

# ALERTE AU TABAC !





## ASSOCIATION POUR LA RECHERCHE SUR LE CANCER

*Nous tenons entre nos mains 50 % de notre santé ! Les études épidémiologiques le montrent.*

*Le tabac fait partie de ces ennemis de la santé que nous pouvons maîtriser et surtout prévenir.*

*La prévention est l'un des axes que développe l'ARC au travers de nombreuses actions auprès du grand public et pour la première fois auprès des jeunes par ce logiciel « ALERTE AU TABAC ». Le développement spectaculaire de l'informatique à l'école a conduit l'ARC à réaliser ce nouvel outil de communication qui représente un support particulièrement adapté au message qu'elle souhaite transmettre aux jeunes.*

*Sensibiliser les jeunes avant qu'ils ne commencent à fumer c'est provoquer la répulsion qui, nous le pensons, les dissuadera de devenir esclave d'une habitude dangereuse.*

*C'est l'objectif que nous nous fixons et auquel nous avons souhaité associer les enseignants avec l'aide du Ministère de l'Education Nationale.*

*Jacques CROZEMARIE  
Président de l'ARC*

*Pour recevoir davantage d'informations et peut-être même abonner votre classe à FONDAMENTAL, revue trimestrielle de l'ARC, écrivez à :*

ARC — Prévention  
BP 300  
94803 VILLEJUIF CEDEX

## Sommaire

---

<b>Présentation</b>	4
Public visé	4
Objectif pédagogique	5
Références bibliographiques	5
<b>Contenu</b>	6
Introduction :	
Tests du kilomètre et du poumon	6
Le tabac et la santé	7
Jeux	8
Arrêter de fumer	9
<b>Conseils pratiques</b>	11
Comment charger la cassette TO 7/70	11
Comment charger la disquette Nanoréseau	11
Comment copier la cassette TO 7/70	12
Comment copier la disquette Nanoréseau	12

## Présentation

---

Le logiciel éducatif « ALERTE AU TABAC » a été conçu pour être utilisé le plus largement possible dans les écoles et les collèges. Il est disponible sur disquette nanoréseau et cassette TO 7/70

Le programme se compose de quatre parties :

- les tests du kilomètre et du poumon
- le tabac et la santé
- jeux
- arrêter de fumer

**Les tests du kilomètre et du poumon** permettent de visualiser le nombre de kilomètres de cigarettes mises bout à bout que fume une personne dans sa vie et de constater les effets néfastes du tabac sur les poumons.

L'élève ne manquera pas de remarquer que même en fumant modérément, il fumera en quelques années seulement, l'équivalent de la hauteur de la tour Eiffel.

La partie « **le tabac et la santé** » est constituée d'un ensemble d'histogrammes que l'élève doit interpréter, pour découvrir l'étroite relation entre le niveau de consommation de tabac et l'augmentation des risques de maladies.

Les **jeux** sont le prétexte pour détruire quelques idées reçues sur le tabac tout en s'amusant.

Enfin, la dernière partie, « **arrêter de fumer** » conserve la tonalité ludique pour aider les élèves à trouver trois règles utiles pour arrêter de fumer et vaincre le tabac.

### PUBLIC VISÉ

Le logiciel éducatif « ALERTE AU TABAC » est un des premiers programmes interactifs de prévention.

Il est avant tout destiné aux jeunes de 8 à 15 ans, qui constituent une population toute indiquée pour une action de prévention pertinente sur les méfaits du tabac.

## Présentation

---

En effet, si une très large majorité reconnaît la consommation de tabac comme dangereuse, près de 25 % des jeunes de 12 à 14 ans fument régulièrement ou occasionnellement.

Le caractère ludique et l'emploi d'un graphisme de qualité permettent de motiver l'intérêt des élèves plus âgés (14-16 ans) qui se sentiront d'autant plus concernés que la moitié d'entre eux fument au moins occasionnellement.

« ALERTE AU TABAC » est conçu pour être utilisé soit en autonome par l'élève, soit dans le cadre d'un cours d'instruction civique, d'éveil ou de sciences naturelles.

### OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

L'objectif pédagogique de ce programme de prévention est de faire découvrir aux élèves quelques réalités des méfaits du tabac et d'effacer certaines idées reçues.

Parmi ces réalités, l'une a été particulièrement mise en avant : Le tabac est dangereux pour tout l'organisme. En commençant à fumer très jeune, alors que le corps n'a pas atteint sa maturité, on augmente encore les risques de maladie et notamment de cancer.

