

FUMER ... OU PAS ?

QUELQUES TESTS ET INFORMATIONS POUR LES JEUNES



Que tu sois fumeur ou non-fumeur, cette brochure s'adresse à toi !

Réponds à nos différents tests, vérifie tes connaissances et réfléchis à certaines de tes habitudes.

Certains sujets sont très personnels : essaie d'y réfléchir d'abord tout seul avant d'en discuter avec d'autres.

Ces différents tests ne dégagent que des tendances... à toi d'estimer si les résultats te correspondent !

MOI ET MON UNIVERS

Etre fumeur ou non-fumeur dépend de la personnalité et aussi de l'entourage !

Tu veux savoir où tu te situes ?

Alors pour chaque question, coche la réponse qui te correspond le mieux.

1

Depuis quelques mois :

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | A | je me sens en pleine forme |
| <input type="checkbox"/> | B | je vais vraiment bien |
| <input type="checkbox"/> | C | c'est pas la grande forme |
| <input type="checkbox"/> | D | j'ai eu quelques petits problèmes (ou je les ai encore) |

2

Je m'ennuie :

- | | | |
|--------------------------|---|------------------|
| <input type="checkbox"/> | A | très souvent |
| <input type="checkbox"/> | B | souvent |
| <input type="checkbox"/> | C | de temps à autre |
| <input type="checkbox"/> | D | rarement |

3

Quand quelque chose me met en colère, m'opprime, me tracasse, m'attriste, ma réaction est le plus souvent (une seule réponse):

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | A | Je le dis ou je le montre, il faut que ça sorte. |
| <input type="checkbox"/> | B | Je me retire dans mon coin. |
| <input type="checkbox"/> | C | Je ravale tout. |
| <input type="checkbox"/> | D | J'en parle à quelqu'un. |
| <input type="checkbox"/> | E | Je m'empêche d'y penser (avec de la musique, la TV, l'ordinateur etc.). |
| <input type="checkbox"/> | F | Je fume une cigarette. |
| <input type="checkbox"/> | G | Je bois de l'alcool. |
| <input type="checkbox"/> | H | Je fume un joint. |
| <input type="checkbox"/> | I | Je vais me promener. |
| <input type="checkbox"/> | J | Je fais « comme si de rien n'était ». |
| <input type="checkbox"/> | K | Je mange quelque chose. |



MOI ET MON UNIVERS

4

Je suis très impatient d'être adulte et indépendant.

- | | | |
|--------------------------|---|-----|
| <input type="checkbox"/> | A | oui |
| <input type="checkbox"/> | B | non |

5

Mes meilleurs copains / copines me poussent à faire quelque chose que je ne voudrais pas. Comme je me connais, j'aurais plutôt tendance à :

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | A | me cantonner dans mon refus |
| <input type="checkbox"/> | B | essayer de les faire changer d'avis |
| <input type="checkbox"/> | C | céder pour avoir la paix |
| <input type="checkbox"/> | D | dire « oui » pour ne pas perdre mes copains |
| <input type="checkbox"/> | E | je ne sais pas |

6

Il y a des choses que je ne me permets pas (alors qu'au fond j'en aurais envie) parce que « ça ne se fait pas » :

- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | A | oui |
| <input type="checkbox"/> | B | ça m'arrive de temps en temps |
| <input type="checkbox"/> | C | non |

7

Pour le moment, mon apparence physique :

- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | A | me plaît beaucoup |
| <input type="checkbox"/> | B | me satisfait |
| <input type="checkbox"/> | C | ne me plaît pas trop |
| <input type="checkbox"/> | D | ne me plaît pas du tout |

MOI ET MON UNIVERS

8

Je me sens stressé / e (par l'école, ma famille ou autre) :

- A très souvent
- B souvent
- C rarement
- D jamais

9

Dans ma famille :

- A personne ne fume
- B une personne fume
- C deux personnes fument, ou davantage

10

Parmi mes 5 meilleurs copains ou meilleures copines, combien ont l'habitude de fumer ?

- A aucun / e
- B un ou deux
- C trois ou plus

11

Dans ma classe, combien fument ?

