

Dire « non » au tabac

Programme de prévention
de l'usage du tabac pour
les élèves du Manitoba

9^e année

Vie saine, Jeunesse et Aînés Manitoba
Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances
Éducation Manitoba

Manitoba 

Table des matières

Bienvenue	1
Remerciements	2
Introduction	3
Sur quoi mettre l'accent pour enseigner <i>Dire « non » au tabac</i>	4
Ce qu'il faut éviter lorsqu'on enseigne <i>Dire « non » au tabac</i>	5
Aider les élèves qui présentent un risque élevé	6
Encourager l'appui de la communauté pour l'éducation sur l'usage du tabac	7
Une dernière remarque, si vous fumez	7
Survol du programme de 9 ^e année	8
Objectifs pour la 9 ^e année	8
Survol du programme d'éducation à la santé de 9 ^e année	9
Coup d'œil sur les leçons de la 9 ^e année	11
Leçon un – Les solutions, c'est nous	14
Fumée secondaire – Faits et réalités	15
Modèle de prise de décision	16
Les solutions, c'est nous	17
Rubrique Les solutions, c'est nous	18
Travail avec les pairs	19
Lignes directrices pour les chefs de groupes des pairs	20
Leçon deux – Le tabac à quel prix?	21
Ma fille fume (My Daughter Smokes)	22
Rubrique d'évaluation des paragraphes	24
Leçon trois – Arrêtez de fumer! J'étouffe!	25
Situations de jeux de rôles Arrêtez de fumer! J'étouffe!	26
Rubrique d'évaluation Arrêtez de fumer! J'étouffe!	27
L'histoire de Heather	28
Affiche Heather Crowe	30



Bienvenue

Nous sommes heureux de présenter la trousse de ressources *Dire « non » au tabac* pour les enseignants manitobains.

Les leçons et renseignements contenus dans les pages qui suivent correspondent aux résultats contenus dans *Éducation physique et Éducation à la santé : Programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain* (<http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/epes/epesm-s4/index.html>). De plus, certaines leçons comprennent des liens d'apprentissage avec les mathématiques, les sciences et le français.

La trousse est le fruit des efforts de trois organismes : Vie saine, Jeunesse et Aînés Manitoba, la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances et Éducation Manitoba.

D'autres provinces et territoires canadiens ont créé des programmes semblables de lutte contre le tabagisme dans les écoles. Cette trousse de ressources est principalement basée sur des travaux effectués en Colombie-Britannique.

Remerciements

Nous remercions sincèrement *The Heart and Stroke Foundation of British Columbia and Yukon* de nous avoir permis de baser plusieurs leçons et ressources de *Dire « non » au tabac* sur l'information de *bc.tobaccofacts*.

Nous tenons également à remercier les enseignants, libraires et spécialistes des diverses organisations et écoles du Manitoba et de la Colombie-Britannique qui nous ont apporté leur aide pour trouver du matériel, nous ont proposé des méthodes et ont mis nos plans de cours à l'épreuve. Sans leur aide, nous ne pourrions pas aller de l'avant en toute confiance.

© 2009 Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances

Introduction

L'éducation concernant le tabac peut être controversée, car il est possible que les parents ou certains membres de la famille des élèves utilisent les produits du tabac et y soient accoutumés. L'introduction propose des manières d'aborder ces situations.

Le Manitoba offre des programmes de prévention de l'usage du tabac dans les écoles depuis longtemps; *Dire « non » au tabac* correspond toutefois aux leçons sur la consommation de substances toxiques et aux résultats d'apprentissage liés à la prévention d'*Éducation physique et Éducation à la santé : Programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*. Les résultats d'apprentissage se concentrent sur l'élaboration de messages et d'aptitudes interpersonnelles appropriés selon l'âge, notamment l'apprentissage de la confiance en soi et de la résistance, pour encourager la prise de décisions favorables à la santé et éviter ou refuser de consommer des produits nocifs, incluant le tabac.

Plusieurs leçons de *Dire « non » au tabac* ont des applications dans d'autres champs académiques, notamment en science, en mathématiques et surtout en français. Chaque leçon comprend la liste des résultats spécifiques de la documentation sur les résultats d'apprentissage en Français langue première (FL1) et Français langue seconde-immersion (FL2).

Cette publication peut contenir des liens vers des sites Web pour aider le lecteur à trouver rapidement et aisément d'autres renseignements pertinents. Cette publication n'appuie ni n'approuve en aucune manière le contenu des sites Web de tierces parties cités en référence.

Sur quoi mettre l'accent pour enseigner

Dire « non » au tabac

Les jeunes commencent à fumer pour diverses raisons. Il n'est donc pas étonnant que certaines méthodes soient plus efficaces que d'autres pour certains élèves et à divers niveaux scolaires. Au Canada, les critères d'efficacité des programmes scolaires de prévention ont été établis par *Santé Canada* et l'*Institut national du cancer du Canada*.¹ Ils sont conformes aux lignes directrices du *U.S. Center for Disease Control and Prevention*, et proposent une méthode d'éducation sur le tabac qui est pluraliste et qui comprend les six messages suivants :

1 Illustrer les effets – immédiats et à long terme – sur le corps, l'apparence et la vie sociale des élèves

Les programmes doivent aider les élèves à comprendre que le tabac peut réduire leur niveau d'énergie, tacher leurs dents, leur donner mauvaise haleine, donner une mauvaise odeur à leurs vêtements, empirer l'asthme et faire en sorte que les amis non-fumeurs les évitent. Les programmes doivent aussi aider les élèves à comprendre que le fait de commencer tôt à garder son corps en bonne santé favorise les chances de vivre une vie saine, que ce soit comme adultes ou comme aînés.

2 Mettre l'accent sur les nouvelles attitudes sociales qui font du tabagisme une activité antisociale

Les programmes doivent présenter la consommation de tabac comme moins acceptable sur le plan social, mettre l'accent sur les attitudes antisociales déjà véhiculées dans la société et aider les élèves à comprendre que la plupart des adolescents ne fument pas.

3 Mettre l'accent sur des moyens autres que le tabac d'être accepté, d'avoir l'air mature et de composer avec le stress

Les programmes doivent aider les élèves à comprendre que certains adolescents fument pour être acceptés par leurs camarades, pour paraître plus matures ou pour mieux composer avec le stress. Les programmes doivent aider les élèves à trouver des manières plus positives d'atteindre ces objectifs.

4 Démystifier les influences sociales qui encouragent l'utilisation du tabac

Les programmes doivent aider les élèves à savoir reconnaître et réfuter les messages des médias, des adultes et de leurs camarades, qui encouragent la consommation de tabac.

5 Renforcer la capacité de résister aux influences sociales qui font la promotion du tabac

Les programmes doivent aider les élèves à acquérir la capacité de refuser et doivent susciter la motivation d'y avoir recours, au moyen de l'instruction directe, de modèles, de la pratique et du renforcement. Les élèves doivent aussi apprendre à aider les autres à développer ces aptitudes.

6 Cultiver les aptitudes générales personnelles et sociales

Les programmes doivent aider les élèves à acquérir l'assurance, les moyens de communiquer et la capacité de fixer des objectifs et de résoudre des problèmes, qualités qui leur permettront d'éviter de consommer du tabac et d'adopter d'autres comportements entraînant des risques pour la santé.²

Sources :

¹ Santé Canada (1994), « Programmes de prévention de l'usage du tabac dans les écoles : enquête nationale », Ministère des Approvisionnements et Services, Canada.

² Centers for Disease Control and Prevention (1994) « Guidelines for school health programs to prevent tobacco use and addiction », *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 43 (RR-2), 1-18.

