

Fiche
pédagogique

Thème : Tabac, cannabis

Niveau : Collège (5^{ème}, 4^{ème}, 3^{ème}), lycée

Durée : 45'

Représentation et connaissances Tabac & cannabis

Personnes ressources : Enseignant, 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.

Objectif général : Exprimer ses représentations et connaissances sur les produits fumés.

Objectifs spécifiques

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

- Enumérer au moins 3 effets du tabac et/ou du cannabis sur l'organisme,
- Donner une définition de la dépendance,
- Citer 3 moyens ou méthodes pour arrêter de fumer,
- Citer 3 moyens d'éviter le tabagisme passif,
- Comparer les « avantages » et les inconvénients à fumer ou à arrêter.

Matériel

- Les fiches d'activité au format A4 ou A3,
- Un paper-board ou tableau, des stylos.

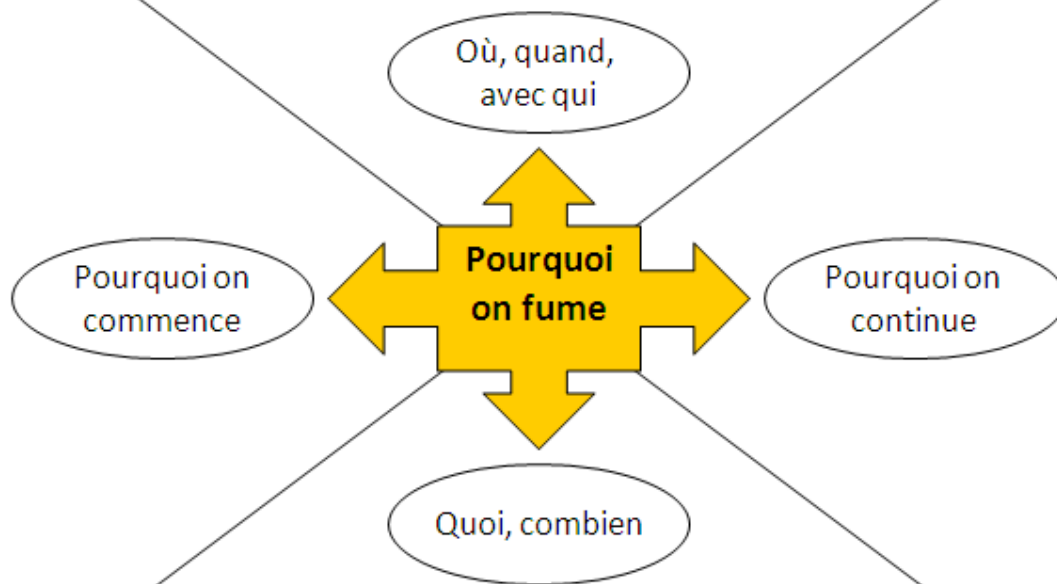
Organisation de l'activité

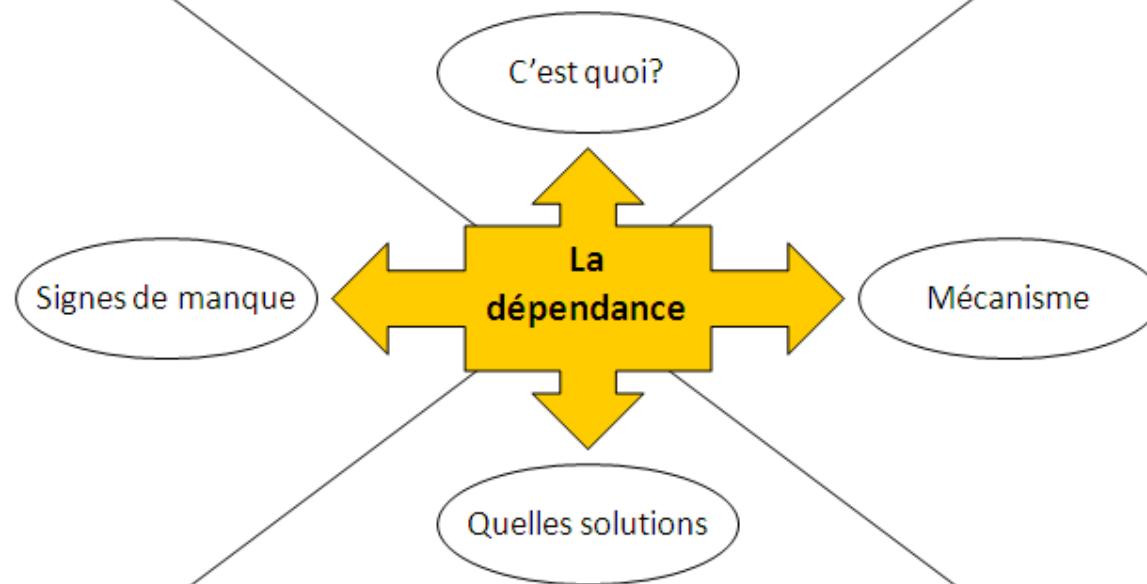
1. Répartir les élèves par groupes de 4 ou 5,
2. Identifier un porte-parole pour chaque groupe,
3. Distribuer une fiche activité par groupe,
4. Laisser les élèves y inscrire leurs représentations pendant 10 minutes,
5. Effectuer au moins 1 rotation pour que chaque groupe remplisse au minimum 2 fiches,
6. Mettre les réponses en commun grâce à l'intermédiaire des porte-paroles,
7. Mener un échange interactif avec les élèves à partir des réponses,
8. Effectuer une synthèse générale en demandant par exemple « qu'allez-vous retenir ? »,
9. Elaborer une devise générale pour la classe (facultatif).

