



EXPÉRIENCE
NON-FUMEUR

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

Numéro 46, juin 2019



Être clean,
c'est cool!

Chères et chers élèves

La fin de l'année scolaire approche et le concours Expérience non-fumeur est déjà terminé. 2308 classes ont pris part au concours et 1588 d'entre elles en ont respecté les conditions.

Cette édition d'OXY présente le programme «cool and clean», qui fait la promotion d'un sport propre et fair-play. Elle explique aussi pourquoi les cigarettes rendent dépendant. Nous vous souhaitons bonne lecture!

Une nouvelle édition du concours est prévue. Elle débutera le 8 novembre 2019 et s'adressera à tous les futurs élèves de la sixième à la neuvième année scolaire (8e à 11e HarmoS). Votre enseignant(e) recevra les documents d'inscription par la poste. Il sera possible de s'inscrire au concours dès le mois de septembre sur www.experience-nonfumeur.ch.

Le projet «ready4life» vous aide à gérer le stress quotidien. Il vous apprend aussi à trouver des solutions pour résoudre les conflits et vous donne des conseils bien-être et santé. Il s'adresse plus particulièrement aux apprenties et apprentis.

Nous souhaitons à tous les jeunes sur le point de quitter l'école un avenir radieux et bien sûr sans fumée, et avant tout de bonnes vacances!

*Votre équipe
Expérience
non-fumeur*

Photo: Unsplash

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

Être clean, c'est cool!



Photo: iStockphoto

Imagine-toi: tu fais partie d'un club de sport. Avec ton équipe, vous venez de gagner la dernière compétition de la saison et de remporter le titre de champion. Autant dire que dans le vestiaire, l'ambiance est détendue. Tout à coup, un de tes coéquipiers sort un cigare et proclame: «Il faut fêter ça en ordre: tirons tous une taffe pour la victoire!»

C'est ainsi que commence l'un des jeux de rôle du programme national de prévention de Swiss Olympic «cool and clean». Avec tes coéquipières et coéquipiers, votre coach ou responsable de camp, vous jouez cette scène et réfléchissez aux réponses et stratégies qui permettent de refuser la proposition, parce que vous ne voulez pas fumer.

Pour un sport propre et fair-play

Vous trouverez ce jeu de rôle et une foule d'autres idées ludiques, ainsi que de nombreuses informations, sur le site Internet de

cool and clean, qui clame son but haut et fort: un sport propre et fair-play. Ce site s'adresse en premier lieu aux responsables au sein des clubs, qui gèrent des équipes de jeunes âgés de 10 à 20 ans, ainsi qu'aux organisateurs de camps de sport. Mais le bon côté, c'est qu'il est accessible à tous. Vous pouvez donc aussi surfer sur le site autant que vous le voulez.

Vous y trouverez des petites histoires passionnantes en lien avec le sport. Vous apprendrez par exemple comment le meilleur nageur du monde, Michael Phelps, a failli tomber K.O. Pincé et photographié en train de fumer et de consommer de la marijuana, il a perdu d'un coup tous ses sponsors et a été suspendu par sa fédération pour un bon moment.

Des valeurs claires

Le programme de prévention repose sur six engagements que prennent ensemble les responsables et les jeunes (voir premier

encadré). L'un d'entre eux est clair et précis: «Je renonce au tabac!» Mais le programme ne se consacre pas uniquement à la prévention du tabagisme; il touche aussi les thèmes de l'alcool, du dopage, des médias sociaux ou encore de la nutrition.

Ses partenaires principaux sont les 86 associations sportives et les quelque 20 000 sociétés de sport en Suisse, déclare Adrian von Allmen, qui dirige cool and clean au sein de Swiss Olympic. Le mieux, c'est que les coaches et responsables s'enregistrent auprès de cool and clean pour recevoir régulièrement des informations actuelles et des cadeaux sympas.

Les engagements de «cool and clean»

1. Je veux atteindre mes objectifs! (sport des jeunes)
Je veux accéder à l'élite! (sport de compétition de la relève)
2. Je me comporte avec fair-play!
3. Je réussis sans dopage!
4. Je renonce au tabac!
5. Je renonce à l'alcool! (M16)
Si je bois de l'alcool, je le fais sans me nuire et sans nuire aux autres! (16+)
6. Je ...! / Nous ...! (engagement personnel)

Vous faites partie d'une société de sport et voulez faire gagner 1000 francs à votre équipe? Rien de plus simple. Il vous suffit d'embarquer le ou la responsable de votre équipe dans l'aventure et de vous engager à suivre un code d'honneur qui implique de ne pas fumer. Vous participez alors au concours «Un sport sans fumée». Exactement comme avec Expérience non-fumeur! Pour en savoir plus: www.coolandclean.ch/fr/inhalt/wettbewerb

Pourquoi les cigarettes rendent-elles dépendant?

