

TABAGISME ET VAPOTAGE (ÉTAPE PRINCIPALE 3 / 11-14 ANS)

Notes pour l'enseignant

Introduction

Fumer des cigarettes contenant du tabac provoque de nombreuses maladies pulmonaires, d'autres problèmes de santé et, souvent, une mort prématurée. Les jeunes adolescents sont souvent tentés d'essayer de fumer ou, de plus en plus, de vapoter, ce qui peut devenir une habitude nocive difficile à arrêter. Au fil de cette leçon, les élèves découvriront les effets nocifs du tabagisme et du vapotage. Ce pack a été créé par l'European Lung Foundation dans le cadre de la campagne Healthy Lungs for Life (Des poumons sains pour la vie). Healthy Lungs for Life (Des poumons sains pour la vie) est une campagne mondiale de sensibilisation du public, qui met l'accent sur l'importance de la santé pulmonaire.

Comment utiliser ces ressources

Ce pack comprend une suggestion de plan de cours et des supports d'accompagnement (informations générales, diapositives PowerPoint et fiches d'exercices) pour vous permettre d'animer une séance de 60 à 90 minutes sur le tabagisme, le vapotage et la santé. Les activités sont décrites sous forme de blocs courts, que vous pouvez mélanger et assortir en fonction du temps dont vous disposez. Vous trouverez également quelques suggestions d'activités supplémentaires plus longues, qui pourraient être utilisées pour un projet de classe ou un club extrascolaire. Nous vous encourageons à adapter les supports en fonction de vos élèves ou de votre environnement pédagogique.

Avant de faire la leçon, nous vous conseillons de lire tous les documents, de vérifier si l'évaluation des risques fournie est adaptée à votre environnement, de rassembler tous les supports dont vous aurez besoin et d'imprimer les fiches d'exercices des élèves.

Matériel nécessaire :

- PC et projecteur pour diffuser des diapositives PowerPoint (en option : connexion Internet/audio pour montrer des vidéos YouTube)
- Activités/fiches d'exercices imprimées pour les élèves (1 par groupe ou par élève)
- Ordinateurs/tablettes/smartphones avec accès Internet pour effectuer des recherches sur les lois relatives au tabagisme et au vapotage dans votre pays
- Des pailles (1 par élève) pour la démonstration de la respiration avec une paille

Objectifs d'apprentissage

Message clé : fumer provoque des maladies pulmonaires, d'autres problèmes de santé et une mort prématurée. Le vapotage n'est pas sans risque.

À la fin de cette session, les participants doivent être capables de :

- Citer certains effets du tabagisme sur la santé
- Savoir comment le tabagisme affecte les poumons
- Mieux comprendre les risques associés au tabagisme
- Citer certains effets du vapotage sur la santé
- Comprendre les principales différences entre fumer et vapoter, ainsi que les lois locales

Liens vers le programme scolaire (programme national anglais)

- Sciences
 - Systèmes d'échange gazeux
 - Processus de respiration
 - Effets du tabagisme sur le système d'échange gazeux
- Enseignement personnel, social, sanitaire et économique
 - Enseignement sur les drogues et l'alcool

