

Livret éducatif

# Un monde sans tabac



Nom:

Classe:



# Mot du Président

“Bonjour à tous,

En tant que président de l'association de patients BPCO asbl, et ancien fumeur, je tiens à inviter chacun d'entre vous à prendre un moment pour réfléchir aux effets du tabac sur nos poumons, nos proches et notre société dans son ensemble.

Notre association reste pleinement mobilisée pour prévenir, accompagner et sensibiliser autour des maladies respiratoires chroniques, et en particulier autour de la Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO). Cette maladie, encore trop méconnue et souvent causée par le tabac, touche plus de 800.000 personnes en Belgique et reste largement sous-diagnostiquée.

Chaque geste vers un avenir sans tabac est une avancée vers une vie avec plus de souffle — au sens propre comme au figuré.

À l'occasion de la Journée mondiale sans tabac, rappelons combien il est essentiel de protéger notre santé et de promouvoir un environnement libéré de la fumée.

Merci à toutes celles et ceux qui, chaque jour, contribuent à faire entendre ce message.”

**Jean-Pierre Stas**  
**Président de BPCO asbl**

## SOMMAIRE

- 4 ● Le tabac, c'est quoi ?
- 6 ● Coloriage
- 7 ● Labyrinthe
- 8 ● Les impacts sur l'environnement
- 9 ● Les 5 différences
- 10 ● Mots croisés
- 11 ● Les impacts sur le corps
- 12 ● Message codé / intrus
- 13 ● L'origine et son effet
- 14 ● Mots cachés
- 15 ● Trouve le dessin
- 16 ● Texte à trous
- 17 ● Un monde sans tabac
- 19 ● Solutions

## UN MONDE SANS TABAC

Cahier pédagogique de la Ville de Fleurus  
Rue du Solstice 1, 6220 Fleurus

### Éditeur responsable :

Loïc D'Haeyer, Bourgmestre de la Ville de Fleurus

Une initiative de la Cellule Santé :  
071 820 280

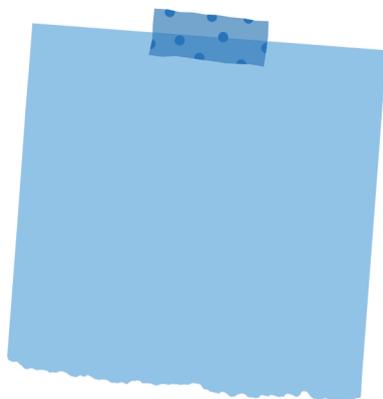
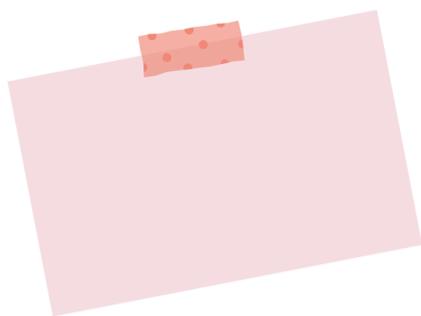
### Réalisation :

Département Communication  
Communication@fleurus.be  
071/820.224

Avec le soutien de Belgian Lung  
Foundation et l'asbl BPCO

## Le tabac, c'est quoi ?

Écris ou dessine ce qui te vient en tête quand tu entends le mot "tabac".





## Le tabac, c'est quoi ?

Le tabac est une plante dont les feuilles sont utilisées pour fabriquer des cigarettes et d'autres produits que certaines personnes fument. Mais attention ! **La fumée du tabac est très mauvaise pour la santé.**

Quand quelqu'un fume, il respire des substances toxiques qui peuvent rendre malade. Cela peut causer **des problèmes de respiration, de toux et même de graves maladies.**

De plus, le tabac est dangereux non seulement pour ceux qui fument, mais aussi pour les personnes autour d'eux qui respirent la fumée.