- A aucun
- B 1 à 3 personnes
- C 4 à 6 personnes
- D plus de 6 personnes

12

Mon copain / ma copine

- A fume
- B ne fume pas

MOI ET MON UNIVERS

En additionnant les points de chacune de tes réponses, tu obtiendras ton score.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
Question 1	0	1	2	3							
Question 2	3	2	1	0							
Question 3	0	1	2	0	2	3	3	3	1	2	2
Question 4	2	0									
Question 5	0	0	3	3	2						
Question 6	3	2	0								
Question 7	0	1	2	3							
Question 8	3	2	1	0							
Question 9	0	1	3								
Question 10	0	2	3								
Question 11	0	1	2	3							
Question 12	0	3									

Tu trouveras les résultats à la page 6.



RÉSULTATS

Quel est ton score ?

0 – 9 points

Probablement que tu ne fumes pas et que tu ne commenceras jamais.
Toi et ton entourage préférez éviter de fumer.

10 – 16 points

Ici ou là, le thème de la fumée est peut-être dans l'air, mais toi et ton entourage préférez plutôt éviter de fumer.

17 – 24 points

Ton score se situe dans la moitié supérieure, ce qui indique un certain risque de devenir fumeur. Toi et ton entourage avez peut-être tendance à choisir de fumer.

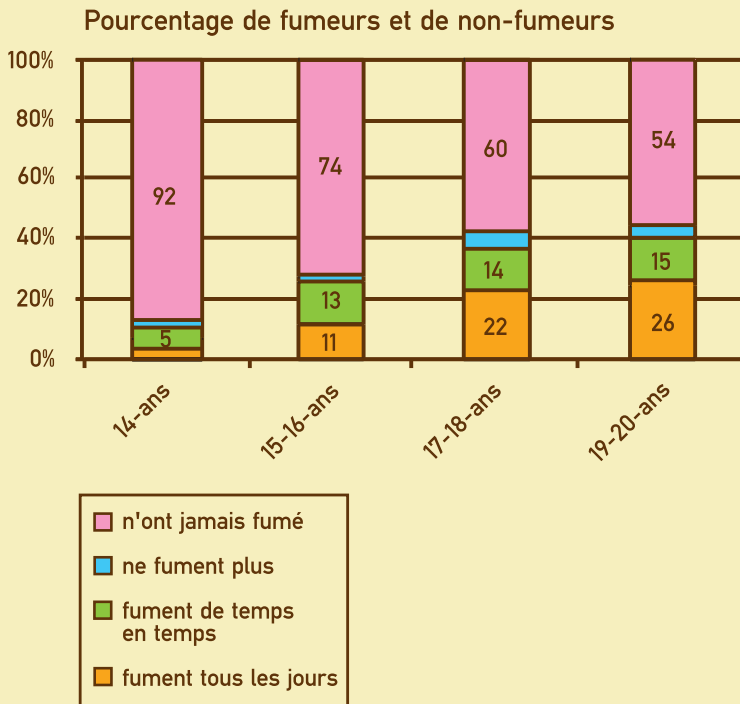
plus de 24 points

Le risque que tu fumes, ou que tu commences à fumer dans peu de temps est plus élevé pour toi que pour la moyenne des jeunes. Toi et ton entourage avez tendance à choisir de fumer.

Etre fumeur ou non-fumeur a beaucoup à voir avec ton état d'esprit, avec tes objectifs personnels, avec tes modèles et avec les règles en vigueur dans ton milieu.

Combien y a-t-il de jeunes fumeurs en Suisse ?

- Les non-fumeurs sont en majorité, quel que soit l'âge.
- Moins de 3 jeunes sur 10 fument à 15 ans.
- On commence à fumer vers 15 ou 16 ans.
- Il n'y a pas de différence entre les hommes et les femmes.
- Plus de 50% des jeunes qui fument songent à arrêter.



