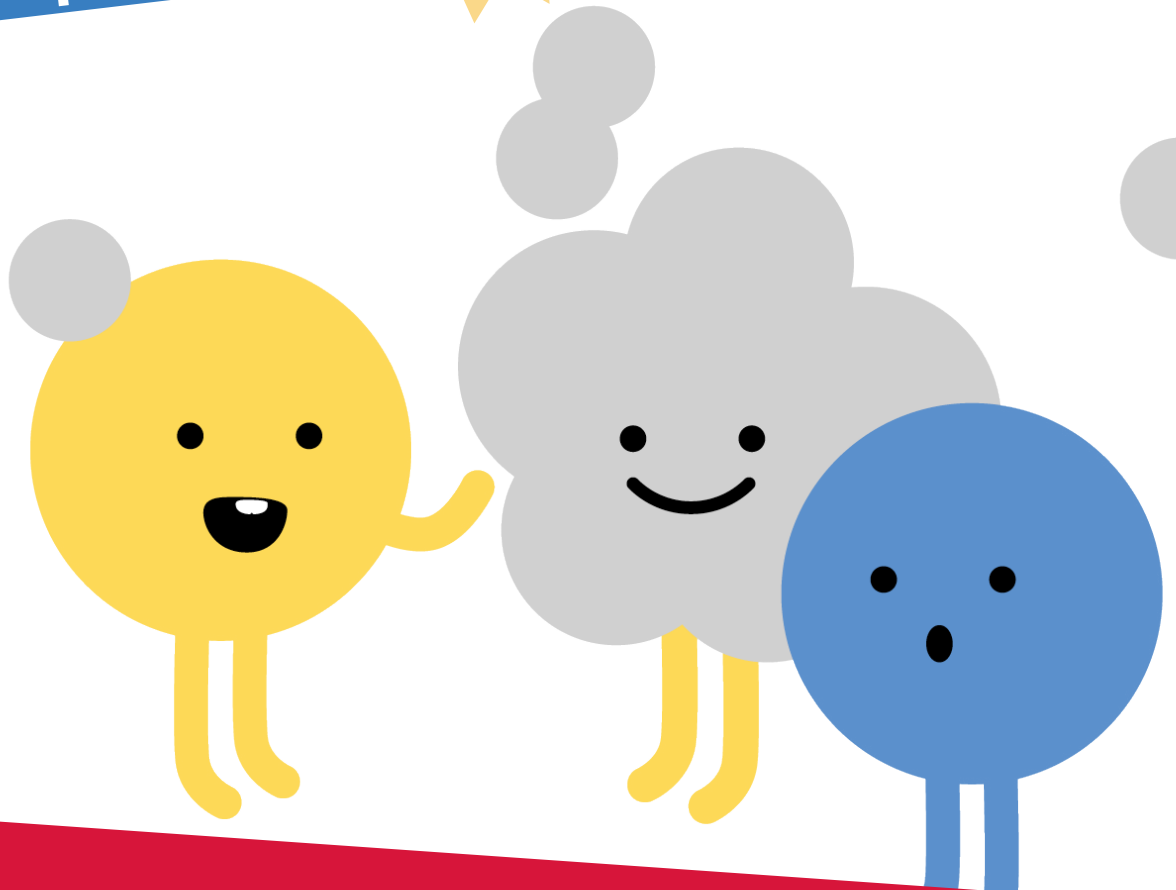


unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

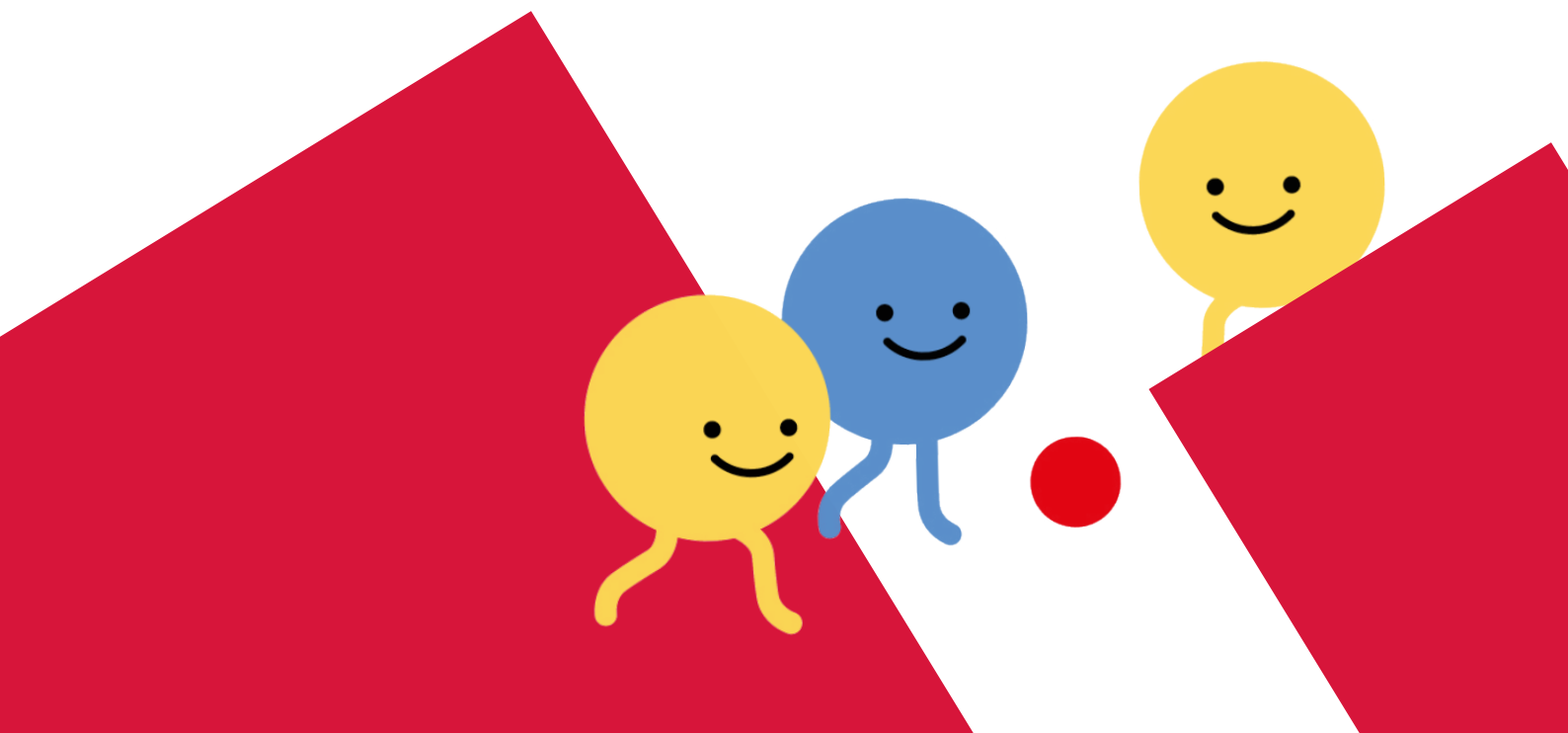
Le tabac

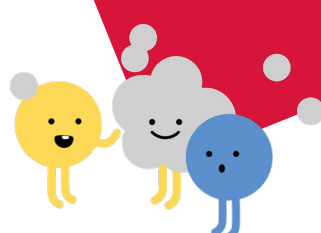
en question



# EXPOSITION « LE TABAC EN QUESTION »

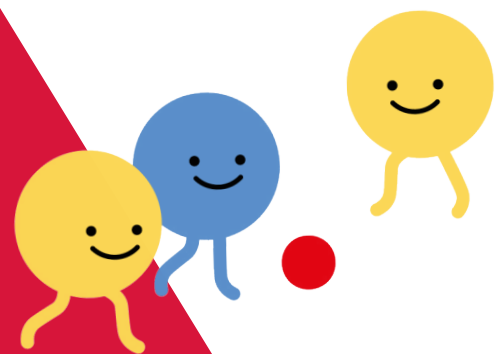
Guide pédagogique





# Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>4</b>
<b>Matériel</b>	<b>5</b>
<b>Déroulement de l'activité</b>	<b>6</b>
<b>Ressources pour les jeunes</b>	<b>7</b>
<b>Informations par panneau</b>	<b>8</b>
« LE TABAC SOUS LA LOUPE ? »	8
« ET L'ENVIRONNEMENT DANS TOUT ÇA ? »	10
« COMMENT DEVIENT-ON ACCRO AU TABAC ? »	12
« DE LA NICOTINE SOUS TOUTES LES FORMES ! »	14
« UNE INDUSTRIE PUISSANTE ! »	16
« QUI TIRE LES FICELLES ? »	20
« FUMER, C'EST VRAIMENT COOL ? »	22
« FUMER COÛTE CHER ! »	24
<b>Quiz</b>	<b>26</b>
<b>Ressources complémentaires</b>	<b>29</b>



# Introduction

## Objectif

Cette exposition a pour objectif de permettre aux personnes qui côtoient des jeunes, dans un cadre scolaire ou de loisirs, d'aborder la thématique du tabac. Cela participe à retarder ou éviter l'entrée dans le tabagisme. L'exposition aborde différentes thématiques liées au tabagisme et permet un survol clair et ludique du sujet. Un quiz a également été créé pour accompagner l'exposition et renforcer la transmission d'informations.