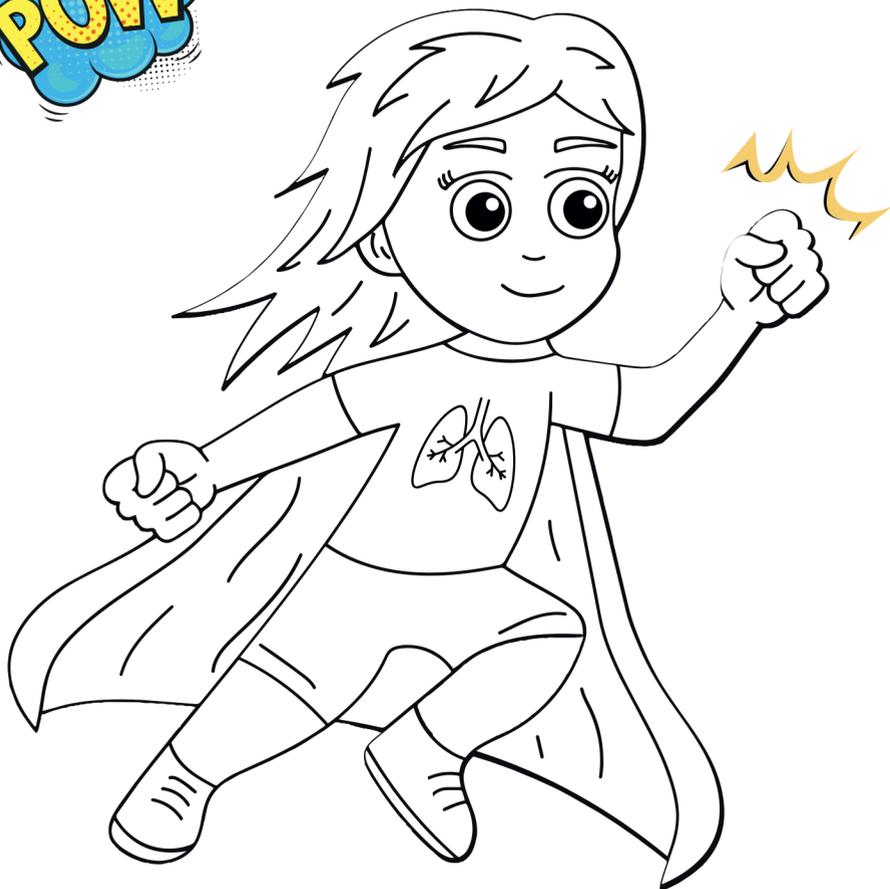
Le tabac crée aussi **une dépendance**, c'est-à-dire que ceux qui commencent à fumer ont du mal à arrêter. C'est pourquoi, il est important de ne jamais essayer !



Un monde sans tabac, c'est un air plus pur, une meilleure santé, et plus de bien-être pour tous. **Faisons le choix d'un avenir sans fumée !**

# Colorie la super-héroïne

Elle protège ses poumons et ceux des autres !



# Labyrinthe

Aide les enfants à se rejoindre sans passer par les zones fumeuses.



i

## Les impacts sur l'environnement

Tu sais peut-être déjà que fumer est mauvais pour la santé, mais savais-tu que cela abîme aussi la nature ?



D'abord, pour fabriquer du tabac, il faut couper beaucoup d'arbres. Cela détruit des forêts où vivent de nombreux animaux. Ensuite, les usines qui fabriquent les cigarettes polluent l'air et l'eau.

Mais ce n'est pas tout ! Les mégots (les bouts de cigarettes jetés par terre) sont très polluants.

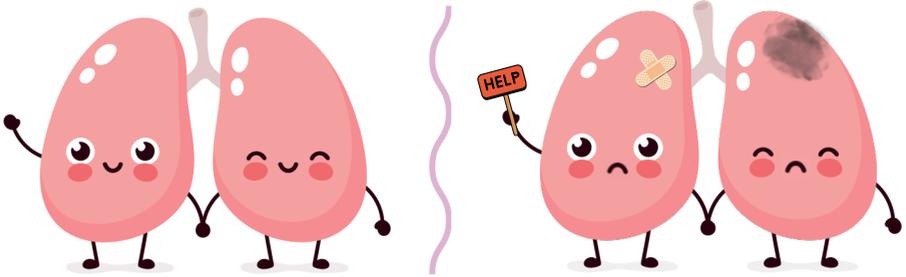
Beaucoup de personnes les jettent dans la rue, dans les rivières ou sur la plage. Un seul mégot peut salir des litres d'eau et être dangereux pour les poissons et les oiseaux.

En plus, la fumée de cigarette ajoute de la pollution dans l'air que nous respirons. Cela rend l'air moins pur et mauvais pour notre planète.

Alors, pour protéger la nature et les animaux, il vaut mieux vivre sans tabac ! Un monde sans cigarette, c'est un monde plus propre et en meilleure santé pour tous.