Ce qu'il faut éviter lorsqu'on enseigne **Dire « non » au tabac**

Devant l'importance des enjeux, il est facile d'aller trop loin. En tant qu'enseignant, il ne faut pas tomber dans les pièges suivants :

- 1 Laisser entendre que les jeunes qui fument sont « mauvais »**

La plupart du temps, cette démarche échoue, surtout chez les élèves qui ont un risque élevé, car elle présente le tabac comme un moyen de rébellion. De plus, certains élèves de la classe font l'expérience du tabac, fument à l'occasion (ceux qui n'achètent peut-être pas leurs propres cigarettes mais qui aiment fumer celles des autres) ou sont déjà dépendants de la nicotine. Coller une étiquette de « mauvais » aux jeunes qui fument ne leur apprend rien – et n'apprend rien à leurs pairs – car les étiquettes n'apprennent rien. Au contraire, elles donnent encore moins envie d'apprendre de nouvelles réponses à un comportement existant.
- 2 Laisser entendre que fumer est « stupide »**

Les jeunes doivent pouvoir respecter leurs parents et les autres adultes qui les entourent, que ceux-ci fument ou non. En apprenant que la nicotine crée une dépendance et que la société n'a que récemment compris les graves dangers du tabagisme, les jeunes peuvent séparer leurs propres choix de ceux que les adultes fumeurs ont faits par le passé.
- 3 Exclure les élèves qui ont déjà décidé de ne pas fumer**

Certains élèves ont peut-être déjà décidé de ne pas fumer. Dans ce cas, ils peuvent apprendre des moyens d'encourager les autres à ne pas consommer de tabac. Ils feront aussi l'acquisition d'autres compétences qui les aideront à faire des choix sains dans d'autres domaines de leur vie.
- 4 Encourager les adolescents à critiquer l'usage du tabac à la maison**

Même indirectement, il s'agit d'une grave erreur. Certains parents pourraient considérer que l'école s'immisce dans leur vie et vous pourriez perdre leur appui à vos efforts de prévention de l'usage du tabac. Il est préférable d'aider ces jeunes à voir que beaucoup d'adultes fument parce qu'il est difficile d'arrêter et non pas par volonté de se faire du tort.
- 5 S'attendre à ce que les jeunes affirment leurs droits**

Les enfants apprendront que la fumée secondaire est nuisible et ils feront l'acquisition de compétences pour négocier des situations sociales délicates. Toutefois, ils vivront peut-être des conflits, de la peur ou de l'embarras en constatant que des membres de leur famille s'adonnent à une activité qui fait du tort aux autres. Amenez les enfants à faire la distinction entre leurs sentiments concernant l'usage du tabac (qui est nocif) et leurs sentiments concernant le fumeur (qui souffre d'une dépendance).
- 6 Dire aux jeunes que fumer tue**

Ce message pourrait causer de l'anxiété chez les enfants dont les parents ou les proches fument. Faites preuve de délicatesse quand vous donnez des renseignements sur les maladies fatales et insistez sur le fait que les risques sont habituellement à long terme et que le fait d'arrêter de fumer peut renverser la tendance.
- 7 Avertir les élèves plus âgés qu'ils vont mourir s'ils fument**

C'est simple, ils ne vous croiront pas; en fait, les recherches montrent que cette menace peut faire plus de tort que de bien. Il vaut mieux mettre l'accent sur les conséquences immédiates : mauvaise haleine, odeur des cheveux et des vêtements, jaunissement des

dents et des doigts, accoutumance, odeur de tabac constante, coût élevé, toux, maladies, crises d'asthme et infections bronchiques.

8 Croire que vous avez échoué si un élève commence à fumer

Les jeunes commencent à fumer pour des raisons diverses et complexes. Fumer est parfois la norme dans leur foyer, pour composer avec le stress, comme rite de passage, ou comme marque d'indépendance. À vos efforts s'oppose une machine médiatique très puissante et de forts courants culturels. Tant que la société continuera à transmettre des messages conflictuels sur le tabac, les jeunes vont continuer à adopter cette habitude.

Vous pouvez, au mieux, susciter une pensée critique, rehausser l'estime de soi de vos élèves et leur donner les outils, la motivation et l'information dont ils ont besoin pour faire leurs propres choix de mode de vie positifs. Il importe avant tout de convaincre les enfants qu'ils peuvent résister à l'usage du tabac.

Et n'oubliez pas; vous verrez probablement fumer un certain nombre de vos élèves. Ce que vous ne verrez jamais, c'est le nombre d'élèves qui n'ont pas commencé à fumer en raison de l'expérience qu'ils ont vécue en classe.

Aider les élèves qui présentent un risque élevé

De nombreux facteurs contribuent à hausser le risque que les élèves consomment des produits du tabac. Voici les principaux indicateurs :

- situation économique plus faible,
- famille moins éduquée,
- camarades qui consomment des produits du tabac,
- parents, frères et sœurs qui consomment des produits du tabac,
- milieu communautaire qui appuie la consommation de produits du tabac,
- périodes de grande transition, par exemple le déménagement d'une école à une autre, des conflits familiaux, etc.,
- faible estime de soi,
- faibles résultats scolaires,
- schémas de comportement rebelles ou « déviants ».

Vous pouvez répondre à ces facteurs à l'aide de certaines stratégies en classe. Vous constaterez que les leçons de *Dire « non » au tabac* sont conçues de manière à encourager les stratégies pédagogiques suivantes :

- présenter des leçons qui sont inclusives et adaptées au niveau de développement;
- miser sur le travail en groupe et les occasions de faire preuve de leadership;
- encourager les élèves à reconnaître et à examiner d'un œil critique les facteurs qui pourraient les amener à consommer des produits du tabac;
- offrir de multiples activités qui encouragent les élèves à adopter une pensée critique;
- renforcer les réussites;
- diriger les tendances rebelles vers les stratégies de commercialisation de l'industrie du tabac.

Encourager l'appui de la communauté pour l'éducation sur l'usage du tabac

Pour être efficace, le message antitabac doit atteindre les élèves par tous les moyens possibles. Voici des façons de faire intervenir l'entourage et de tirer le maximum de l'éducation sur l'usage du tabac.

Revoquez la politique antitabac de votre école

Les écoles qui permettent l'usage du tabac sur leur terrain ont 25 % plus de diplômés fumeurs que celles qui ne le permettent pas.¹ L'absence de politique « sans fumée » minera significativement le programme de prévention de l'usage de tabac à l'école.

Faites participer les parents

Trouvez des moyens de permettre aux parents d'appuyer vos efforts et de se sentir inclus. La section *Participation de la famille et de la communauté* des plans de leçon comprend des suggestions à cet effet.

Encouragez vos élèves à explorer les nombreuses ressources offertes dans la communauté

Les groupes régionaux de défense des droits et les organismes de la santé peuvent vous proposer des affiches, des brochures, des vidéos, des adresses Web et des conférenciers pour compléter vos leçons.

Coordonnez vos leçons autour d'événements provinciaux ou nationaux

Tirez le maximum de la publicité provinciale ou nationale en participant à des événements tels que la Semaine nationale sans fumée (tenue chaque année pendant la troisième semaine de janvier), la Journée mondiale sans tabac (parrainée chaque 31 mai par l'Organisation mondiale de la Santé) et la Semaine nationale de sensibilisation sur les effets des drogues et de l'alcool (troisième semaine de novembre).

¹Porter, Alan. Disciplinary attitudes and cigarette smoking: A comparison of two schools. *Family Medicine*, vol 285, 11 December 1982, 1725-27.

Une dernière remarque, si vous fumez

Il peut être tentant de cacher à vos élèves que vous fumez. Pourtant, si vos élèves vous surprennent en train de fumer et que vous leur avez caché la vérité, vous provoquerez un véritable désillusionnement.

Pourquoi ne pas plutôt profiter de votre position?

- **Encouragez vos élèves à poser des questions** qui pourraient normalement les gêner, par exemple « Pourquoi fumez-vous si vous savez que c'est mauvais pour vous? » ou « Si vous fumez, pourquoi n'êtes-vous pas malade? »
- **Expliquez à vos élèves que vous voulez les aider à éviter une erreur que vous avez commise.**
- **Cela dit, ne fumez pas devant vos élèves.** Que vous soyez sur le terrain de l'école ou ailleurs, vous représentez toujours un modèle positif pour vos élèves.
- **Si vous arrêtez de fumer, faites-leur part de votre expérience;** ils pourront alors mieux comprendre vos raisons et voir véritablement à quel point il est difficile d'arrêter.

Survol du programme de 9^e année

Objectifs pour la 9^e année

La ressource d'apprentissage *Dire « non » au tabac* appuie le programme d'Éducation physique et Éducation à la santé en mettant l'accent sur l'éducation relative à l'usage du tabac et à la prévention du tabagisme. Vivre sans fumée s'insère dans un vaste effort de promotion de la vie saine. Cet effort touche également la bonne alimentation et l'activité au travail et dans les loisirs.

Dire « non » au tabac offre aussi des liens avec certains résultats d'apprentissage des programmes de Français FL1 et FL2 pour chaque année.

Faire participer les autres à la diffusion de *Dire « non » au tabac*

Dire « non » au tabac prévoit des occasions de faire participer les parents, les tuteurs et la communauté aux progrès des élèves, surtout dans les années primaires, notamment par le prolongement des leçons et dans certains cas, par la présentation des travaux d'élèves aux parents et tuteurs.

