

1. Combien de jeunes de 15 ans fument quotidiennement des cigarettes en Suisse ?

La réponse est un chiffre compris entre 0 % et 100 %.



1. Combien de jeunes de 15 ans fument quotidiennement des cigarettes en Suisse ?

La réponse est un chiffre compris entre 0 % et 100 %.



1. Combien de jeunes de 15 ans fument quotidiennement des cigarettes en Suisse ?

La réponse est un chiffre compris entre 0 % et 100 %.



Combien de jeunes de 15 ans fument quotidiennement des cigarettes en Suisse ?

1

La réponse est souvent largement surestimée, peut-être parce que les fumeurs sont visibles, tandis que les non-fumeurs ne retiennent guère l'attention.

En fait, **la majorité des jeunes et des adultes ne fume pas.**

Le groupe vert a écrit... / Le groupe violet a écrit... / Le groupe jaune a écrit...

La bonne réponse est [suspense] : **seuls 3 % des jeunes de 15 ans en Suisse fument quotidiennement des cigarettes.** La grande majorité ne fume pas.

[Le groupe qui s'est le plus approché de la bonne réponse peut déplacer son pion.]

2. Pourquoi fumer est-il autorisé même si c'est si mauvais pour la santé ?

Citez deux raisons.



2. Pourquoi fumer est-il autorisé même si c'est si mauvais pour la santé ?

Citez deux raisons.



2. Pourquoi fumer est-il autorisé même si c'est si mauvais pour la santé ?

Citez deux raisons.



[Demandez aux représentants des groupes d'exposer leurs raisons]

2

Il n'y a pas de réponse clairement bonne ou mauvaise à cette question, mais il existe probablement plusieurs raisons pour lesquelles fumer des cigarettes est légal. Par exemple :

1. Lorsque les cigarettes ont été inventées, on ne savait pas encore à quel point elles étaient mauvaises pour la santé. Si elles étaient réinventées aujourd'hui, elles seraient probablement interdites.
2. L'État tire des revenus de la vente du tabac.
3. Les responsables politiques souhaitent intervenir le moins possible dans la vie des personnes qui fument.

Ce ne sont là que trois raisons parmi tant d'autres, mais elles montrent bien que **légal ne signifie pas sans danger**.

[Tout le monde peut déplacer l'avatar sur le plateau de jeu.]

3. Celles et ceux qui ne fument pas de cigarettes ont des avantages. Lesquels ?

Citez deux avantages.



3. Celles et ceux qui ne fument pas de cigarettes ont des avantages. Lesquels ?

Citez deux avantages.



3. Celles et ceux qui ne fument pas de cigarettes ont des avantages. Lesquels ?

Citez deux avantages.



Nous avons demandé à des personnes qui ne fument pas ou qui ont arrêté de fumer ce qui, selon elles, est avantageux quand on ne fume pas ou plus. Voici leurs réponses :

3

- « Les cheveux et les vêtements sentent meilleur »,
- « Les dents et les doigts ne sont pas jaunis »,
- « souvent, la peau a moins d'imperfections »,
- « Les parents sont contents »,
- « on peut embrasser sans avoir mauvaise haleine »
- et bien d'autres encore.

Ne pas fumer présente de nombreux avantages :

- meilleures performances sportives, plus de gain musculaire (si on s'entraîne),
- une meilleure santé,
- on fait des économies
- pas de stress lié à l'achat de cigarettes et pas de dépendance à la nicotine.

Le groupe vert a écrit... / Le groupe violet... / Le groupe jaune...

4. Combien de substances la fumée de cigarette contient-elle ?

La réponse est un chiffre.



4. Combien de substances contient la fumée de cigarette ?

La réponse est un chiffre.



4. Combien de substances contient la fumée de cigarette ?

La réponse est un chiffre.



