

PARENTS Comment faire le deuil d'un enfant décédé? Caritas ouvre un groupe de parole Page 27

CINÉMA Tintin s'offre une toile avec Spielberg Page 30

Quand la vie part en fumée

Ados Quels sont vraiment les effets du tabac? Testez vos connaissances!

ODILE GIRARD BRANDT

Tout le monde le sait que c'est mauvais de fumer... Malgré la prévention, les reportages alarmants et l'interdiction de fumer à l'école, beaucoup de jeunes prennent l'habitude d'allumer des cigarettes. Selon l'ISPA (2003), 26% des garçons et 25% des filles de 15/16 ans fument régulièrement. Petit test significatif!

① Le tabac provoque le cancer du poulmon.
VRAI FAUX

② Si quelqu'un fume à côté de moi, je ne risque rien.
VRAI FAUX

③ En Suisse, il y a plus de 8000 morts par an à cause du tabac.
VRAI FAUX

④ Les cigarettes avec filtre sont

moins dangereuses que les autres.
VRAI FAUX

⑤ Fumer un narguilé, du snuss (tabac à sucer), du snuff (tabac à priser) ou du tabac aromatisé est bien meilleur que le tabac normal.
VRAI FAUX

⑥ Si je fume trois cigarettes par jour, je ne risque rien!
VRAI FAUX

⑦ La cigarette n'a aucune incidence sur la pratique d'un sport.
VRAI FAUX

⑧ Les cigarettes «light», «mild» ou «ultralight» sont moins dangereuses pour la santé.
VRAI FAUX

⑨ Je m'arrête quand je veux.
VRAI FAUX

⑩ Si je n'ave pas la fumée, je ne risque pas grand-chose.
VRAI FAUX

■ Merci à Anne-Catherine Merz, coresponsable au Cipret pour ses précieux conseils.



▲ **Klopobek.** Un jeu de cartes amusant qui vous aidera à lutter contre le tabagisme.

Vrai ou faux? Vérifiez tous vos résultats. Explications

1. Vrai. Plus de 90% des cancers du poulmon sont dus au tabagisme. Mais le tabac peut aussi provoquer des cancers du larynx et de la cavité buccale, des bronches et du poulmon, de l'œsophage et de la vessie.

2. Faux. 500 personnes décèdent du tabagisme passif chaque année en Suisse. Respirer la fumée des autres provoque les mêmes symptômes que de fumer soi-même, de manière atténuée, mais réelle. Certains pays européens ont décidé de bannir la clope dans les restaurants et les bars: la Norvège, l'Irlande ou l'Italie, par exemple. La loi entre en vigueur en France le 1er février 2007. Si elle laisse encore un délai aux restaurants, bars et discothèques, elle s'appliquera dans tous les autres lieux publics,

notamment à tous les lieux fréquentés par les jeunes (écoles, centres de formation, d'accueil, centres sportifs...).

La Suisse traîne encore la patte... Dans plusieurs cantons romands, face à l'inaction des politiques, des initiatives populaires ont été lancées et ont récolté sans problème de nombreuses signatures (Genève, Vaud, Fribourg, Neuchâtel).

3. Vrai. A titre de comparaison, il y a eu 409 morts et 5059 blessés graves à la suite d'accidents de la route en 2005 en Suisse (OFS).

4. Faux. Les filtres de cigarettes ne filtrent pas autant que l'on peut croire, 70% à 90% des substances toxiques passent. Surtout qu'il faut faire un effort supplémentaire pour tirer dessus.

5. Faux. Tous les tabacs sont dangereux... La différence entre toutes ces substances, ce sont les maladies qu'elles provoquent. Le tabac à mâcher par exemple fragilise la bouche... Et puis, contrairement à ce qui se dit, si l'on fume du tabac avec un narguilé, l'eau contenue dans la pipe ne retient pas les particules dangereuses de la fumée.

6. Faux. c'est davantage le nombre des années qui compte que le nombre de cigarettes fumées. Il n'existe pas de risque zéro pour un fumeur.

7. Faux. La consommation de tabac peut avoir des effets immédiats, spécialement sur la fonction respiratoire mais également sur la force musculaire. Par exemple, pour bien fonctionner nos poulmons et notre cœur ont besoin

de sang riche en oxygène. Et la fumée réduit la capacité du sang à absorber l'oxygène.

