

UNIVERSITY OF SWAZILAND

FINAL EXAMINATION	2005
TITLE OF PAPER	Reading and comprehension
COURSE NUMBER	IDE-FC203
TIME ALLOWED	2 hours

INSTRUCTIONS:

Answer all the questions in French.

Do not write any answer on the examination papers.

Write all your answers in the booklets provided.

This paper is not to be opened until permission has been given by the invigilator.

I. TEXTE VU

Répondez aux questions suivantes avec des phrases complètes en faisant attention à votre orthographe (28 points).

Arrêter de fumer: Méthode de volonté.

Encore faut-il choisir le moyen de sevrage adapté et oublier les publicités fumeuses.

“Je cesse de fumer, définitivement et facilement. En une séance d’un quart d’heure. Sans prendre de poids et sans nervosité. Sans aucun danger ni effets secondaires. Des milliers de personnes ont arrêté de fumer grâce au laser antitabac. Le moins cher des traitements garanti à 100%.”

Le numéro de téléphone en moins, voilà textuellement reproduite la promesse d’une publicité évidemment trop belle pour être honnête. De fait, si le remède miracle était aussi simple, efficace, rapide et peu coûteux que le prétend ce mensonge, on n’en serait pas là. A chercher désespérément les 1001 manières de combattre ce fléau qui tue plus qu’à son tour.

Comment dès lors faire la part des choses, entre une méthode fiable et une autre qui ne l’est pas, sachant néanmoins que 90% des gens qui ont pris la décision d’arrêter de fumer le font sans méthode particulière?

Réponse avec le docteur Juan Coulon, responsable du département “Communication scientifique” de l’Association contre le Cancer et coauteur de l’ouvrage “100 Questions sur le tabagisme”.

- Est-il possible de classer les différentes méthodes par degré d’efficacité?

- Non. Il existe bel et bien des méthodes plus farfelues, on ne peut pas dire, parmi les méthodes efficaces, qu’il y en ait qui le soient nettement plus qu’une autre. Il s’agit plus exactement de trouver la méthode qui convient à la personne. D’autre part, pour 5% des cas, le simple conseil d’un médecin généraliste dans le cadre d’une consultation peut déjà s’avérer efficace en soi. Cela étant, alors que 20% des fumeurs réussissent dès leur première tentative d’arrêt, il en faudra en moyenne cinq ou six pour 50% des gens. D’où l’importance de ne pas se décourager...

- Est-il conseillé d’arrêter progressivement ou plutôt du jour au lendemain?

- Il semblerait qu’il soit plus efficace d’arrêter d’un seul coup.

- Quelles solutions peut-on envisager au niveau du sevrage physique des gros fumeurs?

- Il existe une série de médicaments appelés substituts nicotiniques, prescrits après

évaluation du degré de dépendance au moyen du test de Fågestrom. Cela va des gommes à mâcher aux bonbons à la nicotine, en passant par les patchs (ou timbres) et le spray nasal.

- Quels sont les avantages et inconvénients de ces substituts nicotiniques?

- L'inconvénient majeur des cachets à sucer, des gommes ainsi que du spray est relatif aux pics de nicotine, après son passage dans le sang, à chaque prise de substitut, ce qui entretient une certaine forme de dépendance. De la même façon qu'une cigarette, les effets cancérogènes en moins. En revanche, le patch diffuse de manière continue un certain taux de nicotine, ce qui atténue l'effet dans le sang. De ce fait, pour le moment, le patch a davantage la faveur des prescripteurs. Le taux de réussite est d'environ 20% d'abstinence après un an, contre 10% pour le spray nasal dont l'utilisation est encore relativement récente.

- Qu'en est-il, aujourd'hui, de la quinine, du valerbé, de la lobéline et de la clonidine?

- Pour les problèmes d'effets secondaires qu'ils engendrent, ces médicaments ne sont plus préconisés et n'ont plus réellement de raison d'être depuis l'existence des substituts nicotiniques.

- Que faut-il penser des tranquillisants?

- Il est évident qu'un des problèmes du sevrage est la nervosité. La prise de telles substances est néanmoins déconseillée puisqu'elle signifie le passage d'un type de dépendance à un autre.

- Qu'en est-il des recours à l'acupuncture, à l'auriculothérapie, à la phytothérapie, à la mésothérapie ou encore à l'hypnose?

- Nous ne possédons pas d'évaluation au niveau du taux de réussite de ces méthodes. Il n'empêche que l'acupuncture peut donner des résultats chez certaines personnes, de même que l'auriculothérapie, qui consiste à stimuler les points bien précis de l'oreille. Avantage de ces méthodes: l'absence d'effets secondaires. À l'instar de l'homéothérapie, mais au contraire de la phytothérapie et de la mésothérapie, laquelle consiste en l'injection à petites doses d'extraits de tabac et de plantes calmantes ou anesthésiantes. Quant à l'hypnose - clinique et non de music-hall - elle peut s'avérer efficace chez un sujet réceptif. Certains avancent le chiffre de 70% de taux de réussite après un an, ce qui en ferait une des méthodes les plus performantes. Encore faut-il être "hypnotisable".

- Que peut-on dire de la méthode par aversion?

- Le principe consiste à associer à l'envie de fumer des impressions désagréables, par exemple en faisant fumer la personne à une cadence élevée. Cela a conduit à un certain nombre d'accidents d'où l'abandon de cette technique.