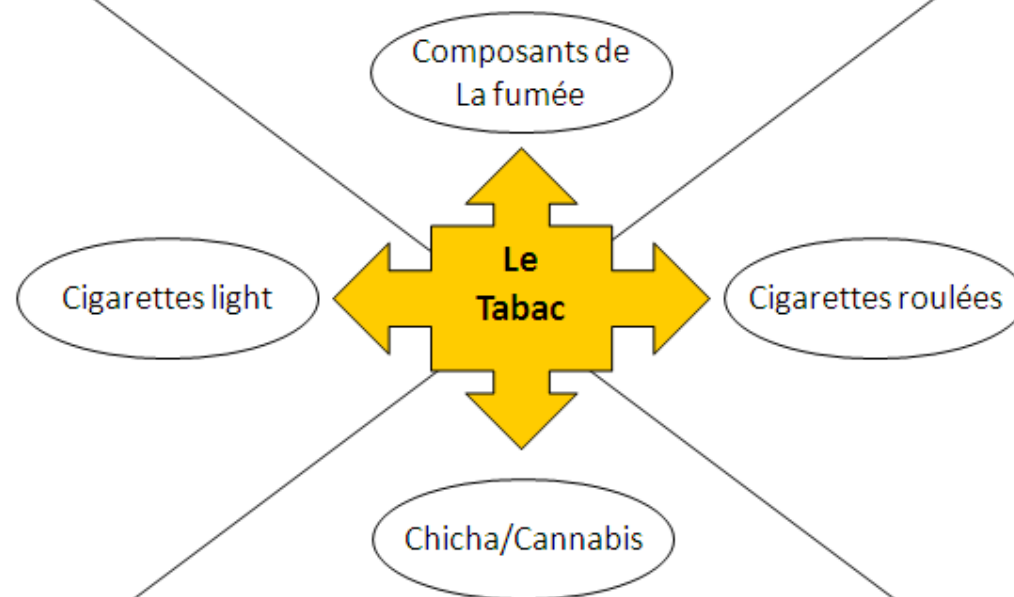
Prolongement : Plusieurs fiches pédagogiques sur le thème du tabac et du cannabis sont disponibles.

