par mélange de plusieurs crus suivant le goût recherché, et saucage (des agents de saveur et de texture sont saupoudrés sur le tabac).

Atelier 1

Copyright © ExplorTabac - Illustrations : Fabrice Gaudin / Le Monde / Illustration.com

ExplorTabac

A Le tabac, un produit toxique support d'animation n° 1

- 1 **A** Récolte du tabac
- 5 **B** Fabrication
- 3 **C** Battage et hachage
- 4 **D** Aromatisation
- 2 **E** Humidification et saucage

Atelier n° 2 Qu'y a-t-il dans une cigarette ?

Objectif pédagogique

- Identifier les composants d'une cigarette et de la fumée issue de sa combustion.
- Expliciter les éventuels effets et conséquences de la respiration ou de l'ingestion de ces produits.

Objectif opérationnel

- Classer différentes étiquettes selon qu'elles portent le nom d'un produit présent ou non dans une cigarette ou sa fumée.
- Comparer les informations portées sur le paquet de cigarettes avec celles qui sont mentionnées sur l'affiche de la Ligue « Autopsie d'un meurtrier ».

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer






- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Support d'animation n° 2, « Qu'y a-t-il dans une cigarette ? ».
- Imprimer et découper les étiquettes des composants de la cigarette et de la fumée. Préparer plusieurs séries d'étiquettes, car l'atelier se fait d'abord en mode individuel.









Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route, les étiquettes et les supports d'animation aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin de constater le classement physique opéré et poser des questions aux élèves sur les raisons de leurs choix. Clarifier les réponses (colonne « Fonction ou effet »).













Corrigé




Activité 1

Produits	Présent dans la cigarette	Présent dans la fumée de cigarette	Non présent	Fonction ou effet
Arôme 	X			Masque le goût âcre, favorise la pénétration de la fumée.
Goudrons 		X		Irritent les muqueuses. C'est la principale substance responsable des cancers liés au tabagisme.
Ammoniac 	X	X		Facilite l'inhalation de la fumée sans provoquer de toux et favorise l'absorption de la nicotine.
Cacao/Menthe 	X	X		Augmente le volume des bronches pour faire pénétrer la fumée plus profondément dans les poumons. A des vertus adoucissantes sur les voies respiratoires et masque l'effet irritant de la fumée.
Acétone 	X	X		Paralyse et détruit les cils chargés de nettoyer les bronches.

Produits	Présent dans la cigarette	Présent dans la fumée de cigarette	Non présent	Fonction ou effet
Miel/Réglisse 	X			Masque le goût naturel de la fumée et diminue l'irritation de la gorge au passage de la fumée.
Nicotine 	X	X		Agit sur le cerveau et crée la dépendance. Au-delà de ses effets sur le système nerveux central (effet psychoactif), la nicotine affecte également le système respiratoire et le système cardio-vasculaire.
DDT 	X	X		Insecticide utilisé pour tuer les insectes, en particulier les moustiques, absorbé par les plantes (tabac) : c'est donc un produit capté dans la terre. C'est un cancérigène.
Farines animales 			X	
Caféine 			X	
Lactose 			X	
Poivre 			X	
Sel (ou chlorure de sodium) 			X	

Activité 2

Produits	Masque le goût déplaisant et le caractère irritant du tabac	Provoque la dépendance au tabac	Crée une odeur qui dégage le nez	Développe la mémoire
Arôme 	X			
Poivre 				
Farines animales 				
Cacao 	X			
Caféine 				
Miel 	X			
Nicotine 		X		
Menthe 	X		X	
Réglisse 	X			
DDT 				
Ammoniac 		X	X	
Acétone 				

Produits	Masque le goût déplaisant et le caractère irritant du tabac	Provoque la dépendance au tabac	Crée une odeur qui dégage le nez	Développe la mémoire
Lactose 				
Goudrons 				
Sel (ou chlorure de sodium) 				

Messages clés

- Tous les produits dérivés du tabac, et ce quel que soit leur mode de consommation (chicha, tabac à rouler, cigarettes, cigares, etc.) présentent des dangers.
- Il n'y a pas que du tabac dans une cigarette. Il y a 7 000 substances toxiques, dont au moins 70 sont cancérigènes.
- La fumée des cigarettes recèle aussi un concentré de produits toxiques ; certains additifs, soumis à la combustion de la cigarette (fumée), dégagent de nouveaux composants potentiellement dangereux ou qui accentuent la toxicité du produit. D'autres accentuent la dépendance.

Niveau recommandé :
tous niveaux

MES NOTES POUR PRÉPARER L'ATELIER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Atelier n° 2 Qu'y a-t-il dans une cigarette ?
















 Temps dont vous disposez : 15 minutes.

- Ensemble, classer les différentes étiquettes en 3 groupes, selon qu'elles présentent un produit présent dans la cigarette, présent dans la fumée de cigarette, ou Absent.

S'aider des questions suivantes :

Qu'est-ce que c'est ? Où peut-on le trouver ? À quoi cela peut-il servir ? Qu'est-ce que cela évoque pour vous ? Est-ce que c'est toxique ?

- Pour chacun des produits ci-dessous, trouver parmi les propositions suivantes l'effet possible sur notre corps ou sa fonction. Cocher vos choix dans le tableau ci-dessous.

Produits	Masque le goût déplaisant et le caractère irritant du tabac	Provoque la dépendance au tabac	Crée une odeur qui dégage le nez	Développe la mémoire
Arôme 				
Poivre 				
Farines animales 				
Cacao 				
Caféine 				
Miel 				
Nicotine 				
Menthe 				
Régliasse 				
DDT 				
Ammoniac 				
Acétone 				
Lactose 				
Goudrons 				
Sel (ou chlorure de sodium) 				

- Ensemble, observer le support d'animation « Qu'y a-t-il dans une cigarette ? » et comparer les informations portées sur un paquet de cigarettes avec celles du support d'animation n° 2 « Autopsie d'un meurtrier ». Exposer vos remarques, en les justifiant, à l'animateur ou à votre professeur pour confirmation.

Atelier n° 3 Toxique ?

Objectif pédagogique

- Comprendre les concepts de « toxique » et d'« intoxication ».
- Identifier les situations à risque par rapport au tabagisme actif ou passif.

Objectif opérationnel

- Hiérarchiser, selon le degré de dangerosité des situations, des images présentant des produits du tabac, des fumeurs actifs ou passifs.
- Argumenter, justifier ses positions.

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Support d'animation n° 3, « Toxique ? ».
- Feutres effaçables.

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route et les supports d'animation aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin de constater le classement physique opéré et poser des questions aux élèves sur les raisons de leurs choix. Clarifier et réajuster les réponses.

Corrigé

- 4 **A** - **Fumeur de chicha** : la fumée est toxique même dans le cas de la chicha, où elle passe par l'eau ; l'eau ne modifie en rien la composition de la fumée. Exemple : fumer un narghilé pendant une soirée est plus nocif pour la santé que fumer 2 paquets de cigarettes.
- 3 **B** - **Fumeur de tabac à rouler** : le tabac à rouler libère davantage de composés cancérigènes que la plus toxique des cigarettes. Son rendement en nicotine et en goudrons est 3 à 6 fois plus élevé, sans compter que les cigarettes roulées ne contiennent généralement pas de filtre. Le tabac à rouler n'est pas plus naturel que la cigarette.
- 1 **C** - **Fumeur** : la fumée du tabac intoxique le fumeur.
- 2 **D** - **Tabagisme passif** : tabagisme actif, tabagisme passif = danger pour tous.
- 6 **E** - **Cigarette éteinte** : une cigarette éteinte n'est pas toxique, mais jetée dans la nature elle devient polluante.
- 5 **F** - **Fumeur de cigarette électronique** : elle produit de la vapeur, avec ou sans nicotine, selon le type de réservoir choisi. Dans la vapeur, il n'y a pas de fumée et donc beaucoup moins de produits cancérigènes. Elle paraît donc moins toxique que la cigarette, mais son innocuité n'a pas été démontrée à ce jour. En revanche, lorsqu'il y a de la nicotine, il y a des produits provoquant la dépendance.

Messages clés

1. La combustion du tabac majore sa dangerosité : toute fumée dégage du monoxyde de carbone et des goudrons que le fumeur respire.
2. Il y a 7 000 substances toxiques dans la fumée, dont 70 sont cancérigènes.
3. Pour qu'il y ait intoxication, il faut que le produit passe par le corps, ce qui est le cas quel que soit le produit du tabac utilisé (chicha, cigarette, tabac à rouler, cigare), et même dans les situations de tabagisme passif.

Niveau recommandé : tous niveaux

MES NOTES POUR PRÉPARER L'ATELIER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

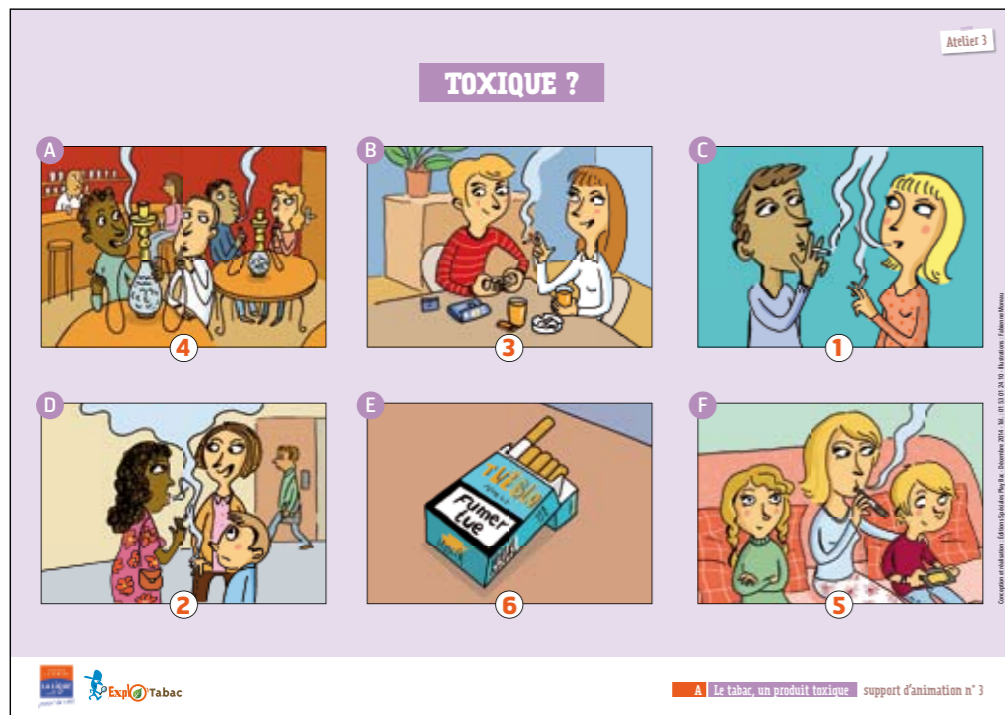
.....

.....

.....

.....

.....

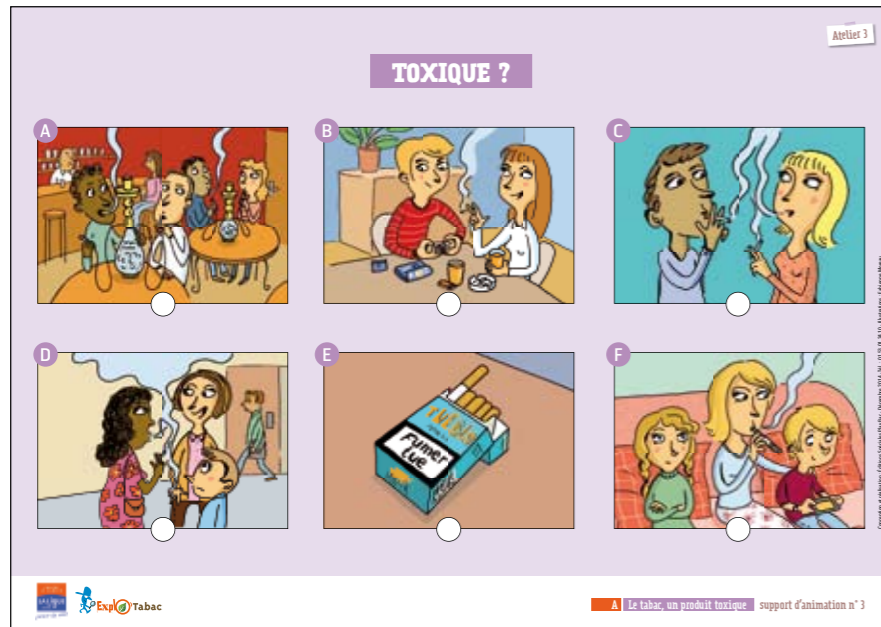


Atelier n° 3 Toxique ?

🕒 Temps dont vous disposez : 15 minutes.

1 En groupe, pour chacune des scènes présentées sur l'affiche, identifier la situation en ajoutant le numéro avec les feutres effaçables.

- 1/ Fumeur : scène...
- 2/ Tabagisme passif : scène...
- 3/ Fumeur de tabac à rouler : scène...
- 4/ Fumeur de chicha : scène...
- 5/ Fumeur de cigarette électronique : scène...
- 6/ Cigarette éteinte : scène...



2 Discuter entre vous et préciser si la situation est dangereuse et, si oui, pourquoi et pour qui. Reporter votre discussion dans le tableau ci-dessous.

Situations	Quel danger ?	Pour qui ?
A		
B		
C		
D		
E		
F		

3 Exposer vos réponses, en les justifiant, à l'animateur ou à votre professeur pour confirmation.

B - Le tabac et la manipulation des industriels du tabac

Les industriels du tabac n'ont jamais ignoré les dégâts causés par la cigarette. Pourtant, leur attitude n'a pas évolué. En effet, comme toute industrie, celle du tabac a pour objectif d'accroître ses bénéfices. Comment s'y prend-elle ?

« Les adolescents d'aujourd'hui sont les consommateurs réguliers potentiels de demain. »

Philip Morris, le fabricant des cigarettes Marlboro, 1981.

La manipulation du produit

L'industrie du tabac minimise la dépendance à la nicotine en la comparant à une dépendance à la caféine ou au chocolat. Des procès engagés aux États-Unis contre des fabricants de tabac dans les années 1990 ont permis de découvrir des millions de documents internes et confidentiels révélant les comportements délinquants des industriels du tabac. Ces documents ont dévoilé leurs stratégies pour contrer les politiques de santé publique. Les fabricants ont également caché qu'ils savaient que la cigarette était nocive, que la nicotine engendrait une dépendance physique et qu'ils manipulaient la teneur en nicotine des cigarettes pour en augmenter les effets.

Les industriels du tabac ajoutent de nombreux produits chimiques lors de la fabrication des cigarettes. Certains additifs favorisent l'absorption de la nicotine et facilitent l'inhalation de la fumée sans provoquer de toux. Les cigarettes sont donc délibérément conçues pour rendre les fumeurs dépendants.

La manipulation par un marketing ciblé

Les industriels du tabac ont réalisé dans les années 1970 que les 12-18 ans, en tant que nouveaux clients potentiels, représentaient la clé de leur réussite. Les adolescents sont une cible privilégiée dans la stratégie des industriels du tabac, car ce sont eux qui, une fois dépendants, assureront les profits de demain.

Les femmes constituent également une cible privilégiée pour les industriels du tabac. En quête d'émancipation et de parité, les femmes adoptent la cigarette plus tardivement mais en sont des consommatrices plus fidèles, car elles peuvent l'utiliser comme « coupe-faim » ou accessoire de mode.

Stratégie marketing

Les industriels du tabac ne reculent devant rien pour continuer à vendre leurs produits, quand bien même ils les savent toxiques, voire mortels. Ainsi, ils créent de nouveaux paquets pour séduire toujours plus de fumeurs : les jeunes, les femmes... Afin de contrer l'utilisation du paquet comme vecteur publicitaire, l'Union européenne préconise la mise en place du paquet neutre générique pour toutes les marques de cigarettes, comme cela a été mis en œuvre en Australie.



La Ligue contre le cancer a milité pour la mise en place du paquet neutre générique afin de neutraliser les messages promotionnels de l'industrie du tabac visant à vendre de plus en plus de ses produits.

Afin de soutenir cette mesure, la Ligue contre le cancer, en partenariat avec l'Alliance contre le tabac, propose une maquette de paquet neutre générique français répondant également aux préconisations de la directive européenne.

Cette mesure permettrait d'améliorer l'information des consommateurs, en particulier celle des jeunes et des enfants ; elle réduirait l'initiation au tabagisme des jeunes et motiverait l'arrêt chez les fumeurs.

Les différentes formes de publicité détournée

La publicité, le sponsoring et la promotion des produits du tabac sont interdits en France. Les actions en justice des associations de lutte contre le tabagisme ont largement contribué au renforcement de l'interdiction de la publicité détournée.

Ainsi, l'industrie du tabac conçoit des campagnes qui jouent avec les limites de la loi pour promouvoir le produit « tabac » et ses marques :

- placement de produits dans les films et paiement de stars pour faire valoir le produit ;
- sponsoring d'écuries de formule 1 ;
- packaging rappelant un produit bio pour laisser croire à une moindre nocivité ;

- marketing ciblant les femmes : marque évoquant la mode, la minceur (glamour, vogue, slim) et forme du paquet suggérant un rouge à lèvres ;

- merchandising : publicité sur les lieux de vente (PLV), briquets, cendriers, tee-shirts, stylos...

- produits dérivés : lignes de vêtements (Marlboro Classics), voyages, compilations de musique, raids sportifs (Camel Trophy, Raid Gauloises...)...

Pourtant, la publicité pour le tabac est très réglementée, ce qui pousse les industriels à opter pour des formes de publicité plus pernicieuses qui correspondent parfaitement à la cible des jeunes ou des femmes.

Les fabricants de tabac utilisent les mêmes armes que les autres marques commerciales (de l'alimentation ou du luxe).

Une prévention feinte à l'attention des jeunes

Parallèlement, l'industrie du tabac dit mener des campagnes de prévention contre le tabagisme à l'intention des jeunes. Ainsi, récemment, aux États-Unis, Philip Morris a mis en place un programme dit « de prévention » destiné aux 10-14 ans, qui lui donne l'opportunité de s'adresser officiellement aux plus jeunes pour leur interdire la cigarette, et éveille ainsi leur curiosité pour ce produit.

Ce type d'action n'a aucun effet. Il peut même être contre-productif, en renforçant l'attrait du tabac pour les jeunes par son caractère transgressif, puisqu'il est censé être destiné aux adultes.

Par ailleurs, l'examen de documents internes a montré que le véritable objectif de ces campagnes est d'améliorer l'image d'une industrie qui a beaucoup à se faire pardonner !

Des études de nocivité manipulées

Depuis les années 1960, l'industrie du tabac a conduit ses propres enquêtes, et, bien que ces dernières aient prouvé que fumer rend dépendant, elle a toujours caché cette réalité au public, ou tenté de la relativiser. L'industrie a également « acheté » des chercheurs afin de falsifier les résultats des études et de minimiser leurs conclusions sur les risques liés au tabagisme. De nombreux documents attestent leur complicité.

« Bien que l'industrie ait financé un bon nombre d'autres projets de recherche "extérieurs", elle l'a seulement fait lorsqu'elle recevait à l'avance des garanties explicites de résultats favorables. »

Rapport préparé par le cabinet d'avocats de Brown et Williamson (société sœur d'Imperial Tobacco), en 1986.



Tabac et cinéma

Un des facteurs susceptibles de favoriser l'initiation au tabac est sa présence dans le cinéma. De nombreuses études montrent l'effet incitatif de la consommation de cigarettes dans les films : les adolescents ayant été davantage exposés aux films incluant des scènes tabagiques présentaient un risque 2,7 fois plus élevé de commencer à fumer que les moins exposés (Dalton et coll., 2003).

La Ligue contre le cancer mène une étude visant à mesurer le placement de produits du tabac dans le cinéma français. Elle montre que :

- environ 80 % des 180 films visionnés présentent des situations avec une représentation du tabac ;
- ces situations sont présentes en moyenne à l'écran 2,4 minutes (147 secondes). Cela correspond à l'équivalent de 5 publicités que les industriels auraient dû payer 600 000 euros.

La Ligue contre le cancer demande une identification compréhensible pour tous les films comportant des séquences de valorisation du tabac et milite pour la suppression de tout financement public des œuvres cinématographiques faisant la promotion des produits du tabac.



ORGANISER VOTRE SESSION D'ANIMATION

Les ateliers

Pour aborder ce thème, vous pourrez baser votre intervention sur ces 3 ateliers :

- 4 - Où la pub va-t-elle se cacher ?
- 5 - Sur un paquet de cigarettes, que voit-on ?
- 6 - Info ou intox ?

Les informations à retenir

La liste des stratagèmes de marketing utilisés par les industriels du tabac pour promouvoir leurs produits, notamment auprès des jeunes, est très longue. Les entreprises de lobbying, ainsi que les techniques de communication qui ont pour but de contourner ou de détourner la loi et les réglementations sont innombrables et redoutablement agressives.

L'objectif éducatif

Démontrer les subterfuges utilisés par les industriels du tabac.

Le bilan

À l'issue de ces séances, les jeunes seront capables :

- de repérer les messages cachés développés par le marketing des industriels du tabac pour séduire le consommateur ;
- de décrypter leurs codes de communication ;
- de faire preuve d'esprit critique par rapport à leur environnement.

Atelier n° 4 Où la pub va-t-elle se cacher ?

Objectif pédagogique

- Identifier les moyens détournés employés par les industriels du tabac pour faire la publicité de leurs produits.

Objectif opérationnel

- Repérer les moyens détournés de promotion des cigarettes dans notre environnement à partir d'images.
- Discuter les limites légales et morales de ces procédés.

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Support d'animation n° 4, « Où la pub va-t-elle se cacher ? ».

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route et les supports d'animation aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.

- Revenir vers les groupes afin de découvrir les situations qu'ils ont détectées dans les scènes. Leur demander en quoi cela peut inciter à fumer, en quoi ce procédé est trompeur et mensonger.

Corrigé

- A** Marque de vêtements au nom d'une marque de cigarettes.
- B** Objets publicitaires (promotion, distribution d'échantillons gratuits) sur le lieu de vente.
- C** Stars (acteurs ou actrices) en train de fumer dans un film pour faire valoir le produit.

- D** Sponsoring d'événement sportif utilisant le nom d'une marque de cigarettes.
- E** Distribution d'échantillons gratuits.

Toutes ces méthodes sont, à l'heure actuelle, interdites en France.

