

Pratiques en Alphabétisation - Thématique LE TABAGISME



Une initiative de
Comsep Trois-Rivières

Centre d'organisation mauricien de services et d'éducation populaire

et du

Centre d'Éducation Populaire de Pointe-du-Lac

LE TABAGISME

Mars 1996

Le présent document constitue une série de trois (3) ateliers thématiques en alphabétisation sur le tabagisme.

La réalisation de ce document a été rendue possible grâce à une subvention octroyée par Santé Canada dans le cadre du programme de réduction de la consommation de tabac.

L'équipe de travail de C.O.M.S.E.P. et du Centre d'Éducation Populaire de Pointe-du-Lac qui a participé à la conception de la démarche, à la création des outils pédagogiques et à la rédaction du document était composée de :

- Claire Cousineau;**
- Sylvie Lafond;**
- Manon Claveau;**
- Lise St-Germain;**
- Sylvie Tardif;**
- Denise Carbonneau;**
- Gisèle Sanschagrin;**
- Francine Baril.**

Nous tenons à remercier Ginette Huard du Centre d'Éducation Populaire de Shawinigan pour sa collaboration dans la démarche.

TABLE DES MATIERES

PRÉSENTATION DES ORGANISMES _____	3
PRÉSENTATION DU PROJET ET EXPOSÉ DE LA SITUATION _____	4
DÉMARCHE D'ALPHABÉTISATION THÉMATIQUE _____	6
DÉMARCHE DES ANIMATRICES _____	7
PLANIFICATION DES ATELIERS _____	9
LA PÉDAGOGIE _____	10
ATELIER 1 : PORTRAIT GÉNÉRAL DU TABAGISME _____	13
ATELIER 2 : TABAGISME ET SANTÉ _____	18
ATELIER 3 : ARRÊTER DE FUMER _____	25
ÉVALUATION DE LA DÉMARCHE _____	32
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES _____	34
ANNEXES _____	35
AUTRES DOCUMENTS POUR LES ANIMATRICES _____	103

Présentation des organismes

Le Centre d'organisation mauricien de services et d'éducation populaire (COMSEP) et le Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac sont des organismes sans but lucratif qui viennent en aide aux personnes à faible revenu de la région trifluvienne afin d'améliorer leurs conditions de vie.

Leurs objectifs sont de regrouper les personnes et familles à faible revenu, de faire de l'alphabétisation et de l'éducation populaires autonomes ainsi que de représenter leurs membres afin d'obtenir la reconnaissance de leurs droits et de leurs valeurs. Plusieurs comités leur permettent de concrétiser leurs objectifs.

Les différents comités et volets d'intervention à COMSEP sont : le comité APPUI (Action pour parents uniques informés), le théâtre populaire, la formation professionnelle, le collectif Femmes, le collectif Hommes, les cuisines collectives, le comptoir vestimentaire, le développement économique et l'envol alpha.

Les activités et champs d'intervention du Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac sont : le collectif femmes, les cuisines collectives, les ateliers d'alphabétisation, les ateliers d'aide aux devoirs et leçons, le comité "Grandir Ensemble" (ateliers pour parents) et les jardins communautaires.

Ces activités permettent ainsi aux personnes de trouver collectivement des solutions à leurs problèmes, de briser leur isolement, de développer leur prise en charge et de prendre part activement à la société. La multiplicité des champs d'intervention permettent ainsi d'agir globalement sur les conditions de vie sociales, politiques, économiques et culturelles des personnes rejointes.

Présentation du projet et exposé de la situation

Ce document présente une démarche en alphabétisation réalisée dans le cadre d'un programme de réduction de la consommation de tabac.

Nos organismes travaillent à améliorer les conditions de vie des personnes à faible revenu et nous croyons que la réalisation de ce projet nous permettra de répondre à des objectifs précis d'amélioration de la santé et de la qualité de vie des personnes analphabètes.

Les personnes à faible revenu et les personnes analphabètes sont les plus touchées par le tabagisme. Selon les statistiques récentes du C.L.S.C. de notre territoire, les quartiers à faible revenu dont ceux les moins scolarisés sont ceux dont la population a l'espérance de vie plus courte, soit 8 ans de moins que dans des quartiers à revenu moyen et élevé. Le cumul de plusieurs facteurs (soins, alimentation, logements inadéquats, isolement, stress) causés par un état de pauvreté ajouté au tabagisme affecte dramatiquement leur état de santé global.

Les enfants de ces familles sont hypothéqués au départ par ces conditions de vie et grandissent en moins bonne santé que les autres enfants. Leur capacité d'apprentissage en est largement affectée et contribue à les placer en situation de marginalité.

L'intention première de cette démarche est de sensibiliser les personnes aux effets néfastes de la consommation de tabac. Nous espérons encourager et aider les personnes qui veulent cesser de fumer à y parvenir.

Pour ce faire, nous avons privilégié l'alphabétisation comme outil de réalisation du projet

Le document présente une série de trois ateliers thématiques en alphabétisation sur le thème du tabagisme.

Ces ateliers ont été expérimentés dans deux organismes différents, un en milieu urbain (COMSEP), l'autre en milieu semi-rural (CEPPDL) auprès de 150 personnes analphabètes. Des sondages en annexe du document vous renseigneront sur les habitudes de consommation du tabac auprès des personnes rejointes ainsi que sur l'impact de la démarche sur leur consommation.

Ce document permettra à toute personne animatrice en alphabétisation ou en éducation populaire de réaliser la démarche. Chaque atelier est présenté avec le contenu, les outils pédagogiques et d'animation ainsi que le niveau d'apprentissage requis pour les personnes en processus d'alphabétisation. En annexe du document, chaque outil pédagogique est fourni ainsi qu'une bibliographie des documents de référence qui ont servi à élaborer le contenu des ateliers.

Nous espérons que ce document servira à sensibiliser des centaines de personnes aux effets néfastes du tabagisme. En luttant contre le tabagisme, nous travaillerons à améliorer la qualité de vie des personnes et familles à faible revenu.

Démarche d'alphabétisation thématique

Objectifs généraux :

- Sensibiliser les participants et les participantes aux effets néfastes de la consommation de tabac.
- Encourager et aider les personnes qui veulent cesser de fumer à y parvenir.

Objectifs spécifiques :

- Connaître les habitudes et les motivations des fumeurs et des fumeuses.
- Avoir une vue d'ensemble du tabagisme (statistiques).
- Connaître les effets du tabagisme sur la santé des personnes qui fument et sur celles qui ne fument pas.
- Présenter les différentes méthodes et trucs pour arrêter de fumer et les bienfaits qui en découlent.

Démarche des animatrices

Les animatrices ont fonctionné en collectif de création pour élaborer leur démarche pédagogique. Cette façon de faire permet une plus grande créativité et maximise les forces de chaque personne.

D'abord, les animatrices ont consulté la documentation existante sur le tabagisme. Plusieurs sources ont été explorées : Santé-Canada, Département de santé public, C.L.S.C., et sélectionnées pour l'élaboration du contenu. Certains facteurs ont été plus déterminants dans le choix des documents retenus : aspect visuel, accessibilité du contenu, corrélation entre le contenu et nos objectifs.

À ce titre, notons que dans nos objectifs, trois aspects se démarquent : le vécu des personnes relativement au tabagisme; les éléments théoriques sur le tabagisme et les effets sur la santé; les pistes de solutions et les moyens pour changer nos habitudes de consommation de tabac.

En regard de l'ensemble de ces éléments, les documents du département de santé public semblaient répondre plus adéquatement à nos besoins.

Une recherche de documentation télévisée a aussi été effectuée afin de diversifier les outils pédagogiques. Notre choix s'est arrêté sur les publicités de Santé Canada contre le tabagisme à cause de leur effet-choc sur les personnes et des débats qu'elles peuvent susciter.

Il est à noter que les documents de référence ont surtout été utilisés pour l'aspect plus théorique de la démarche.

En ce qui concerne les aspects vécus et les pistes de solutions, le matériel a été créé à partir des informations que nous voulions aller chercher auprès des personnes et du degré de participation et d'implication qu'elles susciteraient.

La cueillette de l'information terminée, les animatrices ont ensuite procédé à l'élaboration du matériel pédagogique nécessaire à chacun des ateliers.

Planification des ateliers

Les ateliers ont été planifiés selon trois axes principaux. Le premier axe fait référence au vécu : le rapport des personnes rejointes au tabagisme, et leur histoire personnelle relativement à la consommation de tabac. Un portrait général du tabagisme (histoire, statistiques, expressions) complète le thème.

Le deuxième axe fait référence aux effets négatifs du tabagisme sur la santé des personnes.

Le dernier axe tente de dégager des moyens pour changer les habitudes de consommation de tabac ou pour arrêter de fumer pour les personnes qui le désirent.

Après avoir construit le cadre global de la démarche, chaque atelier de 3 heures est repris séparément et élaboré en fonction d'objectifs spécifiques.

Les animatrices se partagent ensuite le travail à effectuer, c'est-à-dire créer le matériel pédagogique qui répondra le mieux à chacun des objectifs. Ce même matériel est utilisé dans chaque groupe; ce travail collectif permet une plus grande efficacité et minimise l'énergie qu'une telle démarche exige.

La pédagogie

Notre préoccupation dans cette démarche était, bien entendu, de favoriser l'apprentissage de la lecture, de l'écriture, de l'expression orale à travers la démarche de sensibilisation sur le tabagisme. Le matériel pédagogique est ainsi conçu afin d'atteindre l'ensemble de ces objectifs.

De plus, nous favorisons dans les ateliers la prise de parole des personnes, le partage de leur vécu et de leurs expériences comme moyen collectif d'apprentissage. Partir de leurs connaissances, de leurs acquis et développer ensemble de nouvelles connaissances est là le principe de notre pédagogie.

Différents outils nous permettent ainsi de favoriser cette alternance entre les notions théoriques à recevoir et les connaissances déjà acquises à partager : des compréhensions de textes, des dictées trouées, des jeux d'association, des "Vrai ou faux," des exercices de vocabulaire et d'expressions, des mots cachés, des mots croisés, des questionnaires, des vidéos, des sondages.

Ce matériel permet de développer différents aspects de l'apprentissage des personnes analphabètes : améliorer leurs compétences en lecture, en écriture et en compréhension de texte, enrichir leur vocabulaire, développer leur capacité de s'exprimer oralement, de mémoriser, mettre à l'épreuve leur jugement et développer leur capacité d'analyse.

De plus, cette façon de procéder met la personne au centre de la pédagogie et favorise la motivation, la capacité à apprendre. De plus, elle rehausse l'estime des personnes.

À propos du tabagisme, cette démarche a permis aux personnes de connaître l'histoire du tabac, les effets du tabac sur la santé et sur l'environnement, les maladies reliées au tabagisme, les effets physiques et psychologiques du tabagisme, les effets sur la santé des non-fumeurs et des enfants, la dépendance, les moyens pour arrêter de fumer, les ressources pour les personnes désireuses d'arrêter de fumer.

Ces différentes notions permettent ainsi aux personnes d'être plus sensibilisées à une réalité qui les affecte quotidiennement et sur laquelle elles ont la possibilité d'agir pour la transformer.

ATELIERS

ATELIER 1 PORTRAIT GÉNÉRAL DU TABAGISME

Durée : 3 heures.

Objectifs : Avoir une vue d'ensemble du tabagisme (statistiques).

 Connaître les habitudes et les motivations des fumeurs et des fumeuses.

Moyens : Sondage individuel sur l'usage du tabac.

 Texte sur l'histoire du tabac.

 Exercice d'association.

 Grille de mots (mots grillés).

 Questionnaire VRAI ou FAUX : Le tabagisme

 Expressions.

 Exercice de vocabulaire avec banque de mots.

Marche à suivre :

- 1- L'animatrice distribue un texte qui introduit le sujet du tabagisme de façon légère et humoristique. Faire la lecture du texte "J'ai du bon tabac..." en groupe. Le texte est un bref historique de l'histoire du tabac,

(annexe 1- a)

Niveau d'apprentissage : tous les niveaux.

- 2- À l'aide du texte précédent (annexe 1 - a), les personnes participantes effectuent un exercice d'association. À partir d'une grille regroupant des sujets, des verbes et des compléments, la consigne est de former sept (7) phrases qui résumeront l'histoire du tabac en associant, pour chacune d'elle, le sujet, le verbe et le complément appropriés.

(annexe 1-b)

Niveau d'apprentissage : tous les niveaux.

- 3- Mots "grillés" :

L'animatrice distribue une grille (annexe 1 - c) comprenant des définitions et des explications en rapport avec le texte "J'ai du bon tabac". Les personnes participantes trouvent et écrivent le mot correspondant dans la grille.

Pour le groupe de niveau débutant, l'exercice se fait avec l'aide de l'animatrice, (corrigé "mots grillés" voir annexe 1 - d)

- 4- L'animatrice distribue un sondage concernant l'usage du tabac auprès des participants et des participantes. Le sondage comprend dix-sept (17) questions que les personnes participantes lisent et auxquelles elles répondent individuellement.

Niveau d'apprentissage : Pour les niveaux débutants, l'animatrice reprend chaque question à voix haute pour aider ceux et celles qui ont plus de difficultés à lire.

Par la suite, on échange oralement sur les réponses aux questions sept (7), onze (11), douze (12) et treize (13). Ces quatre questions vont davantage au coeur des habitudes et des préoccupations des gens qui fument. Elles nous permettent de recueillir des données et des informations pertinentes sur le tabagisme.

(voir annexe 1 - e pour le sondage et annexe 1 - f pour les réponses, explications à certaines questions).

Les résultats du sondage se retrouvent à l'annexe 1 - g.

- 5- Afin de donner des informations générales supplémentaires, l'animatrice remet un questionnaire VRAI ou FAUX. Elle laisse le temps à chaque personne pour lire et répondre, puis corrige. Pour la correction, le questionnaire peut être relu à tour de rôle par les gens du groupe.

(questionnaire VRAI ou FAUX : annexe 1 - h)

(corrigé VRAI ou FAUX : annexe 1 - i)

- 6- Expressions sur le tabagisme :

Il y a beaucoup d'expressions amusantes reliées à la fumée, au tabac, etc. Dix (10) explications sont regroupées sur une feuille, les participants et les participantes de niveau intermédiaire et avancé doivent trouver le mot ou l'expression qui y correspond,
(annexe 1-j)

Au début, l'animatrice laisse les personnes participantes trouver le plus d'expressions possibles sans indices. Quand les personnes sont bloquées, l'animatrice distribue la feuille des réponses, placées cependant dans le désordre.

Pour un groupe débutant, l'animatrice remet dès le début la liste des mots ou expressions. Il suffit de les placer au bon endroit.

(annexe 1-k)

Corrigé Expressions sur le tabagisme (annexe 1-1).

S'il manque du temps pour faire cet exercice, il est possible de le faire oralement. L'animatrice donne les mots dans l'encadré et les gens participants répondent spontanément

7- Exercice de vocabulaire :

Pour l'exercice de vocabulaire, dix mots sont encadrés. Ces mots correspondent aux définitions données plus bas. Il suffit d'inscrire le bon mot devant sa définition. Cet exercice contient des mots en lien avec le tabac qui sont fréquemment utilisés. La correction se fait en groupe, (annexe 1- m et annexe 1-n).

Au plan pédagogique, cet atelier permet :

- d'exercer la lecture et l'écriture;
- d'observer et de travailler la logique;
- de faire de la compréhension de texte;
- de s'exprimer oralement en groupe.

Commentaires des animatrices

Cet atelier introduit bien le thème du tabagisme. La démarche se veut non menaçante et non culpabilisante. Les personnes participantes doivent sentir cette intention car elles risquent de se fermer au thème.

Des jeux variés permettant de connaître l'histoire du tabac et différentes expressions liées au tabagisme dans le langage courant allègent l'introduction du thème.

Le sondage permet de recueillir beaucoup d'information et en même temps les personnes se sentent personnellement interpellées dans la démarche tout en étant anonyme. C'est un bon outil pour permettre aux personnes d'avoir un regard sur elles-mêmes, de réfléchir, de rationaliser des comportements.

Appréciation des personnes participantes

Le texte "J'ai, du bon tabac" a été particulièrement apprécié pour ses données historiques.

Le sondage était difficile à répondre pour les non-fumeurs. Les participants et les participantes étaient surpris par les données du questionnaire Vrai ou faux. Tout en étant conscients des dangers liés à l'usage du tabac, certains croyaient que les données étaient exagérées pour faire peur aux gens.

Le sondage individuel a fait ressortir des histoires drôles lorsque les gens ont commencé à fumer.

ATELIER 2 TABAGISME ET SANTÉ

Durée : 3 heures.

Objectif : Connaître les effets du tabagisme sur la santé des personnes fumeuses et non fumeuses.

Moyens : Petits textes provenant du Conseil québécois sur le tabac et la santé.

Exercice d'écriture de nombres en lettres.

Questionnaire sur le tabagisme et la santé.

Texte troué.

Exercice grammatical :

Reconstruction de phrases/fabrication d'affiches publicitaires.

Vidéo d'annonces publicitaires sur le tabac.

Marche à suivre :

1- Exercice de lecture et d'écriture de nombres :

En groupe, lire le texte "Fumer peut vous tuer" (annexe 2- a).

Comme ce texte contient de nombreuses données en chiffres, il se prête très bien à un exercice d'écriture des nombres.

L'animatrice distribue les feuilles nécessaires et chaque personne participante écrit en lettres les neuf nombres retrouvés dans le texte, (corrigé, annexe 2- b).

2- Exercice de lecture :

En groupe, lire les trois petits textes suivants :

"La cigarette cause des maladies pulmonaires mortelles".

"La cigarette cause des maladies du coeur".

"La cigarette cause le cancer".

(annexes 2- c, 2- d et 2- e).

Suite à cet exercice de lecture, l'animatrice distribue un questionnaire : "Le tabagisme et la santé". Les gens doivent trouver les réponses dans un des trois textes distribués précédemment. Cependant, dans chaque question, il y a un indice qui suggère dans quel texte se trouve la réponse,

(questionnaire : "Le tabagisme et la santé" : annexe 2- f)

(corrigé : "Le tabagisme et la santé : annexe 2- g)

3- Texte troué :

L'animatrice distribue le texte "La cigarette crée une dépendance" dans lequel une dizaine de mots ont été enlevés (voir annexe 2- h). Cet exercice fait travailler la logique et l'orthographe. À partir d'une banque de mots (annexe 2- i), les personnes participant à l'atelier doivent trouver les mots manquants, (corrigé, voir annexe 2-j)

Questions de l'animatrice :

Quelle est la publicité qui vous touche le plus et pourquoi?