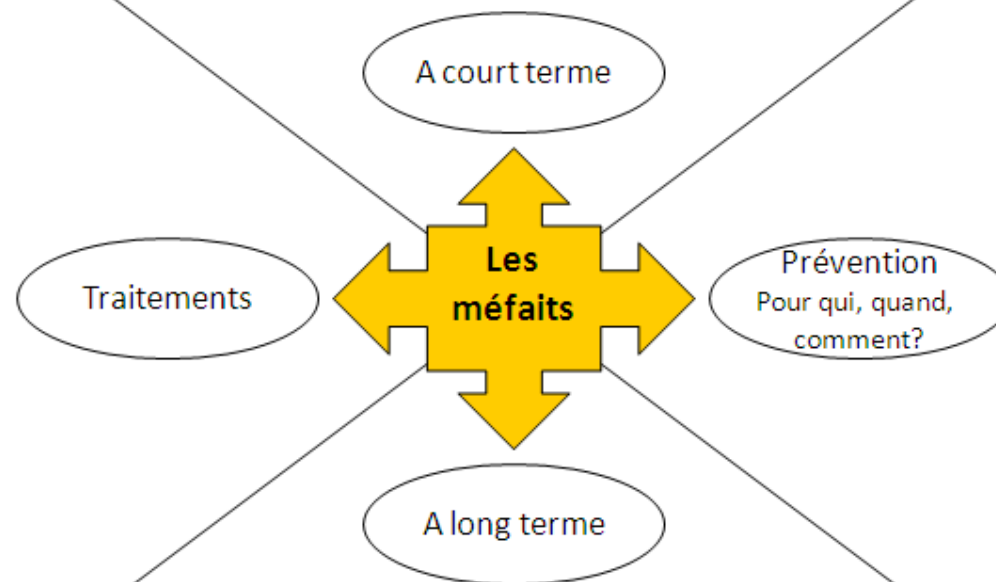
Fiches activités représentations et connaissances

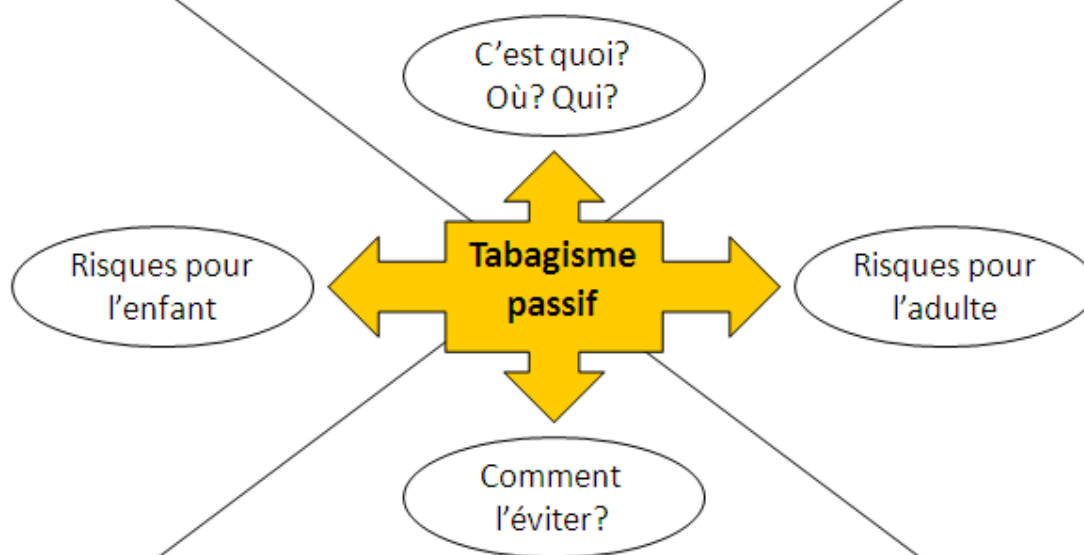
Ces fiches peuvent être choisies en fonction des caractéristiques et des attentes du public cible