Messages clés

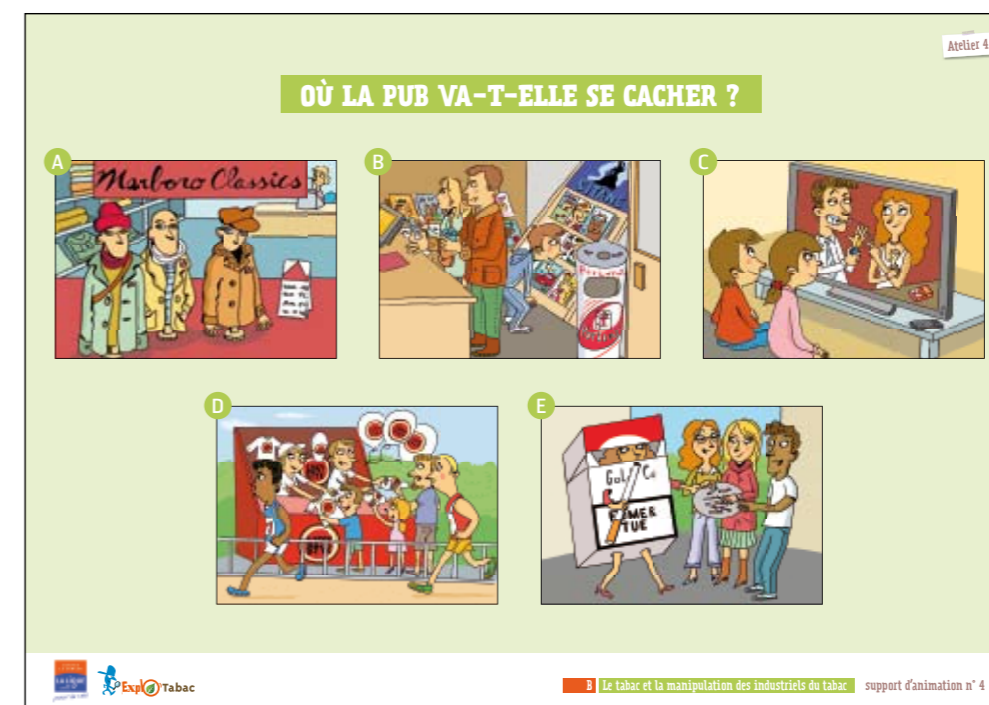
1. Les procédés trompeurs utilisés par les services marketing des industriels du tabac pour séduire les consommateurs sont innombrables et variés.
2. Bien que officiellement contraints par la loi Évin, qui interdit depuis 1991 « toute propagande ou publicité directe ou indirecte, en faveur du tabac ou des produits du tabac, ainsi que toute distribution gratuite », les industriels du tabac utilisent tous les moyens possibles pour contourner la loi. Ils ont par exemple recours à l'utilisation subtile de couleurs et de symboles qui évoquent les marques sans les nommer. Ils financent vedettes, films, événements pour que leurs produits soient présents et visibles.
3. L'ensemble des outils publicitaires utilisés par les industriels du tabac entretient l'image positive du tabac.

Niveau recommandé :
tous niveaux

Atelier n° 4 Où la pub va-t-elle se cacher ?

Temps dont vous disposez : 15 minutes.

- 1 Repérer dans chacune de ces 5 situations les moyens détournés de promotion des cigarettes et du tabac dans notre environnement.



- 2 Réfléchir en groupe sur la manière dont le tabac est évoqué dans ces images.
En quoi cela peut-il inciter à fumer ?
En quoi ce procédé est-il trompeur et mensonger ?

Notes

Atelier n° 5 Sur un paquet de cigarettes, que voit-on ?

Objectif pédagogique

- Comprendre l’impact du marketing sur un consommateur : l’influence de la présentation d’un paquet de cigarettes.
- Découvrir des moyens de contrer ces techniques de séduction (par exemple : paquet neutre)

Objectif opérationnel

- Repérer les codes esthétiques de chacun des paquets.
- Classer les différentes mentions figurant sur un paquet de cigarettes : marketing, information, prévention.
- Discuter les avantages du paquet neutre comparé au paquet normal.

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Support d’animation n° 2, « Qu’y a-t-il dans une cigarette ? ».
- Deux vrais paquets (vides) de cigarettes à apporter.
- La maquette du paquet neutre générique proposée par la Ligue et l’Alliance contre le tabac à apporter.

Déroulé de l’atelier

- Distribuer les feuilles de route et les supports pédagogiques aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d’appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin de découvrir leurs

résultats. Leur demander de justifier leurs choix. En profiter pour les faire parler sur le packaging, les messages de prévention, d’information et ceux du marketing... Quelles différences ont-ils repérées entre les paquets : taille des photos, taille des messages de prévention, messages obligatoires, couleurs, formes...

Corrigé

1 et **2** L’effort marketing est considérable, car les études marketing ont démontré l’attachement du fumeur à une marque en fonction de l’univers spécifique développé par la marque, c’est-à-dire l’ensemble des images et des sensations associées véhiculées par la publicité directe ou indirecte telles que l’évasion, le rêve, l’évocation de sensations de plaisir.

- Les informations de prévention sont imposées par la loi. Les fabricants essaient de détourner ces messages en les cachant avec des films opaques.
- Les couleurs ne sont pas choisies à la légère. Des études sont réalisées sur les couleurs préférées des Français, la signification de chaque couleur dans l’inconscient collectif (vert = nature, rouge = dynamisme, blanc = classe, noir = chic, luxe...).
- Les fabricants essaient de créer un univers de marque sympathique et clairement reconnaissable, en ayant parfois recours à l’utilisation de mascottes (par exemple : le chameau de la marque Camel, le cow-boy de la marque Marlboro).

- Certaines marques incitent à la collection en déclinant des paquets différents au fil du temps. Les fabricants créent des packagings de paquets de cigarettes ciblés pour attirer des publics différents (jeunes, femmes, hommes, personnes aisées...).

3 Paquet neutre (support d’animation) : décrire ce paquet avec les élèves : illustration recouvrant 75 % d’une face et 90 % de l’autre face, couleur unique vert olive, absence de logo, nom de la marque en tout petit en bas du paquet, standardisé tant par sa couleur, sa police de caractères que par sa taille et son mode d’ouverture, des avertissements sanitaires textuels et graphiques, sur les deux faces du paquet et idéalement sur 80 % de sa surface, positionnés sur la partie supérieure du paquet, des informations sur les composants toxiques du produit.

Messages clés

1. Il s’agit d’être attentif aux stratégies marketing développées par les industriels pour en décrypter les messages sous-jacents susceptibles d’attirer et de fidéliser le consommateur.
 2. Il existe un paradoxe entre ce qu’on s’imagine consommer et la réalité du contenu. Il est tentant de faire confiance à ce qu’on voit. Mais attention ! C’est de l’incitation et du conditionnement. Il n’existe aucune cigarette bio ou non toxique !
 3. De nombreuses études constatent la réduction de l’attractivité des produits du tabac grâce au paquet neutre, et une meilleure prise de conscience des méfaits du tabagisme grâce aux avertissements sanitaires.
- L’État australien, par exemple, a mis en place un paquet « neutre ». L’objectif : faire correspondre l’image du produit avec ce qu’il est réellement (un produit dangereux pour la santé), dissuader de commencer à fumer, inciter à arrêter de fumer.

Niveau recommandé : tous niveaux

MES NOTES POUR PRÉPARER L’ATELIER

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Atelier n° 5 Sur un paquet de cigarettes, que voit-on ?

 Temps dont vous disposez : 15 minutes.

- 1 En groupe, observer attentivement les paquets de cigarettes représentés sur l'affiche et les 3 paquets sur la table. Quel est le paquet le plus attirant, le moins attirant (en fonction des couleurs, des photos, des dessins, des messages...)?
- 2 Choisir un paquet de cigarettes parmi les 3 paquets proposés sur la table et classer les différentes mentions figurant sur un paquet de cigarettes selon qu'il s'agit de messages de type marketing, information ou prévention.

Messages de marketing	Messages d'information	Messages de prévention

- 3 Observer les paquets neutres « vert olive ». Est-ce qu'ils vous plaisent, plus ou moins, que les autres paquets : pourquoi ? D'après vous, est-ce qu'il fera vendre plus de cigarettes que les autres ? Discuter les avantages comparés du paquet neutre.



Atelier n° 6 Info ou intox ?

Objectif pédagogique

- Dénoncer les intentions des industriels du tabac.

Objectif opérationnel

- Quiz : se prononcer (vrai/faux) sur une série d'affirmations.
- Discuter des intentions que ces phrases sous-tendent (informer, manipuler...).

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Photocopie de la feuille de route agrandie en format A3 pour le groupe.
- Feutres effaçables ou stylo.

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin de découvrir leurs résultats. Leur demander de justifier leurs choix.

Corrigé

- 1/ **FAUX.** C'est de fidéliser un consommateur dépendant à leur produit.
- 2/ **VRAI.** Par exemple, ils se tournent vers les pays pauvres : les populations sont moins informées des risques et des effets du tabagisme, et la loi y est moins contraignante. Les industriels du tabac utilisent des noms qui évoquent le monde occidental, l'ouverture des frontières. Les industriels du tabac organisent des manifestations culturelles, sportives. Ils proposent des cigarettes avec des teneurs plus élevées en nicotine dans ces pays. La vente à l'unité des cigarettes est autorisée, ce qui permet même aux plus pauvres de fumer...
- 3/ **VRAI.** Malgré l'interdiction de la publicité, les industriels du tabac ciblent les jeunes. La plupart des personnes qui fument régulièrement ont commencé avant l'âge de 20 ans. Les industriels du tabac proposent des produits attractifs pour recruter les jeunes : il faut remplacer les morts (1 fumeur sur 2).
- 4/ **FAUX.** Les industriels du tabac n'ont aucun intérêt à proposer des moyens d'arrêter de fumer. Ils se priveraient de leurs acheteurs.
- 5/ **VRAI.** Le tabac est un énorme fléau mondial. Les fumeurs sont très nombreux dans les pays en voie de développement. Les industriels l'ont bien compris et s'intéressent de près à ces marchés.
- 6/ **FAUX.** Les industriels du tabac n'hésitent pas à utiliser des arguments économiques pour défendre leur industrie. Ils font pression sur les politiques pour qu'on les laisse travailler et vendre leurs cigarettes en toute tranquillité. Mais, en France, ils licencient.
- 7/ **FAUX** (seulement 6). C'est très peu. Chaque fabricant vend des milliards de cigarettes chaque année à travers le monde.
- 8/ **VRAI.** Les industriels ne reculent devant rien pour minimiser l'impact de leur produit sur la santé des fumeurs, allant jusqu'à falsifier des études scientifiques.
- 9/ **VRAI.** Les industriels du tabac sont des entreprises rentables et florissantes.
- 10/ **FAUX** (12 millions). Ce chiffre est énorme et démontre à quel point le tabac est un immense fléau.
- 11/ **VRAI.** Les fabricants de cigarettes n'hésitent pas à payer des acteurs pour qu'on les voie en train de fumer, ce qui laisse à penser que c'est fun et normal.

C - Le tabac et la santé

En France, le tabac est, de loin, la première cause de mortalité et de morbidité évitables.

Il tue 73 000 personnes par an, dont 60 % par cancer. Le tabac a des effets sur l'appareil respiratoire, sur le système cardio-vasculaire et sur l'ensemble de l'organisme. Il représente le premier facteur de risque des maladies non transmissibles.

Les effets du tabac sur la santé dépendent principalement du nombre d'années de tabagisme et de l'âge d'entrée en tabagie.

Effets sur l'appareil respiratoire

La respiration apporte au corps l'oxygène dont il a besoin. L'air, chargé en oxygène, passe par le nez, la bouche, la gorge, la trachée et les bronches. Le fumeur respire un air chargé de substances toxiques qui agressent les cellules de ses organes.

Cela explique l'apparition de maladies respiratoires chez les fumeurs :

- **des maladies infectieuses** : otites, bronchites, sinusites, angines, pneumonies...
- **des maladies inflammatoires** : bronchite chronique, emphysème. Ces maladies sont dues à la destruction progressive des poumons et des bronches par la fumée de cigarette. Elles conduisent progressivement à l'insuffisance respiratoire ;
- **des maladies allergiques** : asthme, rhume des foins (plus fréquent et plus grave) ;
- **des maladies cancéreuses** : cancer des lèvres, de la langue, de la bouche, de la gorge, des cordes vocales, de la trachée, des bronches et des poumons ;

Le cancer du poumon : le tabagisme est responsable de 9 cancers du poumon sur 10. Les inflammations répétées et la détérioration des bronches dues à la fumée de tabac et aux goudrons font le lit du cancer du poumon. En effet, la maladie commence dans la paroi des bronches et grossit pour venir boucher les bronches et s'étendre vers les poumons pour les envahir. Le risque augmente en fonction du nombre d'années de tabagisme.

Effets sur le cœur et la circulation

Fumer entraîne des risques de maladies du cœur et des vaisseaux sanguins (maladies cardio-vasculaires). Fumer ou être exposé à la fumée fait davantage travailler le cœur et accroît le rythme cardiaque. Cela entraîne un rétrécissement ou un blocage des vaisseaux sanguins, ce qui peut réduire l'apport sanguin au cœur et endommager le muscle cardiaque. On peut citer comme exemples de maladies cardio-vasculaires : crise cardiaque, maladie vasculaire périphérique (blocage des grosses artères dans les jambes et les bras), accident vasculaire cérébral (AVC)...

Effets sur les autres organes

Les substances toxiques contenues dans la fumée inspirée passent dans le sang au niveau des poumons. Elles se retrouvent ainsi dans tout le corps et ont des effets sur l'ensemble des organes.

Ainsi, le tabagisme est responsable de nombreux types de cancer : vessie, rein, col de l'utérus, côlon, sang, foie, ovaires, pancréas, estomac.

Autres effets dus au tabac

Le tabagisme génère de nombreux effets sur la santé, ainsi que beaucoup de désagréments :

- **impuissance, baisse de la fertilité ;**
- **altération de l'épiderme et vieillissement prématuré** : rides, teint terne (le tabac diminue l'arrivée du sang et de l'oxygène vers la peau, qui a besoin de respirer et qui donc s'assèche), apparition de vergetures ;

- **coloration et déchaussement des dents, fragilité des gencives, mauvaise haleine ;**
- **perte de goût et d'odorat ;**
- **carences en vitamines B et C ;**
- **altération de la mémoire, de la vision, de l'audition ;**
- **modification de la voix.**

Fumer rend dépendant : de l'expérimentation à la dépendance

Plus on commence tôt, plus la dépendance s'installe vite. Le tabac agit sur le « circuit de récompense du cerveau » (sensation de plaisir et de détente). Il s'agit d'un fort mécanisme d'activation de plusieurs zones cérébrales provoquant des effets gratifiants et des sensations de plaisir. Les jeunes n'en ont pas conscience (« J'arrête quand je veux »). Mais on se crée des habitudes autour de la cigarette, et la dépendance psychologique s'installe.

La nicotine est l'un des principaux ingrédients du tabac. Fumer stimule la production de dopamine dans le cerveau, qui déclenche le « circuit de la récompense ».

- **Le plus souvent, on commence à fumer** par curiosité, par transgression, pour vaincre un mal-être. La plupart des consommateurs en restent là. Mais certains ressentent lors de cette consommation un plaisir fort ou un soulagement temporaire de leurs problèmes et sont tentés de renouveler l'expérience de plus en plus souvent.
- **L'accoutumance commence à prendre place** et diminue l'effet de la nicotine, ce qui pousse, sans que l'on s'en rende compte, à fumer de plus en plus et de plus en plus souvent (la tolérance à la nicotine).

Femmes et tabac

La part de la consommation de tabac des femmes ne cesse de croître tant en France que dans le monde. Les femmes, entrées dans le tabagisme quelques décennies après les hommes, commencent à être victimes de ses nombreux effets sur la santé, notamment le cancer du poumon. Il est devenu en France le deuxième cancer qui atteint le plus les femmes, juste après le cancer du sein.

L'association tabac-pilule augmente les risques cardio-vasculaires, car elle favorise la formation de caillots, abîme la paroi des vaisseaux et les rétrécit. Les accidents les plus fréquents dus à

- **Le processus de dépendance est engagé** Lorsqu'il ne consomme pas, le fumeur ressent un état de manque. Il passe du plaisir au besoin de fumer pour revenir à un état « normal ». Il va fumer de plus en plus souvent seul, de plus en plus tôt dans la journée.

Le comportement est un autre élément de la dépendance. La cigarette fait partie de la vie quotidienne du fumeur. Il peut allumer une cigarette par habitude (dans sa voiture, lors d'une pause, devant un café, en soirée, avec certains amis fumeurs...).

Le tabac est une drogue puissante dont les effets se font sentir sur le cerveau et le système nerveux central !

DROGUE : substance, agissant sur le corps et le cerveau, qui donne envie de continuer à la consommer pour retrouver la sensation de (faux) bien-être qu'elle produit.

DÉPENDANCE : fait de ne plus pouvoir se passer d'une substance ou d'une activité, dont la privation provoque un état de manque physique et psychique.

ADDICTION : s'inscrit un cran au-dessus. Ce qui au début pouvait être un simple plaisir devient un réel esclavage, qui nous empêche de vivre autre chose, ou simplement de profiter de la vie et de ce qu'elle a d'autre à nous offrir.

Le tabac est le seul produit de consommation courante qui est directement responsable de la mort prématurée de la moitié de ses consommateurs.

l'association tabac-pilule sont l'infarctus et la phlébite, qui peut provoquer une embolie pulmonaire.

Grossesse et tabac

En France, 1 enfant sur 5 est exposé *in utero* au tabagisme de sa mère en 2005 (Beck et al. 2007). Les conséquences néfastes du tabagisme sur le bon déroulement de la grossesse et sur le nourrisson sont par ailleurs nombreuses (Delcroix 2007) : les risques d'accouchement prématuré sont multipliés par deux ; le risque de mort subite du nourrisson multiplié par trois ; les risques de retard de croissance, de malformation et de gêne respiratoire sont décuplés.

Chiffres clés

- Durant le XX^e siècle, le tabac a causé 100 millions de morts dans le monde. Ce nombre risque de s'élever à 1 milliard pour le XXI^e siècle si rien ne change.
- Le tabagisme fait plus de 6 millions de victimes par an dans le monde. Ainsi, toutes les 6 secondes, une personne meurt des effets du tabac.
- En France, le tabagisme est la première cause de mortalité évitable. Le tabac tue chaque année en France plus de 73 000 personnes, soit autant que l'alcool, les accidents de la route, le sida, les suicides, homicides et drogues illicites réunis.
- En moyenne, 1 fumeur régulier sur 2 meurt prématurément des causes de son tabagisme, et la moitié de ces décès se situe entre 35 et 69 ans.
- Les causes des décès attribuables au tabac sont :
 - le cancer : 54 % des fumeurs et 29 % des fumeuses meurent d'un cancer lié au tabac ;
 - les maladies cardio-vasculaires : 18 % des fumeurs et 23 % des fumeuses meurent d'une maladie cardio-vasculaire liée au tabac ;
 - les maladies respiratoires : 14 % des fumeurs et 27 % des fumeuses meurent d'une maladie respiratoire liée au tabac.



ORGANISER VOTRE SESSION D'ANIMATION

Les ateliers

Pour aborder ce thème, vous pourrez baser votre intervention sur ces 3 ateliers :

- 7 - Par où passe la fumée de la cigarette ?
- 8 - Quels sont les organes concernés ?
- 9 - Accoutumance, dépendance, addiction ?

Les informations à retenir

Les mécanismes de l'interdépendance des grandes fonctions physiologiques et des phénomènes neuronaux liés au tabagisme sont souvent méconnus. Cette ignorance peut conduire à une sous-estimation des risques et entraîner des comportements préjudiciables à la santé.

L'objectif éducatif

Comprendre les mécanismes d'intoxication, de dépendance et les dangers sanitaires liés au tabagisme.

Le bilan

À l'issue de ces séances, les jeunes seront capables :

- de repérer le parcours, le cheminement et l'impact de la fumée de la cigarette dans l'organisme ;
- d'analyser le phénomène de récompense-accoutumance-dépendance ;
- de mobiliser des capacités d'analyse situationnelle.

Atelier n° 7 Par où passe la fumée de la cigarette ?

Objectif pédagogique

- Identifier les organes concernés par la diffusion de la fumée d'une cigarette dans le corps humain.

Objectif opérationnel

- Positionner les différents organes du corps humain sur des silhouettes humaines (homme et femme).

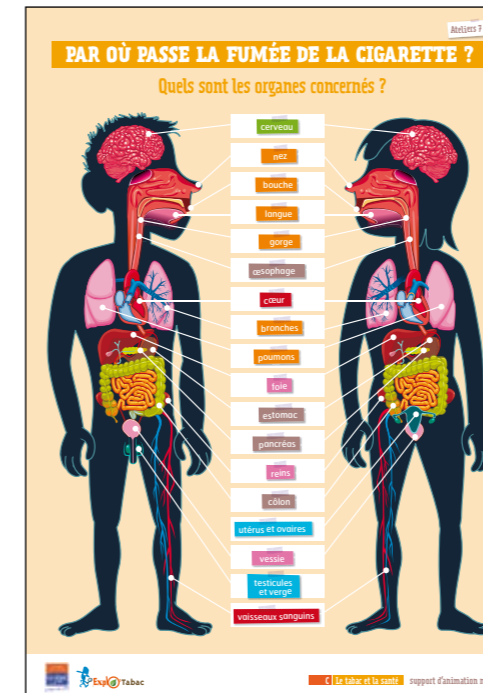
Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Support d'animation n° 5, « Par où passe la fumée de la cigarette ? ».
- Autocollants des noms des organes.

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route, les autocollants et les supports d'animation aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin de découvrir leurs résultats. Corriger en cas de besoin.
- Rappeler le trajet de la fumée dans le corps humain et les différentes parties touchées directement par cette fumée.

Corrigé



Les effets du tabagisme ne se limitent pas au seul contact direct de la fumée. Il faut également considérer les effets des produits de la fumée transportés dans l'ensemble du corps par le sang.

La respiration apporte au corps l'oxygène dont il a besoin. L'air, chargé en oxygène, passe par le nez, la bouche, la gorge, la trachée et les bronches. Le fumeur respire un air chargé de substances toxiques qui agressent les cellules de ces organes. Le monoxyde de carbone est un gaz toxique présent dans la fumée. Il prend la place de l'oxygène dans le sang et entraîne un manque d'oxygénation de toutes les cellules, ce qui ralentit toutes les fonctions du corps.

Les substances toxiques contenues dans l'air passent dans le sang au niveau des poumons. Elles se retrouvent ainsi réparties dans tout le corps et ont des effets sur l'ensemble des organes.

Au passage de la fumée, les irritants, comme l'acétone, présents dans les cigarettes enflamment les bronches. La bronchite est une irritation des voies respiratoires (les bronches). Chez le fumeur, la bronchite peut s'infecter et se répéter souvent dans l'année ; elle peut évoluer vers une insuffisance respiratoire chronique.

Fumer entraîne des risques de maladies du cœur et des vaisseaux sanguins (maladies cardio-vasculaires). Fumer ou être exposé à la fumée fait davantage travailler le cœur et accroît le rythme cardiaque. Cela entraîne un rétrécissement ou un blocage des vaisseaux sanguins, ce qui peut réduire l'apport sanguin au cœur et endommager le muscle cardiaque.

Exemples de maladies cardio-vasculaires : crise cardiaque, maladie vasculaire périphérique (blocage des grosses artères dans les jambes et les bras), accident vasculaire cérébral (AVC)...

Chez l'homme, fumer entraîne une diminution de la production des spermatozoïdes ; chez la femme, fumer a un effet sur la production d'ovules et diminue la fertilité.

Messages clés

1. Le fumeur respire des substances toxiques qui sont contenues dans la fumée d'une cigarette.
2. Cet air pollué (oxygène mélangé aux substances toxiques) passe dans le sang et se retrouve donc dans tout le corps, entraînant des effets néfastes sur l'ensemble de l'organisme.
3. Le tabagisme est responsable de nombreux types de cancer : vessie, rein, col de l'utérus, côlon, sang, foie, ovaires, pancréas, estomac.

