

EXPÉRIENCE NON-FUMEUR 2019 // 2020

POUR LES ÉLÈVES DE LA 6^E À LA 9^E ANNÉE (OU DE LA 8^E À LA 11^E SELON LE DECOMPTE HARMOS)
DU 7 NOVEMBRE 2019 AU 7 MAI 2020



RESTER LIBRES ENSEMBLE, SANS NICOTINE, ET GAGNER DES BONS DE VOYAGE

Chers parents,

La classe de votre enfant a décidé de participer au concours Expérience non-fumeur. Les élèves se sont engagés à rester six mois – du 7 novembre 2020 au 7 mai 2020 – sans fumer ni mâcher ni sniffer du tabac. Tout tabagisme ou toute consommation de produits du tabac (shisha, snus, cigarette électronique, etc.) entraîne l'exclusion du concours. La participation au concours renforce les élèves dans leur volonté de ne pas fumer.

Quant à ceux qui fument déjà, ils sont encouragés à arrêter. A la fin du concours, des bons de voyage sont tirés au sort parmi les classes qui ont terminé Expérience non-fumeur avec succès.

En vous remerciant de soutenir votre enfant dans cette démarche, nous vous prions d'agréer, chers parents, nos salutations les meilleures.

Association suisse pour la prévention du tabagisme AT



EXPÉRIENCE
NON-FUMEUR

Le tabac nuit à la santé de votre enfant

- ▶ **Poumons:** fumer freine le développement des poumons tout en abaissant la capacité pulmonaire. Les dégâts ainsi causés pendant la croissance peuvent être irrémédiables.
- ▶ **Respiration:** fumer cause de l'asthme.
- ▶ **Cœur et circulation sanguine:** le tabagisme pendant l'enfance ou l'adolescence entraîne des manifestations précoces de l'athérosclérose.
- ▶ **Dépendance:** il suffit parfois de quelques cigarettes pour tomber dans le piège de la dépendance. A l'inverse, un jeune qui parvient à ses 18 ans sans avoir fumé a de bonnes chances de mener une vie sans tabac.

En voyage grâce à l'Expérience non-fumeur

Les classes qui terminent le concours avec succès participent au tirage au sort de cent bons de voyage. Quand tous les élèves sont restés sans fumer, le bon est de 500 francs. Dans les classes où une petite proportion d'élèves a été annoncée comme fumeurs au début du concours, cette valeur est de 250 francs.

Une classe est exclue du concours si un ou une élève commence à fumer (ou à consommer du tabac sous une autre forme) pendant le concours.



Tables rondes pour les femmes

Les Tables rondes réunissent des femmes pour parler de questions touchant à la santé et à l'éducation, le plus souvent dans un cadre privé. La prévention du tabagisme au sein de la famille fait aussi partie des thèmes qui y sont discutés. Vous pouvez en apprendre davantage sur le site www.femmestische.ch/fr ou en appelant le 044 253 60 64.

Prenez position pour aider votre enfant

Si en tant que parents vous condamnez fermement le tabagisme, les chances sont plus grandes que votre enfant s'abstienne de fumer. Même les parents qui fument peuvent prôner une vie sans tabac.

- ▶ Discutez du tabagisme avec votre enfant. La brochure «Comment parler de la cigarette avec ses enfants?» vous donne des pistes pour en parler aussi avec un ado.
- ▶ Si à la maison, tout le monde s'abstient de fumer, c'est plus facile pour le jeune. Le dépliant «Domicile sans fumée» vous informe plus en détail sur la protection contre le tabagisme passif entre vos quatre murs.

Ces brochures sont disponibles en neuf langues auprès de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme. Sur le site www.at-suisse.ch vous pouvez les commander à travers le shop ou en appelant le **031 599 10 20**. Vous pouvez aussi obtenir d'autres informations sur le tabagisme et l'arrêt du tabac sur internet et par téléphone.

La prévention du tabagisme a tout à fait sa place comme sujet de discussion lors d'une soirée pour les parents. Quelles expériences les autres parents ont-ils faites? Que pensent les autres parents de l'idée de faire de la prévention contre le tabagisme sur le trajet de l'école et aux abords de celle-ci?

at EXPÉRIENCE NON-FUMEUR

L'Association suisse pour la prévention du tabagisme AT organise le concours en collaboration avec les centres cantonaux de prévention du tabagisme. Expérience non-fumeur est soutenu par le fonds de prévention du tabagisme.



LISTE DES ORGANISATEURS CANTONAUX

Berne

Santé bernoise
Centre Jura bernois-Seeland
Rue Centrale 63a
2502 Bienna
Téléphone 032 329 33 73
bienne@beges.ch
www.santebernoise.ch

Jura

CIPRET Jura
Fondation O₂
Rue de l'Avenir 23
2800 Delémont
Téléphone 032 544 16 10
info@cipretjura.ch
www.cipretjura.ch

Valais

Addictions-CIPRET
p/a Promotion Santé Valais
Rue des Condémines 14
Case postale, 1951 Sion
Téléphone 027 329 04 15
cipret.vs@psvalais.ch
www.cipretvalais.ch

Fribourg

CIPRET Fribourg
Route St-Nicolas-de-Flüe 2
Case postale
1701 Fribourg
Téléphone 026 425 54 10
info@cipretfribourg.ch
www.cipretfribourg.ch

Neuchâtel

Vivre sans fumer
Faubourg du Lac 17
Case postale 2380
2001 Neuchâtel
Téléphone 032 721 08 86
info@vivre-sans-fumer.ch
www.vivre-sans-fumer.ch

Pour toute question relative au tabagisme dans les cantons de Vaud et de Genève,
veuillez vous adresser aux centres suivants:

Genève

CIPRET-Genève
Carrefour AddictionS
Rue Agasse 45
1208 Genève
Téléphone 022 329 11 69
info@cipret.ch
www.cipret.ch

Vaud

Unisanté, Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique
Département Promotion
de la santé et préventions
Av. de Provence 12
1007 Lausanne
Téléphone 021 545 31 96
tabagisme@unisante.ch
tabagisme.promotionsantevaud.ch