Source : Monitoring tabac (2003)



FEVRIER EN BATEAU

1 Josa
2 smoked 3
3 latin house
4 the velvet tone
8 Lady mosh
9 Funk Food
10 Smu, Stucco 2000
11 alligator
15 clubnight tv
16 natusdau nite fevex
19 pascha sundau
18 venus' n' maxs
22 glen of guinness
23 two weas schiff
24 Dichtdau glan
25 nouline
26 soulection
30 b'movie
31 veen

Qui a la plus grande popularité ?

Selon toi, entre les fumeurs et les non-fumeurs :

- Qui est le plus sociable ?
- Qui arrive le mieux à jouir d'un plaisir ?
- Qui est le plus cool ?
- Qui a le plus de succès ?
- Qui est le plus attirant ?

Ce sont précisément les questions auxquelles mille jeunes suisses (fumeurs et non-fumeurs) ont répondu lors d'une enquête :

- La plupart ont répondu : « les non-fumeurs ! ». Plusieurs ont aussi dit qu'il n'y a pas de différence entre les fumeurs et les non-fumeurs.
- Seule différence : les fumeurs se prétendent plus sociables que les non-fumeurs !

Aux mêmes jeunes on a demandé : entre les fumeurs et les non-fumeurs :

- Qui est le plus nerveux et le plus agressif ?
 - Qui est le moins satisfait ?
 - Qui est le moins sûr de soi ?
 - Qui est le plus égoïste ?
- A ces questions, la plupart ont répondu : « les fumeurs ! ».
C'est aussi l'avis des jeunes qui sont eux-mêmes fumeurs.

Source : Monitoring tabac (2003)



MOI ET MON POINT DE VUE

Choisis une des affirmations suivantes où tu te reconnais le mieux :

Je n'ai jamais fumé.

NON-FUMEUR / EUSE

➔ RENDEZ-VOUS À LA PAGE 12

J'ai déjà fumé. Mais, depuis un mois au moins, je ne fume plus.

EX-FUMEUR / EUSE

➔ RENDEZ-VOUS À LA PAGE 14

Je fume de temps à autre, mais pas plus de 4-5 cigarettes par semaine.

FUMEUR / EUSE OCCASIONNEL(LE)

➔ RENDEZ-VOUS À LA PAGE 16

Je fume chaque jour.

FUMEUR / EUSE RÉGULIER(ÈRE)

➔ RENDEZ-VOUS À LA PAGE 20

Ce test devrait t'aider à reconnaître les bonnes raisons pour lesquelles tu ne fumes pas. Mais peut-être as-tu déjà pensé à tout cela !

POURQUOI EST-CE QUE TU NE FUMES PAS ?

Coche tout ce qui te concerne.

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Je n'ai jamais pensé à fumer. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Fumer coûte trop cher. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Fumer n'est pas cool. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Fumer pourrait me rendre malade. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Je n'aime pas le goût. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Je fais du sport. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Je ne veux pas devenir accro. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Les habits puent la fumée. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Les non-fumeurs sont plus attirants. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Mon copain / ma copine ne fume pas ou plus. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Fumer, ça dérange les autres. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Fumer, c'est nul. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | C'est interdit à la maison. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | C'est interdit à l'école. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Dans mon cercle d'amis personne (ou presque) ne fume. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Chez moi, personne ne fume. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Ça jaunit les dents. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Ça me dérange quand des parents ou des connaissances fument. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Mon copain / ma copine ne veut pas que je fume. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | On ne m'a jamais offert une cigarette. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Je n'en ai pas envie. |

Résultats à la page 13.

La plupart des jeunes ne fument pas ! Pourquoi ?

- 94% des jeunes non-fumeurs disent : « Fumer n'est pas sain ».
- 85% des jeunes non-fumeurs disent : « Je ne veux pas devenir dépendant ».
- 76% des jeunes non-fumeurs disent ne pas fumer : « Parce qu'on pue ».
- 71% des jeunes non-fumeurs disent ne pas fumer : « Parce que c'est cher ».

Source : Monitoring tabac – enquête portant sur plus de 2000 jeunes en Suisse (2003)

RÉSULTATS

Il existe beaucoup de raisons de ne pas fumer.

Mais tout le monde n'a pas les mêmes !

Quel symbole trouves-tu le plus souvent dans tes réponses ?