Niveau recommandé :
à partir du CM2

MES NOTES POUR PRÉPARER L'ATELIER

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

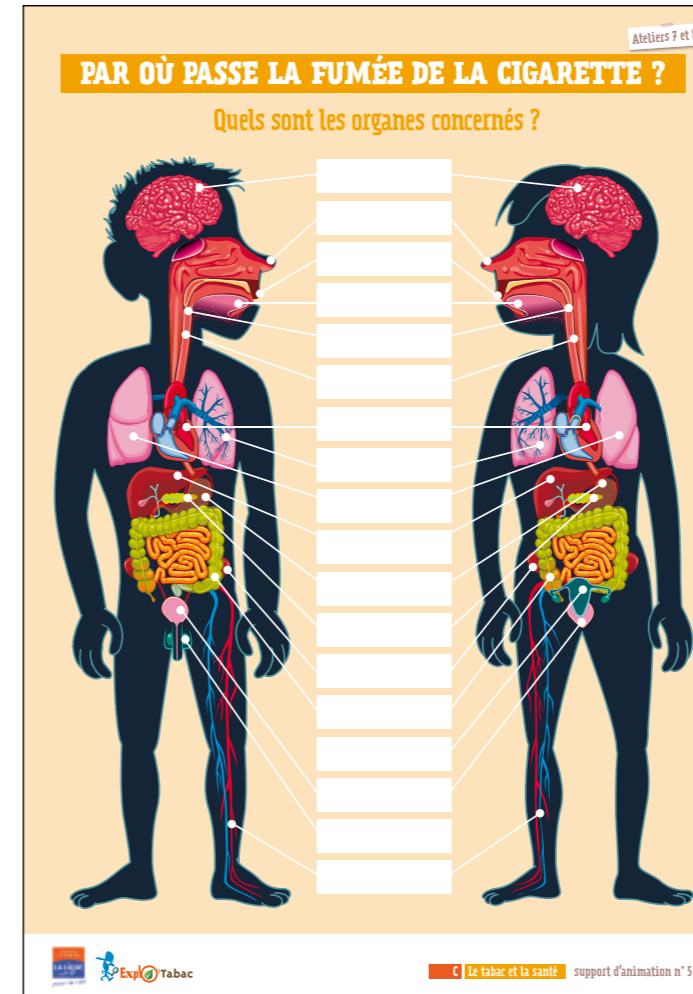


Feuille de route

Atelier n° 7 Par où passe la fumée de la cigarette ?

Temps dont vous disposez : 15 minutes.

- 1 Piocher chacun un autocollant parmi les autocollants désignant les organes du corps et observer l'affiche représentant le corps d'un homme et d'une femme.



- 2 Après concertation entre les membres du groupe, placer dans les cases de l'affiche les autocollants portant les noms des organes touchés par la fumée.

Atelier n° 8 Quels sont les organes concernés ?

Objectif pédagogique

- Comprendre les effets du tabagisme sur les organes et les grandes fonctions physiologiques.

Objectif opérationnel

- Retracer les 6 circuits des grandes fonctions physiologiques.

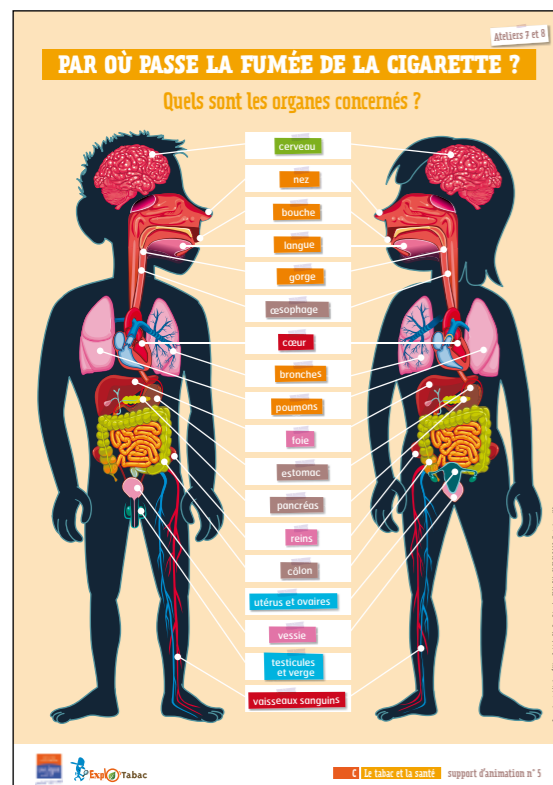
Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Support d'animation n° 5, « Par où passe la fumée de la cigarette ? ».
- Autocollants des noms d'organes de couleurs différentes pour chacun des circuits.

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route et les supports d'animation aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Demander à chacun de piocher un autocollant et aux groupes de les classer en 6 circuits.
- Leur demander de déterminer quelle couleur correspond à quel appareil.
- Revenir vers les groupes afin de découvrir leurs résultats. Corriger en cas de besoin.
- Expliquer de quelle façon chaque organe est touché par le tabagisme.

Corrigé



On distingue 6 circuits (ou appareils) de la fumée dans le corps :

La respiration : du nez, de la bouche aux bronches, la fumée passe par la langue, la gorge et va au plus profond des poumons.

La circulation sanguine : le sang circule dans le corps en passant par les vaisseaux sanguins et le cœur, il apporte des éléments nutritifs et de l'oxygène dans tout le corps. Les produits de la fumée passent au niveau des poumons et suivent les échanges avec l'air. Ils entrent dans les vaisseaux sanguins et vont les boucher, entraînant des douleurs (elles traduisent l'asphyxie et la mort des zones que les vaisseaux ne peuvent nourrir).

La digestion : l'œsophage, l'estomac, le pancréas et le côlon sont touchés tour à tour ; on avale la fumée, qui se dépose et se décompose sur le même chemin que les aliments, agressant tout sur son passage.

La filtration : ce circuit touche le foie, les reins et la vessie ; ces organes essaient d'éliminer les substances toxiques qui circulent dans le sang mais sont également victimes des effets polluants de la fumée, qui les attaque.

La reproduction : arrivant par les vaisseaux sanguins, les produits de la fumée touchent les organes de la femme (les ovaires et l'utérus), de l'homme (les testicules et la verge) ; ils diminuent les chances d'avoir des enfants et entraînent aussi des cancers.

La dépendance pharmacologique : le cerveau. Certains produits présents dans le tabac et la fumée passent au niveau du cerveau et sont responsables de la dépendance physique et psychique au tabac.

Messages clés

- En France, en 2013, environ 73 000 décès par an étaient imputables au tabac, dont 44 000 par cancer (source : chiffres 2012, selon Catherine Hill, épidémiologiste à l'Institut Gustave-Roussy).
- Sur l'ensemble des cancers, 1 sur 4 est associé au tabac. Le tabac est en cause dans la grande majorité des cancers des bronches, des poumons, des cavités buccales, de l'œsophage. Il augmente fortement le risque d'autres cancers tels que les cancers de la vessie, du pancréas, etc.
- Ainsi, les effets du tabagisme ne connaissent pas de frontière. Ses méfaits ne se limitent pas aux organes par lesquels passe la fumée : ils s'étendent à l'ensemble du corps en l'empêchant, doucement mais sûrement, d'assurer son bon fonctionnement et ses fonctions vitales.

Niveau recommandé :
à partir de la 6^e

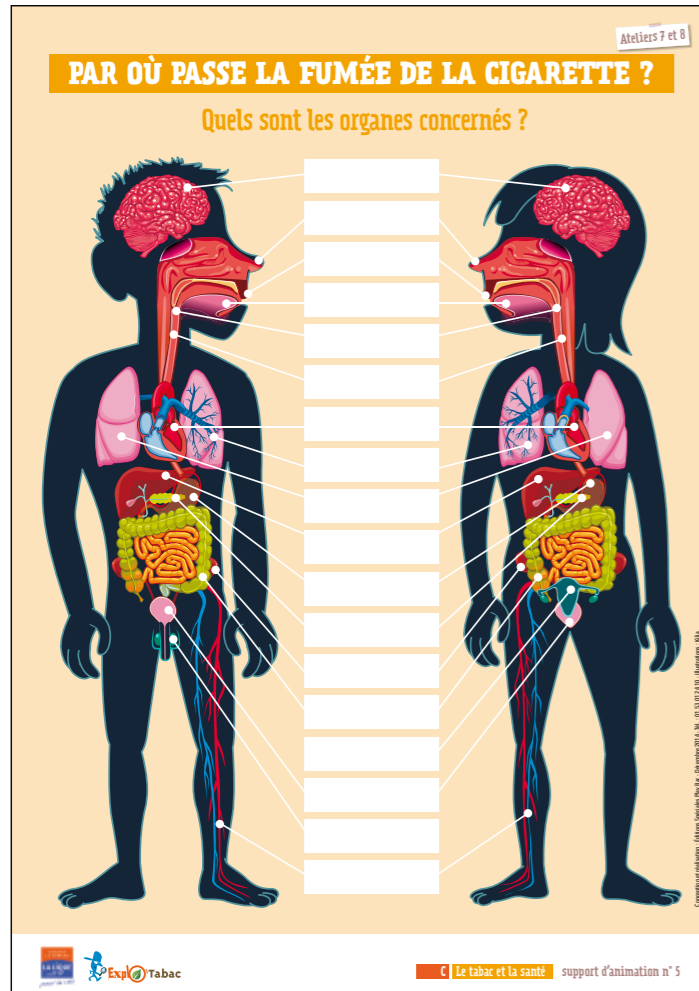
MES NOTES POUR PRÉPARER L'ATELIER

Zone de prise de notes pour la préparation de l'atelier, composée de lignes horizontales pointillées.

Atelier n° 8 Quels sont les organes concernés ?

Temps dont vous disposez : 15 minutes.

- Piocher chacun un autocollant parmi les autocollants mentionnant des organes du corps et observer l'affiche représentant le corps d'un homme et d'une femme.



- Les autocollants sont de 6 couleurs différentes. Chaque couleur correspond à une grande fonction du corps humain. À toi de les relier : respiration, circulation sanguine, digestion, filtration, reproduction, dépendance.

- | | |
|----------|------------------------|
| ORANGE ● | ● Reproduction |
| ROUGE ● | ● Filtration |
| TAUPE ● | ● Respiration |
| ROSE ● | ● Digestion |
| BLEU ● | ● Circulation sanguine |
| VERT ● | ● Dépendance |

Atelier n° 9 Accoutumance, dépendance, addiction ?

Objectif pédagogique

- Connaître le phénomène de récompense-accoutumance-dépendance (circuit de la récompense).
- Différencier les dépendances, physiques, psychologiques, comportementales.

Objectif opérationnel

- Observer des illustrations retraçant une expérience scientifique. Remettre les images dans l'ordre logique. Expliciter le processus.
- Associer des situations figurant sur des illustrations avec les différentes définitions de la dépendance.

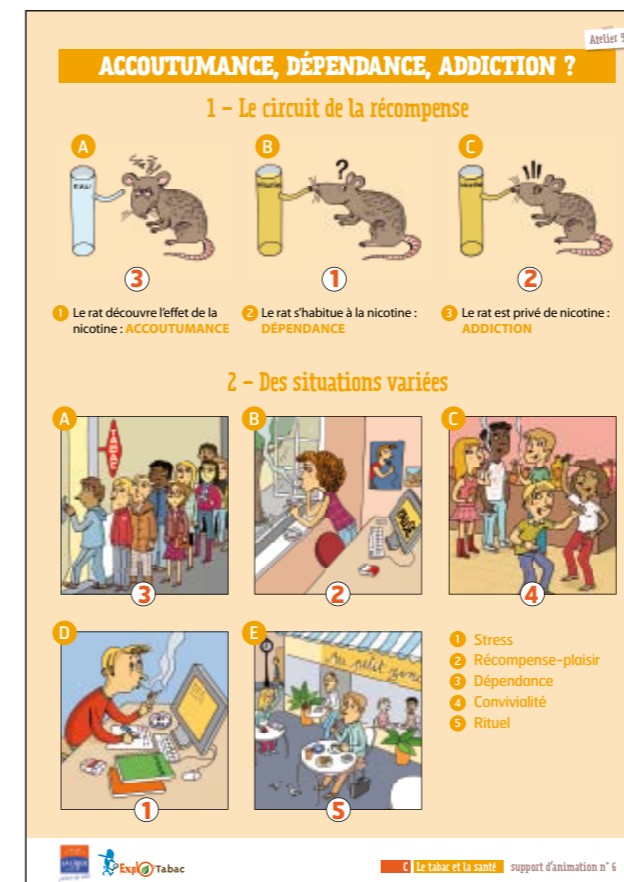
Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Support d'animation n° 6, « Accoutumance, dépendance, addiction ? ».
- Feutres effaçables.

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route et les supports d'animation aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin de découvrir leurs résultats. Corriger en cas de besoin.

Corrigé



Le circuit de la récompense

- B** - **DÉCOUVERTE PUIS ACCOUTUMANCE** : le rat découvre l'effet de la nicotine. Le passage de l'usage simple à l'usage nocif, ou de l'usage nocif à la dépendance, n'est souvent pas perçu par le rat, qui semble maîtriser sa consommation. Le rat va chercher la possibilité d'augmenter ou de recréer les mêmes sensations.
- C** - **DÉPENDANCE** : le rat s'habitue à la nicotine et en reprend régulièrement. Il s'attache à la prise de la nicotine. Elle s'impose à lui et lui devient nécessaire. On peut devenir dépendant d'un produit sans s'en rendre compte.
- A** - **ADDICTION** : le rat est privé de nicotine, l'arrêt est responsable d'un état de manque, c'est l'addiction. L'état de manque se traduit par un mal-être pour le rat et une agressivité manifeste. Celle-ci persiste si on ne lui donne pas sa nicotine. Lorsqu'on le prive longtemps de celle-ci, c'est le sevrage. Cette agressivité disparaîtra à long terme une fois le sevrage établi.

Des situations variées

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| 1 D - Stress | 4 C - Convivialité |
| 2 B - Récompense-plaisir | 5 E - Rituel |
| 3 A - Dépendance | |

Messages clés

Comme pour toute drogue, il existe 3 types de dépendance, liés à l'usage du tabac, dont on peut se débarrasser par des méthodes appropriées (cf. atelier 15).

1. La dépendance physique : le manque provoque une souffrance intense qui sera calmée par une nouvelle prise de drogue (circuit de la récompense).
2. La dépendance psychologique : lorsque l'on se sent en difficulté (stress, peur...), on ressent la nécessité de consommer pour retrouver les effets et les sensations procurés par la drogue.
3. La dépendance comportementale : les habitudes et contextes de prise de produits font que la personne a envie d'en reprendre dès qu'elle se trouve dans une situation où elle a l'habitude de fumer (exemple : la cigarette qu'on allume avec son café le matin ou après le déjeuner, celle qu'on fume avec les amis au cours d'une soirée, etc.).

Niveau recommandé :
à partir de la 6^e

MES NOTES POUR PRÉPARER L'ATELIER

Atelier n° 9 Accoutumance, dépendance, addiction ?

Temps dont vous disposez : 15 minutes.

- 1 Observer individuellement sur l'affiche l'illustration décrivant les différentes étapes de l'expérience. Elle a été menée par des scientifiques avec des rats pour démontrer les mécanismes de la dépendance à la nicotine. Les images ont été mélangées.

Après concertation avec le groupe, les remettre dans l'ordre en les numérotant à l'aide du feutre effaçable et en précisant s'il s'agit d'accoutumance, de dépendance ou d'addiction.

Expliquer le phénomène.

ACCOUTUMANCE, DÉPENDANCE, ADDICTION ?

1 - Le circuit de la récompense

A B C

1 Le rat découvre l'effet de la nicotine : ACCOUTUMANCE
2 Le rat s'habitue à la nicotine : DÉPENDANCE
3 Le rat est privé de nicotine : ADDICTION

2 - Des situations variées

A B C D E

1 Stress
2 Récompense-plaisir
3 Dépendance
4 Convivialité
5 Rituel

Le tabac et la santé support d'animation n° 6

- 2 Observer, sur l'affiche, les situations mettant en scène des fumeurs. Retrouver les différentes situations selon que le tabagisme est associé :

- 1/ au stress : scène...
- 2/ à un rituel : scène...
- 3/ à la convivialité : scène...
- 4/ à une récompense : scène...
- 5/ à la dépendance : scène...

Reporter en groupe le bon numéro sur l'affiche.

- 3 Donner des exemples d'autres situations où le tabagisme est associé au stress, à un rituel, à la convivialité, à une récompense ou à la dépendance.

.....

.....

D - Dire non au tabac

Le plus simple pour ne pas fumer, c'est de ne jamais commencer ! Mais est-ce si simple ? Comment résister et dire non au tabac ? Il est question de pression, de santé, d'image, de liberté...

Les raisons qui peuvent inciter à commencer

Les enfants et les adolescents commencent à fumer pour diverses raisons : faire comme les grands, copier les parents ou leur désobéir, accéder à un sentiment de liberté, séduire, braver l'interdit, céder à la pression du groupe, surmonter une faible estime de soi, vivre une période de changement (déménagement, séparation des parents...), gérer le stress à l'approche d'un examen...

Selon une enquête de la Fédération française de cardiologie (étude « Jamais la première », 2012), pour 66 % des 10-15 ans, revendiquer qu'on ne fume pas, c'est montrer qu'on est autonome, qu'on ne veut pas faire comme les autres.

Plus on commence à fumer tôt, plus on a du mal à s'en défaire

La prévention du tabagisme chez les jeunes constitue un enjeu de santé publique majeur. Il est avéré que plus on commence à fumer jeune, plus la dépendance est forte, et plus on est exposé aux effets du tabagisme sur la santé. Or, le tabac est encore le produit le plus largement consommé, régulièrement, par les adolescents.

On constate en effet que c'est à l'adolescence que la très grande majorité des fumeurs à long terme commence à fumer, avec un âge de la première cigarette situé en moyenne entre 11 et 12 ans, au moment de l'entrée au collège.



© Photophonie - Fotolia.com

L'étude « Jamais la première » de la Fédération française de cardiologie montre que 7 % des enfants ont déjà essayé de fumer entre l'âge de 9 et 11 ans, 10 % s'ils ont des parents fumeurs et 14 % si ces derniers fument en leur présence. Une légère baisse est notée (- 2 points) par rapport à l'expérimentation de cette même tranche d'âge en 2011. Cette étude montre aussi que 32 % des collégiens fument ou ont déjà essayé de fumer.

Aujourd'hui, sur 10 fumeurs adultes, plus de 8 ont commencé à fumer avant l'âge de 18 ans, selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. Et moins de 5 % d'entre eux ont commencé après 21 ans. Plus on commence tôt, plus on risque de ne pas pouvoir s'arrêter. Surtout que, avant d'essayer, on ne sait jamais comment on résistera (ou pas) à la nicotine. Et quand on le sait, c'est souvent trop tard... Alors, la meilleure solution est de ne jamais commencer, ou bien d'arrêter tout de suite !

Favoriser le développement des compétences psycho-sociales

Les adolescents fumeurs considèrent le tabagisme comme une ressource pour supporter le stress, faciliter les liens sociaux, ou comme le résultat de l'influence des autres.

3 facteurs favorisent le tabagisme :

- la dimension socio-démographique : âge, revenus, structure familiale ;
- certains facteurs génétiques : prédisposition, sensibilité à la nicotine ;
- certains facteurs modifiables, propres à la personne (estime de soi, efficacité personnelle) et à l'environnement (influence sociale, normes sociales, acceptabilité du tabac).

Pour faire face aux facteurs modifiables, il est reconnu que le développement des capacités permettant de répondre, de manière adéquate, à différentes situations et aux défis de la vie quotidienne représente un facteur de protection vis-à-vis des dépendances. Ces capacités constituent les compétences psycho-sociales.

« Les compétences psycho-sociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement » (OMS, 1993).

Pour en savoir plus sur les 5 couples de compétences définies par l'OMS, se reporter à la page 6.

« Les compétences psycho-sociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social. Plus particulièrement quand les problèmes de santé sont liés à un comportement, et quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, l'amélioration de la compétence psycho-sociale pourrait être un élément important dans la promotion de la santé et du bien-être, puisque les comportements sont de plus en plus impliqués dans l'origine des problèmes de santé » (OMS, 1993).

Les arguments pour dire non :

- J'ai d'autres atouts pour plaire ou m'intégrer dans un groupe.
- Je ne veux pas gaspiller mon argent !
- J'ai envie d'affirmer ma personnalité.
- Je veux garder une belle peau !
- Je n'en ai pas besoin pour déstresser !
- Je refuse de me faire manipuler...

Dire non au tabac, c'est exercer son droit fondamental de dire non à ce que l'on juge mauvais pour soi.

La campagne 2014 antitabac de l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) sensibilise les jeunes à la notion de liberté.

Sa signature :

« Quand on est libre, pourquoi choisir d'être dépendant ? »

Extrait du site INPES (25/07/2014)

<http://www.inpes.sante.fr/30000/actus2013/038-tabac-jeunes.asp>

« La communication qui mettrait en valeur les risques n'aurait que peu de sens auprès des jeunes peu concernés par la question. De la même manière, le rapport à l'avenir est difficilement activable auprès des jeunes, ces préoccupations étant davantage associées aux parents. C'est pourquoi la nouvelle campagne de l'INPES s'appuie plutôt sur des valeurs que sur les bénéfices en termes de santé. Nous interpellons les jeunes sur la notion de liberté. Est-on libre quand on fume ? »



Tabagisme passif

Le tabagisme passif expose également le non-fumeur à des effets sur la santé qui se développent avec le nombre d'années d'exposition à la fumée de tabac.

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait d'inhaler, de manière involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs. Le tabagisme passif peut donc concerner l'entourage du fumeur, les personnes qu'il croise dans son quotidien, mais également le fœtus dans le ventre de sa mère.

Pourquoi c'est toxique ?

Le fumeur passif respire la fumée répandue dans l'air. Cette fumée qui provient de la cigarette est appelée « fumée secondaire ». Elle contient des produits toxiques (monoxyde de carbone, oxydes d'azote...) et des produits cancérigènes (goudrons, benzène...).

Que risque-t-on ?

Au-delà de la gêne occasionnée, le tabagisme passif aggrave des pathologies existantes et en crée de nouvelles. Les risques sont moins importants que pour le fumeur actif, mais les conséquences sur la santé sont réelles.



ORGANISER VOTRE SESSION D'ANIMATION

Les ateliers

Pour aborder ce thème, vous pourrez baser votre intervention sur ces 3 ateliers :

- 10 - Dire non au tabac, c'est facile ?
- 11 - Quels messages pour devenir messenger de santé ?
- 12 - Tabagisme passif : on fait quoi ?

Les informations à retenir

Nous n'avons pas toujours conscience de l'emprise de notre environnement et de l'influence de notre entourage (amis, famille, connaissances...) sur nos choix de vie. Mais si on s'en rend compte, on peut alors développer des stratégies d'évitement ou de refus lorsque se produisent des situations qui pourraient être dangereuses ou qui engendrent des tensions.

L'objectif éducatif

Répondre de manière adaptée et durable à des sollicitations externes (explicites ou implicites) pour éviter l'entrée dans le tabagisme.

Le bilan

À l'issue de ces séances, les jeunes seront capables :

- d'acquérir un sentiment d'estime de soi et d'autoefficacité ;
- de développer leur habileté dans leurs relations interpersonnelles ;
- de renforcer leur sentiment d'appartenance et de responsabilité citoyenne.

Atelier n° 10 Dire non au tabac, c'est facile ?

Objectif pédagogique

- Développer une argumentation antitabac à l'égard d'un pair.
- Évaluer les difficultés pour concilier conviction personnelle et vie sociale.

