



**EXPÉRIENCE
NON-FUMEUR**

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

Numéro 45, mars 2019



**«Aucune exception
n'est admise!»**

«Aucune

Chères et chers élèves

Cette année, 2 308 classes réparties dans toute la Suisse se sont à nouveau inscrites au concours. C'est déjà la cinquième fois que Christoph von Ah, qui enseigne à Eschenbach dans le canton de Lucerne, participe à Expérience non-fumeur avec sa classe. Il partage son expérience dans cette édition d'Oxy.

On banalise à tort les cigarettes électroniques. Certains risques sont déjà connus, mais d'autres le seront seulement dans quelques années une fois que des études auront été publiées. Bien entendu, il est interdit de consommer des cigarettes électroniques en participant à Expérience non-fumeur! Vous découvrirez pourquoi en lisant l'article sur le sujet.

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. A partir du **10 mai 2019**, les noms des classes ayant remporté des bons de voyage seront publiés sur le site www.experience-nonfumeur.ch.

Nous vous souhaitons d'ores et déjà bonne chance!

Votre équipe
Expérience
non-fumeur

Photo: Umrplash

SERVICE

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

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

NE Vivre sans fumer
Fbg du Lac 17, C.P. 2380
2000 Neuchâtel
Tél. 032 721 08 86
info@vivre-sans-fumer.ch
www.vivre-sans-fumer.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

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

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

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

exception n'est admise!»



«Fumer, ça sert à rien, c'est mauvais pour la santé et c'est dangereux. Les cigarettes électroniques, c'est pareil.» Alina, 14 ans

Cet enseignant engagé, né en 1966, aborde toujours le thème du tabagisme au plus tard au cours de la deuxième année secondaire avec ses élèves. Cette année, sa classe comprend 13 filles et 9 garçons. Le sujet est souvent traité en parallèle avec les problèmes liés à la consommation d'alcool et aux sorties. Il reste cependant très prudent lorsqu'il aborde ces thèmes



«Les cigarettes électroniques aussi, ça craint!» Robin, 13 ans

avec les jeunes, pour éviter de susciter l'attrait. Il a bien sûr repris le sujet au moment de l'inscription à Expérience non-fumeur.

Ce concours est très apprécié par le corps enseignant. Huit enseignants sur dix y participent de façon répétée avec leurs classes. Christoph von Ah n'en retire que des expériences positives: il n'a jamais vu personne fumer pendant le déroulement du concours. «Et si ça avait été le cas, l'élève concerné me l'aurait dit, je fais entièrement confiance à mes élèves», explique-t-il.



«Fumer, c'est gaspiller son argent et bousiller son corps.» Jonas, 14 ans

Christoph von Ah est marié et père de deux enfants adultes. Il a d'abord appris le métier de mécanicien-électronicien avant de se lancer dans l'enseignement en 2005. Pendant toutes ces années, il n'a pas observé de tendance, mais par rapport à sa jeunesse, il constate une évolution positive. Aujourd'hui, le tabagisme est moins répandu qu'autrefois et il



«J'espère que personne ne commencera à fumer!» Alina, 13 ans

trouve qu'il y a moins de jeunes fumeurs. «Je pense que de manière générale, une réflexion sur la manière de vivre plus saine s'est amorcée au cours des dernières décennies, aussi en ce qui concerne l'alimentation.



«Fumer, ça n'a rien de cool, c'est plutôt la honte! On est cool en décidant de ne pas fumer.» Fiona, 13 ans

Cigarettes électroniques: fumer sans connaître les conséquences



À quel point les cigarettes électroniques sont-elles nocives?

En Suisse, de plus en plus de fumeuses et de fumeurs passent aux cigarettes électroniques. Les personnes qui vapotent sont convaincues que les cigarettes électroniques sont nettement moins nocives que les cigarettes traditionnelles. Certains considèrent même que ces produits sont sans danger.

Que faut-il en penser? À quel point les cigarettes électroniques sont-elles réellement nocives? À l'heure actuelle, il n'est pas possible de répondre clairement à ces questions. En effet, les cigarettes électroniques sont relativement récentes et disponibles sur le marché depuis une dizaine d'années seulement. Les conséquences à long terme sur la santé n'ont donc pas encore fait l'objet de longues recherches.

Les premiers risques sont déjà connus

La plupart des spécialistes de la santé considèrent aujourd'hui que les cigarettes électroniques sont vraisemblablement nettement moins nocives que les cigarettes traditionnelles, parce que la vapeur de l'e-cigarette ne contient pas de substances de combustion comme le monoxyde de carbone. Les spécialistes recommandent toutefois de renoncer à toute forme de consommation, car les cigarettes électroniques ont aussi des côtés problématiques.

Tout d'abord, elles contiennent de la nicotine, comme les cigarettes traditionnelles. La nicotine est une substance neurotoxique, qui endommage le cœur et le système cardiovasculaire et augmente le risque d'infarctus. Les cigarettes électroniques contiennent en outre différentes substances qui n'avaient encore jamais été inhalées auparavant, par exemple la glycérine et le propylène glycol qui produisent la vapeur. On ne sait pas encore comment agissent ces substances lorsqu'elles pénètrent dans les poumons. Un grand nombre de fumeuses et de fumeurs expliquent qu'ils ressentent un sentiment d'oppression au niveau de la poitrine lorsqu'ils consomment des cigarettes électroniques.

La maladie apparaît seulement après des décennies

En ce qui concerne les produits du tabac, il faut plusieurs années, voire plusieurs décennies, jusqu'à ce que des maladies graves comme le cancer des poumons ou un infarctus se développent. Les conséquences à long terme de la consommation de cigarettes électroniques ne sont pas encore connues. Dire qu'elles ne comportent aucun danger relève donc surtout de la conviction personnelle.



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: 4 500 en français, 50 000 en allemand, 1 700 en italien
Conception: Alber Visuelle Kommunikation, Zurich
Photo à la une: Annette Boutellier

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.