

FUMER TUE



S'INTERROGER SUR LES MOTIVATIONS QUI CONDUISENT À FUMER.



**Fumer
tue**

Tout le monde sait que le tabac est très, très dangereux pour la santé alors pourquoi commence-t-on à fumer ? Parmi toutes ces raisons choisis-en trois.

- Pour faire comme les autres
- Par curiosité
- Parce qu'on est triste
- Parce que c'est bon
- Pour embêter ses parents
- Parce qu'on ignore les dangers du tabac
- Parce qu'on est heureux de vivre
- Pour faire comme les adultes
- Parce qu'on n'a pas peur de la maladie
- Parce que cela « fait bien »
- Pour maigrir ou pour ne pas grossir
- Parce qu'on s'est laissé entraîner
- Parce que c'est interdit
- Pour se détendre
- Parce qu'on s'ennuie
- Parce qu'on en a besoin
- Parce que c'est machinal
- Parce que les fabricants font tout pour nous tenter

S'INTERROGER SUR LES MOTIVATIONS QUI CONDUISENT À FUMER

Entre nous - Après avoir débattu des différentes motivations de l'entrée dans le tabagisme, et distingué les indicateurs de dépendance (physiologique, psychologique et sociale), les élèves vont débattre de leur capacité à résister à la pression ou à une situation dangereuse. Ils dégageront leur propre code de conduite.

**Entrée dans l'activité santé**

S'asseoir en tailleur le dos bien droit, **poser les mains sur les genoux**, paumes tournées vers le ciel. Fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration. **Inspirer profondément** pour sentir l'air frais qui entre dans les narines et descend dans la gorge. **Expirer**

doucement. L'air qui sort est plus chaud (on peut mettre une main devant le nez pour sentir l'air chaud). **Faire au moins 3 respirations** en se concentrant sur l'entrée d'air frais et la sortie d'air chaud. **Imaginer** le trajet de l'air frais dans son corps : il entre par les narines, passe dans la gorge, puis la trachée, les poumons.

Dans les poumons, l'air va se charger en dioxyde de carbone qui sera rejeté lors de l'expiration. « Nous respirons pour renouveler l'air de nos poumons, pour apporter du dioxygène à notre corps et rejeter le dioxyde de carbone que nous produisons. Respirons profondément pour favoriser ces échanges. »

**L'activité de découverte****Fumer TUE!**

- Découvrir la consigne de l'exercice. Lire, sans commenter, à haute voix, les différentes propositions.
- Choisir après un temps de réflexion parmi la liste de propositions en réponse à la question : « Pourquoi fume-t-on ou commence-t-on à fumer ? ».
- Corriger collectivement en établissant un classement de fréquence des réponses.
- Réfléchir aux différentes motivations de l'expérimentation du tabac ou du comportement tabagique.
- Distinguer les indicateurs de dépendance (physiologique, psychologique et sociale).

Il y a plusieurs raisons qui peuvent conduire à commencer à fumer ou continuer de fumer (personnelles par exemple le plaisir, psychologiques, sociales et sociétales). Il est difficile de classer chaque raison dans une case. La plupart des raisons sont assez étroitement imbriquées.

Prenons un exemple. Si l'on fume pour couper sa faim, est-ce par envie de perdre du poids ? Est-ce à cause de l'image que l'on souhaite donner de soi ? Est-ce à cause des diktats des magazines de mode ? En revanche, le fumeur régulier devient dépendant (dépendance physique, psychologique et comportementale), comme dans la consommation de toute autre drogue.

**Une activité complémentaire**

Proposer la [lecture](#) du magazine *Clap'santé* édité par la Ligue contre le cancer.

**Pour aller plus loin**

Consulter le dossier pédagogique [Léa et l'air](#).

**Message pour les élèves**

Quelle que soit la motivation, commencer à fumer c'est prendre un risque pour sa santé !

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5