



**EXPÉRIENCE
NON-FUMEUR**

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

Numéro 47, décembre 2019

SOIS TA PROPRE SOURCE D'INSPIRATION

Interview de Nevin Galmarini



Salut!

Nous sommes ravis que tu participes à Expérience non-fumeur! Tu tiens entre tes mains la dernière édition du magazine Oxy.

Sais-tu quelle somme d'argent une personne peut économiser chaque année en renonçant à fumer? Tu trouveras des réponses à cette question dans la deuxième partie d'Oxy. Nous nous intéressons tout d'abord au très talentueux snowboarder professionnel Nevin Galmarini.

As-tu déjà eu l'occasion de voir le film d'explication de trois minutes sur Expérience non-fumeur? N'hésite pas à le regarder sur notre site Web.

Nous te souhaitons bonne lecture et bien entendu un environnement sain et sans fumée!

Cordialement,

*Ton équipe
d'Expérience
non-fumeur*

Contact

Association suisse pour
la prévention du tabagisme
experience-nonfumeur.ch
info@at-schweiz.ch
Tél. 031 599 10 20

Si tu veux savoir qui se cache derrière Expérience non-fumeur dans ton canton, rends-toi sur notre site Web:

[experience-nonfumeur.ch/
centres-cantonaux](http://experience-nonfumeur.ch/centres-cantonaux)



«Je ne vois vraiment pas l'intérêt de fumer»



OXY: Sur ton site Web, il est écrit «Dream big – ride hard», ce qui signifie «Rêve grand et fonce». Que signifie cette citation pour toi?

Nevin: Je suis un grand rêveur. Mais c'est encore mieux quand tes rêves deviennent un but. Je fais alors tout ce que je peux pour atteindre mon objectif. J'aime bien cette citation, parce qu'elle exprime concrètement ce que je vis en tant que snowboarder alpin qui porte des «hard boots». Ce sont des chaussures à coque dure qui ressemblent aux souliers de ski.

Comment expliques-tu à une personne qui ne connaît pas ton sport ce qu'est le slalom géant parallèle?

Comme les courses de ski, il faut franchir des portes. Dans mon sport, il y a deux concurrents qui s'élancent en même temps sur deux parcours parallèles et on s'affronte donc directement. Si c'est toi le plus lent, tu es éliminé. Si au contraire, tu es le plus rapide, tu te qualifies pour la manche suivante, et ainsi de suite jusqu'à la finale.

Qu'est-ce qui te fascine avec le slalom géant parallèle?

Que tout se résume à la formule «homme contre homme». Avant chaque course, tu sais exactement à quoi t'en tenir. C'est maintenant ou jamais, il n'y a pas de seconde chance. La pression est extrême, mais tu dois garder la tête froide et rester bon tactiquement sans trop réfléchir pour autant – et répéter ça plusieurs fois dans la même journée. On se sent alors tellement vivant! [rires]

En tant que sportif professionnel, il est difficile d'imaginer que tu puisses fumer, c'est juste?

Je crois que je n'ai jamais fumé une cigarette entière de toute ma vie. En fait, je ne vois vraiment pas l'intérêt de fumer. Bien sûr, je pourrais de temps en temps en allumer une et quand même participer à la Coupe du monde. Mais le vrai danger, c'est qu'on peut vite devenir dépendant, alors il vaut mieux ne jamais commencer.

Dans le milieu du snowboard, la fumette semble encore assez répandue quand je pense à tous les snowboarders freestyle qui écoutent de la musique cool et filment leurs exploits. Est-ce que c'est le cas?

Jamais chez les sportifs professionnels! Mes copains qui font du freestyle sont également des athlètes de haut niveau qui ne peuvent pas se permettre de fumer une cigarette ou un joint. Mais attention, ça ne veut pas dire qu'on n'écoute pas de la musique cool!

Quand tu avais 15 ans, quel est le conseil qui t'aurait été utile, avec le recul que tu as aujourd'hui?

Quand j'étais plus jeune, je regardais toujours ce que les autres faisaient et je m'en inspirais. Mais aujourd'hui, je sais que je suis heureux quand je fais ce que je souhaite vraiment. Concentre-toi sur toi-même et sois ta propre source d'inspiration! C'est la même chose avec les cigarettes. Si tu fais ce que tu veux vraiment, tu ne fumeras jamais ta première cigarette jusqu'au bout. Parce que soyons honnêtes: personne ne peut trouver ça bon!



