

Avec Expérience non-fumeur contre la dépendance à la nicotine

Cette année, près de 2000 jeunes neuchâtelois participent au dixième concours Expérience non-fumeur ! Alors qu'au niveau Suisse, le nombre de classes inscrites correspond à celui des années précédentes, il est à la hausse dans notre canton, passant de 87 l'an dernier à 103 cette année. Ce concours national renforce la motivation des jeunes à vivre une vie sans dépendance au tabac.

Pendant les six mois de concours, 56'503 élèves de 3'100 classes de la sixième à la neuvième année se confronteront aux avantages d'une vie sans nicotine. En mai 2010, cent bons de voyage seront tirés au sort parmi les classes ayant réussi l'expérience, et dans notre canton, nous offrons trois prix supplémentaires aux classes qui auront, en plus de leur participation au concours, réalisé un travail sur le thème du tabagisme.

Contre la dépendance à la nicotine

Les jeunes n'ont que rarement conscience de la rapidité à laquelle la dépendance peut s'instaurer. Une équipe de recherche a étudié au Canada l'évolution, chez les 12-13 ans, de l'expérimentation de la cigarette à la dépendance à la nicotine.

Le besoin, à peine perceptible, d'une cigarette constitue le premier signe de dépendance à la nicotine. Il est deux fois plus fréquent chez les jeunes filles que chez les garçons. Les symptômes de manque que ressent la personne quand elle ne peut pas fumer représentent l'étape suivante vers la dépendance. Ces symptômes, comme la nervosité ou le manque de concentration, apparaissent aussi vite chez les garçons que chez les filles. Il en va de même pour la tolérance à la nicotine, qui se renforce et incite à fumer davantage: il faut de plus en plus de temps pour que la nicotine déclenche un effet « positif » dans le cerveau.

Avec les parents

Nous souhaitons également impliquer les parents qui recevront un courrier les invitant à soutenir leur enfant dans sa démarche et à dialoguer avec lui sur le tabac et la santé. Nous les encourageons à offrir à leur enfant un environnement sans fumée en appliquant des règles sur le tabac à la maison.

Soutien de VIVRE SANS FUMER NEUCHÂTEL

Nous proposons des animations dans les classes et encourageons à faire appel à nous, plus particulièrement les classes qui n'ont pas pu s'inscrire, du fait d'un nombre de fumeurs trop important. Nous mettons également gratuitement notre exposition « Pourquoi, comment ? Vivre sans fumer ! » à disposition des collèves.

L'Association suisse pour la prévention du tabagisme organise ce concours en collaboration avec les centres cantonaux de prévention du tabagisme et avec le soutien du Fonds de prévention du tabagisme. A **Neuchâtel**, il bénéficie du soutien du Service de l'enseignement obligatoire, du Service cantonal de la santé publique, de la Ligue pulmonaire neuchâteloise et de la Ligue neuchâteloise contre le cancer.

Neuchâtel, le 19 novembre 2009

Source du travail de recherche: P. Wileyto et al., Distinguishing risk factors for the onset of cravings, withdrawal symptoms and tolerance in novice adolescent smokers, in: Tobacco Control 2009; 18: 387-392 <http://tobaccocontrol.bmj.com>