La fumée de cigarette est un cocktail chimique composé de nombreuses substances. Certaines d'entre elles sont cancérogènes ou toxiques. On trouve notamment : Ammoniaque (composant des produits de nettoyage), Arsenic (poison utilisé pour tuer les rats, aussi appelée « Mort au rat »), Cadmium (composant des piles), Goudron (revêtement routier), Hydrazine (composant présent dans le carburant de fusée), Polonium 210 (composant radioactif).

Le groupe vert a écrit... / Le groupe violet... / Le groupe jaune...

La fumée de cigarette est un cocktail chimique composé **d'environ** [suspense] **7000 substances**.

[Le groupe qui s'est le plus approché de la bonne réponse peut avancer son pion.]

4

5. Sur dix personnes qui essaient une cigarette, combien continueront à fumer ?

La réponse est un chiffre correspondant à une valeur moyenne.



5. Sur dix personnes qui essaient une cigarette, combien continueront à fumer ?

La réponse est un chiffre correspondant à une valeur moyenne.



5. Sur dix personnes qui essaient une cigarette, combien continueront à fumer ?

La réponse est un chiffre correspondant à une valeur moyenne.



Des études scientifiques montrent que la nicotine contenue dans la fumée de tabac crée une dépendance particulièrement rapide et forte. Quelques cigarettes suffisent pour créer une dépendance physique.

L'effet addictif est principalement dû au fait que la nicotine atteint le cerveau en quelques secondes et y active le système de récompense.

Revenons à la question : **sur dix personnes qui essaient une cigarette, combien continueront à fumer ?**

Le groupe vert a écrit... / Le groupe violet... / Le groupe jaune...

La bonne réponse est : sur dix personnes qui essaient une cigarette, [suspense] **six à sept** continueront à fumer. (Source : [Probability and predictors of transition from first use to dependence on nicotine, alcohol, cannabis, and cocaine: results of the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions \(NESARC\) - PubMed](#))

[Le groupe qui s'est le plus approché de la bonne réponse peut avancer son pion.]

6. Quels problèmes de santé le tabagisme peut-il causer après seulement peu de temps ?

Citez au moins deux problèmes de santé.



6. Quels problèmes de santé la consommation de cigarettes peut-elle causer après seulement peu de temps ?

Citez au moins deux problèmes de santé.



6. Quels problèmes de santé le tabagisme peut-il causer à court terme ?

Citez au moins deux problèmes de santé.



Fumer comporte des risques graves pour la santé **à long terme** :

- crise cardiaque,
- nombreux cancers (comme le cancer du poumon)
- et accidents vasculaires cérébraux sont possibles.

En raison de ces maladies et d'autres encore, **environ 25 personnes** meurent prématurément **chaque jour** en Suisse des conséquences de la consommation de tabac.

Mais le tabagisme est également nocif **à court terme**. Les jeunes qui fument :

- souffrent plus souvent et plus longtemps de rhumes, de toux et de maux de gorge.
- sont plus susceptibles de souffrir d'un recul des gencives, de dents jaunies, d'une peau avec des impuretés, et/ou d'une altération du goût et de l'odorat.

Le groupe vert a écrit... / Le groupe violet... / Le groupe jaune...

[Les groupes qui ont cité deux problèmes de santé pertinents peuvent avancer leur pion.]

7. Au lieu de fumer des cigarettes, on pourraitvapoter. Pourquoi les cigarettes électroniques ne constituent-elles pas une meilleure alternative aux cigarettes, en particulier pour les jeunes ?

Citez deux raisons.



7. Au lieu de fumer des cigarettes, on pourraitvapoter. Pourquoi les cigarettes électroniques ne constituent-elles pas une meilleure alternative aux cigarettes, en particulier pour les jeunes ?

Citez deux raisons.



7. Au lieu de fumer des cigarettes, on pourraitvapoter. Pourquoi les cigarettes électroniques ne constituent-elles pas une meilleure alternative aux cigarettes, en particulier pour les jeunes ?

Citez deux raisons.