Activités et informations générales

ACTIVITÉ	INFORMATIONS GÉNÉRALES
Qu'est-ce que le tabagisme et pourquoi est-ce un problème (environ 10 min) Ressources : diapositives 2-7, fiche d'exercices 1 Mode : enseignement en classe entière avec fiche d'exercices individuelle • Affichez la diapositive 2 et demandez : « Qu'est-ce que le tabagisme ? ». En fonction de votre classe, vous pouvez poser des questions complémentaires, en introduisant ou en précisant les termes « cigarette », « tabac » ou « vapotage ». • Affichez la diapositive 3 et expliquez que fumer consiste à brûler du tabac et à inhaler la fumée. • Affichez la diapositive 4 et demandez : « Pourquoi le tabagisme est-il un problème aussi important ? ». En fonction de votre classe, vous pouvez poser des questions complémentaires • Affichez les diapositives 5 et 6 pour donner un aperçu des conséquences du tabagisme. • Activité individuelle : répondez à la première question de la fiche d'exercices 1 • Affichez la diapositive 7 et expliquez les principaux composants de la fumée et pourquoi ils constituent un problème • Activité individuelle : complétez le tableau de la fiche d'exercices 1	Qu'est-ce que le tabagisme ? Le tabagisme concerne toute activité qui consiste à brûler du tabac séché et à inhaler la fumée. Cela peut se faire au moyen d'une cigarette, d'un cigare, d'une cigarette roulée, d'une pipe ou d'un narguilé (pipe à eau). La fumée contient de la nicotine, une drogue très addictive. Elle contient également du goudron, du monoxyde de carbone et jusqu'à 4 000 autres produits chimiques, dont beaucoup sont toxiques ou cancérogènes (provoquent le cancer). Pourquoi le tabagisme est-il un problème aussi important ? Le tabagisme provoque de nombreux problèmes de santé et près de 2/3 des fumeurs meurent prématurément de maladies liées au tabagisme. Les maladies les plus courantes sont la BPCO, le cancer du poumon et les maladies cardiaques. Cela n'affecte pas seulement les fumeurs : les non-fumeurs à proximité respirent également la fumée (tabagisme passif) et peuvent avoir des problèmes de santé similaires (bien que moins graves). Comme la nicotine crée une grande dépendance, les fumeurs peuvent avoir beaucoup de mal à arrêter, même s'ils le souhaitent. Composants de la fumée issue du tabac Nicotine La nicotine est un composé naturel présent dans le tabac et d'autres plantes. La plante s'en sert pour empoisonner les insectes qui tentent de manger ses feuilles. Chez l'homme, la nicotine passe des poumons à la circulation sanguine pour être transportée jusqu'au cerveau. Elle augmente la pression artérielle, la respiration et le rythme cardiaque. Elle active également les récepteurs du plaisir et de la récompense dans le cerveau. La nicotine est très addictive et la plupart des fumeurs développent une dépendance difficile à briser.

	Goudron Le goudron est un résidu brun collant qui se forme lorsque le tabac brûle. Il contient un mélange de substances comprenant des substances cancérigènes (molécules provoquant le cancer). Le goudron est à l'origine de nombreux problèmes de santé associés au tabagisme. Il endommage les cils des poumons, de telle sorte qu'ils cessent de fonctionner correctement. Cela signifie alors que le goudron peut pénétrer plus profondément dans les poumons et endommager les alvéoles. Ces lésions pulmonaires sont à l'origine de la toux, d'infections fréquentes et, à terme, de la BPCO et du cancer du poumon. Le goudron est également responsable des taches sur les doigts et les cheveux, des problèmes buccaux et gingivaux, et des modifications de l'odorat/du goût. Monoxyde de carbone Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz toxique qui se forme lorsque le tabac n'est pas complètement brûlé. Il remplace l'oxygène dans la circulation sanguine, en se liant à l'hémoglobine plus fortement que l'oxygène. Cela signifie que le cœur et les poumons doivent travailler davantage pour apporter suffisamment d'oxygène aux cellules et aux tissus du corps. Le CO provoque des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux, un essoufflement, un amoindrissement de la condition physique, des problèmes circulatoires et des lésions chez les enfants à naître. Autres produits chimiques La fumée de cigarette contient jusqu'à 4 000 autres produits chimiques, dont beaucoup sont des métaux toxiques, des gaz toxiques et des produits chimiques connus pour provoquer le cancer (cancérigènes). Elle contient, par exemple, du benzène (solvant industriel), de l'arsenic (élément toxique) et du formaldéhyde (utilisé pour conserver les cadavres).
Effets du tabagisme sur la santé (environ 10 min) Ressources : diapositives 8-9, fiche d'exercices 2, possibilité de montrer une vidéo	Poumons : la fumée et le goudron endommagent les cils, ce qui entraîne une accumulation de mucus, de la toux, des infections et des maladies pulmonaires comme la BPCO, la bronchite et l'emphysème.

