

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

## > INFO-INTOX TABAC

## > JEUNES

### DESCRIPTION :

Des affirmations sur les thématiques relatives au tabac, à la chicha, à l'industrie du tabac ainsi qu'à la « vape » sont proposées aux participants et participantes. Chaque personne est ensuite invitée à se positionner sur les affirmations (Info ou Intox) et expliquer pourquoi.

**TYPE DE SUPPORT :** Jeu de débat

**PROFIL DU PUBLIC :** Public jeune

**ÂGE DU PUBLIC :** 13/25 ans

**THÉMATIQUE PRINCIPALE :** Tabac

**ÉDITEUR :** Crips Île-de-France avec le soutien du Fonds addictions

**DATE :** Février 2021



### UTILISATION

- En groupe
- Avec animateur/animatrice

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

À l'issue de l'animation, les participants et participantes auront :

- acquis des connaissances sur les thématiques du tabac, de la chicha, de la vape, du cannabis, ainsi que sur les substituts nicotiniques.
- développé un esprit critique sur la consommation du tabac, de la chicha, de la vape et du cannabis.
- acquis de nouvelles connaissances sur l'industrie du tabac.

### THÈMES ABORDÉS

- Tabac
- Chicha
- Vape
- Cannabis
- Industrie du tabac
- Contextes de consommation
- Motivations à consommer
- Substituts nicotinique
- Dépendance
- Santé

### COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Avoir une pensée créatrice / Avoir une pensée critique.
- Savoir communiquer efficacement / Etre habile dans les relations interpersonnelles.
- Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres.
- Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions.

### MATÉRIEL

- 20 cartes info/intox

### CONSIGNE

« Je vais énoncer des affirmations. Si vous pensez que cette affirmation est vraie, répondez par "Info" ; si vous pensez que l'information est fausse, répondez par "Intox". »

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

## > INFO-INTOX TABAC

## > JEUNES

### CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

Cet outil peut s'utiliser :

--> En classe entière / en groupe :

L'animateur/animateur ou les participants/participant(e)s sélectionnent aléatoirement quelques cartes. Si la personne répond correctement (trouve l'info ou l'intox), l'animateur/animateur valide cette connaissance. Dans le cas contraire, l'animateur/animateur apporte l'information correcte et permet l'appropriation de celle-ci.

L'animateur/animateur interroge les participants et participant(e)s sur leur choix afin de connaître l'origine de l'information : cette information a-t-elle été entendue dans les médias, apprise par les pairs etc.

--> En action extérieure : stand / maraude

L'animateur/animateur propose aux jeunes de tirer une carte et de la lire à voix haute. Les personnes débattent sur le thème de la carte.

L'animateur/animateur pourra au préalable faire une sélection des cartes les plus adaptées au groupe. Il est également important pour l'animateur/animateur de choisir des cartes avec lesquelles il/elle se sent le/la plus à l'aise.

### AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

#### Avantages :

L'outil incite à la participation et est plutôt ludique.

Il peut être utilisé pour ouvrir une séance d'animation ou de débat.

L'outil permet de travailler sur les représentations en échangeant sur des idées reçues couramment répandues et en délivrant des informations complètes.

L'outil ouvre sur des nombreuses préoccupations des jeunes, la sélection des cartes permet de s'approcher au plus près des attentes des groupes rencontrés.

#### Limites :

L'outil nécessite de la part de l'animateur/animateur de solides connaissances sur les thématiques du tabac, de la vape, du cannabis, des substituts nicotiques, de l'industrie du tabac ainsi qu'une capacité à animer un débat en questionnant les représentations.

### AIDE À L'ANIMATION :

#### 1- Il est difficile de refuser une cigarette offerte par un ami. Info et Intox !

Certaines personnes éprouvent des difficultés à refuser une cigarette, d'autres beaucoup moins. Tout dépend du contexte dans lequel évolue la personne : si les personnes de son entourage, auxquelles elle s'identifie, fument, alors il sera plus difficile de refuser une cigarette. L'état psychologique de la personne a également une influence sur la consommation de produits : plus une personne se sent bien, plus elle aura tendance à prendre soin d'elle en évitant les conduites à risques.

#### 2- Dans la chicha, il n'y a pas de tabac. Intox !

Le tabac à chicha est en moyenne composé de 28% de tabac, 70% de mélasse et 2% d'arômes, agents de texture et conservateurs (INCa). Le tabac se trouve dans le « goût » de la chicha qui est utilisé dans la préparation. Et puisqu'il y a du tabac, il y a de la nicotine ! Les personnes qui fument la chicha peuvent également développer une dépendance comme avec les cigarettes.