8. Faux. Un fumeur qui fume du light va inconsciemment modifier sa façon de fumer pour satisfaire son besoin de nicotine (bouffées plus fréquentes, inspirations plus profondes, rétention de la fumée dans les poulmons...). De plus, si la teneur en goudrons et en nicotine est moins importante, les autres substances produites par la combustion ne sont pas éliminées pour autant!

9. Faux. C'est faux pour beaucoup de fumeurs. 59,2% des garçons de 15/16 ans qui fument quotidiennement avouent qu'ils n'arrivent pas à arrêter, contre 48,3% de filles (ISPA/2003).

10. Faux. La fumée peut quand même provoquer des maladies, comme les maladies de la bouche. Et puis, souvent, on avale la fumée sans s'en rendre compte. Et puis, comme on respire aussi par le nez...

www.tdg.ch Une idée de sujet?

Ecrivez à la «Tribune de Genève», rubrique Vous, CP 5115, 1211 Genève 11 ou à vous@tdg.ch

LE CONSEIL AUX ADOS

Je suis incapable de garder un secret...

Je me suis brouillée une fois de plus avec ma meilleure amie parce que j'avais raconté un de ses secrets à une autre copine. C'était vraiment un tout petit secret de rien du tout, mais elle a fait une grosse colère et elle ne veut plus me parler. Elle me dit qu'elle ne me fera plus jamais confiance! Je pense qu'elle pousse un peu...
Hannah, 15 ans



Odile Girard Brandt

confié, exposer sa vie aux regards des autres.

Confier un secret à quelqu'un, c'est lui montrer qu'on l'apprécie très fort et lui prouver que c'est la seule personne digne de confiance.

Parfois, le secret est lourd, trop lourd. Dans ce cas, il faut en parler avec la personne qui l'a confié, essayer d'alléger la confiance...

Si c'est un secret qui met cette personne en danger, c'est beaucoup plus délicat. Elle est enceinte, elle se drogue ou elle fréquente des gens peu fréquentables? Là, il faut voir jusqu'à quel point il ne faut pas en parler à un adulte responsable.

Bien entendu, avant de prendre une telle décision, il faut en parler à la personne concernée en lui disant que c'est pour son bien, parce qu'on se fait du souci pour elle.

Dans tous les autres cas, un secret devrait te transformer en tombe... Et puis si tu crains qu'on divulgue un de tes secrets à toi, tu n'as qu'à le dire à personne...

www.tdg.ch Une question?

Ecrivez à la «Tribune de Genève», le Conseil aux ados, CP 5115, 1211 Genève 11 ou à ados@tdg.ch

Adresse et sites utiles

► Carrefour Prévention – Genève Tél. 022 321 00 11
www.prevention.ch
► www.cipret.ch
► ISPA (Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies). Tél. 021 321 29 11

www.ispa.ch
Mail: prevention@sfa-ispas.ch
► www.ciao.ch
► www.nuitgrave.ch
► www.stop-tabac.ch
► Klopobek: pour vous informer sur les méfaits du tabac entre

copains, essayez ce jeu rigolo avec des cartes à collectionner. Il vous aidera à lutter de façon originale contre la cigarette. En vente sur le site www.klopobek.com: 14,95 € (soit 23/24 francs) (ogb)

Echo des commerces

Quoi de neuf pour le consommateur qui sommeille en chacun de nous?

Quatre fois par semaine, découvrez la proposition d'un commerçant genevois ou de la région.

Par son design Leica classique, le D-Lux 3 devrait séduire les aficionados de la marque désirant s'équiper d'un petit boîtier robuste passe-partout. Les images de 10 mégas pixels peuvent être enregistrées en Jpeg ou Raw, en format 4:3, 3:2 et 16:9 (sur la base d'un 28 mm). Son zoom Leica Elmarit 28 à 112 mm est équipé d'un stabilisateur d'image. L'utilisation du Leica D-LUX 3 est aisée et fiable, y compris en instantané. Prix: 890 fr. (If) (Euro Photo, 1, pl. Saint-Gervais, Genève)



LDD