- D'autres méthodes à oublier au plus vite?

- Oui, la méthode par correspondance qui ne prend pas en compte la prise en charge psychologique, définie sur base d'un entretien personnalisé et en profondeur. De même, on n'arrête pas de fumer en une heure, fût-ce grâce au fuseau laser, comme le prétendent certaines publicités racoleuses et charlatanesques.

- En quoi consistent les consultations d'aide aux fumeurs (CAF)?

- Les CAF prennent en charge de façon globale à la fois le sevrage physique et, surtout, le niveau psychologique. D'après des évaluations locales, le pourcentage d'abstinence après un an obtenu dans les CAF serait de 28%. Un taux égal à celui des thérapies de groupe. Une autre méthode est le "plan de cinq jours", qui prend en charge le sevrage physique mais avec des moyens plus naturels, en plus d'un soutien psychologique. Signalons enfin la méthode, "J'arrête", mise au point par l'Association contre le Cancer, une méthode globale, c'est-à-dire à la fois physique et psychologique, où l'interlocuteur de choix est le médecin généraliste.

- Peut-on associer plusieurs types de sevrages?

- Il n'existe pas de réponse à cette question. Chez certains, l'association de l'acupuncture à une thérapie de groupe s'avérera efficace, mais pas chez d'autres.

Questions:

1. Qu'est-ce que la publicité promet?
2. La plupart des gens qui arrêtent de fumer, le font-ils avec une méthode particulière?
3. Quel ouvrage a été écrit par le Dr Coulon?
4. Pourquoi est-il possible de classer les méthodes par degré d'efficacité?
5. Est-il mieux d'arrêter de fumer d'un seul coup ou progressivement?
6. De quels moyens disposent les gros fumeurs quand ils veulent s'arrêter de fumer?
7. Quel est l'inconvénient majeur du spray nasal?
8. Pourquoi le patch est-il en vogue?
9. Pourquoi la quinine, le valerbé, la lobéline et la clonidine n'ont-ils plus de raison d'être aujourd'hui?
10. Pourquoi déconseille-t-on l'utilisation des tranquillisants?

11. Qu'est-ce que c'est que l'auriculothérapie?
12. Qu'est-ce que c'est que la mésothérapie?
13. L'hypnose est-elle efficace quand on veut arrêter de fumer?
14. Que fait-on aux CAF?
15. Quelles autres méthodes (2) sont décrites par le Dr Coulon?

II. TEXTE NON-VU: Lisez les quatre petits documents ci-dessous et établissez la fiche d'identité de chaque chômeur (32 points).

Paris- Laurent- 20 ans

Il a quitté le lycée sans diplôme, il y a deux ans. Aujourd'hui, sans qualification, sans expérience, il est à la recherche d'un emploi. Inscrit à l'Agence Nationale pour l'Emploi, il attend qu'on lui propose un stage de formation. En attendant ... il se débrouille: petits boulots ici ou là, "au noir", bien sûr!

Insouciance de la jeunesse? Optimisme? Laurent n'a pas perdu espoir. "Le monde est grand", dit-il.

Lille- Sylvie- 45 ans, ouvrière

Elle a travaillé dans la même usine de textile pendant 29 ans, pour un salaire à peine plus élevé que le SMIC (Salaire Minimum de Croissance, salaire que les chômeurs reçoivent). Victime du progrès? De la technologie? Restructuration, réduction d'effectifs... Elle vient d'être licenciée. Avec vingt autres collègues elle a bénéficié d'une prime de reclassement. Mais après?

Dans cette région, où chaque secteur d'activité est touché par le chômage - la sidérurgie, la mine, le textile - l'avenir, c'est l'inconnu!

Marseille - Mireille - 48 ans, vendeuse

Elle sourit quand on lui parle des métiers, de la grande distribution! La crise a touché de plein fouet le commerce et les faillites se multiplient. C'est ce qui est arrivé à la boutique de prêt-à-porter où Mireille travaillait depuis plus de 30 ans. Aujourd'hui, à 48 ans, Mireille est pessimiste quant à ses chances de retrouver un emploi: "Dans la vente on préfère les jeunes! Et puis il faut parler anglais!"

Inscrite à l'Agence Nationale pour l'Emploi depuis trois ans, elle attend une offre d'emploi. "N'importe laquelle, dit-elle, quand on a encore deux enfants à charge, on ne peut pas être difficile."

Lyon - Philippe - 40 ans, cadre

Ingénieur, il avait facilement trouvé du travail à la fin de ses études, il y a 15 ans. Philippe croyait son avenir professionnel assuré. Tout s'est écroulé il y a dix-huit mois. L'industrie du bâtiment est en difficulté, l'entreprise qui l'emploie aussi. Avec son bagage universitaire, son expérience, ses compétences, il pensait échapper à la vague de licenciements. Aujourd'hui, il épluche les petites annonces, multiplie les envois de lettres de candidature. Mais la confiance est partie. Il sait qu'il n'est pas le seul à postuler: ils sont de plus en plus nombreux dans cette situation.

Question: Établissez la fiche d'identité de chaque chômeur.

	Laurent	Sylvie	Philippe	Mireille
Région/ville				
Âge				
Formation				
Catégorie professionnelle				
Situation antérieure				
Situation actuelle				
Raisons du chômage				
Avenir/projets d'avenir				

BONNE CHANCE!