« D’accord, pas d’accord » 8H - Pistes de réflexion

|  |  |
| --- | --- |
| **Thèmes abordés** | **Pistes de réflexion** |
| Fumer ça jaunit les dents. | La fumée de tabac contient plus de 4'000 substances dont beaucoup sont toxiques ou cancérigènes. Ces substances provoquent de nombreux effets négatifs sur l’apparence ou la santé (voir Ressources thématiques) qui se déclarent à plus ou moins long terme. Certains de ces effets sont déjà perceptibles à court terme : dents, peau, mauvaise haleine, odeur (vêtements et cheveux), baisse de performances sportives, la dépendance, en fumant on a moins d’argent pour autre chose, ...   * Quels autres effets/risques du tabagisme connaissez-vous ? |
| La plupart des jeunes fument pour être acceptés dans un groupe. | A l’adolescence on accorde beaucoup d’importance à l’image qu’on veut donner de soi et il est essentiel de se sentir accepté par les copines et copains. Les jeunes qui fument ont souvent des connaissances et des amis fumeurs : le milieu qui nous entoure influence nos représentations normatives.   * Qui peut m’influencer ? Comment ça se passe ? * Comment les autres peuvent-ils influencer ma façon de penser ou d’agir, mes choix ? * Comment puis-je réagir lorsque je sens une pression d’un groupe, d’un individu ? * Défendre mon opinion, mes idées * Dire que je ne suis pas d’accord * Formuler : je me sens mis sous pression, mais alors explique-moi pourquoi je ne suis pas le bienvenu dans le groupe?.... * Moyens non-verbaux : quitter la situation, changer de groupe * Autres ? |
| Il est facile d’arrêter de fumer. | On ne devient pas dépendant du jour au lendemain, c’est un processus qui s’installe petit à petit. Personne n’a commencé à fumer des cigarettes en se disant qu’il/elle avait envie de fumer toute sa vie et de plus en plus, hors c’est ce qui se passe. Toutes les personnes dépendantes ont commencé une fois pour essayer.  La dépendance au tabac est un véritable problème, puisque plus de la moitié des fumeurs et fumeuses souhaitent arrêter de fumer. Pourtant, il s’agit d’une démarche difficile, qui nécessite souvent un accompagnement professionnel. En effet, le potentiel addictif de la nicotine est comparable à celui de la cocaïne ou de l’héroïne.   * Être dépendant c’est quoi pour vous ? * Être libre c’est quoi pour vous ? |
| La publicité pour les cigarettes ne vise que les adultes. | L’industrie du tabac est continuellement à la recherche de nouveaux consommateurs pour remplacer ceux qui arrêtent de fumer et ceux qui décèdent, ceci afin de maintenir, voir d’augmenter ses ventes. La publicité pour le tabac est omniprésente en Suisse sous des formes diverses comme la promotion et le parrainage, des stratégies très subtiles pour que le produit soit très visible du public-cible (les jeunes et les fumeurs). A ce jour, la publicité pour le tabac n’est pas réglementée dans notre pays.   * A votre avis, pourquoi l’industrie du tabac vise-t-elle les jeunes ? * Le nombre de fumeur a tendance à diminuer : baisse du nombre de fumeurs, décès, arrêt du tabagisme. * Quel est le public-cible visé par le marketing publicitaire tabac : * les fumeurs pour qu’ils continuent à fumer * les jeunes pour qu’ils commencent à fumer * Quels sont les objectifs du marketing tabac : * viser à maintenir une image positive de la cigarette, * maintenir le fait que fumer soit la norme * Quel type de publicité pour le tabac connaissez-vous ? * Annonce presse, affichage public * Offres promotionnelles du produit, courrier personnel avec échantillons ou bon d’achat (suite à des concours ou autre) * Placement de produit dans les films (scène avec des acteurs qui fument) * Sponsoring d’événements culturels ou sportifs * Autres ? |
| Si les adultes ne fumaient pas, les jeunes fumeraient moins. | La consommation de tabac est influencée par de nombreux facteurs. Les déterminants familiaux et sociaux y jouent un rôle important. Entouré de fumeurs, le jeune aura tendance à penser que fumer est normal.  L’adulte fumeur peut donner un signe clair au jeune en adoptant des règles cohérentes, par exemple ne pas fumer dans la maison (même pour les invités), ne pas fumer dans la voiture, … En parlant de son expérience, l’adulte gagne en crédibilité, il peut ainsi entamer le dialogue, expliquer ses tentatives d’arrêt, les difficultés rencontrées, ...  Les enfants ont aussi souvent peur que leurs parents fumeurs tombent malade. Le fait d’aborder le sujet avec eux permet aux parents de prendre au sérieux le souci de leurs enfants. |

© CIPRET Fribourg 2022