Qu'est-ce qui vous frappe le plus et pourquoi?

Selon vous, est-ce qu'elles sont convaincantes et pourquoi?

Une première publicité montre un homme qui boit un cocktail nocif contenant les composantes de la cigarette. Une deuxième montre un bébé exposé à la fumée de cigarette de ses parents et une dernière expose différents problèmes de santé (otite, asthme, toux, etc.) vécus par les membres d'une même famille.

Au plan pédagogique, cet atelier a permis de :

- Travailler l'écriture des nombres;**
- De développer la capacité en compréhension de textes et par le fait même la capacité de se concentrer;**
- Développer le vocabulaire, l'orthographe, la syntaxe;**
- Développer et mettre en évidence la créativité (dessins, affiches publicitaires);**
- Développer sa capacité à s'exprimer, dire ses opinions, argumenter.**

Commentaires des animatrices

Cet atelier nous amenait au coeur de notre sensibilisation sur le tabagisme. En effet, les nombreux textes et exercices pédagogiques démontraient les effets négatifs du tabac sur la santé globale des personnes. Dans la variété des exercices choisis, le contenu aurait été beaucoup trop lourd et dense à intégrer. Il faut dire cependant que les personnes avaient déjà un bon bagage de connaissances sur le contenu livré. En effet, ces personnes sont très conscientes de l'impact du tabagisme sur leur santé et la qualité de vie de leur environnement, mais leur capacité d'arrêter de fumer est limitée à cause des facteurs psychologiques importants liés à leurs conditions de vie globales : pauvreté, angoisse, stress, solitude, détresse, etc. Ce fut pour nous une autre occasion de réaliser l'impact de leurs conditions de vie sur leur capacité d'agir sur eux et sur le monde.

Un des aspects les plus nouveaux qui pourrait cependant s'ajouter à leur degré de sensibilisation est celui de l'effet néfaste de la fumée ambiante pour les personnes non fumeuses. Leur niveau de conscientisation était moindre que sur l'ensemble des autres informations relatives à l'impact du tabagisme sur leur propre santé.

Appréciation des personnes participantes

Les participants et les participantes ont trouvé particulièrement difficile l'exercice "Les effets de la fumée de cigarette sur les personnes non fumeuses". De plus, plusieurs personnes ont trouvé exagérés les effets de la fumée ambiante sur les personnes non fumeuses. Après cet atelier, les non-fumeurs et non-fumeuses se sont fait respecter davantage dans leur espace de non fumeur.

Les participants et les participantes de niveau avancé n'ont pas fabriqué d'affiches publicitaires. Ils ont préféré faire l'exercice précédent au complet.

La publicité du cocktail nocif a fait réagir surtout les personnes fumeuses alors que la publicité du bébé exposé à la fumée de cigarette a rejoint davantage les personnes non fumeuses.

ATELIER 3 ARRETER DE FUMER

Durée : 3 heures.

Objectif : Présenter différentes méthodes et trucs pour arrêter de fumer et les bienfaits qui en découlent.

Moyens : Exercice de remue-méninges (brainstorming).
Bandelettes de papier sur lesquelles sont inscrites 25 raisons de cesser de fumer.
Exercice VRAI ou FAUX "De bonnes nouvelles pour les ex-fumeurs".
Fiches de mime.
Collage, (association images - texte).
Slogans.

Marche à suivre :

- 1- **Exercice de remue-méninges :**
Afin de prendre conscience ou de s'encourager des côtés positifs à arrêter de fumer, les personnes participantes essaient de trouver le plus de bonnes raisons de cesser de fumer. Pour ce faire, elles sont divisées en équipes de deux personnes et le temps alloué est de 15 minutes. Par la suite, à tour de rôle, les personnes lisent leurs trouvailles à haute voix.

L'animatrice complète l'exercice en déposant sur la table ou dans un contenant vingt-cinq (25) bouts de papier sur lesquels des bonnes raisons de cesser de fumer sont inscrites. Chaque personne prend un bout de papier et le lit au groupe.

(25 bonnes raisons de cesser de fumer, annexe 3- a)

2- De bonnes nouvelles pour les ex-fumeurs!

L'animatrice demande de répondre verbalement par VRAI ou FAUX à cinq (5) questions qu'elle lit à voix haute. L'animatrice complète les réponses des questions 1 et 5 par des explications,

(annexe 3- b : De bonnes nouvelles pour les ex-fumeurs)

3- Exercice de mime :

L'animatrice remet ensuite aux personnes regroupées en équipes de deux un carton sur lequel est inscrit un moyen pour arrêter de fumer. Les équipes doivent le mimer par exemple:

- un traitement d'acupuncture;
- une séance d'hypnose;
- une visite chez le médecin;
- l'achat de la gomme de nicotine;
- la pose d'un timbre de nicotine,

(voir annexe 3- c)

Les groupes avancés sont partagés en ce qui concerne le collage. Certaines aiment manipuler et apprécient donc le découpage et le collage. D'autres auraient préféré associer par un chiffre des images.

Il est à remarquer que ce sont souvent les personnes fumeuses qui écrivent les slogans les plus accrocheurs pour inciter à cesser de fumer.

Évaluation de la démarche

Cette démarche a été très bien reçue par l'ensemble des personnes qui ont participé aux ateliers. Les participants et participantes ont aimé le thème du tabagisme.

Les animatrices ont constaté que les personnes participantes étaient très conscientes que le tabagisme est extrêmement nuisible pour la santé. Également, les moyens utilisés pour cesser de fumer ainsi que les prix de ceux-ci étaient en général très connus des participantes et participants et souvent inaccessibles à leur budget. Cette réalité nous amène à réfléchir sur des moyens autres, plus près de leur réalité et plus accessibles financièrement, comme par exemple la mise sur pied d'un groupe de support à l'intérieur de notre organisme.

Par ailleurs, le sondage a suscité plusieurs échanges entre les personnes qui ont participé aux ateliers. Certaines personnes ont raconté des anecdotes concernant leur début comme fumeur ou fumeuse, les circonstances et les problématiques de leur vécu comme personne qui fume ou qui a déjà fumé, pourquoi ils fument présentement ou pourquoi ils ont cessé, comment cela est difficile de cesser de fumer, etc.

Au point de vue pédagogique, la démarche a été très pertinente, puisqu'elle a permis l'utilisation d'outils d'animation très variés : la lecture, l'écriture, l'observation, le travail d'équipe, l'expression orale et corporelle (mimes), la créativité (affiches, slogans), la compréhension de texte et la recherche dans le dictionnaire.

L'évaluation du sondage sur l'impact de notre démarche sur la consommation du tabac nous a permis de constater que ce sont les personnes âgées de 35 à 45 ans qui fument le plus et les hommes sont plus nombreux. La démarche sur le tabagisme a eu un impact direct sur 34,4 % des personnes puisque celles-ci ont diminué leur consommation et 6,5 % des personnes ont arrêté de fumer après la démarche sur le tabagisme. De plus, 33,5 % des personnes aimeraient participer à un groupe de soutien pour arrêter de fumer.

Enfin, la majorité des personnes (72 %) ont beaucoup apprécié la démarche,

(copie du "sondage sur le tabagisme", annexe 3- p)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Centre de santé public;

C.L.S.C. Les Forges (pour statistiques régionales);

Société canadienne du cancer;

Conseil Québécois sur le tabac et la santé;

Santé et Bien-être Canada;

Département de santé communautaire, Hôpital général de Montréal, janvier 1989.

Vidéo publicitaire : C.H.E.M.

Revue consultée :

Vidéo-Presse, "Cesser de fumer...un rêve irréalisable!", Vol. 5, p. 30-31.

Vidéo-Presse, "La cigarette", Vol 7, p. 6 à 8.

Vidéo-Presse, "J'ai du bon tabac...", vol. 23, no 10, juin 1994, p. 29.

ANNEXES

"J'AI DU BON TABAC..."

D'où nous vient donc cette habitude, revendiquée comme un droit par les uns, dénoncée comme un fléau par les autres?

L'HERBE EN QUESTION

Les Chinois la consommaient-ils déjà? Ou les Égyptiens?

Seule certitude, sa culture était répandue dans le Nouveau Monde bien avant 1492, et ce sont les marins de Christophe Colomb qui l'introduisirent en Europe, par l'Espagne et le Portugal. Ils passèrent d'abord pour des fous, et l'un d'eux faillit même se faire interner... Apparemment, on n'avait jamais rien vu d'aussi étrange qu'un homme tirant sur un cigare!

MONSIEUR NICOT

En 1560, l'ambassadeur de France à Lisbonne envoie de la poudre à priser à Catherine de Médicis "pour la soulager de ses migraines", sans savoir qu'ainsi il implantait le tabac dans la métropole. Il s'appelait Jean Nicot, et ne savait pas non plus qu'il donnerait son nom à la nicotine.

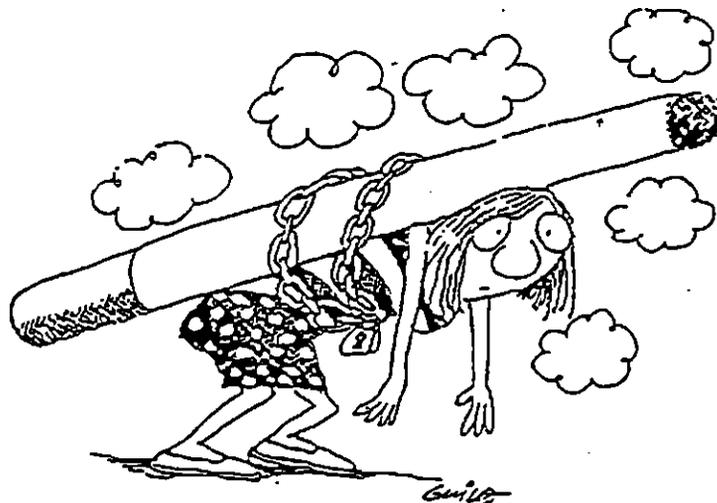
INTERDITS ET SANCTIONS

Le tabac gagne ensuite l'Angleterre où, considéré comme un vice, son usage est prohibé par décret du roi. En 1642, le pape défend que l'on fume... dans les églises.

Vers la même époque, le tsar de Russie punit les amateurs : coups de bâton sur la plante des pieds au premier délit, mutilation du nez au deuxième, et peine de mort au troisième.

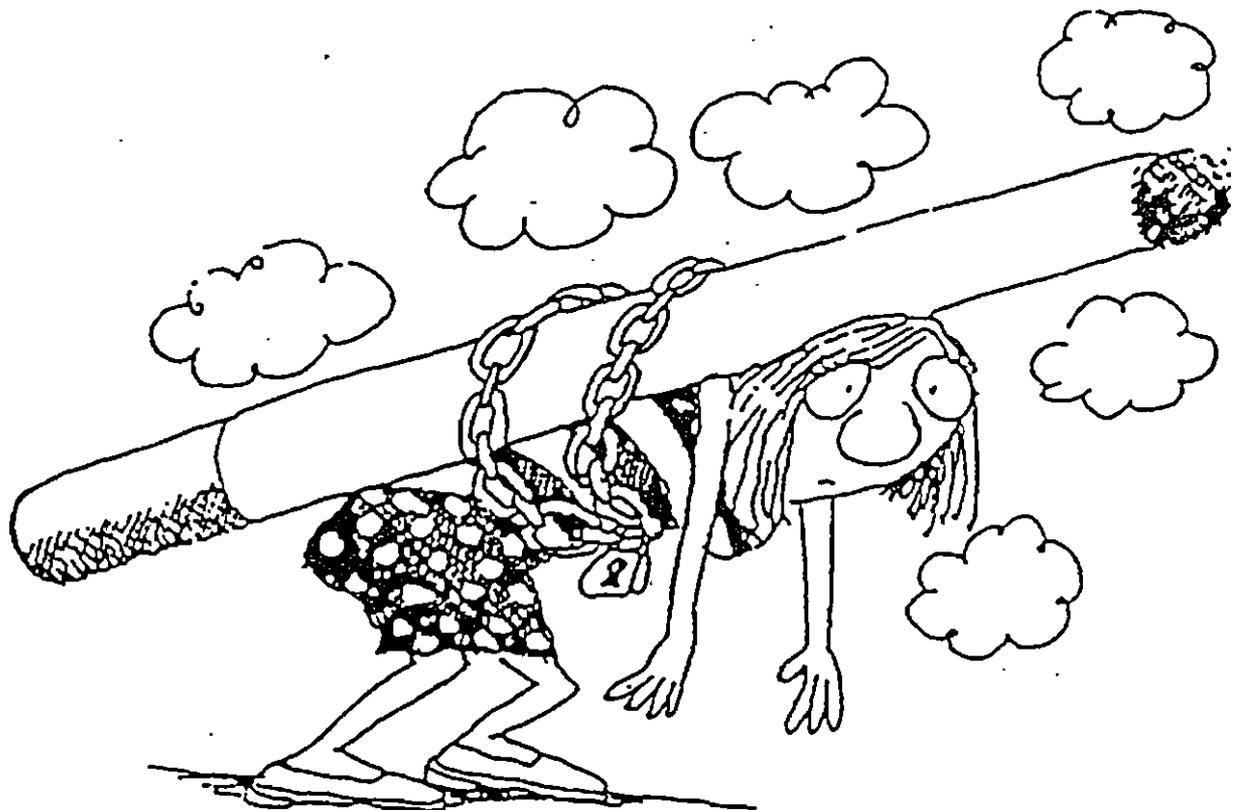
Quant à Mourad IV, sultan de Turquie, il ordonne qu'on empale les priseurs après leur avoir tailladé les lèvres et qu'on pende les fumeurs, une pipe enfoncée dans le nez...

Loin de ces tableaux barbares, Richelieu, ministre des finances françaises, voit au contraire un excellent parti à tirer de la manie tabagique : des taxes! Alors, en même temps que l'impôt, s'installa la contrebande qui, pour être actuelle, n'est donc pas une nouveauté historique.



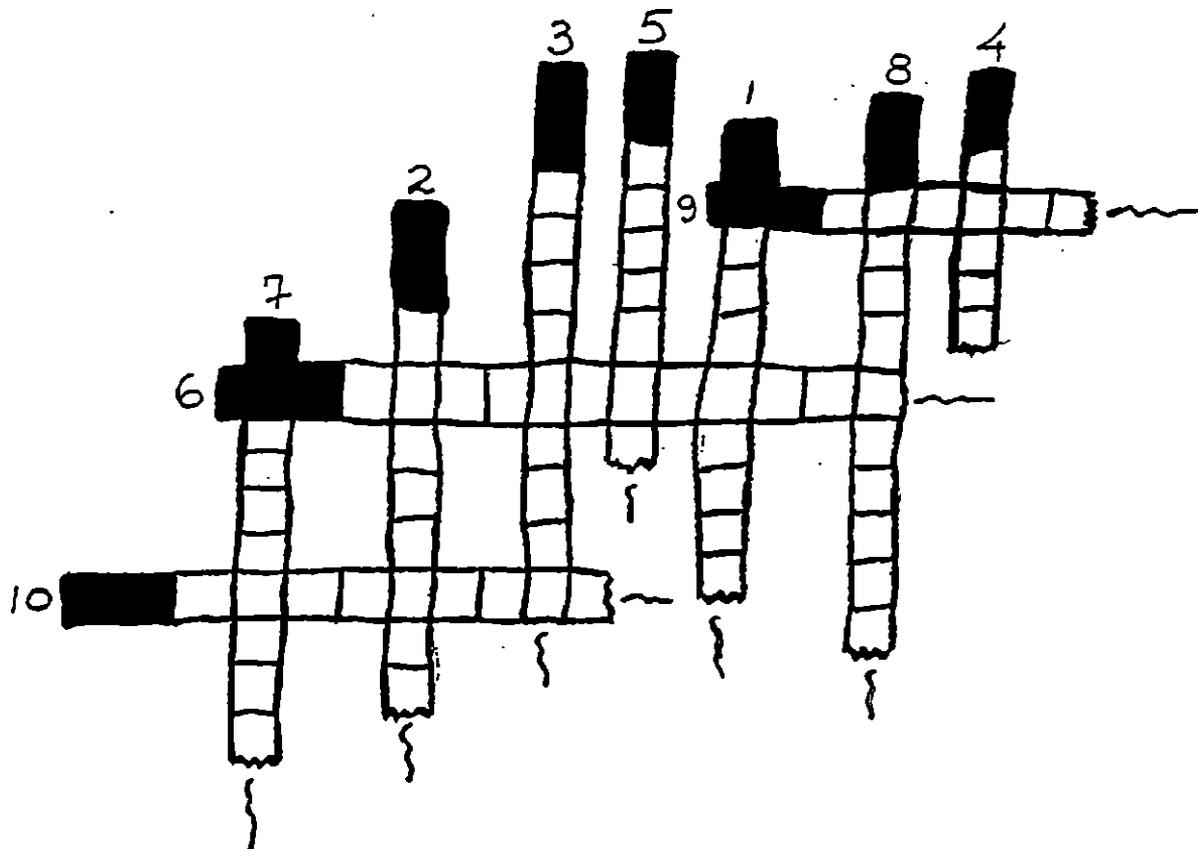
(À l'aide de ton îxte) Utilise un sujet, un verbe et un complément pour former 7 phrases qui résumeront l'histoire du tabac.

SUJET	VERBE	COMPLÉMENT
La culture du tabac	envoie	l'Angleterre après le Portugal
Les marins de Colomb	voit	le tabac en Europe
Jean Nicot	ordonne	dans le Nouveau Monde bien avant 1492
Le tabac	introduisirent	les amateurs de tabac
Le tsar de Russie	était répandue	de la poudre à priser à Catherine de Médicis
Le sultan de Turquie	punit	un excellent parti à tirer du tabac
Richelieu	gagne	qu'on pende les fumeurs



MOTS "GRILLÉS"

1. Substance dangereuse contenue dans le tabac.
2. L'un des 2 pays d'Europe où le tabac a d'abord été introduit.
3. Ministre français qui a imposé des taxes sur le tabac.
4. Il a donné son nom à la nicotine.
5. Personne qui prise du tabac (masculin).
6. Groupe de mots (2) qui veut dire "Amérique":
7. Maladie que Nicot voulait soulager avec la poudre à priser.
8. Pays où l'usage du tabac a été interdit par ordre du roi.
9. Ce sont les _____ de Colomb qui ont fait découvrir le tabac aux Européens.
10. Adjectif de la même famille que "tabac".