Mode : enseignement en classe entière avec activité individuelle • Affichez la diapositive 8 et présentez le sujet • Affichez la diapositive 9 et la vidéo sur les effets du tabagisme sur la santé (5 min) https://www.youtube.com/watch?v=Y18Vz51Nkos • Activité individuelle : complétez la fiche d'exercices 2 sur les effets du tabagisme sur la santé • Résumez et vérifiez les fiches d'exercices	Cerveau : la nicotine atteint le cerveau par le biais de la circulation sanguine, déclenchant des éléments chimiques du bien-être qui conduisent à la dépendance. Comme la nicotine augmente le rythme cardiaque, elle peut également entraîner des sentiments d'anxiété. Des lésions des vaisseaux sanguins peuvent entraîner un accident vasculaire cérébral lorsque l'apport sanguin au cerveau est interrompu. Bouche/nez : le goudron recouvre les dents et les gencives, provoquant des taches, une mauvaise haleine, des dommages sur l'émail et, à terme, la carie. La fumée endommage les terminaisons nerveuses, entraînant une perte du goût et de l'odorat. Cœur/sang/circulation : fumer endommage les vaisseaux sanguins dans tout le corps. La nicotine provoque un rétrécissement des vaisseaux sanguins, ce qui accroît la pression artérielle. Ces effets peuvent entraîner des caillots sanguins, des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux, ainsi que d'autres affections causées par une réduction du flux sanguin vers certaines parties du corps. Organes génitaux : comme le tabagisme affecte la circulation, il peut entraîner une dysérection. Il peut également endommager les ovules et les spermatozoïdes, rendant les grossesses plus difficiles. Fumer pendant la grossesse réduit la quantité d'oxygène qui parvient au fœtus et peut entraîner des malformations congénitales. Cancer : de nombreuses substances chimiques présentes dans la fumée de cigarette peuvent induire des mutations de l'ADN qui conduisent au cancer. Le tabagisme ne provoque pas seulement le cancer du poumon : il a été associé à des cancers dans tout le corps.
Fonctionnement des poumons Nous avons besoin de l'oxygène présent dans l'air pour respirer, le processus chimique qui génère de l'énergie à partir de notre nourriture. Nous devons également nous débarrasser du dioxyde de carbone, déchet	Effets du tabagisme sur les poumons (environ 20 min) Ressources : diapositives 10-15, fiche d'exercices 3, possibilité de montrer une vidéo, pailles (1 par enfant) Mode : enseignement en classe entière avec activité individuelle

Examinez l'évaluation des risques • Affichez la diapositive 10 et présentez le sujet. • Affichez la diapositive 11 et décrivez/résumez la structure du système respiratoire et le fonctionnement des poumons. Vous apprécierez peut-être montrer cette vidéo qui propose une animation sur le fonctionnement des poumons https://www.youtube.com/watch?v=f_xnopMf3p8 (4 min) • Affichez la diapositive 12 et expliquez les effets du tabagisme sur les poumons. Vous apprécierez peut-être de diffuser cette démonstration qui compare des poumons réels (attention : vérifiez avant utilisation, elle peut ne pas convenir à certains élèves) https://youtu.be/_uirINavrSJs?si=GStZDfGgoOxQJEpA (2 min) • Activité individuelle : complétez la fiche d'exercices 3 sur les effets du tabagisme sur les poumons • Affichez la diapositive 13 : expliquez que l'asthme et la BPCO sont des maladies pulmonaires qui rendent la respiration difficile. La BPCO est causée par le tabagisme, l'asthme peut être aggravé par le tabagisme • Demandez aux élèves de lever la main : souffrez-vous d'asthme ? Connaissez-vous quelqu'un qui en souffre ? Questions supplémentaires possibles : connaissez-vous quelqu'un qui utilise un inhalateur ? Savez-vous à quoi servent les inhalateurs et ce qu'ils contiennent ? • Activité et discussion, diapositive 14 : respiration avec une paille. Distribuez une paille à chaque enfant. Demandez-leur de respirer à plusieurs reprises normalement et de voir ce qu'ils ressentent. Demandez-leur ensuite de mettre la paille dans leur bouche et de respirer dans celle-ci, en identifiant la sensation différente ressentie. Questions de discussion possibles : quelle différence ressentent-ils ? À votre avis, à quoi cela ressemblerait-il d'avoir du mal à respirer	issu de la respiration. Ce processus d'échange gazeux se produit dans les poumons. L'inhalation aspire l'air riche en oxygène dans les poumons. L'expiration pousse l'air, avec le dioxyde de carbone, hors des poumons. La respiration est contrôlée par le diaphragme, un gros muscle situé sous les poumons, qui se contracte lorsque nous inspirons et se détend lorsque nous expirons. Cette vidéo propose une animation détaillée du fonctionnement des poumons https://www.youtube.com/watch?v=f_xnopMf3p8 Comment le tabagisme endommage les poumons Les cellules caliciformes de la paroi des voies respiratoires produisent du mucus. Le mucus retient les saletés et les agents pathogènes, comme les bactéries et les virus. Les voies respiratoires sont également tapissées de minuscules projections cellulaires ressemblant à des poils, appelées cils. Les cils sont très importants pour la santé des poumons, car ils éliminent le mucus des poumons. Dans des poumons sains, la plupart des agents pathogènes sont piégés dans le mucus et éliminés par les cils. Le tabagisme endommage les cils. Cela signifie que le mucus s'accumule, ainsi que tout ce qui s'y trouve emprisonné, ce qui entraîne une augmentation de la toux pour tenter d'éliminer le mucus, mais aussi davantage d'infections. Les voies respiratoires rétrécissent également, ce qui rend la respiration plus difficile. Cette vidéo utilise de vrais poumons pour montrer les différences visibles entre les poumons sains et ceux d'un fumeur (avertissement : graphique) https://youtu.be/_uirINavrSJs?si=GStZDfGgoOxQJEpA Maladies pulmonaires causées ou aggravées par le tabagisme La BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive) est une maladie pulmonaire courante chez les personnes âgées. Ses symptômes peuvent être similaires à ceux de l'asthme, mais ils sont principalement causés par le tabagisme.
---	--

