


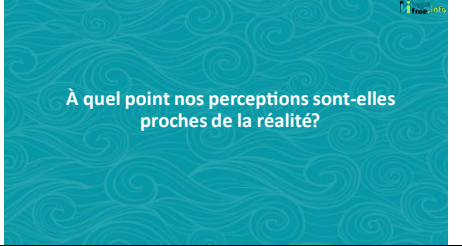



Cours d'introduction thématique destiné aux écoles

Nous savons que l'industrie du tabac a ciblé les jeunes pour les convaincre de consommer des produits du tabac et des produits similaires. Ce cours, qui s'appuie sur des diapositives stimulantes et différents points de discussion, s'adresse aux élèves du degré secondaire (collège et gymnase) et a pour but de leur expliquer les effets sur la santé des produits du tabac et des produits similaires, comme les cigarettes électroniques jetables et les cigarettes classiques.

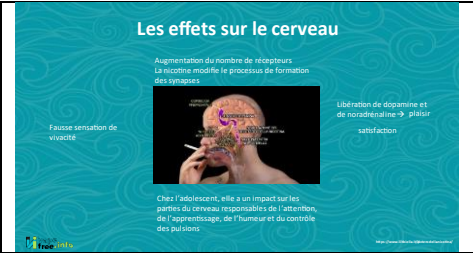


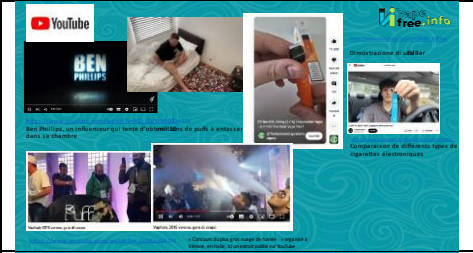
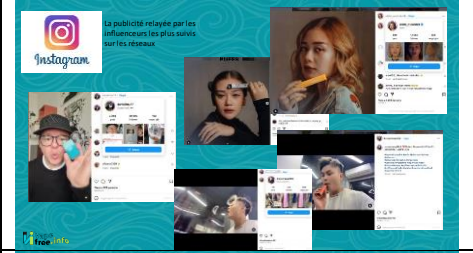
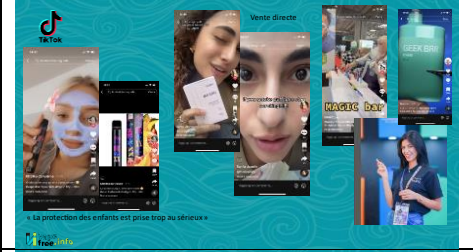
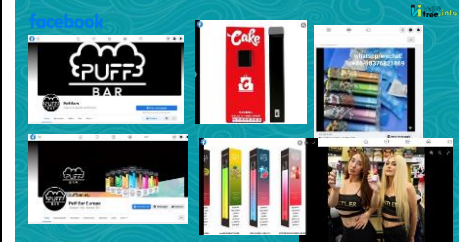
Diapo.	Image	Point de discussion						
1	 <p>Les modes de consommation changent, l'addiction reste</p>	<p>Présentation sur le thème de la vape jetable :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aujourd'hui, nous allons parler des nouvelles consommations mais aussi des anciennes addictions, en essayant de comprendre quelles sont les différences et quels sont les effets sur notre vie quotidienne. 						
2	 <p>Tabac et autres produits</p>	<p>Commencer le cours en demandant aux élèves ce qu'ils savent des différents produits du tabac et des autres modes de consommation ; si nécessaire, expliquer les différences entre ces produits/modes de consommation.</p>						
3	 <p>Tabac et autres produits</p>	<p>Parfait, merci beaucoup, voici quelques-uns des produits les plus courants sur le marché.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y a-t-il quelque chose que vous ne connaissez pas ? - Ev. diapositive 3 						
4	 <p>À quel point nos perceptions sont-elles proches de la réalité?</p>	<p>Demander aux élèves quelle est leur perception de la consommation de produits du tabac et de produits similaires, en listant séparément les réponses concernant les garçons et celles concernant les filles.</p>						
5	 <p>Consommation de tabac et de produits dérivés 2022</p> <p>Jeunes de 15 ans, Addiction Suisse – Étude HBSC*</p> <p>Combien de jeunes de 15 ans, selon vous, fument des cigarettes conventionnelles et des produits dérivés en 2022?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fréquence de la consommation de tabac et de produits dérivés chez les jeunes de 15 ans, 2022</th> <th>Garçons</th> <th>Filles</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Consommation d'au moins un produit dans les 30 derniers jours</td> <td>10%</td> <td>11%</td> </tr> </tbody> </table> <p>*Source: HBSC Suisse, 2022</p>	Fréquence de la consommation de tabac et de produits dérivés chez les jeunes de 15 ans, 2022	Garçons	Filles	Consommation d'au moins un produit dans les 30 derniers jours	10%	11%	<p>En réalité, 10% des garçons et 11% des filles ont consommé ces produits au moins une fois dans les 30 jours précédents. Ces données sont issues de l'enquête réalisée tous les 4 ans dans les écoles de plusieurs pays européens (les réponses sont strictement anonymes).</p> <p>Ev. consulter avec les élèves le site https://www.hbsc.ch/fr/home.html</p>
Fréquence de la consommation de tabac et de produits dérivés chez les jeunes de 15 ans, 2022	Garçons	Filles						
Consommation d'au moins un produit dans les 30 derniers jours	10%	11%						


