



**EXPÉRIENCE
NON-FUMEUR**

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

Numéro 41, décembre 2017



**«JE NE PEUX PAS
IMAGINER MA
VIE SANS FAIRE
DE SPORT.»**

Chères et chers élèves

Bravo pour votre inscription à Expérience non-fumeur 2017/2018!

Si vous arrivez à respecter les conditions du concours entre le 8 novembre 2017 et le 8 mai 2018, vous pourrez tenter de remporter l'un des cent bons de voyage mis en jeu.

Dans la présente édition d'OXY, vous pourrez lire l'interview de Matteo Pio-Loce (21 ans), triathlète de haut niveau et ambassadeur de cool and clean.

Le magazine comprend également d'autres articles intéressants, par exemple sur les astuces et ingrédients secrets que l'industrie du tabac utilise pour inciter les jeunes à fumer et les rendre rapidement dépendants à la nicotine.

Nous vous souhaitons bonne chance pour le concours Expérience non-fumeur et de belles fêtes de fin d'année!

*Votre équipe
Expérience
non-fumeur*

«JE NE P VIE SAN

OXY: Tu es un triathlète de haut niveau et tu faisais même partie du cadre national de la relève. Il y a trois ans, tu as malheureusement eu un grave accident. Peux-tu nous expliquer ce qui s'est passé?

Matteo: C'était en 2014. Je participais à un camp d'entraînement à Majorque avec l'équipe nationale des juniors. Nous étions partis faire un tour à vélo à la montagne. En redescendant, nous avons changé les positions à l'avant. Au moment où mon camarade a déboîté pour me laisser passer, nos roues se sont touchées. Quand ça se produit alors qu'on roule à plus de 60 km/h, la chute est inévitable. J'ai subi plusieurs fractures, de graves lésions musculaires et des hémorragies internes. J'ai aussi eu un poumon complètement comprimé et ma rate a éclaté. J'ai été opéré en urgence sur place et rapatrié en Suisse par la Rega trois jours après. J'ai ensuite dû interrompre la réadaptation à plusieurs reprises pour subir d'autres opérations indispensables.

Photo: Dina Reichmuth

SERVICE

BE Santé bernoise
Centre Jura bernois-Seeland
Rue Centrale 63a
2502 Bienne
Tél. 032 329 33 73
bienna@beges.ch
www.santebernoise.ch

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

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

JU CIPRET Jura
Fondation O₂
Rue de l'Avenir 23
2800 Delémont
Tél. 032 544 16 10
info@cipretjura.ch
www.cipretjura.ch

NE Vivre sans fumer
Fbg du Lac 17, C.P. 2380
2001 Neuchâtel
Tél. 032 724 12 06
vivresansfumer@lpne.ch
www.vivre-sans-fumer.ch

VS CIPRET-Valais
p/a Promotion Santé Valais
Rue des Condémines 14, C.P.
1951 Sion
Tél. 027 329 04 15
cipret.vs@psvalais.ch
www.cipretvalais.ch

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

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

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

« JEUX PAS IMAGINER MA S FAIRE DE SPORT. »

Ca a dû être une période vraiment très difficile. Tu n'as jamais eu envie d'arrêter?

Non, jamais. Certaines personnes de mon entourage m'ont parfois suggéré d'envisager un autre défi, mais pour moi, c'était hors de question. Je ne peux pas imaginer ma vie sans faire de sport. Depuis tout petit, une journée sans bouger, c'est déjà trop!

Est-ce que tu as retrouvé le niveau qui était le tien avant l'accident?

Non, pas encore. Du point de vue sportif, je suis de retour. Je suis content de pouvoir m'entraîner tout à fait normalement. Mais le chemin est encore long et je dois simplement être patient.

Ca ne doit pas toujours être facile?

Je me révolte parfois, par exemple lorsque je croise mes anciens camarades d'entraînement, qui ont depuis atteint le niveau mondial. Mais je sais que l'on ne peut pas changer le passé.

Pour toi, la santé c'est quoi?