Objectif opérationnel

- Jeux de rôles en équipes (2, 4 ou 6 personnes) : à partir de 4 contextes donnés, jouer tour à tour le rôle du « tentateur », où il faut trouver les arguments pour convaincre les « non-fumeurs » de fumer, et du « résistant », où il faut contrer ces arguments pour résister.
- Expliquer les enjeux.

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Le temps de représentation des saynètes, d'échange avec les élèves et de conclusion se déroulera en classe entière sur le temps de synthèse final : demander à 2 ou 3 groupes de jouer leur saynète devant la classe.
- Veiller à ne pas forcer les élèves à présenter leurs saynètes s'ils ne le souhaitent pas.
- Demander aux autres élèves de la classe s'ils avaient identifié d'autres arguments que ceux qui ont été donnés dans les saynètes et, à partir des réponses des élèves, conclure que chacun a le choix.

Corrigé

Les raisons qui peuvent inciter à commencer

Les enfants et les adolescents commencent à fumer pour diverses raisons :

- faire comme les grands ;
- copier les parents ou leur désobéir ;
- accéder à un sentiment de liberté ;
- séduire ;
- braver l'interdit ;
- céder à la pression du groupe ;
- surmonter une faible estime de soi ;
- vivre une période de changement (déménagement ; séparation des parents...);
- gérer le stress à l'approche d'un examen...

Les arguments pour dire non

- J'ai d'autres atouts pour plaire ou m'intégrer dans un groupe.
- Je ne veux pas gaspiller mon argent !
- J'ai envie d'affirmer ma personnalité.
- Je veux garder une belle peau !
- Je n'en ai pas besoin pour déstresser, j'ai d'autres méthodes !
- Je refuse de me faire manipuler...
- ...

Messages clés

1. On peut dire non au tabac : chacun peut trouver ses propres arguments en fonction de sa personnalité et de la situation.
2. Si l'on est fumeur, pourquoi inciter les autres à fumer ?
3. Si on ne fume pas, ce n'est pas pour autant que l'on est coincé ou pas drôle. Il existe d'autres moyens d'affirmer sa personnalité (vêtements, passion, sport, attitude avec les autres...).

Niveau recommandé :

tous niveaux


Atelier n° 10 Dire non au tabac, c'est facile ?

 Temps dont vous disposez : 15 minutes.

- 1 Pour chacune des équipes, un élève prendra le rôle du fumeur qui veut inciter un non-fumeur à commencer. L'autre jouera le rôle du non-fumeur. Quatre contextes au choix : une fête entre amis, la sortie de l'école/collège, une semaine en colonie de vacances, un week-end avec des cousins plus âgés et fumeurs.
- 2 Réfléchir à des arguments, tant du côté du fumeur que de celui du non-fumeur. C'est-à-dire : faire la liste des arguments présentés par le fumeur au non-fumeur et les réponses possibles du non-fumeur à celui qui l'incite à fumer.

 Notes

- 3 Travailler une petite scène de 5 minutes représentant le contexte choisi où le duo « s'affronte ». À chaque duo de décider si le « non-fumeur » va se mettre ou non à fumer.

 Notes

Vous ne serez pas obligés de présenter votre saynète devant la classe si vous ne le souhaitez pas.

Atelier n° II Quels messages pour devenir messenger de santé ?

Objectif pédagogique

- Traduire une conviction, une valeur... en message de santé.
- Développer des compétences d'expression, de communication et de créativité.

Objectif opérationnel

À partir de phrases d'amorce, imaginer, créer des slogans de prévention du tabagisme, sur le thème « La liberté sans tabac ».

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Matériel à rassembler : feuilles vierges, feutres de couleurs, ciseaux, etc.

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route et les supports d'animation aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin de découvrir leurs résultats.
- Demander aux groupes de voter pour le meilleur slogan et discuter en groupe du résultat du vote ; expliquer pourquoi tel slogan a été retenu.
- Argumenter les choix et débattre si des élèves ne sont pas d'accord.

Messages clés

1. Nous ne sommes pas tous touchés par les mêmes arguments selon notre âge ou notre genre, par exemple.
2. Il y a autant de motivations pour arrêter qu'il y a de raisons de fumer (maîtrise de son poids, ennui, dépendance, stress, habitude...).
3. Les slogans ne vont pas résonner de la même façon dans la tête de chacun, puisque chaque fumeur a un rapport particulier au tabac. Mais certains arguments-chocs font réfléchir.
4. La peur n'est pas un facteur déclencheur suffisant.
5. Les compétences psycho-sociales sont à développer.

Niveau recommandé :
tous niveaux

Atelier n°11 Quels messages pour devenir messenger de santé ?

Temps dont vous disposez : 15 minutes.

1 En groupe, imaginer un slogan sur le thème « La liberté sans tabac » que l'on pourra illustrer à l'aide du matériel disponible (ciseaux, colle, feuilles de couleurs...).

Pour vous aider à imaginer votre slogan, voici quelques exemples :

- « La vie sans tabac, c'est comme... »
- « Le tabac, c'est... »
- « Fumer, c'est moins de... »
- « Fumer, c'est plus de... »

Quelques conseils pour imaginer votre slogan :

- Un slogan est une formule frappante lancée pour propager une opinion, soutenir une action.
- Principes à appliquer : respect du thème, message simple, unique, synthétique, présentation (illustrée ou non)...

Notes

2 Coller votre production sur le tableau.

Un vote sera effectué ensuite avec l'animateur afin de choisir le meilleur slogan !

Atelier n° 12 Tabagisme passif : on fait quoi ?

Objectif pédagogique

- Découvrir des initiatives et des mesures de lutte contre le tabagisme passif.
- Comprendre les responsabilités individuelles et collectives face au tabagisme passif.

Objectif opérationnel

- Quiz : se positionner (vrai ou faux) par rapport à des affirmations concernant le tabagisme passif.
- Débattre sur le lien entre les situations présentées et les principes de la citoyenneté.

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Photocopie agrandie de la feuille de route à afficher.

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin de découvrir leurs résultats.
- Conclure en demandant l'avis et les réactions de la classe.

Corrigé

1/ **VRAI**. Il existe différentes lois à ce sujet.

2/ **VRAI ET FAUX**. Il n'est pas interdit de fumer dans sa maison. Cependant, cela peut entraîner une forme de tabagisme passif pour les personnes qui sont présentes et qui ne fument pas. Il est préférable de fumer à l'extérieur et pas en présence de non-fumeurs. Dans ce contexte, le nouveau plan national de réduction du tabagisme annoncé en septembre 2014 prévoit l'interdiction de fumer en voiture en présence d'enfants de moins de 12 ans.

3/ **FAUX**. La fumée de cigarette est irritante pour les voies respiratoires et augmente le risque de crise d'asthme chez les enfants exposés à la fumée.

4/ **VRAI**. Les personnes victimes de tabagisme passif (qui respirent la fumée des autres) sont exposées à des risques similaires à ceux qu'encourent les fumeurs.

5/ **VRAI**. Une heure passée dans une pièce fortement enfumée équivaut à 10 cigarettes fumées par soi-même.

6/ **VRAI**. Les fumeurs doivent respecter les non-fumeurs.

7/ **VRAI**. Les substances nocives du tabac passent dans le sang de la maman et atteignent son bébé dans son ventre. Le bébé grandit moins bien.

8/ **FAUX**. Pour ces espaces qui ne sont pas soumis à l'interdiction de fumer dans les lieux publics (décret n° 2006-1386 du 15 novembre 2006), la Ligue contre le cancer a lancé un label « Espace sans tabac ». Il a pour vocation de proposer, en partenariat avec les collectivités territoriales, la mise en place d'espaces publics extérieurs sans tabac. Pour les plages, il se décline avec le label « Plage sans tabac ». L'un des objectifs de cette opération est de limiter l'envie de fumer en diminuant les situations où les personnes sont susceptibles de fumer (dénormalisation du tabac).

9/ **FAUX**. Même les fenêtres ouvertes, de la fumée reste dans l'habitable.

10/ **VRAI**. Et on estime que 28 % sont des enfants.

E - Ne pas, ne plus fumer

Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter. Les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement.

Il existe de nombreuses raisons qui poussent quelqu'un à fumer. Et les fumeurs trouvent des aspects positifs au fait de fumer : détente, convivialité avec les amis, alibi pour prendre du temps pour soi... Mais arrêter est toujours possible, et le plus tôt est le mieux. Les motivations pour l'arrêt du tabac sont multiples : améliorer sa santé, économiser le coût de l'achat du tabac, se défaire de l'odeur mais aussi des maux de tête, du mauvais sommeil, des difficultés de concentration, de l'essoufflement, de la toux, de la dépendance... Les gens qui essaient d'arrêter de fumer ont tous en tête une ou plusieurs de ces motivations. Toutefois, arrêter de fumer est difficile (dépendances environnementale, psychologique, physique).



Une dépendance complexe

Du fait que les raisons qui poussent à fumer sont multiples, il est impossible d'envisager l'arrêt de la cigarette sous l'unique aspect de la dépendance physique. Une thérapie comportementale peut être nécessaire pour mettre en place des stratégies d'évitement ou de contournement.

Il existe trois types de dépendance :

- **La dépendance environnementale (pression sociale, convivialité, stress) ou comportementale** : elle dépend de la pression sociale. Le tabac est en effet associé à des circonstances, à des personnes, à des lieux qui suscitent l'envie de fumer. Quand on envisage d'arrêter de fumer, il est donc important de réfléchir à ce que l'on pourrait faire dans ces circonstances. La dépendance comportementale relie la gestuelle du tabagisme à des moments précis, tels que fumer en buvant un café ou en parlant au téléphone.
- **La dépendance psychologique** : quand on est fumeur, la cigarette est vue comme un moyen de se faire plaisir, de gérer son stress ou son anxiété, de surmonter ses émotions, de se stimuler, de se concentrer, etc. Cette dépendance est liée aux effets psychoactifs de la nicotine, qui procure plaisir, stimulation intellectuelle, action anxiolytique et coupe-faim. Cette dépendance varie énormément d'un fumeur à l'autre.
- **La dépendance physique** : elle est due essentiellement à la présence de nicotine dans le tabac. Son absence se traduit par une sensation de manque, de la nervosité, des tremblements, des troubles du sommeil.

Lors de la consommation de tabac, la nicotine absorbée atteint le cerveau en quelques secondes. Celui-ci réagit immédiatement en fabriquant de la dopamine, molécule neuromédiateur du plaisir et de la récompense, que le cerveau libère lors d'une expérience qu'il juge « bénéfique ». C'est ainsi que le cerveau s'habitue à produire la dopamine à partir de l'absorption de nicotine.

Pour surmonter cela, les substituts nicotiques (gommes, patchs, comprimés, inhalateurs) peuvent être utiles : ils fournissent au corps la quantité de nicotine suffisante pour combler le besoin. Les doses peuvent être diminuées progressivement.

La balance décisionnelle

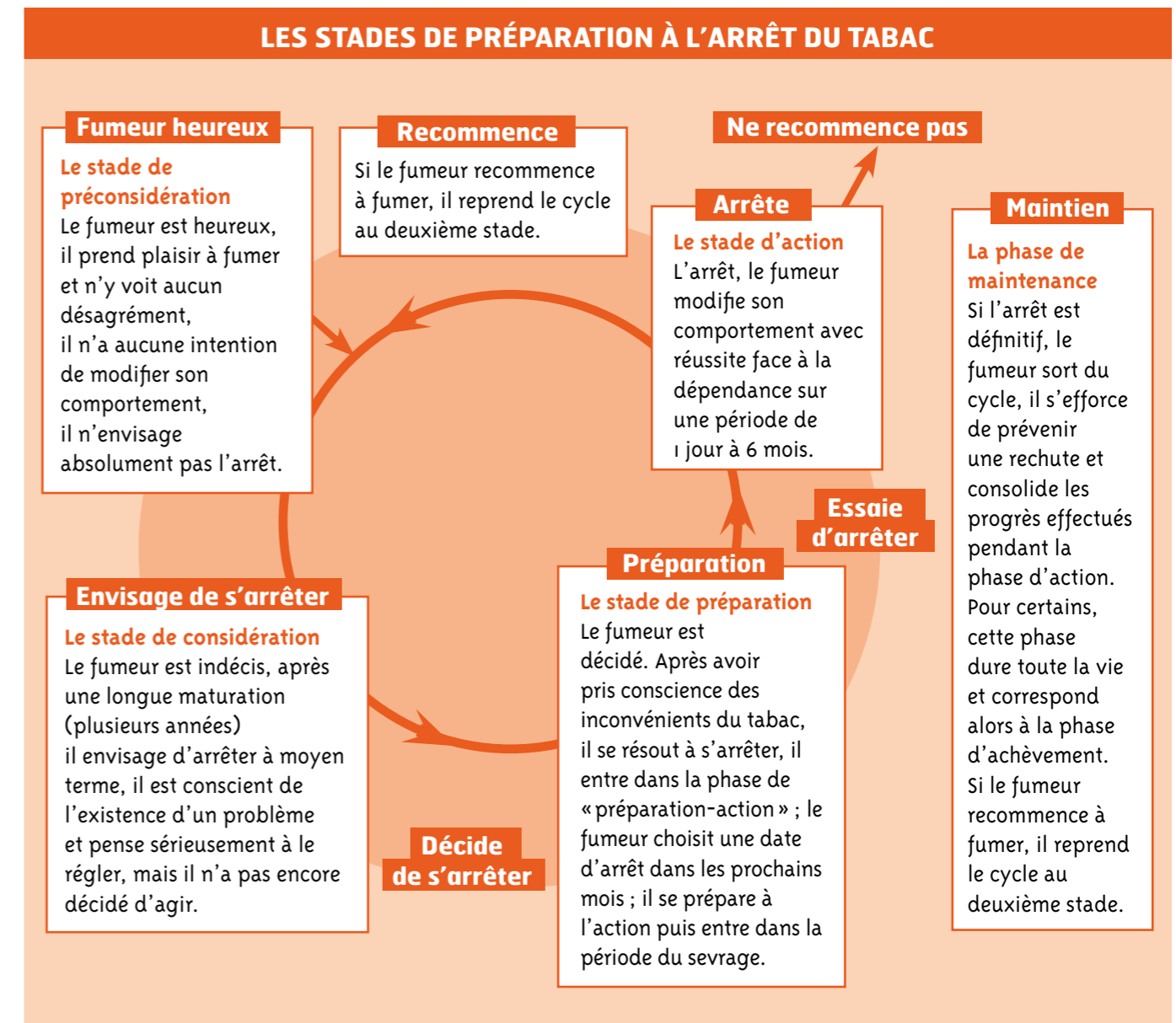
S'ils ne se décident pas à arrêter ou s'ils hésitent, c'est que les fumeurs considèrent qu'ils obtiennent plus d'avantages à fumer qu'à arrêter.

Le tabagisme est un comportement entretenu et amplifié par une dépendance pharmacologique dont la nicotine est responsable. La connaissance d'un risque ne suffit pas à modifier un comportement.

La motivation pour arrêter est constituée de 3 composantes :

- **importance de changer** : renforcement des motifs pour arrêter ;
- **confiance pour changer** : dépasser les principaux freins à l'arrêt ;
- **le changement est une priorité du moment présent.**

Schéma de l'évolution naturelle du tabagisme élaboré par M. Raw, J. Prochaska et Di Clemente. Le fumeur passe par plusieurs étapes.



Ainsi, un arrêt même temporaire est une première victoire dans le parcours du fumeur, notamment parce qu'il ne reviendra jamais au premier stade de fumeur heureux. Toutefois, la durée de ce parcours varie d'une personne à l'autre. Un des motifs de rechute provient de la sensation de contrôle de la dépendance que l'ex-fumeur ressent alors qu'il est encore fragile. Cependant, au fur et à mesure des arrêts et des rechutes, les chances de succès du fumeur dans l'arrêt du tabac augmentent.

Décider d'arrêter : les clés de la réussite

Il existe 3 stratégies thérapeutiques validées pour rendre le sevrage tabagique plus confortable et limiter les freins liés au manque :

1• Motivation et préparation

Décider d'arrêter sur un coup de tête est possible. Mais plus le projet est réfléchi, plus les chances de réussite augmentent.

2• Substitution nicotinique et traitement médicamenteux

Si l'on est dépendant, un traitement visant à atténuer ou à faire disparaître les éventuels effets désagréables liés à l'arrêt peut être utile.

3• Prise en charge psychologique

Les thérapies comportementales et cognitives sont efficaces pour aider à ne pas craquer, à rompre avec ses habitudes ou à gérer son stress. Il existe également des médecins tabacologues.

L'association de plusieurs stratégies peut être utile. Il est capital de valoriser la prise de décision d'arrêter et les tentatives d'arrêt.

- **1 à 9 mois après la dernière cigarette** : les cils bronchiques repoussent, on est de moins en moins essoufflé.

- **1 an après la dernière cigarette** : le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié, le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

- **5 ans après la dernière cigarette** : le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

- **10 à 15 ans après la dernière cigarette** : l'espérance de vie redevient presque identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Et plus !

- **Arrêter de fumer permet de gagner en confiance en soi !** La plupart des ex-fumeurs déclarent être très fiers d'avoir arrêté. Certains disent également que ça leur a permis de réaliser d'autres choses dont ils ne se croyaient pas capables auparavant.

- **Cela permet de retrouver le calme intérieur.** La nicotine augmente le ressenti physique du stress. Lorsqu'une personne fume, les battements de son cœur sont plus rapides et sa pression artérielle augmente. À l'arrêt, la « surexcitation » disparaît.

- **L'ex-fumeur fait des économies**, et ce même en comptant les frais liés au sevrage.

- **L'ex-fumeur se libère de la dépendance au tabac.** Les envies s'estompent progressivement après l'arrêt du tabac. Plusieurs mois sont parfois nécessaires.

Les bénéfices de l'arrêt du tabac pour la santé

- **20 minutes après la dernière cigarette** : la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

- **8 heures après la dernière cigarette** : la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié, l'oxygénation des cellules redevient normale.

- **24 heures après la dernière cigarette** : le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà, les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée, le corps ne contient plus de nicotine.

- **48 heures après la dernière cigarette** : le goût et l'odorat s'améliorent, les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.

- **72 heures après la dernière cigarette** : respirer devient plus facile, les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

- **2 semaines à 3 mois après la dernière cigarette** : la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.



ORGANISER VOTRE SESSION D'ANIMATION

Les ateliers

Pour aborder ce thème, vous pourrez baser votre intervention sur ces 3 ateliers :

13 - Fumer : pertes et profits ?

14 - Arrêter de fumer : quels bénéfices ?

15 - Comment aider à arrêter de fumer ?

Les informations à retenir

Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter. Les bénéfices de l'arrêt du tabac apparaissent presque immédiatement.

L'objectif éducatif

Encourager le jeune fumeur à s'inscrire dans une démarche d'arrêt ou le non-fumeur à ne pas commencer ni encourager son entourage.

Le bilan

À l'issue de ces séances, les jeunes seront capables :

- de comprendre l'intérêt de ne pas fumer ou d'arrêter (évaluation des bénéfices-risques) ;
- de connaître les aides et ressources utiles à l'arrêt du tabagisme ;
- de mieux comprendre la problématique du fumeur dans la démarche d'arrêt du tabac.

Atelier n° 14 Arrêter de fumer : quels bénéfices ?

 Temps dont vous disposez : 15 minutes.

1 Lire les 6 textes. Chacun correspond à un bénéfice lié à l'arrêt du tabac.

1/ Le risque de crise cardiaque diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

4/ L'espérance de vie redevient presque identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

3/ La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

5/ Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses des papilles commencent à repousser.

6/ Le risque de crise cardiaque diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) rejoint celui d'un non-fumeur.

2/ Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

2 Ensemble, classer ces bénéfices par ordre chronologique après l'arrêt du tabac : les premiers jours, au bout de 1 an, puis au bout de 5 à 15 ans. Si vous n'êtes pas d'accord dans le groupe, vous pouvez voter.

Les premiers jours	Autocollants n° et n°
Au bout de 1 an	Autocollants n° et n°
Au bout de 5 à 15 ans	Autocollants n° et n°

3 Lorsque vous êtes d'accord, coller les 6 autocollants sur l'affiche, par ordre chronologique.

Quelques définitions pour vous aider :

Mucus : substance épaisse et visqueuse sécrétée par les poumons.

Papilles : petites protubérances sur la langue permettant de percevoir les goûts.

Crise cardiaque ou infarctus du myocarde : mort (nécrose) d'une zone plus ou moins étendue du muscle cardiaque (myocarde).

Accident vasculaire cérébral (AVC) : arrêt de fonctionnement du cerveau. L'AVC se produit lorsque la circulation sanguine vers le cerveau est interrompue ou quand un vaisseau sanguin qui arrive

au cerveau se rompt. Or, le monoxyde de carbone contenu dans la fumée de cigarette augmente la pression artérielle du fumeur et favorise la fragilisation des vaisseaux, entraînant ainsi un risque d'accident vasculaire cérébral.

Atelier n° 15 Comment aider à arrêter de fumer ?

Objectif pédagogique

- Démontre les idées reçues ou les fausses croyances sur le tabagisme.
- Connaître les dispositifs d'aide à l'arrêt.

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Photocopie agrandie de la feuille de route à afficher.

Objectif opérationnel

- Se positionner par rapport à des affirmations.

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin de découvrir leurs résultats. Affirmation par affirmation, demander aux jeunes d'expliquer et d'argumenter leurs choix.

Corrigé

	VRAI	FAUX	NE SAIT PAS
Arrêter de fumer, c'est possible !	X		
Arrêter de fumer est une question de motivation.	X	X	
Pour arrêter, on peut utiliser la cigarette électronique.	X	X	
Pour arrêter, on ne peut compter que sur soi-même.		X	
Pour arrêter de fumer, il faut changer ses habitudes.	X		
Pour réussir à arrêter de fumer, il faut vraiment se faire aider.	X		
Pour réussir à arrêter de fumer, il faut de l'aide de son entourage.	X		
Arrêter de fumer, c'est juste un problème de dépendance physique.		X	
Recommencer à fumer après un arrêt est très grave.		X	
Arrêter de fumer, c'est facile si on l'a décidé.	X	X	

Pour arrêter de fumer (sevrage tabagique), les différentes aides possibles sont (si possible, les ressources locales) :

- en parler à quelqu'un de proche, quelqu'un en qui on a confiance, à l'écoute et bienveillant, qui est dans le non-jugement ;
- faire appel à d'autres personnes, plus neutres, comme des groupes d'entraide, des médecins tabacologues, les médecins traitants, les médecins et infirmières scolaires ;
- faire appel à des aides médicamenteuses (substitut, médicament) avec un suivi médical ;
- contacter www.tabacinfoservice.fr : ce site propose un coaching par e-mail, qui délivre des conseils spécifiques pour les adolescents. Ces derniers peuvent également bénéficier d'un suivi gratuit par un médecin tabacologue, en appelant le 39 89 pour prendre rendez-vous (0,15 €/min depuis un poste fixe, du lundi au samedi de 8 heures à 20 heures) ;
- contacter Fil santé jeunes : il est possible de poser des questions à une équipe de professionnels (www.filsantejeunes.com).

F - Le tabac, emprise et impact

sur la société

L'image du tabac dans la société est un indicateur du niveau de tabagisme. Plus cette image est positive, plus l'acceptation du tabac est forte, plus il y a de fumeurs et de personnes incitées à entrer dans la consommation. Le tabagisme se propage ainsi par « contagion sociale ».

Vers un changement d'image

L'impact du tabagisme sur la société pose plusieurs questions : des questions de liberté individuelle et collective mais aussi de responsabilité, de citoyenneté. Le choix de fumer a un impact sur les autres et sur la société tout entière. La responsabilité, par exemple, d'un parent fumeur sur son ou ses enfants est indéniable. « Fais ce que je dis, pas ce que je fais » n'est manifestement pas une injonction efficace en matière de tabagisme.

