

& ÉVALUER CLASSER

2025-26

**APERÇU DU PROGRAMME
et
RESSOURCES ADDITIONNELLES**
Un guide complet à l'intention des enseignants

CONSULTATION EN LIGNE

Inscrivez-vous à manitobaarreteztabac.ca
Utiliser le mot de passe : **sanstabac26**
pour visionner les vidéos et soumettre les
résultats en ligne.

Santé, Aînés et Soins de longue durée Manitoba remercie sincèrement les nombreux gouvernements et organismes qui ont gracieusement accepté que leur matériel soit inclus dans Évaluer et classer 2025-2026.

PUBLICITÉS SUR LE TABAC

Influence

Orange Videos, Inde, 2025.

Marathon

© Union européenne, 2012.

Poisons

UK Health Security Agency, Royaume-Uni, 2019.

Cigarette roulée dégoûtante

Natural Health Service (NHS) Smokefree, Royaume-Uni, 2015.

École

Fondation thaïlandaise pour la promotion de la santé, Thaïlande, 2020.

Le poids du tabac

Comité National Contre le Tabagisme (CNCT), France, 2014.

PUBLICITÉS SUR LE VAPOTAGE

Prenez une respiration

Gouvernement de l'Île-du-Prince-Édouard, Canada, 2025.

Mangerais-tu ça?

IDAHO Public Television, États-Unis, 2024.

Arrête de vapoter

Département de la Santé et des Services sociaux du Nevada, États-Unis, 2020.

Partager une dépendance

Agence Rescue, États-Unis, 2023.

Considère les conséquences du vapotage

Santé Canada, Canada, 2019.

Ce n'est pas parce que c'est joli que c'est inoffensif

Fondation thaïlandaise pour la promotion de la santé, Thaïlande, 2025.

*©Tous droits réservés. Considère les conséquences du vapotage. Santé Canada. Adapté et reproduit avec l'autorisation de la ministre de la Santé, 2025. Accessible à : HYPERLIEN « <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage/ressources-sensibilisation.html#a2> » Ressources de prévention et de cessation du vapotage chez les jeunes – Canada.ca

GUIDE DU PROGRAMME

CONTENU DE LA TROUSSE DE L'ENSEIGNANT :

1. Guide du programme et ressources additionnelles
(CE QUE VOUS LISEZ EN CE MOMENT)
2. Accès au portail en ligne *Évaluer et Classer* comprenant 12 publicités télévisées internationales mémorables.
3. Bulletins de vote des élèves
4. Feuille de comptage des bulletins de vote pour la classe et Formule d'évaluation.

Vous pouvez aussi télécharger tous les articles et visionner les annonces (mot de passe : sanstabac25) à partir de notre site Web à :

sanstabac26.ca

Si vous éprouvez des difficultés avec le site Web, veuillez communiquer avec : la Direction de la population et de la santé publique de Santé, Aînés et Soins de longue durée Manitoba:

reviewandratemb@gov.mb.ca

Nous vous encourageons à consulter le programme complet en ligne. Toutefois, si vous vivez dans une communauté éloignée, rurale ou du Nord et que vous avez des problèmes de connexion internet, vous pouvez demander une copie physique du programme en communiquant avec **melissa.roscoe@gov.mb.ca**

**ENTREZ FACILEMENT ET RAPIDEMENT LES
RÉSULTATS DU VOTE POUR VOTRE CLASSE
ET VOTRE ÉVALUATION EN LIGNE À :**

manitobaarreteztbac.ca

NICOTINE, TABAGISME ET VAPOTAGE

QU'EST-CE QUE LA NICOTINE?

La nicotine est une substance chimique qui crée rapidement une dépendance et que l'on retrouve naturellement dans les feuilles de tabac. Les produits du tabac et la majorité des produits de vapotage en contiennent. Lorsqu'elle est inhalée, la nicotine ne met que dix secondes à atteindre le cerveau et y déclenche plusieurs réactions, dont l'augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle, la modification des ondes cérébrales et une détente musculaire. Les nouveaux utilisateurs peuvent ressentir des symptômes comme de la toux, des étourdissements, une irritation de la gorge, de la nausée, de la faiblesse, des crampes abdominales et des maux de tête.



LES EFFETS DE LA NICOTINE SUR LES JEUNES

Les jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets négatifs de la nicotine puisqu'elle peut modifier le développement du cerveau, et compromettre la mémoire et la concentration. La nicotine peut aussi

entraîner une dépendance physique et psychique. La dépendance s'installe plus rapidement chez les enfants et les adolescents que chez les adultes.

Au Manitoba, le tabagisme entraîne des dépenses annuelles évitables de 244 millions de dollars en soins de santé.