## Public-cible

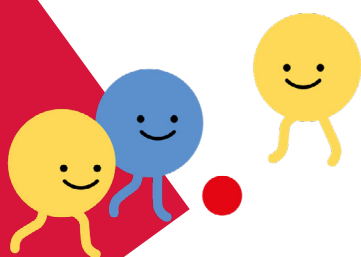
Le contenu cible principalement les jeunes de 12 à 15 ans (Secondaire I). Dans un contexte d'activités de jeunesse extrascolaires par exemple, les informations présentes sur les différents panneaux peuvent également intéresser les jeunes au-delà de cette tranche d'âge.

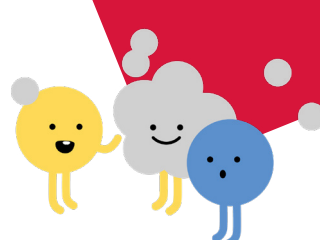
## Animation

Ce guide pédagogique a été pensé dans le but de faciliter l'utilisation de l'outil (exposition). Il vous permet de prendre connaissance du déroulement de l'activité telle que nous l'avons imaginée. Lors de l'animation, il sert de support pour répondre avec les jeunes aux questions du quiz. Ce guide donne aussi des pistes de questions et des informations plus détaillées pour la discussion.

## Développement

Cette exposition a été imaginée en 2022-2023 par le Département promotion de la santé et préventions d'Unisanté et créée en collaboration avec l'agence Plates-Bandes. Unisanté a notamment pour mission de développer des projets et une expertise en matière de prévention du tabagisme dans le canton de Vaud. Ces activités s'adressent à la population vaudoise, aux autorités cantonales et communales, aux entreprises et aux professionnels de la santé, du social et de l'éducation.





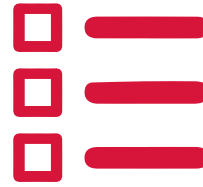
## Matériel



**1 guide  
pédagogique**



**1 crayon/stylo  
par personne**



**1 quiz  
par personne**



**4 panneaux  
d'exposition  
recto-verso**

## Thèmes abordés

Titre	Thèmes
<b>Le tabac sous la loupe ?</b>	substances, plante, additifs, combustion
<b>Et l'environnement dans tout ça ?</b>	culture, séchage, fabrication, distribution, déchets
<b>Comment devient-on accro au tabac ?</b>	dépendances (physique, psychologique et sociale), stress
<b>De la nicotine sous toutes les formes !</b>	différents produits, marché de la nicotine
<b>Une industrie puissante !</b>	stratégies des fabricants, ingérence, lobby, profits
<b>Qui tire les ficelles ?</b>	stratégies marketing des produits du tabac, cible principale des publicités
<b>Fumer, c'est vraiment cool !</b>	consommation chez les jeunes, fumer n'est pas la norme, effets sur la santé
<b>Fumer coûte cher !</b>	argent dépensé, coût d'un paquet de cigarettes

# Déroulement de l'activité

Temps total de l'activité: environ 45 minutes

*Si vous disposez de plus de temps ou, au contraire, d'une période plus réduite, l'activité peut être adaptée selon vos disponibilités.*

## 1. Présentation brève de l'exposition

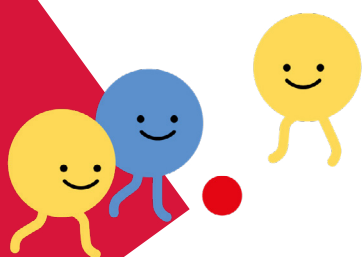
- Introduisez brièvement l'activité en indiquant le thème traité et les objectifs de cette exposition (c'est-à-dire de faire réfléchir aux différentes conséquences du tabagisme: dépendance, économie, environnement, etc.).
- Vous pouvez demander aux participants s'ils se posent des questions sur le tabac auxquels ils souhaiteraient trouver une réponse. Vous pouvez également proposer aux participants de noter leurs questions et d'essayer de trouver la réponse sur l'exposition. Si la réponse ne s'y trouve pas, vous pourrez alors les orienter vers différentes ressources (voir plus loin dans le guide).

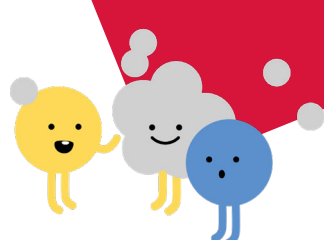
## 2. Distribution du quiz

- Chaque personne doit préalablement se munir d'un crayon/stylo.
- Distribuer à chaque personne un exemplaire du quiz.
- Expliquez aux participants qu'une majorité des réponses aux questions se trouvent sur les panneaux de l'exposition, les autres faisant appel à leur réflexivité, et que toutes les réponses seront données après la visite.
- Si vous souhaitez rendre l'activité plus dynamique, demandez aux participants de se mettre par petits groupes de deux ou trois pour répondre aux questions ensemble.

## 3. Visite de l'exposition et réponses au quiz

- L'exposition n'a pas de sens préalablement établi. Les participants peuvent explorer les panneaux dans l'ordre qu'ils souhaitent.
- Vous pouvez parcourir l'exposition avec les jeunes et noter les éléments qui les font réagir. Vous pourrez ensuite vous servir de ces réactions pour étayer la discussion en fin d'activité.





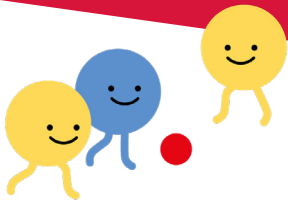
#### 4. Correction du quiz et discussion

- Utilisez ce guide pour répondre aux questions du quiz et les expliquer grâce aux compléments d'informations.
- Reprenez les questions et les réactions des jeunes que vous avez entendues pendant la visite de l'exposition pour y répondre et en discuter lorsque cela est possible. Lorsque vous ne connaissez pas la réponse, rappelez aux participants l'existence des sites-ressources qui pourront les renseigner sur le thème.
- Vous pouvez imprimer le feuillet prévu à cet effet, avec les réponses détaillées pour les participants qui souhaiteraient repartir avec ces éléments.

## Ressources pour les jeunes

Les jeunes pourront retrouver ces ressources sur le document du quiz. Pour rappel, il existe plusieurs sites internet que les jeunes peuvent consulter gratuitement. Notamment:

- **www.ciao.ch:** possibilité de poser des questions anonymement et d'obtenir la réponse d'un·e spécialiste
- **www.stop-tabac.ch:** informations et soutien à l'arrêt



## Informations par panneau

### «LE TABAC SOUS LA LOUPE ?»

Ce panneau est lié aux questions 2 et 3 du quiz:

**Le tabac sous la loupe ?**

La fumée du tabac contient plus de 7'000 substances chimiques, dont beaucoup peuvent provoquer des maladies.

Le tabac est une plante toxique. Elle contient naturellement:

- Nicotine: Substance chimique qui modifie le fonctionnement du cerveau et provoque la dépendance.
- Nitrosamines: Substances qui peuvent provoquer des cancers.

Beaucoup d'autres produits sont ensuite ajoutés par les fabricants de tabac. Ces additifs servent à:

- Masquer le goût amer du tabac. (ex: vanille, sucre)
- Augmenter l'effet de la nicotine. (ex: ammoniac, cacao)
- Adoucir la fumée pour réduire l'irritation qu'elle cause aux voies respiratoires. (ex: menthol)

Enfin, d'autres substances se forment lors de la combustion:

- Monoxyde de carbone: Ce gaz toxique diminue l'oxygénation du corps et cause des maladies cardiovasculaires. Cette substance se retrouve aussi dans les gaz d'échappement.
- Goudrons: Ces substances se collent aux poumons et passent dans le sang. Elles représentent la principale cause des cancers liés au tabac.