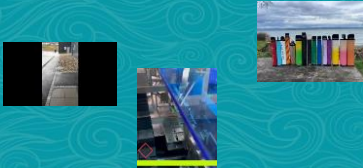


<p>6</p>	<p>Fréquence de la consommation de cigarettes électroniques et de puffs chez les jeunes de 15 ans, 2022</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Garçons</th> <th>Filles</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Consommation d'au moins un produit dans les 30 derniers jours</td> <td>25%</td> <td>25%</td> </tr> </tbody> </table>		Garçons	Filles	Consommation d'au moins un produit dans les 30 derniers jours	25%	25%	<p>- Eh bien, ils sont 25 % et il n'y a plus de grandes différences entre les filles et les garçons.</p>
	Garçons	Filles						
Consommation d'au moins un produit dans les 30 derniers jours	25%	25%						
<p>7</p>	<p>En 2022, 10,4% des jeunes de 15 ans ont consommé au moins un produit du tabac dans les 30 derniers jours.</p>	<p>- Voici le résumé de l'enquête concernant les données de consommation de tabac et de produits similaires. Comme on peut le constater, la consommation est souvent multiple.</p>						
<p>8</p>		<p>- Quiz : vous pouvez utiliser des cartes de couleur pour la réponse ou proposer un Kahoot. - Demandez aux élèves quelle est la principale cause de décès en Suisse.</p>						
<p>9</p>	<p>Tabagisme: 18 morts par jour</p>	<p>- Montrez les réponses et demandez aux élèves de réfléchir aux différences de leur perception. - Le tabagisme est l'une des principales causes de certaines maladies (cancer, accident vasculaire cérébral, maladie pulmonaire obstructive chronique,...). Pour approfondir - Possibilité de prendre un moment de réflexion sur les conséquences du tabagisme afin d'approfondir le sujet ; - Possibilité de faire travailler la classe en petits groupes en cherchant des réponses sur les sites de l'Office fédéral de la santé publique https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home.html ou de l'Office statistique https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home.html</p>						
<p>10</p>		<p>- Demandez aux élèves combien de substances sont présentes dans la fumée de cigarette classique.</p>						

