« D’accord, pas d’accord » 9H - 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 le physique ou la santé (voir Ressources thématiques) qui se déclarent à plus ou moins long terme. Cependant, certains 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 peut 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 ? |
| Avec 2 cigarettes par semaine on peut déjà devenir dépendant | 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. Par contre, toutes les personnes qui ont essayé ne deviennent pas forcément dépendantes.  Parmi les fumeurs, beaucoup aimeraient arrêter de fumer (plus d’1 fumeur sur 2).   * A partir de combien de cigarette devient-on dépendant ? * Quels sont les signes qui indiquent que l’on est dépendant ? * Comment peut-on définir la limite entre « plaisir » et « dépendance » ? * « plaisir » : je décide * « dépendance » : la substance décide * Être libre c’est quoi ? * Est-ce vraiment cool de devenir dépendant, de dépenser de l’argent, d’avoir les dents jaunes, une mauvaise haleine ? |
| Fumer la shisha, c’est moins dangereux pour la santé que la cigarette | L’eau ne filtre presque aucune des substances contenues dans la fumée de la shisha (pipe à eau), pratiquement toutes restent dans la fumée et sont inhalées. La pipe à eau représente donc les mêmes risques que la cigarette. La quantité de monoxyde de carbone est même supérieure à cause du charbon et de la quantité de fumée inhalée, en effet, chaque bouffée de shisha représente l’équivalent d’une cigarette entière.   * La fumée de la pipe à eau contient-elle de la nicotine ? Devient-on dépendant à la shisha ? * Les produits de tabac sans fumée (snus, tabac à chiquer, snuff, tabac à priser) sont-ils aussi nocifs pour la santé ? * Ces produits rendent-ils dépendants?   Quel que soit le mode de consommation du tabac, il y a de la nicotine et le risque de devenir dépendant existe. De plus, tous les modes de consommation entraînent des risques pour la santé. |
| 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, voire 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.  Quelques types de publicité pour le tabac :   * Annonce presse (presse gratuite lue par les jeunes), * 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 * 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 |

© CIPRET Fribourg 2022