Survol du programme d'éducation à la santé de 9^e année

- Le contenu du programme *Dire « non » au tabac* pour la maternelle à la 12^e année suit *Éducation physique et Éducation à la santé : Programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain* (cadre ÉP/ÉS).
- Chaque leçon du programme *Dire « non » au tabac* fournit une liste de résultats d'apprentissage spécifiques applicables (RAS) du cadre ÉP/ÉS.

En général, les leçons de *Dire « non » au tabac* pour la 9^e année mettent l'accent sur les RAS de 9^e année ci-après.

Section *Habitudes de vie saines*

Numéro	Aspect et aspect secondaire	Résultat d'apprentissage spécifique (RAS)
C.5.S1.D.1	Connaissances > Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie > Substances nocives	Expliquer la signification de la dépendance psychologique (c.-à-d. jouer compulsivement) et de la dépendance à une substance psycho-active (p. ex. alcoolisme, tabagisme, drogues illicites...), et décrire leurs effets sur la personne dépendante et les autres.
C.5.S1.D.2	Connaissances > Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie > Effets de la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues (Liens avec les sciences de la nature)	Déterminer les conséquences éventuelles de la consommation et de l'abus de diverses substances (p. ex. caféine, alcool, tabac, stimulants, dépresseurs, inhalants, hallucinogènes, drogues illicites...) sur la santé et le bien-être (p. ex. prévention, guérison ou développement des maladies; altération du comportement et problèmes sociaux; syndrome d'alcoolisme fœtal et effets de l'alcoolisme fœtal; réactions issues des interactions entre médicaments ou drogues; baisse de l'estime de soi; problèmes d'ordre médical; dépendance ou accoutumance; difficultés financières; problèmes d'ordre moral; les surdoses sont dangereuses pour le corps et peuvent entraîner la mort; augmentation de l'activité sexuelle).
C.5.S1.D.3	Connaissances > Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie > Facteurs influant sur la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues	Nommer des organismes, des services ou des personnes (p. ex. les services de consultation pour toxicomanes ou alcooliques) qui offrent leur aide et font de la prévention dans le domaine de la toxicomanie, du tabagisme et de l'alcoolisme.
C.5.S1.E.1c	Connaissances > Sexualité > Croissance et développement	Décrire les responsabilités de la femme enceinte pour assurer sa santé et celle de son enfant (p. ex. bénéficier des soins prénataux nécessaires, ne pas consommer d'alcool, de tabac et d'autres drogues, ni de médicaments nocifs; manger et boire des aliments nutritifs, subir des examens médicaux régulièrement; ne pas avoir des relations sexuelles avec des partenaires infectés).

Section *Habitudes de vie saines* (suite)

Numéro	Aspect et aspect secondaire	Résultat d'apprentissage spécifique (RAS)
H.5.S1.A.4	Habilités > Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines > Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	Appliquer des stratégies de résolution de problèmes pour réagir adéquatement aux problèmes liés à la consommation ou à l'abus de certaines substances (p. ex. médicaments vendus sans ordonnance, tabac, alcool, drogues illicites, y compris les hallucinogènes, inhalants).

Section *Gestion personnelle et sociale*

Numéro	Aspect et aspect secondaire	Résultat d'apprentissage spécifique (RAS)
C.4.S1.B.4	Connaissances > Relations humaines > Stratégies d'évitement et de refus (Liens avec le français ou l'anglais)	Donner des exemples de situations qui peuvent être dangereuses (p. ex.. mauvais traitements infligés par des actes ou par des paroles, drogues, pression des pairs) et de stratégies efficaces pour les éviter ou pour exprimer son refus.
H.4.S1.A.2	Habilités > Développement et application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines > Prise de décisions et résolution de problèmes	Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un plan d'action en vue d'adopter une orientation fondée sur ses valeurs et ses croyances personnelles dans le domaine de la santé et de l'activité physique (p. ex. faire de l'activité physique, bien se nourrir, ne pas consommer de drogues, suivre des règles de sécurité).

Coup d'œil sur les leçons pour la 9^e année

Leçon	Thème central de la leçon	Liens avec les résultats d'apprentissage d'ÉP/ÉS	Liens avec les programmes de Français
<p>LEÇON UN Les solutions, c'est nous Les élèves sont aux prises avec des considérations morales et éthiques à propos du tabagisme.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> démontrent leur habileté à utiliser les stratégies décisionnelles pour éviter le tabagisme; communiquent leurs propres attitudes et connaissances à propos du tabagisme et de la fumée secondaire. 	<p>H.5.S1.A.4 Appliquer des stratégies de résolution de problèmes pour réagir adéquatement aux problèmes liés à la consommation ou à l'abus de certaines substances.</p> <p>C.5.S1.D.2 Déterminer les conséquences éventuelles de la consommation et de l'abus de diverses substances sur la santé et le bien-être.</p> <p>C.5.S1.E.1c Décrire les responsabilités de la femme enceinte pour assurer sa santé et celle de son enfant.</p>	<p>FL1 : L'élève sera capable de/d'</p> <ul style="list-style-type: none"> traiter une réalité en présentant une perspective personnelle (CO1) <p>FL2 : L'élève sera capable de/d'</p> <ul style="list-style-type: none"> dégager les informations factuelles dans des textes tels que faits divers, textes documentaires, courts articles, lettres ou textes d'opinion (CÉ1) réagir aux valeurs véhiculées dans un texte narratif et poétique (CÉ2) réagir au texte en relevant des passages qui suscitent des sentiments, des émotions ou des souvenirs (CÉ2)

Leçon	Thème central de la leçon	Liens avec les résultats d'apprentissage d'ÉP/ÉS	Liens avec les programmes de Français
<p>LEÇON DEUX Le tabac à quel prix? Cette leçon utilise une nouvelle émouvante pour aider les élèves à comprendre que le tabagisme a des coûts physiques et psychologiques, pas seulement pour l'utilisateur, mais aussi pour la famille et les amis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves expliquent les coûts physiques et psychologiques du tabagisme – pour soi, pour la famille et pour les amis. 	<p>C.5.S1.D.2 Déterminer les conséquences éventuelles de la consommation et de l'abus de diverses substances sur la santé et le bien-être.</p> <p>C.5.S1.D.1 Expliquer la signification de la dépendance psychologique et de la dépendance à une substance psycho-active, et décrire leurs effets sur la personne dépendante et les autres.</p>	<p>FL1 : L'élève sera capable de/d'</p> <ul style="list-style-type: none"> traiter une réalité en présentant une perspective personnelle (CO1) <p>FL2 : L'élève sera capable de/d'</p> <ul style="list-style-type: none"> dégager les informations factuelles dans des textes tels que faits divers, textes documentaires, courts articles, lettres ou textes d'opinion (CÉ1) réagir aux valeurs véhiculées dans un texte narratif et poétique (CÉ2) réagir au texte en relevant des passages qui suscitent des sentiments, des émotions ou des souvenirs (CÉ2)

Leçon	Thème central de la leçon	Liens avec les résultats d'apprentissage d'ÉP/ÉS	Liens avec les programmes de Français
<p>LEÇON TROIS Arrêtez de fumer! J'étouffe! Cette leçon alerte les élèves à propos des dangers de la fumée secondaire dans des situations où ceux qui la reçoivent ont peu ou pas le choix d'y être exposés.</p>	<p>Les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • exposer clairement les dommages que la fumée secondaire cause aux travailleurs et à d'autres personnes. • exposer des moyens par lesquels ils peuvent se protéger dans des situations semblables. 	<p>C.4.S1.B.4 Donner des exemples de situations qui peuvent être dangereuses et de stratégies efficaces pour les éviter ou pour exprimer son refus.</p>	<p>FL1 : L'élève sera capable de/d'</p> <ul style="list-style-type: none"> • traiter une réalité en présentant une perspective personnelle (CO₁) <p>FL2 : L'élève sera capable de/d'</p> <ul style="list-style-type: none"> • dégager les informations factuelles dans des textes tels que faits divers, textes documentaires, courts articles, lettres ou textes d'opinion (CÉ₁) • réagir aux valeurs véhiculées dans un texte narratif et poétique (CÉ₂) • réagir au texte en relevant des passages qui suscitent des sentiments, des émotions ou des souvenirs (CÉ₂)

Leçon un

Les solutions, c'est nous

Aperçu général

Les élèves sont aux prises avec des considérations morales et éthiques à propos du tabagisme.

