

MOIS SANS TABAC

Pass
Education

Fichier
d'activités

5ÈME /
6ÈME



Bienvenue dans ce livret d'activités pour le Mois sans Tabac !

HISTOIRE

MATHÉMATIQUES

ARTS

SVT

FRANÇAIS

EMC

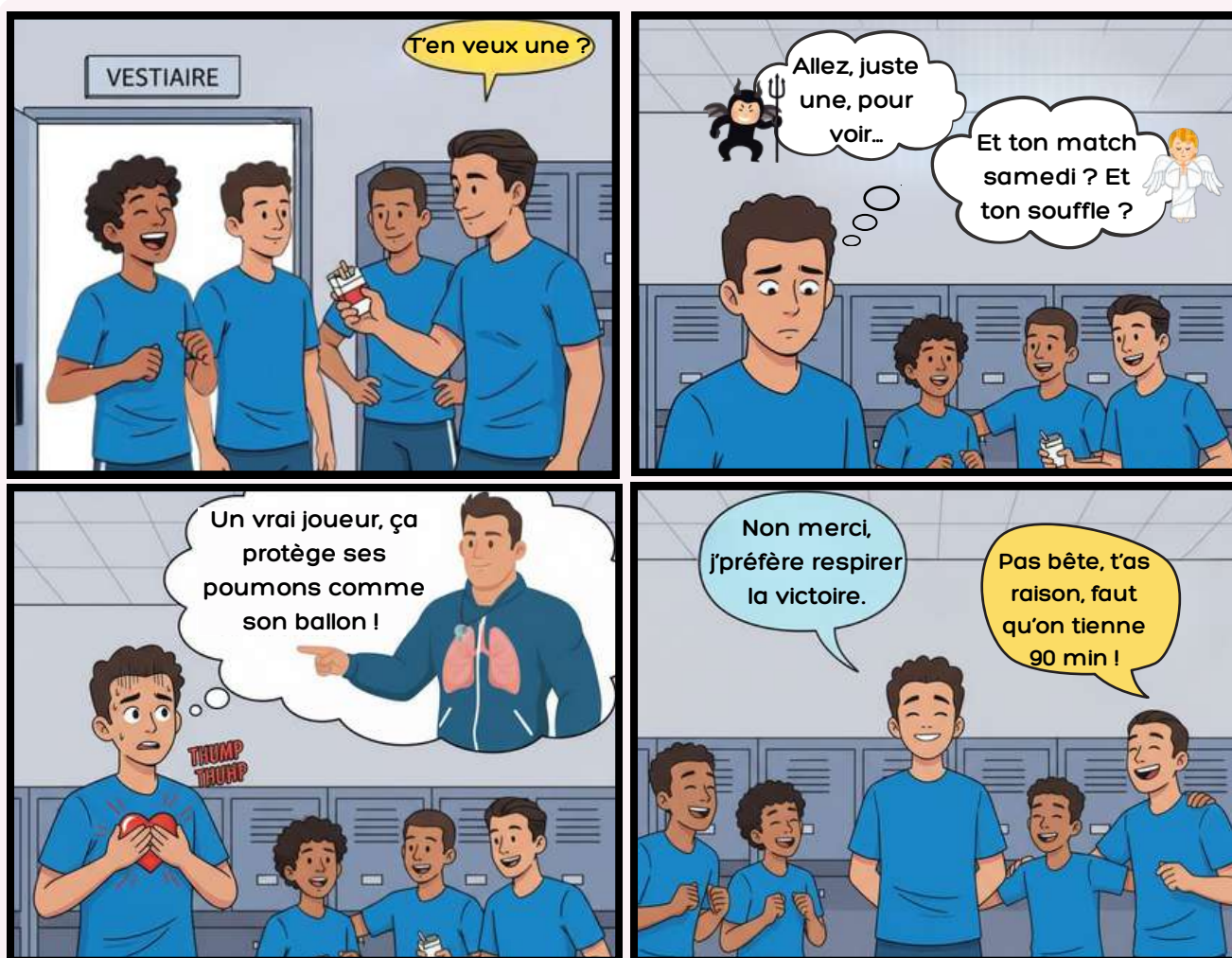
CULTURE

JEUX



**Mois sans tabac, c'est le défi collectif.
Moi sans tabac, c'est ma victoire personnelle !**

RESPIRE LA VICTOIRE !