Tu sembles ne pas fumer par conviction personnelle. Tu n'es pas du genre à te laisser influencer par les autres, pas vrai ?



Ta décision de ne pas fumer dépend probablement plus des autres que de toi-même. Si quelque chose changeait dans ton entourage (par exemple des interdits qui tombent ou des amis qui fument etc.), tu risquerais tout de même de commencer à fumer. Qu'en penses-tu ?

Rendez-vous à la page 24.

Il existe beaucoup de raisons de ne plus fumer. Quelles sont les tiennes ?

POURQUOI EST-CE QUE TU NE FUMES PLUS ?

Coche tout ce qui te concerne.

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | ■ | Je n'aime pas le goût. |
| <input type="checkbox"/> | ● | Fumer coûte trop cher. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | Fumer n'est pas cool. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | Fumer peut rendre malade. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | Je ne veux pas devenir accro. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | Les habits puent la fumée. |
| <input type="checkbox"/> | ● | Mon copain / ma copine ne fume pas ou plus. |
| <input type="checkbox"/> | ● | Fumer, ça dérange les autres. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | Fumer, c'est nul. |
| <input type="checkbox"/> | ● | C'est interdit à la maison. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | Je fais du sport. |
| <input type="checkbox"/> | ● | C'est interdit à l'école. |
| <input type="checkbox"/> | ● | Dans mon cercle d'amis personne (ou presque) ne fume. |
| <input type="checkbox"/> | ● | Chez moi, personne ne fume. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | Ça jaunit les dents. |
| <input type="checkbox"/> | ● | Mon copain / ma copine ne veut pas que je fume. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | L'association pilule – cigarettes est très mauvaise. |
| <input type="checkbox"/> | ■ | Embrasser un non-fumeur est bien meilleur. |

Résultats à la page 15.

Lorsque tu arrêtes de fumer, quels bénéfices en tires-tu ?

20 MINUTES après ta dernière cigarette, ton rythme cardiaque et ta température corporelle sont de nouveau les mêmes que ceux d'un non-fumeur.

8 HEURES après ta dernière cigarette, le monoxyde de carbone a été remplacé par de l'oxygène dans tes vaisseaux sanguins.

UN JOUR après, tu as meilleure haleine.

DEUX JOURS après, ton odorat et le goût s'affinent.

APRÈS TROIS MOIS, ta capacité pulmonaire augmente de 10%.

UN AN après l'arrêt, les risques de maladies cardio-vasculaires et de cancers commencent aussi à diminuer. Plus le temps passe, moins tu as de risque de tomber gravement malade.

Source : ISPA (2003)

RÉSULTATS

Il existe suffisamment de raisons pour arrêter de fumer.

Tout le monde n'a pas les mêmes !

Quel symbole trouves-tu le plus souvent dans tes réponses ?



Tu sembles ne plus fumer par conviction personnelle, et on ne te poussera pas si facilement à recommencer, pas vrai ?



Ta décision de ne plus fumer semble dépendre davantage des autres que de toi-même. Si quelque chose changeait dans ton entourage (par exemple des interdits qui tombent ou des amis qui fument etc.), tu cours le risque de recommencer à fumer. Qu'en penses-tu ?

Rendez-vous à la page 24.

DANS QUELLES SITUATIONS EST-CE QUE TU FUMES ?

Coche tout ce qui te concerne.

- quand je suis seul / e
- avec mes camarades
- avec mon copain / ma copine
- avant une épreuve, un examen, des devoirs
- ◆ au restaurant, au bistrot
- à la maison
- ▲ après un repas
- ◆ pendant les soirées
- + sans raison précise
- après l'école
- ▲ pour le plaisir
- après une épreuve, un examen, des devoirs
- quand on m'offre une cigarette
- ◆ quand je m'ennuie
- ◆ quand je dois attendre
- + quand j'en ai envie
- ● à la pause
- quand je suis nerveux / euse
- ▲ quand l'ambiance est bonne
- quand je suis stressé / e
- quand je suis énervé / e
- ◆ dans des situations inhabituelles
- + je ne sais pas

Résultats à la page 18.