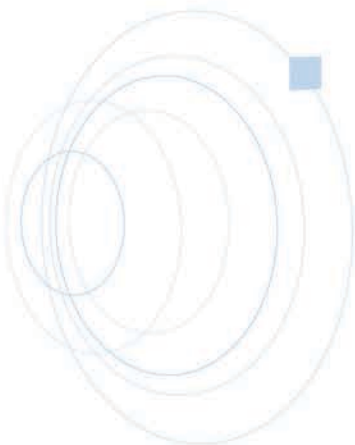
LA DÉPENDANCE À LA NICOTINE

Quand tu commences à consommer de la nicotine, ton corps ne tarde pas à en réclamer, ce qui peut entraîner une dépendance physique et psychique. La dépendance survient quand la consommation d'une substance devient problématique. On la reconnaît à quatre symptômes :

- L'état de manque;
- La perte de contrôle dans la fréquence de consommation;
- La compulsion;
- La consommation en dépit des conséquences.

Une fois la dépendance installée, le fait de ne pas consommer de nicotine pendant plus de quelques heures peut entraîner des symptômes de sevrage comme :

- Des étourdissements et des tremblements;
- Des maux de tête;
- De l'anxiété et de l'irritabilité;
- De la nervosité et de l'agitation;
- De la difficulté à se concentrer et à dormir;
- Une augmentation de l'appétit;
- Un sentiment de dépression ou un manque d'énergie.



En 2024, 17 % des élèves canadiens de la 7e à la 12e année (environ 304 427 élèves) avaient essayé de fumer une cigarette.

Source : <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canadian-student-tobacco-alcohol-drugs-survey/2023-2024-key-findings.html>

En 2024, 15 % des élèves canadiens (environ 268 612 élèves) avaient utilisé une cigarette électronique (avec ou sans nicotine, ou avec une teneur inconnue en nicotine) au cours des 30 derniers jours.

Source : <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canadian-student-tobacco-alcohol-drugs-survey/2023-2024-key-findings.html>

QU'EST-CE QUE LE TABAC?

Le tabac, dans sa forme naturelle végétale la plus pure, est utilisé dans le cadre de cérémonies, de rituels et de prières par de nombreux peuples autochtones du Canada. Ils le considèrent depuis des milliers d'années comme un remède sacré. Selon ce point de vue, le tabac sert un but spirituel important en établissant un contact direct avec le monde des esprits lors de cérémonies de prières, de bénédictions et de gratitude envers le Créateur. L'utilisation traditionnelle du tabac décrite ci-dessus n'a rien à voir avec son utilisation non traditionnelle. L'utilisation non traditionnelle consiste à inhaler la fumée, le plus souvent pour satisfaire une dépendance à des substances chimiques. Fumer des cigarettes, chiquer ou priser du tabac et fumer des cigares ou du tabac transformé dans une pipe du commerce sont autant d'utilisations non traditionnelles du tabac.

QU'EST-CE QUE LE VAPOTAGE?

Le vapotage est le fait d'inhaler une substance en aérosol produite par un dispositif comme une cigarette électronique. Les produits de vapotage sont vendus sous différents noms : cigarette électronique, stylo vapeur, mod, tank et chicha électronique. Contrairement à la cigarette, qui nécessite une combustion, l'appareil de vapotage convertit un liquide en vapeur qui se transforme en aérosol. La vapeur est souvent aromatisée et contient de la nicotine. Certaines personnes utilisent aussi les dispositifs de vapotage pour consommer d'autres substances, comme le cannabis.



Le vapotage n'est pas sans danger.

- Le vapotage peut augmenter ton exposition à des substances chimiques nocives.
- Le vapotage peut entraîner une dépendance à la nicotine.
- On ignore les conséquences à long terme du vapotage.
- Dans de rares cas, des produits de vapotage défectueux (particulièrement les piles) peuvent s'enflammer ou exploser et causer des brûlures et d'autres blessures.

MYTHE : VAPOTER EST SANS DANGER.

RÉALITÉ : Santé Canada juge que le vapotage est moins nocif que le tabagisme. Mais cela ne veut pas dire que le vapotage est sans danger. Plusieurs substances toxiques et cancérigènes sont dégagées lors du vapotage, ce qui peut provoquer des maladies pulmonaires et cardiaques. Le vapotage peut avoir des effets immédiats sur la santé (toux, respiration sifflante et aggravation des symptômes liés à l'asthme, par exemple). D'autres recherches sont nécessaires pour comprendre les conséquences à long terme du vapotage sur la santé.

MYTHE : LE VAPOTAGE NE CRÉE PAS DE DÉPENDANCE.

RÉALITÉ : Certains liquides de vapotage contiennent de la nicotine. La nicotine est une substance extrêmement toxicomano-gène pouvant affecter la mémoire et la concentration et nuire au développement du cerveau des adolescents. Le vapotage de substances contenant de la nicotine peut entraîner une accoutumance ou une dépendance. Les jeunes sont particulièrement sensibles aux effets de la nicotine, car ils peuvent devenir dépendants plus rapidement que les adultes.

MYTHE : LE VAPOTAGE EST LA MEILLEURE FAÇON DE CESSER DE FUMER.