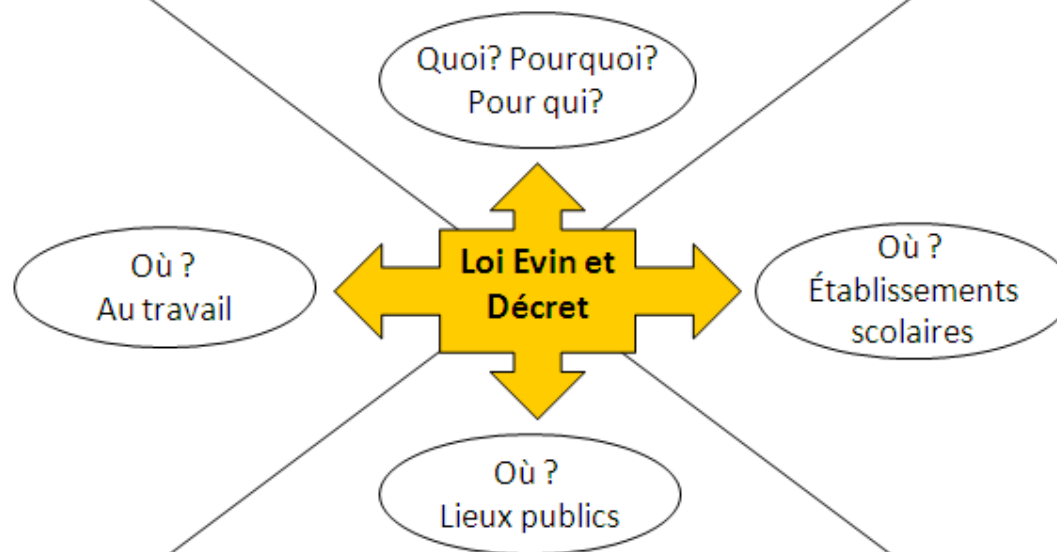


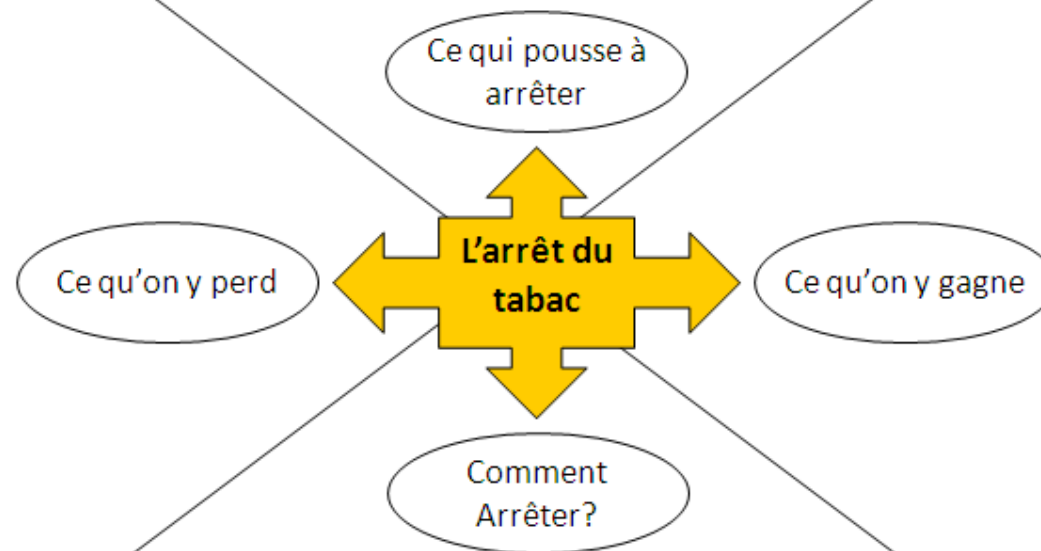


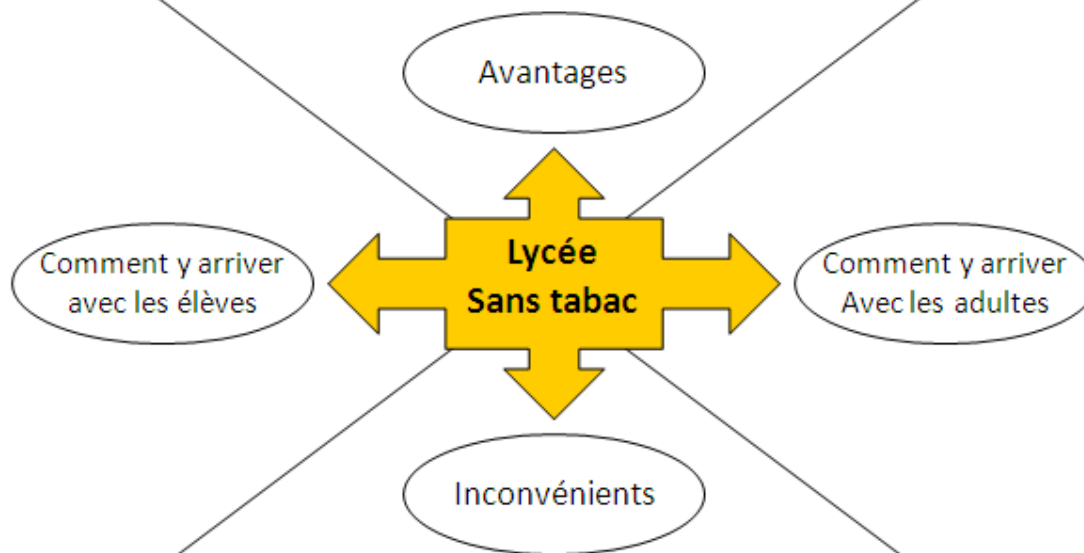












Fiches activités représentations et connaissances

Proposition de réponses à conserver par le responsable de l'animation

Où :