Rappel : c'est la nicotine qui crée une dépendance.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> INFO-INTOX TABAC

> JEUNES

### 3- Fumer du tabac à rouler et moins dangereux que fumer des cigarettes industrielles. **Intox !**

Les personnes qui fument du tabac à rouler prennent plus de risques que les personnes qui fument des cigarettes industrielles. Du fait du filtre, qui filtre beaucoup « moins bien » les produits toxiques mais aussi car une cigarette roulée sera rallumée plusieurs fois, dégageant de fait, beaucoup plus de goudron.

#### Petit rappel sur le tabac :

Ce n'est pas la nicotine qui est dangereuse pour la santé. La nicotine crée par contre une dépendance.

Lorsqu'une personne fume, les récepteurs nicotiques s'activent dans le cerveau. Plus une personne va fumer, plus les récepteurs nicotiques vont se multiplier. C'est à ce moment-là que le cerveau ne peut plus se passer de nicotine. Il est accro !

Ce sont les produits toxiques qui vont être ajoutés qui sont dangereux pour la santé (risques cardio-vasculaires etc). Pas moins d'une quarantaine de substances cancérigènes dans les cigarettes, sans compter le goudron généré par la combustion du tabac.

### 4- Il existe des lieux gratuits où on peut parler de ses consommations de tabac. **Info !**

CJC, CSAPA, CAARUD, centre d'addictologie, Infirmière scolaire, psychologue (scolaire ou autre) ... Il est même possible d'en parler directement à son médecin généraliste.

### 5- L'eau que l'on met dans la chicha permet d'éliminer les produits toxiques. **Intox !**

Elle filtre seulement une partie des substances toxiques et sert principalement à refroidir la fumée.

### 6- Le charbon contenu dans une chicha est naturel. **Info et Intox !**

Tout dépend de la quantité de charbon. Il existe des charbons sans ajout de composants, tandis que d'autres en contiennent (ex : charbon auto-incandescent, qui s'allument en un coup de briquet). Il faut cependant garder à l'esprit que la combustion libère diverses substances toxiques, irritantes et/ou cancérigènes. De plus la fumée de chicha contient des métaux provenant du tabac, du charbon, du revêtement de fourneau et de la colonne de tuyau ou encore de la feuille d'aluminium (INCa).

Rappel : ce n'est pas parce que quelque chose est dit « naturel » (= que l'on trouve dans la nature) qu'il ne comporte pas de danger et inversement quelque chose de « chimique » n'est pas forcément dangereux (puisque tout a des propriétés chimiques).

### 7- La consommation de cigarettes rapporte de l'argent à l'Etat. **Intox !**

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> INFO-INTOX TABAC

> JEUNES

Les maladies liées à l'usage de tabac ; cancers, troubles cardio-vasculaires, etc... Ont un coût en termes de santé publique qui est plus élevé que ce que rapportent les taxes sur le tabac. L'Etat est donc « déficitaire » sur la question du tabac !

#### **8- Fumer des cigarettes est moins dangereux pour la santé que fumer la chicha. Info et Intox !**

Dans les deux cas, il s'agit du même produit : le tabac. Les risques sont liés à l'usage que l'on en fait !

Une séance de chicha (en moyenne trois charbons utilisés) équivaut à fumer une quarantaine de cigarettes. Une personne qui fumerait 20 cigarettes chaque jour prendrait par exemple plus de risques pour sa santé qu'une personne qui fumerait une chicha par mois. A contrario, une personne qui fumerait une chicha chaque soir prendrait plus de risque qu'une personne qui fumerait une cigarette par jour. La consommation de tabac est de fait risquée pour la santé. Le niveau de risques pris par chaque personne est bien défini par l'usage qui en est fait.

Le problème avec la chicha est le goût fruité et le fait que la fumée refroidisse, ce qui n'engendre pas d'irritation de la gorge ou de dégoût gustatif. Donc on a tendance à beaucoup plus tirer sur une chicha que sur une cigarette.

#### **9- Il existe des produits de substitution pour la nicotine. Info !**

Patch, gomme à mâcher, comprimés à sucer, pastilles, inhalateur, vapoteuse... Il existe de nombreuses formes de substituts nicotiques. Il ne faut pas hésiter à en parler avec un spécialiste (médecin, tabacologue, CJC, CSAPA, etc.) qui pourra vous conseiller afin de trouver ensemble celui qui vous convient le mieux.

