

ENTRETIEN A l'arrière d'une limousine avec Clara Morgane Page 34

PODCAST De la RSR à votre voisine de palier, tous les bloggeurs se mettent à parler Page 35

Savez-vous que le tabac tue la moitié des fumeurs?

Ados Pas trop de chiffres, pas trop de morale! Il est plus important de comprendre pourquoi vous fumez.

ODILE GIRARD BRANDT

L'enquête sur la santé des écoliers de 2002 (ISPA) montre qu'un jeune sur quatre fume régulièrement. On peut dire aussi que trois jeunes sur quatre ne fument pas. Ça pourrait être pire, direz-vous, mais ce n'est pas une raison pour négliger la chose et banaliser la consommation de tabac.

Plus vous commencez à fumer tôt, plus le lien de dépendance à la nicotine est important et moins vous arrivez à décrocher plus tard (83% continuent à fumer quand ils sont adultes).

■ **La première cigarette...** Assez pour les chiffres! Pas de morale non plus! Tout le monde sait que c'est mauvais pour la santé de fumer. Non, ce qui est important dans cette pratique et intéressant pour soi-même, pour son développement personnel, c'est de savoir quel rôle joue le tabac dans sa vie? Que remplace-t-il? Quel trou vient-il boucher?

Tous les jeunes commencent à fumer pour les mêmes raisons. Pour faire comme les copains. Même s'ils ne fument pas tous, vous avez l'impression de mieux vous intégrer au groupe si vous vous baladez une cigarette à la main. C'est une façon de vous démarquer de l'enfance et de dire zut à vos parents. Bon, on va dire que c'est normal à votre âge. Ce qui l'est moins et qui ne vous aide pas pour la suite, c'est l'omniprésence du tabac (dans



Les effets de la nicotine sont rapides. La fumée met sept secondes pour passer de la bouche au cerveau.

EPA/MARIO GUZMAN

la pub, au cinéma, dans beaucoup de films...). Inconsciemment, cela vous conforte dans l'idée que c'est normal. Enfin, c'est ce que l'industrie du tabac veut vous faire croire.

■ **Un effet bœuf.** Savez-vous que le tabac est la seule substance qui tue la moitié de ses consommateurs si elle est utilisée telle que recommandée par les cigarettiers, interroge le docteur Jean-Charles Rielle, responsable du Cipret-Genève? En Suisse, il y a plus de 8000 morts par an avec le tabagisme actif, soit un décès par heure, et 1000 morts par le tabagisme passif...

La nicotine est un stimulant, elle donne la pêche, certes, mais surtout, elle permet de réduire

ce que l'on peut ressentir dans certaines occasions. Elle procure un sentiment de détente, mais c'est un vilain piège. C'est simplement le signe que l'on est accro puisque ceux qui ne fument pas n'ont pas ce sentiment quand ils tirent sur une cigarette.

Fumer, c'est surtout ressentir des effets rapides: 7 secondes pour passer de la bouche au cerveau. La cigarette est un stimulant qui fait oublier la fatigue, qui donne un coup de fouet, c'est aussi un remède contre les petites trauilles et les émotions. Enfin, jusqu'à la prochaine clope...

■ **Recentrez-vous sur vous.** Il faut rendre les jeunes attentifs

au fait que la cigarette est là pour pallier un problème. La cigarette est donc une sorte de béquille pour avancer tous les jours. De quoi souffrez-vous donc pour ne pas faire un pas sans elle? Etes-vous mal dans votre peau? Avez-vous des problèmes relationnels? Cherchez un peu ce qui se trouve derrière la fumée. Peut-être n'en aurez-vous plus besoin au final. Et vous pourrez vous faire un gros cadeau pour vous récompenser avec tout l'argent que vous aurez économisé en arrêtant de fumer... Et vous serez fier aussi de ne plus participer activement à la déforestation massive nécessaire pour faire sécher les feuilles de tabac...
Tout bènè!

Attention à la publicité!

Les fabricants de cigarettes développent des stratégies de manipulation pour vous séduire, c'est bien connu maintenant. Les messages publicitaires sont véhiculés presque exclusivement par les jeunes. Les messages sont construits autour de thèmes comme l'indépendance, la liberté, l'attitude cool, la reconnaissance et la réussite. Messages

très flatteurs pour vous! «Quand un cigarettier fait de la pub pour dire aux ados de ne pas fumer, c'est une promotion déguisée du tabac!», comme le souligne si bien le docteur Jean-Charles Rielle. Souvenez-vous de la pub qui montre quatre ados rigolards avec l'un d'entre eux qui ne fume pas. N'a-t-il pas l'air un peu à part? (ogb)

LE CONSEIL AUX ADOS

Mon trac me gâche la vie. Comment puis-je l'évacuer?

Dès que je dois faire un exposé, parler devant plus de deux copines ou même demander l'heure dans la rue, je suis morte de trac. J'ai l'impression que mon cœur va bondir de ma poitrine et que je vais mourir. Pour moi, c'est un vrai handicap qui me gâche la vie. Comment dois-je le comprendre et comment faire pour arrêter de me sentir mal devant les autres?
Laure-Anne, 17 ans



Odile Girard Brandt

Tu sais certainement que le trac, c'est surtout dans la tête que ça se passe. Ce n'est pas la peur d'un problème réel. C'est plutôt une sorte d'imagination négative qui se met en mouvement. Si tu arrives à la bloquer et à la remplacer par une imagination positive, tout change. Tu disposes alors de toutes tes

capacités pour parler ou te présenter devant un public. Voici quelques conseils:

Ne rumine pas: le trac, tu le crées toi-même si tu te dis que tu vas sécher, que tu es nulle et capable de rien. Si tu penses positif, si tu te dis que tu vas y arriver, tu te mets déjà dans un état émotionnel bénéfique. Si tu broies du noir, tu anticipes l'échec.

Imagine que tout va bien se dérouler: invente un film où tout se passe pour le mieux. Passe-le en boucle dans ta tête.

Parle de ton trac: dis d'emblée que tu bafouilles ou que tu rougis parce que tu as le trac. Ça détend l'atmosphère.

Si tu veux faire sortir le trac de ta vie, il faut vraiment y travailler. A toi de trouver tes antidotes, tes recettes, tes trucs...

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

Où s'adresser pour décrocher?

Helpline au 0848 88 77 88

Consultation santé jeunes au 022 372 33 87 jusqu'à 16 ans

Consultation individuelle de désaccoutumance au tabac au 022 372 95 49 à partir de 16 ans

Vous pouvez aussi appeler le Cipret 022 321 00 11 (lu-je 9-17 h, ve 9-13 h) ou consulter

leur site: www.prevention.ch.

Tous les mardis, une infirmière tabacologue informe et renseigne sur les dangers du tabac de 12 h 15 à 13 h 45.

D'autres sites vous informent et vous conseillent :
www.sfa-ispas.ch
www.nuitgrave.ch (le site ados qui fait partie de stop-tabac.ch)
www.ciao.ch

PIXÈLE LA PUCE

PAR HERRMANN