RÉALITÉ : Si vous fumez, l'arrêt tabagique est la meilleure chose que vous puissiez faire pour améliorer votre état de santé. Certaines recherches suggèrent que le vapotage de substances contenant de la nicotine peut aider les fumeurs à cesser de fumer. Toutefois, l'insuffisance de données ne permet pas d'évaluer l'efficacité réelle du vapotage comme outil de cessation du tabac. Il est dangereux pour les jeunes d'utiliser des produits contenant de la nicotine, y compris les cigarettes et les produits de vapotage.

Si vous souhaitez arrêter de fumer, consultez un médecin pour discuter des méthodes éprouvées de cessation du tabac (counseling, médicaments, thérapies de remplacement de la nicotine ou une combinaison de ces approches).

LE SAVAIS-TU?

En 2024, 16 % des élèves estimaient que l'utilisation des cigarettes électroniques ne présentait que peu ou pas de risques pour la santé, et 39 % estimaient que l'utilisation des cigarettes électroniques sans nicotine ne présentait que peu ou pas de risques pour la santé.

Source : <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canadian-student-tobacco-alcohol-drugs-survey/2023-2024-key-findings.htm>

LE TABAC

A U - D E L À D E L A F U M É E

Le plant de tabac (*Nicotiana*)

Contient
naturellement
plus de
2 500
substances
chimiques



y compris la nicotine, la substance qui engendre une
très forte dépendance au tabac.

L'anatomie d'une cigarette



Fumer la cigarette

La combustion du tabac libère plus de
7 000 substances chimiques,
dont plus de 70 sont cancérogènes.

Les substances chimiques toxiques
sont absorbées dans les poumons
puis dans le sang et dans tout le corps.



L'exposition à la fumée

Les fumeurs, et tous les gens qui les entourent,
sont exposés aux substances toxiques, dont :

- le goudron
- l'acide cyanhydrique
- le formaldéhyde
- le monoxyde de carbone
- le benzène

Ces substances peuvent causer de
nombreux problèmes de santé, y compris :

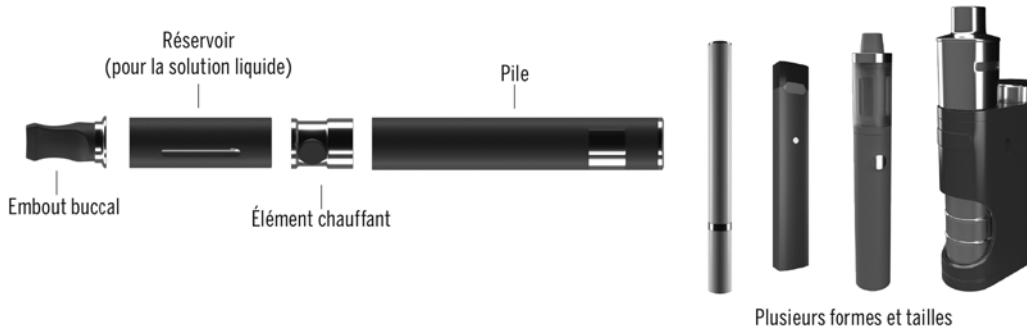
- le cancer
- les maladies respiratoires
- les maladies cardiovasculaires
- les décès prématurés

Regardez de plus près : Canada.ca/Tabac

VAPOTAGE

LE FONCTIONNEMENT

Les composantes d'un dispositif de vapotage
(cigarette électronique, cigarette électronique stylo, « mods », réservoir, narguilé électronique)



Contenu du liquide de vapotage (e-liquide)



Un solvant véhiculeur
habituellement du propylène ou du glycérol



Des arômes
composés de substances chimiques



Nicotine (possiblement)
la quantité peut varier

Comment cela fonctionne : du liquide à la vapeur



1 Le liquide de vapotage, contenant des substances chimiques, est chauffé pour former un aérosol.

2 L'aérosol est inhalé par la bouche, absorbé par les poumons puis transmis dans le sang.

3 Le reste de l'aérosol est expiré.

Regardez de plus près : Canada.ca/Vapotage

APERÇU DU PROGRAMME

Si vous ne connaissez pas le programme, voici comment il fonctionne :

- Les élèves regardent 12 annonces télévisées antitabac et antivapotage.
- Ils choisissent les annonces qu'ils trouvent les plus efficaces.
- Les enseignants transmettent les résultats du vote des élèves et leurs évaluations du programme.
- Nous remettons 5 cartes cadeaux de 250 \$.
Une école de chacune des cinq régions sanitaires du Manitoba sera choisie au hasard à partir des feuilles de comptage reçues.

ÉVALUER ET CLASSER - Étapes simples

1 Présentez le programme

L'objectif d'une séance Évaluer et classer est d'encourager les jeunes Manitobains à penser de manière critique au sujet de la nicotine, de l'usage du tabac et du vapotage, de manière à ce que les élèves du Manitoba ne commencent pas à consommer de la nicotine ou arrêtent d'en consommer.

Nous conseillons aux enseignants de parler des annonces en classe avant de les montrer aux élèves, car certaines sont crues et émotionnellement éprouvantes. Assurez-vous que les élèves en sont avisés et permettez à ceux qui le désirent de ne pas participer à la séance Évaluer et classer, au besoin.