#### **10- Vapoter ne comprend aucun risque pour la santé. Info et Intox !**

Comme tous phénomènes récents, il y a encore peu de recul scientifique sur la cigarette électronique. De nombreuses études sont en cours pour en évaluer les bienfaits ou les méfaits sur la santé.

Toutefois la communauté scientifique s'accorde sur le fait que c'est un outil très efficace pour arrêter de fumer. 700 000 personnes seraient sorties du tabagisme grâce à la vape depuis 2014 (Viet Nguyen Thanh, Santé Publique France).

#### **11- Lorsqu'on fume du cannabis, on n'est pas dépendant au tabac. Intox !**

Il y a du tabac dans le cannabis en général, donc de la nicotine. Certaines personnes pensent parfois qu'elles ont une dépendance au cannabis alors que c'est bien la nicotine qui rend difficile l'arrêt des joints.

#### **12- Le tabagisme passif n'a aucun effet sur la santé. Intox !**

Les risques sont bien présents. Les substances toxiques et cancérogènes se trouvent aussi dans la fumée.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> INFO-INTOX TABAC

> JEUNES

**13- Le tabac ne concerne que les personnes qui fument. Intox !**

On n'est pas obligé.e de fumer pour se sentir concerné.e. On peut par exemple accompagner une personne qui souhaite arrêter de fumer en la valorisant sur ses efforts, ses avancées, faire du sport avec elle...bref en la motivant !

**14- On n'est pas dépendant à la chicha si on fume uniquement le week-end. Intox !**

Il y a du tabac dans la chicha, donc de la nicotine. Le risque de dépendance est toujours présent.

**15- On commence à fumer pour faire comme les autres. Info et Intox !**

C'est en général le contexte social qui amène à la consommation de cigarette. Ça peut être d'autres facteurs aussi comme la situation familiale ou scolaire...

**16- C'est facile d'arrêter de fumer. Info et Intox !**

Il existe plein de moyens pour arrêter de fumer: Sport, arrêter à plusieurs, utiliser des traitements nicotiques de substitution, avoir recours à l'hypnose, la sophrologie ou la méditation et bien d'autres moyens encore, il n'y a pas une seule et même recette. Le plus important est de trouver qui vous convient le mieux !

Même si une personne « rechute », le fait d'avoir essayé d'arrêter au moins une fois multiplie ses chances d'arrêter totalement un jour.

Certaines personnes vont facilement arrêter, parce qu'elles n'ont pas de récepteurs nicotiques par exemple. Pour d'autres ça demandera plus d'efforts ! Il faut en moyenne 6 mois à un an pour arrêter de fumer.

**17- Il existe différentes motivations pour arrêter de fumer. Info !**

Financière, de santé, pour retrouver une meilleure condition physique, pour ne pas abîmer sa peau et ses dents, pour ne plus se sentir dépendant, parce que l'on souhaite tomber enceinte, pour ne plus être soumis aux lobbys du tabac, etc... Il existe beaucoup de raisons d'arrêter de fumer. Et lorsque l'on décide d'arrêter il est important de définir nos motivations et se les remémorer dans les moments les plus difficiles du sevrage.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> INFO-INTOX TABAC

> JEUNES

**18 - Quand on a arrêté de fumer pendant un mois, il y a cinq fois moins de chances de reprendre. Info !**

C'est ce que prouvent les études, c'est pour ça qu'a été mis en place « Mois Sans Tabac » par exemple. En effet, les habitudes sont des comportements très ancrés en nous et il est estimé qu'il faut un à deux mois pour déprogrammer une habitude.

**19 - Dès le premier jour d'arrêt du tabac on note des effets positifs sur la santé. Info !**

Dès les premières heures d'arrêt du tabac on peut observer des effets sur sa fréquence cardiaque, le risque d'infarctus du myocarde diminue et le niveau d'oxygène dans le sang revient à la normale. Très rapidement par la suite, on note des effets sur le souffle, l'odorat ou encore le goût.

**20 - La nicotine est la 3e substance la plus addictive après l'héroïne et la cocaïne. Info !**

La nicotine est l'un des produits les plus addictifs qui existent, elle est classée en 3<sup>e</sup> position juste après l'héroïne et la cocaïne. Au-delà de sa toxicité naturelle, les fabricants de cigarettes ont ajouté de l'ammoniac dans le tabac afin de faciliter l'absorption de la nicotine par l'organisme, ce qui la rend encore plus addictive.