Corrigé Mots grillés

1. Substance dangereuse contenue dans le tabac : nicotine
2. L'un des 2 pays d'Europe où le tabac a d'abord été introduit :
Portugal
3. Ministre français qui a imposé des taxes sur le tabac : Richelieu
4. Il a donné son nom à la nicotine : Nicot
5. Personne qui prise du tabac (masculin) : priseur
6. Groupe de mots (2) qui veut dire "Amérique" : Nouveau monde
7. Maladie que Nicot voulait soulager avec la poudre à priser :
migraine
8. Pays où l'usage du tabac a été interdit par ordre du roi :
Angleterre
9. Ce sont les _____ de Colomb qui ont fait découvrir le
tabac aux Européens : marins
10. Adjectif de la même famille que "tabac" : tabagique

SONDAGE

1 L'usage du tabac

1. Sexe: Féminin
 Masculin

2. Groupe d'âge: - de 20 ans
 20 à 30 ans
 30 à 40 ans
 40 à 50 ans
 50 à 60 ans
 + de 60 ans

3. Fumes-tu ? oui non

Si la réponse est non, as-tu déjà fumé ? oui non

*tu peux répondre en fonction d'un-e ex-fumeur-euse.

Si la réponse est non, tu connais sûrement quelqu'un qui fume (conjoint-e, enfant, ami-e") Qui ? _____

*tu peux répondre, du mieux que tu peux, pour elle ou lui..

4. Depuis combien de temps fumes-tu ?

5. Où as-tu commencé à fumer ?.

Réponses, explications à certaines questions...

7. Raisons qui peuvent t'amener à fumer...
- Etre de la gang, faire comme les autres, te sentir plus à la hauteur, te faire accepter.
 - Modèle de comportement dans la famille.
 - Publicité (couleurs, lié à du plaisir, social)
 - Préoccupations au sujet de son image, de son poids.
- 11-12. -Stress
- Accoutumance, dépendance
 - Pansement (stress, colère, gêne ...)
 - Ennui
 - Pause
 - Peur de prendre du poids
 - Mon petit luxe
13. Repas, soirées, entre amis-es, où il y a de la boisson, plus stressé-e, peur, inquiet-e ...

Résultats du sondage sur l'usage du tabac

L'échantillonnage choisi pour répondre au sondage regroupait les personnes participantes à tous les ateliers d'alphabétisation dans les deux groupes d'expérimentation.

Il y a eu soixante-neuf (69) personnes qui ont répondu par écrit au sondage. D'autres ont répondu oralement comme par exemple, le groupe alpha allégé, vu leurs trop grandes difficultés à lire et à répondre par écrit à plusieurs questions.

Voici les résultats obtenus aux questions du sondage :

48% de femmes ont participé

52% d'hommes ont participé

43% de femmes qui fument

56% d'hommes qui fument

Moyenne d'âge des gens qui fument :

5 % ont moins de 20 ans

12,2 % ont de 20 à 30 ans

34.3 % ont de 30 à 40 ans

41,5 % ont de 40 à 50 ans

7 % ont de 50 à 60 ans

59% des personnes fument présentement.

17% de personnes ont déjà fumé.

N.B. : Les résultats aux questions qui suivent sont ceux des quarante et une (41) personnes qui fument car ceux des personnes qui ont répondu pour une autre personne ne donnent pas assez d'exactitude.

Depuis combien d'années les gens fument-ils?

- entre 2 et 9 ans : 12,2%
- entre 10 et 15 ans : 12,2%
- depuis plus de 15 ans : 41,5%
- depuis plus de 25 ans : 27%
- depuis plus de 39 ans : 7%

56% des personnes ont commencé à fumer par influence, pour faire comme les autres.

43% des personnes ont commencé à fumer par curiosité, à cause du stress et/ou parce qu'elles aimaient le goût.

10% des personnes fument occasionnellement.

90% des personnes fument régulièrement.

Les fumeurs occasionnels fument en moyenne de 1 à 6 cigarettes par jour.

36% des personnes fument de 10 à 20 cigarettes par jour.

28% des personnes fument 25 cigarettes par jour.

11% des personnes fument plus de 25 cigarettes par jour.

8% des personnes fument 2 paquets (50 cigarettes) par jour.

QUESTIONNAIRE VRAI OU FAUX**LE TABAGISME**

Consigne: Écris vrai (V) ou faux (F) à chacun des énoncés suivants.

1 - On a identifié plus de 4,000 composés chimiques dans la fumée de tabac.

Rép.:

2- En comparant toutes les provinces canadiennes, on remarque que c'est au Québec que le pourcentage de fumeurs est le plus élevé.

Rép.:

3- Chaque année, le tabac fait 5,000 victimes au Québec.

Rép.:

4- Le tabagisme cause 30% de tous les cancers.

Rép.:

5- La fumée de tabac dans l'environnement ne peut pas causer le cancer chez les non-fumeurs.

Rép.:

6- La majorité des fumeurs ont commencé à fumer après l'âge de 20 ans.

Rép.:

7- La nicotine contenue dans le tabac crée une dépendance à la cigarette.

Rép.:

8- 38% des Québécois-es âgés-es de 15 ans et plus fument la cigarette.

Rép.:

9- La loi interdit de fumer dans un établissement de santé.

Rép.:

10- Une meilleure connaissance des risques sur la santé est la principale raison ayant amené les fumeurs à réduire leur consommation ou à arrêter de fumer.

Rép:

11- Au cours des 15 dernières années, des centaines de Québécois-ses ont réussi à arrêter de fumer.

Rép:

12- Le tabagisme tue 2 fois plus que, les meurtres, le Sida, les accidents de la route et les suicides mis ensemble.

Rép:

13- La cigarette cause 80% à 90% de toutes les maladies respiratoires.

Rép:

14- Après plusieurs années, il ne sert à rien d'arrêter de fumer, puisque les dommages sont déjà faits.

Rép :

15- C'est pour protéger la santé publique qu'on fait la lutte au tabagisme.

Rép:

88% des personnes fument dans tous les moments de la journée alors que 12% des personnes fument précisément, soit dans l'avant-midi, l'après-midi, en soirée ou après les repas. En majorité, ce sont les fumeurs réguliers qui fument à tous les moments de la journée.

Ce que les gens font lorsqu'ils fument :

50% , en repos (lecture, télévision, pause,etc.)

28,5% fument en tout temps

12,5% en travaillant

5% dans des réunions sociales

4% lorsqu'ils sont stressés

Pourquoi les gens fument?

59% des personnes fument parce qu'elles sont stressées.

14% des personnes ressentent de la solitude ou compensent par la cigarette au lieu de manger.

27% des personnes sont dépendantes de la cigarette.

Il y a beaucoup de raisons différentes qui font que les gens fument plus, mais la principale, c'est lorsque les gens sont stressés.

88% des personnes sentent de la pression de leur entourage parce qu'elles fument.

54% des personnes ont déjà arrêté de fumer.

Les raisons étaient :

Pour être en meilleure santé : 44 %

Par défi: 22%

Pour économiser : 11 %

Autres raisons : 22 %

91 % des personnes ont recommencé à fumer.

63% des personnes environ ont recommencé à fumer à cause du stress.

Ce qui incite les gens à modérer ou à cesser de fumer :

La santé : 42 %

Le prix élevé des cigarettes : 5 %

Autres raisons très variées : 34 %

18% ont répondu qu'il n'y avait rien qui pouvait les inciter ou qu'ils ne le savaient pas.

CORRIGÉ : QUESTIONNAIRE VRAI OU FAUX**LE TABAGISME**

Consigne: Écris vrai (V) ou faux (F) à chacun des énoncés suivants.

- 1 - On a identifié plus de 4,000 composés chimiques dans la fumée de tabac.
Rép.: Vrai
- 2- En comparant toutes les provinces canadiennes, on remarque que c'est au Québec que le pourcentage de fumeurs est le plus élevé.
Rép.: Vrai, 38% en 1994
- 3- Chaque année, le tabac fait 5,000 victimes au Québec.
Rép.: Faux, 10,000 victimes
- 4- Le tabagisme cause 30% de tous les cancers.
Rép.: Vrai
- 5- La fumée de tabac dans l'environnement ne peut pas causer le cancer chez les non-fumeurs.
Rép.: Faux
- 6- La majorité des fumeurs ont commencé à fumer après l'âge de 20 ans.
Rép.: Faux
- 7- La nicotine contenue dans le tabac crée une dépendance à la cigarette.
Rép.: Vrai
- 8- 38% des Québécois-es âgés-es de 15 ans et plus fument la cigarette.
Rép.: Vrai

9- La loi interdit de fumer dans un établissement de santé.

Rép.: Vrai

10- Une meilleure connaissance des risques sur la santé est la principale raison ayant amené les fumeurs à réduire leur consommation ou à arrêter de fumer.

Rép : vrai 65%
 49%, pressions et soutien de la famille
 42%, exemple des autres
 27%, conseils d'un médecin

11- Au cours des 15 dernières années, des centaines de Québécois-ses ont réussi à arrêter de fumer.

Rép : vrai, la plupart après quelques rechutes.

12- Le tabagisme tue 2 fois plus que, les meurtres, le Sida, les accidents de la route et les suicides mis ensemble.

Rép : faux, 4 fois plus.

13- La cigarette cause 80% à 90% de toutes les maladies respiratoires.

Rép : vrai (emphysème, bronchite chronique)

14- Après plusieurs années, il ne sert à rien d'arrêter de fumer, puisque les dommages sont déjà faits.

Rép : faux, les ex-fumeurs atteints de maladies graves attribuables au tabagisme vivent plus longtemps et se rétablissent plus vite que les fumeurs qui continuent à fumer.

15- C'est pour protéger la santé publique qu'on fait la lutte au tabagisme.

Rép : vrai

EXPRESSIONS SUR LE TABAGISME

Trouve le mot ou l'expression

1. Fumer beaucoup_____
2. Il doit y avoir quelque chose de vrai dans le bruit qui court
3. Par personne_____
4. Le titre d'une chanson populaire
5. Un juron familier.
6. Biscuit roulé_____
7. Disparaître sans résultat_____
8. La dernière cigarette avant de mourir_____
9. Le pouce levé, un petit creux se forme dans son prolongement, à la base du poignet; on le nomme_____, car c'est là que l'on déposait la pincée de tabac pour la priser. C'est aussi une petite boîte dans laquelle on mettait le tabac à priser.
10. Lunettes de soleil_____

Farce : Qu'est-ce que la grande cheminée dit à la petite cheminée?

LISTE DES MOTS OU EXPRESSIONS

Trouve le mot ou l'expression

Nom d'une pipe!

La cigarette du condamné

Fumer comme une cheminée

Tabatière

Par tête de pipe

Partir en fumée

Verres fumés

J'ai du bon tabac dans ma tabatière

Il n'y a pas de fumée sans feu

Cigarette russe

CORRIGE**TROUVE LE MOT OU L'EXPRESSION**

1. Fumer beaucoup Fumer comme une cheminée
2. Il doit y avoir quelque chose de vrai dans le bruit qui court
Il n'y a pas de fumée sans feu
3. Par personne Par tête de pipe
4. Le titre d'une chanson populaire
J'ai du bon tabac dans ma tabatière
5. Un juron familier Nom d'une pipe!
6. Biscuit roulé Cigarette russe
7. Disparaître sans résultat Partir en fumée
8. La dernière cigarette avant de mourir La cigarette du condamné
9. Le pouce levé, un petit creux se forme dans son prolongement, à la base du poignet; on le nomme tabatière_____, car c'est là que l'on déposait la pincée de tabac pour la priser. C'est aussi une petite boîte dans laquelle on mettait le tabac à priser.
10. Lunettes de soleil Verres fumés

Farce : Qu'est-ce que la grande cheminée dit à la petite cheminée?

T'es trop jeune pour fumer!

EXERCICE DE VOCABULAIRE

Consigne : Écris le bon mot devant sa définition.

tabagie, fumoir, tabagisme, pipe, tabac, nicotine, cigarette, tabatière, briquet, fumeur.

1- *	Pièce où l'on se réunit pour fumer.
2-	Tabac haché, enveloppé dans du papier.
3-	Intoxication chronique par le tabac.
4- .	Plante cultivée pour ses feuilles riches en nicotine.
5-	Lieu où l'on vend du tabac.
6-	Petite boîte pour le tabac à priser.
7-	Excitant qui crée de la dépendance.
8-	Objet formé d'un fourneau et d'un tuyau, servant à fumer.
9-	Personne qui a l'habitude de brûler du tabac.
10-	Petit appareil servant à produire du feu.

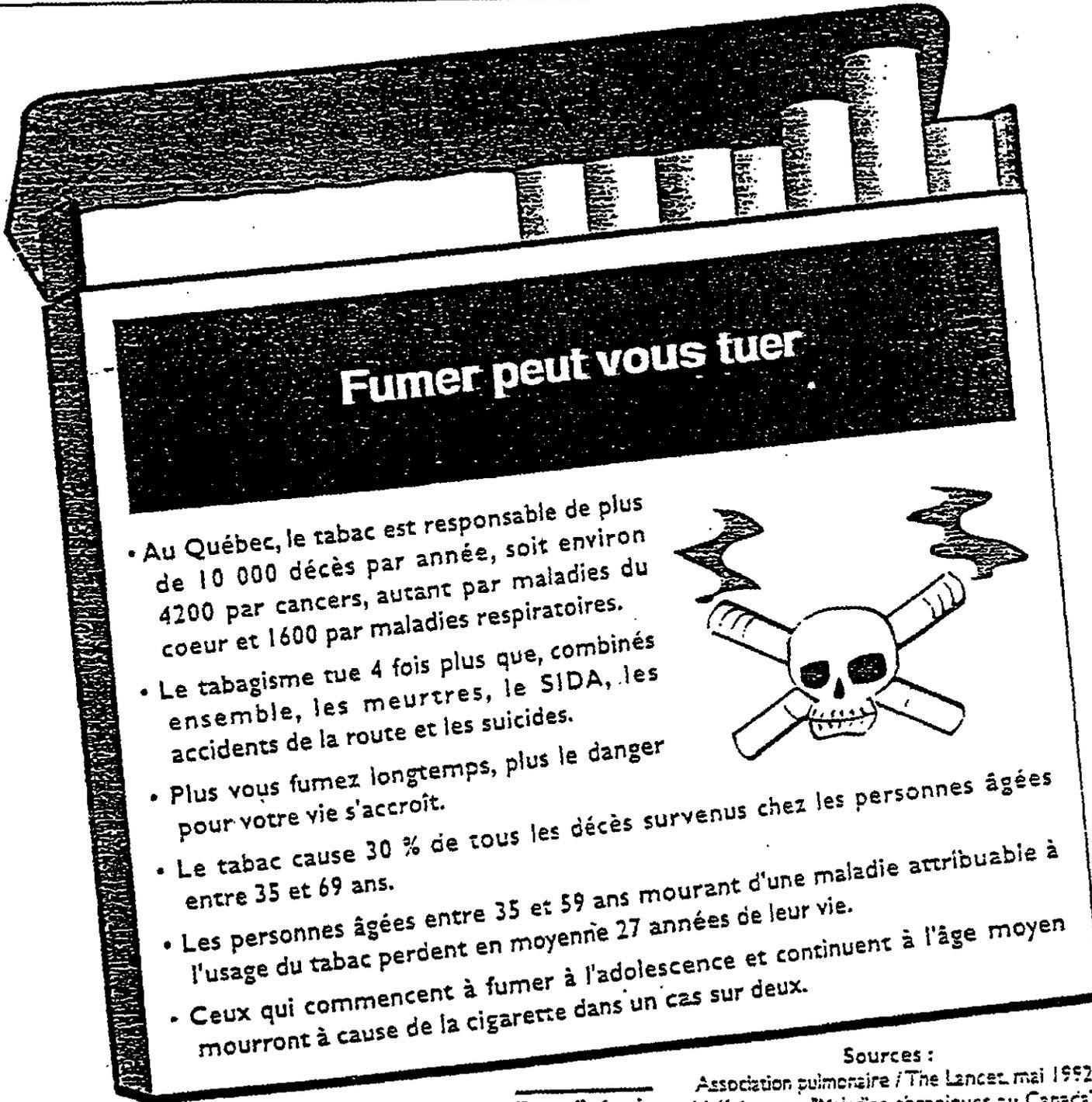
CORRIGÉ : EXERCICE DE VOCABULAIRE

Consigne : Écris le bon mot devant sa définition.

tabagie, fumoir, tabagisme, pipe, tabac, nicotine, cigarette, tabatière, briquet, fumeur.

1- fumoir	Pièce où l'on se réunit pour fumer.
2- cigarette	Tabac haché, enveloppé dans du papier.
3- tabagisme	Intoxication chronique par le tabac.
4- tabac	Plante cultivée pour ses feuilles riches en nicotine.
5- tabagie	Lieu où l'on vend du tabac.
6- tabatière	Petite boîte pour le tabac à priser.
7- nicotine	Excitant qui crée de la dépendance.
8- pipe	Objet formé d'un fourneau et d'un tuyau, servant à fumer.
9- fumeur	Personne qui a l'habitude de brûler du tabac.
10- briquet	Petit appareil servant à produire du feu.

EXERCICE DE LECTURE ET D'ÉCRITURE DE NOMBRE



Fumer peut vous tuer

- Au Québec, le tabac est responsable de plus de 10 000 décès par année, soit environ 4200 par cancers, autant par maladies du coeur et 1600 par maladies respiratoires.
- Le tabagisme tue 4 fois plus que, combinés ensemble, les meurtres, le SIDA, les accidents de la route et les suicides.
- Plus vous fumez longtemps, plus le danger pour votre vie s'accroît.
- Le tabac cause 30 % de tous les décès survenus chez les personnes âgées entre 35 et 69 ans.
- Les personnes âgées entre 35 et 59 ans mourant d'une maladie attribuable à l'usage du tabac perdent en moyenne 27 années de leur vie.
- Ceux qui commencent à fumer à l'adolescence et continuent à l'âge moyen mourront à cause de la cigarette dans un cas sur deux.



