



EXPÉRIENCE
NON-FUMEUR

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

Numéro 42, mars 2018



**TOUS EN SCÈNE
POUR DIRE NON
À LA CIGARETTE**

Chères et chers élèves

Vous appartenez à l'une des 2 376 classes qui participent à Expérience non-fumeur. Vous avez déjà fait la moitié du chemin et le tirage au sort se rapproche.

Dans cette édition d'Oxy, nous allons vous montrer comment les comédiennes et comédiens du projet «Le Caméléon» mettent en scène différents scénarios de la vie quotidienne en lien avec le tabagisme en faisant monter des élèves sur les planches. Vous comprendrez aussi pourquoi il est indispensable d'interdire la pipe à eau dans le cadre d'Expérience non-fumeur.

Toutes les classes qui nous auront renvoyé les formulaires de contrôle dans les délais et auront respecté les conditions du concours prendront part au tirage au sort. Votre réponse doit nous parvenir jusqu'au 24 avril 2018 au plus tard pour que votre classe puisse y participer.

Le 9 mai 2018, les noms des classes qui auront remporté les 100 bons de voyage seront publiés sur le site www.experience-nonfumeur.ch. Les classes gagnantes seront évidemment aussi prévenues directement. Le service cantonal compétent remettra les prix si possible en mains propres ou les enverra par la poste.

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter bonne chance!

*Votre équipe
Expérience
non-fumeur*

SERVICE

BE Santé bernoise
Centre Jura bernois-Seeland
Rue Centrale 63a
2502 Biemme
Tél. 032 329 33 73
biemme@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 O,
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

TOUS EN SCÈNE POUR DIRE NON À LA CIGARETTE

Une troupe de théâtre rend visite aux élèves du degré secondaire dans toute la Suisse et invite les jeunes à monter sur scène pour leur apprendre de manière ludique et interactive à dire non à la cigarette.

En Valais comme ailleurs, entre 12 et 15 ans, le nombre de jeunes qui fument au moins une fois par semaine prend l'ascenseur. Si le tabagisme concerne 2 pour cent des jeunes de 12 ans, à 15 ans ce sont déjà 12 pour cent d'entre eux qui sont touchés. Pour lutter contre cette évolution peu réjouissante, le Valais dispose d'un atout bien particulier: la troupe de théâtre Le Caméléon.

Attendez... Une troupe de théâtre? Mais qu'est-ce que le théâtre peut bien avoir à faire avec le tabagisme?

Jouer diverses situations

Delphine Maret Brülhart, du Centre d'Information pour la Prévention du Tabagisme (CIPRET-Valais) répond à cette question: avec les jeunes et avec l'aide d'une animatrice, les quatre comédiennes et comédiens du Caméléon ont passé en revue toutes les situations dans lesquelles il pouvait être difficile de renoncer à la cigarette.

Certaines scènes sont jouées à chaque fois, par exemple celle de la maman et de sa fille qui rentre chez elle alors qu'elle vient de commencer à fumer, ou celle des représentants d'une multinationale du tabac qui, au cours d'une réunion, débattent de la manière d'approcher les jeunes pour les rendre dépendants au tabac le plus rapidement possible.

Dans l'une des scènes, deux jeunes fumeurs essaient de convaincre leur ami de commencer à fumer lui aussi, et arrivent à leurs fins. L'animatrice intervient alors pour

demander aux élèves comment il aurait fallu se comporter dans une telle situation. «Les mains ne se lèvent que timidement pour répondre», raconte Gilles Brolis, du cycle d'orientation d'Orsières, où la troupe fait halte à chaque tournée. L'animatrice choisit l'un ou l'une des élèves, qui monte alors sur scène pour jouer une autre issue possible.

Des rires et de l'interaction

D'après l'expérience de Gilles Brolis, ce qui fonctionne très bien auprès des jeunes, c'est quand le comédien ou la comédienne essaie d'inciter l'élève à fumer et que cette dernière ou ce dernier doit se défendre. «On rit toujours beaucoup, car les comédiens maîtrisent leur sujet et sont très amusants.» L'interactivité et l'humour proposés par Le Caméléon ont su convaincre ce professeur engagé: «Les jeunes sont directement impliqués et peuvent eux-mêmes chercher des solutions.»

La troupe de théâtre vient dans cette école tous les deux ans. Ainsi, tous les élèves ont l'occasion de participer à l'événement une fois pendant leur cycle d'orientation.

Le CIPRET apporte une aide financière aux écoles qui souhaitent faire venir Le Caméléon. Pour Delphine Maret Brülhart, chargée de prévention, si cette forme de prévention est efficace, c'est parce qu'elle utilise le jeu pour informer les élèves sur la problématique liée à la consommation de tabac. «Et en même temps, les jeunes peuvent vivre sur scène des situations réalistes avant d'y être confrontés dans la réalité et d'avoir à prendre une décision.»

Pour en savoir plus:
www.lecameleon.ch;
www.cipretvalais.ch



Et si on fumait
100 clopes...
ou une shisha?



Entre la fumée et l'échange de salive, les pipes à eau sont bien plus nocives que la plupart des gens le pensent.

Tu te dis peut-être qu'il n'y a rien de mal à tirer un petit coup sur la pipe à eau. «Ça n'est pas nocif, et ça ne va pas créer de dépendance.» Si c'est ce que tu penses, tu ne connais pas bien la pipe à eau, qu'on appelle aussi shisha.

Quand on fume la shisha, on consomme du tabac, qui se consume par l'intermédiaire d'un charbon ardent. On inhale alors tous les poisons libérés par ce processus. Le tabac est agrémenté d'arômes et a un goût fruité, de banane ou de fraise, par exemple. Toutes sortes d'extraits atténuent l'amertume de la fumée. On l'aspire donc profondément, et résultat: la quantité de poison qui atteint les poumons est encore plus importante.

Certains affirment que l'eau de la shisha filtre les substances nocives. C'est faux! L'eau ne retient qu'une très faible quantité de substances; les plus nocives comme le monoxyde de carbone ne se diluent pas dans l'eau, elles passent simplement à travers. Ce n'est pas pour rien que la pipe à eau fait partie des produits que tu ne dois pas consommer quand tu participes à Expérience non-fumeur.

En plus, quand on fume la pipe à eau, cela dure environ trois quarts d'heure. Un peu plus long qu'une cigarette, n'est-ce pas? Pendant ce temps, on inhale environ cent fois plus de fumée de tabac que quand on fume une cigarette. Autrement dit, fumer une pipe à eau équivaut à peu près à fumer 100 cigarettes, même 200 selon certains chercheurs. Donc si on partage une pipe à eau à cinq, c'est comme si chacun fumait au moins un paquet de cigarettes, le tout en moins d'une heure.

Vous vous en doutez déjà: dans ces conditions, même l'hypothèse que la pipe à eau ne rend pas dépendant est fautive. Les shishas créent une dépendance aussi rapidement que les cigarettes.

Mais elles ont encore un autre problème, qui n'est pas directement lié au tabac: si tout le groupe utilise le même embout, des maladies telles que l'herpès risquent d'être transmises. C'est comme si tu embrassais toutes les personnes avec qui tu fumes... Plutôt répugnant, non?

Si tu veux en savoir plus sur la pipe à eau, jette un œil à la brochure «Shisha: aussi nocive que la cigarette». Tu la trouveras sur le site www.at-suisse.ch, rubrique Shop > Faits, où tu peux soit la télécharger au format PDF, soit la commander au format papier.



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: Muriel Baudat, Ravoire
Tirage: 4 200 en français, 44 000 en allemand, 1 800 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 le fonds de prévention du tabagisme.