1 Lis la BD et choisis la bonne réponse.

Que propose Mehdi à Noël ?

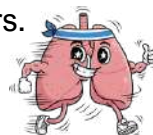
- ☐ De fumer une cigarette.
- ☐ Une boisson énergisante.
- ☐ De faire un selfie.

Pourquoi ce moment est difficile pour Noël ?

- ☐ Il a peur d'être mis à l'écart du groupe.
- ☐ Il ne connaît pas les dangers du tabac.
- ☐ Il est en colère contre ses amis.

En quoi la réaction de Noël montre-t-elle qu'il fait le bon choix ?

- ☐ Il veut prouver qu'il est meilleur que les autres.
- ☐ Il garde confiance en lui et reste fidèle à ses valeurs.
- ☐ Il veut impressionner son coach.



En 8 secondes, la nicotine atteint ton cerveau...
Mais contrairement au sport, ça ne rend pas plus fort !

2 Relie les pensées aux attitudes.

Allez, juste une, pour voir... ●

● Le modèle positif (le coach)

Et ton souffle ? ●

● La tentation / la pression du groupe

Un vrai joueur, ça protège ses poumons comme son ballon... ●

● Le rappel de ses priorités

3 Note deux effets du tabac qui peuvent diminuer les performances sportives.

LE TABAC, UN POISON POUR TON CORPS.



Certains pensent que fumer, c'est rien de grave. Mais crois-moi, pour ton souffle, ton cœur et ton énergie, c'est comme jouer un match avec un sac à dos de 10 kilos ! Allez, on regarde ce que la cigarette fait vraiment à ton corps !

Le tabac contient plus de **4 000 substances chimiques**, dont certaines sont toxiques ou cancérogènes.

Ce qu'il y a dans une cigarette



- ◆ **Nicotine** : provoque la dépendance.
- ◆ **Goudron** : encrasse les bronches et diminue la respiration.
- ◆ **Monoxyde de carbone (CO)** : empêche le sang de transporter correctement l'oxygène.



Les organes touchés

- ◆ **Poumons** : irritation, toux, baisse du souffle.
- ◆ **Cœur** : battements plus rapides, risque de fatigue.
- ◆ **Cerveau** : dépendance, troubles de la concentration.

Le tabac **diminue la capacité respiratoire** : le corps manque d'air, les muscles s'essouffent plus vite et la récupération est plus lente.

Même une seule cigarette avant l'effort peut **réduire la performance**.



1 Relie chaque substance à son effet sur le corps et à l'organe qu'elle abîme.

Nicotine ●	●	Empêche le sang de transporter l'oxygène ●	●	Cerveau 🧠
Goudron ●	●	Crée une dépendance ●	●	Poumons 🫁
Monoxyde (CO) ●	●	Encrasse les bronches ●	●	Cœur ❤️

2 Lis chaque phrase puis coche si c'est VRAI ou FAUX.



Le monoxyde de carbone empêche le sang de transporter correctement l'oxygène.

Le tabac augmente la fréquence cardiaque, donc il améliore la performance.

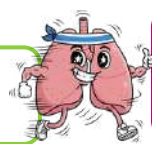
Quand on arrête de fumer, les poumons se régénèrent totalement en quelques jours.

Le tabac peut provoquer une dépendance aussi forte que certaines drogues.

Les poumons d'un fumeur filtrent mieux les impuretés de l'air.

3 En combien de temps le souffle d'un fumeur commence-t-il à s'améliorer après avoir arrêté de fumer ?





Chaque cigarette fumée, c'est environ 20 minutes de vie envolées...

4 **DEFI** 1 Inspire à fond et vois combien de secondes tu tiens sans respirer !



2 Refais le test après 10 sauts sur place : tiens-tu aussi longtemps ?



Que se passe-t-il quand ton corps manque d'air ?

