

Fiche
pédagogique

Thème : Tabac, cannabis
Niveau : Collège (4^{ème}, 3^{ème}), lycée
Durée : 30'

Info/Intox ? Tabac & cannabis

Personnes ressources : Enseignants, Infirmier scolaire, CESC

Référence au socle commun de connaissances, de compétences et de culture

- Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer,
- Domaine 2 : les méthodes et outils pour apprendre,
- Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen,
- Domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques.

Objectif général : Développer l'attitude critique des élèves vis-à-vis des informations diffusées sur le tabac et le cannabis.

Objectifs spécifiques

A la fin de l'activité, l'élève sera capable de :

- Exprimer à l'écrit ou à l'oral des arguments pour confirmer ou infirmer chaque idée reçue,
- Argumenter son point de vue,
- Mener une discussion autour d'une idée reçue,
- Lister des sources d'informations scientifiques,
- Parmi ces sources, identifier des informations validées.

Matériel

- Une fiche « idées reçues » (découper les idées reçues en bandelettes),
- Une fiche correction pour l'enseignant.

Organisation de l'activité

1. Faire exprimer les élèves sur la consommation de tabac et de cannabis : pourquoi on consomme ?, dans quelles circonstances ?, pourquoi on commence ? ...,
2. Donner la fiche des idées reçues à l'ensemble des élèves,
3. Laisser les élèves proposer à l'écrit ou à l'oral des arguments pour confirmer ou infirmer l'idée reçue,
4. Mettre les réponses de la classe en commun et faire le bilan par rapport à la santé,
5. Lister des sources d'informations scientifiques (quels médias, quelles institutions, quels organismes ?),
6. Identifier des sources d'information validées scientifiquement dans cette liste.

Prolongement : Différentes fiches pédagogiques sur le thème du tabac existent : effets sur la santé, techniques, marketing...

TABAC & CANNABIS

Vrai/ Faux

Fumer 1 à 4 cigarettes par jour n'a pas de conséquence sur la santé.



Les cigarettes roulées sont moins dangereuses pour la santé que les cigarettes industrielles.



Les cigarettes légères ont été faites pour moins abîmer la santé.



Le cannabis c'est naturel donc en fumer ce n'est pas dangereux.



Le sport permet d'évacuer les effets toxiques de la cigarette.



La loi en France permet la détention, voire la culture de cannabis.



On ne peut arrêter de fumer sans prendre au moins 10 Kg.



Fumer la chicha c'est moins dangereux que de fumer des cigarettes.



Fumer du tabac fait maigrir.



La consommation de tabac diminue la fertilité chez les deux sexes.



TABAC & CANNABIS

Vrai/ Faux

Fumer 1 à 4 cigarettes par jour n'a pas de conséquences sur la santé

FAUX : Risque accru de décès de 57 % pour les hommes et 47 % pour les femmes (Tabacco control, 2005).

Les cigarettes roulées sont moins dangereuses pour la santé que les cigarettes industrielles

FAUX : Les cigarettes roulées contiennent plus de goudrons, monoxyde de carbone et nicotine. Le plus souvent elles sont fumées sans filtre. La combustion est plus difficile, ainsi le fumeur rallume plus souvent la cigarette et aspire plus profondément à chaque 1ère bouffée.

Les cigarettes légères ont été faites pour moins abîmer la santé

FAUX : Elles ont été créées par les industries du tabac pour rassurer les fumeurs sur les effets toxiques de la cigarette sur la santé. En réalité, elles ne sont pas moins dangereuses et ont donc été interdites à la vente. Il s'agissait avant tout d'une technique des industries du tabac pour augmenter leurs ventes.

Le cannabis c'est naturel donc en fumer ce n'est pas dangereux

FAUX : Le cannabis n'est pas naturel. Dans la résine des composants sont ajoutés (excréments, henné ...). L'herbe peut-être cultivée naturellement mais même un produit naturel, lorsqu'il brûle, dégage des substances toxiques (monoxyde de carbone...). On retrouve dans la résine de cannabis et l'herbe du tétrahydrocannabinol (THC) qui peut entraîner des troubles de la concentration, de la mémoire et de l'apprentissage.

Le sport permet d'évacuer les effets toxiques de la cigarette

FAUX : Les produits chimiques et toxiques de la fumée aspirés par le fumeur vont dans tous les organes et tout le corps. Faire du sport est bon pour la santé mais ne permet pas d'éviter cela. L'activité physique ne permet pas d'évacuer tous les toxiques. Quand on est fumeur, le seul moyen de se désintoxiquer est de ne plus fumer !

La loi en France permet la détention, voire la culture de cannabis

FAUX : La loi interdit toute consommation, culture et vente de cannabis. Ce qui peut être considéré par certains comme un petit trafic pour assurer sa consommation peut entraîner 5 ans de prison et 75 000 Euros d'amende

On ne peut arrêter de fumer sans prendre au moins 10 Kg

FAUX : Les personnes qui ne compensent pas le manque de tabac par le grignotage peuvent prendre entre 2 à 3 Kg et ceci se régulera rapidement. Un tiers des personnes qui arrête de fumer ne prend pas de poids en arrêtant et un tiers en perd en changeant d'habitude de vie (alimentation, sport...). Comme pour tout le monde, pour éviter de prendre du poids, il faut bien manger, bien bouger.

Fumer la chicha c'est moins dangereux que fumer des cigarettes

FAUX : Dans une chicha, les bouffées sont plus longues et plus fortes. Le volume de fumée aspiré est donc plus grand et correspond en équivalent en monoxyde de carbone à 60 à 100 cigarettes.

Fumer du tabac fait maigrir

FAUX : La cigarette perturbe le système qui contrôle notre poids, le fumeur est donc en « sous-poids » de 1 à 2 Kg par rapport au poids qu'il aurait eu si il n'avait pas fumé. Donc la cigarette n'aide pas à perdre du poids et pose d'autres problèmes sur la santé. Pour perdre du poids il y a des méthodes bien plus efficaces.

La consommation de tabac diminue la fertilité chez les deux sexes

VRAI : Chez l'homme cela entraîne une altération de la mobilité des spermatozoïdes et une diminution de leur nombre. Chez la femme, la consommation entraîne des difficultés en cas de désir de grossesse.