La combustion est l'action de brûler, c'est-à-dire de décomposer une matière par le feu. Cela dégage de la fumée nocive.

Logos: unisanté, canton de Vaud, Cigarettes.

2) Quelle substance vient occuper la place de l'oxygène dans le sang et provoquer l'augmentation du rythme cardiaque?

- La nicotine
- Le tabac
- **Le monoxyde de carbone**

Réponse:

**Le monoxyde de carbone** est un gaz très toxique qui se forme lorsque le tabac brûle. Il vient occuper la place de l'oxygène dans le sang. Le cœur doit alors battre plus rapidement pour faire parvenir assez d'oxygène à tous les organes de notre corps. Cela provoque par exemple un essoufflement plus rapide et augmente le risque de maladies du cœur.

3) Quelles substances ne se retrouvent pas dans la composition d'une cigarette?

- Cacao, sucre, arômes
- **Craie, café, pétrole**
- Vanille, ammoniac, miel

Réponse:

**La craie, le café et le pétrole** sont les trois substances qui ne font pas partie de la composition d'une cigarette. Les autres composants permettent de rendre plus agréable l'inhalation de nicotine et d'augmenter son effet sur le cerveau.



## INFORMATIONS

La fumée du tabac contient de **nombreuses substances chimiques**. Certaines sont naturellement présentes dans la plante, par exemple la nicotine (substance responsable de la dépendance). D'autres sont ajoutées artificiellement par l'industrie. Dans ces additifs, on retrouve des substances étonnantes, par exemple la vanille, le sucre, le cacao, la réglisse et la menthe. Ces ingrédients sont utilisés pour masquer les effets déplaisants de la consommation (réduire l'irritation des voies respiratoires) et pour augmenter la dépendance au tabac (augmenter l'effet de la nicotine).

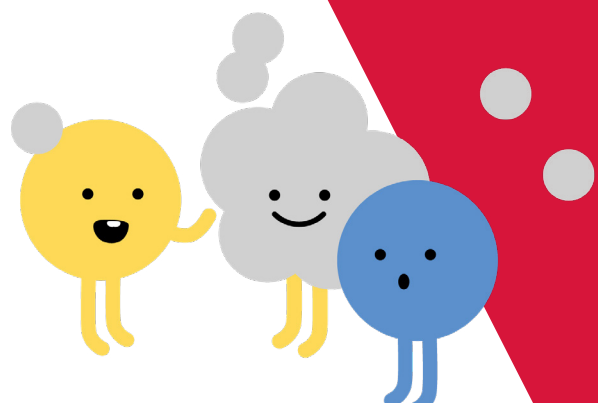
Lors de la combustion, de nouvelles substances chimiques se forment également.

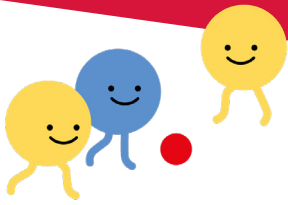
## QUESTIONS

- Que pensez-vous de la présence de toutes ces substances?
- Savez-vous que les cigarettes contiennent de la menthe et de la vanille par exemple? Qu'en pensez-vous?

## POUR ALLER PLUS LOIN

- OFSP: **Additifs dans les produits du tabac**

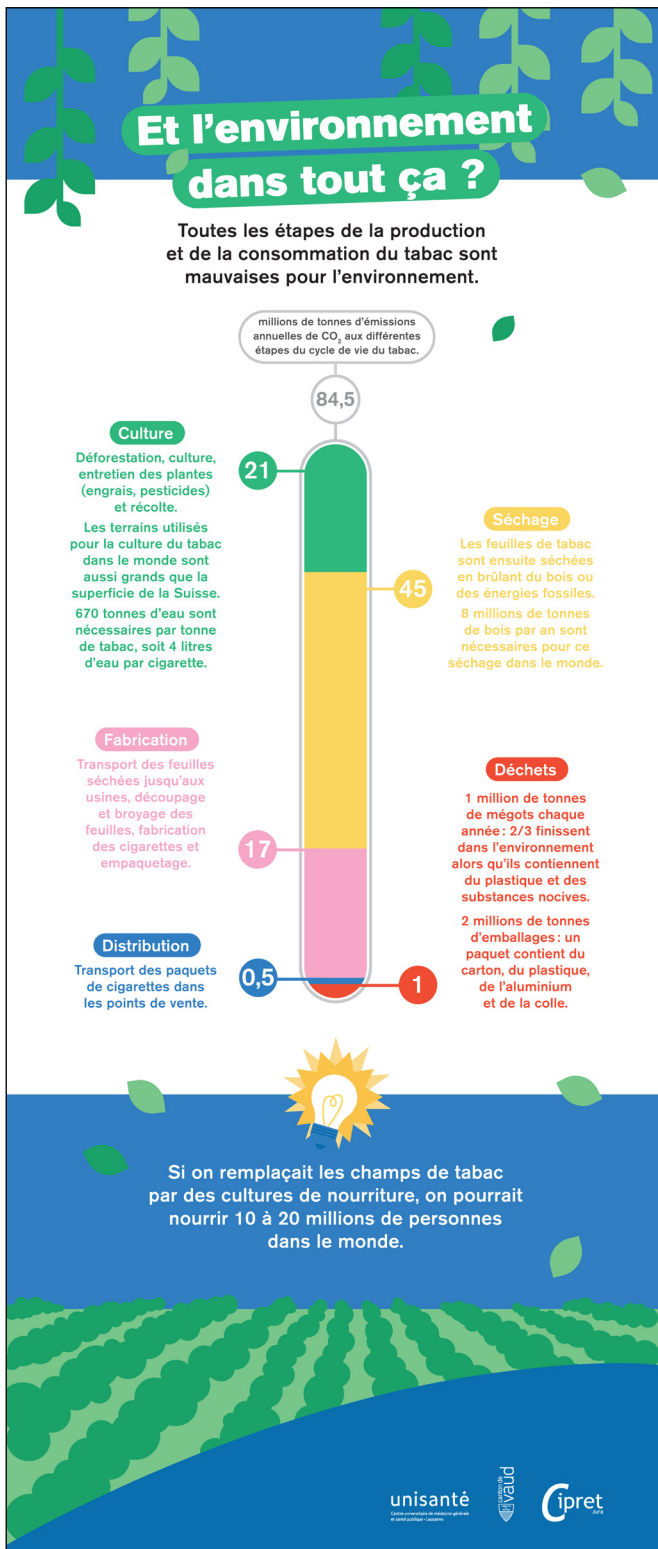




## Informations par panneau

### « ET L'ENVIRONNEMENT DANS TOUT ÇA ? »

Ce panneau est lié à la question 10 du quiz :



### 10) Quelle étape du processus de production des cigarettes est la plus polluante pour notre planète?

- Culture et séchage des feuilles de tabac
- Transformation des feuilles de tabac en cigarettes
- Consommation et élimination des produits (mégots)

Réponse:

**La culture du tabac ainsi que le séchage** sont les étapes les plus impactantes pour l'environnement (impact sur le climat des gaz à effet de serre). Les besoins en eau ainsi que les systèmes de combustion (brûlant du bois ou des énergies fossiles) pour sécher le tabac font de ces deux étapes celles qui ont le plus gros impact sur le climat. Les mégots posent un problème de pollution plastique des sols et de l'eau.

## INFORMATIONS

Le tabac est **une grande source de pollution pour notre planète**. On pense bien souvent aux mégots jetés par terre, dans les égouts ou dans la nature; c'est ce qu'on appelle le littering. Bien évidemment, tous ces déchets polluent.

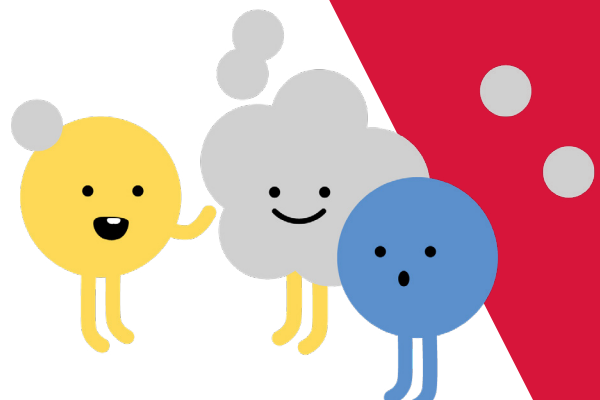
Ce que l'on sait moins, c'est que **toutes les étapes de la production du tabac – de la culture à la consommation – sont extrêmement polluantes**. D'ailleurs, les deux étapes qui produisent le plus de CO2 sont la culture de la plante du tabac et le séchage des feuilles. De nombreuses ressources vitales sont consommées par ces deux étapes, comme l'eau et les arbres (bois).

