



Tabac et nicotine

QUIZ

La nicotine

- Une substance psychoactive

- Elle a un effet sur le système nerveux et le cerveau. Ce qui influence tout le corps.
- Il y a plusieurs façon d'en consommer.
- C'est une substance très addictive.

- Présente naturellement dans le tabac

- Une plante qui pousse en Suisse, connue en Suisse depuis 1560.
- Elle pousse aussi dans beaucoup d'autres pays.
- Elle peut être fabriquée en laboratoire.

Vidéo d'Addiction Suisse

<https://youtu.be/H4CP8KsiOXs?si=vskqr8z7WLTJbV-E>

1. En Europe, en moyenne à quel âge est-ce que les jeunes essaient de fumer pour la première fois une cigarette ?

A. 11 ans

B. 13 ans

C. 17 ans

D. 20 ans

1. En Europe, en moyenne à quel âge est-ce que les jeunes essaient de fumer pour la première fois une cigarette ?

B. 13 ans

En 2007, une étude réalisée en Allemagne, en France et en Italie a interrogé des jeunes de 15 ans qui avaient déjà consommé du tabac pour savoir quand ils et elles avaient essayé pour la première fois (une bouffée au minimum). Leur premier essai avait en moyenne lieu à 12,7 ans.

Source : [Monitoring suisse des addictions » Tabac » Incidence](#)

2. Quel est l'effet de la nicotine sur le cerveau ?

- A. Elle crée une dépendance
- B. Elle donne de l'énergie durable
- C. Elle améliore la mémoire
- D. Elle protège du stress

2. Quel est l'effet de la nicotine sur le cerveau ?

A. Elle crée une dépendance

Elle crée une dépendance rapide. Cela veut dire qu'il est ensuite difficile de s'en passer.

Cela est particulièrement vrai pour le cerveau des jeunes, qui se développe. Le cerveau des jeunes devient plus rapidement addict à la nicotine que celui d'un adulte.

Source : [Nicotine à l'adolescence : des dommages cérébraux à ne pas sous-estimer - Inserm Fondation](#)

3. En quelle année est-ce la compagnie d'aviation Swissair a interdit de fumer dans ses avions ?

- A. En 1980 pour les vols européens et en 1990 pour les vols intercontinentaux
- B. En 1978 pour tous les vols
- C. En 1996 pour les vols européens et en 1998 pour les vols intercontinentaux

3. En quelle année est-ce la compagnie d'aviation Swissair a interdit de fumer dans ses avions ?

C. En 1996 pour les vols européens et en 1998 pour les vols intercontinentaux

Les CFF ont supprimés les wagons fumeurs en 2005.

Au Japon, la majorité des espaces fumeurs dans les trains à grande vitesse ont été supprimés en 2024.

Sources : [L'histoire de la Suisse – Une mode partie en fumée](#) / [Tous les espaces fumeurs des Shinkansen seront bientôt supprimés | Nippon.com – Infos sur le Japon](#)

4. Quel est l'avantage le plus attractif pour toi pour arrêter de fumer ou ne pas commencer ?

A. Faire des économies

B. Mieux respirer

C. Eviter d'avoir les dents jaunes

D. Pouvoir profiter des tous les goûts et les odeurs pleinement

4. Quel est l'avantage le plus attractif pour toi pour arrêter de fumer ou ne pas commencer ?

- ✓A. Faire des économies
- ✓B. Mieux respirer
- ✓C. Eviter d'avoir les dents jaunes
- ✓D. Pouvoir profiter des tous les goûts et les odeurs pleinement