Recherche et conception :
Info-Tabac

 **Conseil québécois
sur le tabac
et la santé**

Sources :
Association pulmonaire / The Lancet, mai 1992
M. Kaiserman, "Maladies chroniques au Canada"
Richard Doll "Mortalité due au tabac dans les
pays développés, 1950-2000"

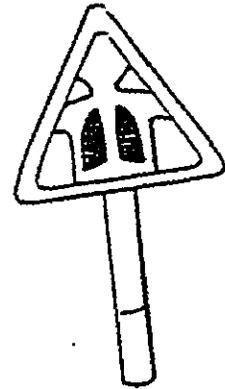
CORRIGÉ : EXERCICE D'ÉCRITURE DE NOMBRES

10 000 :	dix mille
4 200 :	quatre mille deux cents
1 600 :	mille six cents
4 :	quatre
30% :	trente pour cent
35 :	trente-cinq
69 :	soixante-neuf
59 :	cinquante-neuf
27 :	vingt-sept

EXERCICE DE LECTURE

La cigarette cause des maladies pulmonaires mortelles

- La cigarette cause de 80 % à 90 % de tous les cas d'emphysème et de bronchite chronique.
- L'EMPHYSÈME est une maladie respiratoire chronique qui peut être traitée mais qui ne peut malheureusement pas être guérie. Les personnes atteintes d'emphysème deviennent des invalides respiratoires. C'est une maladie grave qui provoque des lésions irréparables au niveau des alvéoles pulmonaires. La qualité de l'échange sanguin est altérée, ce qui oblige le cœur à fournir plus d'effort pour distribuer le sang. Le cœur peut même se distendre sous l'effort et le malade meurt d'une défaillance cardiaque.
- Dans la BRONCHITE CHRONIQUE, on retrouve une inflammation des bronches accompagnée d'hypersécrétion de mucus, causant ainsi une obstruction bronchique en grande partie irréversible. L'obstruction des bronches et les sécrétions trop abondantes causeront de l'essoufflement de plus en plus marqué avec le temps. L'emphysème accompagne souvent la bronchite chronique et accentue les symptômes respiratoires.



Recherche et conception :
Info-Tabac

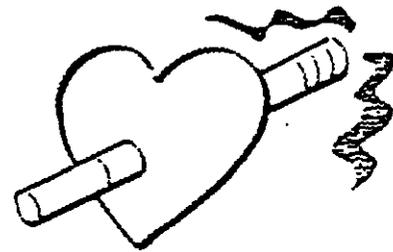
Conseil québécois
sur le tabac
et la santé

Sources :
Association pulmonaire
Conseil canadien sur le tabagisme et la santé

EXERCICE DE LECTURE

La cigarette cause des maladies du coeur

- La nicotine fait battre le coeur plus fort, et le fait travailler davantage (exigeant ainsi plus d'oxygène); l'oxyde de carbone réduit la quantité d'oxygène dans le sang et le fait battre encore plus fort.
- La nicotine provoque un rétrécissement des vaisseaux sanguins et fait monter la tension artérielle; elle favorise aussi l'accumulation de dépôts sur la paroi interne des artères, ralentissant ainsi la circulation. Il peut se former des caillots de sang.
- Les fumeurs courent au moins 2 fois plus de risques d'avoir une crise cardiaque et 3 fois plus, un accident cérébrovasculaire.
- Les femmes qui fument en prenant la pilule anticonceptionnelle sont de 10 à 20 fois plus sujettes à la crise cardiaque ou à l'accident cérébrovasculaire.
- Plus de 4200 Québécois meurent annuellement de maladies cardiovasculaires liées au tabagisme (10 fois plus que l'alcool au volant).



Recherche et conception :
Info-Tabac

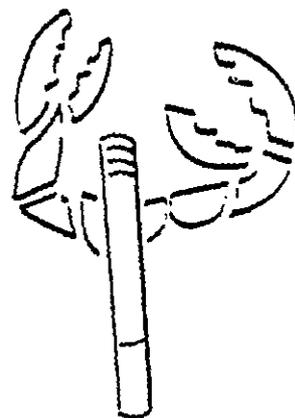
Conseil québécois
sur le tabac
et la santé

Sources :
Fondation des maladies du coeur
Conseil canadien sur le tabagisme et la santé
M. Kaiserman, "Maladies chroniques au Canada"

EXERCICE DE LECTURE

La cigarette cause le cancer

- Au Québec, une personne sur trois sera atteinte d'un cancer.
- L'usage du tabac est responsable d'environ 30 % de tous les décès par suite d'un cancer.
- Le fumeur moyen court 10 fois plus de risques de souffrir d'un cancer du poumon qu'un non-fumeur.
- Le tabagisme est associé à 85 % de tous les cas de cancer du poumon, qui tue 90 % de ses victimes et tue maintenant plus de femmes que le cancer du sein.
- Jusqu'à 75 % des cancers de la bouche et 95 % des cancers de la gorge sont liés au tabac, particulièrement s'il est combiné à l'alcool.
- Les risques de cancer du pancréas, de la vésicule biliaire, de la vessie et du rein sont plus élevés chez les fumeurs.
- Les fumeuses ont plus de risques de souffrir d'un cancer du col de l'utérus.



Recherche et conception :
Info-Tabac

Conseil québécois
sur le tabac
et la santé

Sources :
Société canadienne du cancer
Conseil canadien sur le tabagisme et la santé
Association pulmonaire

Questionnaire : LE TABAGISME ET LA SANTÉ

- 1- Est-ce que les fumeurs risquent plus d'avoir une crise cardiaque ou un accident cérébrovasculaire que les non-fumeurs?

Si oui, précise:

- 2- Quelle substance de la cigarette fait battre le coeur plus fort?

- 3- La nicotine peut avoir plusieurs effets sur la santé.

Nommes-en 2: _____

- 4- Nomme quelques maladies provoquées par la consommation de cigarettes: _____

- 5- a) Qu'est-ce que l'emphysème?

b) Peut-on guérir cette maladie?

6- Nomme 3 types de cancer différents reliés principalement au tabagisme: _____

7- Complète.

a) Le tabagisme est associé à _____ de tous les cancers du poumon.

b) Plus de 4200 _____ meurent _____ de maladies cardio-vasculaires liées au tabagisme.

8- Qui suis-je?

a) Une maladie grave qui provoque des lésions irréparables au niveau des alvéoles pulmonaires:

b) Quelqu'un qui court 10 fois plus de risques de souffrir d'un cancer du poumon qu'un non-fumeur:

c) Je provoque un rétrécissement des vaisseaux sanguins et...:

CORRIGÉ : TABAGISME ET LA SANTÉ

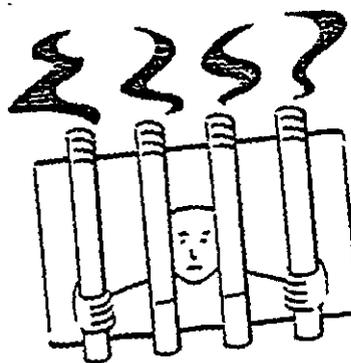
Réponses :

- 1 - Oui, 2 fois plus de risques d'avoir une crise cardiaque et 3 fois plus, un accident cérébrovasculaire.
- 2- La nicotine.
- 3- Rétrécissement des vaisseaux sanguins, hausse de la pression artérielle, accumulation de dépôts sur la paroi interne des artères, formation de caillots de sang.
- 4- Maladies cardiaques, maladies pulmonaires, (emphysème, bronchite chronique), cancer (poumon, gorge, bouche, etc).
- 5- a) L'emphysème est une maladie respiratoire chronique,
b) Non, on peut la traiter mais non la guérir.
- 6- Voir #4.
- 7- a) **85%.**
b) Québécois, annuellement.
- 8- a) L'emphysème.
b) Un fumeur moyen.
c) La nicotine.

Texte troué

La cigarette crée une dépendance

- La cigarette peut créer une dépendance aussi forte que l' -1- , l'héroïne ou la cocaïne.
- La -2- physique est provoquée par la -3- , qui est une drogue qu'on retrouve à l'état naturel dans la feuille de tabac; il s'écoule 7 secondes à peine entre le moment où le fumeur tire une bouffée de sa cigarette et l'arrivée de la nicotine au -4- .
- La dépendance physique à la nicotine est renforcée par une dépendance -5- , car l'action de fumer est associée à des activités et à des -6- agréables ou stressants. La dépendance psychologique est aussi liée au modèle des parents et amis -7- , ainsi qu'à la publicité toujours envahissante des marques de -8- .
- Au cours des 15 dernières années, des centaines de milliers de -9- ont toutefois réussi à cesser de fumer, la plupart après quelques -10- .



Recherche et conception :
Info-Tabac

Conseil québécois
sur le tabac
et la santé

Sources :
Conseil canadien sur le tabagisme et la santé
Société canadienne du cancer
Association pulmonaire

Banque de mots : LA CIGARETTE CRÉE UNE DÉPENDANCE

Consigne: À l'aide des mots suivants, complète le texte.

ALCOOL	CERVEAU	CIGARETTE	DÉPENDANCE
FUMEURS	NICOTINE	PSYCHOLOGIQUE	QUÉBÉCOIS
RECHUTES	SENTIMENTS		

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

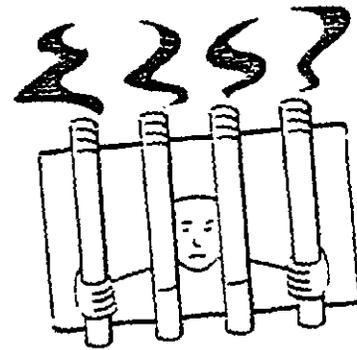
9-

10-

Corrigé de l'exercice du texte troué
(Les réponses sont soulignées)

La cigarette crée une dépendance

- La cigarette peut créer une dépendance aussi forte que l'alcool, l'héroïne ou la cocaïne.
- La dépendance physique est provoquée par la nicotine, qui est une drogue qu'on retrouve à l'état naturel dans la feuille de tabac; il s'écoule 7 secondes à peine entre le moment où le fumeur tire une bouffée de sa cigarette et l'arrivée de la nicotine au cerveau.
- La dépendance physique à la nicotine est renforcée par une dépendance psychologique, car l'action de fumer est associée à des activités et à des sentiments agréables ou stressants. La dépendance psychologique est aussi liée au modèle des parents et amis fumeurs, ainsi qu'à la publicité toujours envahissante des marques de cigarettes.
- Au cours des 15 dernières années, des centaines de milliers de Québécois ont toutefois réussi à cesser de fumer, la plupart après quelques rechutes.



Recherche et conception :
Info-Tabac

Conseil québécois
sur le tabac
et la santé

Sources :
Conseil canadien sur le tabagisme et la santé
Société canadienne du cancer
Association pulmonaire

Exercice grammatical : Niveau débutant

Les effets de la fumée de cigarettes sur les personnes non-fumeuses

Consignes: 1- Remets, dans le bon ordre, les groupes de mots pour en faire des phrases complètes.

2- Avec ces phrases, fais une ou des affiche(s) publicitaire(s).

1- sur notre état de santé
90% de leur temps à l'intérieur.
La qualité de l'air respiré a une forte influence
surtout que les personnes passent, en moyenne,

2- et le plus répandu
Le polluant le plus nocif
est la fumée de cigarettes.

3- alors que le fumeur n'en aspire que 30 secondes.
La cigarette produit
pour environ 12 minutes de fumée,

4- ont des risques plus élevés d'être atteints-tes
Les non-fumeurs-euses exposés-ées à la fumée du tabac
d'une maladie liée au tagabisme.

5- plus vite que les adultes
donc plus de polluants.
Les enfants respirent
et ils aspirent plus d'air

6- meurent chaque année d'un cancer du poumon
Au Canada, plus de 300 non-fumeurs-euses
attribuable à la fumée ambiante.

- 7- La fumée ambiante est aussi associée de l'utérus, cervical et thyroïdien, ainsi qu'à la leucémie.
au cancer des sinus, du cerveau, du sein,
- 8- la fumée sans rendre l'air plus sain pour la santé.
Aérer davantage une pièce
ne fera que diluer

Exercice grammatical : Niveau avancé

Les effets de la fumée de cigarettes sur les personnes non-fumeuses

- Consignes:
- 1- Remets, dans le bon ordre, les groupes de mots pour en faire des phrases complètes.
 - 2- Avec ces phrases, fais une ou des affiche(s) publicitaire(s).

- 1- sur notre état de santé
90% de leur temps à l'intérieur.
La qualité de l'air respiré a une forte influence
surtout que les personnes passent, en moyenne,
- 2- et le plus répandu
Le polluant le plus nocif
est la fumée de cigarettes.
- 3- alors que le fumeur n'en aspire que 30 secondes.
La cigarette produit
pour environ 12 minutes de fumée,
- 4- parmi lesquels au moins une cinquantaine
La fumée de cigarettes contient
sont cancérigènes et très dangereux(goudron, nicotine, ammoniacque et d'autres
plus de 4 700 agents chimiques,
- 5- que dans la fumée aspirée directement par le fumeur.
On trouve dans la fumée du tabac
de plus fortes concentrations d'agents toxiques et cancérigènes
- 6- ont des risques plus élevés d'être atteints-tes
Les non-fumeurs-euses exposés-ées à la fumée du tabac
d'une maladie liée au tabagisme.

- 7- peut irriter les yeux, le nez, la gorge
et entraîner des maux de tête, des étourdissements,
L'exposition de courte durée à la fumée du tabac
des nausées, la toux et une respiration sifflante.**
- 8- plus vite que les adultes
donc plus de polluants.
Les enfants respirent
et ils aspirent plus d'air**
- 9- Chez les jeunes enfants, la fumée de cigarettes
plus de risques de développer
une maladie du coeur et des infections de l'oreille moyenne,
peut entraîner des maladies respiratoires
(asthme, pneumonies, bronchites),**
- 10- meurent chaque année d'un cancer du poumon
Au Canada, plus de 300 non-fumeurs-euses
attribuable à la fumée ambiante.**
- 11 - La fumée ambiante est aussi associée
de l'utérus, cervical et thyroïdien,
ainsi qu'à la leucémie,
au cancer des sinus, du cerveau, du sein,**
- 12- la fumée sans rendre l'air plus sain pour la santé.
Aérer davantage une pièce
ne fera que diluer**
- 13- Réserver une pièce exclusivement aux fumeurs(euses)
pourvu que la pièce soit munie
d'un système d'aération indépendant,
est une solution valable**

14- réussissent à éliminer une partie des particules sur les aliments, les meubles, la peau et les autres surfaces, de fumée sans pour autant agir sur celles qui se déposent
Les filtres et les purificateurs d'air électroniques

Corrigé : exercice grammatical

Les effets de la fumée de cigarettes sur les personnes non fumeuses

(Les numéros encerclés sont ceux des débutants)

1. La qualité de l'air respiré a une forte influence sur notre état de santé surtout que les personnes passent, en moyenne, 90% de leur temps à l'intérieur.
2. Le polluant le plus nocif et le plus répandu est la fumée de cigarettes.
3. La cigarette produit pour environ 12 minutes de fumée, alors que le(la) fumeur(euse) n'en aspire que 30 secondes.
4. La fumée de cigarettes contient plus de 4700 agents chimiques, parmi lesquels au moins une cinquantaine sont cancérigènes et très dangereux (goudron, nicotine, ammoniac et d'autres).
5. On trouve dans la fumée du tabac de plus fortes concentrations d'agents toxiques et cancérigènes que dans la fumée aspirée directement par le(la) fumeur(euse).
6. Les non-fumeurs(euses) exposés(ées) à la fumée du tabac ont des risques plus élevés d'être atteints-tes d'une maladie liée au tabagisme.
7. L'exposition de courte durée à la fumée du tabac peut irriter les yeux, le nez, la gorge et entraîner des maux de tête, des étourdissements, des nausées, la toux et une respiration sifflante.

8. Les enfants respirent plus vite que les adultes et ils aspirent plus d'air donc plus de polluants.

9. Chez les jeunes enfants, la fumée de cigarettes peut entraîner des maladies respiratoires (asthme, pneumonies, bronchites), plus de risques de développer une maladie du coeur et des infections de l'oreille moyenne.

10 Au Canada, plus de 300 non-fumeurs(euses) meurent chaque année d'un cancer du poumon attribuable à la fumée ambiante.

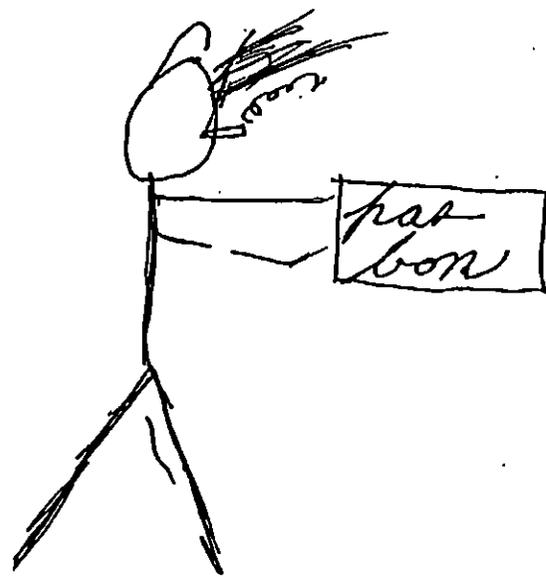
11 La fumée ambiante est aussi associée au cancer des sinus, du cerveau, du sein, de l'utérus, cervical et thyroïdien, ainsi qu'à la leucémie.