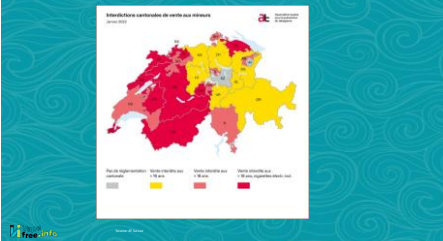



11	<p>Plus de 7'000 substances</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenues dans la plante Nicotine • Exposition environnementale pesticides DDT • Ajoutés par les fabricants Ammoniac Menthol arômes, additifs • Produits par la combustion goudron monoxyde de carbone formaldéhyde 	<ul style="list-style-type: none"> - Toutes ces substances et bien d'autres encore ont été trouvées dans la fumée des cigarettes conventionnelles. - Certains additifs sont présents pour masquer le goût acide du tabac et pour mieux inhaler la fumée (menthe). - Possibilités d'études supplémentaires.
12	<p>Regardez bien cette image...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demandez à la classe combien de cigarettes électroniques, puffs, se trouvent sur l'image.
13	<p>Combien y a-t-il de cigarettes électroniques?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Faire choisir un nombre.
14	<p>8 VAPES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 8 vapes
15	<p>E-cig, de la 1^{ère} à la 4^{ème} génération</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Montrez aux élèves l'évolution des e-cigarettes au fil du temps. - Vers 1950, la société a commencé à se rendre compte qu'un nombre croissant de personnes développaient des problèmes de santé dus à la consommation de cigarettes de tabac. En 1963, l'Américain Herbert A. Gilbert a présenté le premier prototype de cigarette électronique. L'origine réelle du dispositif tel que nous le connaissons aujourd'hui remonte toutefois à 2003, lorsque le pharmacien chinois Hon Lik a mis au point le premier produit commercial utilisant la technologie des ultrasons, motivé par le décès de son père, un gros fumeur, des suites d'un cancer du poumon. Depuis, les cigarettes électroniques ont connu une croissance importante et se sont développées sous différentes formes, couleurs pour attirer de plus en plus de consommateurs et surtout des personnes de plus en plus jeunes.

16	<p>E-cig 5^{ème} génération</p>	- Présentation de la 5e génération des puffs/vapes jetables et de leur composition.
17	<p>Quelle est la différence entre la vape et les produits de tabac chauffé?</p>	- Demandez à la classe quelle est la différence entre les produits de vapotage et les produits du tabac chauffé.
18	<p>Produits du tabac chauffé VS VAPE/PUFF</p>	- Montrer les différences.
19	<p>Les vape dégagent...</p>	- Demandez à la classe ce que dégage la vape....
20	<p>Les vape dégagent...</p>	- Expliquer ce que contient une vape, en précisant qu'il ne s'agit pas de vapeur d'eau, mais que de nombreux composants ont des conséquences sur la santé.
21	<p>Propylène glycol, Acétone, Ethylbenzène, Formaldéhyde, Nicotine, Métaux lourds</p>	- Montrer quelques exemples.
22	<p>Quelle est la quantité de nicotine contenue dans une vape?</p>	- Demandez à la classe quelle est la quantité de nicotine contenue dans une vape.