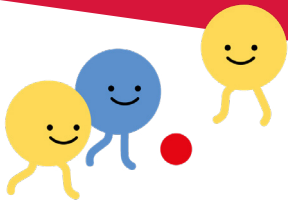
## QUESTIONS

- Savez-vous que les déchets liés à la consommation de tabac (mégots, emballages) ne sont pas l'étape la plus polluante pour notre planète? Qu'en pensez-vous?
- Comment pourrait-on diminuer l'impact négatif du tabac sur l'environnement par exemple?

## POUR ALLER PLUS LOIN

- Livre **« Santé et environnement, vers une nouvelle approche globale »** (Chapitre 21 « Impact environnemental du tabagisme »)





## Informations par panneau

### « COMMENT DEVIENT-ON ACCRO AU TABAC ? »

Ce panneau est lié aux questions 5 et 6 du quiz :

## Comment devient-on accro au tabac ?

À l'adolescence, ton cerveau est encore en développement. Avec la nicotine, tu risques de devenir très rapidement et fortement dépendant.

1 La nicotine inhalée passe dans le sang et arrive au cerveau en quelques secondes.

2 Cela provoque la libération de dopamine et engendre un sentiment de plaisir. On appelle cela le circuit de la récompense.

3 Après quelques minutes/heures, le taux de nicotine baisse et le manque s'installe.

**Fumer ne détend pas, c'est le manque de nicotine qui stresse.**

Le stress est en réalité un des symptômes causés par le manque de nicotine. Lorsque le cerveau manque de nicotine, il envoie des signaux d'avertissement au corps (énervement, stress, agitation, irritabilité, ...).

↳ C'est ce qu'on appelle la dépendance physique.

En plus de ces effets, il arrive de fumer :

- ↳ pour gérer ses émotions (dépendance psychologique)
- ↳ par habitude, par exemple à l'arrêt de bus ou quand on s'ennuie (dépendance comportementale)

« Addiction » vient du latin « ad-dicere », terme lié à l'esclavage et qui fait référence à une contrainte et une perte de liberté.

5) Est-ce que fumer occasionnellement, par exemple le week-end, peut rendre accro ?

- **Oui**
- Non

Réponse :

**Oui c'est vrai**, même si l'on ne fume qu'occasionnellement, par exemple le week-end, on peut devenir accro à la nicotine. La nicotine étant une des substances les plus addictives, quelques cigarettes peuvent suffire pour engendrer une dépendance.

6) Fumer permet de se détresser.

- Vrai
- **Faux**

Réponse :

**Faux** : La nicotine arrive jusqu'au cerveau et libère de la dopamine, une hormone qui provoque des sensations de bien-être. Mais ensuite, le taux de nicotine diminue progressivement et entraîne une sensation de manque qui peut se traduire par différents symptômes (stress, irritabilité, nervosité, etc.). La personne va donc ressentir le besoin de fumer une nouvelle cigarette pour se détendre. Fumer calme uniquement le stress provoqué par la consommation de nicotine. On est moins stressé en étant non-fumeur.

## INFORMATIONS

Les jeunes sont **biologiquement et psychologiquement vulnérables**. Le cerveau est en développement jusqu'à l'âge de 25 ans en moyenne. La consommation de substances avant cet âge a donc des effets différents qu'à l'âge adulte.

La nicotine (substance présente dans la plante de tabac) est responsable de la dépendance (c'est elle qui va rendre accro). Chez les jeunes, **la nicotine peut créer rapidement une forte dépendance** (même lorsqu'on fume occasionnellement par exemple le week-end). Plus on commence jeune et plus il est difficile d'arrêter.

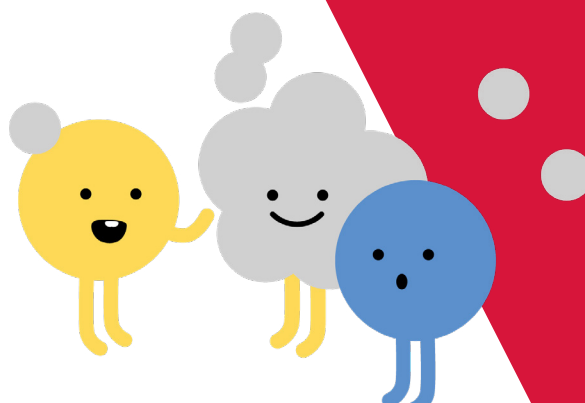
La nicotine est responsable de la dépendance **physique**. Le schéma de la dépendance au tabac est toutefois complexe car viennent s'ajouter la dépendance **psychologique** (fumer quand on est triste par exemple ou pour se féliciter d'une bonne nouvelle) ainsi que la dépendance **comportementale** (fumer par habitude – par exemple avec un café, en attendant le bus, en soirée).

## QUESTIONS

- Puisque consommer du tabac/de la nicotine est un facteur de stress, comment faire pour gérer son stress? Avez-vous quelques idées?
- Que faites-vous lorsque vous ressentez du stress?

## POUR ALLER PLUS LOIN

- [Stoptabac.ch](http://Stoptabac.ch): **Les différents types de dépendance**
- Comité national contre le tabagisme (France): **La cigarette permet-elle de se détendre?**





## Informations par panneau

### «DE LA NICOTINE SOUS TOUTES LES FORMES!»

Ce panneau est lié aux questions 4, 7 et 8 du quiz:

**De la nicotine sous toutes les formes !**

Quel que soit le type de consommation, le tabac est nocif et addictif. Tous ces produits contiennent de la nicotine qui rend leurs consommateurs dépendants.

**Puff**  
Les puffs sont des cigarettes électroniques jetables. Très colorées, elles ressemblent à des surligneurs ou des clés USB.  
Elles ne contiennent pas de tabac mais des liquides avec des arômes fruités et sucrés généralement fortement dosés en nicotine.  
À usage unique, ce produit représente un désastre écologique.  
Les effets sur la santé à long terme des cigarettes électroniques restent à ce jour largement inconnus.

**Tabac à rouler**  
Les cigarettes roulées contiennent généralement plus de tabac que les cigarettes industrielles.  
La concentration en nicotine, monoxyde de carbone et goudrons est donc plus élevée.

**Shisha**  
L'eau ne filtre pas les substances toxiques du tabac et la fumée contient une grande quantité de monoxyde de carbone, due à la combustion du charbon.  
Les risques pour la santé sont comparables à la cigarette.

**Snus**  
Petits sachets de tabac moulu et humidifié.  
Ces sachets sont soit bruns, soit blanchis.  
Ils sont placés dans la bouche, entre la lèvre et la gencive.  
Le snus nuit aussi à la santé et entraîne une forte dépendance.

Des nouveaux produits arrivent fréquemment sur le marché. Cela permet de contourner des lois et de s'assurer des clients sur le long terme en maintenant la dépendance à la nicotine.

unisanté  
le vaud  
cipret

#### 4) Parmi les propositions, qu'est-ce qui ne fait pas partie de la composition d'une puff?

- Tabac
- Batterie
- Nicotine

Réponse:

Les cigarettes électroniques **ne contiennent pas de tabac**. Elles contiennent en revanche une batterie au lithium. Même si certaines puffs (cigarettes électroniques jetables) sont sans nicotine, la plupart en contiennent. Les composants de la cigarette électronique jetable ne sont pas encore bien connus. Nous ne pouvons donc pas connaître son impact réel sur la santé, si ce n'est qu'elle engendre une dépendance très forte à la nicotine.

#### 7) À quoi sert l'eau de la shisha?

- Elle filtre les substances toxiques
- **Elle refroidit la fumée**
- Les deux

Réponse:

Faux: La nicotine arrive jusqu'au cerL'eau présente dans la shisha (narguilé) **ne filtre pas la fumée**. Elle ne fait que refroidir la fumée provoquée par la combustion du charbon et du tabac. Le refroidissement la rend moins irritante et donc plus facile à respirer. De plus, avec le tabac aromatisé (fruité et sucré), cela peut donner une impression de moindre nocivité. Toutefois, les risques de la consommation de la shisha sont comparables à ceux de la cigarette.