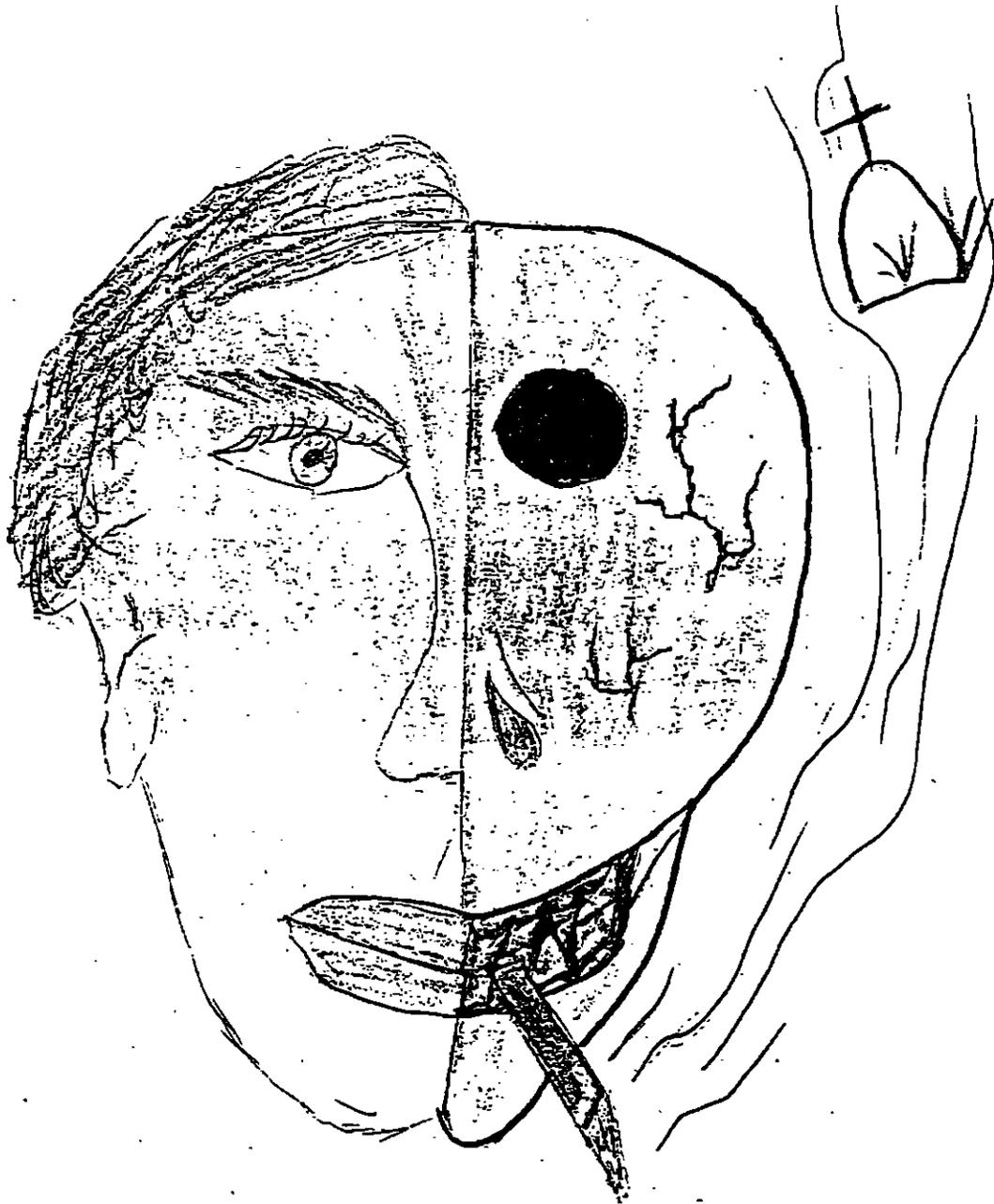
12 Aérer davantage une pièce ne fera que diluer la fumée sans rendre l'air plus sain pour la santé.

13. Réserver une pièce exclusivement aux fumeurs(euses) est une solution valable pourvu que la pièce soit munie d'un système d'aération indépendant.

14. Les filtres et les purificateurs d'air électroniques réussissent à éliminer une partie des particules de fumée sans pour autant agir sur celles qui se déposent sur les aliments, les meubles, la peau et les autres surfaces.

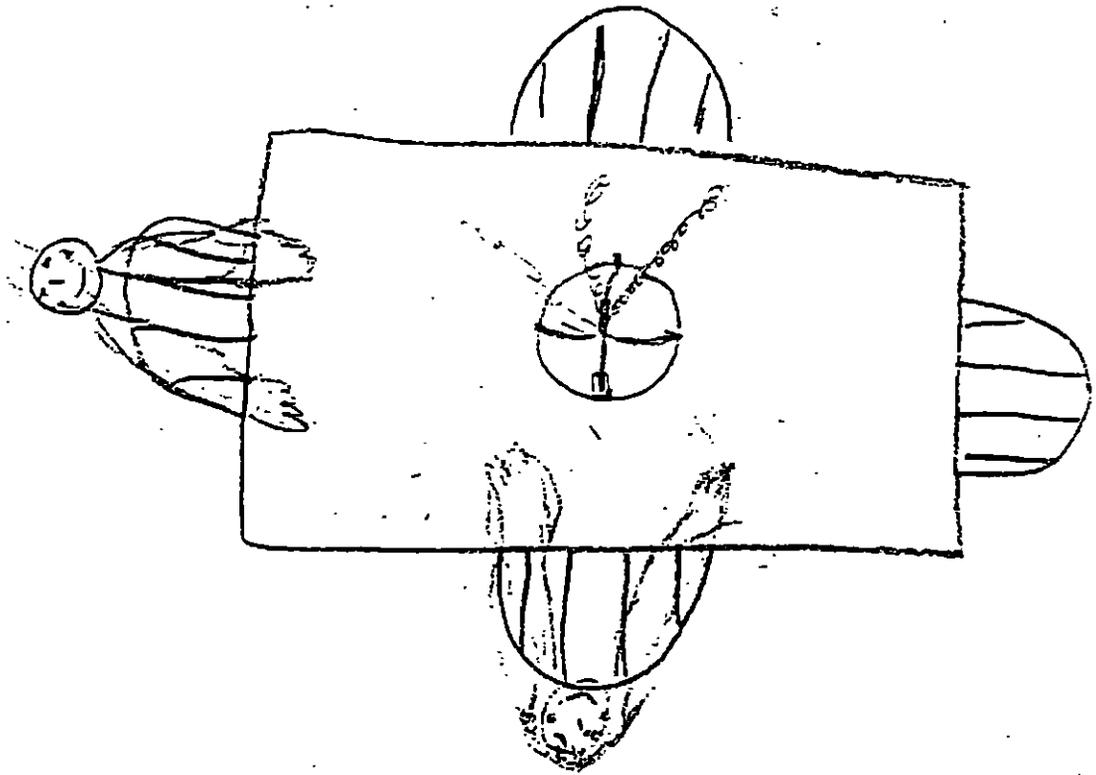
Les enfants respirent plus vite que les adultes
et ils aspirent plus d'air
donc plus de polluants.





**c'est
votre
choix!**

Les enfants respirent plus vite que les adultes
et ils aspirent plus d'air lors plus de polluan



Economiser 3,50 \$ ou plus par paquet de cigarettes.

Améliorer l'odeur de mes cheveux, de mes vêtements et de ma chambre.

Avoir une haleine plus fraîche (et me faire embrasser plus souvent!)

Avoir des dents plus blanches.

Goûter davantage la saveur des aliments.

Ne plus avoir le bout des doigts jaunis.

Ne plus me faire demander de cigarettes.

Ne plus me faire dire d'arrêter de fumer.

Ne plus polluer l'air des autres.

Ne plus me sentir incapable d'arrêter de fumer.

Ne plus me sentir coupable de fumer.

Ne plus me sentir coupable de fumer.

Augmenter l'estime de soi.

Améliorer l'image qu'ont de moi mes amis et ma famille.

Ne plus avoir à laver de cendriers qui puent.

Ne plus risquer de brûler des meubles, des tapis ou des planchers.

Réduire le risque d'incendie dans une poubelle ou dans le cendrier de la voiture.

Diminuer les risques de contracter un cancer.

Diminuer les risques de bronchite et d'emphysème.

Diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires.

Accroître l'acuité visuelle.

Être mieux accepté socialement.

Améliorer la digestion.

Améliorer la capacité respiratoire.

Avoir un sang mieux oxygéné

Payer moins de taxes.

DE BONNES NOUVELLES POUR LES EX-FUMEURS

VRAI ou FAUX

1- "Je vais prendre du poids."

Rép: Faux, l'augmentation de poids moyenne d'un ex-fumeur est de 2,3 kg. (5 lb.).

2- En cessant de fumer, vous vivrez probablement plus longtemps qu'une personne de votre âge qui continue de fumer.

Rép: Vrai

3- Les ex-fumeurs peuvent recouvrer une bonne partie de leur santé.

Rép: Vrai

4- Après seulement 2 heures, la concentration de nicotine dans le sang peut diminuer de moitié.

Rép: Vrai

5- Les effets du tabagisme sur la santé sont irréversibles.

Rép: Faux, de nombreux effets du tabagisme sont réversibles dans les jours ou les semaines qui suivent:

1. Les problèmes et symptômes respiratoires non chroniques associés aux maladies cardio-vasculaires en font partie.
2. En moyenne, le risque d'une crise cardiaque revient à un niveau normal après 3 ans d'abstinence.
3. Le risque du cancer du poumon après 10 ans est de 30% à 50% par rapport à celui des fumeurs.

EXERCICE DE MIME

Mime

Timbre de nicotine ("patch" collant sur la peau)

Mimer une rencontre entre médecin et patient-e qui se fait montrer et coller un timbre de nicotine sur lui - elle.
(2 personnes)

Mime

Gomme de nicotine

Mimer une rencontre entre un-e vendeur-euse de gomme de nicotine et un-e acheteur-euse qui en mâche par la suite
(2 personnes).

Mime

Médecin

**Mimer une rencontre entre patient-e et médecin. Le médecin examine le coeur, les poumons du patient ou de la patiente.
(2 personnes)**

Mime

L'hypnose

Mimer la rencontre entre un-e spécialiste en hypnose et la personne en consultation.

(2 personnes)

Mime

Acupuncture (aiguilles que l'on fixe à des endroits stratégiques sur le corps.

Mimer la rencontre, le traitement.

(2 personnes)

Moyens possibles pour cesser de fumer

Il existe plusieurs moyens, mais aucun ne peut garantir le succès.

Il n'y a pas de solutions magiques. Ce sont tous des aides, mais au départ, il faut avoir pris personnellement la décision d'arrêter et se dire qu'on est capable.

En général, c'est plus facile de cesser tout d'un coup.

Il faut cesser pour nous, pas pour faire plaisir à quelqu'un d'autre.

Ne pas cesser quand on est dans une période de stress trop difficile.

Il faut se préparer, il faut vouloir et se dire qu'on est capable.

Ce qui peut nous aider :

L'acupuncture et le LASER; le traitement à l'acupuncture se fait à l'aide d'aiguilles que l'on fixe à des endroits stratégiques sur le corps, il n'y a pas vraiment de douleur.

Le traitement au LASER repose sur le même principe sauf qu'on utilise des rayons laser au lieu des aiguilles.

On n'a pas démontré que ces traitements sont efficaces pour aider à cesser de fumer. Ils peuvent aider pour certains fumeurs à diminuer les effets de la dépendance physique (de notre corps).

L'hypnose

L'efficacité varie beaucoup d'une étude à l'autre. Ça peut fonctionner pour certaines personnes à condition que:

le thérapeute soit compétent et que le fumeur soit sensible à l'hypnose (20% de la population est sensible à l'hypnose).

Rencontrer un médecin

Votre médecin peut aussi vous aider à cesser de fumer. Il y a quelques médecins de la région qui ont reçu une formation pour aider les fumeurs qui le désirent à cesser de fumer.

Gomme de nicotine (nicorette)

Elle remplace la nicotine de la cigarette. Il faut être prudent, l'utiliser comme aide temporaire, suivre les indications sur la boîte, c'est-à-dire mâcher lentement, ne pas fumer en même temps.

Timbre de nicotine (patch)

Seul un médecin peut prescrire les timbres de nicotine, Il s'agit de timbres que Ton colle comme un diachyion (plaster) à la peau et que l'on conserve sur nous toute la journée. Tout comme la gomme, ils remplacent la nicotine de la cigarette. Il faut suivre le traitement à la lettre, ne pas fumer en ayant un timbre à la peau, les remplacer au bon moment et diminuer progressivement le taux de nicotine. Quelques personnes ne peuvent utiliser les timbres : cardiaques, hypertendues et autres.

Remplacer nos cigarettes par une autre sorte ou par un autre produit comme pipe, cigare ou tabac à priser ou à chiquer.

ii y a là un grand risque de développer une autre habitude et de ne pas réellement éliminer les risques pour la santé.

D'autres approches :

L'approche de groupe permet à des individus de vivre ensemble les étapes de cessation et de trouver de l'aide auprès de la personne responsable et des autres participants.

Plus efficace :

quand on n'est pas trop nombreux, environ 10 - 15 personnes,

s'il y a des exercices et des instructions pratiques,

s'il est possible d'avoir un suivi après.

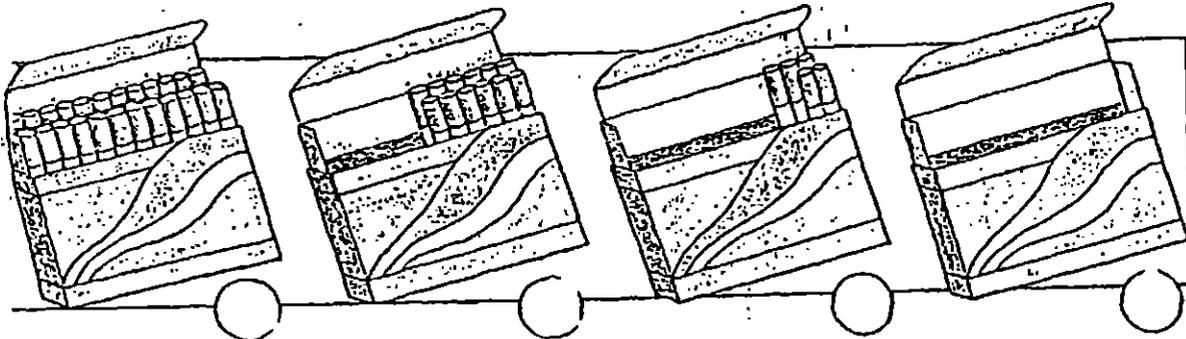
Certaines approches proposent qu'on diminue lentement le nombre de cigarettes et d'autres d'un seul coup.

Les approches individuelles :

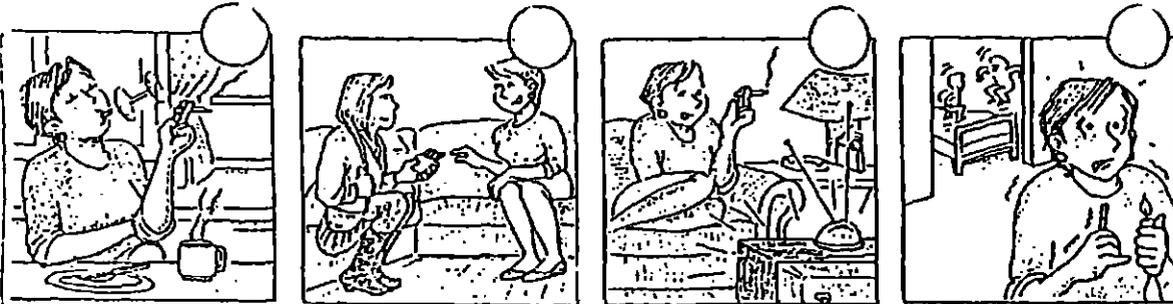
C'est lorsqu'on cesse de fumer tout seul en ayant recours à une brochure, un manuel, une cassette, un vidéo ou même un mini-ordinateur.

Ces outils nous aident à mieux nous préparer et à suivre certaines étapes.

JE SUIS QUEL GENRE
DE FUMEUSE ?



JE FUME COMBIEN DE CIGARETTES PAR JOUR ?



QUELLE SITUATION ME FAIT FUMER ?

ÇA DONNE QUOI DE FUMER



Page 1 Quelle situation me fait fumer?
Ça donne quoi de fumer?

Ça coûte cher
Quand je prends un café
Je tousse
J'ai mauvaise haleine
Ça crée une dépendance
Quand je bavarde avec une amie
Je suis essouffée
Quand je regarde la télé
Quand je veux me calmer les nerfs
Je ne goûte pas les aliments

Page 2 J'arrête
C'est encourageant

J'ÉCRASE AU JOUR PRÉVU
LES ALIMENTS GOÛTENT MEILLEUR
JE ME FIXE UNE JOURNÉE
J'ÉCONOMISE
JE VAIS CHEZ LE COIFFEUR
JE M'ACHÈTE DES VÊTEMENTS NEUFS
JE SUIS ENCOURAGÉE POUR MES EFFORTS
MON AMIE EST CONTENTE
'APPELLE POUR LE DIRE
JE VAIS AU RESTAURANT

Page 3 Ce qui peut arriver dans la première semaine

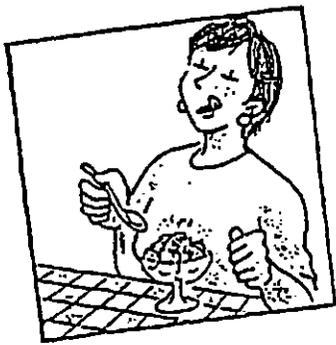
BOIS DE L'EAU
RESPIRE PROFONDÉMENT
MANGE DES FRUITS
BOUGE
RELAXE
FAIS UNE SIESTE
CHANGE D'ACTIVITÉ
PRENDS UN BAIN

J'ARRÊTE!



JE ME SERS DES TRUCS

C'EST ENCOURAGEANT!



Collage (association images-textes)

CE QUI PEUT ARRIVER DANS LA PREMIERE SEMAINE

NERVEUSE?



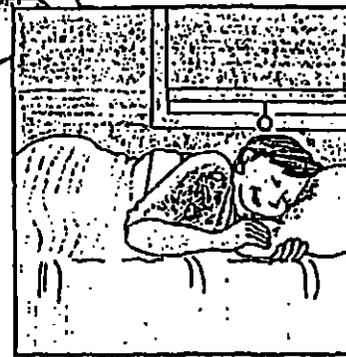
OBSÉDÉE?



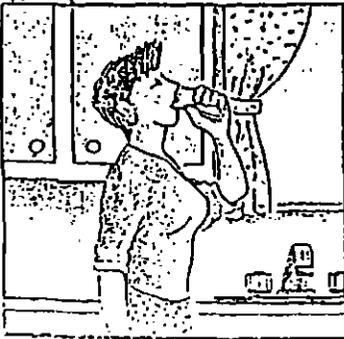
PROBLÈME?



FATIGUÉE?



GORGE SÈCHE?
TOUX?



DIFFICULTÉ À DORMIR?



CONSTIPÉE?



MANQUE DE
CONCENTRATION?



**Arrêter de fumer :
des trucs pour contrôler
l'habitude et le stress**

En cessant de fumer, tu risques de te retrouver face à deux ennemis: l'habitude et le stress.

Tu pourras surmonter ces difficultés en utilisant les moyens suivants:

° Manipule des objets pour remplacer l'automatisme relié à l'habitude de tenir une cigarette (crayon, porte-clés, gomme à effacer, petite balle, etc.)

° Evite le café, le thé, les colas et l'alcool qui sont des stimulants souvent associés à la nicotine.

° Planifie à l'avance ce que tu feras au lieu de fumer lors de situations où tu avais l'habitude de le faire.