Thème central de la leçon

Les élèves seront en mesure :

- de démontrer leur habileté à utiliser les stratégies décisionnelles pour éviter le tabagisme;
- de communiquer leurs propres attitudes et connaissances à propos du tabagisme et de la fumée secondaire.

Préparation

- Faire une copie de « Fumée secondaire – Faits et réalités » pour chaque élève.
- Faire une copie de « Les solutions, c'est nous » pour chaque élève.
- Faire une copie de la « Rubrique Les solutions, c'est nous » pour chaque élève.
- Faire une copie du « Modèle de prise de décision » pour chaque élève, et faire un transparent si vous utilisez un rétroprojecteur.
- Identifiez les pairs leaders de votre classe et donnez-leur vos instructions.
- Munissez-vous de feuilles de tableau pour chaque pair leader d'un groupe de quatre personnes.

Engager l'apprenant

1. En groupes de quatre, demandez aux élèves d'entamer une discussion sur le sujet : « Est-il correct que les personnes qui s'occupent d'un nouveau-né fument près de lui dans la maison? ». Si vous estimez que la question ne soulèvera pas suffisamment de controverse, vous pourriez essayer ceci : « Est-il juste que les restaurants et les bars devraient être sans fumée? » ou « Est-il correct qu'un conducteur fume quand il transporte des enfants? ». Ou créez votre propre question si vous estimez qu'elle sera suffisamment provocante ou pertinente pour les élèves de la classe.

2. Demandez à un pair leader dans chaque groupe de noter les réponses « Oui » et « Non » sur une feuille de tableau. Si vous manquez de temps, ramassez les feuilles de tableau et complétez la leçon avec les activités qui suivent durant la prochaine heure de classe.

Activités

1. Distribuez « Fumée secondaire – Faits et réalités » et demandez aux élèves de lire le document à deux.
2. Renvoyez les élèves aux tableaux « Oui » et « Non » remplis plus tôt et invitez-les à s'exprimer maintenant qu'ils disposent de toute l'information.
3. Posez la question : « Si la fumée et la fumée secondaire sont si dangereuses, comment peut-on en protéger les gens? ».
4. Utilisez le « Modèle de prise de décision » pour générer des réponses.
5. Donnez « Les solutions, c'est nous » comme devoir. Vous pourriez demander aux élèves de compléter le devoir directement sur la « Rubrique Les solutions, c'est nous ».
6. Discutez de la rubrique d'évaluation et assurez-vous que tous les élèves comprennent le devoir.

Évaluation

Faites l'évaluation au moyen de la rubrique d'évaluation.

Prolongements

- Les élèves souhaiteront éventuellement identifier des situations où ils pourraient devoir revendiquer leurs droits à de l'air propre et créer des jeux de rôles à partager avec des classes du primaire.
- Les élèves peuvent faire des pressions politiques, écrire des lettres, lancer des pétitions pour qu'il soit interdit de fumer dans les écoles et dans les autres lieux publics...

Participation de la famille/communauté

- Les élèves peuvent utiliser le feuillet d'information pour éduquer la famille et les amis.
- Affichez « Fumée secondaire – Faits et réalités » dans les couloirs de l'école.

Fumée secondaire - Faits et réalités

Voici des faits importants à propos de la fumée secondaire et de ses dangers :

- La fumée secondaire est celle qu'on respire lorsqu'on se trouve près d'un fumeur. À moins de retenir sa respiration, chaque fois qu'on est à proximité d'un fumeur... on fume!
- Les chercheurs ont identifié plus de 4 000 composés chimiques dans la fumée de tabac. Parmi eux, beaucoup sont potentiellement toxiques et au moins 40 ont la réputation de causer le cancer chez les humains.
- La fumée venant du bout incandescent d'une cigarette (ou fumée secondaire) contient autant ou davantage de goudron, de nicotine, de monoxyde de carbone et de produits chimiques causant le cancer (benzène, cadmium, benzo(a)pyrène, etc.) que la fumée inhalée directement par le fumeur (fumée principale).
- Pour beaucoup de gens, la fumée secondaire irrite les yeux et la gorge.
- L'air d'une salle enfumée peut être jusqu'à six fois plus pollué que celui d'une rue à grande circulation.
- Les travailleurs de la restauration courent 50 pour cent plus de risque d'avoir un cancer du poumon en raison de leur exposition à la fumée secondaire.
- Il pourrait falloir plus de trois heures pour enlever d'une pièce 95 pour cent de la fumée d'une cigarette.
- La fumée secondaire est l'une des principales causes de la pollution de l'air en milieu de travail. Dans un bureau moyen où les gens fument, le niveau de produits chimiques causant de la pollution dans l'air est 250 fois plus élevé que le niveau sécuritaire.

Effets sur les enfants...

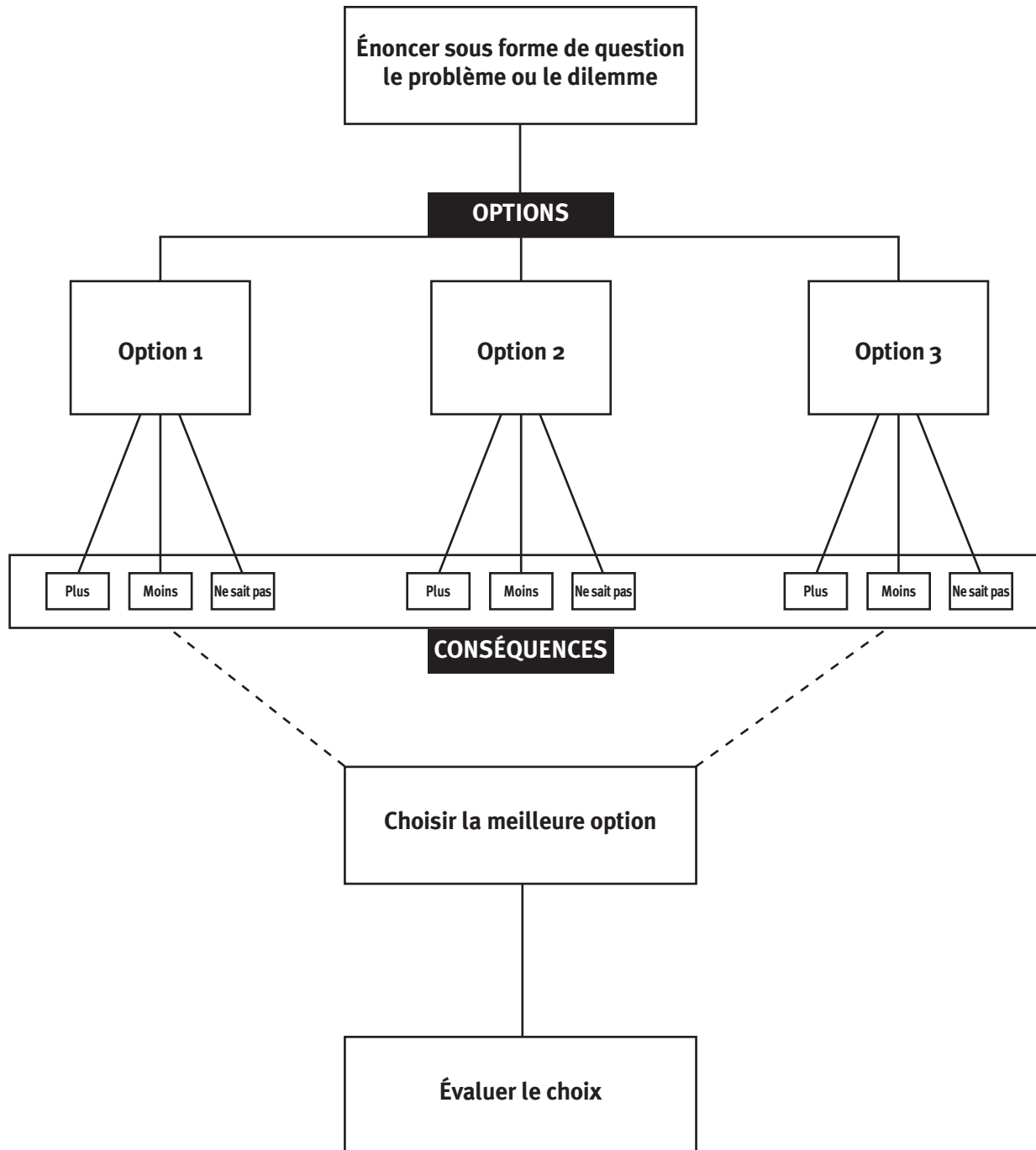
- La toux chronique, la respiration sifflante et l'accumulation de mucosités sont plus fréquentes chez les enfants dont les parents fument.
- Les enfants exposés à la fumée secondaire à la maison sont plus susceptibles d'avoir des maladies pulmonaires.
- La fumée secondaire augmente le nombre de crises d'asthme et la gravité de l'asthme chez de nombreux enfants asthmatiques.
- La fumée produite par les cigarettes incandescentes peut nuire à un fœtus en développement.