- Partout : établissement scolaire, fête, maison....
- En cachette,
- Devant les arrêts de bus,
- Devant le collège ou le lycée

Quand :

- Dès le lever, aux inter cours, en soirée, au café.....
- Dès que je peux, à n'importe quel moment

Avec qui :

- Les copains, le grand frère ou grande sœur, la copine, les parents....
- Seul

Où, quand,
avec qui

- Pour lutter contre l'ennui/s'occuper
- Pour faire comme les autres, les grands
- Par curiosité, pour essayer
- Pour ne pas être rejeté d'un groupe
- Pour maigrir
- Pour plaire

Pourquoi on
commence

**Pourquoi
on fume**

Pourquoi on
continue

- Par envie
- Peur de grossir
- Peur de ne pas arriver à arrêter
- Peur du manque
- A cause du stress
- Pour le plaisir
- Pour paraître
- Pour être mieux dans sa peau
- Par habitude
- Par imitation
- A cause de la dépendance

Quoi, combien

- Les roulées : 1 cigarette roulée à la machine = 3 à 6 fois plus de goudrons que dans une cigarette manufacturée
- Les cigarettes light
- Les cigares
- 1 joint fumé en machine = 2 fois plus de nicotine, 4 fois plus de goudrons et 10 fois plus de monoxyde de carbone qu'une cigarette manufacturée
- La pipe, les cigarillos....
- Le narguilé (chicha)

C'est le fait de ressentir le besoin de quelqu'un ou de quelque chose. C'est une addiction à un produit qui amène le consommateur à :

- Augmenter les doses
- Chercher du tabac à tous prix
- Préférer fumer au lieu de faire autre chose
- Fumer malgré un problème de santé

3 types de dépendances :

- Physique : provoquée essentiellement par le manque de nicotine
- Psychologique : Effet attendu = concentration, contrôle du poids, gestion du stress...
- Comportementale : associée à une situation qui déclenche la consommation

Une fois inhalée, les produits addictogènes contenus dans la fumées (nicotine, etc...) , atteignent le cerveau en 7 secondes seulement!

C'est cette rapidité d'action sur le cerveau qui est mise en cause dans la dépendance.

- Pulsions à fumer
- Envies impérieuses de fumer
- Augmentation de l'appétit
- Irritabilité, colère
- Angoisse, stress
- Anxiété
- Troubles du sommeil, Insomnies
- Humeur dépressive
- Difficulté de concentration

Signes de manque

C'est quoi?

La
dépendance

Mécanisme

Quelles solutions

- En cas de dépendance physique : utiliser des substituts nicotiniques (patch, gommes...)
- Sur le plan psychologique : trouver d'autres alternatives à la gestion du stress, de l'ennui, du poids... qui sont cause de consommation
- Sur le plan comportemental : Dans les premiers temps, éviter les situations où le besoin de fumer sera trop important (café, sorties entre amis...)
- Consulter l'outil « 5+1+ » spécialement élaboré pour les jeunes : http://www.epidaure.fr/espace_secondaire.html
- Aller voir un tabacologue (Cf. annuaire en Languedoc Roussillon : <http://www.epidaure.fr/publications.html>)
- TABAC INFO SERVICE AU 3989 : de 09h-20h du lundi au samedi (0,15€/min) ou <http://www.tabac-info-service.fr/>

Plus de 4000 produits toxiques dont :

- La nicotine qui entraîne la dépendance
- Les goudrons cancérigènes
- Plus de 50 composés cancérigènes comme le polonium (élément radioactif), le cadmium (utilisé dans les batteries) et bien d'autres
- Le monoxyde de carbone qui prend la place de l'oxygène et favorise les maladies cardiovasculaires
- Les irritants comme l'acroléine qui provoquent des maladies respiratoires
- Des agents de saveurs pour améliorer le goût de la fumée, des agents de texture pour faciliter l'inhalation de la fumée, et divers produits comme l'ammoniac qui augmente la dépendance

Composants de
La fumée

Cigarettes light

**Le
Tabac**

Cigarettes roulées

Chicha/Cannabis

Moins fortes au goût mais pas forcément moins nocives : le filtre comporte plus de petits trous qui diluent la fumée aspirée. Pour obtenir sa dose de nicotine, un fumeur dépendant va spontanément tirer plus fort sur la cigarette et boucher les trous avec ses lèvres et ses doigts.