2 Distribuez les bulletins de vote

Distribuez un bulletin de vote à chaque élève de votre classe et discutez de son contenu.

Chaque côté du bulletin de vote contient les noms et les numéros des annonces du programme de cette année, ainsi que des images fixes provenant de chaque annonce pour aider les élèves à s'en souvenir.

Les élèves devraient se poser une question importante pendant le visionnement des annonces :

« Quelle annonce est la plus convaincante pour m'aider à ne pas commencer à fumer ou à vapoter, ou m'aider à arrêter? »

Les élèves choisiront deux annonces gagnantes : une pour le tabac et une pour le vapotage. Après avoir vu les annonces sur le tabac, les élèves indiqueront l'annonce parmi les six qu'ils viennent de visionner qui, selon eux, est la plus efficace. Ce processus est répété pour les publicités sur le vapotage. Il n'y a pas de mauvaises réponses. Toutes les annonces sont des exemples exceptionnels de messages antitabac et antivapotage.

3 Visionnez les publicités en ligne ou utilisez la clé USB

MOT DE PASSE
sanstabc26

Après une brève introduction de la séance Évaluer et classer, connectez-vous à manitobaarreteztabc.ca pour voir les publicités. Les publicités sont divisées en deux sections : six publicités antitabac et six publicités antivapotage.

Assurez-vous de visionner les publicités deux fois pour donner aux élèves la possibilité de prendre une décision éclairée et judicieuse.

4 Classez les annonces

Veillez rappeler aux élèves qu'ils doivent attendre que tous les bulletins de vote aient été remis à l'enseignant avant de parler des annonces afin de ne pas influencer le vote des autres élèves.

Les élèves doivent choisir l'annonce qu'ils trouvent la plus efficace, et préciser pourquoi, de chaque côté de leur bulletin de vote.

En demandant aux élèves d'expliquer brièvement la raison de leur vote, ils comprendront mieux comment ils ont été touchés par l'annonce qu'ils ont choisie, ce qui leur sera utile pendant les discussions de groupe.

Ramassez les bulletins de vote et procédez à leur comptage. Vous pouvez demander l'aide d'un élève pour le comptage. Utilisez votre Feuille de comptage des bulletins de vote pour la classe pour consigner les résultats

5 Discutez en groupe

Le fait de discuter des résultats en groupe donne aux élèves l'occasion de réfléchir de façon critique à la question de l'usage de la nicotine. Vous pourriez entamer la discussion en demandant à vos élèves de dire au reste de la classe quelle annonce ils ont trouvée la plus efficace et pourquoi. Dévoilez ensuite les résultats du comptage.

Envisagez de poser les questions suivantes :

- Pourquoi pensent-ils que les annonces choisies par la classe sont si efficaces?
- Qu'ont-ils aimé ou pas aimé dans les annonces choisies par la classe?
- Les annonces présentent-elles de nouveaux renseignements? Si c'est le cas, lesquels?
- Les élèves préfèrent-ils les annonces réalistes ou humoristiques?
- Les élèves s'identifient-ils à certaines annonces plus qu'à d'autres? Si c'est le cas, pourquoi?
- Quels messages les élèves retiennent-ils des annonces?

Vous pourriez aussi vouloir discuter des différentes manières dont les annonces font passer leur message, comme le choc, l'humour, la peur ou les effets crus; et la manière dont ces démarches influencent la décision du spectateur de ne pas commencer à fumer ou à vapoter, ou d'arrêter.

Ce livret comprend une section de ressources (pages 12 à 17) conçue pour favoriser une discussion productive.

6 Envoyez vos résultats et courez la chance de gagner une carte cadeau de 250 \$

IL S'AGIT D'UNE ÉTAPE IMPORTANTE, car vous aurez ainsi la chance de gagner l'une des cinq cartes cadeaux de 250 \$ offertes en prix.

Il y a trois façons de participer :

1. Rendez-vous à **manitobaarreteztobac.ca** et entrez les résultats directement en ligne dans l'onglet des résultats des votes.

OU

2. Remplissez la formule imprimée et envoyez-la par la poste à l'adresse ci-dessous.

OU

3. Numérisez le document et envoyez-le par courriel à l'adresse suivante :
reviewandratemb@gov.mb.ca.

Nous décernerons cinq cartes cadeaux de 250 \$. Une école de chacune des cinq régions sanitaires du Manitoba sera choisie au hasard à partir des feuilles de comptage que nous aurons reçues. Nous informerons les enseignants gagnants par courriel et enverrons les cartes cadeaux par la poste aux cinq écoles en printemps 2026.

Pour nous joindre

Envoyez les feuilles de comptage des bulletins de vote, les évaluations du programme, ainsi que toute question à l'adresse ci-dessous :

Santé mentale et du Mieux-être de la communauté
Service de la promotion de la santé et du mieux-être
300, rue Carlton, bureau 4089 Winnipeg (Manitoba) R3B 3M9

Évaluer et classer
reviewandratemb@gov.mb.ca

DATE LIMITE : Le 30 avril 2026

Les noms des gagnants seront annoncés le 30 mai 2026 à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac.