Sources :

B.C. – *Leading the Pack on Tobacco: A plan to put B.C. at the forefront of tobacco control in Canada*. Heart & Stroke Foundation of B.C. & Yukon, 1996.

Feuillet d'information : *The Health Effects of Second-hand Smoke*. Centre national de documentation sur le tabac et la santé. Août 1996.

Modèle de prise de décision



Ou utiliser le modèle à reproduire DECIDE (décider) disponible au <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/epes/s1-s2/docs/g5.doc>

Les solutions, c'est nous

Utilisez le « Modèle de prise de décision » pour générer des solutions à l'un des problèmes suivants :

1. Tante boucane

Votre tante préférée vient passer un mois chez vous. Elle fume beaucoup et, même si elle s'abstient de le faire dans la maison, elle fume à l'extérieur sur la terrasse, qui se trouve près de la fenêtre de votre chambre. Inévitablement, la fumée entrera dans votre chambre. En plus, elle fume dans sa voiture, même quand elle vous conduit à l'école avec votre frère de six ans. Que pouvez-vous faire à propos de cette situation? Trouvez autant de solutions que vous le pouvez et rédigez un paragraphe pour justifier celle que vous aurez choisie.

2. Situation en devenir

Votre belle-sœur est enceinte. Elle est fumeuse. Votre frère vous dit qu'elle a réduit sa consommation à un demi-paquet de cigarettes par jour et il semble en être satisfait. Vous savez qu'elle devrait cesser de fumer complètement. Comment aborderiez-vous le sujet du tabagisme et de la grossesse avec votre frère et avec votre belle-sœur? Trouvez quelques solutions et rédigez un paragraphe pour justifier celle que vous aurez choisie.

3. Chic! On fait du sport!

Vous vous baladez avec un groupe sympathique de jeunes qui jouent au base-ball dans la ligue locale. Récemment, les gars ont pris l'habitude de « cracher du tabac ». L'entraîneur n'en sait rien, mais s'il le savait il imposerait des grosses punitions, car il a déjà averti l'équipe des dangers du tabac à chiquer. Vous n'avez pas l'intention d'en utiliser. Que devriez-vous faire au sujet de l'habitude que vos copains ont prise? Trouvez quelques solutions et rédigez un paragraphe pour justifier celle que vous aurez choisie.

4. Toux pas secondaire

Votre mère et trois amies jouent au bridge. Les soirées de bridge se déroulent chez chacune d'elles à tour de rôle. Hier, vous avez accompagné votre mère. Vous avez été estomaqué de voir à quel point la pièce était enfumée! Votre mère attrape souvent des rhumes qui s'accompagnent de toux effroyables et vous êtes inquiet qu'elle passe autant de temps entourée d'une telle quantité de fumée secondaire. Que pourriez-vous faire à ce sujet? Trouvez quelques solutions et rédigez un paragraphe pour justifier celle que vous aurez choisie.

Rubrique Les solutions, c'est nous

Critères

Surveillance du problème	claire	5	4	3	2	1	pas claire
Trouver des solutions possibles	nombreuses	5	4	3	2	1	peu nombreuses
Identifiants PMI (Plus, Moins, Inconnu)	profonds	5	4	3	2	1	superficiels
Pensée	créative	5	4	3	2	1	conservatrice

Travail avec les pairs

Des pairs leaders de groupe formés par l'enseignant peuvent contribuer à l'efficacité des programmes de prévention du tabagisme¹. Ils procurent de la crédibilité et aident à détendre l'atmosphère. Les discussions peuvent être plus franches; un plus grand nombre d'élèves peuvent y participer, et les pairs leaders servent de modèles à leurs condisciples.

1. Avant la première leçon, demandez aux élèves de choisir des leaders de groupe – respectés par leurs condisciples. Chaque leader doit accepter le poste. Des élèves qui sont fumeurs peuvent servir de leaders de groupe, car leur expérience peut aider les autres. Voici deux modes de sélection :
 - Demandez à la classe de désigner six élèves (trois garçons et trois filles) comme leaders de groupe en inscrivant leurs noms sur une bande de papier. Ramassez les nominations et comptez-les. Vous devriez vous retrouver avec au moins un leader de groupe par tranche de quatre à six élèves. les leaders en trop pourront servir les jours où d'autres seront absents.
 - Divisez la classe en groupes et laissez chaque groupe désigner son leader. Les élèves peuvent former leurs propres groupes en choisissant un partenaire puis en se joignant à une autre paire, jusqu'à un maximum de 6 élèves par groupe. Chaque membre du groupe doit être d'accord avec le choix de leader.
2. Organisez une formation de 20 minutes avec les leaders de groupe. Remettez une copie des directives aux pairs leaders.
3. À la séance, dites aux leaders de groupe qu'ils devront vous aider pour la présentation des leçons sur la prévention du tabagisme. Expliquez pourquoi ce module est important : la décision de fumer ou non aura un effet majeur sur le reste de la vie de leurs condisciples. Leur tâche n'est pas de convaincre les élèves qu'ils ne devraient pas fumer mais de faciliter les discussions et les activités du groupe, pour que chacun ait la chance d'arriver à sa propre conclusion. Exprimez votre confiance dans les capacités des leaders de groupe et votre soutien vis-à-vis de leur rôle.
4. Distribuez les directives aux pairs leaders. Lisez chaque point. Si vous avez le temps, faites une répétition d'une activité de la leçon.
5. Prévoyez une brève réunion de suivi à l'issue de la leçon, afin de donner aux leaders de groupe une chance de parler de leur expérience et de discuter des problèmes.

Sources :

¹Tobler, N.S. and Stratton, H.H. (1997) *Effectiveness of school-based drug prevention programs: A meta-analysis of the research*. The Journal of Primary Prevention, 18(1), 71-128.

Adapté de *Smoke-Free for Life*, Nova Scotia, 1996 et de *Maximiser l'impact*, Santé Canada, 1995.

Lignes directrices pour les chefs de groupes des pairs

- Attendez que tout le monde soit prêt avant de commencer.
- Assurez-vous que chacun comprend ce qu'on attend de lui.
- Encouragez les élèves à s'écouter les uns les autres sans se couper la parole.
- Aidez chacun à participer. Si quelqu'un ne dit rien, demandez-lui ce qu'il ou elle pense du sujet.
- Essayez d'éviter que la discussion ne s'égaré. Posez une question pour la recentrer.
- Laissez le groupe en venir à ses conclusions. Vous pouvez exprimer vos opinions et vos idées, mais n'en dites pas trop et ne pensez pas que vous devez avoir réponse à tout.
- Respectez les opinions et les points de vue de chacun. Encouragez le groupe à faire la même chose.

Amusez-vous et remerciez les participants pour leur aide.

Source :

Adapté de *Smoke Free for Life*, Nova Scotia, 1996.

Leçon deux

Le tabac à quel prix?

Aperçu général

Cette leçon utilise une nouvelle émouvante pour aider les élèves à comprendre que le tabagisme a des coûts physiques et psychologiques, non seulement pour le consommateur, mais aussi pour la famille et les amis.

Thème central de la leçon

Les élèves seront en mesure :

- d'expliquer les coûts physiques et psychologiques du tabagisme – pour soi, pour la famille et pour les amis.

Préparation

- Faire une copie de « Ma fille fume » et de la « Rubrique d'évaluation des paragraphes » pour chaque élève.

Engager l'apprenant

1. Demandez aux élèves s'ils connaissent quelqu'un qui est tombé gravement malade ou qui est mort d'une maladie liée au tabac.
2. Animez des discussions sur les situations dont parlent les élèves.

Activités

1. Lisez à haute voix *Ma fille fume* (traduction libre de *My Daughter Smokes*, d'Alice Walker), en demandant aux élèves de porter une attention particulière au message de cette nouvelle.