° Au lieu de fumer pour soulager une sensation de faim, mange plutôt des fruits ou des légumes crus comme collation.

° Mâche de la gomme, mâchouille une paille ou un bâtonnet de cannelle coupés à la dimension d'une cigarette.

1 - On a mélangé les trucs pour contrôler l'habitude et le stress. Peux-tu les replacer? (Aide-toi du texte)

Mâchouille	un bain chaud
Griffonne	des objets
Fais	le café
Évite	de la gomme
Planifie	un bâtonnet de cannelle
Manipule	des fruits ou des légumes comme collation
Mange	un casse-tête
Prends	sur un bout de papier
Mâche	ce que tu feras au lieu de fumer

2- Dans le texte, trouve :

1. une partie du corps humain _____
2. une épice _____
3. une unité de temps _____
4. un repas léger _____
5. un aliment _____
6. une substance dangereuse contenue dans la cigarette
7. un nombre _____
8. un récipient pour boire _____
9. un jeu _____
10. une boisson _____

Corrigé

1 - Mâchouille un bâtonnet de cannelle

Griffonne sur un bout de papier

Fais un casse-tête

Évite le café

Planifie ce que tu feras au lieu de fumer

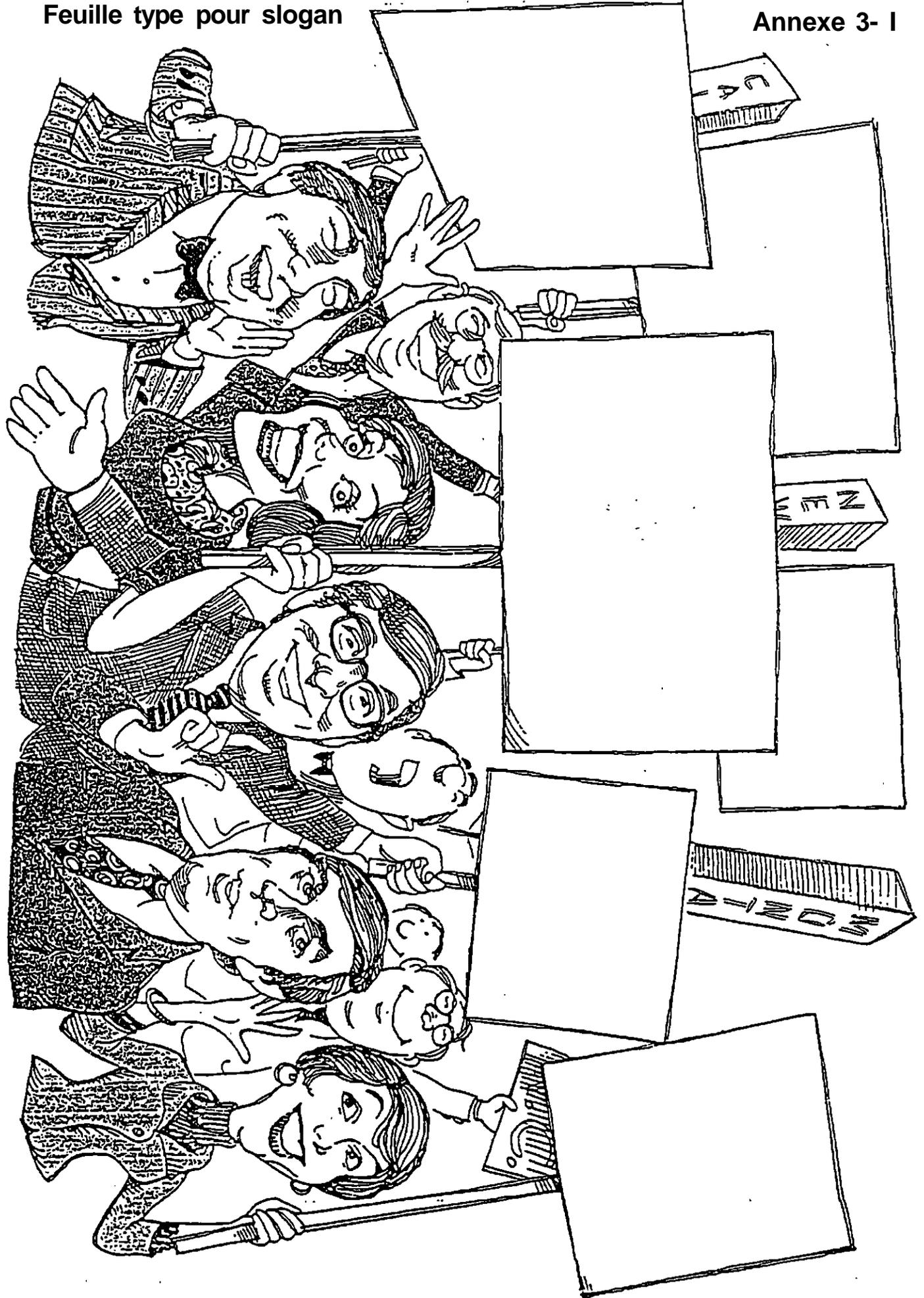
Manipule des objets

Mange des fruits ou des légumes comme collation

Prends un bain chaud

Mâche de la gomme

- | | | | | |
|----|----|-----------------|-----|------------------------------------|
| 2- | 1. | nez, bouche | 6. | nicotine |
| | 2. | cannelle | 7. | un, deux, trois, quatre, huit |
| | 3. | seconde | 8. | verre |
| | 4. | collation | 9. | casse-tête |
| | 5. | fruits, légumes | 10. | café, thé, colas, alcool, eau, jus |

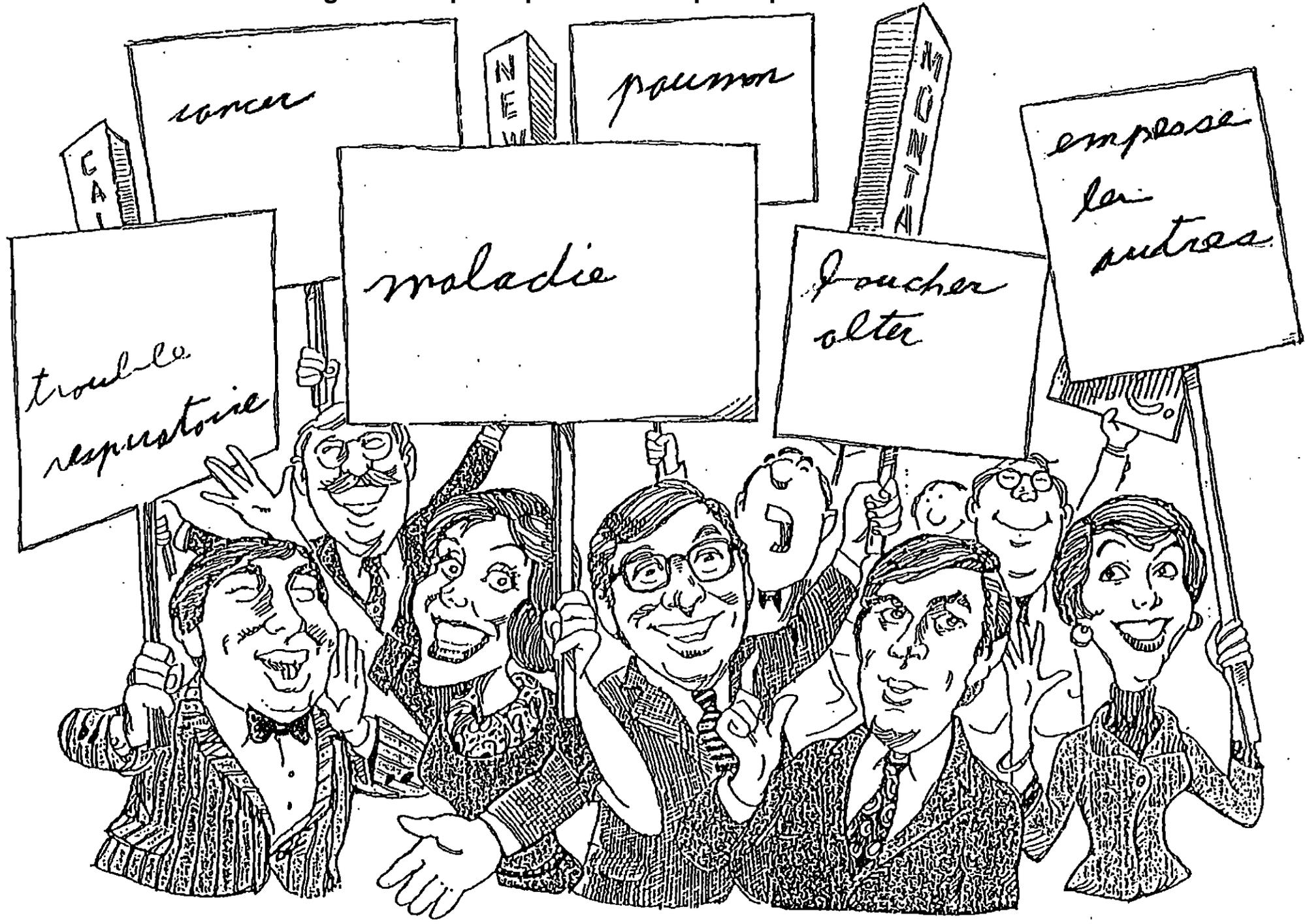


Slogans des participants et des participantes



Slogans des participants et des participantes

Annexe 3- n



Slogans des participants et des participantes

Annexe 3-0



"SONDAGE SUR LE TABAGISME"

1) Je suis une personne de sexe :
Féminin Masculin

2) Mon groupe d'âge est :
Entre 20 et 25 ans
25 et 30 ans
30 et 35 ans
35 et 40 ans
40 et 45 ans
45 et 50 ans
50 et plus

3) J'ai une famille avec un ou plusieurs enfants
Oui Non
Je suis une personne seule
Oui Non

4) Je suis une personne qui fume
Oui Non
J'ai déjà fumé
Oui Non
J'ai recommencé à fumer
Oui Non

5) Après avoir participé aux ateliers sur le tabagisme :

J'ai arrêté de fumer

Oui Non

J'ai diminué ma consommation

Oui Non

J'ai l'intention d'arrêter de fumer

Oui Non

Je me questionne beaucoup

Oui Non

6) Si je décidais de ne plus fumer, je le ferais à cause de :

Ma santé

Oui

Pour économiser

Oui

Par défi

Oui

À cause de mes enfants

Oui

Autres raisons

Oui

7) J'aimerais participer à un groupe de soutien pour arrêter de fumer

Oui

Non

8) Mon appréciation de la démarche sur le tabagisme :



Aimé beaucoup



Un peu



Pas du tout

Résultat du sondage

Question 1 :

42% sont des femmes

58% sont des hommes

Question 2 :

Moyenne d'âge :

Entre 20 et 25 ans	3%
Entre 25 et 30 ans	7%
Entre 30 et 35 ans	10%
Entre 35 et 40 ans	18%
Entre 40 et 45 ans	26%
Entre 45 et 50 ans	21%
50 ans et plus :	15%

Question 3 :

46 % de personnes ont une famille avec des enfants;

63 % de personnes vivent seules;

Question 4 :

63,4 % de personnes fument;

63,6 % de personnes ont déjà fumé;

38 % de personnes ont recommencé à fumer;

Question 5 :

6,5 % de personnes ont arrêté de fumer après la démarche sur le tabagisme;

34.4 % de personnes ont diminué leur consommation après la démarche;

65 % de personnes se questionnent beaucoup après avoir fait la démarche;

Question 6 :

Pourcentage de personnes qui cesseraient de fumer pour :

la santé:	65%;
économiser:	18%;
par défi:	2,8%;
à cause des enfants :	11 %;
autres raisons :	4,2 %

Question 7 :

33.5 % de personnes aimeraient participer à un groupe de soutien pour arrêter de fumer;

Question 8 :

Satisfaction des personnes participantes à la démarche sur le tabagisme :

82 % des gens ont beaucoup apprécié;

17 % des gens ont un peu apprécié;

1 % n'ont pas apprécié du tout.

**AUTRES
DOCUMENTS
POUR LES
ANIMATRICES**

LA FUMÉE AMBIANTE : IMPOSSIBLE DE L'ÉVITER.

En tant qu'adultes, la décision de fumer ou de ne pas fumer nous revient entièrement. Le choix que nous faisons, cependant, peut avoir des conséquences graves pour les gens qui nous entourent.

Saviez-vous que les deux tiers de la fumée qui s'échappe d'une cigarette n'est pas aspirée par le fumeur ? Elle pénètre l'air ambiant, transportant avec elle les quelques 4 000 substances chimiques décelées, à ce jour, par des scientifiques. Plus de 50 de ces substances sont des cancérigènes connus.

Lorsque vous fumez dans les endroits publics, les gens qui vous entourent sont forcés de respirer ces produits chimiques.

Les conséquences peuvent être tragiques.

Au Canada, plus de 300 non-fumeurs meurent chaque année d'un cancer du poumon attribuable à la fumée ambiante. Outre le cancer du poumon, la fumée ambiante a également été associée au cancer des sinus, du cerveau, du sein, de l'utérus, cervical et thyroïdien, ainsi qu'à la leucémie et au lymphome.

Fumer à la maison : un héritage mortel.

En tant que parents, il va sans dire que vous avez beaucoup à offrir à vos enfants. Mais il y a une ombre au tableau si vous êtes fumeur. Voici une partie de l'héritage que vous leur laissez sans le savoir :

- * **Une insuffisance de leur fonction pulmonaire.**
- * **Une irritation des yeux, du nez et de la gorge.**
- * **Une plus grande tendance à l'asthme et aux maladies respiratoires telles que la pneumonie et la bronchite.**

- * **Jusqu'à trois fois plus de risques de développer une maladie du cœur.**
- * **Jusqu'à trois fois et demi plus de risques de souffrir d'une infection chronique de l'oreille moyenne.**
- * **Plus d'inconfort causé par l'asthme, les allergies et les autres maladies existantes.**

Des victimes malgré eux.

Les toxines du tabac peuvent être transmises directement au fœtus en passant par le placenta. L'enfant à naître subit ainsi les effets néfastes de la fumée du tabac.

Les bébés des femmes qui fument ou qui ont été exposées à la fumée pendant leur grossesse sont, en moyenne, plus petits à la naissance que les bébés de mères non-fumeuses.

Ils sont davantage sujets aux complications périnatales et aux maladies. À l'âge scolaire, ces enfants sont en général moins grands que les autres et éprouvent davantage de difficultés à lire, à apprendre les mathématiques et les habiletés connexes.

Souvenez-vous : les enfants respirent plus vite que les adultes. Ils aspirent plus d'air proportionnellement à leur poids, donc plus de polluants. Leurs poumons se développent et ces enfants passent beaucoup de temps à l'intérieur. **Ces facteurs font que les enfants sont particulièrement vulnérables aux effets de la fumée de tabac ambiante. À vous de les protéger.**

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec : Santé Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada

LE TABAC ET LA QUALITÉ DE L'AIR À L'INTÉRIEUR DES ÉDIFICES.

Les Canadiens passent, en moyenne, 90 % de leur temps à l'intérieur. Conséquemment, la qualité de l'air ambiant peut avoir une grande incidence sur notre santé.

Sans un bon système d'aération, l'air à l'intérieur peut être contaminé par les substances chimiques présentes dans les matériaux de construction et par les produits chimiques stockés dans les immeubles; par les gaz provenant des appareils de cuisine et de chauffage; par les bactéries, les champignons, les spores de moisissures et de plantes, les poils et squames d'animaux; par la poussière et les insectes.

Mais le polluant le plus nocif et le plus répandu demeure la fumée de cigarette.

La fumée de tabac ambiante (FTA).

La fumée de tabac ambiante est composée à la fois de fumée exhalée et de fumée provenant directement de la combustion du tabac d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe. Elle contient des particules solides, des liquides et des gaz.

Des scientifiques ont identifié au-delà de 4 000 composés chimiques différents dans la FTA dont la nicotine, le monoxyde de carbone, l'ammoniac, le formaldéhyde, l'arsenic, des dioxines et des furanes. Parmi ces substances chimiques, plus de 50 sont des cancérigènes connus. Les autres sont, ou sont soupçonnées d'être, des agents mutagènes capables de modifier la structure génétique des cellules. En fait, la *Environmental Protection Agency* des États-Unis a récemment classé la FTA parmi les cancérigènes de catégorie A.

Bon nombre des substances qui composent la FA se trouvent aussi dans les eaux résiduelles industrielles. Elles sont traitées comme des déchets dangereux.

Les effets sur la santé.

L'exposition de courte durée à la FTA peut irriter les yeux, le nez, la gorge, et entraîner des maux de tête, des étourdissements, des nausées, la toux et une respiration sifflante. La FTA peut aggraver les symptômes des personnes souffrant d'allergies ou d'asthme. Des chercheurs ont établi un lien entre l'exposition prolongée à la FTA et les maladies cardiaques et le cancer. Chez les jeunes enfants, l'exposition à la FTA peut entraîner des maladies respiratoires chroniques, la dégradation de la capacité pulmonaire et des infections de l'oreille moyenne. Parce qu'elle peut aussi limiter la croissance du fœtus, la FTA contribue à l'insuffisance de poids à la naissance et augmente les possibilités de complications pendant la grossesse et durant l'accouchement.

Mesures de sécurité.

Aérer davantage une pièce ne fera que «diluer» la fumée sans rendre l'air plus sain pour la santé étant donné qu'il n'existe pas de niveau sécuritaire connu d'exposition aux cancérigènes. Réserver une pièce exclusivement aux fumeurs est une solution valable pourvu que la pièce soit munie d'un système d'aération indépendant.

Les filtres et les «purificateurs» d'air électroniques réussissent à éliminer une partie des particules de fumée sans pour autant agir sur celles qui se déposent sur les aliments, les meubles, la peau et les autres surfaces. Leur effet sur les composants gazeux de la FA n'est pas connu.

Il existe une seule façon d'éliminer la FA de l'air ambiant à l'intérieur : supprimer la source.

**Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec :
Santé Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9.**



Santé
Canada

Health
Canada

Canada



La loi

Un instrument efficace pour dissuader les enfants et les jeunes adolescents de fumer pointé à l'horizon.

La Loi fédérale sur la vente de tabac aux jeunes remplace la Loi sur la répression de l'usage du tabac chez les adolescents qui était désuète. Lorsqu'elle sera en vigueur, la loi élèvera l'âge légal pour l'achat de produits du tabac, fera disparaître les distributeurs automatiques dont presque tous les endroits publics et augmentera les amendes imposées pour la vente de tabac aux mineurs.