COMBIEN COÛTE UNE HABITUDE ?



Un paquet de cigarettes, c'est 12,50 €.

Ça ne paraît pas énorme... mais au fil du temps, la dépense devient vraiment importante !! Voyons combien ça coûte vraiment !

1 Calcule combien un fumeur dépense s'il achète 1 paquet par jour.

1 Sur 1 mois (30 jours) =

2 Sur 1 an (365 jours) =

3 Sur 5 ans =

2 Compare le budget d'un an de cigarettes avec le prix d'autres achats possibles ci-dessous. Calcule combien il dépenserait s'il achetait un exemplaire de chaque bien, puis combien il lui resterait.

Abonnement annuel à un club sportif : 180 €

Casque audio de qualité : 100 €

Console de jeu : 400 €

Ordinateur portable : 800 €

Total des achats : €

Reste d'argent : €

3 Une cigarette dite "légère" contient 0,42 mg de nicotine.
Calcule la quantité totale de nicotine contenue dans 8 cigarettes.

4 Dans une classe de 4ème, un mini-sondage anonyme a été réalisé sur la question suivante : "As-tu déjà essayé de fumer, ne serait-ce qu'une seule cigarette ?"

Voici les réponses recueillies :

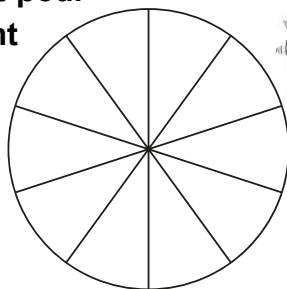
Nombre total de personnes interrogées : 30

Nombre de personnes ayant déjà essayé de fumer : 6

1 Calcule le pourcentage d'élèves ayant déjà essayé de fumer.

2 Quel est le pourcentage d'élèves n'ayant jamais essayé de fumer ?

3 Complète le camembert pour représenter visuellement ces proportions..



Au XVII^e siècle, la chanson populaire « J'ai du bon tabac dans ma tabatière » était fredonnée par des enfants, illustrant la place étonnamment banalisée de cette plante dans la vie quotidienne de l'époque.

AVANT, FUMER C'ÉTAIT NORMAL



Dans les années 60, les stars de cinéma fumaient à l'écran, les pubs montraient des cow-boys ou des sportifs avec une cigarette à la main...

Fumer, c'était cool, libre et à la mode. Mais les mentalités ont changé !

Années 1950 à 1980

- ◆ Le tabac est **symbole de liberté, virilité, indépendance**.
- ◆ On fume dans les films, à la télévision, au restaurant, à l'école...
- ◆ Les publicités mettent en avant **le plaisir, la réussite ou le glamour**.



Années 1990 à aujourd'hui :

- ◆ Les études montrent les **dangers pour la santé**.
- ◆ Les premières campagnes de **prévention** apparaissent.
- ◆ Les lois interdisent la publicité, puis le tabac dans les **lieux publics**.
- ◆ Fumer devient un comportement isolé et moins valorisé.



Même Lucky Luke a arrêté de fumer ! Dans les premières BD, le cow-boy tenait toujours une cigarette entre les lèvres. Mais en 1983, son créateur Morris l'a remplacée par une brindille, bien avant que la loi Evin (1991) n'interdise la publicité pour le tabac. Ce changement marquait l'évolution des mentalités : désormais, on peut être un héros cool et libre... sans cigarette !



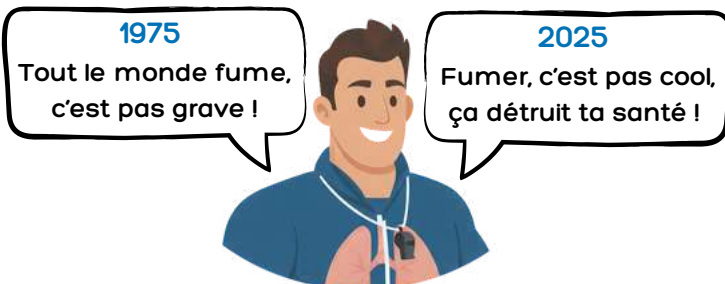
1 Autrefois, on fumait partout : restos, trains, discothèques, avions, voitures...
Même sans fumer, on respirait la fumée !