*Alice Walker est l'une des plus importantes écrivaines afro-américaines. Elle a produit en abondance d'excellentes œuvres, dont des romans, des poèmes, des essais et des nouvelles. M^{me} Walker a reçu de nombreuses distinctions prestigieuses, dont le fameux prix Pulitzer en 1983 pour *La Couleur pourpre*. Dans *My Daughter Smokes*, elle évoque de façon très personnelle et avec beaucoup d'émotion sa propre famille.*

2. Invitez les élèves à exprimer leurs réactions personnelles à l'histoire et à faire le lien entre le texte et la discussion qui a eu lieu au début de la leçon.
3. Animez la discussion sur des extraits choisis de la nouvelle, comme :
« Fumer est une forme d'auto-destruction qui

démolit aussi les proches, qui à l'occasion plaignent ou se plaignent, et qui observent, impuissants. »

« Peut-être peut-on libérer le tabac de ceux qui l'ont capturé et asservi dans d'immenses plantations, l'arrachant à sa liberté et à ses semblables, et le forçant à asservir le monde. Sa véritable nature ayant été chassée, il n'est pas surprenant qu'il soit devenu mortel. »

« J'ai lu dans le journal et dans ma revue horticole que les mégots de cigarette sont si toxiques que si un bébé en avale un, il peut en mourir, et que le jus qu'on obtient en en faisant bouillir une poignée dans l'eau fait un insecticide efficace. »

4. Dressez la liste des coûts physiques et psychologiques de la dépendance au tabac – pour le fumeur et pour sa famille et ses amis.
5. Demandez aux élèves d'écrire un paragraphe commençant par : « Mon (ami(e), ma mère, mon père, mon oncle, ma tante, mon grand-père, ma grand-mère) fume ». Demandez-leur d'inclure des exemples des coûts physiques et psychologiques de la dépendance au tabac.
6. Suggérez aux élèves de faire profiter le reste de la classe de leur paragraphe ou de l'afficher sur un babillard avec la légende **Le tabac à quel prix?**

Évaluation

Utilisez la « Rubrique d'évaluation des paragraphes » pour évaluer le travail des élèves. Prenez soin de communiquer les critères aux élèves avant de débiter le devoir.

Prolongements

Les élèves pourraient réfléchir à l'avenir et à l'époque où ils auront leur propre famille, et rédiger une lettre promettant de protéger leurs enfants du tabac et de la fumée secondaire.

Participation de la famille/communauté

- Les élèves pourraient montrer leur paragraphe à leur famille.
- Les élèves pourraient remettre un exemplaire de *Ma fille fume* (*My Daughter Smokes*) à des amis ou à des membres de leur famille.

Ma fille fume (My Daughter Smokes)

par Alice Walker

Ma fille fume. Quand elle fait ses devoirs, les pieds sur le banc devant elle, sa calculatrice cliquetant des réponses à des problèmes d'algèbre, je contemple le demi-paquet de Camel lancé négligemment à portée de main. Des Camel. Je les ramasse, les emporte à la cuisine, où l'éclairage est meilleur, et je les examine; elles sont à filtre, c'est toujours ça! Mon cœur saigne. J'ai le goût de pleurer. En fait, je pleure un peu; je reste près de la cuisinière tenant l'un des instruments, si blancs, si soigneusement roulés, qui pourraient causer la mort de ma fille. Quand elle fumait des Marlboro et des Player's, je me suis endurcie et je m'en suis voulu de me sentir si mal : personne dans mes connaissances n'avait jamais fumé de ces marques.

Elle ne le sait pas, mais ce sont des Camel que mon père, son grand-père, fumait. Avant d'acheter des « toutes faites », quand il était très jeune et sans le sou, avec des yeux comme des lanternes – il fumait du tabac Prince Albert dans des cigarettes qu'il roulait lui-même. Je me souviens de la boîte rouge vif, ornée d'un portrait du conjoint de la Reine Victoria, le Prince Albert, en redingote noire, tenant une canne.

Le tabac était brun foncé, âcre, un peu amer. J'y ai goûté plus d'une fois quand j'étais petite; les boîtes vides servaient à une foule de choses; à ranger les boutons et les lacets, à conserver les semences, et surtout, à contenir les vers pour les rares fois où mon père nous emmenait à la pêche.

Vers la fin des années 40 et au début des années 50, personne ne roulait plus les siennes (et peu de femmes fumaient) dans la ville où nous habitons, Eatonton, en Georgie. L'industrie du tabac, avec l'aide des films d'Hollywood où le héros et l'héroïne fumaient comme des pompiers, a conquis sans réserve des gens comme mon père, qui étaient des fumeurs invétérés. Il n'eut pourtant jamais l'air fringant du Prince Albert : il continua d'avoir l'air d'un pauvre, un peu gros, un peu écrasé par le travail, homme de couleur en charge d'une famille trop nombreuse; noir, une cigarette très blanche au coin de la bouche.

Je ne me souviens pas de l'époque à laquelle il a commencé à fumer. Peut-être était-ce imperceptible au début. Une légère toux sèche le matin quand il allumait la première cigarette au saut du lit. Quand j'ai eu l'âge que ma fille a maintenant, il avait déjà du mal à respirer; cela faisait peine à entendre; il ne pouvait pas gravir les escaliers sans se reposer toutes les trois ou quatre marches. Il n'était pas rare de l'entendre tousser pendant une heure.

J'ai du mal à croire qu'à cette époque, personne ne comprenait que fumer est une dépendance. J'ai demandé une fois à ma sœur qui essayait éternellement de cesser de fumer si mon père en était conscient. Je me demandais comment elle, fumeuse depuis le secondaire, considérait sa propre habitude.

Ce fut mon père qui lui donna sa première cigarette, un jour où elle lui avait apporté de l'eau dans les champs.

« Je me suis toujours demandé pourquoi il a fait cela, » dit-elle, rendue perplexe tout d'un coup, et un peu amère.

« Qu'a-t-il dit? » demandai-je.

« Qu'il ne voulait pas que j'aille en quémander ailleurs, répondit-elle, ce qui ne m'avait jamais effleuré. »

Il était donc conscient d'être dépendant, me dis-je, aussi gênée qu'elle qu'il ait assumé qu'elle serait intéressée.

J'ai commencé à fumer en 11^e année, l'année aussi où j'ai englouti de nombreuses bouteilles d'une piquette sucrée et bon marché. Mes copains et moi, tous des garçons dans cette galère, achetions nos provisions d'un homme qui tenait un bar et un magasin de vins et spiritueux au temps de la ségrégation, en périphérie de la ville. Au-dessus de l'entrée, un panneau prévenait les passants : COLOURED. Réservé aux gens de couleur. Il nous était interdit de boire là. On pouvait seulement acheter. Je fumais des Kool, pour faire comme ma sœur. À l'époque, je trouvais que ses lèvres et ses gencives tachées par le poison lui donnaient fière allure. Mais mon corps ne pouvait simplement pas tolérer la fumée. Après six mois, j'ai attrapé une vilaine toux chronique. J'ai abandonné le tabac, sans trop de regret. J'ai continué de boire du

vin, car il s'agissait d'un rituel avec mes potes Murl, Leon et « Dog » Farley.

Mon père est mort de l'« amie du pauvre », la pneumonie, un rude hiver durant lequel sa bronchite et son emphysème l'avaient affaibli. Je doute qu'il lui restait alors un peu de poumons après avoir toussé pendant tant d'années. Il avait si peu de souffle, que dans les derniers temps, il s'appuyait tout le temps sur quelque chose. Je me souviens d'une fois où, à une réunion de famille, quand ma fille avait deux ans, mon père l'a prise dans les bras une minute – le temps d'une photo – mais l'effort était évident. Vers la fin de sa vie, surtout parce qu'il n'avait plus de poumons, il a cessé de fumer. Il a pris un kilo, peut-être deux, mais il était si amaigri que personne ne l'a remarqué.

Quand je me suis rendu dans le tiers-monde, j'ai vu beaucoup de gens comme mon père et ma fille. On croisait de grandes affiches qui s'adressaient directement à eux deux : le dur, dynamique et fringant quinquagénaire, et l'élégante et jeune femme « du monde », les deux exhalant à pleins poumons. Dans ces pays pauvres, comme dans les ghettos d'Amérique et les réserves, l'argent qu'il aurait fallu dépenser en nourriture allait plutôt aux compagnies de tabac; avec le temps les gens s'affamaient, à court de nourriture et d'air, affaiblissant et asservissant efficacement leurs enfants, pour finalement s'exterminer eux-mêmes. J'ai lu dans le journal et dans ma revue horticole que les mégots de cigarette sont tellement toxiques que si un bébé en avale un, il peut en mourir, et que le jus qu'on obtient en en faisant bouillir une poignée dans l'eau fait un insecticide efficace.