Le tabac était un plaisir associé à la virilité masculine, à l'émancipation des femmes, à l'affirmation de soi des jeunes, à la convivialité des cafés et des restaurants... Il est reconnu à présent comme une drogue qui tue. En l'espace de 50 ans, le regard que lui porte la société française a évolué : le tabagisme est à présent vu, ou du moins présenté, comme une addiction dont il faut se défaire. Le tabac est jugé dangereux pour les fumeurs et leur entourage, et il est coûteux pour la société. Pour les spécialistes de la santé publique et de la prévention, il est important de s'orienter vers une société sans tabac et d'œuvrer pour la « dénormalisation » du tabac.

Le tabagisme : un marqueur social

Le tabagisme constitue l'un des révélateurs des inégalités sociales de santé. Il est directement responsable de la différence d'espérance de vie entre les catégories sociales.

Des conditions de vie et un environnement difficiles (habitat, revenus instables, chômage, précarité, stress, etc.) contraignent nos choix lorsqu'il s'agit d'adopter un comportement favorable à notre santé.

Les populations les plus fragiles présentent ainsi un plus grand risque d'exposition aux effets néfastes du tabac.

Aujourd'hui, en France, les personnes issues des catégories socio-professionnelles les moins favorisées sont plus nombreuses à fumer et sont moins nombreuses à réussir à arrêter. Alors que l'on compte environ 30 % de fumeurs en France, ce taux monte à 43 % chez les ouvriers et à 49 % chez les chômeurs.

Il existe un lien fort entre diplôme, emploi, revenus et tabagisme. Les moins diplômés sont en moyenne 45 % à fumer, alors que cette part se situe aux alentours de 26 % chez les personnes ayant un diplôme universitaire.

Les fumeurs les plus précaires sont plus dépendants, et leur consommation de tabac représente une dépense significative, car environ 15 % des fumeurs consacrent plus de 20 % de leurs revenus au tabac, entraînant ainsi un arbitrage défavorable à d'autres consommations, notamment une alimentation plus saine.

L'impact sur l'environnement

La culture du tabac, tout comme le tabagisme, a un impact sur l'environnement. Souvent cultivé dans des pays en voie de développement, le tabac occupe de nombreuses terres qui, ainsi, ne contribuent plus à l'alimentation des populations locales. De plus, des quantités importantes de fertilisants, herbicides et pesticides utilisés pour la culture du tabac traversent les sols et infiltrent nappes phréatiques et rivières, avant de se retrouver dans la chaîne alimentaire.

• **La culture et le séchage des feuilles de tabac contribuent au phénomène du réchauffement climatique**, considéré aujourd'hui comme l'une des menaces majeures pour notre planète. Près de 2 200 000 hectares de forêts disparaissent chaque année dans le monde pour la culture de tabac : 20 kg de bois sont nécessaires pour sécher 1 kg de tabac, et environ 12 m³ de bois servent à la fabrication de 1 t de tabac.

• **Les tabaculteurs encourrent également des risques sanitaires** dus à l'utilisation des pesticides mais aussi à la maladie du tabac vert, qui survient suite à l'absorption par la peau de grandes quantités

de nicotine, lors de la manipulation de feuilles de tabac humides. Cette intoxication provoque étourdissements, malaises, vomissements, maux de crâne et faiblesse musculaire.

• **Les filtres des cigarettes jetés dans la nature mettent jusqu'à 12 ans pour se décomposer.** Les 4,5 milliards de mégots de cigarette dispersés à travers le monde chaque année tuent des millions d'oiseaux, de poissons et d'autres animaux. Selon le Conservatoire des océans, les cigarettes constituent la première source de déchets sur les plages du monde. Les cigarettes et allumettes sont également une cause fréquente d'incendies domestiques ou de forêt.

Le coût social du tabac

Le tabac a un lourd coût pour la société. Il y a lieu de distinguer les coûts directs du tabagisme, qui correspondent à la prise en charge sanitaire des

pathologies attribuables au tabac, les coûts indirects représentant les pertes de revenus, de productivité et de fiscalité liées à la morbidité et à la mortalité, et les économies liées à une mortalité plus précoce.

Une analyse menée par la Cour des comptes sur la base de l'ensemble des dépenses d'assurance maladie de la CNAMTS pour l'année 2010 fait apparaître un coût de près de 12 milliards d'euros, dû, pour moitié, aux pathologies respiratoires, pour un peu moins d'un tiers aux cancers, et pour un cinquième aux pathologies cardio-vasculaires.

Une autre étude de 2006, menée par le professeur Kopp pour l'OFDT, propose une mesure du coût global du tabagisme en France. Elle évalue ce coût à 47 milliards d'euros par an, soit 3 % du PIB. Cette évaluation montre que le tabagisme coûte 772 euros par an à chaque Français.

Espaces sans tabac



La « dénormalisation » est un axe fort de l'action de la Ligue. Elle s'attelle à compléter la réglementation existante par des actions favorisant une société sans tabac afin de promouvoir l'arrêt du tabagisme et de prévenir l'entrée en tabagie des jeunes, cible majeure des industriels du tabac. Il s'agit d'amener la population et les décideurs à considérer que fumer n'est pas un acte normal et que le tabac n'est pas un produit commercial comme les autres.

Les labels « Espace sans tabac » et « Plage sans tabac » ont été lancés en 2011 par la Ligue contre le cancer et visent à « dénormaliser » le tabagisme dans les espaces publics fréquentés par des enfants, afin de réduire la présence de la cigarette dans leur quotidien. Ils permettent de sensibiliser les parents à l'arrêt du tabac, voire de stimuler leurs décisions d'arrêt : les parents fumeurs, ou même ex-fumeurs, ont 3 fois plus de risques de voir leurs enfants allumer leur première cigarette à l'âge de 11 ans. Ces espaces peuvent également stimuler la décision d'arrêt des fumeurs.

Récemment, la Ligue contre le cancer a lancé le label « Ville sans tabac », qui a pour objectif d'encourager les municipalités à mettre en place des espaces sans tabac dans les parcs, sur les aires de jeux, autour des écoles et des complexes sportifs.





ORGANISER VOTRE SESSION D'ANIMATION

Les ateliers

Pour aborder ce thème, vous pourrez baser votre intervention sur ces 3 ateliers :

Les ateliers 17 et 18 sont à traiter de préférence au cours d'une même séance et dans cet ordre pour faciliter la réflexion des élèves.

16 - Tabac et tabagisme : quels impacts écologiques, sociétaux, économiques ?

17 - Le fumeur : victime ou coupable ?

18 - Fumer : un droit, une liberté ?

Les informations à retenir

L'impact du tabagisme sur la société revêt plusieurs dimensions qui questionnent la cohésion sociale. Se posent les questions des droits et libertés individuelle et collective et du lien qui existe entre elles : à savoir, notre responsabilité collective, citoyenne. En quoi l'action ou le choix individuel de fumer a-t-il un impact sur le collectif, la société ?

L'objectif éducatif

Prendre conscience de l'impact et de l'emprise du tabagisme sur nos sociétés.

Le bilan

À l'issue de ces séances, les jeunes seront capables :

- de citer les effets délétères de la culture du tabac sur la planète et sa population ;
- de différencier l'incidence individuelle et collective du tabagisme (tabagisme passif, impact de la culture, de l'industrie et de la commercialisation du tabac...);
- d'élargir la vision de l'impact du tabac à des préoccupations de développement durable et de santé publique.

Atelier n° 16

Tabac et tabagisme : quels impacts écologiques, sociétaux, économiques ?

Objectif pédagogique

- Identifier les effets négatifs de la culture du tabac et de son usage sur notre planète et sa population.

Objectif opérationnel

- Relier les illustrations de la culture du tabac et de son usage aux légendes proposées.

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Support d'animation n° 8, « Tabac et tabagisme : quels impacts écologiques, sociétaux, économiques ? ».
- Feutres effaçables.

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route et les supports d'animation aux groupes.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Revenir vers les groupes afin de découvrir leur résultat. Image par image, chacun donne sa réponse à l'animateur. Corriger si besoin.

Corrigé



- 4 **A** Déforestation (pour sécher les feuilles de tabac, on utilise beaucoup de bois).
 7 **B** Culture du tabac à la place de cultures vivrières.
 1 **C** Utilisation massive de pesticides.
 2 **D** Intoxication des tabaculteurs.
 6 **E** Réchauffement climatique.
 8 **F** Fonte de la banquise.
 5 **G** Causes fréquentes d'incendies.
 3 **H** Pollution par les mégots.

- A** 200 000 hectares de forêts disparaissent chaque année dans le monde à cause du tabac. Environ 12 m³ de bois sont nécessaires à la fabrication de 1 t de tabac.
- B** La culture du tabac occupe de nombreuses terres qui pourraient servir à nourrir les populations locales sous-alimentées.
- C** Des quantités importantes de fertilisants, herbicides et pesticides sont utilisées pour la culture du tabac. Ces produits traversent les sols et infiltrent les nappes phréatiques, les rivières et se retrouvent dans la chaîne alimentaire et polluent.
- D** En plus des risques sanitaires encourus en raison de l'utilisation des pesticides, les tabaculteurs sont susceptibles de contracter la maladie du tabac vert. Cette maladie est due à l'absorption par la peau de grandes quantités de nicotine lors de la manipulation de feuilles de tabac humides. Cette intoxication provoque étourdissements, malaises, vomissements, maux de crâne et faiblesse musculaire.
- E** La culture et le séchage des feuilles de tabac contribuent au phénomène du réchauffement climatique, considéré aujourd'hui comme l'une des menaces majeures pour notre planète.

- F** Une des conséquences du réchauffement climatique est la fonte des glaces et donc de la banquise. Ce phénomène prive les ours polaires d'un habitat indispensable à leur alimentation et à leur survie. Cette fonte entraîne à son tour d'autres modifications du climat planétaire.
- G** Les cigarettes et allumettes sont une cause fréquente d'incendies. En effet, des cigarettes mal éteintes peuvent provoquer des dégâts considérables : incendies de forêts ou de maisons causant des victimes (blessés et morts), ainsi que des dégâts matériels importants.
- H** Les filtres des cigarettes jetés dans la nature mettent jusqu'à 1 à 2 ans pour se décomposer. Les 4,5 milliards de mégots de cigarettes dispersés à travers le monde chaque année tuent des millions d'oiseaux, de poissons et d'autres animaux. Selon le Conservatoire des océans, les cigarettes constituent la première source de déchets sur les plages du monde.

Messages clés

On parle souvent de l'effet du tabac sur la santé mais moins souvent de l'effet sur la planète, alors que l'impact en termes de développement durable (réchauffement climatique, déforestation, santé environnementale, appauvrissement des sols et des populations, incendies...) est également très important.

Niveau recommandé :
tous niveaux

MES NOTES POUR PRÉPARER L'ATELIER

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Atelier n° 16 Tabac et tabagisme : quels impacts écologiques, sociétaux, économiques ?

Temps dont vous disposez : 15 minutes.

1 Prendre le temps d'observer l'affiche individuellement.



2 Noter sous chaque dessin le numéro de la légende qui lui correspond.

- 1** Utilisation massive de pesticides
- 2** Intoxication des tabaculteurs
- 3** Pollution par les mégots
- 4** Déforestation
- 5** Causes fréquentes d'incendies
- 6** Réchauffement climatique
- 7** Culture du tabac à la place de cultures vivrières
- 8** Fonte de la banquise

3 Selon vous, quels fléaux menaçant la planète sont représentés sur cette affiche ? Réfléchir chacun de son côté.

4 Discuter de vos réponses entre vous afin de trouver une réponse commune pour le groupe, et l'indiquer sur l'affiche avec un feutre effaçable.

Atelier n° 17 Le fumeur : victime ou coupable ?

🕒 Temps dont vous disposez : 15 minutes.

1 Lire attentivement les affirmations ci-dessous. Pour chacune d'elles, inscrire sur la cible le numéro de l'affirmation correspondant à votre avis : de « **Tout à fait d'accord** » à « **Pas du tout d'accord** ».

Vous pouvez évidemment avoir un avis moins tranché et positionner votre numéro entre ces deux extrêmes.



1. Fumer est une liberté individuelle.
2. Le fumeur est une victime.
3. Le fumeur est avant tout coupable.
4. C'est aux adultes de montrer l'exemple.
5. Si on interdit le tabac, il y aura moins de fumeurs.
6. Fumer n'apporte que du plaisir.
7. C'est à la société d'aider les fumeurs à arrêter.
8. Le fumeur, c'est tant pis pour lui !
9. Si on augmente le prix du tabac, les fumeurs vont arrêter de fumer.
10. Fumer n'engage que soi.

2 Puis, affirmation par affirmation, essayer, en groupe, de trouver une réponse commune que vous inscrirez sur la cible à l'aide du feutre effaçable. Si vous n'êtes pas d'accord, vous pouvez débattre rapidement.

Notes

Atelier n° 18 Fumer : un droit, une liberté ?

Attention, la présence d'un adulte-animateur est obligatoire sur l'ensemble de la durée de cet atelier !

Objectif pédagogique

- Débattre des concepts de droits, devoirs et libertés.

qui définissent leurs arguments ; c) confrontation entre champions des ateliers. Noter que l'ensemble des membres du groupe peut intervenir dans la confrontation.

Objectif opérationnel

- Partir d'une illustration, engager un débat autour de la question : « Faut-il interdire la cigarette ? »

Deux options :

- débat direct
- ou atelier puis « battle » en 3 étapes : a) choisir son camp (individuel) ; b) constituer les groupes

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Expliquer qu'il s'agit ici d'échanger des idées à l'occasion d'un débat.
- Rappeler les règles d'un débat :
 - ne pas se couper la parole ;
 - s'écouter mutuellement ;
 - respecter l'avis des autres ;
 - ne pas porter de jugement de valeur sur les autres ;
 - faire preuve d'esprit critique mais ne pas critiquer par principe.
- Poser le sujet du débat : « Faut-il, selon vous, interdire la cigarette ? »
- Pour lancer ou relancer le sujet :
 - faire décrire oralement les dessins aux groupes : ce qu'ils voient, ce qu'ils comprennent, ce qui est en jeu ;
 - fumer est-il un droit ?
 - qui est pour ? Qui est contre ? Pourquoi ? Argumentez !
- Demander de réaliser une synthèse du débat.

Corrigé



ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION :

L'impact du tabagisme sur la société pose plusieurs questions : des questions de liberté individuelle et collective mais aussi de responsabilité, de citoyenneté. Le choix de fumer a un impact sur les autres et sur la société tout entière. La responsabilité, par exemple, d'un parent fumeur sur son ou ses enfants est indéniable. « Fais ce que je dis, pas ce que je fais » n'est visiblement pas une injonction efficace en matière de tabagisme.

Les questions soulevées portent sur la responsabilité sur sa propre santé, sur celle des autres, sur l'argent et le pouvoir que l'on accorde à des industriels en consommant leurs produits, ainsi que sur notre participation à un développement durable.

Messages clés

L'entrée en tabagie remet en cause la notion de « liberté », pourtant chère à l'adolescent. La dépendance rapidement ressentie ne permet plus de « choisir » d'arrêter quand on le souhaite (le cerveau réclame « sa dose »), fumer n'est plus un plaisir mais devient une contrainte.

1. Ne pas mettre le fumeur dans une catégorie : responsable, victime ou coupable.
2. Essayer de comprendre un positionnement souvent ambigu : « Je crois être libre, mais je suis dépendant d'une drogue », le pouvoir de l'exemple, le rôle de l'État, qui influence nos choix (les taxes sur le tabac, les lois) dans son rôle de garant d'une politique de santé publique, le conditionnement et l'influence des fabricants, qui ont pour but de vendre leurs produits, de fidéliser et d'accroître le nombre de leurs consommateurs.
3. Où s'arrête ma liberté quand je touche à celle des autres : a-t-on le droit de faire tout ce que l'on veut ? En quoi l'action ou le choix individuel de fumer a-t-il un impact sur le collectif, la société ?

Niveau recommandé :
à partir de la 6^e

MES NOTES POUR PRÉPARER L'ATELIER

Two columns of horizontal dotted lines for taking notes.

Atelier n° 18 Fumer : un droit, une liberté ?

Temps dont vous disposez : 15 minutes.

Dans cet atelier, nous vous proposons de participer à un débat. Il s'agit d'échanger des idées. Personne n'a tort et personne n'a raison.

Rappel des règles d'un débat :

- ne pas se couper la parole ;
- s'écouter mutuellement ;
- respecter l'avis des autres ;
- ne pas porter de jugement de valeur sur les autres ;
- faire preuve d'esprit critique mais ne pas critiquer par principe.

Sujet du débat : « Faut-il, selon vous, interdire la cigarette ? »

Pour vous aider, voici 2 dessins sur le thème des droits et des libertés.



G - Pourquoi fumer ?

Les raisons qui poussent à fumer sont multiples. Elles peuvent être à la fois personnelles et liées à l'environnement social. Dans ce contexte, il est indispensable de fournir aux jeunes les clés pour résister, et aux fumeurs des leviers pour arrêter de fumer.

Les conséquences du tabagisme telles que la maladie et la mort ne représentent généralement pas des freins majeurs auprès des jeunes tant cela leur paraît éloigné de leurs préoccupations quotidiennes.

Les raisons qui poussent les jeunes à fumer

On vit mieux sans fumer ! On peut par conséquent se poser la question « Pourquoi fumer ? ». La liste des raisons qui poussent les jeunes à fumer est longue (lire chapitre « Dire non au tabac »). On ne peut pas vraiment les classer selon qu'elles sont simplement personnelles, sociales ou sociétales. Prenons un exemple. Si l'on fume pour couper sa faim, est-ce par envie de perdre du poids ? Est-ce à cause de l'image que l'on souhaite donner de soi ? Est-ce à cause des diktats des magazines de mode ? Un jeune commence-t-il à fumer parce que son environnement, familial, amical ou social, véhicule une image positive du tabagisme ?

Si le parcours de vie (personnalité, échec scolaire, stress, déficit de confiance en soi, etc.), a son importance dans l'expérimentation des produits du tabac, les facteurs favorisant l'initiation, principalement d'ordre social et psycho-social sont complexes et interdépendants. Le souhait d'émancipation par rapport à la cellule familiale, la volonté de socialisation au sein d'un groupe d'amis, la réceptivité face aux stratégies marketing des industriels du tabac sont autant de raisons qui mènent au choix de fumer.

L'influence de l'entourage (pairs, amis, famille) est considérée comme très importante en termes de facteurs de risque ou de protection. Ainsi, de nombreuses études

révèlent que la première expérimentation de la cigarette a lieu entre amis, en vue de s'intégrer dans un groupe.

Mais, de la même façon, des amis ou un entourage non-fumeurs peuvent influencer positivement sur le choix de ne pas fumer.

Il faut prendre ses distances avec l'image sociale du fumeur (cool, bien dans ses baskets, indépendant...) et proposer une alternative aux jeunes. Le non-fumeur est quelqu'un de fort, qui s'impose par un autre choix et le revendique. L'image sociale du fumeur est de plus en plus obsolète et peu valorisante.

Le plaisir

Aujourd'hui, personne n'ignore que le tabac est dangereux pour la santé. Pourtant, la France compte encore 15 millions de fumeurs. Fumer procure un plaisir qui peut être lié à une situation, à un besoin tels que :

- **des gestes familiers** lors de moments de détente ou pour prolonger un plaisir ;
- dans le cadre de **la gestion des émotions** : un besoin de se rassurer, de faire face à une situation de stress, de vaincre sa timidité ou de générer une stimulation d'effort ou de réconfort, de surmonter un moment de déplaisir, de gérer une émotion ou de matérialiser un moment de méditation et/ou de concentration ;
- un moment de **convivialité ou de lien social** : facteur d'intégration et de reconnaissance au sein d'un groupe, le tabac facilite le contact et incarne un code d'appartenance (fonction sociale d'échange, de don, de convivialité) ;
- **le besoin de combler un vide**, d'occuper l'ennui ;
- **le désir de se couper l'appétit**.

Ces sensations, effets recherchés, induisent la poursuite et l'augmentation de la consommation de tabac. Le rôle social du tabac est puissant.

En effet, les jeunes fumeurs associent tout ce qu'ils font dans leur vie à la cigarette et donc nécessairement aux choses qu'ils aiment et aux rencontres qu'ils font.

Cela explique évidemment la difficulté à se débarrasser du tabac : comment gérer une situation que l'on aime sans la cigarette ? On a le sentiment que ça ne sera plus la même situation, qu'on aura moins de plaisir.

À travers des stratégies de marketing insidieuses (cinéma, etc.), l'industrie du tabac construit l'image positive des

produits du tabac en leur donnant un rôle social associé à la convivialité, à l'échange, à la séduction.

La manipulation de l'industrie du tabac

L'industrie du tabac est une entreprise commerciale dont l'objectif premier est de générer des profits. Elle emploie donc de multiples stratégies pour accroître ses bénéfices grâce au recrutement de nouveaux fumeurs. Les jeunes d'aujourd'hui sont les fumeurs dépendants de demain et donc la cible privilégiée d'un marketing aussi puissant qu'insidieux. Ainsi, l'industrie du tabac développe, malgré une réglementation contraignante, de multiples actions de promotion de ses produits : publicité détournée, sponsoring d'événements fédérateurs de jeunes, placements de produits dans le cinéma, les films animés et les œuvres artistiques, distribution gratuite de produits du tabac ou d'objets rappelant un tel produit.

De surcroît, l'industrie du tabac adapte ses produits aux goûts des jeunes consommateurs : cigarettes

vanillées, chocolatées, mentholées, emballage attrayant, customisé ou personnalisable. C'est un produit développé pour susciter le désir, avant de créer le besoin, qui, lui, est bien plus complexe à combattre.

Afin de maintenir ses bénéfices, l'industrie du tabac s'implante dans de nouveaux pays à très faible consommation de tabac, tels les pays africains et asiatiques, où elle accroît la prévalence du tabagisme en proposant des produits à très faible coût.

Pour en savoir plus sur la manipulation des industriels, se reporter au chapitre B.

Une dépendance complexe

Il existe 3 types de dépendance : la dépendance environnementale, la dépendance psychologique et la dépendance physique.

Pour en savoir plus sur les dépendances, se reporter au chapitre C et au chapitre E.



ORGANISER VOTRE SESSION D'ANIMATION

Les ateliers

Pour aborder ce thème, vous pourrez baser votre intervention sur ces 3 ateliers :

- 19 - Fumer : la faute à qui, à quoi ?
- 20 - Fumer, ne pas fumer : une question d'image ?
- 21 - Quelles alternatives à la cigarette ?

Les informations à retenir

Il semble inconcevable à une grande partie du jeune public qu'elle puisse un jour fumer. Pour d'autres, cette expérimentation est inévitable ou sans conséquence, avec l'illusion que ce n'est pas si grave ou qu'ils s'arrêteront lorsqu'ils le souhaiteront.

L'objectif éducatif

Prendre conscience de la multiplicité et de l'interdépendance des déterminants du comportement tabagique.

Le bilan

À l'issue de ces séances, les jeunes seront capables :

- d'identifier les facteurs responsables de l'entrée en tabagie (individuel, social et sociétal) ;
- de distinguer les indicateurs de dépendance (physiologique, psychologique et comportementale) ;
- de mieux comprendre l'autre pour s'inscrire dans une relation d'aide.

Atelier n° 19 Fumer : la faute à qui, à quoi ?