1 Qu'appelle-t-on le tabagisme passif ?

2 Quels risques cela représentait pour ceux qui ne fumaient pas ?

3 Interdire la cigarette dans les lieux publics, c'est avant tout...

- | | |
|--|---|
| ☐ Une question de respect et de santé | ☐ Une manière d'imposer un mode de vie |
| ☐ Une mesure contre la pollution | ☐ Un simple effet de mode |



2 À ton avis, qu'est-ce qui a fait changer les mentalités ?

- ☐ Les lois et les campagnes de prévention.
- ☐ Les nouvelles connaissances sur la santé.
- ☐ L'arrêt des publicités valorisant la cigarette.
- ☐ Les modes et les influenceurs.

3 Imagine le futur : dans 30 ans, comment parlera-t-on du tabac ? Complète cette phrase.

En 2055, les jeunes trouveront sûrement que...

50 ANS DE LUTTE CONTRE LE TABAC

 **Lina** : Coach, tu savais qu'avant, la pub pour les cigarettes passait même à la télé ?

Coach  : Oui, Lina ! Heureusement, les lois ont beaucoup évolué. Viens, on retrace ensemble les grandes étapes qui ont fait reculer le tabac en France.



1976

1991

2003

2007

2017

Loi Veil

Première loi antitabac en France.

Loi Évin

Interdiction de la publicité et du parrainage pour le tabac.

Protection des jeunes

Vente de tabac interdite aux moins de 16 ans (puis 18 ans en 2009).

Interdiction lieux fermés

Fumer devient interdit dans les lieux publics fermés.

Paquet neutre

Suppression des logos et couleurs sur les paquets de cigarettes.

1 Relie chaque loi à son objectif principal.

Protection des jeunes ●

Loi Évin ●

Loi Veil ●

Paquet neutre ●

Interdiction lieux fermés ●

● Première protection de la santé publique contre le tabac.

● Rendre le tabac moins attractif visuellement.

● Protéger la santé de tous dans les espaces publics.

● Interdiction de vente de tabac aux mineurs.

● Interdiction totale de la publicité pour le tabac.

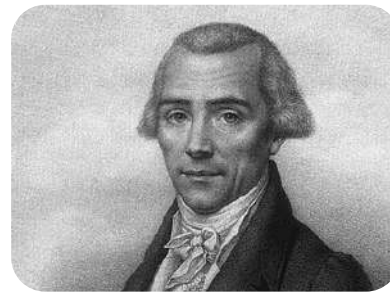
2 Fais une recherche pour découvrir l'année et le rôle de chacun de ces trois personnages dans l'histoire du tabac.



Christophe Colomb



Richelieu



Louis-Nicolas Vauquelin







3 Et aujourd'hui, comment la France continue-t-elle la lutte contre le tabac ? Cite au moins deux actions ou campagnes récentes.

LE CLUB, UN LIEU DE SANTÉ ET DE RESPECT

 **Noël** : Coach Poumon, pourquoi tu dis que le club, c'est aussi un lieu de santé ? On vient surtout pour s'entraîner !

Coach  : Justement, Noël ! Quand tu fais du sport, tu respirez, tu bouges, tu prends soin de ton corps. Le club, c'est un endroit où chacun apprend à se respecter et à respecter les autres.

 **Lina** : Et fumer, c'est pas juste un choix perso ?

Coach  : Non, parce que fumer, ça touche aussi ton équipe. Si tu tousses, si tu es fatigué, si tu manques de souffle, ton équipe doit compenser. Être en forme, c'est une responsabilité collective.

 **Noël** : Donc un club sans tabac, c'est un club plus fort !

Coach  : Exactement ! Dans ton club, on joue ensemble, on respire ensemble et on gagne ensemble. C'est ça, l'esprit d'équipe !



1 Lis le dialogue entre Noël, Lina et Coach Poumon, puis complète les phrases avec tes propres mots. Chaque phrase met en avant une valeur importante pour un club sans tabac.