Ma fille dit qu'elle aimerait arrêter. Nous savons toutes deux que les statistiques jouent contre elle; la plupart des gens qui tentent de cesser de fumer ne réussissent pas.

Je ressens une profonde blessure en tant que mère. Certains jours, c'est un sentiment de futilité. Je me souviens du soin que je prenais pour m'alimenter quand j'étais enceinte, la patience avec laquelle je lui ai appris à traverser la rue prudemment. Dans quel but, me demandai-je parfois; pour qu'elle puisse haleter la plupart de sa vie en jouissant de la moitié de ses forces, puis mourir de s'être empoisonnée elle-même, comme son grand-père?

Mais alors, personne n'éprouve-t-il donc de l'empathie pour le tabac – la plante elle-même? Pendant des millénaires, les Autochtones d'Amérique ont vénéré ce végétal comme une plante médicinale sacrée. Ils l'ont utilisé sans réserve – son jus, ses feuilles, ses racines, sa fumée (sacrée) – pour guérir les blessures et les maladies, et durant des cérémonies, pour prier ou célébrer la paix. Et quoique la plante, comme la plupart des gens le savent, ait été empoisonnée par des produits chimiques et dénaturée par la monoculture intensive et qu'elle ressemble à peine à ce qu'elle fut, pour certains Indiens de l'ère moderne, elle demeure une plante au pouvoir positif. J'ai appris cela quand mes amis Autochtones d'Amérique, Bill Wahpepah et sa famille, sont venus passer quelques jours chez moi et que la première chose qu'ils ont faite fut de semer quelques graines de tabac dans mon jardin.

Peut-être peut-on libérer le tabac de ceux qui l'ont capturé et asservi dans d'immenses plantations, l'arrachant à sa liberté et à ses semblables, et le forçant à asservir le monde. Sa véritable nature ayant été chassée, il n'est pas surprenant qu'il soit devenu mortel. Peut-être en semant quelques graines de tabac dans nos jardins et en traitant la plante avec le respect qu'elle mérite, pouvons-nous sauver son âme et lui restituer son amour-propre.

Comme il est sinistre de réaliser que si l'on est fumeur, on est esclave du tabac.

Cela me rappelle le slogan d'un refuge pour femmes battues que j'aime bien : « La paix sur terre commence chez soi ». Je crois en fait que tout commence ainsi. Je pense à un slogan pour ceux qui essaient d'arrêter de fumer. « Toute maison est une section non fumeurs ». « Fumer est une forme d'auto-destruction qui démolit aussi les proches, qui à l'occasion plaignent ou se plaignent, et qui observent, impuissants ». Je réalise maintenant que, quand j'étais enfant, je me suis assise à côté de mon père et que je l'ai littéralement regardé se détruire : une victoire comme celle-là dans ma famille, pour les riches blancs qui possèdent les compagnies de tabac, ça suffit!

Source :

Reproduit avec autorisation de *Living By the World, Selected Writings 1973-1987*, (0-15-652865-7) par Alice Walker.

Rubrique d'évaluation des paragraphes

LA PRÉSENTATION :

Le paragraphe comprend des exemples des coûts physiques et psychologiques de la dépendance au tabac	10	8	6	4	2
L'élève a utilisé des détails et des exemples pour souligner chaque point	10	8	6	4	2
Le texte comprend des suggestions pour cesser de fumer	10	8	6	4	2
L'orthographe, la grammaire, la construction des phrases sont corrects	5	4	3	2	1
Clé :	Excellent	Bien	Satisfaisant	À peine acceptable	A besoin d'améliorations

Leçon trois

Arrêtez de fumer! J'étouffe!

Aperçu général

Cette leçon alerte les élèves à propos des dangers de la fumée secondaire dans des situations où ceux qui la reçoivent ont peu ou pas le choix d'y être exposés.

Thème central de la leçon

Les élèves seront en mesure :

- d'exposer clairement les dommages que la fumée secondaire cause aux travailleurs et à d'autres personnes;
- d'exposer des moyens par lesquels ils peuvent se protéger dans des situations semblables.

Préparation

- Copiez l'affiche Heather Crowe dans cette leçon, ou imprimez le fichier heather_crowe.pdf qui se trouve dans le dossier de ressources du cédérom.
- Faites une copie du document à distribuer « Arrêtez de fumer! J'étouffe! » pour chaque élève.
- Faites une copie de la rubrique d'évaluation « Arrêtez de fumer! J'étouffe! » pour chaque paire ou groupe d'élèves.

Engager l'apprenant

- Montrez l'affiche Heather Crowe à la classe, puis lisez l'histoire d'Heather (*Heather's Story*) à haute voix aux élèves.
- Vous pouvez aussi télécharger la publicité télé de Santé Canada consacrée à Heather Crowe au www.smoke-free.ca/heathercrowe ou au <http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/second/do-faire/threat-menace-fra.php> et la passer au moyen d'un ordinateur connecté à un projecteur.

Activités

1. Demandez s'il y a d'autres situations dans lesquelles une personne pourrait avoir peu ou pas de choix à propos de l'exposition à la fumée secondaire et animez une discussion à partir de leurs réponses.
2. Dites aux élèves qu'ils ont le droit de vivre et de travailler dans un environnement sécuritaire.
3. Invitez les élèves à suggérer des moyens par lesquels ils pourraient faire respecter leurs droits de vivre et de travailler dans un environnement sans fumée.
4. Remettez aux élèves le document à distribuer Jeu de rôles et distribuez les jeux de rôles à des paires ou groupes d'élèves. Laissez-leur le temps de créer et de travailler une situation.
5. Invitez les élèves à raconter leur jeu de rôles à la classe lors de votre activité finale.

Évaluation

Utilisez la « Rubrique d'évaluation pour les enseignants » pour évaluer le travail des élèves. Communiquez les critères aux élèves avant qu'ils ne commencent le devoir.

Prolongements

Demandez aux élèves d'aller sur Internet pour chercher de l'information au sujet de la fumée secondaire. Demandez-leur d'utiliser l'information qu'ils ont trouvée pour créer une affiche d'avertissement sur les dangers de la fumée secondaire.

Participation de la famille/communauté

Demandez aux élèves d'utiliser l'affiche qu'ils ont créée comme outil pour avoir une conversation au sujet de la fumée secondaire avec leurs amis et leur famille.

Situations de jeux de rôles

Arrêtez de fumer! J'étouffe!

Jeux de rôles pour des paires

1. Il s'agit d'une entrevue. L'un de vous sera le gérant d'un restaurant local et l'autre demandera un emploi à temps partiel comme serveur. Ce restaurant a une section fumeurs cloisonnée. Réfléchissez à ce que chacun de vous demandera au sujet du poste. Comment la personne interrogée fera-t-elle valoir ses droits?
2. Il y a un bon moment que vous avez envie de sortir avec cette fille. Vous avez emprunté la voiture de votre mère. La jeune fille s'installe dans la voiture et sort un paquet de cigarettes, en allume une, en tire une longue bouffée, et recrache la fumée vers vous. La conversation commence.
3. Vous travaillez dans une boutique. C'est le moment de la pause-café. Vous êtes assis sur un sofa dans la réserve. Vous savourez une boisson gazeuse et lisez un magazine. Le propriétaire de la boutique entre, se verse un café, s'assied sous le panneau Interdit de fumer et allume une cigarette. La fumée vole dans votre direction. Imaginez la conversation qui se déroule entre vous.

Jeux de rôles pour des groupes

1. Un groupe de jeunes participe à une soirée au domicile de l'un d'eux. Certains fument. La pièce où vous vous trouvez se remplit de fumée. Faites un jeu de rôles de ce que vous allez faire pour vous protéger de la fumée secondaire sans compromettre vos relations avec vos amis.
2. Vous flânez à plusieurs près de l'entrée du centre commercial. Une mère, la cigarette à la bouche, place son enfant dans une poussette. De la cendre tombe sur le front de l'enfant. Que dites-vous entre vous et que faites-vous – le cas échéant?
3. Trois d'entre vous se promènent un samedi soir et vous apercevez le nouveau de la classe. Il a passé les deux dernières années en Europe et vient de rentrer au Canada. Vous vous arrêtez et vous l'invitez à se joindre à vous. Quelques minutes plus tard, il allume une cigarette et balance l'allumette dans la rue. Aucun de vous n'est fumeur. La conversation commence.

Rubrique d'évaluation

Arrêtez de fumer! J'étouffe!