Plus économiques mais 1 roulée = 3 ou 4 normales car :

- teneurs en goudrons, CO et nicotine plus élevés
- souvent sans filtre
- combustion difficile donc on rallume plus souvent la cigarette et on aspire plus profondément à chaque 1^{ère} bouffée.

La chicha :

- 1 séance de narguilé de 45 min = 100 cigarettes
- Beaucoup de monoxyde de carbone (CO) : grand volume de fumée, appareillage...
- Le goût n'enlève pas les effets toxiques de la chicha ! Ils sont proposés pour attirer de nouveau consommateur en rendant la fumée moins piquante et plus douce.
- L'eau de la chicha ne purifie pas la fumée, elle la refroidit juste
- Maladies : cancer des poumons, lèvres, œsophage, estomac, vessie, problème cardio-vasculaires, de reproduction, de grossesse,

Cannabis :

- THC : Tétra-hydro-cannabinol ; Substance psycho-active (qui agit sur le cerveau)
- 1 joint = 2 fois plus de nicotine, 4 fois plus de goudrons et 10 fois plus de monoxyde de carbone qu'une cigarette manufacturée

Ce qui peut aider (prouvé scientifiquement):

- Substituts nicotiques (Dès 15 ans),
- Médicaments prescrits par un médecin (champix®, zyban®) (Dès 18 ans),
- Thérapie cognitivo-comportementale

Autres (pas prouvé scientifiquement mais pourquoi pas !)

- Acupuncture, Hypnose (empathie pour le thérapeute ?)
- Homéopathie (Gestion du stress, effets placebo ?)

Ce qu'il faut éviter :

- les cigarettes light
- Les arnaques (laser, vaccin...)

La sécurité sociale rembourse les traitements à hauteur de 50€/an, par assuré et sur prescription médicale.

Certaines mutuelles ajoutent le complément.

- odeur de tabac froid (cheveux, vêtements...)
- Mauvaise haleine
- Nausées, Maux de tête
- Fatigue
- Essoufflement, toux
- Augmentation du rythme cardiaque
- Irritations oculaires
- Lésions ORL : rhumes, bronchites, otites
- Dépendance (stress, agressivité si on manque de cigarettes)
- Dépenses régulières qui au total peuvent représenter beaucoup

A court terme

Les méfaits

A long terme

Traitements

Prévention
Pour qui, quand, comment?

Comment?

Par la réglementation pour :

- interdire de fumer dans les lieux publics et établissements scolaires,
- augmenter le prix du tabac,
- interdire la vente aux moins de 18 ans,
- interdire la publicité

Par la mise en place de campagnes et d'actions de prévention par des Institutionnels et des associations auprès de tous les publics (jeunes, scolaires, adultes...) et dans divers lieux (écoles, collèges, lycées, entreprises...)

Pour qui?

Pour tous, notamment les femmes enceintes, les jeunes

- Dépendance
- Perte du goût et de l'odorat
- Dents jaunes, vieillissement peau
- Impuissance, infertilité, troubles de la fertilité,
- Maladies respiratoires (Broncho-pneumopathie obstructive et chronique...)
- Cancers (ORL, oesophage, poumons, reins, vessie, utérus)
- Maladies cardiovasculaires (artères et veines bouchées pouvant entraîner des amputations,
- Perte de la vue
- Mort prématurée
- Problèmes financiers
- Tensions familiales

C'est quoi? C'est respirer involontairement la fumée des autres. Le tabagisme passif provoque en France environ 5000 décès chaque année.

Où peut-on subir le tabagisme passif? Dans les bars, les restaurants, les lieux de spectacles, à la maison au travail, dans les lieux publics...

Qui subit le tabagisme passif? Les non fumeurs, les enfants, la famille, les amis, les conjoints...