# Les 5 différences

Entoure les 5 différences entre les deux poumons.



# Les déchets

Entoure les endroits où l'on peut jeter une cigarette.



Dans les toilettes



Dans le cendrier



Dans la poubelle



Dans le cendrier public



Dans le jardin

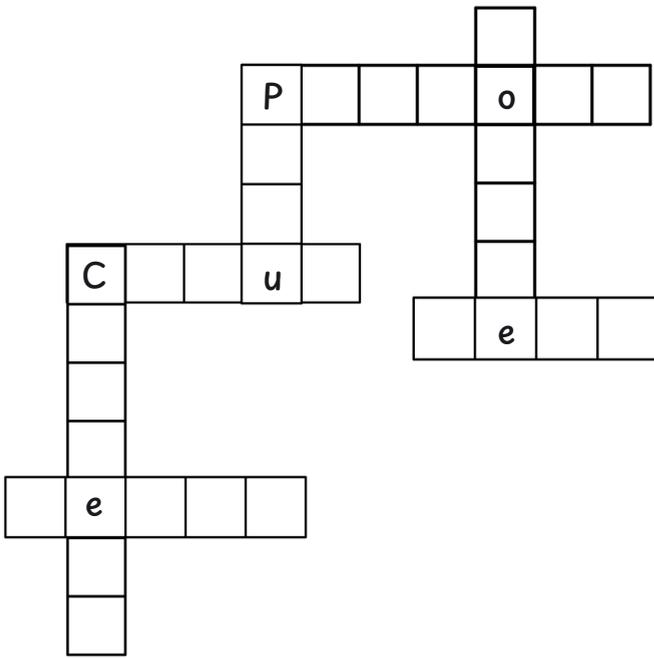


Dans la rue



## Mots croisés

Place les mots en couleur dans la grille.



Le tabac affecte le **COEUR** en touchant les artères et en augmentant la pression du sang.

Le tabac affecte le **CERVEAU** en diminuant l'apport d'oxygène, très important pour le cerveau.

Le tabac affecte la **PEAU** et accélère le vieillissement.

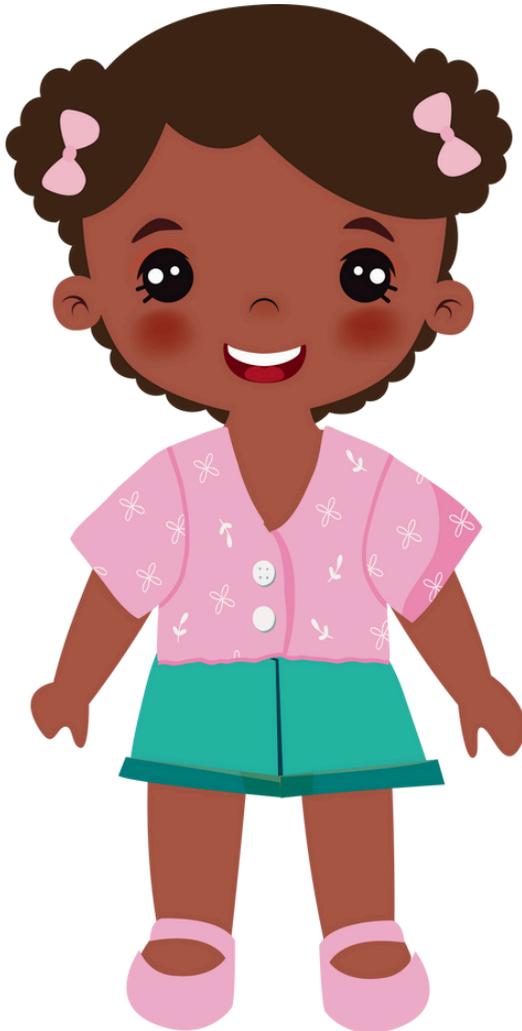
Le tabac affecte les **POUMONS** et augmente le risque de cancer.

Le tabac affecte la **BOUCHE** et les **YEUX**.

Le tabac affecte les **DENTS** et les jaunis.

## Les impacts sur le corps

À l'aide du jeu précédent, entoure les parties du corps impactées par le tabac.



# Message codé

Découvre ce qui se cache derrière le message codé.

## 1. Message chiffré :

Imagine que chaque lettre de l'alphabet est un chiffre ! (A= 1; B =2, C= 3, D = 4, ...)