tout le temps ? Quelles activités seraient difficiles ? Récupérez et jetez les pailles immédiatement après l'activité. • Affichez la diapositive 15 : cancer du poumon. Demandez : « Que savez-vous sur le cancer ? ». Expliquez que le cancer du poumon est généralement causé par le tabagisme, mais que le tabagisme peut provoquer un cancer dans n'importe quelle partie du corps.	L'asthme est une maladie chronique courante qui provoque une inflammation et un gonflement pouvant restreindre les voies respiratoires et rendre la respiration plus difficile. Une crise d'asthme se produit lorsque les symptômes s'aggravent soudainement. Elle peut être déclenchée par un certain nombre de facteurs, notamment le tabagisme, le tabagisme passif et le vapotage. L'asthme est généralement héréditaire (génétique). Près de 1 adulte sur 12 et 1 enfant sur 11 souffrent d'asthme. Le cancer du poumon est un cancer de n'importe quelle partie des poumons. Près de 80 % des cas sont causés par le tabagisme. Les fumeurs ont 25 fois plus de risques que les non-fumeurs de développer un cancer du poumon
Les risques du tabagisme (environ 20 min) Ressources : diapositives 16-23, fiche d'exercices 4, cartes imprimées des effets sur la santé Mode : enseignement en classe entière avec activité de groupe • Affichez la diapositive 16 et présentez le sujet. Demandez ce que nous entendons par « risque ». Comment décidons-nous de ce qui est « risqué » ? Comment décidons-nous si une action vaut la peine d'être tentée ? • Utilisez la diapositive 17 pour introduire l'idée selon laquelle le risque est une manière de juger de la probabilité qu'un événement se produise et de son ampleur. Demandez à la classe de décider de la probabilité que les scénarios se produisent. Puis demandez à quel point ce serait terrible s'ils se produisaient. Complétez le tableau en groupe • Utilisez la diapositive 18 pour présenter l'idée de représenter ces risques sur un graphique en fonction de leur probabilité et de leur gravité	Le risque en tant que concept dépend de la situation précise et peut varier en fonction de facteurs comme le comportement, l'environnement et l'âge. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse catégorique pour cet exercice. L'idée consiste à amener les élèves à en parler et à réfléchir à la manière dont ces risques pourraient s'appliquer à eux et aux personnes qu'ils connaissent. Par exemple, attraper un rhume peut présenter un faible risque pour un adolescent en bonne santé, mais un risque très élevé pour une personne immunodéprimée. Encouragez les jeunes à discuter des impacts de facteurs comme une vilaine peau et une mauvaise condition physique sur leur vie actuelle. Les adolescents ont du mal à se projeter dans un avenir lointain et à imaginer à quoi ressemblera leur vie en tant qu'adulte plus âgé. Ils seront peut-être plus convaincus d'éviter de fumer dès maintenant si les discussions mettent l'accent sur des choses comme une vilaine peau, une mauvaise haleine et une mauvaise condition physique. Vous pouvez également discuter du coût du tabagisme et de la manière dont cet argent pourrait être dépensé (par exemple, au Royaume-Uni, 10 cigarettes par jour =