Rares sont les fumeurs occasionnels ! Pourquoi ?

Tout le monde a commencé un jour par fumer juste quelques cigarettes et seulement en de rares occasions, même les gens qui en sont aujourd'hui à fumer 3 ou 4 paquets par jour. Le fait est que seul un faible pourcentage de personnes réussissent, à long terme, à fumer peu (soit 2 à 3 cigarettes par semaine). En voici trois raisons :

1. LA NICOTINE

La nicotine rend dépendant. La dépendance à la nicotine est comparable à celle à l'héroïne. La nicotine peut avoir un effet relaxant ou un effet stimulant. La tentation de retrouver ces sensations agréables pousse à fumer toujours plus.

2. LES RITUELS

Fumer peut vite devenir une habitude quand des situations de la vie de tous les jours sont associées au geste de fumer. Par exemple : en téléphonant, lors d'un temps d'attente, après un repas etc. Ainsi s'installent des automatismes : dans certaines situations, on fume pratiquement sans y penser, parce qu'on s'est habitué à ce que la cigarette fasse partie de cette situation.

3. LA TENTATION

On obtient des cigarettes presque partout. La publicité qui leur est faite est intense et raffinée, elle sait parler à nos désirs : liberté, érotisme, aventure, succès, camaraderie. Qui ne voudrait pas être aussi heureux que les gens dans la publicité ?

RÉSULTATS

A QUEL GROUPE EST-CE QUE TU APPARTIENS ?

Quel symbole trouves-tu le plus souvent dans tes réponses ?

● → FUME EN GROUPE

Tu fumes avec les autres et peut-être aussi à cause d'eux. Fumer en compagnie des autres peut renforcer le sentiment d'appartenance. Qu'en penses-tu ?

◆ → FUME PAR GÊNE OU PAR ENNUI

Tu fumes dans les situations où tu t'ennuies, où tu es gêné / e, afin de passer le temps, d'avoir quelque chose à faire, pour diminuer ta nervosité, ou peut-être pour d'autres raisons... Lesquelles pour toi ?

■ → FUME POUR SE DÉTENDRE OU SURMONTER LE STRESS

Tu fumes quand tu es tendu / e ou stressé / e. Mais fumer c'est aussi la pause, la récompense ou la détente, qu'en penses-tu ?

▲ → FUME PAR PLAISIR

Tu sembles faire partie de ce petit groupe de personnes qui fument surtout pour se faire plaisir. Rares sont les personnes qui peuvent en rester là à long terme. Comment est-ce pour toi ?

+

Au fond, tu ne sais pas vraiment pourquoi tu fumes, ou alors tu n'as pas envie d'y réfléchir. Pourquoi ?

Rendez-vous à la page 24.



DANS QUELLES SITUATIONS EST-CE QUE TU FUMES ?

Coche tout ce qui te concerne.

- | | |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | quand je suis seul / e |
| <input type="checkbox"/> ● | avec mes camarades |
| <input type="checkbox"/> ● | avec mon copain / ma copine |
| <input type="checkbox"/> ■ | avant une épreuve, un examen, des devoirs |
| <input type="checkbox"/> ● ◆ | au restaurant, au bistrot |
| <input type="checkbox"/> | à la maison |
| <input type="checkbox"/> ▲ | après un repas |
| <input type="checkbox"/> ● ◆ | pendant les soirées |
| <input type="checkbox"/> + | sans raison précise |
| <input type="checkbox"/> ■ | après l'école |
| <input type="checkbox"/> ▲ | pour le plaisir |
| <input type="checkbox"/> ■ | après une épreuve, un examen, des devoirs |
| <input type="checkbox"/> ● | quand on m'offre une cigarette |
| <input type="checkbox"/> ◆ | quand je m'ennuie |
| <input type="checkbox"/> ◆ | quand je dois attendre |
| <input type="checkbox"/> + | quand j'en ai envie |
| <input type="checkbox"/> ■ ● | à la pause |
| <input type="checkbox"/> ■ | quand je suis nerveux / euse |
| <input type="checkbox"/> ▲ | quand l'ambiance est bonne |
| <input type="checkbox"/> ■ | quand je suis stressé / e |
| <input type="checkbox"/> ■ | quand je suis énervé / e |
| <input type="checkbox"/> ◆ | dans des situations inhabituelles |
| <input type="checkbox"/> + | je ne sais pas |

Résultats à la page 22.

