

Activité 1

ADHAirE

 **UCLouvain**

Institut de recherche santé et société

**fondation
contre
le cancer** 



Equipe de recherche :

Vincent Lorant - vincent.lorant@uclouvain.be

Pierre Laloux - pierre.laloux@uclouvain.be

Audrey Delaire - audrey.delaire@uclouvain.be

Contact pour informations :

Pierre Laloux

GSM : 0494/31.86.44

E-mail : pierre.laloux@uclouvain.be

Fiche récapitulative de la première activité

1. Objectif de la session

- Présentation et explication de l'outil : le guide
- Première activité : analyse des points forts et des points faibles de l'école et déconstruction des croyances autour du tabac et les règles scolaires en matière de tabagisme.

2. Pourquoi ?

a) **Réaliser une analyse des points forts/faibles de l'école pour :**

Prendre conscience des points forts de l'école et du groupe de plaidoyer, des faiblesses, des forces et des éléments contextuels qui peuvent affecter le projet (menaces) pour mieux planifier et maximiser les chances de réussites du projet.

b) **Déconstruire les croyances à propos du tabac :**

Les différents membres du groupe de plaidoyer peuvent avoir des croyances et/ou des perceptions différentes sur la question des règles sans tabac et du tabagisme plus largement. Au cours de cette activité, nous allons essayer de déconstruire avec vous ces croyances qui entourent le tabagisme et les politiques scolaires qui y sont liées pour construire une argumentation commune en faveur d'une école sans tabac. Cette argumentation pourra, par la suite, être diffusée plus largement au sein de l'école.

3. Contenu de l'activité 1

INTRODUCTION

Brèves explications du guide.

ACTIVITE 1.A : ANALYSE DES FORCES/FAIBLESSES/MENACES EXTERNES

L'objectif de cette première partie d'activité est d'analyser les forces, les faiblesses, les menaces externes pour une école sans tabac.

Conseil pour l'animateur :

- *Matériel* : post-it ou petits papiers
- *Explication de l'activité* : chaque membre du groupe de plaidoyer prend un moment de réflexion individuel à propos de ces trois points et écrit ses réflexions sur un petit papier. L'animateur lit ensuite les petits papiers. Cela va servir de base à la discussion et l'échange autour des points soulevés. A la suite de l'activité, un rapporteur sera chargé de noter les éléments de discussions qui sont ressortis afin de garder une trace des points soulevés.
- *Durée* : 30 min.

Suite à cette première activité, reportez les points qui ressortent de l'analyse réalisée en groupe

Forces

Faiblesses

Menaces

ACTIVITE 1.B : LES CROYANCES SUR LE TABAC

L'objectif de cette activité est d'explorer les croyances et représentations autour du tabagisme et des règles sans tabac

Conseils pour l'animateur :

- *Matériel* : prévoir un power point avec les différentes croyances ou avoir des fiches assez grandes pour les mettre sur un tableau.
- *Explication de l'activité* : l'animateur expose les croyances via son power point. Une discussion avec le groupe peut s'engager pour qu'ils s'expriment au sujet de la croyance. Après une éventuelle brève discussion, l'animateur expose les faits liés aux croyances concernées.
- *Durée* : 45 minutes

Voyons ce que la littérature scientifique nous dit à propos de certaines croyances populaires en termes de tabagisme en particulier en milieu scolaire

CROYANCES	FAITS
Fumer est un choix personnel	Influence des autres Personne ne se réveille un jour en décidant soudainement de fumer sa première cigarette. Souvent, c'est l'influence des amis, de la famille ou de l'entourage qui pousse quelqu'un à essayer. Voir des proches fumer peut donner l'impression que c'est normal ou acceptable (1)
Fumer est une liberté, j'arrête quand je veux !	La dépendance à la nicotine Le tabac contient de la nicotine, une substance qui peut rapidement créer une forte dépendance chez certains. Même après quelques cigarettes, le corps peut commencer à en réclamer davantage, rendant l'arrêt beaucoup plus difficile qu'on ne le pense (2,3)
Les problèmes de santé viendront bien plus tard	Effets physiques immédiats Fumer provoque une augmentation immédiate du rythme cardiaque et de la pression artérielle, ce qui met le corps en état de stress. Les capacités pulmonaires diminuent rapidement, ce qui rend les activités physiques plus difficiles, comme courir ou pratiquer un sport. Impact esthétique La fumée de cigarette entraîne une mauvaise haleine, une odeur persistante sur les vêtements et les cheveux, et peut même altérer la qualité de la peau. Comportements La nicotine affecte le cerveau des adolescents en perturbant la concentration et en modifiant l'humeur, ce qui peut entraîner irritabilité ou nervosité.