Par sa présentation attractive et complice, le logiciel permet de présenter à l'école un sujet délicat et d'aborder simplement les conseils pour essayer d'arrêter de fumer.

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ★ Cahier statistique *Solidarité santé*, décembre 1984.
- ★ *Rapport de l'OMS*. Etude de M. Hammoud, 1966.
- ★ *Enquête permanente Cancer*, 1975-1980.  
Fédération Nationale des Centres de Lutte contre le Cancer.
- ★ Enquête INSERM *Le cancer*.
- ★ Enquête INSERM *Les lycéens et les drogues licites et illicites*.
- ★ *Smoking and Health. Teacher notes and pupils resource sheets*.
- ★ Documentation du Comité National d'Etude sur la santé.

Avec le concours du Département de Statistique Médicale de l'**Institut Gustave Roussy** à Villejuif.

## INTRODUCTION

### TESTS DU KILOMÈTRE ET DU POUMON

Dans cette partie introductive, l'aspect pratique et visuel a volontairement été privilégié, pour dégager deux idées fortes.

— Le tabac affecte profondément les poumons en les imprégnant de goudron.

— Un fumeur moyen fume dans sa vie, un nombre de kilomètres de cigarettes qui dépasse plusieurs fois celui de la hauteur de la tour Eiffel.

Cette partie permet, dans un premier temps, à l'élève de personnaliser son cheminement à l'intérieur du programme au travers de brèves questions sur son âge, son nom et sa consommation éventuelle de tabac.

Si l'élève craint de répondre à ces questions ou n'est pas concerné, il pourra prendre le cas d'un fumeur de son entourage.

Fort des informations recueillies, l'ordinateur sera utilisé comme outil d'animation et de calcul pour montrer à l'élève les quantités inutiles de tabac que les poumons supportent dans une vie.

Selon le nombre de cigarettes consommées pendant la période indiquée par l'élève, les poumons se noirciront aléatoirement et les kilomètres de cigarettes fumées, mises bout à bout pendant la période seront comparés à la hauteur de la tour Eiffel.

Les quantités de points noirs qui s'affichent ne correspondent bien entendu aucunement à une représentation scientifique du phénomène, de nature beaucoup plus complexe.

Les professeurs de sciences naturelles pourront avantageusement compléter l'argumentation des méfaits du tabac sur les poumons en rappelant le fonctionnement de l'appareil respiratoire et des alvéoles pulmonaires plus particulièrement.

## LE TABAC ET LA SANTÉ

Le but de cette partie est d'attirer l'attention des jeunes sur les effets néfastes du tabac sur la santé des fumeurs.

Pour mettre en évidence les méfaits du tabac, deux axes ont été retenus : d'une part, l'accent a été mis sur les méfaits qu'occasionnent le tabac sur les poumons et, d'autre part, sur l'augmentation du taux de mortalité suivant le nombre de cigarettes consommées mais aussi l'âge du début de la consommation de tabac.

L'idée maîtresse réside dans le fait que le risque médical lié au tabac s'accroît très sensiblement chez ceux qui ont commencé à fumer jeunes.

Deux tableaux illustrent cette partie :

- mortalité différentielle des fumeurs par cancer des poumons.
- la tour infernale.

### MORTALITÉ PAR CANCER DU POUMON

Un dialogue s'instaure à nouveau entre l'élève et l'ordinateur.

L'élève est interrogé sur la notion de mortalité. Si sa réponse est mauvaise, il reçoit le premier tableau qui donne le cadre général de l'étude sur la mortalité différentielle par cancer du poumon.

Si la réponse est bonne, le tableau suivant apparaît : il se présente en cinq histogrammes qui apparaissent tour à tour.

Les différents histogrammes comparent l'augmentation du taux de mortalité par cancer du poumon suivant le nombre de cigarettes fumées.

Le risque passe de 1 pour les non-fumeurs à 21 pour les fumeurs de 35 cigarettes quotidiennes.

L'élève doit ensuite répondre à la question suivante : « Quel est le deuxième nom du cancer du poumon ? »

La réponse est, bien entendu, le cancer des FUMEURS.

A noter que l'élève doit écrire FUMEURS de cette manière et que cette réponse est la seule acceptée.