1 Dans un club, fumer est un problème car...

2 Un club sans tabac, c'est un club où...

3 Quand on dit non à la cigarette, on montre...

Imagine que ton club signe une charte "Zéro tabac".

2 Rédige 3 règles ou engagements pour faire de ton club un lieu de santé et de respect. Puis, invente un slogan court et percutant pour ton club sans tabac.

RÈGLE 1

RÈGLE 2

RÈGLE 3

SLOGAN

3  Recherche une action sportive liée au "Mois sans tabac" en France et explique comment elle encourage une vie sans tabac.

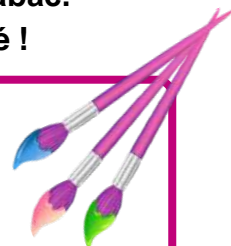
LES IMAGES DU TABAC



Avant, la publicité faisait croire que fumer, c'était être libre, cool ou courageux. Aujourd'hui, on préfère montrer la vraie force : celle de rester en forme et de dire non ! Et si toi aussi, tu devenais créateur d'une affiche positive ?

TON DÉFI ARTISTIQUE : CRÉE TON AFFICHE "RESPIRE LA VICTOIRE !"

Dans le cadre ci-dessous, imagine une affiche de prévention positive contre le tabac. Exprime, par le dessin ou les mots, la fierté de rester libre, fort et en bonne santé !



QUELQUES PISTES POUR T'AIDER :

- ◆ Pense aux **couleurs** : énergie, vitalité, sport, respiration.
- ◆ Cherche un **message simple et percutant** : une phrase qui motive !
- ◆ Trouve un **symbole visuel** : un souffle, un sportif, un poumon, la nature...
- ◆ Garde ton **ton positif et inspirant** : ton affiche doit donner envie de bouger, pas de fumer.



Dans les années 60, certaines pubs montraient même des médecins vantant les cigarettes !



CIGARETTE ÉLECTRONIQUE : FAUSSE BONNE IDÉE ?

Noël : Pfiou... t'as vu, Lina ? On a couru à fond aujourd'hui !

Lina : Oui ! D'ailleurs, t'as vu José ? Il vapote tout le temps maintenant. Il dit que c'est moins dangereux que de fumer.

Noël : Ouais... mon cousin aussi a commencé "juste pour essayer", et maintenant il a toujours sa puff à la main.

Coach 🧠 : Salut les champions ! Vous parlez de vapoter ? C'est bien d'en discuter, parce qu'il y a pas mal d'idées fausses là-dessus.

Lina : Pourtant, coach, on dit que c'est sans tabac, non ? Donc pas dangereux ?

Coach 🧠 : C'est vrai, il n'y a pas de tabac brûlé... mais la plupart des liquides contiennent de la nicotine, qui crée une dépendance, comme la cigarette.

Noël : Et la vapeur, c'est juste de l'eau ?

Coach 🧠 : Non ! Elle contient aussi des produits chimiques chauffés (propylène glycol, arômes, métaux...) qui peuvent irriter les poumons.

Lina : Donc en fait, ce n'est pas si "inoffensif" que ça...

Coach 🧠 : Exactement ! Pour un jeune en bonne santé, le mieux, c'est de ne rien inhaler du tout. Vapoter, c'est juste une autre façon d'habituer ton corps à la nicotine.

Noël : En gros, c'est pas une bonne idée de commencer... même si c'est "à la mode".

Coach 🧠 : Bravo, Noël. Le vrai style, c'est celui qui respire à pleins poumons !



1 Lis chaque phrase, entoure si elle est vraie ou fausse, puis justifie ta réponse.

La cigarette électronique est sans nicotine. ☒ ☐

Vapoter aide forcément à arrêter de fumer. ☒ ☐

Les ados sont de plus en plus nombreux à essayer la cigarette électronique. ☒ ☐

2 Repère 3 techniques utilisées par les marques de puffs pour attirer les jeunes. Puis, explique pour chacune pourquoi c'est trompeur.