23	<p>2% = 20 mg/ml = 2 ml</p>	En réalité, toutes les réponses sont correctes, car la limite légale est de 20 mg/ml, ce qui correspond déjà à un taux élevé de nicotine, mais certaines cigarettes électroniques sont illégales car le taux de nicotine qu'elles contiennent est supérieur à 20 mg/ml.																																													
24	<p>Cigarettes dans une Vape</p> <p>~20 Cigarettes, ~30 Cigarettes, ~300 Cigarettes</p>	Equivalent en cigarettes dans une vape.																																													
25	<p>Cigarettes en puffs</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Brand</th> <th>Puffs</th> <th>Équivalent</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Cloud Eup</td><td>400</td><td>30</td></tr> <tr><td>Cloud Puff</td><td>800</td><td>60</td></tr> <tr><td>Cloud King XS</td><td>2000</td><td>150</td></tr> <tr><td>Cloud King</td><td>3800</td><td>135</td></tr> <tr><td>Cloud King Lite</td><td>400</td><td>30</td></tr> <tr><td>Cloud King</td><td>575</td><td>43</td></tr> <tr><td>Cloud King Pro</td><td>3000</td><td>110</td></tr> <tr><td>Cloud King 2500</td><td>4000</td><td>300</td></tr> <tr><td>UFO Puff Bar 10mg</td><td>500</td><td>45</td></tr> <tr><td>Wunderbar Solo Bar Disposable 20mg</td><td>1500</td><td>115</td></tr> <tr><td>SMOK Disposable Mirror 20g</td><td>300</td><td>23</td></tr> <tr><td>Mango Disposable 20mg</td><td>150</td><td>11</td></tr> <tr><td>Smoker</td><td>3000</td><td>75</td></tr> <tr><td>Happy Puff Chicks 2% 5ml</td><td>4000-5000</td><td>100-115</td></tr> </tbody> </table> <p>Source: AT Svizzera</p>	Brand	Puffs	Équivalent	Cloud Eup	400	30	Cloud Puff	800	60	Cloud King XS	2000	150	Cloud King	3800	135	Cloud King Lite	400	30	Cloud King	575	43	Cloud King Pro	3000	110	Cloud King 2500	4000	300	UFO Puff Bar 10mg	500	45	Wunderbar Solo Bar Disposable 20mg	1500	115	SMOK Disposable Mirror 20g	300	23	Mango Disposable 20mg	150	11	Smoker	3000	75	Happy Puff Chicks 2% 5ml	4000-5000	100-115	- Equivalent Puffs-Cigarettes, montrant comment les puffs correspondent aux cigarettes afin de faire réfléchir à la consommation de nicotine.
Brand	Puffs	Équivalent																																													
Cloud Eup	400	30																																													
Cloud Puff	800	60																																													
Cloud King XS	2000	150																																													
Cloud King	3800	135																																													
Cloud King Lite	400	30																																													
Cloud King	575	43																																													
Cloud King Pro	3000	110																																													
Cloud King 2500	4000	300																																													
UFO Puff Bar 10mg	500	45																																													
Wunderbar Solo Bar Disposable 20mg	1500	115																																													
SMOK Disposable Mirror 20g	300	23																																													
Mango Disposable 20mg	150	11																																													
Smoker	3000	75																																													
Happy Puff Chicks 2% 5ml	4000-5000	100-115																																													
26	<p>En combien de temps la nicotine atteint-elle le cerveau?</p> <p>7 secondes, 1.3 seconde, 21 min., Plus d'1 heure</p>	- Demandez à la classe combien de temps il faut à la nicotine pour atteindre le cerveau.																																													
27	<p>La nicotine ne met que 7 secondes pour passer des poumons au cerveau et se fixer sur les récepteurs, et les symptômes se font ressentir si l'on ne saisisait pas l'envie de fumer.</p>	- Affichez l'image pour montrer combien de temps cela prend, environ 7 secondes.																																													
28	<p>La nicotine est une substance...?</p> <p>Stimulante, Relaxante, Ca depend de la quantité et de ce que l'on fume, Ca depend de l'état d'esprit</p>	- Demandez à la classe quel est l'effet de la nicotine.																																													
29	<p>Qu'est-ce que la nicotine?</p> <p>La nicotine est présente dans la plante de tabac, et plus particulièrement dans les feuilles, qui passent par une phase de séchage, puis de traitement et de maturation. La nicotine est un puissant neurotoxique et un insecticide. Elle est une substance stimulante et entraîne rapidement une dépendance.</p>	- Expliquez ce qu'est la nicotine et dites qu'il s'agit d'une substance stimulante qui crée une forte dépendance. Après sa consommation, on ressent une sensation de détente provoquée par la disparition des symptômes de manque.																																													

