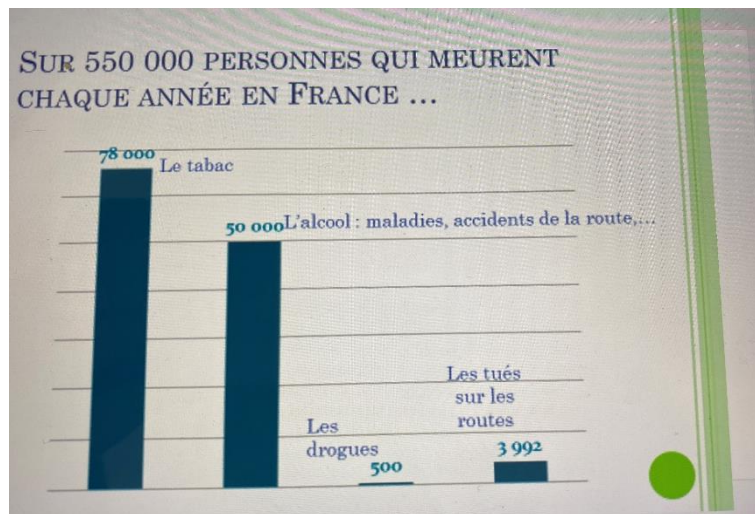


## Les méfaits du tabac – niveau 5<sup>e</sup>, par L. BERNARD, infirmière-préventionniste

« Tout d'abord, je leur ai demandé pourquoi avoir choisi le tabac et pas l'alcool ? Il faut savoir que plus on commence à fumer jeune, plus il sera difficile de s'arrêter ! Ensuite, le tabac tuait beaucoup plus de monde que les autres fléaux !

Nous sommes revenus ensemble sur quelques informations, avons découvert ensemble que le tabac était une plante, ce que nombre d'enfants méconnaissaient.



Puis, effectué un petit retour sur l'histoire du tabac, avec Jean Nicot avant d'apprendre qu'**une cigarette contient plus de 4000 substances toxiques dont 50 cancérigènes** ! Cela, le consommateur n'en est pas informé, contrairement aux nutri-scores des produits alimentaires ou aux posologies des médicaments !

Quand nous avons découvert que les fabricant de tabac introduisaient des additifs pour augmenter le pouvoir addictif de la nicotine, les questions ont fusé : Alors Pourquoi ? Comment peut-on les laisser faire cela ? A qui cela profite-il ?... Ce fut un grand débat et un échange très animé.

En conclusion, nous avons effectué un petit focus sur la **Chicha**, sur la **cigarette électronique**, sur la **Puff**...leurs effets sur la santé, la question souvent négligée du **tabagisme passif**...

Enfin, deux petits films ont permis de revenir et d'éclairer le phénomène de dépendance et la question des intoxications au monoxyde de carbone.

Le temps a passé trop vite et j'ai senti des élèves intéressés et interpellés.