L'utilisation de sels de nicotine permet d'inhaler **une grande quantité de nicotine** sans créer une sensation désagréable de démangeaison dans la gorge, qu'on retrouve avec la cigarette. La nicotine crée une forte dépendance, il est très probable que l'on devienne dépendant en consommant des cigarettes électroniques.

7

1. C'est la première raison : **on devient dépendant à la nicotine.**
2. Deuxième raison : le fait d'être dépendant augmente le risque de commencer **plus tard à fumer** des cigarettes, ce qui est particulièrement mauvais pour la santé.
3. Une troisième raison est que les personnes qui fument la vapoteuse remarquent souvent après peu de temps qu'ils et elles s'essouffent **plus rapidement** lorsqu'ils et elles font du sport.

Il existe d'autres raisons de renoncer aux cigarettes électroniques, par exemple le fait qu'elles peuvent endommager les **poumons** et que **les conséquences à long terme** de leur consommation ne sont pas encore connues en détail.

Le groupe vert a écrit... / Le groupe violet... / Le groupe jaune...

[Les groupes qui ont donné de bonnes raisons peuvent avancer leur pion.]

8. Combien d'argent économises-tu en un an si tu renonces à la cigarette ? Calcule sur la base d'un paquet de cigarettes par jour et d'un coût de 7 CHF par paquet.

L'utilisation d'une calculatrice n'est pas autorisée. Vous avez une minute.



8. Combien d'argent économises-tu en un an si tu renonces à fumer ? Calcule sur la base d'un paquet de cigarettes par jour et d'un coût de 7 CHF par paquet.

L'utilisation d'une calculatrice n'est pas autorisée. Vous avez une minute



8. Combien d'argent économises-tu en un an si tu renonces à la cigarette ? Calcule sur la base d'un paquet de cigarettes par jour et d'un coût de 7 CHF par paquet.

L'utilisation d'une calculatrice n'est pas autorisée. Vous avez une minute.



Le groupe vert a écrit... / Le groupe violet... / Le groupe jaune...

Le prix d'un paquet de cigarettes varie selon la marque et le point de vente et le pays dans lequel on l'achète.

Si nous calculons 7 CHF par paquet, il suffit de multiplier ce chiffre par 365 jours. Cela donne une dépense annuelle d'environ 2 500 CHF, soit plus de 100 000 CHF au cours d'une vie.

[Le groupe qui s'est le plus approché de la bonne réponse peut avancer son pion.]

9. Dans des pays comme l'Inde et la Chine, certains enfants doivent travailler dans les plantations de tabac dès l'âge de cinq ans. Quelles sont les conséquences négatives pour eux ?

Citez deux conséquences négatives.



9. Dans des pays comme l'Inde et la Chine, certains enfants doivent travailler dans les plantations de tabac dès l'âge de cinq ans. Quelles conséquences négatives cela a-t-il pour eux ?

Citez deux conséquences négatives.



9. Dans des pays comme l'Inde et la Chine, certains enfants doivent travailler dans les plantations de tabac dès l'âge de cinq ans. Quelles conséquences négatives cela a-t-il pour eux ?

Citez deux conséquences négatives.



Au Brésil, les enfants appellent « faire des poupées » le fait d'attacher des feuilles de tabac séchées. De nombreux enfants travaillent de la même manière dans les pays producteurs de tabac tels que l'Inde, l'Indonésie, la Chine, le Bangladesh, le Malawi et le Zimbabwe. Les conséquences négatives sont les suivantes :

1. **Intoxication à la nicotine** : les enfants absorbent la nicotine des plantes par la peau. Ils risquent ainsi une intoxication à la nicotine, appelée « maladie du tabac vert ». Les symptômes sont les suivants : vertiges, maux de tête, nausées, crampes abdominales, troubles de la tension artérielle et vomissements.
2. **Pesticides** : les monocultures de tabac sont sensibles aux maladies et aux parasites. Pour les combattre, on utilise des pesticides. Certains de ces pesticides sont si toxiques que 0,01 gramme peut déjà être mortel pour l'homme. Les pesticides mettent en danger la santé des enfants.
3. **Éducation** : ces enfants n'ont presque pas le temps d'aller à l'école. Cela réduit leur chance de mener la vie qu'ils auraient voulue et d'apprendre le métier qu'ils aimeraient vraiment faire.