Les effets immédiats de la cigarette :

- Toux, maux de gorge et rhumes plus fréquents (la fumée irrite les voies respiratoires).
- Baisse des performances physiques, lors de la pratique d'un sport (le monoxyde de carbone (CO) prend la place de l'oxygène dans le sang).
- Les dents jaunissent en peu de temps à cause de la nicotine.
- La peau est pâle, présente des impuretés et se ride plus vite (les capillaires sanguins véhiculent des toxines et apportent moins d'oxygène à la peau).

Les risques au bout de nombreuses années :

Pas moins de 4000 substances actives sont présentes dans la fumée du tabac (ammoniac, dioxine, arsenic, formaldéhyde etc..) ! 40 d'entre elles sont cancérigènes. Le goudron, le monoxyde de carbone et beaucoup d'autres poisons contenus dans la fumée peuvent causer de graves troubles de la santé :

- cancers (poumons, voies respiratoires, œsophage, vessie, rein etc...)
- inflammations et problèmes respiratoires : dépôt de goudron et « poumon noir»
- troubles circulatoires pouvant provoquer :
 - des troubles de l'érection (impuissance)
 - un infarctus (arrêt cardiaque)
 - un accident cardio-vasculaire (une partie du cerveau n'est plus irriguée)
 - une thrombose (un caillot sanguin qui bouche un vaisseau)

Des risques particuliers pour les femmes

Les fumeuses qui prennent la pilule ont un risque plus élevé que les autres femmes de développer des thromboses (caillot sanguin au niveau des veines) et des maladies cardio-vasculaires.

« Je sais tout ça, c'est pourquoi je fume des cigarettes très légères ! »

- Faux ! Les cigarettes contenant moins de goudron et de nicotine sont tout aussi nocives ! Le corps réclame sa dose de nicotine, on fume tout simplement plus de cigarettes légères pour atteindre le même taux de nicotine. En plus, la fumée est inspirée plus profondément dans les voies respiratoires.

RÉSULTATS

A QUEL GROUPE EST-CE QUE TU APPARTIENS ?

Quel symbole trouves-tu le plus souvent dans tes réponses ?

● → FUME EN GROUPE

Tu fumes avec les autres et peut-être aussi à cause d'eux. Fumer en compagnie des autres peut renforcer le sentiment d'appartenance. Qu'en penses-tu ?

◆ → FUME PAR GÊNE OU PAR ENNUI

Tu fumes dans les situations où tu t'ennuies, où tu es gêné / e, afin de passer le temps, d'avoir quelque chose à faire, pour diminuer ta nervosité, ou peut-être pour d'autres raisons... Lesquelles pour toi ?

■ → FUME POUR SE DÉTENDRE OU SURMONTER LE STRESS

Tu fumes quand tu es tendu / e ou stressé / e. Mais fumer c'est aussi la pause, la récompense ou la détente, qu'en penses-tu ?

▲ → FUME PAR PLAISIR

Tu sembles faire partie de ce petit groupe de personnes qui fument surtout pour se faire plaisir. Rares sont les personnes qui peuvent en rester là à long terme. Comment est-ce pour toi ?

+

Au fond, tu ne sais pas vraiment pourquoi tu fumes, ou alors tu n'as pas envie d'y réfléchir. Pourquoi ?

FUMER PEUT RENDRE DÉPENDANT

Est-ce que c'est déjà ton cas ? Voilà comment tu peux le découvrir :

Essaie de ne pas fumer pendant un jour ou mieux, pendant plusieurs jours et observe ce qui se passe.

On entend souvent ceux et celles qui fument régulièrement dire :

« Moi je pourrais arrêter quand je veux, mais je ne veux pas arrêter juste maintenant ». Cela s'avère souvent être une illusion.

Dépendance ?

