



## Coup d'envoi de *Expérience non-fumeur 06-07* : Dialoguer sur la dépendance à la nicotine et s'engager concrètement

**VIVRE SANS FUMER**, le Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme, invite toutes les classes neuchâteloises de la 6<sup>ème</sup> à la 9<sup>ème</sup> à se joindre à la septième édition du concours *Expérience non-fumeur*, en relevant le défi de rester sans fumer durant les six mois du concours et même au-delà. Organisé par l'Association suisse pour la prévention du tabagisme, il bénéficie dans notre canton du soutien du Service de l'enseignement obligatoire, de la Ligue pulmonaire et de la Ligue contre le cancer. Délai d'inscription : 26 octobre 2006.

A quelle vitesse apparaissent les premiers signes de dépendance à la nicotine après la première bouffée de cigarette? Un nouveau travail de recherche canadien apporte des réponses claires à cette question. Dans les trois mois qui suivent la première bouffée, de nombreux jeunes inhalent la fumée du tabac jusqu'au plus profond des poumons, et fument les cigarettes jusqu'au filtre. Dans les deux à cinq mois, ils ressentent de fortes manifestations de manque, et donc la nécessité de fumer une autre cigarette. Ce n'est qu'après dix-huit mois qu'ils sont passés en nombre à une consommation hebdomadaire, voire quotidienne. Les jeunes sont donc dépendants à la nicotine bien avant de commencer à fumer régulièrement. Le concours *Expérience non-fumeur* encourage et renforce les élèves à rester non-fumeurs et constitue un moyen pour dialoguer sur cette dépendance. L'édition précédente a vu 111 classes neuchâteloises sur les 3430 classes de toute la Suisse à s'inscrire pour ce défi et la grande majorité l'a relevé et s'est qualifiée pour le tirage au sort final. *Expérience non-fumeur* se compose de deux volets : un concours national et un concours cantonal.

### **Premier volet : s'engager à rester non-fumeur**

Le concours national *Expérience non-fumeur* propose aux classes de s'engager concrètement en restant sans fumer entre le 6 novembre 2006 et le 6 mai 2007. Deux catégories de participation sont possibles : la catégorie « A », la classe entière s'engage à ne pas fumer et la catégorie « B », une classe peut s'inscrire, même si elle compte un petit nombre de fumeurs (maximum 10%). 200 bons de voyage de 250 à 500 francs constituent les prix des lauréats.

### **Deuxième volet : réaliser en plus une action de prévention**

Le concours cantonal *Vivre sans fumer Neuchâtel* récompense trois classes ayant imaginé, mis sur pied et réalisé une action de prévention du tabagisme dans leur collège. Peuvent y participer les classes inscrites au concours national *Expérience non-fumeur* ET qui ont relevé le défi jusqu'à la fin. Premier prix : 300 francs. Deuxième et troisième prix : 200 francs.

### **Soutien de VIVRE SANS FUMER**

Notre Centre donne volontiers des conseils à ceux qui souhaitent réaliser une action de prévention (consultez les « suggestions » sur notre site). Il est aussi à disposition des classes pour des discussions-animations, d'autant plus si la classe ne peut pas participer à *Expérience non-fumeur* pour cause d'une part importante d'élèves fumeurs !

Informations complémentaires sur [http://www.vivre-sans-fumer.ch/expe\\_nonfum.html](http://www.vivre-sans-fumer.ch/expe_nonfum.html)

Inscriptions possibles en ligne sous <http://www.experience-nonfumeur.ch/topic5850.html>

Neuchâtel, le 19 septembre 2006

Source du travail de recherche canadien: André Gervais et al., Milestones in the natural course of onset of cigarette use among adolescents, in: Canadian Medical Association Journal CMAJ 2006; 175: 255-261 [www.cmaj.ca](http://www.cmaj.ca).

---

**Renseignements** : Silvia Carolillo Winkler • Vivre sans fumer • Fbg du Lac 17 • CH-2000 Neuchâtel •  
Tél.: 032 724 12 73 • Fax: 032 724 12 59 • [Silvia.CarolilloWinkler@ne.ch](mailto:Silvia.CarolilloWinkler@ne.ch) • [www.vivre-sans-fumer.ch](http://www.vivre-sans-fumer.ch)