Votre opinion nous intéresse!

Veuillez répondre à ce sondage et le transmettre aux élèves afin de nous aider à améliorer le programme de l'an prochain :

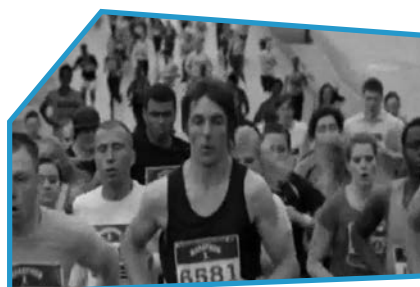
https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=6U32q1wqd026oqdiZTZ9OjNu8bZzdWFBiJ0rD7kuO_FUODg2VFo1REtZnkZOUeZOMDU2OEhZUTBTOS4u

SUJETS DE DISCUSSION EN CLASSE

PUBLICITÉS SUR LE TABAC DE 2025-2026



1 Influence



2 Marathon



3 Poisons



4 Cigarette roulée dégoûtante



5 École



6 Le poids du tabac

PUBLICITÉS SUR LE VAPOTAGE DE 2025-2026



7 Prenez une respiration



8 Mangerais-tu ça?



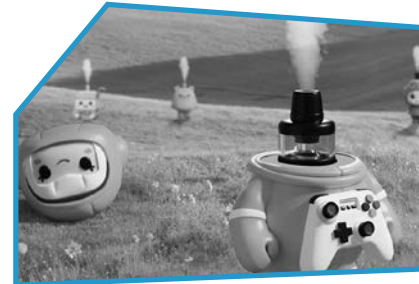
9 Arrête de vapoter



10 Partager une dépendance



11 Considère les conséquences du vapotage



12 Ce n'est pas parce que c'est joli que c'est inoffensif

EFFETS SUR LA SANTÉ

Changements précoces (jeunes fumeurs)

Des poussées d'acné plus fréquentes et qui durent plus longtemps.

Des blessures ou des ulcères buccaux et une haleine épouvantable.

Accroît les mucosités qui sont éjectées par de vilaines toux.

Entrave le développement des poumons.

Ralentit la guérison des os.

Moins de sang et d'oxygène parviendront à vos muscles, ce qui rend la formation de muscles plus difficile.

Rend vos mains jaunes.

Tache vos dents.

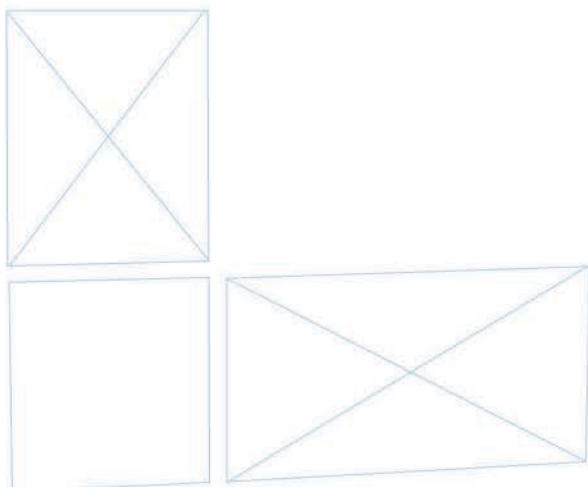
- Endommage l'ADN.

- Provoque une baisse des taux d'œstrogènes chez les femmes, ce qui cause une sécheresse de la peau, la perte de cheveux et des problèmes de mémoire.

- Guérison plus lente des blessures.

- Système immunitaire affaibli.

- Augmente le risque de devenir dépendant de la nicotine.



Changements tardifs (fumeurs adultes)

La peau commence à s'affaïssir et devient terne et grise.

Risque accru de cancer des lèvres, de la langue, de la gorge, du larynx et de l'œsophage.

Augmente la toux, les rhumes et la respiration sifflante ainsi que le risque de pneumonie, d'emphysème et de cancer du poumon.