• Activité en groupe : utilisez la diapositive 19 pour introduire l'activité de groupe visant à classer les cartes des effets sur la santé. Classez-les d'abord du plus grave au moins grave. Puis classez-les du plus probable au moins probable. Placez-les ensuite sur leur tableau. être prendre note des ordres. NB : il n'y a pas de bonne réponse catégorique, c'est un exercice de réflexion. La diapositive 21 présente un placement possible. • Discussion en classe et/ou en groupe : invitez sur la diapositive 22. Demandez ce qu'ils pensent des risques du tabagisme sur la santé : quels sont les pires, quels sont les plus probables, qu'est-ce qui les convaincrat d'arrêter/de ne pas commencer. • Partagez la diapositive 23 et discutez des avantages de l'arrêt du tabac.	environ 6 £/jour = 42 £/semaine = 2 184 £/an ; cela permettrait d'acheter beaucoup de baskets ou de jeux vidéo !) Ces statistiques pourraient également permettre d'influencer les discussions. • Actuellement, 1 Européen sur 5 fume. La moitié de ces fumeurs mourront de maladies liées au tabagisme. Plus de la moitié des fumeurs actuels et anciens ont commencé avant l'âge de 18 ans. • Dans le monde, le tabac est associé à un tiers de tous les cancers et à 80 à 90 % de tous les cancers du poumon. Le cancer du poumon est responsable d'environ 20 % de l'ensemble des décès dus au cancer. • La BPCO est la troisième cause de décès dans le monde. 90 % de tous les décès dus à la BPCO sont causés par le tabagisme. • Le tabagisme peut multiplier par quatre le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Il augmente de 25 fois le risque de cancer du poumon. Mais il y a une bonne nouvelle : arrêter de fumer de manière radicale et rapide réduit, voire inverse, bon nombre de ces risques pour la santé. En quelques heures ou quelques jours, les poumons et la circulation commencent à se réparer. Les risques de maladies cardiaques, de cancer et de baisse de fertilité diminuent considérablement après un an sans fumer.
Les risques du tabagisme passif (environ 10-20 minutes) Ressources : diapositives 24-26, fiche d'exercices 5, en option : ordinateurs portables/tablettes pour que les élèves puissent accéder à Internet Mode : enseignement en classe entière avec activité en groupe/individuelle en option • Affichez la diapositive 24 et demandez aux élèves s'ils savent à quoi correspond le « tabagisme passif ».	Le tabagisme passif consiste à respirer la fumée de la cigarette de quelqu'un d'autre. Cela peut inclure la fumée absorbée dans des meubles ou des vêtements. Cela peut entraîner les mêmes problèmes de santé que le tabagisme. Les enfants sont davantage exposés au tabagisme passif car leurs poumons sont plus petits et encore en développement. Exemples de lois visant à limiter le tabagisme passif (vérifiez pour votre pays) • Interdiction de fumer dans les lieux publics, sur les lieux de travail et dans les transports en commun