30	 <p>Les effets sur le cerveau</p> <p>Augmentation du nombre de récepteurs La nicotine modifie le processus de formation des synapses</p> <p>Fausse sensation de vivacité</p> <p>Libération de dopamine et de noradréline → plaisir, satisfaction</p> <p>Chez l'adolescent, elle a un impact sur les parties du cerveau responsables de l'attention, de l'apprentissage, de l'humeur et du contrôle des pulsions</p>	<p>- Expliquez les effets au niveau cérébral.</p>
31	 <p>A votre avis, pourquoi commence-t-on à vapoter?</p>	<p>- Demandez à la classe pourquoi ils commencent à fumer. - Ouvrez la discussion et réfléchissez aux raisons pour lesquelles les jeunes commencent à consommer et inscrivez-les sur le flip-chart/le tableau/...</p>
32	 <p>Tabac et produits dérivés... est-on vraiment libres de choisir ?</p> <p>Les boutiques spécialisées</p> <p>Le kiosque</p>	<p>- Faites réfléchir les élèves sur la liberté de choix dont ils disposent en leur montrant les magasins spécialisés, les couleurs, l'emplacement des produits,...</p>
33	 <p>YouTube</p> <p>BEN PHILLIPS</p> <p>Ben Phillips, un influenceur qui tente d'inspirer des puifs à ses amis dans sa chambre</p> <p>Comment fonctionne un vaporisateur</p> <p>Comparaison de différents types de cigarettes électroniques</p>	<p>- Montrer où ils se trouvent sur les sites sociaux → youtube</p>
34	 <p>Instagram</p> <p>La publicité relayée par les influenceurs les plus suivis sur les réseaux</p>	<p>Instagram</p>
35	 <p>TikTok</p> <p>Vente directe</p> <p>MAGIC DAY</p> <p>La protection des enfants est prise trop au sérieux</p>	<p>Tiktok</p>
36	 <p>Facebook</p> <p>PUFFS BAR</p> <p>Cake</p>	<p>Facebook</p> <p>- Proposer éventuellement l'activité vidéo, voir Fiches pédagogiques dans l'Infothèque/matériel</p>

37	<p>Vous croyez à tout ce qui est indiqué sur l'emballage ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demander aux élèves s'ils font confiance à ce qui est écrit sur l'emballage des e-cigarettes jetables. - Faites-les réfléchir à ce qui est écrit sur l'emballage, à ce qu'il indique, ... - Montrer plus tard les informations incomplètes, les mauvaises informations sur les composants, ... car il n'y a pas de réglementation claire jusqu'à présent.
38	<p>L'EMBALLAGE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Discutez avec la classe des inscriptions sur l'emballage d'une puff, expliquez les différents signes, inscriptions, ... - Réfléchissez également à la publicité,... - Ouvrir la discussion.
39	<p>L'EMBALLAGE</p> <p>Les indications sur la composition sont souvent incomplètes Les utilisateurs sont mal informés de la composition des liquides qu'ils inhalent La mention "sans nicotine" ne garantit pas l'absence de cette substance</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Donner des pistes pour la conclusion. - Pour aller plus loin, vous pouvez utiliser les fiches pédagogiques proposées dans le matériel du site ou aller sur www.at-suisse.ch.
40	<p>ENVIRONNEMENT</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Vous pouvez visionner les vidéos réalisés par des jeunes sur le recyclage. Pour aller plus loin, vous pouvez utiliser les fiches pédagogiques proposées dans le matériel ou aller sur www.at-suisse.ch
41	<p>ENVIRONNEMENT</p>  <p>Les batteries présentes dans la vape jetable</p>	
42	 <p>Du producteur au consommateur</p> <p>Ce n'est pas parce que l'on ne voit rien que cela ne nous concerne pas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En guise de conclusion, donner un message.
43	<p>Que dit la loi?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Discussion sur la loi en Suisse.

44		<p>Législation : montrer la carte des dispositions interdisant la vente aux mineurs en Suisse.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visitez le site www.at-suisse.ch - Voir le site de la Confédération : https://www.bag.admin.ch/bag/ifr/home/gesetze-und-bewilligungen/gesetzgebung/gesetzgebung-mensch-gesundheit/gesetzgebung-tabakprodukte-schutz-vor-passivrauchen.html - Lancer la discussion. - Indiquer à qui s'adresser en cas de questions, les aides à la désaccoutumance dans votre canton, ... - stop-tabac.ch, ligue pulmonaire cantonale, Cipret, etc.
45		-
46		- Laisser la place aux questions, aux observations, ...
47		- Conclusion.