- Fausse-couche
- Prématurité
- Faible poids de naissance
- Mort subite du nourrisson
- Troubles respiratoires et ORL aggravation de l'asthme, toux, bronchites, otites...
- Devenir lui-même fumeur

Risques pour l'enfant

C'est quoi?
Où? Qui?



Risques pour l'adulte

- Maladies cardiaques
- Cancers (poumons, sein...)
- Accidents vasculaires cérébraux
- Maladies respiratoires
- Perte de performance en sport
- Impuissance
- Troubles de la fertilité
- Fausse-couche

Comment l'éviter?

- Respecter la réglementation : loi Evin, décret du 15 novembre 2006,
- Le choix personnel de se protéger des fumeurs (choix des amis, demander à ne pas fumer dans son domicile...),
- Ne pas aller dans des endroits enfumés,
- Fumer à l'écart pour protéger son entourage,

Décret du 15 novembre 2006 : Interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif :

- A partir du 1er février 2007 dans tous les établissements scolaires, les hôpitaux, les lieux de travail
- A partir du 1er janvier 2008 pour les restaurants, bars et discothèques

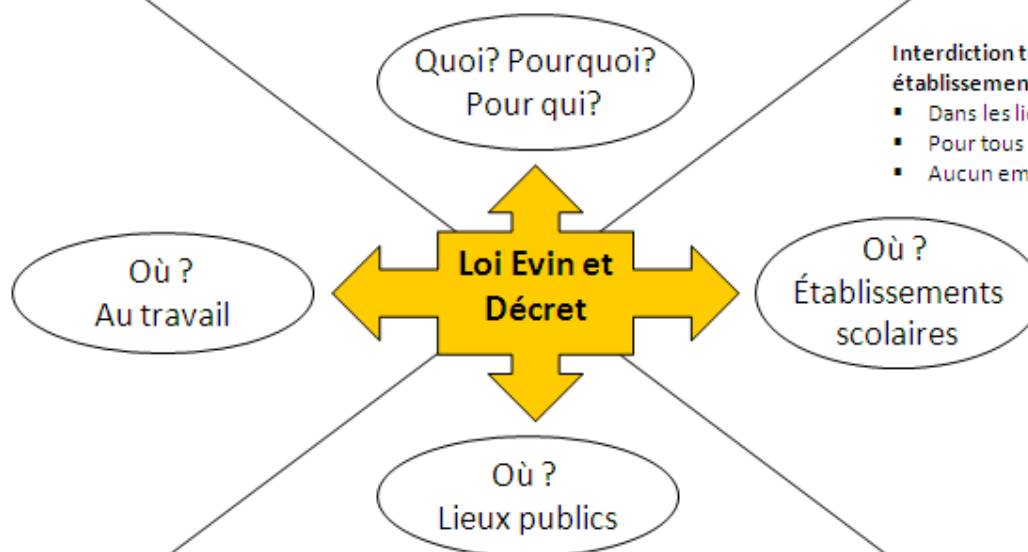
Pourquoi :

- Pour protéger les non fumeurs
- Pour protéger les employés de la restauration
- Pour éviter l'initiation des jeunes au tabagisme
- Pour aider les fumeurs à diminuer ou à arrêter leur consommation

Interdiction totale de fumer dans l'enceinte des établissements :

- Dans les lieux couverts ou non comme la cour
- Pour tous les adultes et les jeunes
- Aucun emplacement fumeurs autorisé

Possibilité de mettre en place un espace fumeurs suivant les normes décrites dans le décret



Gare, centres commerciaux, restaurants, bars (bars à chicha compris) lieux de spectacles...

- Le prix du tabac
- Une maladie avérée
- La peur de la maladie
- L'entourage : amis, famille, conjoint, les enfants...
- L'utilisation d'un contraceptif oral
- La grossesse
- Le respect des proches
- L'odeur
- La dépendance

Ce qui pousse à arrêter

- De l'argent
- De meilleures performances physiques et sportives
- Une meilleure santé
- Un meilleur moral
- L'estime de soi
- De la confiance en soi
- Des années de vie
- Une certaine liberté
- Le goût
- L'odorat
- Une haleine fraîche
- Un meilleur teint
- Une autre image de soi
- Des amis

- Le plaisir de fumer
- L'habitude
- Certains réflexes
- Une certaine image
- La contrainte d'avoir toujours des cigarettes sur soi

Ce qu'on y perd

L'arrêt du tabac

Ce qu'on y gagne

Comment Arrêter?