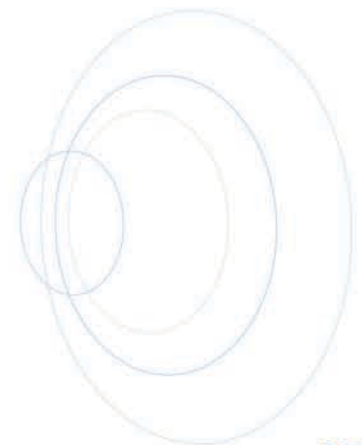
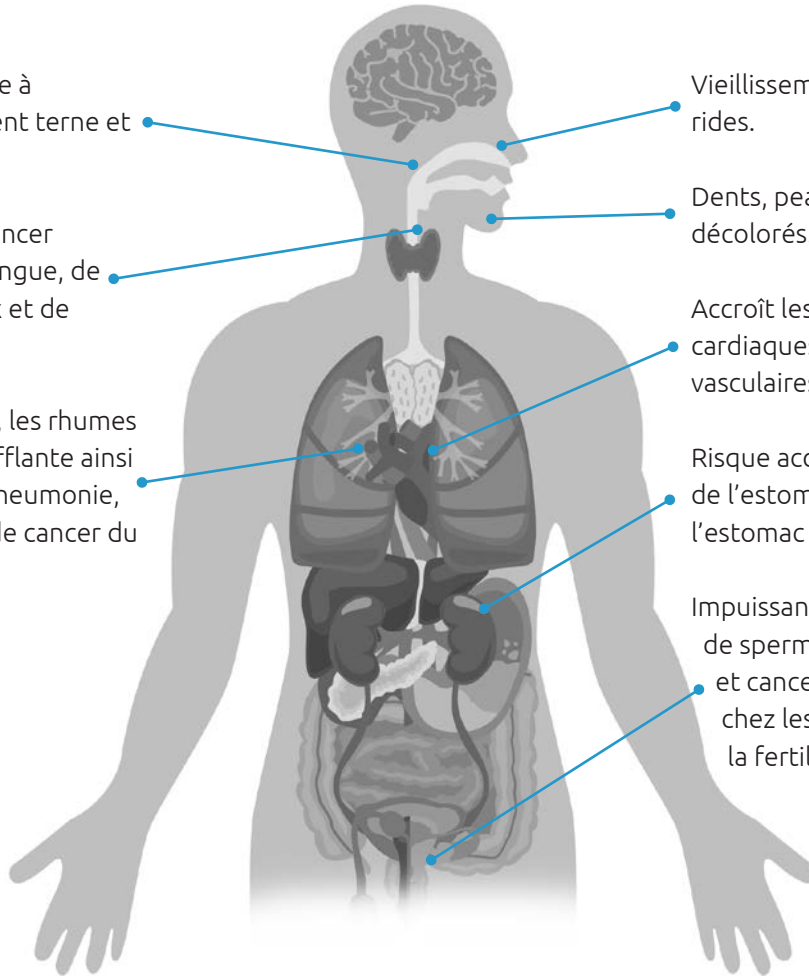
Vieillessement prématuré et rides.

Dents, peau et ongles décolorés.

Accroît les risques de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

Risque accru d'avoir des ulcères de l'estomac et des cancers de l'estomac et des reins.

Impuissance, baisse du nombre de spermatozoïdes produits et cancer des testicules chez les hommes. Baisse de la fertilité chez les femmes.



FUMÉE SECONDAIRE ET TERTIAIRE

Qu'est-ce que la fumée secondaire et tertiaire?

La fumée secondaire est celle qui s'élève du bout incandescent d'une cigarette. C'est aussi la fumée que les fumeurs rejettent dans l'atmosphère lorsqu'ils expirent. Plus de 80 % de la fumée secondaire est invisible et sans odeur. La fumée secondaire contient plus de 70 substances chimiques qui causent le cancer et qu'on appelle carcinogènes. L'exposition à ces substances chimiques par la fumée secondaire peut contribuer à la formation de tumeurs dans les poumons et mener à un cancer du poumon.*

La fumée tertiaire est la « poussière » de tabac invisible (ou les produits) qui se déposent dans l'environnement sur des objets comme des vêtements ou des meubles. La fumée tertiaire est créée quand une cigarette a été éteinte. La fumée tertiaire contient plus de 250 produits chimiques.



Pourquoi est-ce que la fumée secondaire et la fumée tertiaire sont dangereuses?

La fumée qui se dégage de l'extrémité incandescente d'une cigarette contient plus de toxines que celle inhalée par le fumeur.

Des études ont montré qu'une personne qui inhale de la fumée secondaire est exposée, tout comme la personne qui fume une cigarette, à du goudron, à de la nicotine, à du cyanure, à du formaldéhyde, à de l'arsenic, à de l'ammoniac, à du méthane, à du monoxyde de carbone et à d'autres produits chimiques cancérigènes.

Qui est touché par la fumée secondaire et tertiaire?

Les enfants sont particulièrement vulnérables aux effets de la fumée secondaire, car ils respirent plus rapidement et ont des voies respiratoires, des poumons et un système immunitaire moins développés que ceux des adultes.

Les enfants exposés à de la fumée secondaire ont un risque plus élevé d'admission à l'hôpital pour de l'asthme, d'infections respiratoires et de problèmes d'oreille graves et sont plus à risque pour la mort soudaine du nourrisson que ceux qui n'y sont pas exposés.

Lorsque les bébés, les enfants et les adultes non-fumeurs inhalent, ingèrent ou touchent des substances contenant de la fumée tertiaire, ils sont plus exposés à des problèmes de santé liés au tabac.

Les animaux, eux aussi, courent plus de risques pour leur santé lorsqu'ils sont exposés aux toxines contenues dans la fumée secondaire, et cela va des problèmes respiratoires et des allergies au cancer de la cavité nasale et au cancer du poumon chez les chiens et au lymphome chez les chats.

De plus, la fumée tertiaire s'attache à la fourrure et aux plumes des animaux et cela peut avoir des conséquences pour les personnes qui s'occupent de ces animaux.