Lorsque certaines situations, certaines ambiances ou états d'âme ont été liés à la cigarette pendant longtemps, cela devient une habitude. Le sentiment d'avoir besoin d'une cigarette s'installe, on devient dépendant. La nicotine renforce cette évolution. La dépendance à la nicotine est comparable à celle à l'héroïne. La nicotine atteint le cerveau en moins de 10 secondes !

Les jeunes deviennent plus rapidement dépendants de la fumée que les adultes. Même quelques cigarettes par mois peuvent rendre dépendant. Le corps réclame sa dose de nicotine. S'il ne la reçoit pas, il réagit par des symptômes de manque : on se sent tendu et irritable.



MOI ET MON AVENIR

Tu as réfléchi à ta position par rapport à fumer ou ne pas fumer.

Quelles sont tes principales découvertes ?

Aimerais-tu changer quelque chose à tes habitudes ?

- oui
- non
- je ne sais pas

→ **Pour les non-fumeurs / euses qui ne veulent rien changer** : Super !

→ **Pour les fumeurs / euses qui voudraient fumer moins ou arrêter** :

On te souhaite plein d'énergie pour tenir bon et on te tient les pouces ! Ne te laisse pas décourager par la première difficulté ! Chaque tentative est une expérience qui peut te faire avancer. Lis les conseils de la page suivante !

→ **Pour les fumeurs / euses qui ne veulent rien changer** :

A toi de décider si et quand tu veux arrêter de fumer ! Mais maintenant tu en sais plus sur les habitudes des fumeurs et tes chances pour pouvoir arrêter un jour ont augmenté !

QUELQUES CONSEILS POUR ARRÊTER DE FUMER

- Essaie de comprendre tes habitudes de fumeur. Tiens un « journal du fumeur » : pour chaque cigarette fumée, tu pourras noter dans quel état d'esprit et dans quelle situation tu te trouves.
- Trouve quelqu'un qui puisse te soutenir, si possible un ami / une amie qui arrête aussi de fumer.
- Choisis le bon moment pour arrêter, par exemple pendant les vacances, ou un week-end tranquille. Fixe une date et respecte-la.
- Réfléchis à l'avance à ce que tu vas faire pour faire face à l'envie de fumer (mâcher un chewing gum, téléphoner à quelqu'un, écrire un SMS etc.).
- Fais-toi plaisir et accorde-toi dès le début une récompense, notamment avec l'argent que tu économises sur les cigarettes.

BESOIN D'AIDE ?

Ne reste pas seul ! Tu peux trouver du soutien auprès de :

- **147** – Un numéro de téléphone pour les jeunes qui ont besoin d'aide.
Pour ceux qui préfèrent écrire un e-mail : 147@projuventute.ch
- www.nuitgrave.ch – tu y trouveras des conseils et des astuces pour t'aider à arrêter de fumer.
- www.ciao.ch – pour recevoir par e-mail des conseils sur des sujets comme la sexualité, les relations, les dépendances et les drogues etc.
- www.sfa-isp.ch – sur ce site, tu trouveras beaucoup de renseignements sur les drogues.

CETTE BROCHURE T'A ÉTÉ REMISE PAR:



Commande de brochures:

Canton de Berne:

Santé Bernoise
18, rue J.-Verresius
2501 Bienne
Tél. 032 329 33 73
bienne@beges.ch

Suisse:

AT – Association suisse pour la prévention du Tabagisme
Effingerstrasse 40
3001 Berne
Tél. 031 389 92 46
info@at-schweiz.ch

Impressum:

Un produit de Santé Bernoise


Cofinancé par la ligue pulmonaire bernoise et l'Association suisse pour la prévention du tabagisme

Berner Gesundheit
Santé bernoise



LUNGENLIGA BERN
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE



at  **A** Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Association suisse pour la prévention du Tabagisme
Associazione svizzera per la prevenzione del Tabagismo

4^{ème} édition 2005: 70'000 exemplaires en français et en allemand

Idée: Franz Käser, Berthoud

Mise à jour de la quatrième édition: Santé bernoise

Mise en page: Karoline Schreiber, Zurich

www.santebernoise.ch