Par exemple : 3 8 1 20 = CHAT

 À ton tour maintenant :

6 21 13 5 18 = 4 1 14 7 5 18

-----

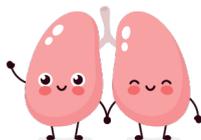
# Trouve les intrus

Barre l'élément qui ne va pas avec les autres.

1



2



# L'origine et son effet

Associe l'origine avec son effet.

Fumer une  
cigarette



Coûte très  
cher

Acheter des  
cigarettes



Provoque un  
incendie

Cigarette dans  
l'eau



Empoisonne les  
poissons

Ne pas  
fumer



Abîme les  
poumons

Cigarette dans  
une forêt



Donne une  
bonne qualité  
de vie

# Mots-cachés

Trouve les mots cachés dans la grille.

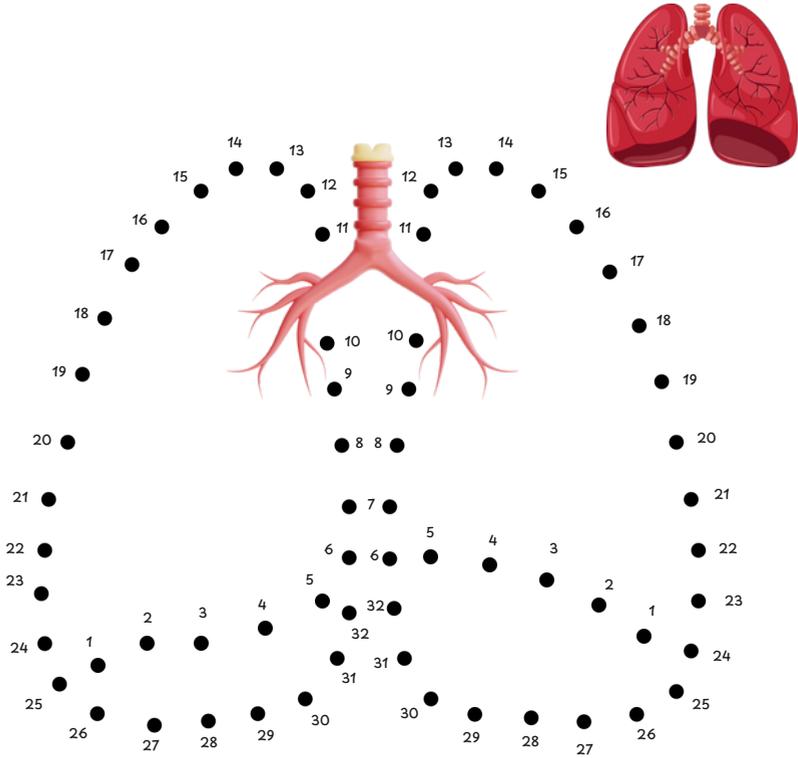
W A P O U M O N S Q  
P R M A L A D I E P  
O A E E M U F T Y O  
U T S R Q Q T O Y L  
B C T U I E A N I L  
E A Ç T R P O M U U  
L P P A L X S U Ç T  
L M G N V F J E I I  
E I Y S I G J N R O  
C U N T E H C E D N

RESPIRER  
NATURE  
POUMONS  
IMPACT  
CIGARETTE

POUBELLE  
DÉCHET  
FUMÉE  
MALADIE  
POLLUTION

# Trouve le dessin

Relie les numéros dans le bon ordre.



Qu'est ce que le dessin représente ?

.....

Quel est le lien avec le tabac ?

.....

.....

Colorie ton dessin !

## Qu'as-tu retenu ?

**CŒUR - DENTS - PEAU - FUMER - CIGARETTES - ENVIRONNEMENT - POUBELLE - PLANTE - CENDRIER - CHER - POUMONS - JARDIN - EAU - CERVEAU - MÉGOTS - ARBRES - RUE - AIR - PROPRE - SAIN - SANTÉ - TOILETTES**

Le tabac est une **p**\_\_\_\_\_ que l'on utilise pour fabriquer des **c**\_\_\_\_\_. Beaucoup de personnes en fument, mais c'est très dangereux pour la **s**\_\_\_\_\_.

Fumer abîme plusieurs parties du corps. Par exemple, cela touche le **c**\_\_\_\_\_ en augmentant la pression du sang. Cela affecte aussi le **c**\_\_\_\_\_ en diminuant l'apport d'oxygène. La **p**\_\_\_\_\_ vieillit plus vite, les **d**\_\_\_\_\_ deviennent jaunes et les **p**\_\_\_\_\_ peuvent attraper des maladies graves.