Comment peut-on réduire les conséquences de la fumée secondaire et tertiaire?

Ouvrir les portes et les fenêtres ou fumer dans une autre pièce de la maison ne permettra pas de rendre l'environnement sans danger pour les personnes qui vivent autour de vous. La fumée toxique des cigarettes peut toujours être repoussée à l'intérieur par le vent. Et parce que plus de 80 % de la fumée est invisible, vous ne pouvez même pas voir où elle va, ce qui fait qu'il est impossible de la contrôler.

La seule façon de se protéger contre la fumée est de ne pas fumer dans la maison, dans la voiture et à tous les endroits où se trouvent des non-fumeurs.

* Source: www.canada.ca/en/health-canada/services/health-concerns/tobacco/legislation/tobacco-product-labelling/second-hand-smoke.html

CESSER DE FUMER

Pourquoi est-ce qu'il est si difficile d'arrêter de fumer?

Le tabac contient de la nicotine, un produit qui est connu pour provoquer l'une des plus fortes dépendances de la planète. Des scientifiques ont démontré que la nicotine pouvait créer une dépendance aussi forte que celles causées par l'héroïne et par la cocaïne et même plus forte que celle provoquée par l'alcool. La nicotine est rapidement absorbée, passe dans le sang et atteint le cerveau en moins de 10 secondes. La nicotine provoque la libération de produits chimiques qui activent la voie biochimique de récompense du cerveau et provoquent un sentiment de plaisir. Lorsqu'une personne tente de cesser de fumer, elle ressent des symptômes de sevrage, ce qui lui donne envie de mettre fin à son malaise et de recommencer à fumer.

Quelle est la meilleure approche pour cesser de fumer?

La meilleure façon d'arrêter de fumer est de persévérer jusqu'à ce que vous parveniez à ce but. La plupart des gens font de multiples tentatives avant de finalement arriver à se débarrasser de cette dépendance une fois pour toutes.

Il y a plusieurs moyens pour cesser de fumer, notamment :

- **Le sevrage brutal** — Cela veut dire arrêter complètement sans une diminution progressive de sa consommation et sans autres soutiens.
- **La thérapie de remplacement de la nicotine** — Utiliser de la gomme, des timbres, des pastilles, des comprimés ou des inhalateurs à la nicotine pour réduire graduellement la dépendance à la nicotine.
- **Des médicaments sur ordonnance** — Ils peuvent vous aider à réduire les symptômes de sevrage lorsque vous cessez de fumer comme les manques, l'irritabilité et l'anxiété.
- **Counseling** — Il existe diverses options de counseling par téléphone, en ligne et en personne pour aider les fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer.

La recherche montre qu'utiliser une forme de soutien est plus efficace que le sevrage brutal, mais elle indique aussi que la méthode la plus efficace consiste à avoir recours à une thérapie de remplacement, ou à des médicaments sur ordonnance, avec du counseling.

Comment pouvez-vous aider quelqu'un à arrêter de fumer?

Le cheminement vers l'arrêt du tabac est différent pour chaque fumeur. Alors, demandez-lui en quoi vous pouvez lui être le plus utile. Dites-lui que vous savez qu'il y arrivera — même s'il a déjà essayé d'arrêter auparavant sans succès. Dites-lui à quel point vous l'admirez d'essayer d'arrêter le tabac et que vous êtes là s'il a besoin de quoi que ce soit. Une fois qu'un fumeur a décidé d'arrêter le tabac, il a plus de chances d'y arriver s'il a l'aide et le soutien d'amis et de membres de la famille.

Quelles sont les choses qui vous font abandonner vos tentatives de sevrage

Apprendre à connaître les facteurs qui déclenchent votre envie de fumer est une partie importante de l'abandon de la cigarette. Posez-vous les questions suivantes :



Quand, où et à quelle fréquence fumez-vous? Facteurs déclencheurs courants :

- boire du café ou de l'alcool
- se sentir stressé ou en colère
- parler au téléphone
- conduire
- se détendre après le travail, l'école ou un repas

[source: www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/healthy-living/road-quitting-guide-becoming-non-smoker-young-adults.html]

CESSER DE FUMER

Le Manitoba comptant plus de 200 000 fumeurs, il faut plusieurs programmes pour aider les différentes populations à cesser de fumer. Les efforts du Manitoba en vue de réduire la consommation de tabac et de vapotage comportent plusieurs facettes et soutiennent les vastes besoins de la population. Si vous êtes prêt à essayer d'arrêter de fumer, plusieurs types de soutien s'offrent à vous.

Téléassistance pour fumeurs

<https://www.smokershelpline.ca/>

Un service gratuit et confidentiel de la Société canadienne du cancer qui offre du soutien personnalisé et de l'information pour cesser de fumer et de consommer du tabac. Du soutien par téléphone, messagerie texte et clavardage en ligne est offert au Manitoba.