• Utilisez la diapositive 25 pour préciser ce qu'est le tabagisme passif et pourquoi il constitue un problème si important, surtout pour les enfants. Répondez aux deux premières questions de la fiche d'exercices. • Affichez la première question de la diapositive 26. Option 1 : évoquez les lois qu'ils connaissent et qui visent à protéger les non-fumeurs de l'inhalation de fumée secondaire ; ou option 2 : demandez aux élèves de faire des recherches sur Internet pour découvrir quelles sont les lois en vigueur dans votre pays. Notez les résultats sur la fiche d'exercices. • Affichez la deuxième question de la diapositive 26. Évoquez ou recherchez des comportements visant à réduire l'exposition à la fumée secondaire. Notez les suggestions sur la fiche d'exercices.	• Interdiction de fumer dans les voitures lorsqu'il y a des enfants • Interdiction de fumer à proximité des aires de jeux Exemples de comportements visant à limiter l'exposition au tabagisme passif • Demandez aux fumeurs de sortir • Ne partagez pas une voiture avec quelqu'un qui fume • Demandez aux fumeurs d'arrêter • Installez-vous en zone non-fumeurs dans des lieux comme les restaurants • Si vous devez aller dans une pièce où quelqu'un a fumé, ouvrez la fenêtre
Jeu Vrai ou Faux (environ 10 min) Ressources : diapositives 27-34 Mode : enseignement en classe entière avec vote • Affichez chaque affirmation et demandez aux élèves de dire si c'est vrai ou faux. Le vote peut se faire en levant la main, ou en désignant un côté de la classe comme le camp du vrai et l'autre comme le camp du faux et en demandant aux enfants de se déplacer vers le camp qu'ils estiment correct. • Dévoilez chaque réponse et discutez des idées erronées	Le tabagisme n'affecte que les poumons. C'EST FAUX ! Le tabagisme affecte toutes les parties du corps ou presque, et les fumeurs meurent davantage de maladies cardiaques que de cancers du poumon. Plus de la moitié des fumeurs meurent à cause du tabagisme. C'EST VRAI ! Selon certaines études, jusqu'à deux tiers des fumeurs de longue date meurent d'une maladie liée au tabagisme. La nicotine est la substance la plus dangereuse contenue dans les cigarettes. C'EST FAUX ! Bien que la nicotine crée une forte dépendance, le goudron et le monoxyde de carbone contenus dans la fumée sont les éléments qui causent le plus de dégâts Le tabagisme ou le vapotage peut déclencher des crises d'asthme. C'EST VRAI ! L'asthme est principalement génétique, mais le tabagisme, le tabagisme passif ou le vapotage peuvent déclencher une crise d'asthme potentiellement mortelle

	Ça ne sert à rien d'arrêter, le mal est fait. C'EST FAUX ! En quelques jours seulement, le corps peut commencer à se réparer. En quelques années, un ancien fumeur limitera considérablement son risque de tomber malade. Les fumeurs meurent 5 ans plus tôt que les non-fumeurs. C'EST FAUX ! C'est encore plus ! En général, les fumeurs de longue date meurent 10 ans plus tôt que les non-fumeurs. Fumer pendant la grossesse nuit au bébé. C'EST VRAI ! Les cigarettes réduisent l'oxygène transmis au bébé et il y a un risque plus élevé que le bébé soit prématuré ou mort-né. Le vapotage est sans danger. C'EST FAUX ! C'est probablement moins dangereux que le tabagisme, mais cela peut être tout aussi addictif. Les preuves montrant que cela provoque des lésions pulmonaires s'accumulent.
Tabagisme ou vapotage (environ 20 min) Ressources : diapositives 35-41, ordinateurs portables/tablettes pour que les élèves puissent accéder à Internet, fiche d'exercices 6 Mode : enseignement en groupe et activité individuelle ou en groupe • Discussion : affichez la diapositive 31 et demandez ce qu'ils savent sur le vapotage. En fonction de votre classe, vous pouvez poser des questions complémentaires. • Affichez la diapositive 32 et expliquez que le vapotage consiste à chauffer un liquide et à inhaler la vapeur • Affichez la diapositive 33 et demandez : « Pourquoi le vapotage est-il un problème aussi important ? ». En fonction de votre classe, vous pouvez poser des questions complémentaires	Qu'est-ce que le vapotage Le vapotage consiste à chauffer un liquide, puis à inhaler les vapeurs. Le liquide contient généralement de la nicotine ainsi que des arômes dans un liquide porteur comme la glycérine ou le propylène glycol. Le vapotage a été inventé comme un moyen d'aider les fumeurs à arrêter de fumer, comparable aux gommes ou aux patchs à la nicotine. Pourquoi le vapotage est-il un problème si important L'industrie du vapotage n'est pas très strictement réglementée, ce qui signifie qu'il existe peu de règles sur la composition des produits. Certains craignent que ces produits ne contiennent des produits chimiques toxiques ou irritants, mais aussi des niveaux élevés de nicotine.