Objectif pédagogique

- Réfléchir aux différentes motivations de l'expérimentation du tabac ou du comportement tabagique.
- Distinguer les indicateurs de dépendance (physiologique, psychologique et sociale).

Objectif opérationnel

- Effectuer une sélection parmi une liste de propositions en réponse à la question « Pourquoi on fume ou on commence à fumer ? »
- Établir des critères et classer les propositions selon les critères choisis.

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Étiquettes avec les 18 propositions. Dupliquer la planche d'étiquettes puis les découper avant la séance.
- Ruban adhésif repositionnable.

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route et les supports d'animation aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin de découvrir leur résultat.

Corrigé

PERSONNEL

- Parce qu'on est triste
- Parce qu'on est heureux de vivre
- Parce qu'on n'a pas peur de la maladie
- Pour maigrir ou pour ne pas grossir
- Parce qu'on s'ennuie
- Parce que c'est machinal
- Par curiosité
- Parce que c'est bon
- Parce qu'on ignore les dangers du tabac
- Pour se détendre
- Parce qu'on en a besoin

SOCIAL

- Pour faire comme les autres
- Pour embêter ses parents
- Parce que c'est interdit
- Parce qu'on ne connaît pas les dangers du tabac
- Pour faire comme les adultes
- Parce qu'on s'est laissé entraîner

SOCIÉTAL

- Pour faire comme les autres
- Pour maigrir ou pour ne pas grossir
- Parce que c'est interdit
- Parce que cela « fait bien »
- Parce que les fabricants font tout pour nous tenter

Messages clés

1. Il y a plusieurs raisons qui peuvent conduire à commencer à fumer ou continuer de fumer (personnelles – par exemple le plaisir –, psychologiques, sociales et sociétales).
2. Il est difficile de classer chaque raison dans une case. La plupart des raisons sont assez étroitement imbriquées. Prenons un exemple. Si l'on fume pour couper sa faim, est-ce par envie de perdre du poids ? Est-ce à cause de l'image que l'on souhaite donner de soi ? Est-ce à cause des diktats des magazines de mode ?
3. En revanche, le fumeur régulier devient dépendant (dépendance physique, psychologique et comportementale), comme dans la consommation de toute autre drogue.

Niveau recommandé :
à partir du CM2

Atelier n° 19 Fumer : la faute à qui, à quoi ?

 Temps dont vous disposez : 15 minutes.

- 1 Piocher une ou plusieurs raisons (en fonction du nombre d'élèves dans votre groupe) parmi les 18 étiquettes posées sur la table. Il s'agit de 18 raisons qui peuvent pousser à commencer à fumer, ou à continuer à fumer si l'on fume déjà.

Pourquoi commence-t-on à fumer ou pourquoi fume-t-on ?

- Pour faire comme les autres
- Parce qu'on est triste
- Pour embêter ses parents
- Parce qu'on est heureux de vivre
- Parce qu'on n'a pas peur de la maladie
- Pour maigrir ou pour ne pas grossir
- Parce que c'est interdit
- Parce qu'on s'ennuie
- Parce que c'est machinal
- Par curiosité
- Parce que c'est bon
- Parce qu'on ignore les dangers du tabac
- Pour faire comme les adultes
- Parce que cela « fait bien »
- Parce qu'on s'est laissé entraîner
- Pour se détendre
- Parce qu'on en a besoin
- Parce que les fabricants font tout pour nous tenter

- 2 À l'aide de ruban adhésif, répartir et coller cette ou ces raisons en 3 ensembles :

PERSONNEL

SOCIAL

SOCIÉTAL

Quelques définitions pour vous aider :

Personnel : c'est ce qui est lié à la personne elle-même.

Social : c'est ce qui est à cause des autres.

Sociétal : c'est ce qui est à cause de la société, à cause de raisons liées aux lois, aux règlements, aux questions économiques, à la publicité...

- 3 En groupe, discuter le classement de chaque raison afin de vous accorder sur une réponse commune. Si vous n'êtes pas d'accord, vous pouvez discuter, argumenter et voter. Déplacer éventuellement les raisons dans un autre ensemble.

Atelier n° 20 Fumer, ne pas fumer : une question d'image ?

Objectif pédagogique

- Confronter les représentations évoquées par le fait de fumer ou de ne pas fumer.

Objectif opérationnel

- Choisir un personnage sur l'illustration et justifier son choix auprès du groupe.
- Interpeller les personnes en leur demandant si, à l'inverse, le caractère fumeur ou non-fumeur changerait leur représentation.
- Débattre des représentations au sein du groupe.

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Le support d'animation n° 10, « Fumer, ne pas fumer : une question d'image ? ».

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route et les supports d'animation aux groupes.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes et animer le débat en fonction des choix exprimés.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appréciation de la consigne.

Messages clés

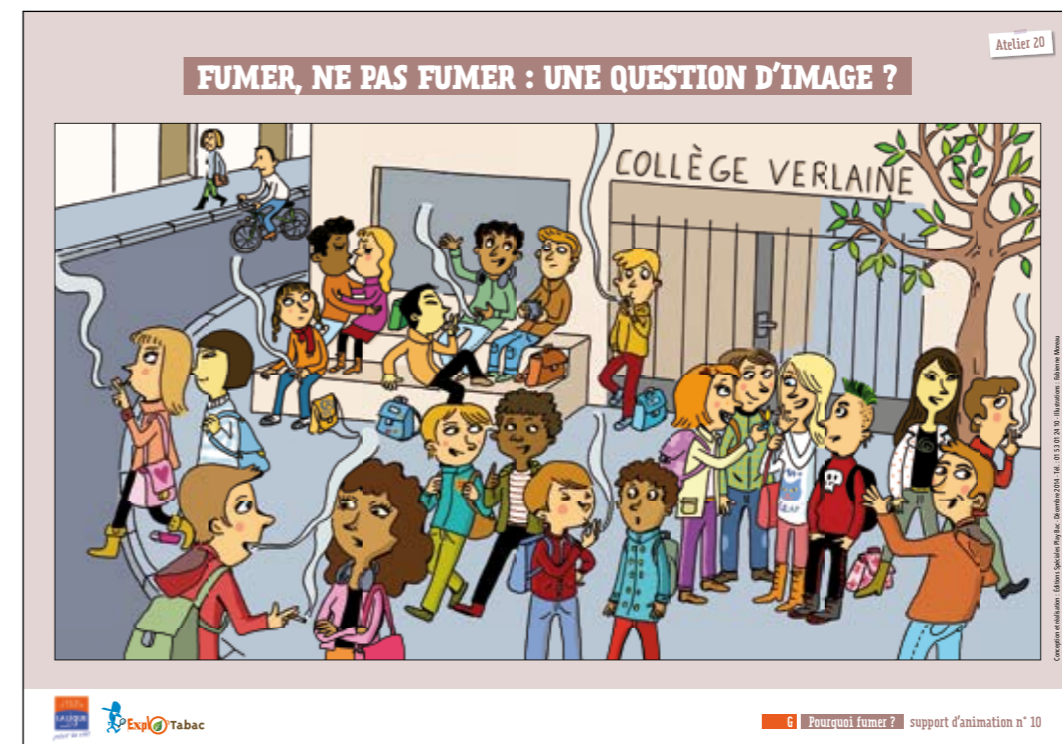
1. Le critère « fumeur » n'est pas synonyme de popularité ou de distinction positive.
2. Il y a d'autres moyens de s'affirmer : personnalité, vêtements, passion, sport, attitude avec les autres.
3. Qui a tendance à être leader dans un groupe : celui qui fume ou celui qui a une forte personnalité, une belle énergie, une vraie générosité avec les autres, un merveilleux sens de l'humour, etc. ?

Niveau recommandé :
à partir de la 6^e

Atelier n° 20 Fumer, ne pas fumer : une question d'image ?

 Temps dont vous disposez : 15 minutes.

- 1 Choisir un personnage figurant sur l'affiche et justifier votre choix. Discuter de vos choix entre vous. Motiver les raisons du choix de ce personnage.
- 2 Si tu as choisi un fumeur, imagine qu'il ne fume plus :
Est-ce que ton opinion sur le personnage choisi change ? Le vois-tu de la même façon ? Qu'est-ce qui change dans l'image que tu as de lui ?
Si tu as choisi un non-fumeur, imagine qu'il se mette à fumer :
Est-ce que ton opinion sur le personnage choisi change ? Le vois-tu de la même façon ? Qu'est-ce qui change dans l'image que tu as de lui ?



Faire un résumé de vos discussions à l'animateur ou à votre professeur.

 Notes

Atelier n° 21 Quelles alternatives à la cigarette ?

Objectif pédagogique

- Trouver des stratégies de résistance ou de contournement du tabac.

Objectif opérationnel

- Face à l'évocation des motifs de l'acte tabagique, proposer des alternatives à la cigarette.

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Prévoir d'écrire au tableau (ou sur un paper-board).

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin de mettre en commun les réflexions : item par item, écrire au tableau les stratégies proposées par les élèves.

Corrigé

EXEMPLES DE CITATIONS DES ÉLÈVES :

- faire du sport ;
- manger quelque chose que l'on aime bien, en parler avec un proche (un ami, la famille, un psychologue) ;
- aller prendre l'air ;
- faire du vélo ;
- lire un livre ;
- regarder la télévision ;
- jouer aux jeux vidéo ;
- appeler un ou une ami(e) ;
- ignorer la proposition ;
- mâcher un chewing-gum ;
- boire un verre d'eau ;
- ...

Messages clés

1. Au cours d'une même journée, toutes les cigarettes ne répondent pas à un même besoin chez le fumeur. Tout dépend de la raison pour laquelle on fume à un moment donné de la journée : ennui, stress, faim, déprime, fatigue, groupe d'amis...
2. Le fumeur doit reconnaître ce qu'il essaie de combler en fumant une cigarette précise : celle qu'il fume le matin, en buvant un café, avant un examen, le soir, avec des amis à un dîner... Il existe aussi des automatismes qui se sont créés.
3. En fonction de ces constats, on peut trouver de nombreuses alternatives à la cigarette.

Niveau recommandé :
à partir de la 6^e

Atelier n° 21 Quelles alternatives à la cigarette ?

Temps dont vous disposez : 15 minutes.

- 1 Observer le tableau ci-dessous.
- 2 Par groupes, échanger pour proposer des réponses et compléter le tableau.

ON FUME...	Que proposer dans ces situations à la place d'une cigarette ?
... Pour faire comme les autres	
... Par curiosité	
... Parce qu'on est triste	
... Pour embêter ses parents	
... Parce qu'on ne connaît pas les dangers du tabac	
... Pour maigrir ou pour ne pas grossir	
... Pour se détendre	
... Parce qu'on s'ennuie	

H - Le tabac : histoire et lois

Afin de mieux appréhender la place du tabac dans notre société et de comprendre pourquoi cette drogue est en vente libre, voici un petit retour en arrière sur l'histoire du tabac, suivi d'un état des lieux sur la législation en vigueur.

L'invention de la cigarette

Si le tabac arrive en France dès 1560, l'invention de la cigarette est plus tardive. Elle apparaît il y a environ 180 ans. Selon les dictionnaires, la cigarette fait son apparition sous la plume de Balzac en 1831. Le mot et la chose « cigarette » nous viennent très probablement d'Espagne, où on l'appelle *cigarita*, après l'expédition napoléonienne de 1810. En 1829, une première fabrique s'établit à Paris. La production s'industrialise en 1840, ce qui permet de diviser le prix du paquet par 10.

La cigarette manufacturée telle que nous la connaissons aujourd'hui ne deviendra un objet de consommation populaire qu'à la veille de la Première Guerre mondiale.

Retour en arrière

- **1492** : Christophe Colomb découvre l'Amérique et observe que les Indiens fument une plante nommée « petum », qui n'est rien d'autre que du tabac !
- **1520** : les premières graines de tabac sont rapportées en Europe.
- **1561** : Jean Nicot, ambassadeur de France à Lisbonne, introduit le tabac à la cour du roi de France afin de soigner les migraines de Catherine de Médicis, qui en ordonne aussitôt la culture en Bretagne, en Gascogne et en Alsace.
- **1590** : le pape Urbain VII interdit de fumer pendant les offices (les messes) dans les églises, car les fumeurs perturbent trop la messe et les rites (encens...).

- **1629** : Richelieu crée le premier impôt sur le tabac.
- **1681** : Colbert instaure le monopole d'État de la vente et de la fabrication du tabac.
- **1809** : la nicotine est découverte par Louis Nicolas Vauquelin.
- **1830** : les premières cigarettes fabriquées de façon industrielle apparaissent. Avant, on prisait (respirait) le tabac, on le chiquait (mâchait), on le fumait dans des pipes ou roulé dans du papier.
- **Première Guerre mondiale** : les rations militaires contiennent des cigarettes.
- **1950** : les premières études épidémiologiques prouvent la toxicité du tabac, notamment les études sur le cancer du poumon (étude des Américains Wynder et Graham et des Britanniques Doll et Hill).
- **À partir de 1950** : le tabac se répand dans toutes les classes de la société. La consommation explose après la Seconde Guerre mondiale.
- **Aujourd'hui** : le nombre de fumeurs dans le monde est estimé à 1,1 milliard. Il est de plus de 15 millions en France (Baromètre 2010), soit environ un tiers de la population des 15-85 ans (cigare, cigarette, pipe, narghilé...).

Le tabac fut à l'origine un produit pour soigner, mais son usage sort du domaine médical pour relever de l'usage individuel. Les perturbations et conflits liés à l'usage du tabac nécessitent d'établir des règlements de consommation. La Seconde Guerre mondiale voit le développement d'une puissante industrie du tabac, alors même que ses effets néfastes sont établis. En France, l'État contrôle la vente de tabac très tôt et en fait un monopole. Il le privatise en 1995, laissant le terrain aux multinationales du tabac.

Rappel des différents dispositifs législatifs et réglementaires

- **La loi Veil de 1976**
Elle constitue le premier pas en faveur de la lutte contre le tabagisme en France. Elle instaure une réglementation de la promotion des produits du tabac, désormais limitée à la seule presse écrite, et impose la mention de l'avertissement sanitaire

« abus dangereux » sur les emballages. Elle prévoit également l'instauration obligatoire d'interventions informatives sur le tabac et ses dangers dans les établissements scolaires et auprès de l'armée. Enfin, elle interdit le parrainage de manifestations sportives par l'industrie du tabac, ainsi que l'usage du tabac « dans les lieux affectés à un usage collectif où cette pratique peut avoir des conséquences dangereuses pour la santé ».



• La loi Évin de 1991

Elle vise à compléter la loi Veil. En matière de publicité, elle pose le principe d'une interdiction complète de toute publicité, promotion ou propagande en faveur du tabac, et permet ainsi de mieux lutter contre les pratiques de contournement et les violations des lois par les fabricants de tabac pour faire la promotion de leurs produits. En matière d'interdiction de fumer, elle renverse la logique de la loi Veil : il est dorénavant interdit de fumer dans tous les lieux à usage collectif, à l'exception des fumeurs, dont les normes d'installation sont strictement définies. C'est donc le principe de l'interdiction qui prévaut et le fait de pouvoir fumer qui devient une exception. La loi Évin prévoit également une amélioration du dispositif des avertissements sanitaires, ainsi que des hausses de la fiscalité pour réduire la consommation.

• Les mesures de 2005

Depuis fin 2005, l'interdiction s'étend à tous les avions (pour des raisons de sécurité) et tous les trains. Dans le cadre de sa politique commerciale, la SNCF décide d'étendre cette interdiction aux gares et aux quais.

- **Le décret de 2006 relatif à l'interdiction de fumer**
Il fixe les conditions d'application de l'interdiction

de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif. Il est entré en vigueur le 1^{er} février 2007, sauf dans les débits permanents de boissons à consommer sur place, casinos, cercles de jeu, débits de tabac, discothèques, hôtels et restaurants, où son application est entrée en vigueur à partir du 1^{er} janvier 2008.

• La loi « Hôpital, patients, santé et territoires » de 2009

Elle limite l'autorisation de vente de tabac à 18 ans.

• La directive européenne sur les produits du tabac est réactualisée en 2014 ; les principales mesures sont :

- **Conditionnement et avertissements sanitaires** : la surface des avertissements sanitaires combinés (image + texte), placés en haut devant et derrière les paquets, doit correspondre à 65 % de la surface du paquet. En France, cette disposition aura pour conséquence l'agrandissement des avertissements sanitaires. Les États membres ont la possibilité d'introduire des dispositions plus strictes pour des raisons de santé publique, ce qui autorise l'introduction des paquets neutres. Le conditionnement du type « rouge à lèvres » est interdit, ainsi que les paquets de moins de 20 cigarettes (ce qui est déjà le cas en France). Les cigarettes slim restent cependant autorisées.
- **Les arômes caractérisants** : interdiction de certains arômes (liste de 15 ingrédients) dans un délai de trois ans après l'entrée en vigueur de la directive (2014), à l'exception du menthol, qui bénéficie d'un délai supplémentaire de 3 ans. En 2020 au plus tard, les arômes caractérisants ne pourront donc plus être utilisés.
- **Commerce illicite** : un système d'identification et de suivi, ainsi que des dispositifs de sécurité (notamment des hologrammes) sont prévus, de façon à s'assurer que seuls des produits conformes à la directive sont écoulés sur le marché de l'Union.
- **Les cigarettes électroniques** : les cigarettes électroniques jusqu'à 20 mg/ml de nicotine seront réglementées dans le cadre de la directive. La publicité en est interdite. Les pays qui réglementent ces produits dans le cadre pharmaceutique pourront continuer à le faire. Au-delà de 20 mg, une autorisation de mise sur le marché sera demandée.

Les lois visent à protéger le consommateur des effets du tabac en l'informant mieux et en essayant de contrecarrer les stratégies publicitaires et marketing des marques de cigarettes. Elles visent également à réglementer l'accès aux produits du tabac et à protéger les jeunes et les enfants sur les lieux qu'ils fréquentent.



ORGANISER VOTRE SESSION D'ANIMATION

Les ateliers

Pour aborder ce thème, vous pourrez baser votre intervention sur ces 3 ateliers :

- 22 - Le tabac : une vieille histoire ?
- 23 - Autorisé ou interdit ?
- 24 - Et moi, que puis-je faire ?

Les informations à retenir

Le tabac est une drogue légale dont la production et la distribution sont réglementées. Les jeunes signalent souvent leur incompréhension face à la vente légale et à la consommation autorisée d'une drogue toxique pour la santé. La présentation des différentes étapes de l'usage du tabac dans nos sociétés à travers les siècles contribue à expliciter les origines de ce paradoxe.

L'objectif éducatif

Mettre en perspective le rôle du tabac et son usage dans la société française et dans le monde.

Le bilan

À l'issue de ces séances, les jeunes seront capables :

- de connaître l'histoire et l'usage du tabac à travers les siècles ;
- de connaître les principales lois et réglementations régissant l'usage du tabac en France ;
- de promouvoir un comportement citoyen et responsable.

Atelier n° 22 Le tabac : une vieille histoire ?

Objectif pédagogique

- Connaître les rôles successifs du tabac dans nos sociétés à travers les siècles.

Objectif opérationnel

- Classer chronologiquement les illustrations présentant différentes étapes de l'histoire du tabac.
- Pour chacune de ces illustrations, expliciter les représentations et usages du produit.

Matériel pédagogique disponible et/ou préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Support d'animation n° 11, « Le tabac, une vieille histoire ? ».
- Les autocollants des dates à associer à chacune des illustrations.

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route, les supports d'animation et les autocollants aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes et prendre connaissance du classement. Corriger en cas de besoin et expliquer.

Corrigé

LE TABAC : UNE VIEILLE HISTOIRE ?

A
1492

Christophe Colomb découvre l'Amérique et observe que les Indiens fument une plante nommée « petum » (rien d'autre que du tabac !).

B
1561

Jean Nicot, ambassadeur de France à Lisbonne, introduit le tabac à la cour du roi de France afin de soigner les migraines de Catherine de Médicis, qui en ordonne aussitôt la culture en Bretagne, en Gascogne et en Alsace.

C
Aujourd'hui

Le nombre de fumeurs en France est estimé à 15 millions, soit environ un tiers de la population des 15-85 ans (cigares, cigarettes, pipe, narghilé...).

D
À partir de 1950

Le tabac se répand dans toutes les classes de la société. Sa consommation explose après la Seconde Guerre mondiale.

E
1830

Les premières cigarettes fabriquées de façon industrielle apparaissent. Avant, on prisait (respirait) le tabac, on le chiquait (mâchait), on le fumait dans des pipes ou roulé dans du papier.

F
1590

L'Église interdit de fumer pendant les offices (les messes) dans les églises, car les fumeurs perturbaient trop la messe et les rites (encens...).

G
Première Guerre mondiale

Les rations militaires contiennent des cigarettes.

H
1809

La nicotine est découverte par Louis Nicolas Vauquelin.

I
1950

Les premières études scientifiques prouvent la toxicité du tabac.

Copyright © 2014, Éditions du Centre de Recherche sur le Tabac, le Nicotisme et la dépendance (CReT). N° 012129 20 14. Illustrations : Nicolas Mouton.

A - 1492 : les Amérindiens cherchaient à voyager avec les esprits, grâce à des états de conscience altérée chez les hommes-médecine ou chamans. Le tabac faisait partie des pratiques religieuses. Fumer le calumet était une pratique sociale complexe et codifiée pour installer des rapports de paix ou d'amitié entre groupes ou tribus. Le tabac n'était pas d'une consommation courante mais correspondait à des moments particuliers. Avant l'arrivée des Européens, les Amérindiens l'utilisaient seulement à ces fins, mais une fois les premiers contacts établis entre « Blancs » et « Peaux-Rouges », l'usage du tabac se banalisa, perdant ainsi son aspect rituel.

B - 1561 : venant des colonies, le tabac est proposé comme une plante exotique et médicinale. Utilisé par la reine Catherine de Médicis, il devient un produit à la mode, à la cour puis dans l'ensemble de la société. On veut faire comme les « grands » du royaume. Les ventes augmentent, les ministres du roi y voient une source de revenus pour la couronne et développent sa culture. Ils en font un monopole d'État sur lequel ils prélèvent leur part.

- F - 1590 :** le nombre de fumeurs augmente, mais ils sont indisciplinés. Ils fument dans les églises pendant la messe, et la fumée du tabac se mêle à celle de l'encens. L'Église interdit l'usage du tabac pendant la messe. On juge de la nécessité de sauver les âmes, car les prières et les offices sont perturbés. La réglementation de l'usage et des lieux autorisés n'est donc pas récente.
- H - 1809 :** les premières observations des médecins sur les méfaits du tabac remontent au XVII^e siècle (entre 1601-1700), mais ce n'est qu'au début du XIX^e siècle que la nicotine est identifiée comme un composant du tabac. Cette découverte permettra de mieux en comprendre les effets.
- E - 1830 :** la consommation augmente avec le développement du commerce et de la bourgeoisie. Il y a différentes façons de consommer le tabac selon son milieu et ses moyens. Les premières cigarettes fabriquées de façon industrielle apparaissent en 1830. Elles vont peu à peu supplanter la chique et la prise, mais le tabagisme est encore moins répandu qu'aujourd'hui.
- G - Première Guerre mondiale :** la guerre est là, les troupes sont dans les tranchées, il y fait froid, il faut soutenir les soldats, qui ne dorment pas

beaucoup. On distribue le tabac dans les rations avec le vin pour les aider à monter au combat malgré l'horreur et la dureté des conditions de vie. On laissera les paquets de tabac dans les rations données aux soldats car ceux-ci deviendront des consommateurs réguliers après l'armée, payant un impôt volontaire sans s'en rendre compte.