## 8) Dans les puffs, la nicotine est présente sous forme de « sels de nicotine », pourquoi?

- Ils coûtent moins cher
- **Ils facilitent l'inhalation et la dépendance**
- Ils ne rendent pas dépendant

Réponse:

La nicotine est naturellement présente dans la plante de tabac. Dans les cigarettes électroniques, comme il n'y a pas de tabac, la nicotine est ajoutée de manière artificielle. Les sels de nicotine **diminuent l'irritation de la fumée dans la gorge et accélèrent l'installation de la dépendance.**

## INFORMATIONS

Il existe plusieurs manières de consommer du tabac: fumé (cigarettes, tabac à rouler, shisha), à usage oral (snus). Quel que soit le mode de consommation, **les produits du tabac contiennent de la nicotine et peuvent donc créer une forte dépendance.** De plus, le tabac est nocif pour la santé.

Les cigarettes électroniques et les puffs (cigarettes électroniques jetables) ne contiennent pas de tabac, mais contiennent généralement de la nicotine. Les puffs sont d'ailleurs généralement fortement dosées en nicotine. À cela s'ajoutent de nombreuses substances donc les effets sur la santé sont encore inconnus.

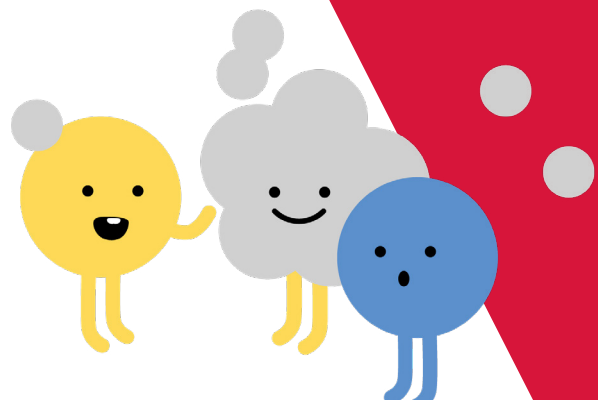
- ▶ Vous trouverez à la page suivante des informations plus détaillées pour chacun des produits présentés sur le panneau de l'exposition.

## QUESTIONS

- Est-ce que ces produits sont tous addictifs? (oui, s'ils contiennent de la nicotine et il y a aussi l'habitude possible au geste de fumer)
- Quels sont les risques avec des puffs sans nicotine?

## POUR ALLER PLUS LOIN

- Tabac sans tabou – « **Les puffs: qu'est-ce que c'est?** »
- Unisanté: **Produits du tabac**



# Produits du tabac

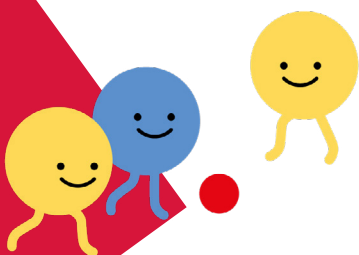
## Tabac à rouler

Le tabac à rouler est moins cher que les cigarettes vendues en paquet, et est faussement perçu comme moins nocif. En réalité, les cigarettes roulées à la main sont tout autant toxiques, voire même davantage, que les cigarettes conventionnelles. Cela s'explique notamment par une teneur en nicotine plus élevée due à la fréquente utilisation d'une plus grande quantité de tabac (cigarette plus dense).

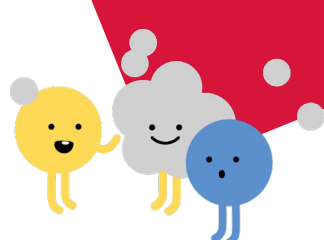
## Tabac oral

Le tabac oral (sans fumée) se présente sous différentes formes :

- Le **tabac à chiquer** ou à mâcher: il se compose de feuilles de tabac, coupées en lamelles, et conditionnées en plaques.
- Le **snus**: il est constitué de tabac moulu et humidifié, conditionné en petits sachets (parfois blanchis). Il est placé dans la bouche, souvent entre la lèvre et la gencive. Il est surtout consommé dans les pays scandinaves. Sa vente est autorisée en Suisse et en Suède (interdite dans les autres pays de l'Union européenne).
- Ces deux formes de tabac oral entraînent la même dépendance à la nicotine que le tabac fumé. Ils contiennent les substances cancérigènes du tabac (dont les nitrosamines) et de nombreux additifs (p. ex. sucre, ammoniac) qui peuvent aggraver l'addiction. Une consommation régulière peut altérer la santé bucco-dentaire, provoquer des cancers de la bouche, de l'œsophage et du pancréas, ainsi que des maladies cardiovasculaires.
- Les **sachets nicotinés** (aussi appelés snus sans tabac ou *nicotine pouches*) ne contiennent pas de tabac, mais de la nicotine (souvent en forte dose). Ils sont souvent aromatisés (p. ex. menthe). Ils sont potentiellement moins nocifs que les produits oraux avec tabac, mais peuvent entraîner une rapide dépendance à la nicotine.







## Pipe à eau (shisha)

La pipe à eau, plus communément appelée shisha, chicha, narguilé ou *hookah*, plaît par son côté exotique et sa nature présumée sans danger. Elle attire notamment en raison de l'emploi de tabac aromatisé et du passage de la fumée à travers l'eau. Contrairement aux idées répandues, **la pipe à eau présente les mêmes risques pour la santé que la consommation de cigarettes conventionnelles**, dans la mesure où :

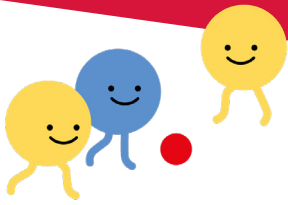
- Le tabac consommé contient de la nicotine et crée une forte dépendance ;
- L'eau ne filtre pas les substances toxiques contenues dans le tabac et ne diminue pas leur nocivité (elle ne fait que refroidir la fumée, et rend moins désagréable son inhalation) ;
- La combustion du charbon qui chauffe le tabac produit une grande quantité de monoxyde de carbone, et favorise le risque de maladies cardiovasculaires.
- Les importants volumes de fumée produits exposent les consommateurs (et leur entourage) à de nombreux produits toxiques, comme des métaux lourds.
- Fumée en groupe, la pipe à eau expose à des risques de transmission de maladies telles que la tuberculose, l'hépatite, l'herpès ou la mycose.

## Cigarettes électroniques

Les cigarettes électroniques (e-cigarettes, vaporette ou vapoteuse) sont des appareils électroniques portables, qui reproduisent les sensations d'une cigarette conventionnelle, sans la présence de tabac. Elles se composent d'un liquide (mélange de propylène glycol, glycérol, eau, arômes et souvent de nicotine), qui est chauffé par une résistance pour produire un aérosol à inhaler.

En raison de l'absence de combustion du tabac, les cigarettes électroniques ne génèrent pas de goudrons, ni de monoxyde de carbone. **L'exposition aux composés toxiques est ainsi fortement diminuée par rapport à la fumée des cigarettes conventionnelles.** La présence de ces composés toxiques varie cependant grandement en fonction du dispositif utilisé, de son utilisation (bas ou haut voltage), ou encore de l'arôme consommé.

En 2020, les cigarettes électroniques jetables (puffs) sont apparues sur le marché. Ressemblant à des surligneurs colorés, elles sont faciles à utiliser, peu chères et vendues sous une multitude de saveurs. Elles soulèvent d'importantes inquiétudes, puisqu'elles risquent d'être une porte d'entrée dans le tabagisme, notamment chez les jeunes, de par la gestuelle qu'elles impliquent et leur potentiel addictif très élevé (forte teneur en nicotine). **Dans les puffs, la nicotine est présente sous forme de «sels de nicotine», ce qui facilite l'inhalation et renforce la dépendance.** Même si les effets de ces produits sur la santé à long terme restent à ce jour inconnus, les puffs peuvent exposer à des substances chimiques nocives, dont certaines cancérigènes.



## Informations par panneau

### «UNE INDUSTRIE PUISSANTE!»

Ce panneau est lié aux questions 11 et 12 du quiz:

**Une industrie puissante !**

Les fabricants utilisent plusieurs stratégies pour rendre acceptable la consommation de tabac et gagner un maximum d'argent. Pour y parvenir, ils utilisent le mensonge et la manipulation.

**Influence politique**  
Dans le but de gagner toujours plus d'argent, l'industrie s'oppose aux réglementations. Elle fait donc pression sur des politiciens pour influencer leurs décisions.

**Greenwashing**  
L'industrie du tabac est l'une des plus polluantes au monde. Les fabricants financent des projets environnementaux ou culturels pour donner une bonne image.