	La scolarité Les adolescents qui fument sont souvent plus absents de l'école en raison de problèmes de santé, comme des infections respiratoires ou des maladies liées au tabac. Ils ont aussi tendance à avoir de moins bonnes performances scolaires, car la dépendance à la nicotine affecte leur concentration.
Fumer occasionnellement, ce n'est pas grave !	Il n'y pas de seuil minimum acceptable. Chaque cigarette coûte 20 minutes d'espérance de vie à son consommateur. (4) Quelle que soit la quantité, la consommation de tabac est néfaste pour la santé. (2,5)
La cigarette électronique n'est pas dangereuse !	Le vapotage peut entraîner des problèmes de santé significatifs chez les jeunes. Par exemple, la nicotine présente dans les cigarettes électroniques peut perturber le développement du cerveau des adolescents, affectant leur mémoire et leur capacité de concentration. L'utilisation de la cigarette électronique est susceptible d'augmenter le risque de maladies respiratoires et cardiovasculaires. (6,7)
Les règles en matière de tabac à l'école ne fonctionnent pas	De nombreuses études montrent que ces règles peuvent réduire de manière significative le tabagisme chez les élèves. Des règles strictes, comme l'interdiction totale de fumer dans les écoles, créent un environnement où fumer devient socialement inacceptable, ce qui dissuade de nombreux élèves, surtout les plus jeunes. Les établissements scolaires qui appliquent des règles strictes tout en offrant des programmes d'aide ont constaté une baisse du nombre d'élèves qui fument. Ces résultats montrent que les règles fonctionnent lorsqu'elles sont bien mises en œuvre. (6,8)
Les règles concernent surtout les élèves, moins le personnel	Le décret n°2006-1386 du 15 novembre 2006 interdit l'usage du tabac dans les lieux publics, y compris les établissements scolaires, pour les élèves et pour le personnel. Cette règle vise à protéger la santé de tous les occupants d'un établissement, qu'ils soient jeunes ou adultes. Les membres du personnel, en tant qu'adultes et figures d'autorité, jouent un rôle modèle auprès des élèves. Si les élèves voient des enseignants ou d'autres membres du personnel fumer, cela peut affaiblir l'efficacité des messages de prévention. Appliquer les règles uniquement aux élèves serait non seulement injuste mais aussi contre-productif. Cela enverrait le message que les adultes sont au-dessus des lois, ce qui peut diminuer la crédibilité des messages de prévention auprès des jeunes. (6,8)
Mon job c'est d'enseigner, pas faire la police	Un élève en bonne santé est un élève plus concentré, plus motivé et mieux disposé à apprendre. Le tabagisme nuit à leur santé physique et mentale, ce qui impacte leur scolarité. En veillant à ce qu'ils soient protégés du tabac, vous contribuez à leur réussite scolaire. En faisant respecter les règles, vous jouez un rôle préventif crucial. Vous ne faites pas « la police » : vous contribuez à éduquer et à protéger. (6,8)

Avez-vous d'autres croyances qui vous viennent en tête à la suite de cet exercice ? Démythifions-les ensemble !

VOS CROYANCES	FAITS

Comment pourriez-vous diffuser les points que nous avons abordés aujourd'hui plus largement au sein de l'école ? Notez ci-dessous quelques idées. Ce point pourrait être approfondi lors de la réunion du groupe de travail interne.

IDEES DE DIFFUSION

4. Tâches à effectuer pour la prochaine session

- Définir au moins un moment de rencontre pour le groupe de plaidoyer avant la prochaine activité avec les chercheurs qui aura lieu dans le courant du mois de mai et remplir le carnet de bord ci-dessous.
- Trouver une façon de diffuser les points saillants de l'activité réalisée ce jour au sein de l'école.

5. Carnet de bord pour la réunion interne

Ce carnet de bord a pour objectif de vous accompagner lors de la réunion en interne que vous mettrez en place à la suite de cette première activité. Prenez le temps de le remplir car il sera utile à l'équipe de recherche lorsqu'elle viendra vous proposer la deuxième activité.

Date	
Durée de la réunion	
Nombre et profil des personnes présentes à la réunion (ex : élève, professeur, direction)	
Points abordés lors de la réunion	
Sur une échelle de 1 (très mauvais) à 5 (très bon), comment évaluez-vous le climat de la réunion ?	
Remarque(s) ?	

5. Bibliographie

1. NYC Department of Health. Mise en lumière sur les croyances et les réalités de la consommation de tabac [Internet]. Disponible sur: <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/smoke/exploring-myths-and-facts-tobacco-use-fr.pdf>
2. Défi J'arrête, j'y gagne ! 7 croyances et réalités sur le tabac [Internet]. [cité 16 déc 2024]. Disponible sur: <https://defitabac.ca/pourquoi-arreter/croyances-et-realites>
3. Slovic P. Smoking: Risk, Perception, & Policy [Internet]. 2455 Teller Road, Thousand Oaks California 91320 United States: SAGE Publications, Inc.; 2001 [cité 11 févr 2025]. Disponible sur: <https://sk.sagepub.com/books/smoking>
4. Jackson SE, Jarvis MJ, West R. The price of a cigarette: 20 minutes of life? Addiction. 29 déc 2024;add.16757.
5. Société Francophone de Tabacologie. Lutte contre le tabagisme—Fiches thématiques [Internet]. 2019. Disponible sur: <http://societe-francophone-de-tabacologie.fr/wp-content/uploads/CSFT2019MELARD.pdf>
6. Organisation mondiale de la santé. L'OMS lance une boîte à outils pour les écoles dans le but d'instaurer un environnement sans tabac ni nicotine [Internet]. [cité 16 déc 2024]. Disponible sur: <https://www.who.int/europe/fr/news/item/26-09-2023-who-launches-toolkit-for-schools-to-create-a-tobacco-and-nicotine-free-environment>
7. Organisation mondiale de la Santé. Selon un rapport de l'OMS, le tabagisme reste un défi majeur pour la santé des enfants et des adolescents. 5 juin 2020 [cité 10 nov 2024]; Disponible sur: <https://www.who.int/europe/fr/news/item/05-06-2020-smoking-still-a-core-challenge-for-child-and-adolescent-health-reveals-who-report>
8. Organisation mondiale de la santé. Une action urgente est nécessaire pour protéger les enfants et les empêcher d'adopter la cigarette électronique [Internet]. 2023 [cité 18 déc 2024]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news/item/14-12-2023-urgent-action-needed-to-protect-children-and-prevent-the-uptake-of-e-cigarettes>





UCLouvain

Institut de recherche santé et société

fondation
contre
le cancer



UCLouvain - Institut de Recherche Santé et Société (IRSS)
Clos Chapelle-aux-Champs 30/B1.30.15
1200 Woluwe-Saint-Lambert