Finale: Nevin (à droite) est opposé à Lee Sangho et remporte la médaille d'or! Jeux olympiques de Pyeongchang 2018. (Photo: KEYSTONE-SDA/EPA/FAZRY ISMAIL)



Photo: Oceana Galmarini

Portrait

Profession: snowboarder professionnel

Principaux titres: vainqueur de la Coupe du monde 2018, champion olympique 2018, médaillé d'argent aux Jeux olympiques de 2014, sept titres de champion suisse

Sportif professionnel depuis: 2013

Date de naissance: 4 décembre 1986

Domicile: Ardez GR

Région préférée: station de ski de Motta Naluns Scuol

Chanson préférée: Pretty Pimpin de Kurt Vile

Site Web préféré: pinkbike.com

J'aime bien: manger une pizza

J'adore: surfer en mer ou faire du vélo-trail en montagne

Ce qui me motive à fond: les potes avec des idées complètement folles!

 [@nevingalmarini](https://www.instagram.com/nevingalmarini)

Une habitude qui coûte très cher

Le tabagisme est non seulement mauvais pour la santé, mais aussi pour le porte-monnaie! Fumer un paquet par jour coûte plus de 3000 francs par année.

Tu as sûrement déjà remarqué que les fumeuses et les fumeurs dépensent beaucoup d'argent pour acheter des cigarettes. Mais est-ce que tu sais combien ça leur coûte vraiment? Le calcul n'est pas très compliqué: actuellement, le paquet de 20 cigarettes coûte environ 8,40 francs. Pour chaque cigarette, c'est donc 42 centimes qui partent en fumée – qui plus est une fumée nocive et malodorante.

Les personnes qui fument un paquet par jour dépensent donc environ 250 francs par mois et carrément 3066 francs par année. Une jolie somme! Avec tout cet argent, tu pourrais acheter plusieurs Apple AirPods pour toi et 15 copains ou copines! Ou tu préférerais peut-être t'acheter quelque chose à manger: à la boulangerie, un croissant coûte 1,50 franc. Combien de fois pourrais-tu alors apporter la récré pour toute la classe?

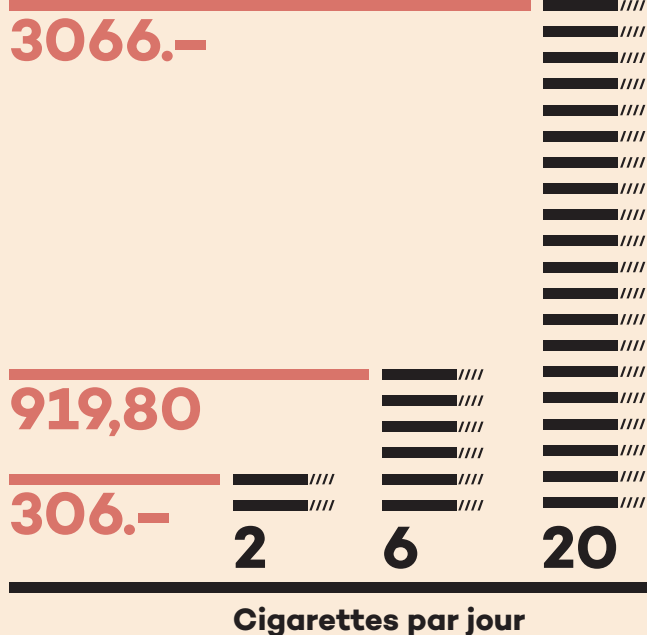
Il suffit de peu

Même quelques cigarettes, au bout du compte, ça coûte bonbon. En fumant 2 cigarettes par jour, tu dépenses par exemple 306 francs par année et en faisant le calcul avec 6 cigarettes, on arrive à 919,80 francs, soit presque 1000 francs par année!

Au début, la plupart des fumeuses et des fumeurs consomment seulement quelques cigarettes, mais le corps devient de plus en plus dépendant à la nicotine. Ils fument donc toujours plus de cigarettes. Ainsi, au cours de sa vie, un gros fumeur dépense 150 000 francs ou même plus pour son addiction.

Alors réfléchis bien: est-ce que ça vaut vraiment la peine de griller tout ton argent? En plus de l'aspect financier, y a-t-il d'autres raisons de ne pas fumer?

CHF par année



Centres cantonaux de
prévention du tabagisme

OXY – Le magazine d'Expérience non-fumeur
Edition: Association suisse pour la prévention du tabagisme AT,
Hasterstrasse 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, Penthérez
Tirage: 4 200 en français, 44 000 en allemand, 1 700 en italien
Conception: Alber Visuelle Kommunikation, Zurich
Photo à la une: Oceana Galmarini

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.