LA CONVERSATION :

La conversation véhicule des renseignements précis qui font valoir le point de vue	10	8	6	4
Les renseignements sont précis	10	8	6	4
Les points clés sont détaillés ou font appel à des exemples	5	4	3	2
Les participants font preuve d'assurance	5	4	3	2
Les arguments et les explications sont crédibles	5	4	3	2
Chaque participant s'implique	5	4	3	2
Clé :	Excellent	Bien	Satisfaisant	A besoin d'améliorations

L'histoire de Heather

NOTA : Heather a raconté cette histoire en hiver 2003.

Je m'appelle Heather Crowe. J'ai 58 ans et je vais mourir du cancer causé par la fumée secondaire sur le lieu de travail.

J'ai été serveuse pendant plus de 40 ans.

J'ai travaillé dans la restauration parce que cela me permettait de gagner ma vie décemment pour moi-même et pour ma fille. J'ai fait de longues heures, parfois plus de 60 par semaine. L'air était bleu tant il y avait de fumée, mais jusqu'à récemment personne n'a rien fait ou dit à propos de la fumée sur les lieux de travail.

Jusqu'à l'année dernière, je ne savais absolument pas que la fumée secondaire était dangereuse. On me demandait « cela vous dérange si je fume? » et je répondais que non. Je ne pensais pas un instant que la fumée dans les restaurants pouvait me faire du mal. On ne me protégeait pas. On ne me disait rien.

On a diagnostiqué mon cancer l'an dernier. Ma santé avait généralement été bonne, mais le printemps dernier, j'ai remarqué sur mon cou quelques bosses qui ne partaient pas. Même si je ne me sentais pas malade, ma fille m'a encouragée à consulter le médecin. Celui-ci a mesuré les bosses et m'a envoyée passer des radios et des examens. Quand la docteure a dit que les résultats démontraient la présence sur un poumon d'une tumeur cancéreuse de la taille de ma main, j'ai eu du mal à le croire. « Êtes-vous certaine que ce n'est pas la tuberculose? ai-je demandé. Je n'ai jamais fumé de ma vie. »

Quand j'étais étudiante, celle qui deviendrait mon médecin travaillait au même restaurant que moi. Elle s'est souvenue de la quantité de fumée qui y régnait et m'a dit que, selon elle, mon cancer du poumon pourrait venir de la fumée secondaire.

Il a fallu des semaines pour compléter les examens et les spécialistes m'ont dit que mon cancer n'était pas opérable et qu'ils l'avaient identifié comme étant causé par la fumée secondaire de cigarette.

Quand je l'ai appris, je me suis vraiment mise en colère. Puis j'ai pensé que je devrais canaliser ma colère et mon inquiétude vers quelque chose de positif. J'ai cherché un moyen d'éviter que quiconque ne tombe malade de cette façon.

Parce que je ne savais pas que je courais un risque, je me suis dit que des tas de gens du secteur de la restauration travaillaient encore dans la fumée quotidiennement et qu'eux non plus ne savaient pas qu'ils pouvaient tomber malades comme moi.

J'ai réalisé que je désirais accroître la sensibilisation au problème et que je voulais que les travailleurs du secteur jouissent d'une certaine protection s'il leur arrivait de tomber malades. Les serveurs et les serveuses n'ont pas des poumons de classe inférieure et il n'y a pas de raison que nous continuions à obtenir une protection de seconde classe quand il s'agit de notre santé. Le moment est venu que le législateur prenne le relais.

J'ai commencé par engager les services d'un avocat pour déposer plainte à la Commission des accidents du travail. Je me suis dit que ma demande aiderait d'autres travailleurs à obtenir une forme ou une autre de soutien financier et servirait à transformer la façon dont sont traités les gens de la restauration. J'ai commencé à demander des lettres pour étayer ma demande. J'en ai obtenu quelques-unes – de mon médecin, de politiciens, comme le maire et l'ancien maire, du médecin hygiéniste pour Ottawa, et de certains députés et conseillers municipaux.

À ma surprise, la Commission a accepté ma demande dans les huit semaines. J'ai appris quelle était la première à être acceptée pour maladie causée par la fumée secondaire dans les restaurants.

Le lendemain, après qu'on m'a fait une biopsie du poumon, l'un de mes fidèles clients m'a demandé pourquoi j'utilisais de préférence le bras gauche. Je lui ai dit que j'avais le cancer du poumon à cause de la fumée secondaire. Il travaillait à Santé Canada et m'a demandé s'il pouvait raconter mon histoire dans une publicité sur la fumée secondaire. Cela aiderait

les gens à s'informer sur la nécessité de protéger les travailleurs et j'ai donné mon accord.

Coïncidence, la publicité a débuté le jour où j'ai appris que ma demande d'indemnisation était acceptée. Mon téléphone a commencé à sonner sans arrêt; tant de journaux et de chaînes de télévision s'intéressaient à la demande!

Depuis, j'ai parcouru le Canada pour parler à des politiciens, dans des écoles et dans des localités à propos de la nécessité de protéger les travailleurs de la fumée. Je crois que je suis utile, car je donne un visage au cancer. Des tas de statistiques circulent, mais je suis un être humain, et je pense que cela aide les gens à comprendre que le problème est réel. Je veux juste qu'on soit un peu plus au courant de ce que la fumée secondaire peut faire.

J'espère que les politiciens s'efforceront de trouver une solution et de faire en sorte qu'on puisse travailler dans des lieux sans fumée à l'échelle du Canada. Je ne m'attends pas à ce que tout soit réglé demain. J'espère seulement qu'on réalisera que c'est un produit chimique très dangereux, et que tous les travailleurs bénéficieront de la même protection.

Certaines personnes disent « eh bien, si vous n'aimez pas la fumée, ne travaillez pas ici! ». Ce à quoi je réponds « si d'autres personnes bénéficient de protection sur le lieu de travail, pourquoi pas nous? ». Tout ce que je demande, c'est l'égalité des droits. On ne devrait pas être des travailleurs jetables.

Je ne demande pas aux fumeurs d'arrêter de fumer. Je leur demande d'aller dehors lorsqu'ils fument, pour la protection de tous les travailleurs.

Il y a quatre stades au cancer et j'en suis au troisième. Il n'y a donc aucune chance que je me rétablisse. J'ai eu cinq grosses et cinq petites séries de chimiothérapie et 30 séances de radiothérapie. Les rayons devaient tuer les cellules vraiment cancéreuses et la chimiothérapie devait réduire la taille de la tumeur. Cela peut me donner deux ou trois ans si j'entre en rémission, mais au bout du compte, le cancer reviendra et ce sera la fin.

Cela m'aide à faire ce travail. Au moins, j'occupe mon temps à tenter d'agir, de faire quelque chose qui compte. C'est trop tard pour moi, mais ce n'est pas une raison pour me replier sur moi et abandonner. Il n'est pas trop tard pour les prochaines générations.

Je veux être la dernière à mourir de la fumée secondaire.

NOTA : Heather est morte le 22 mai 2006.

Source :

Médecins pour un Canada sans fumée, 1226A Wellington Street, Ottawa, Ontario, Canada, 613 233-4878. Téléchargé de <http://www.smoke-free.ca/heathercrowe/heathers-story.htm> en mars 2008.

Affiche Heather Crowe

2ND HAND SMOKE CAN KILL YOU. JUST ASK HEATHER.

Heather never smoked, but she worked in smoke-filled restaurants.
Now she's dying from lung cancer. Some tobacco companies say that
2nd hand smoke bothers people. Health Canada says it kills.
Refuse to be a target. Call 1 800 O-Canada (1 800 622-6232) TTY: 1 800 465-7735
www.GoSmokefree.ca

LA FUMÉE SECONDAIRE PEUT VOUS TUER. DEMANDEZ À HEATHER.

Heather n'a jamais fumé, mais elle a travaillé dans des restaurants enfumés.
Maintenant, elle se meurt du cancer du poumon.
Certaines compagnies de tabac disent que la fumée secondaire dérange les gens.
Santé Canada affirme qu'elle tue.
Refusez d'être une cible. Appelez au 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
ATS: 1 800 465-7735 www.VivezSansFumee.ca

HEATHER CROWE, NEVER SMOKED, DYING OF LUNG CANCER
HEATHER CROWE, N'A JAMAIS FUMÉ, SE MEURT DU CANCER DU POUMON



 Health Canada
Santé Canada

Canada

Source :

Santé Canada. Téléchargé en mars 2008 de <http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/res/media/camp-fra.php>.