Parlez tabac

<https://www.smokershelpline.ca/talktobacco>

Parlez tabac offre un soutien gratuit, confidentiel et adapté sur le plan culturel, ainsi que de l'information fournie par téléphone, messagerie texte et clavardage pour cesser de fumer ou de vapoter. Les services du programme ont été créés avec la collaboration et les conseils des partenaires autochtones, inuits et métis, des membres de la collectivité et des fournisseurs de soins de santé. Parlez tabac offre des services bilingues et d'interprétation dans plus de 16 langues autochtones, et est ouvert sept jours sur sept (sauf les jours fériés).

Arrêtez de fumer avec l'aide de votre pharmacien

<https://www.quitsmokingmb.ca/>

Les Manitobains de plus de 18 ans qui souhaitent cesser de fumer peuvent visiter leur pharmacie locale pour recevoir des consultations de suivi, ainsi que des médicaments d'ordonnance et des thérapies de remplacement de la nicotine jusqu'à concurrence de 100 \$ pendant un an. Consultez [quitsmokingmb.ca](https://www.quitsmokingmb.ca/) pour en savoir plus (en anglais seulement).

Le Programme de cartes et de counseling pour l'abandon du tabagisme

<https://soinscommunsmb.ca/soins-aux-patients/arreter-de-fumer/>

Le Programme de cartes et de counseling pour l'abandon du tabagisme est géré par Soins communs et offre des thérapies de remplacement de la nicotine aux Manitobains à faible revenu qui n'ont aucune autre option de couverture pour ces thérapies, ainsi que des séances de counseling pour les aider à cesser de fumer. Du soutien pour la thérapie de remplacement de la nicotine est fourni jusqu'à concurrence de 300 \$ aux participants.

Manitoba Quits

https://www.mb.lung.ca/quit_smoking_individual

Un concours mensuel qui invite les fumeurs à cesser de fumer pendant 24 heures seulement. La devise du concours, « every quit counts » (tous les essais d'abandon comptent), laisse penser que toute tentative d'arrêt d'usage du tabac aide le fumeur à acquérir les aptitudes, la force mentale et la motivation pour cesser pour de bon.

Sur la voie de la réussite

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/healthy-living/road-quitting-guide-becoming-non-smoker.html>

Les présents guides vous doteront des renseignements et des compétences dont vous aurez besoin pour cesser de fumer pour de bon. Prenez le temps de lire ces guides. Vous pouvez les consulter en ligne, en télécharger une copie ou en commander une copie papier. Ils vous permettront d'évaluer vos options, de savoir à quoi vous attendre lorsque vous renoncerez au tabac et d'apprendre des trucs qui vous aideront tout au long de votre cheminement.

EFFETS SUR L'ENVIRONNEMENT

Quels sont les effets de l'industrie du tabac sur l'environnement?

Production du tabac

On cultive du tabac dans plus de 100 pays dans le monde, surtout dans les pays en développement. La production provoque la déforestation, l'appauvrissement des sols en éléments nutritifs, la maladie du tabac vert chez les ouvriers agricoles et de la pollution liée aux pesticides et engrais utilisés. Après la récolte, le tabac est séché et affiné pour le préserver en prévision du stockage, du transport et de la transformation. Des arbres indigènes sont coupés pour servir de carburant pour le processus d'affinage et pour la construction des séchoirs à tabac.



Des cigarettes au lieu d'arbres

Il faut de grandes quantités de papier pour fabriquer les cigarettes et les emballer. Chaque année, environ 600 millions d'arbres sont détruits pour fournir du carburant pour sécher le tabac. Présenté d'une autre façon, on peut dire qu'un arbre est détruit toutes les 300 cigarettes... Les machines modernes de fabrication des cigarettes utilisent six kilomètres de papier par heure.

Déchets

Les déchets liés à la cigarette polluent aussi l'environnement. À l'échelle internationale, les filtres de cigarette (généralement non biodégradables) représentent la catégorie d'objets les plus souvent ramassés lors des nettoyages de plages. Les produits qui s'échappent de ces filtres sont toxiques pour la vie aquatique.

Quels sont certains des problèmes liés à la production de tabac auxquels vous pourriez ne pas avoir pensé?

Main-d'œuvre infantile

- Le Bureau international du Travail signale que la main-d'œuvre infantile travaille principalement dans l'agriculture, où les tâches à accomplir sont parmi les plus dangereuses qui soient.

Contrebande

- Le tabac est le produit légal qui fait le plus souvent l'objet de contrebande.

Incendies

- Les mégots de cigarette sont responsables d'un nombre incalculable d'incendies de forêt. Fumer est la première ou la deuxième cause des décès liés à des incendies aux États-Unis.

Pesticides

- Les compagnies de tabac recommandent jusqu'à 16 applications distinctes de pesticides, et ce, juste pour la période allant de la plantation des graines dans les serres à la transplantation des jeunes plants dans les champs.

N'oubliez pas d'INDIQUER FACILEMENT ET RAPIDEMENT LES RÉSULTATS DU VOTE DE VOTRE CLASSE ET LA RÉTROACTION SUR L'ÉVALUATION EN LIGNE À manitobaarreteztbac.ca

Nous vous remercions beaucoup de votre participation.