Le tabac n'est pas seulement mauvais pour notre corps, il pollue aussi l'**e**\_\_\_\_\_. Pour cultiver le tabac, on coupe des **a**\_\_\_\_\_, ce qui détruit les forêts. Les usines polluent l'**a**\_\_\_\_\_ et l'**e**\_\_\_\_\_. Et les **m**\_\_\_\_\_ (bouts de cigarettes jetés par terre) mettent des années à disparaître et sont très mauvais pour les animaux et la nature.

Il existe plusieurs endroits où jeter un mégot. On peut le mettre dans un **c**\_\_\_\_\_ ou une **p**\_\_\_\_\_, mais jamais dans les **t**\_\_\_\_\_, le **j**\_\_\_\_\_ ou la **r**\_\_\_\_\_ !

De plus, fumer coûte très **c**\_\_\_\_\_. Il vaut mieux utiliser cet argent pour acheter des choses plus utiles ou se faire plaisir avec des activités plus saines.

Pour vivre mieux et protéger notre planète, il est important de ne pas **f**\_\_\_\_\_. Un monde sans tabac, c'est un monde plus **p**\_\_\_\_\_, plus **s**\_\_\_\_\_ et plus heureux pour tous !



## Un monde sans tabac

### Les mégots et l'environnement

Les mégots ne sont pas comme une feuille ou une pomme de pin qui disparaît dans la terre avec le temps. Un seul mégot peut mettre jusqu'à 15 ans pour se dégrader complètement ! C'est long, tu ne trouves pas ?



Et ce n'est pas tout ! Ces petits déchets contiennent des produits très toxiques. Quand il pleut, ces produits peuvent se mélanger à l'eau et polluer les rivières, les océans et la terre.

### Les animaux en danger



Les animaux peuvent manger ces mégots, pensant que c'est de la nourriture. Mais ce n'est pas du tout bon pour eux ! Cela peut les rendre malades ou même les tuer.

Le côté positif c'est qu'il y a de bons gestes que l'on peut adopter pour éviter tout ça. Il suffit juste de les appliquer !



Quels sont les bons gestes à faire ?



Tu peux protéger la nature !

Si tu vois quelqu'un jeter un mégot par terre, tu peux lui dire gentiment que ce n'est pas bon pour l'environnement, et qu'il vaut mieux le jeter dans un cendrier ou une poubelle.

Et toi, tu peux montrer l'exemple ! Si tu trouves un mégot par terre, tu peux le ramasser (avec des gants ou un mouchoir, bien sûr) et le jeter au bon endroit.

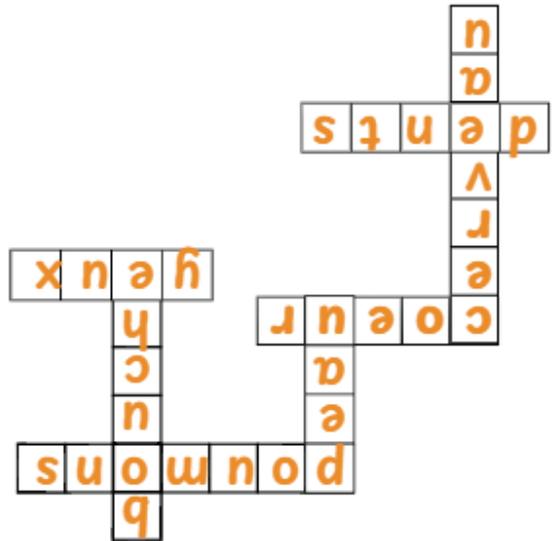
**Souviens-toi : chaque petit geste compte. Si tout le monde fait attention, notre planète sera plus propre, plus belle, et plus saine pour tous.**