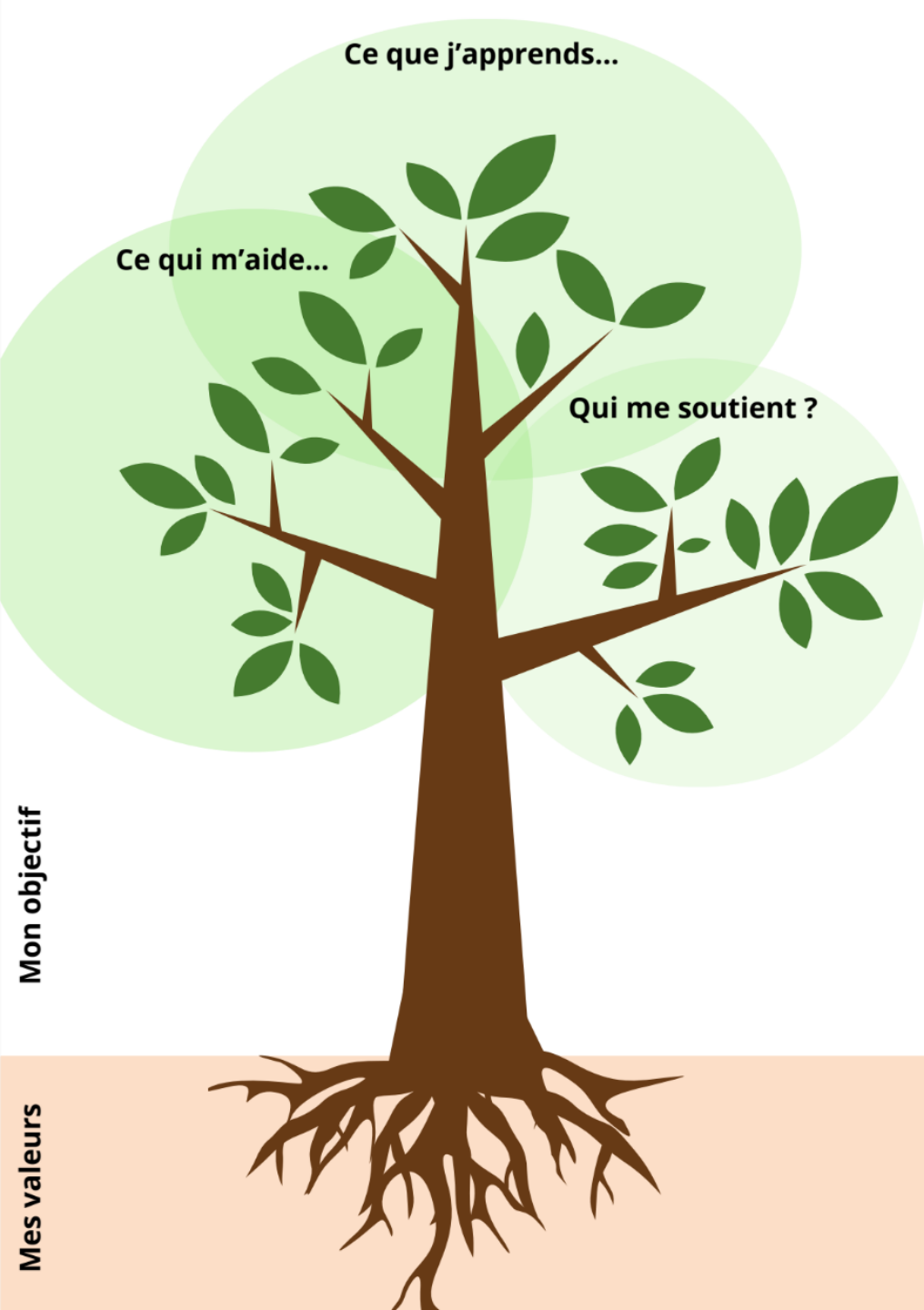
Questions

1. Connais-tu d'autres bons arguments pour ne pas commencer à fumer ou pour arrêter ?
2. Qu'est-ce qui pourrait t'empêcher de vivre selon tes souhaits et tes valeurs ? Quel rôle joue la nicotine dans ce contexte ?
3. As-tu une phrase « joker » qui te permet de refuser une cigarette, du snus ou un autre produit ?



Mon arbre

VALEURS, OBJECTIF,
FAÇONS D'ATTEINDRE SON
OBJECTIF



Consignes

La fiche doit être remplie de bas en haut, en suivant ces étapes :

- **Les racines : mes valeurs**
 - Qu'est-ce qui est important pour moi dans la vie ?
- **Le tronc : mon objectif**
 - J'aimerais rester en forme pour...
 - J'aimerais économiser de l'argent pour...
 - J'aimerais être un bon modèle pour...
 - ...
- **Le feuillage**
 - Qu'est-ce qui m'aide à atteindre cet objectif ? Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'atteindre mon objectif ?
 - Compléter les phrases et répondre à la question



Lettre à soi-même

CE QUE JE ME SOUHAITE...