Technique utilisée	Pourquoi c'est trompeur

3 "La cigarette électronique, c'est mieux que rien ou c'est déjà trop ?" Argumente ton avis.

LES ADDICTIONS : QUAND LE PLAISIR DEVIENT DÉPENDANCE



Le sport, c'est une vraie bouffée d'énergie ! Mais certaines choses, comme le tabac, les jeux ou les écrans, peuvent donner une sensation de plaisir... qui finit par piéger le cerveau.

Une addiction, c'est quand une habitude prend trop de place et qu'on perd le contrôle, même en sachant que c'est mauvais. Mieux vaut comprendre comment ça marche pour éviter le piège !



Jeux vidéo / écrans



Le plaisir de jouer ou d'être connecté peut faire oublier le reste.

Jeux d'argent



L'excitation du gain pousse à rejouer encore et encore.

Alcool



D'abord festif, il peut devenir une façon d'oublier ou de se détendre.

Grignotage



Le sucre stimule le cerveau comme une récompense rapide.

Toutes ces addictions procurent **une satisfaction immédiate**, mais nuisent à la santé, au sommeil ou à la concentration sur le long terme.

1 Coche les addictions comportementales (liées à une habitude) et celles liées à une substance (produit).

	Substance	Comportement
Tabac		
Jeux vidéos		
Alcool		
Réseaux Sociaux		
Cannabis		
Fast Food		
Achats compulsifs		

2 Choisis une addiction et cherche :

► Ce qui attire les jeunes (plaisir, détente, influence, curiosité...)

► Ce qui rend cette habitude dangereuse ou difficile à arrêter.

3 Coche les comportements qui aident à ne pas tomber dans une addiction.

- ☐ Faire du sport régulièrement.
- ☐ Se fixer des temps sans écran.
- ☐ Se comparer aux autres sur les réseaux.
- ☐ Dormir assez et garder du temps pour ses amis.
- ☐ Cacher ses émotions avec des jeux ou des substances.
- ☐ Parler à un adulte de confiance en cas de difficulté.



Le mot "addiction" vient du latin *addictus*, qui signifiait "esclave". À Rome, un *addictus* était une personne "liée" à son créancier... un peu comme le cerveau qui devient accro aujourd'hui !

1 LE QUIZ DES HÉROS DU SOUFFLE !

Teste ce que tu as appris et découvre quel héros du Mois sans tabac tu es !

- 1 Le tabac agit d'abord sur :
 - ☐ Les muscles
 - ☐ Le cerveau
 - ☐ Les cheveux
- 2 Quelle loi a interdit la publicité pour le tabac ?
 - ☐ Loi Veil
 - ☐ Loi Évin
 - ☐ Loi Santé
- 3 Fumer "light" ou électronique, c'est :
 - ☐ Moins dangereux
 - ☐ Toujours risqué
 - ☐ Bon pour le cœur
- 4 Que fait le monoxyde de carbone contenu dans la fumée ?
 - ☐ Il donne de l'énergie
 - ☐ Il empêche l'oxygène de circuler
 - ☐ Il renforce les poumons
- 5 Une addiction, c'est quand...
 - ☐ On ne peut plus se passer d'une habitude
 - ☐ On aime juste quelque chose
 - ☐ On essaie une fois
- 6 Pourquoi le sport aide à dire non au tabac ?
 - ☐ Parce qu'il occupe l'esprit
 - ☐ Parce qu'il améliore le souffle
 - ☐ Les deux !
- 7 Quelle est la meilleure phrase pour un club sans tabac ?
 - ☐ "Respire la victoire !"
 - ☐ "Allume ta clope, pas ton cardio !"
 - ☐ "Fumer, c'est stylé."
- 8 En France, il est interdit de vendre du tabac aux moins de :
 - ☐ 14 ans
 - ☐ 16 ans
 - ☐ 18 ans



SCORE

RÉSULTATS : Quel héros du souffle es-tu ?

- 7-8 bonnes réponses : Héros du souffle – tu inspires les autres !
- 5-6 bonnes réponses : Sportif vigilant – tu avances dans le bon sens !
- 0-4 bonnes réponses : Entraîne-toi encore... ton coach Poumon croit en toi !