• Affichez les diapositives 34 et 35 pour donner un aperçu des effets connus du vapotage sur la santé et des raisons pour lesquelles il constitue un problème particulier pour les adolescents • Activité individuelle ou en groupe : complétez le tableau sur les différences entre le tabagisme et le vapotage. Utilisez Internet pour rechercher les lois en vigueur dans leur pays.	Le vapotage n'existe pas depuis assez longtemps pour constituer une base de données probantes concrète, mais de nouvelles preuves montrent que la vapeur chauffée endommage les poumons de la même manière que le tabagisme. Les poumons des adolescents sont encore en développement et sont donc plus facilement endommagés. Des cas de crises d'asthme, de crises cardiaques, d'insuffisance pulmonaire et d'autres maladies soudaines associées au vapotage ont également été signalés. Malgré les réglementations, les entreprises qui utilisent des couleurs vives et des arômes de fruits sucrés ciblent clairement les jeunes. Les fabricants utilisent également des tactiques sournoises, comme payer des influenceurs pour promouvoir les cigarettes électroniques auprès d'un public mineur. Comme le cerveau des adolescents est encore en développement, les jeunes peuvent devenir très rapidement dépendants à la nicotine. Cela signifie qu'ils sont davantage susceptibles de commencer à fumer plus tard dans leur vie ou de subir un surdosage de nicotine (voir ci-dessous). Les vapoteuses peuvent contenir des niveaux de nicotine plus élevés que les cigarettes, ce qui facilite le surdosage. Surnommée « maladie de la nicotine », la surdose de nicotine peut entraîner des symptômes comme des nausées, des vomissements, des maux de tête, des étourdissements, de la confusion et de l'anxiété. Le vapotage est souvent considéré comme « cool » et « anti-establishment », mais en fait, les fabricants de vapoteuses (et de cigarettes) sont d'énormes sociétés capitalistes. Ils réalisent d'énormes bénéfices en profitant des gens, en les rendant accros et en nuisant à leur santé. Les vapoteuses jetables deviennent un problème de déchets. Les vapoteuses jetées sans précaution peuvent contribuer à la pollution plastique, libérer des produits chimiques dans l'environnement et mettre en danger la faune et la flore. La production de vapoteuses est également néfaste pour l'environnement.
--	--