## Contenu

---

En cas de mauvaise réponse, il revoit les histogrammes. L'élève doit, à l'issue de ce tableau, établir une corrélation claire entre tabac et cancer des poumons.

### LA TOUR INFERNALE

Le fumeur se trouve alors plongé dans un quartier où les histogrammes symbolisent des tours représentant le taux de mortalité suivant la consommation de cigarettes mais aussi suivant l'âge où il a commencé à fumer.

Quatre séries de quatre tours apparaissent. La place du fumeur est matérialisée par une étoile clignotante. L'ordinateur interroge ensuite l'élève sur divers comportements vis-à-vis du tabac.

Le message est le suivant : commencer avant quinze ans ruine la santé même si la consommation est limitée. Le slogan « un corps jeune a besoin de vitamines, pas de nicotine » sert de conclusion à cette partie.

A noter cependant que si l'élève ne donne pas la bonne réponse, il revoit les histogrammes sur lesquels il est interrogé.

### JEUX

Dans cette partie sont présentés trois jeux. Ils sont destinés à faire passer un certain nombre de messages liés aux méfaits du tabac. L'aspect ludique n'est ici qu'un prétexte pour communiquer de manière plus attractive.

### LE LABYRINTHE

L'élève déplace un personnage dans un labyrinthe. Il doit rejoindre l'objectif avant « TABAGOR » qui le poursuit. Chaque fois que la partie est perdue, l'ordinateur sanctionne en posant des questions relatives au tabac :

- le tabac et l'organisme ;
- le tabac et l'argent ;
- le tabac et les sportifs ;
- le tabac en collectivité.

## Contenu

---

L'élève a droit à quatre essais. La vitesse de déplacement de « TABAGOR » est réglée de telle sorte qu'il est difficile de le vaincre. L'élève a donc toutes les chances d'accéder aux trois séries de questions qui sont l'objet du jeu.

### LE CANON

L'élève doit compléter une phrase relative au tabac. Plusieurs possibilités s'offrent à lui sous la forme de mots se déplaçant dans un couloir. L'élève devra tirer sur le mot de son choix avec un canon placé en bas de l'écran. L'ordinateur lui donne un message pour chaque réponse.

Il existe une seule bonne réponse par phrase proposée. Lorsque cette bonne réponse est découverte, l'ordinateur propose une autre phrase (il y en a trois au total).

### LE TEST DES 1 000 FUMEURS

Ce jeu, sans prétention scientifique, permet à l'élève d'évaluer les dangers du tabac par rapport à d'autres grands fléaux tels que l'alcoolisme ou les accidents de la route.

Dans une population de 1 000 jeunes fumeurs, l'élève doit trouver combien risquent de mourir un jour de tabagisme, d'alcoolisme, d'accident de la route ou assassinés.

Il a le choix entre quatre réponses possibles : 1, 11, 100, 250. Chacune des réponses est analysée et suivie d'un commentaire.

### ARRÊTER DE FUMER

Cette dernière partie a pour objet, d'une part, de donner quelques conseils aux fumeurs éventuels pour arrêter de fumer, d'autre part, de montrer que l'organisme, une fois débarassé du tabac, met un certain temps à redevenir totalement sain.

Pour cela, deux modules sont présentés :

- l'échelle du sevrage : 3 conseils pour arrêter de fumer ;
- le phénix : retrouver un organisme sain après plusieurs années de sevrage.

### L'ÉCHELLE DE SEVRAGE

L'élève est d'abord interrogé sur la définition du mot sevrage. Il accède ensuite à une série de trois tests. Chaque fois qu'il réussira un test, un personnage placé sur une échelle gravira un échelon de plus vers la « liberté ». S'il se trompe, une flamme vient brûler les échelons un à un. Il aura perdu si le personnage est atteint par le feu.

Le premier test consiste à découvrir le mot clé pour réussir son sevrage. Les lettres de ce mot, placées dans le désordre, doivent être replacées dans l'ordre en un temps limité.

Le second test consiste à trouver quel est le meilleur moment pour arrêter de fumer. Dans les choix proposés existent deux bonnes réponses qui permettent de gravir un échelon dans un cas et deux dans l'autre. Les réponses sont bien sûr commentées par l'ordinateur.

Dans le dernier test, l'élève devra deviner le point commun qui existe entre différentes personnalités proposées et parmi lesquelles s'est glissé un intrus. Ce point commun est le *sport* (l'ordinateur n'acceptera que ce mot comme bonne réponse). Le message final explique qu'il est plus facile d'arrêter de fumer lorsque l'on a une grande activité physique.