Points saillants de la Loi :

L'âge donnant droit d'acheter du tabac est porté de 16 à 18 ans;

les distributeurs automatiques de cigarettes seront restreints aux établissements titulaires d'un permis de vente-d'alcool, comme les brasseries, les tavernes ou autres débits de boisson ou les jeunes n'ont habituellement pas accès;

les amendes maximales prévues dans le cas de vente de tabac à des mineurs passeront de 100 \$ à 50 000 \$ pour des récidives;

la responsabilité de la mise en application de la Loi est confiée au ministre de la Santé.

Les provinces jouent également un rôle dans la Stratégie nationale de lutte contre le tabagisme au Canada en adoptant des mesures législatives à cet effet. Récemment, la Nouvelle-Ecosse, le Nouveau-Brunswick, l'Île-du-Prince-Édouard, ta

La vente de tabac aux mineurs nouvelle mesure législative

Colombie-Britannique et l'Ontario ont pris des mesures pour réduire considérablement le tabagisme chez les jeunes.

Le détaillant - le principal intermédiaire

D'après les statistiques, 6 p. 100 des jeunes de 11 ans, 17 p. 100 de ceux de 13 ans et 26 p. 100 de ceux de 15 ans fument au moins de façon occasionnelle. Peu de ceux qui commencent à fumer avant 18 ans laisseront tomber cette habitude. Les autres deviendront des victimes à vie de l'accoutumance au tabac.

Voici une autre statistique : Ce sont les détaillants qui vendent directement 70 p. 100 des cigarettes aux fumeurs n'ayant pas rage donnant droit à l'achat de cigarettes.

Pour l'amour des enfants ...!

L'interdiction de vendre des produits du tabac aux enfants ne constitue qu'un des éléments de ta stratégie visant à réduire le tabagisme chez les Canadiens. Mais l'importance de cet élément est grande. Les enquêtes montrent que très peu de non-fumeurs adolescents commencent à fumer une fois adultes. Tout compte fait, empêcher les enfants de fumer est l'un des meilleurs moyens dont nous disposons pour préserver ta santé et le bien-être des Canadiens.

Pou l'amour des enfants, ne leur vendez pas de produits du tabac.

*Pour de plus amples renseignements,
communiquer avec
Santé Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0K9*

Sciété

CESSER DE FUMER... UN RÊVE RÉALISABLE!

Texte: Mario Bujold — Illustration: France Labrecque

On commence à fumer pour faire comme ses amis, pour défier ses parents, pour se sentir adulte et parce que la publicité réussit à nous faire croire que l'on peut, semble-t-il, être un sportif et fumer. On devient vite «accroché» au tabac et on justifie son habitude en se disant que la cigarette nous permet de vivre plus facilement les moments stressants de notre vie et, qu'après tout, ce ne doit pas être si risqué pour notre santé.

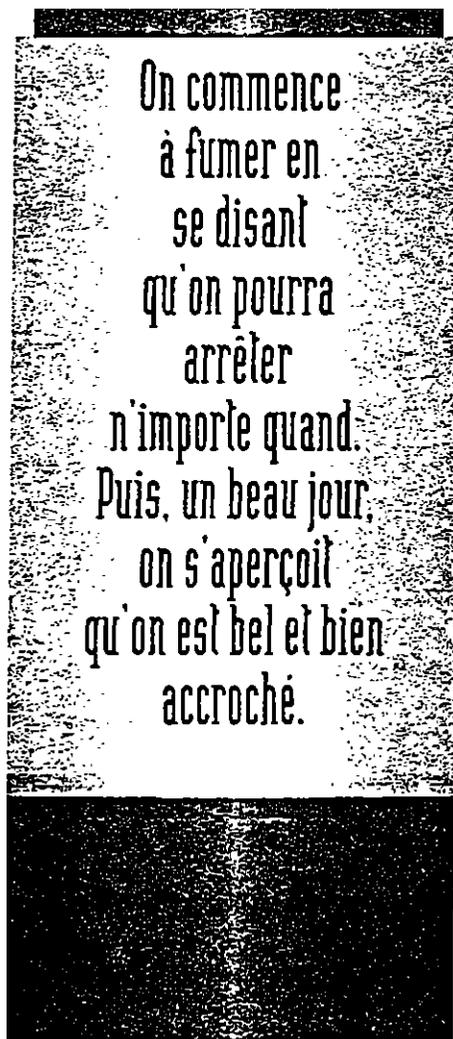
Rapidement, on se rend compte que ce n'est pas la cigarette qui nous permet d'être plus «cool» ou plus adulte, mais soi-même. On constate aussi que fumer relève plus de l'inconvénient que du plaisir, sans compter que la cigarette nous coupe le souffle quand vient le temps de courir ou de pratiquer notre sport favori. On décide alors que l'on en a assez de cet esclavage, qu'il serait temps d'y mettre fin et on passe à l'action. Malheureusement, la volonté ne suffit pas toujours pour réussir à cesser de fumer et cela prend souvent plusieurs essais avant de pouvoir redevenir non-fumeur.

Si tu veux cesser de fumer, peu importe que tu aies ou non déjà essayé, tu trouveras à la suite des conseils qui t'aideront à y parvenir. Tu peux le faire seul ou avec un ami, ce qui compte c'est que tu le fasses d'abord pour toi.

1. SE PRÉPARER

Avant d'«écTaser», il est important de prendre le temps de se préparer au changement que cela entraîne. Les trucs qui suivent t'aideront à réaliser cette étape préparatoire.

- Écris les deux plus importantes motivations que tu as à cesser de fumer.



- Prends conscience des moments où tu fumes le plus.
- Change de cigarettes pour une marque plus faible en nicotine et en goudron,
- Observe quelles sont tes cigarettes les plus importantes dans une journée et ne fume que celles-ci.
- Questionne les personnes de ton

entourage qui ont déjà cessé de fumer sur les moyens qu'elles ont utilisés pour réussir.

- Fixe une date où tu entreprendras ta démarche.

1. CESSER DE FUMER ET CONTRÔLER SES ENVIES

En cessant de fumer, tu risques de te retrouver face à deux ennemis: *l'habitude* et *le stress*. *L'habitude* parce qu'au cours des années-tu-as associé-machinalement la cigarette à certaines situations et à certaines activités (par exemple: fumer après les repas, en attendant l'autobus, en parlant au téléphone, etc.). Et le stress car, comme je l'ai souligné plus haut, tu utilises probablement la cigarette comme soupape pour réduire tes tensions. •

Tu pourras surmonter ces difficultés en utilisant les moyens suivants:

- Manipule des objets pour remplacer l'automatisme relié à l'habitude de tenir une cigarette (crayon, porte-clés, gomme à effacer, petite balle, etc.)
- Évite le café, le thé, les colas et l'alcool qui sont des stimulants souvent associés à la nicotine.
- Planifie à l'avance ce que tu feras au lieu de fumer lors de situations où tu avais l'habitude de le faire.
- Au lieu de fumer pour soulager une sensation de faim, mange plutôt des fruits ou des légumes crus comme collation.
- Mâche de la gomme, mâchouille une paille ou un bâtonnet de cannelle coupés à la dimension d'une cigarette.
- Prends trois respirations profondes et lentes lorsque tu es stressé ou que tu as envie de fumer. La meilleure techni-



Si tu souhaites plus d'aide pour cesser de fumer, tu peux composer le numéro 1-SOO-363-3537 pour obtenir gratuitement la trousse de cessation «*Une Vie 100 Fumer*». Tu peux aussi téléphoner à l'Association pulmonaire du Québec et à la Société canadienne du cancer pour obtenir des dépliants et des brochures pour t'aider à cesser de fumer.

de 25 bonnes raisons cesser de fumer

(Traduit et adapté de *No Ifs, Ands or Butts*, The Lung Association)

- Économiser 6 \$ ou plus par paquet de cigarettes
 - Améliorer l'odeur de mes cheveux, de mes vêtements et de ma chambre.
 - Avoir une haleine plus fraîche (et me faire embrasser plus souvent!)
 - Avoir des dents plus **blanches**.
 - **Goûter davantage la saveur des aliments.**
 - **Ne plus avoir le bout des doigts jaunis.**
 - Ne plus me faire demander de cigarettes.
 - Ne plus me faire dire d'arrêter de fumer.
 - Ne plus polluer l'air des autres.
 - Ne plus me sentir incapable d'arrêter de fumer.
 - Ne plus me sentir coupable de fumer.
 - Augmenter l'estime de soi.
 - Améliorer l'image qu'ont de moi mes amis et ma famille.
 - Ne plus avoir à laver de cendriers qui puent.
 - Ne plus risquer de brûler de meubles, de tapis ou de planchers.
 - Réduire le risque d'incendie dans une poubelle ou dans le cendrier de la voiture.
 - Diminuer les risques de contracter un cancer
 - Diminuer les risques de bronchite et d'emphysème
 - Diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires.
 - Accroître l'**acuité** visuelle
 - Être mieux accepté socialement;
 - Améliorer la digestion
 - Améliorer la capacité respiratoire
 - Avoir un sang mieux oxygéné.

que respiratoire pour t'aider à relaxer est d'inspirer profondément par le nez en quatre secondes, de retenir ton souffle pendant quatre secondes et d'expirer lentement par la bouche pendant huit secondes. Répète cet exercice trois ou quatre fois et tu verras que c'est un excellent moyen de contrôler la tension.

- Griffonne sur un bout de papier, fais un casse-tête.
- Fais une promenade (sans tes cigarettes, bien sûr!)
- Prends un bain chaud ou une douche.

En cessant de fumer, tu peux aussi ressentir des symptômes dus au manque de nicotine dans ton organisme. Tu pourras les contrôler en buvant beaucoup d'eau (au moins quatre verres par jour) et des jus non sucrés — ce qui permet d'accélérer l'élimination de la nicotine — et en étant actif physiquement (courir, marcher, pratiquer un sport).

3. DEMEURER NON-FUMEUR

Cesser de fumer est une chose, ne pas recommencer à fumer en est une autre. Tu pourras t'aider à devenir un non-fumeur épanoui en relisant fréquemment les motivations qui font incité à arrêter. Félicite-toi aussi de la démarche que tu as accomplie; cesser de fumer est une réalisation dont tu peux vraiment être fier. Offre-toi une récompense avec l'argent que tu as économisé: un vêtement convoité, un billet pour un concert, etc

Ce sera également plus facile de demeurer non-fumeur si tu évites pendant les premiers mois les endroits qui risquent de te faire penser à la cigarette comme les discothèques et les soirées entre amis. D'une semaine à l'autre, tu constateras qu'il est plus facile de vivre en non-fumeur et que la vie est bien plus agréable. L'important, c'est de ne pas lâcher. Et si tu rechutes, ne t'en fais pas. Remonte-toi le moral et continue ta démarche! Tu veux devenir non-fumeur, tu réussiras.

SAVAIS-TU QUE...

On dénombre plus de 3 200 produits chimiques dans la fumée d'une seule cigarette. le goudron, l'arsenic, l'ammoniac, le formaldéhyde et le cyanure. d'hydrogène sont quelques-uns de ces produits.

SAVAIS-TU QUE -

Une envie de fumer dure habituellement moins de deux minutes. Que tu prennes ou non une cigarette, cette envie disparaîtra d'elle-même.

La cigarette

Texte: Francine Gagnon - Photos: Joseph Labbate

Une enquête menée par Santé et Bien-Êtres social Canada en 1986, révèle qu'avant d'avoir 12 ans, la moitié des écoliers canadiens ont fait l'expérience du tabac. En moyenne, ceux qui ont commencé à fumer tous les jours! l'ont fait à 13 ans. Les enfants constituent donc un marché très lucratif pour l'industrie du tabac:

En effet, un adolescent qui achète un paquet de cigarettes par jour dépense en moyenne 1645\$ par année. Toute une somme! Imaginez le profit que les fabricants réalisent avec les jeunes fumeurs. Selon un rapport effectué en 1989 par Santé Bien-Être social Canada, les ventes s'élèvent à 260 millions de dollars par année. Ces chiffres tiennent compte seulement des jeunes de 12 à 17 ans qui admettent fumer et dont la consommation se situe autour de 14 cigarettes par jour.

Comme les adultes renoncent à fumer, le marché des enfants est essentiel pour assurer la viabilité de l'industrie du tabac. Il n'est donc pas étonnant de voir à quel point c'est facile pour un jeune enfant de se procurer des cigarettes!

Quatre fumeurs et une ex-fumeuse de ville de Le Gardeur discutent de l'usage du tabac.

Comment as-tu commencé à fumer?

Sonia, 16 ans

Mon amie Mélanie fumait, alors ça m'a donné le goût d'essayer, pour l'expérience. Puis, fumer en cachette, c'est excitant. J'ai arrêté après un an parce que pour moi, ce n'était pas important. Ça ne me valorisait pas.

Dave, 15 ans

C'est une gardienne qui m'a initié à la cigarette, j'avais 7 ans. J'aimais la sensation. Ma tête tournait et je m'enfonçais dans le sofa. Par la suite, j'ai fumé avec des amis dans le champ, en arrière de chez moi. C'est à l'âge de 11 ans que j'ai réellement commencé. À cette époque, j'étais accroché à la drogue. La cigarette a été ma bouée de sauvetage. Il me fallait quelque chose pour compenser, quelque chose de moins dommageable. Je ne fumais plus par goût.

Yoan-Thierry, 15 ans

J'ai tenté ma première expérience avec un voisin qui était plus âgé que moi. Mes parents m'ont surpris... J'ai recommencé vers l'âge de 11 ans. Fumer, ça donne un genre. Il y en a qui le font pour se donner des airs de durs. Ça dépend de la façon de tenir la cigarette. Sur le bout des

doigts, ça fait "quétaïne". Les doigts droits, ça fait "tapette". Dans le milieu des deux articulations, ça fait "tough" un peu.

Nadine, 16 ans

J'ai commencé à fumer à l'âge de huit ans avec une voisine plus âgée. J'ai cessé. Puis, j'ai recommencé avec Mélanie pour voir l'effet que ça ferait après deux ans. Je sais que c'est dommageable pour la santé. Ceux qui ne fument pas, ne devraient jamais commencer.

Sandra, 13 ans

J'avais 11 ans. On était en gang. Les autres étaient plus âgés que moi et fumaient. Un gars m'a offert une cigarette. J'ai accepté. Si je n'avais pas fumé, j'aurais été rejetée par le groupe. J'aime ça être avec des amis plus âgés que moi. J'aime donner l'image "fucké". Par l'image que je donne, les autres savent que je fume.

Est-ce plaisant de fumer en cachette?

Dave

Ah, oui! C'est drôle. Tu fais gueuler tes parents. C'est "capotant". À un moment donné, par exemple, j'ai pleuré. Comme punition, j'ai passé l'hiver dans la maison. Mes parents





ont fini par comprendre que j'avais besoin de ça. Je suis un gars très nerveux, je bouge tout le temps.

Yoan-Thierry

ta première fois, j'ai eu un avertissement. Ma mère pensait que j'avais arrêté. Je me suis fait prendre à cause de mon manteau. Je lui ai dit que je donnais mon paquet à Dave mais je l'ai repris en sortant. Mentir, ça fait partie du "kick". Mais se faire prendre, c'est moins drôle! Quand tu as la permission, tu n'as plus de défi. Par contre, tu n'es plus obligé de sortir dehors au froid ou sous la pluie pour fumer.

Sandra

Mes parents le savent mais ne me donnent pas la permission. Ils n'ont pas le choix. Je vais fumer quand même. Je suis gênée lorsqu'ils disent: «Tu nous déçois, on ne pensait pas ça de toi. Ils se sentent coupables parce qu'ils fument. Je leur ai demandé souvent d'arrêter de fumer quand j'étais plus jeune. Ils répondaient qu'ils n'étaient pas capables. Quand je vois ma mère allumer une cigarette, ça me donne le goût. J'aimerais ça fumer avec elle, on pourrait jaser.

Arrêter de fumer, est-ce que ça change le caractère?

Dave

J'ai besoin de fumer pour équilibrer mon caractère. Je suis habitué d'avoir quelque chose dans les mains. Si je cessais, je serais hypertendu, plus agressif.

Sonia

Mon caractère n'a pas changé quand j'ai fumé, et il n'a pas changé quand j'ai arrêté. Avant un examen, j'étais stressé, je fumais une bonne cigarette. L'examen allait bien. Maintenant, je réussis aussi bien. Dans le fond, c'est un faux moyen. Quand tu fumes, tu te déculpabilises en trouvant des raisons. Il existe beaucoup d'autres moyens plus sains pour se calmer. Écouter de la musique, par exemple.

Arrêter de fumer!

Sonia

Quand j'ai arrêté, les autres me disaient: «Tes bonne, moi je ne serais pas capable.» Cela m'a donné confiance en moi. Quand je veux

quelque chose, je me rends jusqu'au bout. Au début, lorsque je voyais quelqu'un allumer une cigarette, ça me tourmentait. J'ai pris une décision. Je la tiens. C'est valorisant. Les fumeurs pensent qu'ils sont capables d'arrêter de fumer n'importe quand.

Nadine

Thierry, Dave et moi on avait conclu un pari, mais ça n'a pas marché. J'aurais pu, si je n'étais pas partie en vacances. En gang, on peut s'encourager. J'ai déjà essayé toute seule, les autres continuaient. Je leur demandais: «Me donnes-tu une "pof"?» Je sais que je mets ma vie en danger. Je manque de souffle. Il va falloir que j'arrête. Si j'étais plus occupée, plus sportive, je fumerais moins. Un jour, lorsque je serai enceinte, j'arrêterai. Comme je fume peu, environ un paquet par semaine, ce sera plus facile.

Yoan-Thierry

Pour moi, fumer c'est un passe-temps, un loisir comme les sports. Sauf que c'est plus dommageable. Je pratique des sports. Si je ne fumais pas, je serais plus rapide. Comme je n'ai pas l'intention d'en faire une carrière, je ne vois pas l'intérêt d'arrêter de fumer. J'aime ça fumer. Même si je décidais d'arrêter un jour, je resterais un fumeur occasionnel.





Dave

Ceux qui ont des bonnes notes à l'école ont moins besoin de fumer. Par exemple, lorsque j'arrive avec mon bulletin, je fume "au coton". C'est une manière de compenser. C'est un besoin de se récompenser. Fumer, c'est se faire plaisir.

Voyez-vous une différence entre embrasser quelqu'un qui fume et quelqu'un qui ne fume pas?