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES FACULTATIVES	
Créez une campagne « Libérez-vous de la cigarette (vapoteuse) » (prévoyez au moins 1 heure) Ressources : ordinateurs portables/tablettes avec logiciel de conception, d'animation ou de présentation, ou support artistique et papier Mode : activité individuelle ou en groupe • Invitez les élèves à créer une sorte de campagne pour souligner les dangers du tabagisme ou du vapotage et encourager les autres à arrêter. En fonction de leurs intérêts, cela elle peut prendre la forme d'une affiche, d'une bande dessinée, d'une animation, d'une vidéo, etc. • Réfléchissez à la manière de présenter leurs contributions. Elles pourraient peut-être être affichées dans l'école, partagées sur le site Web de l'école ou sur les réseaux sociaux, ou présentées lors d'une assemblée. Vous pourriez organiser un concours permettant aux autres élèves de voter pour leurs contributions préférées.	Les normes sociales et la pression des pairs peuvent avoir un impact positif comme négatif sur les jeunes. Créer un mouvement anti-tabac/vapotage mené par les élèves au sein de l'école peut s'avérer plus efficace que les approches autoritaires descendantes. C'est également un bon moyen pour les élèves de montrer ce qu'ils ont appris sur les effets du tabagisme et du vapotage sur la santé.
Débat autour de la motion « Le vapotage devrait être interdit » (prévoir au moins 30 minutes, plus le temps de préparation) Ressources : ordinateurs portables/tablettes pour que les élèves puissent accéder à Internet Mode : activité en groupe • Répartissez les participants en deux équipes : une équipe pour et une équipe contre la motion. • Demandez aux équipes de faire des recherches sur le sujet et de préparer leur dossier, y compris une déclaration d'ouverture et des questions pour défier l'équipe adverse. • Menez le débat en équipes qui, à tour de rôle, exposent leurs arguments et présentent leurs défis. • Si possible, menez le débat devant un public et demandez à celui-ci de voter pour l'équipe qui, selon lui, a présenté l'argument le plus convaincant.	La question de savoir s'il faut ou non interdire ou réglementer le vapotage est un sujet étudié par de nombreux pays actuellement. Certains soutiennent que c'est un outil important pour aider les gens à arrêter de fumer. D'autres pensent que c'est une question de choix personnel et que les gens devraient pouvoir choisir par eux-mêmes. Certains commerçants dépendent du vapotage pour gagner leur vie. D'autres pensent qu'il s'agit d'un problème urgent de santé publique qui risque d'entraîner des dommages considérables, en particulier chez les jeunes. De nombreuses autres substances nocives sont disponibles, mais réglementées. Débattre du sujet est une occasion pour les élèves de rechercher et d'évoquer certains points de vue opposés, et d'en tirer leurs propres conclusions. Encourager les élèves à défendre une position avec laquelle ils ne sont pas nécessairement d'accord constitue également un moyen précieux de développer leur empathie et leurs compétences en communication.

Évaluation des risques

Les risques possibles et les précautions suggérées sont détaillés ici, mais il est de votre responsabilité de procéder à une évaluation des risques qui prend en compte votre environnement et la maturité éducative et émotionnelle de vos élèves.

Activité	Dangers possibles	Précautions suggérées
Respiration avec une paille	Transfert de salive entre les participants	Fournissez une paille neuve à chaque participant et jetez les pailles usagées.
	Essoufflement ou étourdissements	Vérifiez si les participants ont des problèmes de santé (par exemple, maladie pulmonaire ou cardiaque) et découragez leur participation si nécessaire. S'ils sont touchés, les participants doivent s'asseoir et respirer lentement et profondément. Appelez les secours si nécessaire.

Liens vers plus d'informations

European Lung Foundation, campagne Healthy Lungs for Life (Des poumons sains pour la vie)
<https://europeanlung.org/en/projects-and-campaigns/healthy-lungs-for-life/>

Our World in Data - Tabagisme <https://ourworldindata.org/smoking>

Organisation mondiale de la santé - Tabac <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

Centers for Disease Control - Tabac <https://www.cdc.gov/tobacco/index.htm> et Cigarettes électroniques
https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/index.htm

Asthma and Lung UK, affections pulmonaires <https://www.asthmaandlung.org.uk/#about>

À propos de l'European Lung Foundation (ELF)

L'ELF est une organisation dirigée par des patients qui œuvre à l'échelle internationale pour rassembler patients, public et professionnels de santé afin d'améliorer la santé pulmonaire et de faire progresser le diagnostic, le traitement et les soins. Fondée en 2000, l'ELF travaille en partenariat avec l'European Respiratory Society (ERS) pour développer l'union entre les professionnels de la santé pulmonaire et les patients. Basée à Sheffield (Royaume-Uni) et à Bruxelles (Belgique), l'ELF a mis en place et développé une équipe de spécialistes et un réseau de patients individuels et d'organisations de patients. L'ELF travaille avec des personnes du monde entier, notamment grâce à notre réseau de plus de 350 patients bénévoles et à notre réseau de plus de 200 organisations respiratoires de patients en Europe ; l'ELF travaille avec des personnes vivant avec plus de 40 affections pulmonaires différentes. Notre philosophie est l'ouverture, l'inclusion et la collaboration. Nous croyons qu'il faut œuvrer ensemble pour améliorer la santé pulmonaire.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur <https://europeanlung.org/> ou recherchez « European Lung » sur les réseaux sociaux.

Ces ressources ont été créées par Sarah McLusky (www.sarahmclusky.com) pour l'European Lung Foundation. © European Lung Foundation 2023