2 QUIZZ DES HÉROS DE LA SANTÉ

Associe chaque personnage de fiction au comportement santé qui lui correspond !

Mario

- ☐ Court et saute sans jamais s'essouffler.
- ☐ Se détend avec une cigarette.
- ☐ Reste collé à l'écran toute la journée.

Spider Man

- ☐ Fume après avoir combattu les méchants.
- ☐ Garde la forme grâce à une vie sans fumée.
- ☐ Tisse des toiles de vapeur.

Gandalf

- ☐ Utilise sa pipe pour fumer.
- ☐ Respire la magie de l'air pur.
- ☐ Fait des ronds de fumée magiques.

James Bond

- ☐ Garde un souffle parfait pour ses missions.
- ☐ Allume une clope entre deux cascades.
- ☐ Fume pour faire stylé.

MOIS SANS TABAC

Pass
Education

Fichier
d'activités

5ÈME /
6ÈME

CORRECTION

PAGE 1 - FRANÇAIS

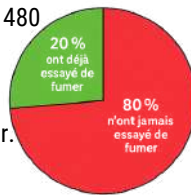
- 1- De fumer une cigarette. / Il a peur d'être mis à l'écart du groupe. Il garde confiance en lui et reste fidèle à ses valeurs.
- 2- Allez, juste une, pour voir... → La tentation / la pression du groupe
Et ton souffle ? → Le rappel de ses priorités
Un vrai joueur, (...) comme son ballon... → Le modèle positif
- 3- Exemples possibles :
 - Le tabac réduit la capacité respiratoire.
 - Il diminue l'endurance et fatigue plus vite les muscles.

PAGE 2 - SVT

- 1- Nicotine → Crée une dépendance → Cerveau 🧠
Goudron → Encrasse les bronches → Poumons 🫁
Monoxyde de carbone → Empêche le sang (...) l'oxygène → Cœur ❤️
- 2- VRAI - FAUX - FAUX - VRAI - FAUX
- 3- En quelques semaines (souvent dès 2 à 3 semaines d'arrêt, la respiration s'améliore).
- 4- Le rythme cardiaque augmente, on se sent essoufflé et fatigué, car le corps manque d'oxygène.

PAGE 3 - MATHÉMATIQUES

- 1- Sur 1 mois (30 jours) → $12,50 \times 30 = 375 \text{ €}$
Sur 1 an (365 jours) → $12,50 \times 365 = 4\,562,50 \text{ €}$
Sur 5 ans → $4\,562,50 \times 5 = 22\,812,50 \text{ €}$
- 2- En un an, un fumeur dépense 4562,50€. S'il achète un abonnement de sport, un casque, une console de jeu et un ordinateur il dépenserait 1480€ (180+100+400+800). et il pourrait économiser 4562,50-1480 soit 3082,50€ pour d'autres projets.
- 3- Pour 8 cigarettes : $0,42 \times 8 = 3,36 \text{ mg}$ de nicotine
- 4- $(30/6) \times 100 = 20\%$ des élèves ont déjà essayé de fumer.
 $100\% - 20\% = 80\%$ n'ont jamais essayé de fumer.



PAGE 4 - HISTOIRE

- 1- C'est le fait de respirer la fumée dégagée par les cigarettes des autres, sans fumer soi-même.
- 2- Ils risquaient des maladies respiratoires, des irritations, et à long terme des maladies graves comme le cancer ou les troubles cardiaques.
- 3- Une question de respect et de santé.
- 4- Les lois et les campagnes de prévention, et les nouvelles connaissances sur la santé.
- 5- En 2055, les jeunes trouveront sûrement que fumer est une vieille habitude bizarre et inutile.