Vous pouvez lancer une brève discussion sur la question suivante : « Est-ce que les fumeurs et les fumeuses sont responsables du travail des enfants ? »

Le groupe vert a écrit... / Le groupe violet... / Le groupe jaune...

10. L'industrie du tabac nuit à l'environnement. De quelles manières ?

Citez deux dommages.



10. L'industrie du tabac nuit à l'environnement. De quelles manières ?

Citez deux dommages.



10. L'industrie du tabac nuit à l'environnement. De quelles manières ?

Citez deux dommages.



1. **La culture du tabac détruit les forêts** : chaque année, de nombreuses forêts sont coupées pour créer de nouvelles pour faire sécher le tabac et fabriquer du papier à cigarettes.
2. **La monoculture du tabac appauvrit les sols** : lorsque le tabac est toujours cultivé sur la même surface, le sol perd ses nutriments. Souvent, plus rien ne peut y pousser par la suite.
3. **Contamination de l'eau** : la culture du tabac nécessite l'utilisation de nombreux pesticides. Ces produits chimiques contaminent l'eau potable et mettent ainsi en danger la santé des êtres humains, des animaux et des insectes tels que les abeilles.
4. **Mégots de cigarettes** : les trois quarts des cigarettes sont jetés. Les mégots de cigarettes contiennent de nombreuses substances toxiques qui polluent les sols et l'eau – un seul mégot peut contaminer jusqu'à 1 000 litres d'eau potable.
5. **Dérèglement climatique** : l'industrie du tabac émet chaque année environ 84 millions de tonnes de CO₂, ce qui contribue au dérèglement climatique.

10

Que pensez-vous de ces informations ? [Lancer une brève discussion...]

Le groupe vert a écrit... / Le groupe violet... / Le groupe jaune...

[Vous décidez qui peut déplacer son pion.]

11. Comment les jeunes parviennent-ils à arrêter de fumer malgré la dépendance ?



11. Comment les jeunes parviennent-ils à arrêter de fumer malgré la dépendance ?



11. Comment les jeunes parviennent-ils à arrêter de fumer malgré la dépendance ?



Il n'est pas facile d'arrêter de fumer. Voici ce qui peut aider :

- Une bonne préparation
- Un soutien professionnel par des expert-e-s en sevrage tabagique peuvent faire toute la différence. Vous trouverez des conseils en ligne sur stopsmoking.ch.
- Il est également important de fixer une date pour arrêter de fumer et d'arrêter complètement de fumer ce jour-là.

Le groupe vert a écrit... / Le groupe violet... / Le groupe jaune...

[Vous décidez quel groupe a donné la meilleure réponse. Celui-ci peut déplacer son pion. Les termes importants sont : préparation, soutien, décision claire, arrêt complet de la cigarette.]

11

12. À partir de quel âge peut-on acheter des cigarettes et des cigarettes électroniques en Suisse ?



12. À partir de quel âge peut-on acheter des cigarettes et des cigarettes électroniques en Suisse ?



12. À partir de quel âge peut-on acheter des cigarettes et des cigarettes électroniques en Suisse ?



En 2022, le peuple suisse a accepté l'initiative populaire « *Oui à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac* » avec 56,6 % de voix favorables. La nouvelle loi nationale sur les produits du tabac est ensuite entrée en vigueur à l'automne 2024.

Celle-ci stipule que la vente de produits contenant de la nicotine est interdite aux personnes de moins de 18 ans en Suisse.

Le groupe vert a écrit... / Le groupe violet... / Le groupe jaune...

[Le groupe qui s'est le plus approché de la bonne réponse peut déplacer son pion.]

12

___. Question



___. Question



___. Question