**DEVIENS UN HÉROS POUR LA PLANÈTE !**



# Solutions

## Mots-croisés + impacts



## Message chiffré

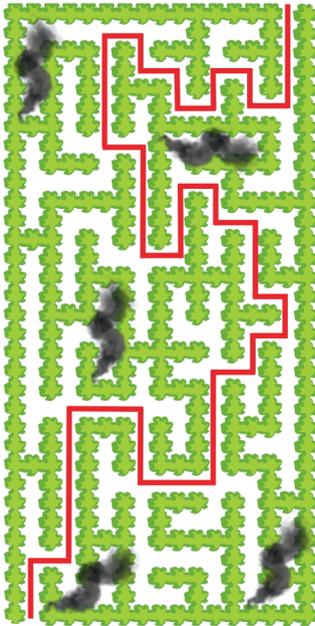
F U M E R = D A N G E R

6 21 13 5 18 = 4 1 14 7 5 18

# Trouve les intrus



# Le labyrinthe

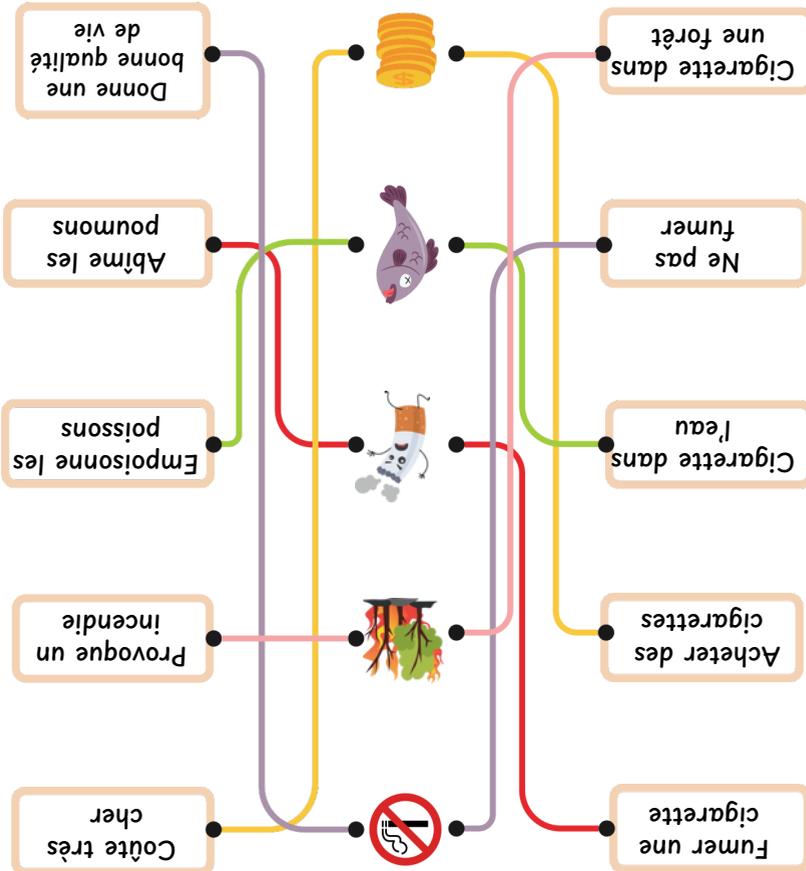




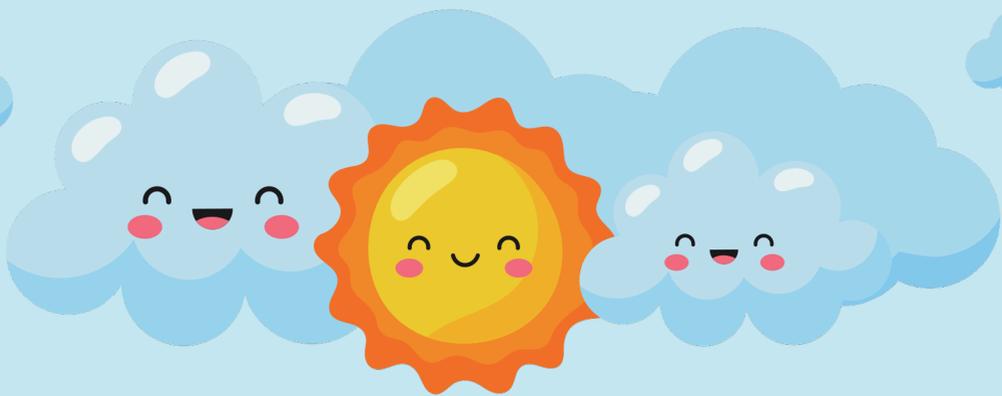
# Les déchets



# L'origine et son effet







VILLE DE  
**FLEURUS**

**BPCO**  
asbl

**Be**  
**R**  
BELGIAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

BELGIAN LUNG FOUNDATION