PAGE 5 - HISTOIRE

- 1- Protection des jeunes → Interdiction de vente de tabac aux mineurs.
Loi Évin → Interdiction totale de la publicité pour le tabac.
Loi Veil → Première protection de la santé publique contre le tabac.
Paquet neutre → Rendre le tabac moins attractif visuellement.
Interdiction lieux fermés → Protéger la santé de tous dans les espaces publics.
- 2- Christophe Colomb (1492) → A rapporté le tabac d'Amérique en Europe après sa découverte du Nouveau Monde.
Richelieu (1629) → A instauré une taxe sur le tabac, en reconnaissant sa valeur économique pour l'État.
Louis-Nicolas Vauquelin (1809) → Chimiste français qui a isolé la nicotine pour la première fois, permettant d'en comprendre la toxicité.
- 3- Le Mois sans tabac / L'augmentation régulière du prix du paquet de cigarettes / Interdiction des cigarettes électroniques jetables....

- 1- Dans un club, fumer est un problème car cela nuit à la santé et donne le mauvais exemple aux autres.
Un club sans tabac, c'est un club où tout le monde se respecte et prend soin de sa santé.
Quand on dit non à la cigarette, on montre du courage et qu'on sait faire les bons choix pour soi.
- 2- RÈGLE 1 : Aucun membre ne fume dans les locaux ni pendant les entraînements.
- RÈGLE 2 : Le club encourage les comportements sains et solidaires.
- RÈGLE 3 : On sensibilise les jeunes aux dangers du tabac.
- SLOGAN : "Un souffle libre, un esprit d'équipe !"
- 3- Par exemple : La Fédération Française de Football et le Ministère de la Santé s'associent au Mois sans tabac pour promouvoir des clubs "sport et santé". Ces actions encouragent une vie sans tabac en montrant que le sport aide à retrouver le souffle, la forme et la confiance.

PAGE 8 - SVT

- 1- FAUX : Certaines cigarettes électroniques contiennent de la nicotine, ce qui peut provoquer une dépendance / FAUX : Certaines personnes continuent à consommer de la nicotine en vapotant et ne réussissent pas à arrêter totalement / VRAI : Les puffs et les arômes sucrés attirent beaucoup de jeunes, même ceux qui n'ont jamais fumé auparavant.
- 2- Arômes sucrés ou fruités (bonbon, fraise, cola...) → Ils masquent la présence de nicotine et font croire que ce n'est pas dangereux.
Couleurs vives et design amusant → Cela donne une image "fun" ou "inoffensive", comme un gadget.
Communication sur les réseaux sociaux / influenceurs → Les jeunes pensent que "tout le monde le fait" et que ce n'est pas grave.
- 3- Par exemple : C'est déjà trop, car même si elle contient moins de substances toxiques que la cigarette classique, elle peut provoquer une dépendance à la nicotine et habituer à fumer. De plus, beaucoup de jeunes commencent par la e-cigarette avant de passer au tabac.

PAGE 9 - CULTURE

- 1- Substances = Tabac / Alcool / Cannabis
Comportements = Jeux vidéos / Réseaux Sociaux / Fast Food / achats compulsifs
- 2- Exemple : Les réseaux sociaux
 - Ce qui attire les jeunes : Le plaisir de rester en contact, de partager des photos, la curiosité et l'influence des amis ou des influenceurs.
 - Ce qui rend cette habitude dangereuse ou difficile à arrêter : On y passe de plus en plus de temps, on compare sa vie à celle des autres, ce qui peut créer du stress ou une dépendance.
- 3- ☒ Faire du sport régulièrement
☒ Se fixer des temps sans écran
☒ Se comparer aux autres sur les réseaux
☒ Dormir assez et garder du temps pour ses amis
☒ Cacher ses émotions avec des jeux ou des substances
☒ Parler à un adulte de confiance en cas de difficulté

PAGE 10 - JEUX

- 1- ☒ Le cerveau
☒ Loi Évin
☒ Toujours risqué
☒ Il empêche l'oxygène de circuler
☒ On ne peut plus se passer d'une habitude
☒ Les deux !
☒ "Respire la victoire !"
☒ 18 ans
- 2- Mario : Court et saute sans jamais s'essouffler.
Spider-Man : Garde la forme grâce à une vie sans fumée.
Gandalf : Respire la magie de l'air pur.
James Bond : Garde un souffle parfait pour ses missions.