Depuis mon accident, j'ai appris que dans la vie, le plus important c'était la santé. A mon âge, on ne fait pas tellement ce genre de déclarations, mais normalement, on n'a pas non plus dû affronter des problèmes de santé comme j'ai dû le faire. J'ai aussi changé de regard sur ce sujet pour une autre raison: j'ai perdu la rate dans l'accident. C'est l'organe qui nettoie le sang et qui assure le bon fonctionnement du système immunitaire. Lorsqu'on n'a plus de rate, il faut faire très attention à ne pas tomber malade. Dans le bus, si une personne tousse à côté de moi, je n'ai pas la même réaction qu'autrefois.

Tu es aussi l'ambassadeur de cool and clean. En toute honnêteté, c'est quelque chose qui ne t'a jamais intéressé ou il t'est arrivé à toi aussi de fumer?

Non, jamais. Dans mon cercle d'amis, personne ne fume. J'ai une fois vu une étude dans laquelle on avait soufflé la fumée d'une seule cigarette dans le poumon d'un donneur avant de découper l'organe. Quand on voit comme le poumon devient noir, je ne comprends vraiment pas comment on peut encore avoir envie de fumer!

Au fait, comment t'es-tu mis au triathlon?

J'ai commencé tôt. J'ai suivi mon premier cours de natation à l'âge de six ans. Je faisais du vélo et j'aimais déjà bien courir. Je jouais aussi au football. Mais j'ai compris assez vite que je n'étais pas très doué pour ce sport. Et puis j'aimais tellement nager que j'ai rapidement opté pour la natation et le triathlon. Depuis tout petit, j'ai aussi participé à Iron Kids, un triathlon pour les enfants organisé à Zurich. Ma carrure est plus adaptée au triathlon.

Le triathlon comprend la natation, le vélo et la course. Quelle est ta discipline préférée?

Je ne peux vraiment pas dire, j'aime ces trois sports. Bien sûr, je préfère courir quand il ne fait pas trop chaud ou nager quand il ne pleut pas des cordes! J'aime être dans la nature. En été, je m'entraîne par exemple à la natation dans le lac.



Parlons de sport de haut niveau: comment entretiens-tu ta forme et quel est ton programme d'entraînement?

En principe, je m'entraîne tous les jours. Je fais généralement deux à trois sessions. En combinant trois sports, il est difficile de trouver la juste mesure pour chaque discipline. Il faut s'adapter pour éviter de trop s'entraîner: on ne doit pas solliciter notre corps à l'excès pour éviter une blessure aux tendons ou une inflammation des muscles. C'est peut-être le seul point positif de mon accident: j'ai appris à mieux écouter mon corps et à connaître mes limites. Pour mon bien-être, j'évite de boire trop d'alcool et je limite le sucre.

Tu dois donc être très discipliné, est-ce que c'est parfois difficile?

Pas vraiment. Pendant la saison, entre avril et septembre, je ne sors pas tellement ou alors en étant raisonnable: je me contente d'un soda et je rentre à 21 heures. Bien sûr, il faut aussi cultiver l'amitié, mais dans chaque situation, je dois toujours me demander ce qui est le plus important: un souper avec les copains ou l'entraînement?

Quels sont tes objectifs? Où est-ce que tu te vois dans dix ans?

Mon premier objectif, c'est de faire partie des meilleurs triathlètes du monde. Pour moi, les études sont aussi super importantes. Actuellement, je suis en train de suivre la filière pour obtenir une maturité professionnelle. Je voudrais ensuite étudier le droit et devenir un jour avocat. Je trouve que dans la vie, il faut avoir plusieurs objectifs. Comme ça, on a toujours de quoi avancer, même si quelque chose ne se déroule pas comme prévu.

Matteo, merci beaucoup d'avoir répondu à nos questions et tout de bon pour ton avenir!

cool and clean

www.coolandclean.ch, le programme de prévention de Swiss Olympic, s'engage pour un sport propre et fair-play.