Sonia

Oui! Embrasser un gars qui fume ça me dérange. Lorsque je fumais, je ne voyais pas la différence. Mais depuis que j'ai arrêté, je trouve que ça goûte mauvais. Je n'aime pas ça.

Dave

Une fille qui fume a l'air plus sexy, ça fait ressortir sa personnalité. C'est plus facile de lui demander pour sortir. C'est compliqué!

Yoan-Thierry

Les fumeurs ne peuvent pas voir la différence parce qu'ils ont le goût de la cigarette dans la bouche.

Est-ce que fumer ça empêche de manger?

Sonia

Lorsque tu arrêtes de fumer, les aliments ont bien meilleur goût. Tu prends plaisir à manger. Lorsque tu n'as rien à faire, tu fouilles dans le réfrigérateur, tandis qu'une fumeuse, s'allume une cigarette. Fumer ça fait quelque chose à faire, ça occupe les mains.

Yoan-Thierry

Arrêter de fumer, ça ne signifie pas manger davantage. Fumer et manger ce n'est pas du tout la même chose. Quand tu as faim, tu manges. La cigarette ne comble pas ta faim. Le problème c'est que lorsque tu fumes, tu es habitué d'avoir quelque chose dans les mains. Pour t'occuper, tu peux "gossier" un crayon.

Fumer est-ce que ça aide à parler?

Sonia

Quêter une cigarette, ça amorce bien une conversation. Contrairement à ce que je croyais, je me suis fait de nouveaux amis sans difficulté après avoir arrêté de fumer.

Dave

Quand tu veux entreprendre une conversation intime, ça facilite les choses. Quand j'essaie de parler à une fille, de la "cruiser", je suis nerveux. J'allume cigarette sur' cigarette. Fumer, ça aide aussi à mieux mentir parce que ça te donne le temps de réfléchir avant de parler.

Nadine

Je suis une fille gênée, je n'ai pas l'habitude d'aller voir quelqu'un que je ne connais pas. La cigarette ça, m'aide.



Qu'est-ce que vous fumez?

Dave

Habituellement je roule mes cigarettes. Lorsque j'en achète, c'est Export "A" médium. La cigarette a bon goût. J'aime la couleur du paquet. Au début, je fumais n'importe quoi, la même chose que les autres. Les gars fument des cigarettes régulières. Les filles, des "king size". On s'en parle entre nous. Par exemple, un gars essaie des Craven "A" ultra douce. L'autre va lui dire «fume pas ça, ce n'est pas une sorte populaire.» Les Mark Ten, c'est bon pour les grands-pères. Les jeunes fument des cigarettes Export "A" médium, Du Maurier, Players filtre. Les 30 ans et plus fument des Rothman's, Benson & Edges, Craven "A".



Sonia

Quand tu commences à fumer, si tu fumes des douces ou extra douces tu as l'air "cheap". Tu n'as pas l'air de faire partie du clan. Tu ne dois jamais montrer que tu es une débutante. Il faut donner l'impression d'être habituée.

Yoan-Thierry

Au début, tu observes. Le premier paquet que tu achètes, c'est par imitation. L'autre qui commence l'imité aussi. Finalement, on se retrouve tous avec des Export "A" médium. Pour chaque fumeur, la sorte de cigarette qu'il fume est très importante. Surtout pour moi. Du Maurier, c'est pour les travailleurs. Les Players pour les adultes.

Est-ce facile de se procurer des cigarettes?

Yoan-Thierry

Tu trouves toujours un commerçant qui accepte de vendre aux jeunes. Si je ne fumais pas, je ne trouverais pas ça correct. C'est défendu par la loi de vendre aux moins de 16 ans. A l'âge que j'ai, je n'ai aucun problème à m'en procurer. Très jeune, les commerçants pensaient que c'était pour mes parents. Ensuite, il s'agit de les faire acheter par les autres. On connaît les bons endroits.

Dave

Je trouve toujours de l'argent pour fumer. Même quand je n'ai plus d'argent, j'ai des cigarettes. J'en quête aux amis. Eux font la même chose. J'en connais plusieurs qui volent des cigarettes à leurs parents ou au dépanneur. C'est facile. Il y en a aussi qui volent pour les revendre.

Nadine

Si tes parents fument, c'est beaucoup plus facile d'en voler.

Quel rôle joue la contre-publicité?

Dave

Tu n'arrêtes pas de fumer, juste parce que tu as vu une publicité à la télévision. D'ailleurs dans un des messages, un des comédiens qui dit avoir arrêté de fumer, fume dans la vie. C'est de la fausse publicité.



Je l'aime - Je m'en moque (perdument)

«Van Long, comment dois-je traiter ma montre? Van Long, la montre de mon avion... Van Long, quel sera le détail de mon prochain aller au Cap Saint Jacques?»

Mais elle ne savait pas comment dire son nom à Van Long et elle disait ses difficultés avec une confiance quasi enfantine. Van Long, à l'âge préparatoire, on ne se voit en Europe, pour compléter ses études en Beau-Aris. Sa mère cherchait de la main d'œuvre et ses chemises, il considérait Marlène. Avec ses études, elle était encore une pensionnaire. Ses yeux, bien qu'elle en ait beaucoup, sont...

A Rome et à Paris, Van Long, il était quatre fois plus riche. Les amis de Marlène venaient à elle pour lui faire sa pensée de son travail, au... l'étonnant de beaucoup. Van Long, en l'absence de sa mère, comme elle n'était pas qu'une jeune femme...

Il avait une seule petite amie, confiante et dévouée. Il se trouva une femme méfiante et rebelle. Sa première visite à Marlène le consterna, elle était cloîtrée chez elle, toute reculée, toute fermée. Par d'autres voisins, il apprit qu'elle avait eu des coups durs. Marlène était devenue aussi méfiante qu'elle avait été confiante pendant son...

adolescence, il revint chez elle et lui offrit de la distraire, de sortir avec elle, de la conduire au Cap Saint-Jacques en auto. Elle lui répondit d'un air désabusé. Van Long lui avoua qu'il avait souvent pensé à elle et... Mais Marlène se moqua cruellement de ses avances.

Les années passèrent, Van Long et Marlène ne se revirent et se marièrent chacun de leur côté. Lui avait une femme d'origine portugaise, et elle, avec un homme d'origine française. Van Long et Marlène se croisèrent par hasard long temps après et prirent une tasse de café ensemble.

Elle consentit à lui raconter son divorce récent et ses anciens coups durs. Une chose trappa Van Long, à l'époque où il était en Europe, il possédait une... qui avait une...

éprouvait de... enfants de l'argent un appliqué... cœur attentionnelle. Elle aimait... avait envie de lui cacher... On se voit bien...

amateur... les... mesurés... tout...

La pipe Elle est beaucoup plus ancienne que le tabac: en Europe même, on a découvert des pipes de terre et de fer datant de la préhistoire, qui devaient servir à fumer d'autres plantes aromatiques ou stupéfiantes.

Le Cigare Les indigènes d'Amérique latine fumaient la feuille de tabac roulée. Avant de se populariser sur le vieux continent, le cigare y fut longtemps l'apanage de la classe aisée, et symbolise encore maintenant la prospérité.

La cigarette Au 16^e siècle, les mendiants de Séville eurent les premiers l'idée d'envelopper dans de petits cylindres de papier le tabac des mégots de cigare. Trouvaille qui connut un vif et durable succès par-delà les frontières....

Le tabac à priser Il semble que la mode s'en soit généralisée à l'imitation des marins anglais du 17^e siècle, auxquels il était défendu de fumer à bord.

La tabatière On y rangeait sa poudre à priser, mais c'est aussi une partie de notre anatomie, et chacun de nous en a deux: le pouce levé, un petit creux se forme dans son prolongement, à la base du poignet; on le nomma «tabatière», car c'est là que l'on déposait la pincée de tabac pour la respirer.

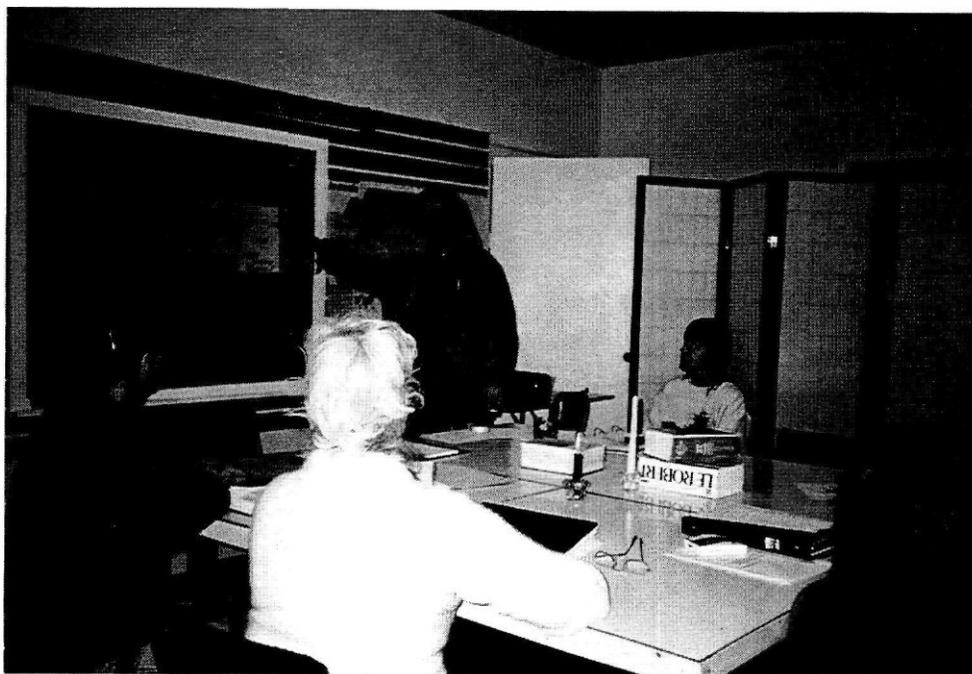
LA carotte Ainsi s'appelle l'enseigne rouge accrochée à la façade de tous les bars-tabac de France, par analogie avec les «carottes» des chiqueurs, faites de feuilles de tabac roulées serré. Et, curieusement, beaucoup de fumeurs ont coutume de placer un morceau de carotte dans leur blague, lorsque le tabac y devient trop sec

4- Exercice grammatical :

L'animatrice remet aux participants et aux participantes un texte intitulé :

"Les effets de la fumée de cigarette sur les personnes non fumeuses".

Premièrement, les personnes participantes doivent remettre dans le bon ordre les groupes de mots pour en faire des phrases complètes. Deuxièmement, elles reprennent ces phrases pour en faire une ou des affiches publicitaires dénonçant les effets négatifs du tabagisme.



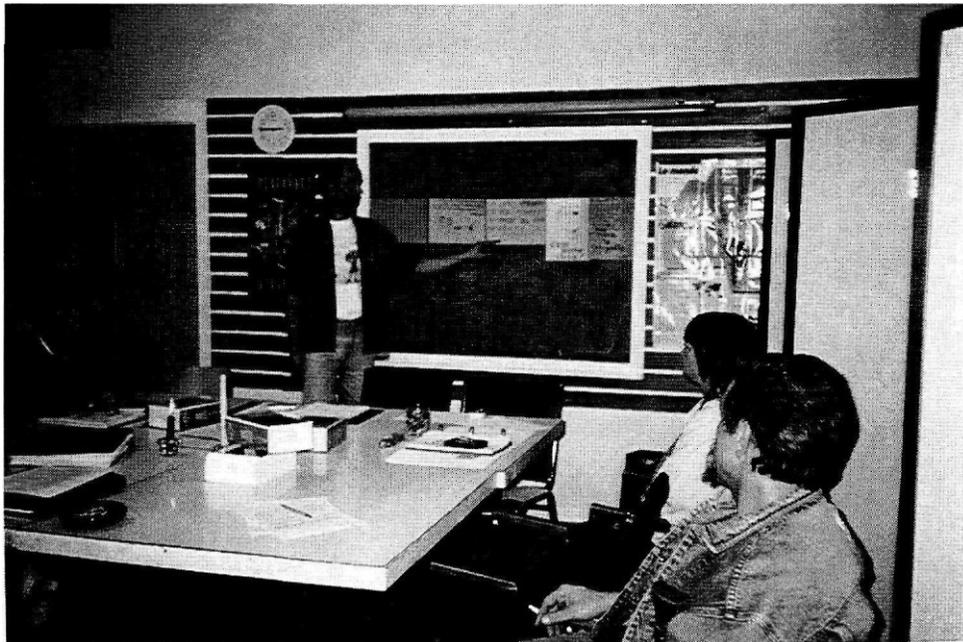
Pour le groupe débutant, il y a huit (8) phrases à refaire (voir annexe 2- k).

Pour le groupe avancé, il y a quatorze (14) phrases à refaire(annexe 2- L).
Le corrigé (annexe 2- m) regroupe les phrases des deux groupes. Les numéros encadrés sont ceux du groupe débutant.

Fabrication d'affiches publicitaires :

Cet exercice de créativité permet de sensibiliser les participants et les participantes aux effets de la fumée de cigarettes sur les personnes non fumeuses par des phrases-chocs déjà choisies. Nous avons utilisé du papier construction et des crayons de couleur pour fabriquer les affiches.

Exemple d'affiches publicitaires en annexe 2- n et 2-o et 2- p.



5- Vidéo publicitaire :

Présentation aux groupes d'un vidéo regroupant quelques publicités contre le tabac. L'animatrice provoque un échange entre les personnes participantes ou recueille les commentaires de celles-ci. C'est le niveau et la dynamique du groupe qui déterminent le moyen privilégié.

Bien sûr, les spectateurs essaient de deviner les mimes.



L'animatrice complète les explications et énumère les autres moyens possibles pour cesser de fumer, (annexe 3- d)

4- Collage (association images - texte)

Chaque personne reçoit une feuille remplie de petites illustrations et ayant pour titre : "Je suis quel genre de fumeuse ou de fumeur? et "Ça donne quoi de fumer?"

Également sur cette page, il y a deux questions.

Les personnes doivent y répondre en cochant les illustrations correspondant à leurs réponses

(annexe 3-e).

À l'aide d'une banque de phrases (annexe 3- f) divisée en trois parties, l'animatrice explique qu'il faut découper les phrases, les associer aux illustrations et les coller sous celles-ci.

On fonctionne de la même manière avec les deux autres feuilles d'exercices.

1- "J'arrête!", c'est encourageant (annexe 3- g)

2- "Ce qui peut arriver dans la première semaine" (annexe 3- h)

5- Exercice de lecture :

L'animatrice distribue un texte intitulé "Arrêter de fumer : des trucs pour contrôler l'habitude et le stress".

Chacun des membres du groupe le lit à tour de rôle.

Pour le groupe du niveau débutant, l'animatrice lit avec le groupe.

Texte : Arrêter de fumer : (annexe 3- i)

À la suite de cette lecture, il faut d'abord replacer par association de mots et phrases certains trucs pour contrôler l'habitude et le stress qui ont été mélangés.

Le deuxième exercice consiste à trouver dix (10) éléments dans le texte.

Feuille d'exercices : (annexe 3- j)

Feuille d'exercice, corrigé : (annexe 3- k)

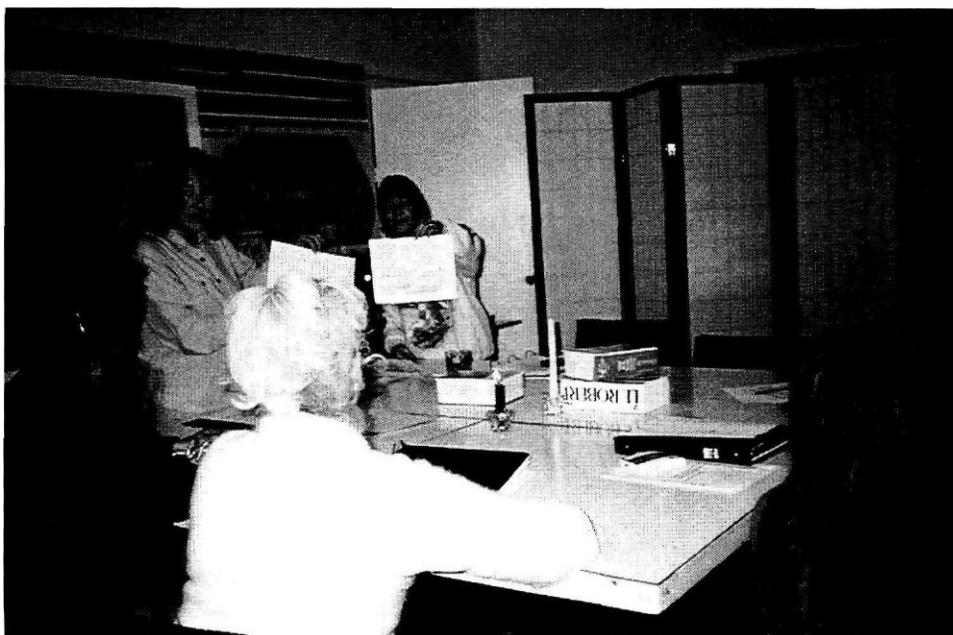
6- Les slogans :

Les participants et les participantes réalisent en équipes de deux personnes des messages publicitaires brefs et frappants qui incitent à cesser de fumer.

Ex. : Feuille type pour slogan : (annexe 3- L)

Slogans des participants et des participantes :

(annexe 3- m, 3- n, 3- o)



Pour le groupe alpha allégé, les participants et participantes peuvent rendre les affiches plus attrayantes en les coloriant.

Au plan pédagogique, cet atelier permet :

- de développer sa capacité de s'exprimer, de donner ses idées.
- de travailler la lecture et l'écriture.
- de développer sa créativité et sa capacité de s'exprimer par le mime.
- de travailler la logique et la capacité d'associer des images à des textes.
- Exercer sa créativité pour faire passer des messages (slogans).

Commentaires des animatrices

Cet atelier permet aux personnes de parler de leur vécu . Le thème les ramène beaucoup à elles, à leur réalité, à leurs expériences. La créativité est exploitée fortement dans cet atelier avec beaucoup d'humour, ce qui fait apprécier la démarche globale.

Appréciation des personnes participantes

Les participants et participantes avaient deviné la plupart des raisons pour cesser de fumer avant qu'on distribue les bandelettes des 25 bonnes raisons.

Les mimes ont été appréciés parce qu'ils rendaient l'atelier plus dynamique. Cela devenait une pause "rigolote" tout en apprenant.