- I - 1950 :** après la Seconde Guerre mondiale durant laquelle les Français ont dû se priver de tout, les Américains distribuent leurs cigarettes. Elles deviennent le symbole de la Libération et du retour à la possibilité de consommer et d'oublier les privations. Les marques vont utiliser cette image du tabac, produit lié à la liberté et au retour des beaux jours... La consommation explose.
- D - À partir de 1950 :** vers 1950, les premières études épidémiologiques prouvent indiscutablement la toxicité du tabac. Aujourd'hui, des milliers d'études de plus en plus nombreuses démontrent cette nocivité. C'est la première cause de décès. Malgré cela, partout dans le monde, le tabagisme s'est développé, et l'on parle désormais d'une « épidémie tabagique ».
- C - Aujourd'hui :** aujourd'hui, le nombre de fumeurs reste très important. C'est le moment de réagir.

Messages clés

Le tabac a une longue histoire. L'usage répandu du tabac est donc un paradoxe pour les militants de la santé publique, dans la mesure où, comme l'a écrit le professeur Maurice Tubiana dans son texte « Recommandations sur le tabac » (conférence de consensus d'Helsinki, 1996), « si le tabac était découvert aujourd'hui, il serait automatiquement interdit. Son usage en tous lieux est un accident de l'histoire ». Mieux connaître l'histoire du tabac est une façon de mieux comprendre la place qu'il occupe aujourd'hui et les différentes réglementations en vigueur (lire la fiche thématique H).

Niveau recommandé :
tous niveaux

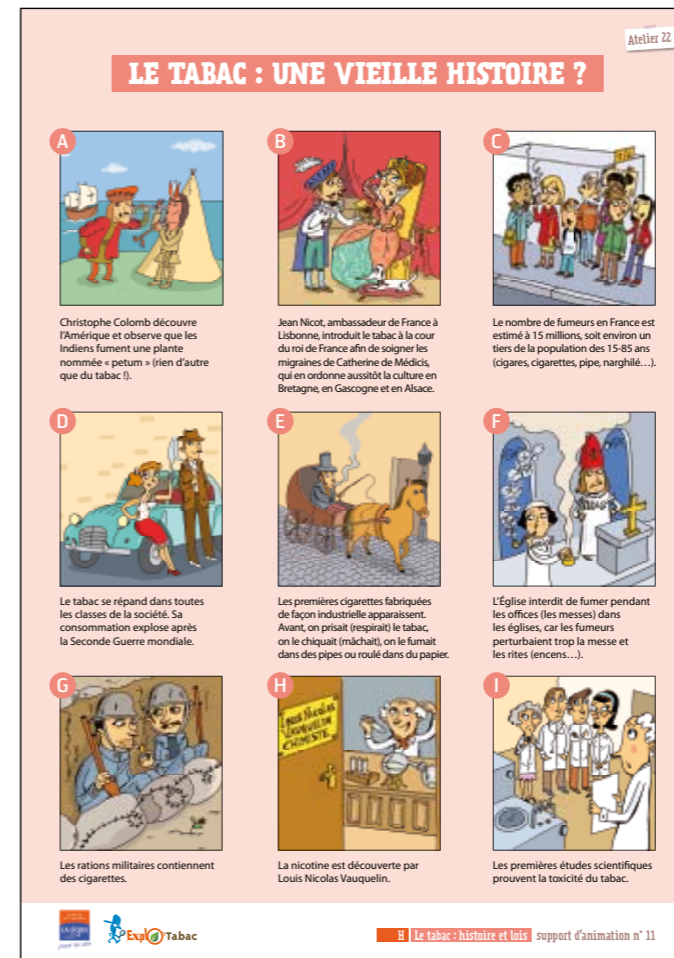
MES NOTES POUR PRÉPARER L'ATELIER

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Atelier n° 22 Le tabac : une vieille histoire ?

Temps dont vous disposez : 15 minutes.

1 Observer l'affiche n° 11.



- 2 À partir d'une discussion en groupe, proposer un classement chronologique de ces 9 dessins représentant l'histoire du tabac. Si vous n'êtes pas d'accord, discuter entre vous afin de proposer une solution.
- 3 Coller les autocollants des dates sur l'affiche, sur les dessins qui leur correspondent.

Atelier n° 23 Autorisé ou interdit ?

Objectif pédagogique

- Connaître les principales lois et réglementations concernant la production, la commercialisation, la consommation du tabac.
- Découvrir que les législations sont plus ou moins protectrices pour les individus selon les pays.

Objectif opérationnel

- Distinguer parmi des situations illustrées celles qui sont interdites par la loi.

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Support d'animation n° 12, « Autorisé ou interdit ? ».
- Feutres effaçables.

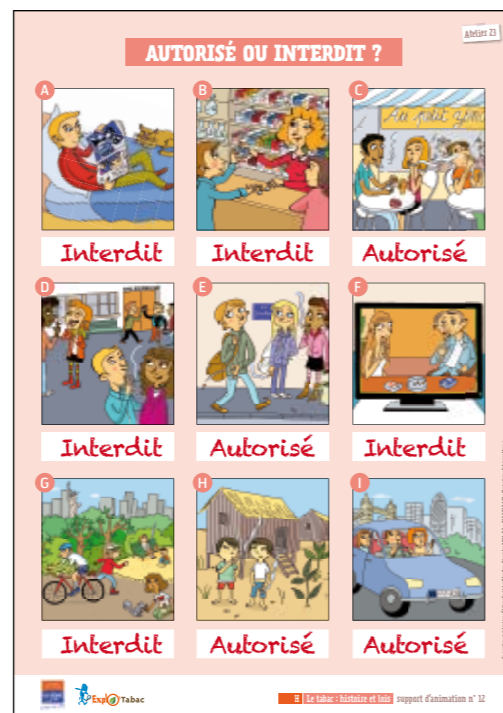
Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route et les supports d'animation aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin d'effectuer une correction en commun.

Corrigé

- A Interdit :** en 1991, la loi Évin interdit toute publicité, promotion ou propagande en faveur du tabac.
- B Interdit :** en 2009, la loi HPST interdit la vente de tabac aux mineurs âgés de moins de 18 ans.
- C Autorisé :** fumer en terrasse ouverte reste autorisé. En revanche, fumer en terrasse fermée/couverte est interdit depuis 2008. Le décret Bertrand interdit de fumer dans un endroit collectif fermé tel que les terrasses de bar couvertes et fermées.
- D Interdit :** la loi Évin interdit de fumer dans un lieu à usage collectif, notamment les établissements d'enseignement (école, collège, lycée).
- E Autorisé :** il est permis de fumer dans la rue ; en revanche, jeter les mégots par terre est autorisé ou pas, selon les villes, car l'interdiction dépend de l'arrêté municipal pris par le maire.
- F Interdit :** fumer est défendu dans les émissions depuis 1991 par la loi Évin, qui interdit toute publicité, promotion ou propagande en faveur du tabac ; en revanche, la diffusion de films où les personnages fument est autorisée à la télévision (et au cinéma).
- G Interdit :** il est permis, en France, de fumer dans la plupart des parcs. En revanche, c'est interdit à New York dans Central Park.
- H Autorisé :** dans de nombreux pays en voie de développement, il n'est pas rare de voir des enfants qui fument. En France, la vente de cigarettes n'est pas autorisée aux mineurs.

- I Autorisé :** en France, il n'est pas interdit de fumer en voiture. Mais cela est interdit au Royaume-Uni et dans certains États des États-Unis, d'Australie, dans 4 provinces du Canada, en Afrique du Sud, en Grèce. Toutefois, le nouveau plan national de réduction du tabagisme annoncé en septembre 2014 prévoit l'interdiction de fumer en voiture en présence d'enfants de moins de 12 ans en France.



Messages clés

1. Les États ont un rôle important à jouer dans la protection de la santé de leurs citoyens. Par les lois qu'ils promulguent, ils influencent la consommation et l'image du tabac dans la société.
2. Les lois varient selon les pays et sont plus ou moins protectrices.

Par exemple, les publicités pour vendre des cigarettes ne sont pas encore interdites sur certains continents, comme l'Afrique ou l'Asie. Les industriels du tabac utilisent alors des slogans très attractifs incitant à acheter des cigarettes. Ils incitent les plus jeunes à consommer.

Niveau recommandé : tous niveaux

MES NOTES POUR PRÉPARER L'ATELIER

Zone de prise de notes pour préparer l'atelier, composée de lignes horizontales pointillées.

Atelier n° 23 Autorisé ou interdit ?

Temps dont vous disposez : 15 minutes.

1 Individuellement, indiquer sous chaque dessin si c'est « autorisé » ou « interdit ».

AUTORISÉ OU INTERDIT ?

A B C

D E F

G H I

Le tabac : histoire et lois support d'animation n° 12

2 Échanger entre vous afin d'apporter une réponse commune sur l'affiche à l'aide du feutre effaçable.

Atelier n° 24 Et moi, que puis-je faire ?

Objectif pédagogique

- Devenir acteur-relais messager de la prévention du tabagisme.

Objectif opérationnel

- Découvrir les situations proposées décrivant des mesures de prévention du tabagisme et les relier à un acteur pouvant être à son initiative (député, maire, association, entreprise).
- Imaginer et construire d'autres propositions d'actions de prévention du tabagisme réalisables de votre place (citoyen, comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté).

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Support d'animation n° 13, « Et moi, que puis-je faire ? ».
- Feutres effaçables.

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route et les supports d'animation aux groupes.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes.

Corrigé

- A - 3 : Espace sans tabac / Le maire d'une grande ville
- B - 1 : Plage sans tabac / Association
- C - 4 : Proposition de loi / Un député
- D - 2 : Interdiction de fumer sur les quais / Le patron d'une entreprise nationale

Écouter les propositions des élèves, débattre de leur faisabilité.

ET MOI, QUE PUIS-JE FAIRE ?

A - Espace sans tabac B - Plage sans tabac C - Proposition de loi D - Interdiction de fumer sur les quais

1 une association 2 le patron d'une entreprise nationale 3 le maire d'une grande ville 4 un député

Le tabac : histoire et lois support d'animation n° 13

I - Le tabac, l'argent et le business

Derrière le mot « tabac » se cache le mot « argent ». La vente de tabac est une source de revenus pour l'industrie du tabac, pour les buralistes mais également pour l'État, par les taxes qu'il perçoit sur les produits du tabac. Ce prélèvement fiscal contribue de manière significative au financement des comptes sociaux de l'État et ainsi au déficit de l'assurance maladie. Cette dualité appelle à une vigilance particulière sur l'indépendance de la décision gouvernementale en matière de santé publique.

La production agricole et industrielle

La production mondiale de tabac est de 6,3 millions de tonnes par an, assurée pour près de la moitié par la Chine, les trois autres principaux producteurs étant le Brésil, l'Inde et les États-Unis. L'Europe ne contribue que pour 4,5 % à cette production et importe désormais 70 % du tabac qu'elle consomme. En France, la culture du tabac ne concerne plus que 1 800 exploitations environ, généralement de taille modeste ou moyenne, et implantées surtout dans le Sud-Ouest et en Alsace. La production annuelle de tabac approche les 13 000 tonnes.

En 1999, la SEITA est achetée par l'entreprise espagnole Tabacalera, devenant le plus grand fabricant de tabac en Europe sous le nom d'« Altadis ». En 2008, Altadis est racheté par le groupe britannique Imperial Tobacco et devient l'une de ses filiales. L'ex-SEITA reste le seul fabricant à conserver une petite production en France.

Le chiffre d'affaires des fabricants de tabac

Quatre entreprises, toutes sous contrôle international, détiennent plus de 90 % du marché intérieur français : en 2011, Philip Morris France SAS (filiale d'Altria) détient 41 % du marché des cigarettes, Imperial Tobacco 27 %, British

American Tobacco 6 % et Japan Tobacco International 16 %. Le chiffre d'affaires annuel de l'industrie du tabac est estimé en France à 17 milliards d'euros en 2010, et l'industrie du tabac déclare 50 millions d'euros de profit. Les profits mondiaux des 5 principaux fabricants s'élèvent à 16 milliards de dollars par an.

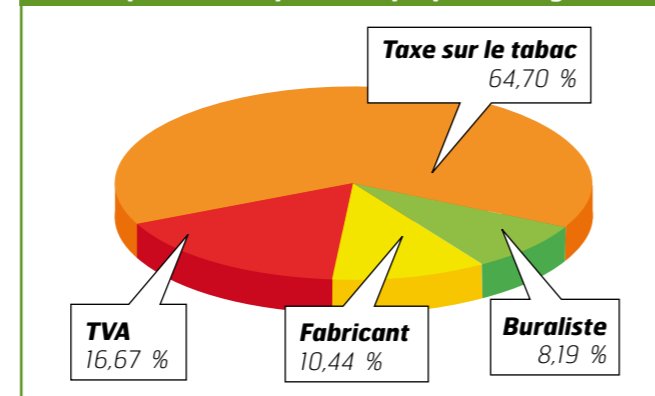
Le tabac, une ressource pour l'État

L'État a longtemps exercé un monopole de fabrication et de distribution des produits du tabac afin de protéger ses intérêts économiques et de garantir la perception des taxes sur ces produits. Depuis 1995, ce monopole a été progressivement démantelé.

Seul subsiste un quasi-monopole de la distribution du tabac en France, assurée par une filiale d'Imperial Tobacco : Altadis Distribution France (ADF), qui compte aujourd'hui 1 700 salariés, et un monopole de la vente au détail, assurée par les débitants de tabac. Ceux-ci dépendent de l'administration des douanes et des droits indirects.

L'État perçoit des taxes sur les ventes de cigarettes (14 milliards d'euros en 2013). Mais c'est peu, comparé à ce qu'il dépense en frais hospitaliers, remboursements de soins de ville, arrêts maladie, campagnes de prévention, pertes de revenus, d'impôts et de production... sans oublier le coût des incendies. Selon l'étude sur le coût social du tabagisme en France de P. Kopp, l'État dépense ainsi 47 milliards par an, soit 772 euros annuels par Français. Le rapport d'évaluation des politiques de lutte contre le tabagisme de la Cour des comptes en 2012 estime l'ensemble des dépenses d'assurance maladie liées au tabagisme pour l'année 2010 à près de 12 milliards d'euros.

Décomposition du prix d'un paquet de cigarettes



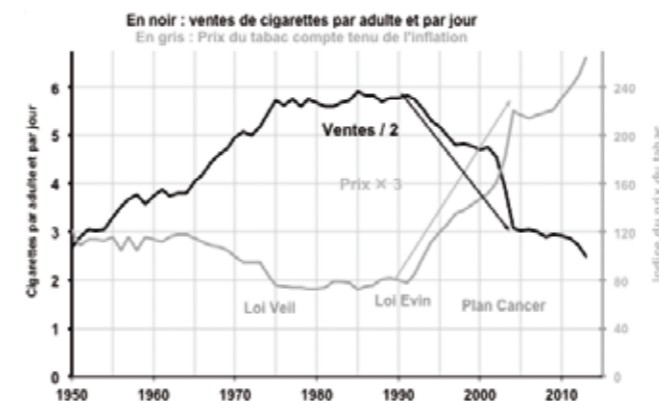
Les revenus très importants que l'État tire des taxes sur le tabac sont un obstacle à une politique antitabac de santé publique. Par ailleurs, la puissance financière de l'industrie du tabac lui permet d'exercer un lobbying très efficace auprès des décideurs politiques.

Effet de la hausse des prix du tabac sur les ventes

L'augmentation du prix du tabac est la mesure de lutte contre le tabagisme la plus efficace. Une hausse du prix de 10 % en plus de l'inflation fait baisser les ventes de produits du tabac de 4 %. Cette baisse s'explique par l'arrêt du tabac chez certains fumeurs, par la baisse du nombre de cigarettes quotidiennes fumées mais aussi par une moindre entrée des jeunes dans le tabagisme. L'augmentation du prix du tabac protège ainsi efficacement les jeunes, en réduisant l'accessibilité des produits du tabac.

Richard Peto, épidémiologiste et professeur à l'université d'Oxford, fait le constat suivant pour la France de 1990 à 2004 : « Triple, moitié, double » (en 15 ans, le prix des cigarettes a triplé, la consommation du tabac a baissé de moitié, et les recettes fiscales issues du tabac ont doublé). Ce constat est partagé et illustré par Catherine Hill, épidémiologiste à l'Institut Gustave-Roussy, qui montre l'impact du prix du tabac sur la consommation de cigarettes.

Les événements majeurs pour la santé publique que sont la loi Évin et les différents Plans Cancer ont été associés à des augmentations des prix qui ont engendré des baisses de la prévalence du tabagisme, résultat de la volonté politique d'agir pour la santé des Français.



Après les augmentations de 2002, 2003 et 2004, de 8,4 %, 14,4 % et 24,5 % respectivement, un moratoire de 5 ans a été instauré, suivi par des hausses décidées par les fabricants de cigarettes et visant donc uniquement à accroître leurs profits. Depuis 2010, les augmentations annuelles sont d'environ 6 % et

laissent sur le marché des produits peu chers (tel le tabac à rouler), donc accessibles aux jeunes et aux personnes en situation précaire.

Entre 2012 et 2013, les ventes de cigarettes ont baissé de 7,7 %. L'augmentation des prix et l'essor de la cigarette électronique ont probablement contribué à cette baisse. Environ 47,5 milliards de cigarettes ont été vendus en 2013, soit 4 milliards de moins qu'en 2012 et presque deux fois moins qu'en 2002.



Les achats transfrontaliers et la contrebande

Une cigarette sur cinq consommée par les fumeurs français ne proviendrait pas d'un bureau de tabac situé en France. Ainsi, les achats transfrontaliers représenteraient ces dernières années 15 % de la consommation totale de cigarettes en France, et les achats illégaux (Internet, contrebande et contrefaçon) 5 % à 6 %.

La contrebande représente une source d'offre illégale des produits du tabac. À la suite des fortes hausses des taxes sur le tabac, ce type de fourniture de produits du tabac a, semble-t-il, augmenté. Toutefois, la France étant principalement un pays de transit, ce sont plutôt les achats transfrontaliers qui, effectués en grosse ou en petite quantité, alimentent le marché parallèle des produits du tabac.

Les projets du nouveau Plan Cancer

Le Plan Cancer III, lancé début 2014, prévoit de maintenir l'augmentation des taxes visant une hausse des prix afin de faire baisser la consommation. Par ailleurs, les recettes supplémentaires ainsi générées ne bénéficieront pas à l'État : elles abonderont un fonds destiné à la recherche sur le cancer, à sa prévention et à l'amélioration de sa prise en charge.

Le budget des fumeurs

Si le coût d'un paquet quotidien peut sembler abordable, le budget tabac mensuel ou annuel d'un fumeur devrait faire réfléchir. De nombreux fumeurs font partie des populations les plus défavorisées, et le tabac peut représenter jusqu'à 20 % de leur budget familial.

Pour calculer ce que coûte le tabac à un fumeur, rendez-vous sur :

www.cnct.fr/combien-ca-coute-77/calculer-ce-que-vous-coute-votre-consommation-de-tabac-1-36.html



ORGANISER VOTRE SESSION D'ANIMATION

Les ateliers

Pour aborder ce thème, vous pourrez baser votre intervention sur ces 3 ateliers :

- 25 - Le tabac, combien ça coûte ?
- 26 - Le tabac : une bonne affaire ?
- 27 - Politique, industriel, citoyen, fumeur : quelle cohabitation ?

Les enjeux

On établit souvent un raccourci trop facile entre ce que coûte le tabac et ce qu'il rapporterait prétendument à l'État. Or, on ne met pas toujours en perspective les intérêts des multiples parties (producteurs, industriels, distributeurs...), oubliant par conséquent son coût pour la santé, ainsi que son impact sur un budget individuel ou sur celui de l'État.

L'objectif éducatif

Prendre conscience des enjeux économiques du tabac dans nos sociétés.

Le bilan

À l'issue de ces séances, les jeunes seront capables :

- de mettre en perspective le coût du tabac pour la société et les profits des industriels du tabac ;
- d'établir des équivalences entre le coût du tabac et d'autres produits de consommation ;
- de faire preuve de capacités d'analyse et d'esprit critique.

Atelier n° 25 Le tabac, combien ça coûte ?

Objectif pédagogique

- Prendre conscience du coût de la consommation de tabac pour un individu.

Objectif opérationnel

- Calculer, à partir de plusieurs cas de consommation de cigarettes, ce qu'on pourrait s'offrir pour une somme équivalente.

Matériel pédagogique disponible et/ou préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Feutres effaçables.
- Support d'animation n° 14, « Le tabac, combien ça coûte ? ».
- Indiquer à l'aide d'un feutre effaçable les prix à jour des différents objets présentés et d'un paquet de cigarettes, directement sur le support d'animation « Le tabac, combien ça coûte ? ».

Déroulé de l'atelier

- Distribuer les feuilles de route et les supports d'animation aux groupes.
- Compléter le support d'animation en y reportant le prix des objets à la date de l'atelier.
- Laisser aux groupes un temps de lecture de la feuille de route et d'appropriation de la consigne.
- Laisser les groupes réaliser cet atelier.
- Revenir vers les groupes afin de découvrir leurs résultats. Corriger le problème en groupe en indiquant les bonnes réponses sur le support d'animation.

Corrigé

1 - Nombre de paquets de cigarettes fumés par mois = 15

Ce nombre multiplié par le prix du paquet (voir sur le support d'animation) = argent dépensé par Marie chaque mois.

2 - Au bout de 2 semaines, Marie aura économisé 7 x prix du paquet de cigarettes.

Au bout de 1 mois, Marie aura économisé 15 x le prix du paquet de cigarettes.

Au bout de 3 mois, Marie aura économisé 15 x 3 x le prix du paquet de cigarettes.

Au bout de 6 mois, Marie aura économisé 15 x 6 x le prix du paquet de cigarettes.

Au bout de 1 an, Marie aura économisé 15 x 12 x le prix du paquet de cigarettes.

Voir à quel cadeau chacun de ces montants correspond.

Messages clés

1. Fumer coûte cher. On ne se rend pas toujours compte de ce que l'on dépense sur une année.
2. On peut s'offrir une multitude de cadeaux avec cette somme et se faire bien plus plaisir !

Niveau recommandé :
à partir du CM2

Atelier n° 27 Politique, industriel, citoyen, fumeur : quelle cohabitation ?

Objectif pédagogique

- Négocier les conditions du vivre-ensemble.

Objectif opérationnel

- Jeu de rôles : mise en scène de situations faisant intervenir les divers protagonistes à différents niveaux.

Matériel pédagogique disponible et/ou à préparer

- Photocopie de la feuille de route (une par groupe ou par élève).
- Éventuellement, une malle à accessoires.

Déroulé de l'atelier

- Les enfants sont répartis par groupes de 4 à 6 élèves.
- Chaque groupe choisit une situation. Ils se distribuent les rôles, construisent, répètent puis jouent la saynète à leurs camarades.

Corrigé

3 situations sont proposées :

• Niveau local

Au moins 5 acteurs : le patron de bar, les serveurs, les consommateurs (fumeurs et non-fumeurs), l'agent de la police municipale.

Contexte : le patron d'un bar souhaite installer une terrasse pour ses clients fumeurs. Il en discute avec son serveur asthmatique mais aussi un client non-fumeur et un autre fumeur.

• Niveau municipal

Au moins 5 acteurs : le maire, deux de ses conseillers, la directrice d'une garderie, le président du club de pétanque.