- Se faire aider par des spécialistes (tabacologue, psychologue, nutritionniste, généraliste...)
- Solliciter le soutien des proches (famille, amis...)
- Remplacer le tabac par autre chose (sport, relaxation....)
- Participer à l'Action 5+1+ : programme d'aide à l'arrêt du tabac pour les jeunes
- TABAC INFO SERVICE AU 3989 : de 09h-20h du lundi au samedi (0,15€/min) ou <http://www.tabac-info-service.fr/>

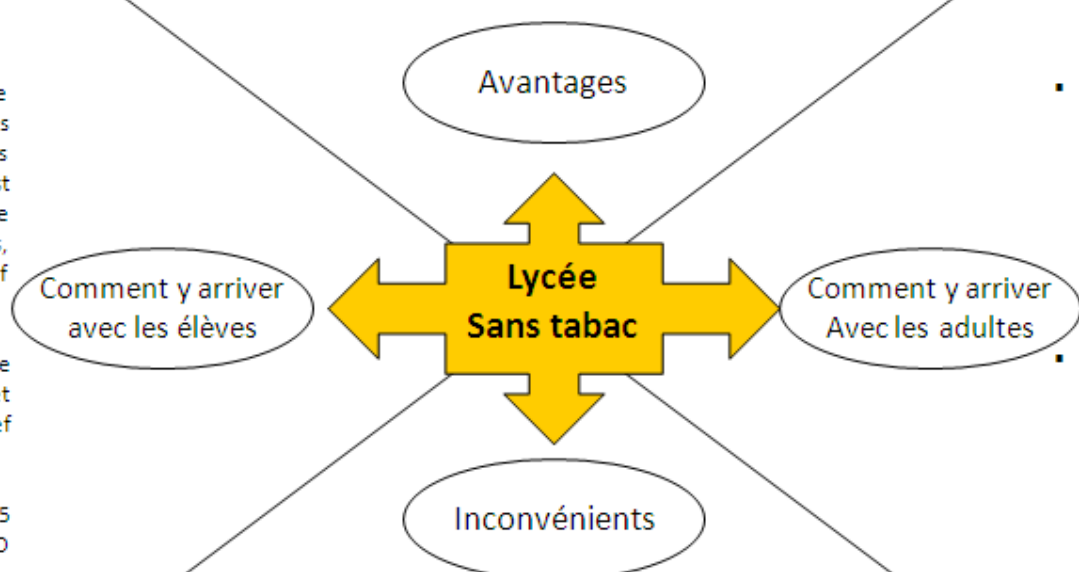
- Des économies,
- Moins de tabagisme passif (responsable de 6 000 morts par an en France),
- Moins d'incitation à fumer, d'envies et de tentations,
- Pas de phénomène d'augmentation de la consommation en entrant au lycée,
- Pas d'odeur de tabac froid,
- Possibilité d'être aidé pour réduire ou arrêter de fumer,
- Amélioration de la santé

- Cette Loi a été mise en place pour protéger les personnes du tabagisme passif.

- Interdire le tabac permet de dénormaliser l'image du tabac. Il y a quelques années il était possible de fumer dans les maternités, les médecins pouvaient fumer dans les chambres... Cela paraît aujourd'hui incroyable.

- En tant que jeunes, futurs adultes ou adultes nous sommes des exemples pour les générations futures. Si celles-ci ne voient pas d'adultes fumer, on peut penser qu'elles ne fumeront pas non plus...

Tout ceci a déjà été vérifié dans certains pays



- Il est strictement interdit de fumer dans l'enceinte des établissements scolaires depuis le 1^{er} Février 2007. Ceci est valable pour les élèves comme pour les adultes (enseignants, CPE, surveillant, chef d'établissement).
- Amende pour non respect de la Loi : 68€ pour le fumeur et 135€ pour le chef d'établissement
- Décret n° 2006-1386 du 15 novembre 2006 (publié au JO du 16 novembre 2006),

- Retards en cours (certains établissements ont interdit la sortie pendant les intercourses et les récréations et n'ont aucun problèmes de retard ou autres).
- Atroupement à l'entrée des établissements scolaires