**Manque de protection des cultivateurs**  
La nicotine absorbée par la peau lors du ramassage des feuilles peut provoquer la «maladie du tabac vert»: malaises, fatigue, nausées et maux de tête. Les pesticides causent aussi des problèmes de santé.

**Exploitation des enfants**  
Dans le monde, des enfants doivent cultiver du tabac au lieu d'aller à l'école.

L'industrie du tabac gagne une fortune. Cela la rend très puissante et toutes ces stratégies lui permettent d'augmenter toujours plus ses profits.

unisanté  
Département de la santé publique  
du canton de Vaud  
Cipret

**11) Les cultivateurs du tabac peuvent souffrir de la maladie du tabac vert: un empoisonnement à la nicotine.**

- **Vrai**
- Faux

Réponse:

**Vrai:** C'est une absorption par la peau de la nicotine, lors de la récolte du tabac. Cette absorption est facilitée par l'humidité des feuilles et peut causer différents problèmes de santé tels que des nausées, de la fatigue, des vertiges, des troubles respiratoires, etc. Ces conséquences sont d'autant plus dangereuses pour les enfants qui travaillent dans les champs de tabac.

**12) L'industrie du tabac paie des chercheurs pour manipuler les résultats d'études à son avantage**

- **Vrai**
- Faux

Réponse:

**Vrai:** La science possède un fort pouvoir d'influence. C'est la raison pour laquelle l'industrie du tabac a régulièrement infiltré la recherche scientifique, notamment en finançant des chercheurs. Ainsi, l'industrie du tabac organise sa propre science. Les résultats sont ensuite utilisés pour nier la toxicité de ses produits et l'efficacité de la prévention.

## INFORMATIONS

L'industrie du tabac déploie de **nombreuses stratégies d'influence** pour freiner les mesures de prévention et protéger ainsi ses intérêts au détriment de ceux de la santé publique.

L'objectif de ces tactiques est d'influencer les responsables politiques, les médias, les consommateurs et le grand public.

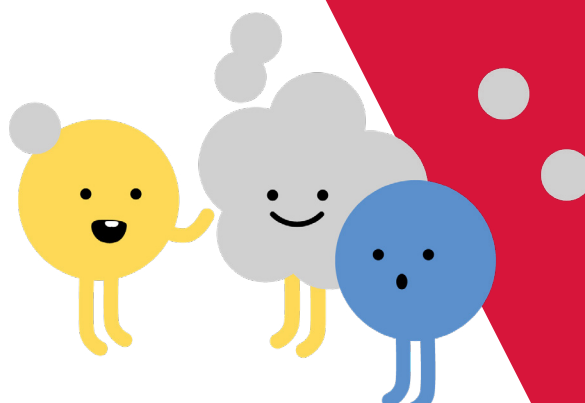
Pour garantir le succès de la lutte antitabac, il est indispensable de surveiller et de contrôler le lobby de l'industrie du tabac et d'appeler à la responsabilité de cette dernière en ce qui concerne ses activités et les conséquences des produits qu'elle développe.

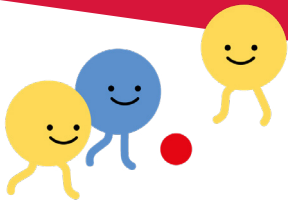
## QUESTIONS

- Savez-vous que des enfants doivent travailler dans les champs de tabac dans certains pays du monde? Qu'en pensez-vous?
- Est-il juste que des entreprises paient des politiciens pour les défendre?

## POUR ALLER PLUS LOIN

- Influence-tabac.ch (**vidéos explicatives** et **brochure**)
- Génération sans tabac - «**L'industrie du tabac: un obstacle à l'élimination du travail des enfants**»
- Association suisse pour la prévention du tabagisme: **Industrie du tabac**





## Informations par panneau

### « QUI TIRE LES FICELLES ? »

Ce panneau est lié à la question 9 du quiz :

#### Qui tire les ficelles ?

L'industrie du tabac investit énormément d'argent dans la publicité. Cette stratégie a pour but d'attirer de nouveaux clients et de vendre un maximum de produits.

#### Comment l'industrie s'y prend pour te manipuler ?

<h5>Images</h5> <p>Les images et photos utilisées représentent souvent la fête, la prise de risques, les vacances, la drague, la liberté, les voyages, le succès, les amis, etc.</p> <p>Le graphisme est également très coloré pour te plaire et faire oublier les aspects négatifs du produit.</p>	<h5>Expériences</h5> <p>L'industrie du tabac cherche à associer ses produits à des expériences fun et attractives, offertes dans le cadre d'événements ou de concours.</p> <p>Les produits avec des arômes frais et fruités ont aussi pour but de l'attirer.</p>	
<h5>Langage</h5> <p>Les mots ne sont pas choisis au hasard, l'industrie du tabac profite de tes codes de langage pour jouer la carte « copain-copain ».</p> <p>Le tutoiement est souvent utilisé dans ces publicités.</p>	<h5>Cadeaux</h5> <p>Lors d'événements culturels, des échantillons de produits sont distribués gratuitement.</p> <p>Différents cadeaux aux couleurs des marques de tabac sont également offerts; lorsque tu les utilises tu deviens alors toi-même un support publicitaire.</p>	<h5>Lieux</h5> <p>Les publicités pour les produits du tabac se trouvent partout, spécialement dans les lieux que tu aimes fréquenter: festivals de musique, boîtes de nuit, bars, kiosques, réseaux sociaux, etc.</p>

#### L'industrie du tabac a besoin de toi !

Parmi les personnes qui fument, une sur deux va mourir d'une maladie liée au tabac. L'industrie a donc besoin d'attirer sans arrêt de nouveaux clients.

Les jeunes, comme toi, sont la meilleure cible: avec une longue vie devant eux, ils pourront consommer longtemps et lui rapporter beaucoup d'argent.

Le marketing est un ensemble de techniques visant à faire la publicité d'un produit ou un service dans le but de le vendre.

### 9) Où y a-t-il énormément de publicité et de promotion pour les puffs ?

- Dans les kiosques et les points de vente
- Dans les lieux festifs (festivals, bars, clubs, etc.)
- **Sur les réseaux sociaux (TikTok, Instagram, etc.)**

Réponse:

A l'heure actuelle, le marketing pour les nouveaux produits du tabac (y compris les puffs) est très agressif **sur les réseaux sociaux**. Cela prend la forme de publicités, de promotion et de placement de produits. On le sait, les jeunes sont la cible principale des stratégies publicitaires de l'industrie du tabac. Les réseaux sociaux sont choisis par les industries car les jeunes y passent beaucoup de temps et qu'ils sont par ailleurs peu réglementés.

## INFORMATIONS

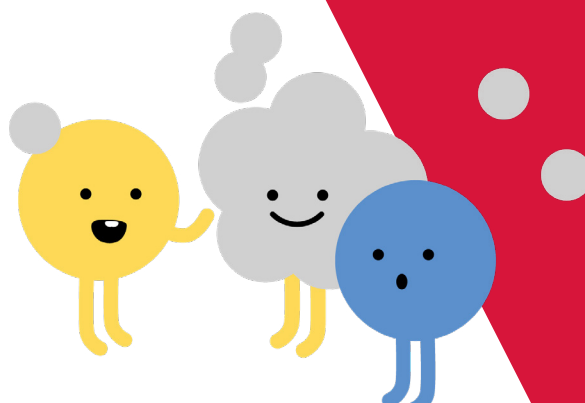
L'industrie du tabac **cible spécifiquement les jeunes** – particulièrement vulnérables et sensibles aux stratégies marketing – pour attirer et renouveler sa clientèle. Elle utilise pour cela différents canaux. Les stratégies publicitaires sont présentes dans les endroits fréquentés par les jeunes (festivals, événements culturels et sportifs organisés ou parrainés par l'industrie du tabac, réseaux sociaux, internet, presse, bars et clubs, points de vente, etc.), utilisent un langage et un visuel attractifs (tutoiement, dessins colorés, etc.) et associent le tabac à des référentiels valorisés par ce groupe d'âge (fête, prise de risques, indépendance, drague, etc.), tout en leur offrant la possibilité de gagner des cadeaux ou de vivre des expériences uniques.

## QUESTIONS

- Est-ce que vous vous rappelez avoir vu des publicités pour les produits du tabac ou les cigarettes électroniques? Où était-ce?
- Est-ce que la publicité sur les réseaux sociaux est très visible? Pourquoi selon vous?
- Quels sont les effets de la publicité?