Contexte : le maire de cette petite ville réunit ses deux plus proches conseillers mais aussi le président du

club de pétanque qui se trouve dans le parc, la directrice d'une garderie qui fait jouer les jeunes enfants dans le bac à sable du parc. Il souhaiterait étudier la possibilité de rendre le parc municipal entièrement non fumeur. Il y a des pour et des contre. Faites-les discuter.

• Niveau national

Au moins 5 acteurs : le ministre, le député, le sénateur, l'industriel et l'association de lutte contre le tabac.

Contexte : une commission d'étude rassemblant des députés (plutôt progressistes dans la prévention du tabac), des sénateurs (plutôt conservateurs), un industriel, une association de lutte contre le tabagisme se réunit pour trouver des mesures de protection du fumeur et du non-fumeur. Faites-les discuter.

Messages clés

1. Dans une démocratie, il existe plusieurs niveaux de pouvoir : citoyens, élus locaux (maire, conseiller municipal, conseiller général...), élus nationaux (députés, sénateurs, président).
2. La lutte contre le tabagisme doit constituer un débat de société, car c'est l'affaire de tous : citoyens, politiques, industriels, associations...
3. Les avancées en la matière doivent s'établir et se coordonner de façon européenne, voire mondiale (exemple : réglementation, prix du tabac en Europe) si l'on veut que les actions mises en place puissent aboutir à des résultats concluants.

Niveau recommandé :
à partir de la 6^e

Atelier n° 27 Politique, industriel, citoyen, fumeur : quelle cohabitation ?



Temps dont vous disposez : 15 minutes.

- 1 Se répartir par groupes de 4 à 6 élèves.

Lire les 3 scénarios proposés :

• Niveau local

Acteurs : le patron de bar, le serveur, les consommateurs (fumeurs et non-fumeurs), l'agent de la police municipale.

Contexte : le patron d'un restaurant souhaite installer une terrasse pour ses clients fumeurs. Il en discute avec son serveur asthmatique mais aussi un client non-fumeur et un autre fumeur.

• Niveau municipal

Acteurs : le maire, deux de ses conseillers, la directrice d'une garderie, le président du club de pétanque.

Contexte : le maire de cette petite ville réunit ses deux plus proches conseillers mais aussi le président du club de pétanque qui se trouve dans le parc, la directrice d'une garderie qui fait jouer les jeunes enfants dans le bac à sable du parc. Il souhaiterait étudier la possibilité de rendre le parc municipal entièrement non fumeur. Il y a des pour et des contre. Les faire discuter.

• Niveau national

Acteurs : le ministre, le député, le sénateur, l'industriel et l'association de lutte contre le tabac.

Contexte : une commission d'étude rassemblant des députés (plutôt progressistes dans la prévention du tabac), des sénateurs (plutôt conservateurs), un industriel, une association de lutte contre le tabagisme se réunit pour trouver des mesures de protection du fumeur et du non-fumeur. Les faire discuter.

- 2 En choisir un parmi ceux proposés. Imaginer la discussion.
- 3 Se répartir les rôles, mettre au point et répéter la scène pour la jouer devant les autres élèves.

Vous ne serez pas obligés de présenter votre saynète devant la classe si vous ne le souhaitez pas.

J - Les autres formes de consommation nicotinique

Le tabac se consomme sous diverses formes : de la chicha, pipe à eau d'usage traditionnel, à la cigarette à capsules à usage unique rechargeable par port USB. Certains produits ne contiennent plus de tabac mais uniquement un de ses extraits : la nicotine. De la chicha à la cigarette électronique, ces innovations technologiques qui prônent la réduction des risques méritent une grande vigilance.

La chicha

La chicha (connue aussi bien sous le nom de waterpipe, narguilé, narghilé ou hooka selon la région du monde où l'on se trouve) est une pipe à eau permettant de fumer du tabac chauffé.

L'ensemble des travaux scientifiques menés notamment au Moyen-Orient, mais aussi au Pakistan, en Inde et en Amérique du Nord montrent que la fumée de la pipe à eau n'est en rien moins dangereuse que celle de la cigarette. L'utilisation de la pipe à eau expose le consommateur à des quantités de fumée très importantes. La fumée de la chicha n'est en aucun cas moins toxique sous prétexte qu'elle passe par l'eau. Le passage par l'eau ne fait qu'humidifier et refroidir la fumée. Il faut savoir qu'une session de chicha peut représenter l'équivalent de la consommation d'environ 2 paquets de cigarettes.

Il est difficile d'évaluer les effets sanitaires causés par la fumée de chicha, car les publications scientifiques sur ce sujet ne sont pas nombreuses. Toutefois, les études recensées démontrent que fumer la chicha accroît fortement les risques de cancers du poumon, des lèvres, de la vessie et des voies aérodigestives supérieures.

La chicha est un produit qui présente les mêmes dangers que les autres produits du tabac et n'a donc pas d'effet de réduction des risques lié à l'eau, ni de vertus liées à des caractéristiques culturelles ou naturelles.

Ploom, la cigarette à tabac froid

Composée d'un corps d'une seule pièce vissé à un embout, la cigarette Ploom utilise du vrai tabac sous forme de capsules à usage unique. La consommation s'effectue en 10 minutes pendant lesquelles le tabac est chauffé et vaporisé. Le concept permet de chauffer le tabac des capsules sans le brûler, grâce à la vaporisation. Les capsules contiennent du vrai tabac auquel ont été ajoutés des agents de saveur, du propylène-glycol et de l'eau.

Étant totalement associée à un produit du tabac, la cigarette Ploom maintient le fumeur dans la dépendance physique et psychologique car elle reconstitue les pics de nicotine dans le cerveau. De plus, lors de son utilisation, le fumeur aspire les composants chimiques contenus dans la capsule, dont le propylène-glycol, qui, présentant peu de risques dans des conditions d'utilisation normales, est considéré par l'INRS comme toxique lors d'une consommation à chaud, en aérosol et en utilisation prolongée.

Comme tout produit du tabac, le tabac encapsulé libère au moment de la consommation des nitrosamines, classées substances cancérigènes par l'OMS. Ce sont des composés chimiques naturellement présents dans certains conservateurs alimentaires, mais aussi dans les huiles industrielles, les cosmétiques, le caoutchouc et le tabac. Ces molécules sont responsables de l'effet cancérigène des tabacs non fumés, c'est-à-dire des tabacs chiqués ou sniffés. Elles sont également présentes dans la fumée du tabac et dans le tabac vapoté.

À ce jour, les effets sur la santé n'ont pas encore été démontrés scientifiquement, car la cigarette Ploom a été mise sur le marché très récemment.

Ce nouveau produit n'est pas une cigarette électronique, puisqu'il fait usage de tabac ; c'est donc un produit du tabac sans combustion. La stratégie de l'industrie du tabac est désormais d'ajouter de la confusion en assimilant Ploom à la cigarette électronique afin de récupérer l'image de ce produit à la mode.

La cigarette électronique

La cigarette électronique rencontre un rapide et grand succès commercial. Elle fait l'objet de nombreuses publications visant à analyser tant sa composition que les effets de son usage sur la santé. Elle est aussi au sein des débats visant à déterminer son efficacité en tant qu'aide à l'arrêt du tabac.

À ce jour, les preuves scientifiques sont insuffisantes pour considérer la cigarette électronique comme un substitut nicotinique ou une aide à l'arrêt efficace. Elles sont également insuffisantes pour conclure à son innocuité.

De nombreux articles et rapports soulignent cependant l'intérêt de la cigarette électronique en tant que réducteur des risques et des dommages. De nombreux rapports estiment que la cigarette électronique est moins dangereuse que les cigarettes conventionnelles et qu'elle peut contribuer à la réduction des risques pour les fumeurs qui n'arrivent pas à arrêter de fumer. N'ayant pas les inconvénients de la combustion, la cigarette électronique ne

produit pas de monoxyde de carbone, de goudrons, d'hydrocarbures ni de nitrosamines, substances responsables des maladies cardio-vasculaires et des cancers.

Cependant, la cigarette électronique semble contenir des substances cancérigènes ou potentiellement cancérigènes (le formaldéhyde, l'acroléine et l'acétaldéhyde), mais toujours en quantités très inférieures à celles des cigarettes conventionnelles.

La circulaire du 25 septembre 2014 du ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes relative à l'encadrement de la publicité des dispositifs électroniques de vapotage instaure l'interdiction de la publicité directe ou indirecte pour le liquide de recharge et la cigarette électronique contenant ou pas de la nicotine. La publicité pour ces produits est autorisée uniquement dans les publications destinées aux professionnels du commerce des cigarettes électroniques ou des flacons de recharge. La publicité pour la cigarette électronique et ses recharges est également proscrite sur Internet.

Dans l'attente d'études scientifiques complémentaires se prononçant sur son innocuité ou sur son efficacité en tant qu'aide au sevrage tabagique, la Ligue contre le cancer recommande de :

- déconseiller fortement l'usage de la cigarette électronique aux mineurs, aux femmes enceintes et aux non-fumeurs, car elle contient des substances irritantes et toxiques ;
- conforter l'utilisation de la cigarette électronique pour les fumeurs souhaitant réduire leur consommation de cigarettes conventionnelles et n'arrivant pas à arrêter de fumer, et recommander la vigilance lors d'un usage prolongé (au-delà de six mois) ;
- avertir les personnes sur la méconnaissance des risques liés à l'utilisation de la cigarette électronique.

La Ligue contre le cancer milite pour :

- une interdiction totale de l'usage de la cigarette électronique dans les lieux publics soumis à l'interdiction de fumer où l'usage de la cigarette électronique pourrait constituer une incitation à fumer et nuire à la prévention du tabagisme, notamment auprès des jeunes, et constituer une difficulté au contrôle de l'interdiction de fumer (Ploom et cigarette traditionnelle) ;
- une interdiction totale de la publicité et de la promotion en faveur de la cigarette électronique afin de limiter l'initiation au tabagisme par la cigarette électronique ;
- Une réglementation du produit et de ses composants, ainsi que l'obligation d'indication de composition, de caractéristiques, de présence d'arômes et d'ingrédients, afin de soumettre le produit au contrôle des autorités.

TROISIÈME PARTIE

Bibliographie et ressources

La santé et les comportements de santé des jeunes

Santé des enfants et des adolescents – Propositions pour la préserver, Arwidson P., Brodin M., Charles M-A., et al., INSERM, coll. « Expertise opérationnelle » 2^e édition, 2009, 161 p.

<http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/094000425/0000.pdf>

Les Comportements de santé des jeunes : analyse du Baromètre santé 2010, Beck F., Richard J.-B., et al., INPES, coll. « Baromètre santé », 2013, 344 p.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1452.pdf>

La Santé des collégiens en France / 2010. Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC), Godeau E., Navarro F., Arnaud C., et al., INPES, coll. « Études santé », 2012, 254 p.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1412.pdf>

Conduites addictives chez les adolescents. Usages, prévention et accompagnement : principaux constats et recommandations, Pôle Expertise Collective de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, Institut thématique multi organismes Santé publique d'Aviesan, INSERM, coll. « Expertise collective », 2014/02, 60 p.

<http://presse-inserm.fr/wp-content/uploads/2014/02/Conduites-addictives-ados-Constats-Recommandations-04-02-14.pdf>

Intervenir pour la santé des jeunes

Référentiel de bonnes pratiques. Comportements à risque et santé : agir en milieu scolaire. Programmes et stratégies efficaces, Bantuelle M., Demeulemeester R., Réseau francophone international de prévention des traumatismes et de promotion de la sécurité, INPES, coll. « Référentiels », 2008/01, 132 p.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/ComportRisque.pdf>

Éducation à la santé en milieu scolaire : choisir, élaborer et développer un projet, Broussouloux S., Houzelle-Marchal N., INPES, 2006/10, 139 p.

<http://www.inpes.sante.fr/esms/pdf/esms.pdf>

Éducation à la santé. Quelle formation pour les enseignants ?, Jourdan D., INPES, coll. « Santé en action », 2010, 160 p.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1272.pdf>

Préventions des conduites addictives. Guide d'intervention en milieu scolaire, ministère de l'Éducation nationale, Direction générale de l'enseignement scolaire, Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie (MILDT), CNDP, 2010/09, 109 p.

http://www.adresslr.cndp.fr/fileadmin/user_upload/Revues_et_documentation/Documentation/Prevention_des_conduites_addictives_-_guide_d_intervention_en_milieu_scolaire_-_DGESCO_2011_.pdf

Préventions des conduites addictives. Guide d'intervention en milieu scolaire, dossier documentaire, ministère de l'Éducation nationale, Direction générale de l'enseignement scolaire, Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie (MILDT), CNDP, 2010/09, 127 p.

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Action_sanitaire_et_sociale/70/6/prevention-conduites-addictives-dossier-documentaire_169706.pdf

Questionner les représentations sociales en promotion de la santé, Cultures & Santé asbl, 2013, 58 p.

<http://www.cultures-sante.be/nos-outils/promotion-de-la-sante/questionner-les-representations-sociales-en-promotion-de-la-sante.html>

Lois, textes, programmes, dispositifs de l'Éducation nationale

Enseignement primaire et secondaire : les orientations de la politique éducative de santé dans les territoires académiques et programme d'actions, sept priorités.

http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=58640

Présentation des programmes et des horaires à l'école élémentaire.

<http://www.education.gouv.fr/cid38/presentation-des-programmes-et-des-horaires-a-l-ecole-elementaire.html>

Les programmes du collège.

<http://www.education.gouv.fr/pid24207/les-programmes-du-college.html>

Socle commun de connaissances et de compétences, Code de l'éducation.

<http://www.education.gouv.fr/cid2770/le-socle-commun-de-connaissances-et-de-competences.html>

Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC).

<http://www.education.gouv.fr/bo/2006/45/MENE0602019C.htm>

Tabac, tabagisme, addictions

Golden Holocaust. La conspiration des industriels du tabac, Proctor R. N., 2014, Éditions des Équateurs, coll. « Documents ».

Grossesse et tabac, Michel Delcroix, 2007, PUF, « Que sais-je ? ».

Tabagisme et carcinome du poumon, Doll R., Bradford Hill A., *British Medical Journal*, 30 septembre 1950.

Le Coût social des drogues, les dépenses publiques dans le cadre de la lutte contre les drogues, Kopp P., Fenoglio P., Observatoire français des drogues et des toxicomanies, 2005.

Enquête sur la consommation de substances psychoactives des femmes enceintes, Beck F., Richard J.-B., Dumas A., Simmat-Durand L., Vandentorren S., *La Santé en action*, mars 2013, n° 423 : p. 5-7.

<http://www.inpes.sante.fr/SLH/pdf/sante-action-423.pdf>

Les Politiques de lutte contre le tabagisme, Cour des comptes, décembre 2012.

<http://www.ccomptes.fr/Actualites/Archives/Les-politiques-de-lutte-contre-le-tabagisme>

Impact de l'augmentation des prix sur la consommation de tabac, Hill C., Institut Gustave-Roussy, avril 2014.

<http://www.gustaveroussy.fr/doc/cancer/pdf/prevention/prixtab2014.pdf>

Baromètre santé 2010.

<http://www.inpes.sante.fr/Barometres/barometre-sante-2010/index.asp>

Plan Cancer III 2014-2019, Direction générale de la santé, 2014.

<http://www.e-cancer.fr/le-plan-cancer>

Cigarette électronique

Rapport et avis d'expert sur l'e-cigarette, avec le soutien de la Direction générale de la santé, OFT, mai 2013.

http://www.ofta-asso.fr/docat/Rapport_e-cigarette_VF_1.pdf

Résultats de l'enquête ETINCEL-OFDT sur la cigarette électronique, OFDT, 12/02/2014.

<http://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eisxalu2.pdf>

Bénéfices-risques de la cigarette électronique ou e-cigarette, étendus en population générale, Haut Conseil de la santé publique.

<http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=419>

Positionnement de la Ligue contre le cancer sur la cigarette électronique.

http://www.ligue-cancer.net/article/26772_position-de-la-ligue-sur-lusage-de-la-cigarette-electronique#.Us2QltJ5Prg

Chicha

Le Tabac mortel sous toutes ses formes, Organisation mondiale de la santé.

http://www.who.int/tobacco/wntd/2006/materials/wntd_2006_fr.pdf

Synthèse documentaire, Organisation mondiale de la santé.

http://www.who.int/tobacco/global_interaction/tobreg/Waterpipe%20recommandation_Final.pdf

Tout ce que vous ne savez pas sur la chicha, Pr Dautzenberg B., Nau J.-Y. Pour télécharger le bon de commande : <http://www.ofta-asso.fr/index.php/component/content/article/49-les-supports-dinformation-et-de-communication/108-article-de-base-muet>

Liens utiles pour les intervenants et animateurs Explo'Tabac

Sites institutionnels

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), espace thématique tabac : www.inpes.sante.fr/10000/themes/tabac/index.asp

Institut national du cancer (INCa) : <http://www.e-cancer.fr/>

Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca) : <http://www.drogues.gouv.fr/>

Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) : <http://www.ofdt.fr/>

Organisation mondiale de la santé (OMS) : <http://www.who.int/topics/tobacco/fr/>

Commission européenne (CE) : http://ec.europa.eu/health/tobacco/products/index_fr.htm

Sites associatifs

Alliance contre le tabac : <http://www.alliancecontreletabac.org/>

Comité national contre le tabagisme (CNCT) : www.cnct.fr

Comité national contre les maladies respiratoires (CNMR) : www.lesouffle.org

Droits des non-fumeurs : <http://dnf.asso.fr/>

Office français de prévention du tabagisme et autres addictions (OFTA) : <http://www.ofta-asso.fr/>

Ta santé en un clic : www.tasanteenunclik.org

Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé : <http://www.fnes.fr/>

Sites pour orienter les jeunes qui souhaiteraient arrêter de fumer ou s'informer

Tabac info service : service d'information et d'aide à l'arrêt pour le grand public, accessible par téléphone au 39 89 (0,15 €/min) et sur Internet www.tabac-info-service.fr

Fil santé jeunes : dispositif d'écoute destiné aux jeunes, accessible par téléphone au 32 24 (gratuit depuis un poste fixe) et sur Internet www.filssantejeunes.com

Les consultations jeunes consommateurs (CJC) : réseau de consultations spécifiques gratuites et confidentielles pour les jeunes et leur entourage, à la fois espace d'écoute, d'information et d'échanges. Liste des consultations disponibles sur www.drogues-info-service.fr/

Autres outils et supports de la Ligue contre le cancer

Nicomède : outil gratuit d'autoformation des professionnels et intervenants, sur Internet.

<http://www.nicomede.fr/index.php?intro=0>



Clap'santé, dossier « Spécial tabac », mars 2014 :

magazine de promotion de la santé globale des jeunes de 9 à 13 ans.

<http://www.ligue-cancer.net/article/publications/clap-sante>



Le tabac, mieux connaître ses dangers... pour mieux se protéger : dépliant d'information à destination des jeunes.



Participez dès maintenant au jeu J'arrête de fumer : dépliant d'information à destination des jeunes.



Remerciements

À tous les intervenants ayant participé au groupe Test du prototype du guide d'animation Explo'Tabac :

Françoise Andrieu, bénévole, Comité de l'Indre de la Ligue contre le cancer - **Béatrice Berton**, bénévole, Comité de Charente-Maritime de la Ligue contre le cancer - **Frédéric Boute**, bénévole, Comité du Nord de la Ligue contre le cancer - **Roseline Buard**, bénévole, Comité de la Sarthe de la Ligue contre le cancer - **Lydie Carduner**, coordinatrice, Comité des Côtes-d'Armor de la Ligue contre le cancer - **Jacqueline Degliame**, bénévole, Comité de Charente-Maritime de la Ligue contre le cancer - **Ricardo Domingues**, chargé de projets prévention, Comité du Gard de la Ligue contre le cancer - **Caroline Friang**, chargée de prévention, Comité du Val-d'Oise de la Ligue contre le cancer - **Mathilde Grobert**, directrice, Comité de l'Ardèche de la Ligue contre le cancer - **Pauline Guymard**, chargée de prévention, Comité de Charente-Maritime de la Ligue contre le cancer - **François Lassalle**, chargé de prévention, Comité du Haut-Rhin de la Ligue contre le cancer - **Julie Lebourgault**, chargée de prévention, Comité de Seine-Maritime de la Ligue contre le cancer - **Richard Pages**, bénévole, Comité de l'Hérault de la Ligue contre le cancer - **Alain Parage**, bénévole, Comité de la Sarthe de la Ligue contre le cancer - **Valentine Sarrut**, chargée de prévention, Comité de l'Hérault de la Ligue contre le cancer - **Laurie Thibault**, volontaire civique en prévention, Comité de Paris de la Ligue contre le cancer - **Catherine Tymen-Azoulay**, responsable prévention, Comité du Val-d'Oise de la Ligue contre le cancer - **Marie-Odile Wu**, bénévole, Comité des Côtes-d'Armor de la Ligue contre le Cancer.

À tous les membres du groupe de travail Éducation pour la santé des jeunes :

Jean-Christophe Azorin, consultant, Participe Santé - **Bernadette Bockstall**, bénévole prévention, Comité de la Haute-Marne de la Ligue contre le cancer - **Claude Bravard**, présidente, Association française pour la santé scolaire et universitaire (AFPSSU) - **Lydie Carduner**, coordinatrice, Comité des Côtes-d'Armor de la Ligue contre le cancer - **Mathilde Grobert**, directrice, Comité de l'Ardèche de la Ligue contre le cancer - **Tiffen Joseph**, chargée de prévention, Comité du Maine-et-Loire de la Ligue contre le cancer - **Charlotte Kanski**, responsable prévention, Comité de Paris de la Ligue contre le cancer - **Annie Kieliszek-Vivant**, bénévole référente prévention, Comité de Meurthe-et-Moselle de la Ligue contre le cancer - **Colette Lanusse**, bénévole, Comité des Pyrénées-Atlantiques de la Ligue contre le cancer - **François Lassalle**, chargé de prévention, Comité du Haut-Rhin de la Ligue contre le cancer - **Jonathan Rougier**, animateur prévention, Comité du Puy-de-Dôme de la Ligue contre le cancer.

À tous les membres du groupe de travail Tabac :

Ondine Battard, chargée de prévention, Comité des Landes de la Ligue contre le cancer - **Pascale Blaise**, directrice, et **Christine Gardin**, chargée de prévention, Comité du Bas-Rhin de la Ligue contre le cancer - **Danielle Gadaud**, directrice, et **Dominique Chauzu**, chargée de prévention, Comité de la Corrèze de la Ligue contre le cancer - **Marie-Hélène De Campo**, infirmière, tabacologue, administratrice, Comité du Gard de la Ligue contre le cancer - **Hervé Gautier**, oncologue, administrateur, président de la Commission Information Prévention Dépistages, Ligue nationale contre le cancer - **Albert Hirsch**, pneumologue, administrateur, Ligue nationale contre le cancer - **Charlotte Kanski**, responsable prévention, Comité de Paris de la Ligue contre le cancer - **Jeanne Mesny**, médecin, tabacologue, déléguée à la prévention, Comité d'Indre-et-Loire de la Ligue contre le cancer - **Jean-Luc Saccani**, administrateur, chargé de la prévention et du dépistage, Comité de Moselle de la Ligue contre le cancer - **Marc Thomas**, médecin, tabacologue, secrétaire général, Comité de Seine-Maritime de la Ligue contre le cancer - **Jean-François Tourtelier**, président, et **Martine Prioul**, administratrice, déléguée à la prévention, Comité d'Ille-et-Vilaine de la Ligue contre le cancer.

L'ensemble des sites mentionnés a été consulté le 29 octobre 2014.