### LE PHÉNIX

L'intérêt du sevrage est symbolisé par le Phénix, oiseau mythologique qui renaît de ses cendres.

L'écran présente une courbe indiquant le taux de mortalité suivant le nombre d'années de sevrage.

L'ordinateur demande à l'élève d'indiquer un nombre d'années de sevrage.

Suivant le nombre d'années, la colonne rouge indiquant la mortalité décroît et le nouveau taux de mortalité est signalé par un point rouge sur la courbe.

L'enfant pourra faire plusieurs essais. Il devra s'apercevoir, à l'issue de ce test, que les effets néfastes sont réversibles si le fumeur arrête toute consommation de tabac.

### COMMENT CHARGER LA CASSETTE TO 7/70

- S'assurer du branchement du TO 7/70 avec le moniteur et le lecteur de cassettes TO 7/70. Ne pas oublier la cartouche BASIC du TO 7/70.
- Mettre la cassette dans le lecteur puis la rembobiner.
- Appuyer sur la touche PLAY du lecteur de cassettes.
- Initialiser le TO 7/70 en appuyant sur le bouton de réinitialisation qui se trouve en haut à droite du TO 7/70.
- Sélectionner le choix 2 (cassette) du menu THOMSON affiché à l'écran.
- Le chargement s'effectue. Patienter : le temps de chargement est d'environ 5 minutes.
- La démarche est la même pour les deux faces de la cassette.

### COMMENT CHARGER LA DISQUETTE NANORÉSEAU

Pour charger la disquette :

- Mettre le serveur sous tension (toujours en premier).
- Mettre sous tension les postes de travail.
- Placer la disquette-système Nanoréseau dans le lecteur actif noté A et fermer le système de blocage.
- Le lecteur s'active et enregistre le système d'exploitation dans la mémoire centrale du serveur.
- L'écran affiche la trame Nanoréseau.
- Mettre alors le logiciel « ALERTE AU TABAC » dans le lecteur B puis fermer le système de blocage.
- Taper NR 32 puis valider.
- Initialiser les postes de travail et taper A sur les postes pour les mettre sous Basic.
- Placer le serveur en mode « DIFFUSION ».
- Taper B : DÉPART. BAS.
- L'écran « L'ASSOCIATION POUR LA RECHERCHE SUR LE CANCER » apparaît.
- Quelques instants plus tard, un menu vous permettra de choisir la partie du logiciel qui vous intéresse.

## Conseils pratiques

---

### COMMENT COPIER LA CASSETTE TO 7/70

Il convient pour plus de fiabilité d'utiliser une cassette neuve C60 par exemple, ou à défaut une cassette totalement effacée.

Avant de commencer la copie, n'oubliez pas de faire avancer votre cassette pour dépasser la bande amorce inutilisable.

Sur la face B de la cassette, un programme « COPIE » vous aide à copier les différents programmes et fichiers du logiciel. Il se situe après le jeu. On aura donc intérêt, avant une exécution de la face B, à remettre à zéro le compteur du lecteur et noter la valeur qu'il aura prise après exécution.

Pour charger le programme « COPIE », il suffira d'avancer la bande jusqu'à cette valeur, puis de se mettre sous BASIC.

Cette manœuvre effectuée, il faut taper l'instruction : RUN « COPIE » et suivre scrupuleusement les indications qui apparaîtront à l'écran.

Il est important de ne jamais intervertir la cassette originale et la cassette COPIE.

Votre cassette copiée fonctionnera aussi bien que l'originale mais ne sera pas elle-même copiable.

### COMMENT COPIER LA DISQUETTE NANORÉSEAU

Avant de commencer la copie, assurez-vous que votre nouvelle disquette est formatée.

Dans le cas contraire, insérer la disquette originale dans le lecteur A et la disquette copie dans le lecteur B.

Frapper sur le clavier l'expression FORMAT B: et valider directement.

Pour copier, le lecteur étant sous tension :

- Mettre la disquette originale dans le lecteur A.
- Insérer une disquette neuve et formatée dans le lecteur B et fermer le lecteur.
- Frapper au clavier l'expression COPY A:\*.\*B:
- L'écran affiche les noms des programmes en cours de copie de A vers B.
- L'opération terminée, vous avez une disquette-copie conforme à l'originale qui peut elle-même être copiée.