## POUR ALLER PLUS LOIN

- **Observatoire des stratégies marketing des produits du tabac:** informations et vidéo expliquant les stratégies marketing de l'industrie du tabac





## Informations par panneau

### «FUMER, C'EST VRAIMENT COOL?»

Ce panneau n'est lié à aucune question du quiz.

**Fumer, c'est vraiment cool ?**

La publicité pour le tabac veut te faire croire que fumer est à la mode et largement répandu. Mais les chiffres sont clairs, la majorité de la population ne fume pas.

**Parmi les jeunes de 15 ans, 6 jeunes sur 7 ne fument pas.**

**Fumer n'est pas la norme...**

La santé et l'apparence sont meilleures quand on ne fume pas.

<b>Apparence</b> Dents et doigts jaunes, cheveux et teint ternes, haleine désagréable et peau vieillissant plus vite.	<b>Santé physique</b> Forme physique moins bonne, essouffement plus rapide, diminution des défenses immunitaires, risque augmenté de maladies en lien avec le tabac.
--	---

**L'industrie du tabac veut te faire croire que fumer te rend populaire, cool, sexy et libre. En réalité, c'est le contraire.**

unisanté  
vaud  
ipret

## INFORMATIONS

Environ un tiers des jeunes de 15 ans ont déjà « expérimenté » la cigarette au moins une fois dans leur vie (30 % des filles et 35 % des garçons). Un sur vingt fument quotidiennement à cet âge (6 % des garçons et 4 % des filles). Au total, environ un tiers des 15-25 ans fument.

Contrairement aux idées reçues, la grande majorité des jeunes ne fume pas. **Fumer n'est donc pas la norme.**

La grande majorité des fumeurs adultes a commencé sa consommation avant 21 ans. La probabilité de commencer à fumer est faible une fois passé cet âge.

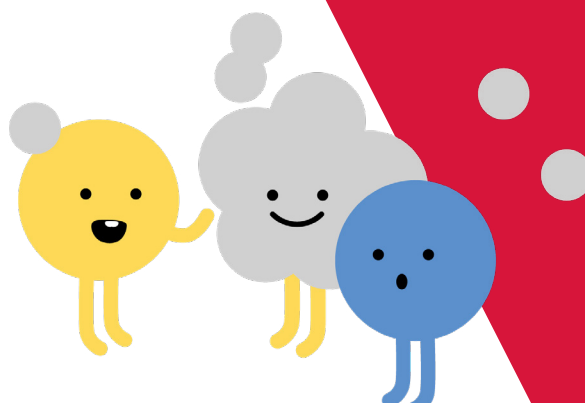
Fumer ou non dépend d'une interaction complexe entre des facteurs liés à la **personne**, au **produit** et au **contexte**. Ces trois composantes s'influencent mutuellement (modèle biopsychosocial). En Suisse, le manque de réglementation de la publicité du tabac est un élément de contexte particulièrement négatif.

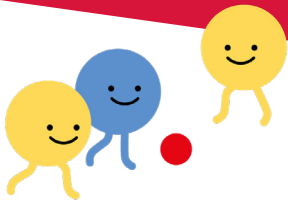
## QUESTIONS

- Êtes-vous surpris par les chiffres présentés sur le panneau? Pourquoi?
- Quelles sont les raisons de consommer du tabac/de la nicotine? Et quelles sont les raisons pour ne pas en consommer?

## POUR ALLER PLUS LOIN

- Association suisse pour la prévention du tabagisme: **Le tabagisme chez les jeunes**
- HBSC – **Enquête sur la santé des élèves en Suisse**
- Addiction Suisse: **Bases théoriques de la prévention des dépendances**





## Informations par panneau

### «FUMER COÛTE CHER!»

Ce panneau est lié à la question 1 du quiz :

**Fumer coûte cher!**

La consommation de tabac est une dépense importante pour les consommateurs. En ne fumant pas, tu peux dépenser ton argent selon tes besoins et tes envies.

**Fumer 1 paquet par jour pendant...**

- 1 semaine**  
Deux places de cinéma (60 francs)
- 1 mois**  
Des baskets de marque (250 francs)
- 6 mois**  
Un ordinateur portable (1500 francs)

**Où va l'argent d'un paquet de cigarettes ?**

- 530 CHF taxes
- 9 CHF industrie et commerce
- 3ct prévention

En Suisse, les taxes sur le tabac rapportent 2 milliards de francs mais le tabagisme coûte chaque année plus de 5 milliards de francs. Le tabac coûte donc cher à la société!

unisanté  
Canton de Vaud  
Cipret

1) En fumant un paquet par jour pendant 1 an, combien dépense-t-on?

- 1'500.-
- **3'000.-**
- 4'500.-

Réponse:

Fumer un paquet par jour pendant toute une année coûte **plus de 3'000 francs**. Avec cette somme, on pourrait s'offrir un voyage de ouf!

### INFORMATIONS

Pour les jeunes, **le coût financier est un argument de poids**. En moyenne, une personne qui fume un paquet par jour dépensera 250 francs par mois.

L'impôt sur le tabac alimente les caisses de l'AVS. En 2020, la Confédération a encaissé 2 milliards de francs grâce à l'impôt sur le tabac, soit 5 % des recettes de l'AVS.

Ces dernières années, le prix des cigarettes a été augmenté à plusieurs reprises. L'industrie du tabac est responsable de la majorité de cette hausse.

Sur chaque paquet, seuls quelques centimes de son prix vont à la prévention, ce qui est largement insuffisant. En effet, lorsque l'on prend en compte les coûts des maladies liées au tabagisme, le tabac coûte plus de 5 milliards par an à la société. **Le tabagisme coûte donc plus cher que ce qu'il rapporte!**

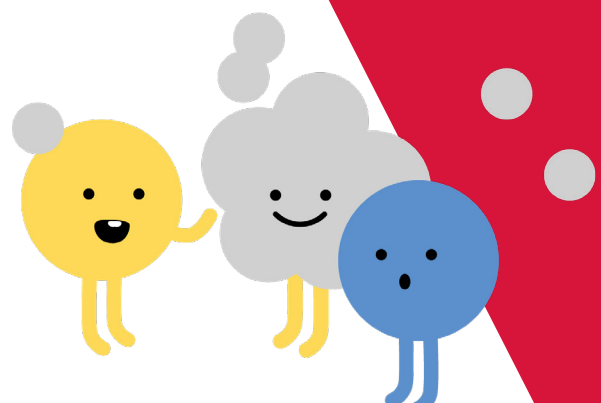


## QUESTIONS

- Fumer un paquet par jour pendant 1 an coûte plus de 3'000 francs. Qu'est-ce que vous feriez avec cet argent?
- Que pensez-vous de la répartition du coût d'un paquet de cigarettes?

## POUR ALLER PLUS LOIN

- Association suisse de prévention du tabagisme: **Impôts sur le tabac**
- Association suisse de prévention du tabagisme: **Coûts économiques**



# Quiz

**1** En fumant un paquet par jour pendant 1 an, combien dépense-t-on ?

- 1'500.-
- 3'000.-
- 4'500.-

**2** Quelle substance vient occuper la place de l'oxygène dans le sang et provoquer l'augmentation du rythme cardiaque ?

- La nicotine
- Le tabac
- Le monoxyde de carbone

**3** Quelles substances ne se retrouvent pas dans la composition d'une cigarette ?

- Cacao, sucre, arômes
- Craie, café, pétrole
- Vanille, ammoniac, miel

**4** Parmi les propositions, qu'est-ce qui ne fait pas partie de la composition d'une puff ?

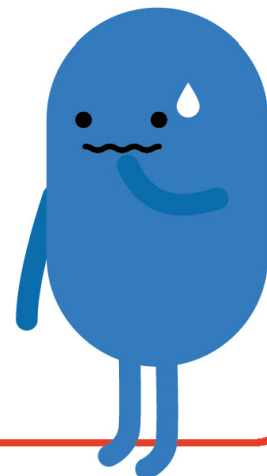
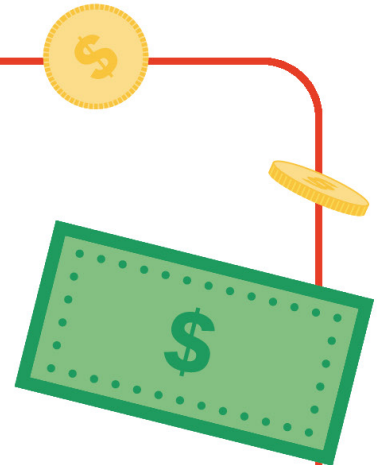
- Tabac
- Batterie
- Nicotine

**5** Est-ce que fumer occasionnellement, par exemple le week-end, peut rendre accro ?

- Oui
- Non

**6** Fumer permet de se détresser.

- Vrai
- Faux



**7** À quoi sert l'eau de la shisha ?

- Elle filtre les substances toxiques
- Elle refroidit la fumée
- Les deux

**8** Dans les puffs, la nicotine est présente sous forme de « sels de nicotine », pourquoi ?

- Ils coûtent moins cher
- Ils facilitent l'inhalation et la dépendance
- Ils ne rendent pas dépendant

**9** Où y a-t-il énormément de publicité et de promotion pour les puffs ?

- Dans les kiosques et les points de vente
- Dans les lieux festifs (festivals, bars, clubs, etc.)
- Sur les réseaux sociaux (TikTok, Instagram, etc.)