Quand on a commencé à fumer, il est très difficile d'arrêter un jour. Mais pourquoi donc?

Évidemment, tu sais que les cigarettes rendent très vite dépendant. Une fois qu'on a commencé, c'est très difficile d'arrêter, ce n'est pas nouveau. Cette dépendance, on la doit à une substance qui se trouve dans les feuilles de tabac: la nicotine.

Quand on fume, que ce soit une cigarette traditionnelle ou une cigarette électronique, la nicotine passe par les poumons, puis dans le sang, qui l'achemine au cerveau. Une fois dans le cerveau, différents mécanismes se mettent en route et entraînent la sécrétion d'adrénaline et de l'hormone du bonheur. La première augmente la vivacité et la seconde provoque un sentiment de bien-être. Mais tu connais ces effets même si tu n'as jamais fumé! Le sport provoque aussi la sécrétion d'adrénaline, tout comme le fait de regarder un film à suspense. Quant aux hormones du bonheur, elles se manifestent quand on reçoit un cadeau ou qu'on mange quelque chose de délicieux.

Le début d'un cycle infernal

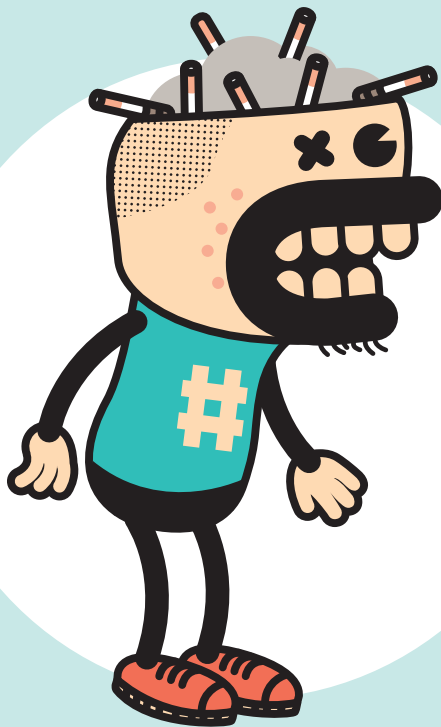
Fumer une cigarette donne donc une sorte de coup de fouet artificiel, ce qui incite souvent à en rallumer une deuxième peu de temps après. Mais le corps s'habitue vite à la nicotine et il en faut de plus en plus au fil du temps pour ressentir ce même effet.

Après quelques cigarettes seulement, des symptômes de manque peuvent apparaître si l'on n'absorbe pas sa dose de nicotine. Les consommateurs se sentent mal, montrent des signes de nervosité et d'agitation et ont du mal à se concentrer. Ils allument donc une cigarette pour atténuer ces symptômes. Mais les sensations désagréables ne disparaissent que brièvement, pour revenir ensuite encore plus intensément. Une fois dans ce cycle infernal, il est difficile d'en sortir. La plupart des gens qui souhaiteraient vraiment en finir avec le tabagisme ont souvent besoin de plusieurs années et tentatives pour finalement y parvenir.

Des additifs pour une addiction plus rapide

Les fabricants de cigarettes et d'autres produits contenant de la nicotine se réjouissent du pouvoir addictif de cette substance, qui force les fumeuses et les fumeurs à acheter leurs produits durant des années, voire des décennies. Pour que la dépendance s'installe encore plus rapidement, les fabricants ajoutent d'autres substances au tabac, comme du sucre. Le sucre rend la fumée moins âcre, ce qui incite les personnes à inhaler la fumée plus profondément et plus longuement et augmente l'absorption de la nicotine.

Peut-être y a-t-il d'anciens fumeurs dans tes connaissances? Demande-leur à l'occasion comment ils ont arrêté de fumer. La plupart des ex-fumeuses et fumeurs s'en souviennent très bien.



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: 4 500 en français, 44 000 en allemand, 1 700 en italien
Conception: Alber Visuelle Kommunikation, Zurich
Photo à la une: iStockphoto

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.