Portrait

Prénom, nom:

Matteo Pio-Loce

Age: **21**

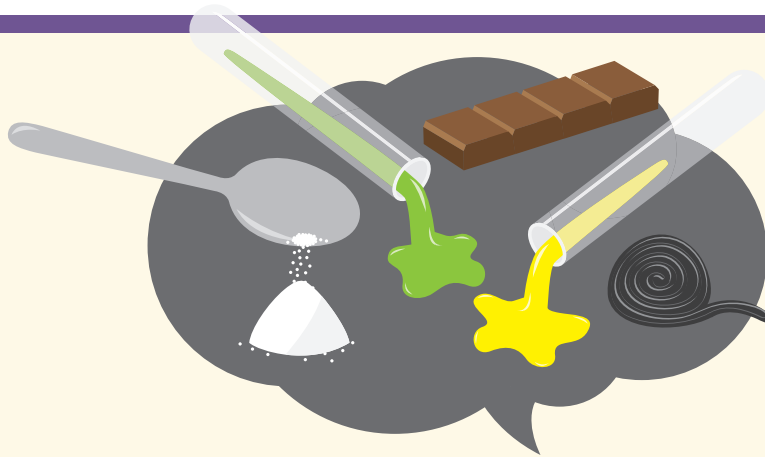
Domicile: **Dübendorf**

Profession: **employé de commerce/étudiant (maturité professionnelle)**

Musique préférée: **hip-hop**

Plat préféré: **riz accompagné de cottage cheese et viande des Grisons**

Sports préférés: **le triathlon bien sûr, ainsi que le ski en hiver et le wakeboard en été**



LA FACE CACHÉE DE LA CIGARETTE

Tu penses qu'une cigarette est uniquement composée de feuilles de tabac finement hachées? Faux! En réalité, les cigarettes regorgent d'additifs chimiques pour adoucir le goût de la fumée du tabac et accélérer la dépendance.

Qu'est-ce que tu préfères au petit déjeuner, une tartine au beurre et à la confiture ou du pain sans rien dessus? La question ne se pose même pas, n'est-ce pas? Avec un petit peu de beurre et de sucre, le pain est bien meilleur!

Les fabricants de cigarettes utilisent le même principe. Ils vendent un produit que personne n'apprécie vraiment. La fumée d'une cigarette irrite la bouche et les poumons, et son odeur est répugnante. Alors comment faire pour réussir à vendre un tel produit et rendre les consommateurs dépendants?

En atténuant simplement le goût désagréable! Il y a quelques années, les fabricants de cigarettes ont commencé à mélanger des additifs au tabac pour modifier le goût et renforcer l'effet de dépendance. Pour cela, ils n'ont pas utilisé du beurre ou de la confiture, mais surtout des arômes artificiels et des substances chimiques.

Une cigarette contient les additifs suivants:

Arômes comme le chocolat ou la réglisse: ils adoucissent le goût de la fumée du tabac.

Acide lévulinique: il atténue l'âpreté de la nicotine et adoucit la fumée.

Bronchodilatateurs: ces substances chimiques dilatent les bronches. Dans la cigarette, elles permettent à la fumée de mieux se propager dans les poumons. Les bronchodilatateurs sont en fait des médicaments qui sont normalement prescrits contre l'asthme et d'autres maladies respiratoires!

Composés d'ammonium: ils augmentent la vitesse du transfert de la nicotine dans le cerveau. L'effet de la cigarette apparaît plus rapidement et la dépendance s'installe plus vite.

Du **sucre** est également ajouté au tabac. Il permet d'adoucir la fumée et de faciliter l'inhalation. Lors de la combustion du sucre, de l'acétaldéhyde se forme, ce qui renforce aussi l'effet de dépendance.

Ce sont là seulement quelques exemples des substances que les fabricants de cigarettes ajoutent au tabac pour inciter de nouvelles consommatrices et de nouveaux consommateurs à acheter des cigarettes. Pas très appétissant n'est-ce pas? Les additifs sont en fait mélangés secrètement et ne sont pas déclarés sur les emballages. En beurrant ta tartine, tu vois directement ce que tu consommes. Et contrairement à la cigarette, une tartine au beurre n'a encore jamais tué personne!



Centres cantonaux de prévention du tabagisme

OXY - Le magazine d'expérience non-fumeur
Edition: Association suisse pour la prévention du tabagisme AT,
Haslerstrasse 30, 3008 Berne
Rédaction: Patricia Götti, götti kommuniziert; Georg Stalder
et l'équipe de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme
Traduction: Aude Isoz, Penthéréaz
Tirage: 4 400 en français, 49 000 en allemand, 2 000 en italien
Conception: Alber Visuelle Kommunikation, Zurich
Photo à la une: Måd

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