**10** Quelle étape du processus de production des cigarettes est la plus polluante pour notre planète ?

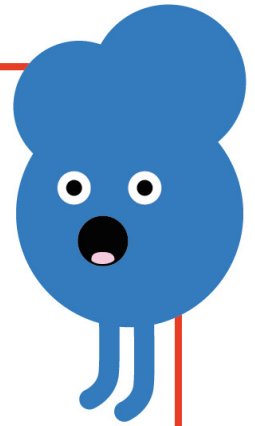
- Culture et séchage des feuilles de tabac
- Transformation des feuilles de tabac en cigarettes
- Consommation et élimination des produits (mégots)

**11** Les cultivateurs de tabac peuvent souffrir de la maladie du tabac vert: un empoisonnement à la nicotine.

- Vrai
- Faux

**12** L'industrie du tabac paie des chercheurs pour manipuler les résultats d'études à son avantage.

- Vrai
- Faux



## Réponses

**1** Fumer un paquet par jour pendant toute une année coûte **plus de 3'000 francs**. Avec cette somme, on pourrait s'offrir un voyage de ouf !

Et toi, tu achèterais quoi ?

---

---

---

**2** Le **monoxyde de carbone** est un gaz très toxique qui se forme lorsque le tabac brûle. Il vient occuper la place de l'oxygène dans le sang. Le cœur doit alors battre plus rapidement pour faire parvenir assez d'oxygène à tous les organes de notre corps. Cela provoque par exemple un essoufflement plus rapide et augmente le risque de maladies du cœur.

**3** La **craie, le café et le pétrole** sont les trois substances qui ne font pas partie de la composition d'une cigarette. Les autres composants permettent de rendre plus agréable l'inhalation de nicotine et d'augmenter son effet sur le cerveau.

**4** Les cigarettes électroniques **ne contiennent pas de tabac**. Elles contiennent en revanche une batterie au lithium. Même si certaines puffs (cigarettes électroniques jetables) sont sans nicotine, la plupart en contiennent. Les composants de la cigarette électronique jetable ne sont pas encore bien connus. Nous ne pouvons donc pas connaître son impact réel sur la santé, si ce n'est qu'elle engendre une dépendance très forte à la nicotine.

**5** **Vrai**, même si l'on ne fume qu'occasionnellement, par exemple le week-end, on peut devenir accro à la nicotine. La nicotine étant une des substances les plus addictives, quelques cigarettes peuvent suffire pour engendrer une dépendance.

**6** **Faux** : La nicotine arrive jusqu'au cerveau et libère de la dopamine, une hormone qui provoque des sensations de bien-être. Mais ensuite, le taux de nicotine diminue progressivement et entraîne une sensation de manque qui peut se traduire par différents symptômes (stress, irritabilité, nervosité, etc.). La personne va donc ressentir le besoin de fumer une nouvelle cigarette pour se détendre. Fumer calme uniquement le stress provoqué par la consommation de nicotine. On est moins stressé en étant non-fumeur.

**7** L'eau présente dans la shisha (narguilé) **ne filtre pas la fumée**. Elle ne fait que refroidir la fumée provoquée par la combustion du charbon et du tabac. Le refroidissement la rend moins irritante et donc plus facile à respirer. De plus, avec le tabac aromatisé (fruité et sucré), cela peut donner une impression de moindre nocivité. Toutefois, les risques de la consommation de la shisha sont comparables à ceux de la cigarette.

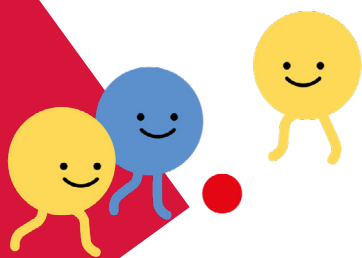
**8** La nicotine est naturellement présente dans la plante de tabac. Dans les cigarettes électroniques, comme il n'y a pas de tabac, la nicotine est ajoutée de manière artificielle. Les sels de nicotine **diminuent l'irritation de la fumée dans la gorge et accélèrent l'installation de la dépendance**.

**9** À l'heure actuelle, le marketing pour les nouveaux produits du tabac (y compris les puffs) est très agressif **sur les réseaux sociaux**. Cela prend la forme de publicités, de promotion et de placement de produits. On le sait, les jeunes sont la cible principale des stratégies publicitaires de l'industrie du tabac. Les réseaux sociaux sont choisis par les industries car les jeunes y passent beaucoup de temps et qu'ils sont par ailleurs peu réglementés.

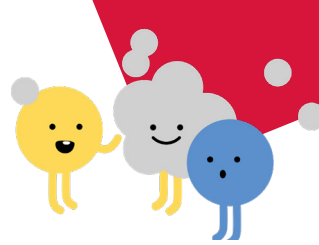
**10** La **culture du tabac ainsi que le séchage** sont les étapes les plus impactantes pour l'environnement (impact sur le climat des gaz à effet de serre). Les besoins en eau ainsi que les systèmes de combustion (brûlant du bois ou des énergies fossiles) pour sécher le tabac font de ces deux étapes celles qui ont le plus gros impact sur le climat. Les mégots posent un problème de pollution plastique des sols et de l'eau.

**11** **Vrai** : C'est une absorption par la peau de la nicotine, lors de la récolte du tabac. Cette absorption est facilitée par l'humidité des feuilles et peut causer différents problèmes de santé tels que des nausées, de la fatigue, des vertiges, des troubles respiratoires, etc. Ces conséquences sont d'autant plus dangereuses pour les enfants qui travaillent dans les champs de tabac.

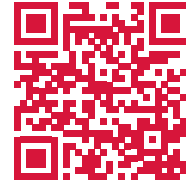
**12** **Vrai** : La science possède un fort pouvoir d'influence. C'est la raison pour laquelle l'industrie du tabac a régulièrement infiltré la recherche scientifique, notamment en finançant des chercheurs. Ainsi, l'industrie du tabac organise sa propre science. Les résultats sont ensuite utilisés pour nier la toxicité de ses produits et l'efficacité de la prévention.



## Ressources complémentaires



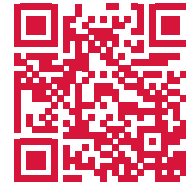
**Tabac sans  
tabou**



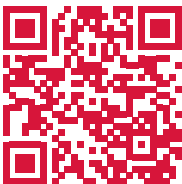
**Addiction  
Suisse**



**Observatoire des  
stratégies marketing  
pour les produits  
du tabac**



**Free.Fair.Future.**



**Prévention  
tabagisme**



**Vapefree.info**

**Tabagram** est un outil ludo-éducatif qui invite les jeunes à déjouer les stratégies marketing pour les produits du tabac. Pour sensibiliser les adolescent·e·s à l'omniprésence de la publicité et de la promotion pour le tabac, Unisanté leur propose une expérience interactive au travers d'un jeu, en se mettant dans la peau d'une personne modératrice de réseau social.



Ce projet souhaite développer l'esprit critique des jeunes vis-à-vis de la publicité du tabac, souvent très subtile, et dont ils sont par ailleurs la cible principale.

*jeu sur tablette*

Tabagram est actuellement disponible sur des tablettes tactiles, qui sont mises à disposition gratuitement pour tout·e professionnel·le intéressé·e à mener cette activité avec un groupe de jeunes.

Le jeu s'accompagne d'un guide pédagogique pour aider à l'animation de l'activité.

Si vous êtes intéressé·e par l'utilisation de ce jeu dans votre structure ou que vous avez d'autres questions, vous pouvez vous adresser à :

**Unisanté  
Département promotion  
de la santé et préventions**

021 545 31 96 | tabagisme@unisante.ch

