

MANUEL DE FORMATION

Vidéo – Un environnement sans fumée pour vos enfants. Comment y parvenir?



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

INTRODUCTION



Cette vidéo s'adresse aux futurs et nouveaux parents ainsi qu'à toutes les personnes qui partagent leur environnement avec des jeunes enfants, incluant de façon occasionnelle (parenté, amis, gardiennes, etc.). Le but

de la vidéo est de discuter de l'impact social de la fumée secondaire auprès des jeunes familles ainsi que d'explorer des stratégies pour aider à réduire ou éliminer cet impact.

La plupart des gens savent que fumer est dangereux pour la santé et que la fumée secondaire est nocive. Cependant, la fumée a parfois aussi un impact social, soit avec les amis et la parenté qui évitent de visiter, ou même qui se querellent sur le sujet du tabagisme. La vidéo offre des témoignages réels de personnes qui ont ressenti certains de ces effets sociaux. Ces personnes offrent des stratégies qui ont fonctionné pour elles et que les familles peuvent utiliser pour réduire ou éliminer l'impact de la fumée dans leurs vies.

Il est suggéré que l'animateur introduise le sujet avant de montrer la vidéo à un groupe. Suivant le visionnement, une discussion aidera les participants à parler ouvertement de ce sujet. Le présent guide offre des suggestions pour faciliter cette discussion. Des renseignements supplémentaires sur les effets de la fumée secondaire sont aussi offerts à l'animateur. Il n'est pas essentiel de communiquer ces renseignements mais ils peuvent aider à expliquer davantage les aspects plus techniques de la fumée secondaire. Un formulaire d'évaluation est offert à la fin du présent livret.

Techniques d'animation de groupe

Le contexte

Cette vidéo peut susciter des réactions très différentes, selon qu'elle soit montrée à un groupe de futurs ou nouveaux parents, un groupe d'ainés ou un groupe composé majoritairement de personnes qui fument. Chacun de ces groupes a avantage à visionner la vidéo car la plupart des gens sont en contact avec de jeunes enfants, au moins de façon occasionnelle.



Essayez de créer un environnement positif. Ceci peut être fait en choisissant avec soin les mots utilisés dans la publicité et en accueillant personnellement tous les participants, par exemple.

Avant de montrer la vidéo

- ✓ Si vous vous adressez à un groupe de futurs et nouveaux parents, vous pouvez leur demander si leurs enfants sont exposés présentement à la fumée secondaire. Mentionnez que la vidéo vise à leur offrir des suggestions pour réduire et prévenir l'exposition de leurs enfants à la fumée secondaire. Indiquez que la vidéo sera d'intérêt même aux parents qui ne fument pas.
- ✓ Si vous vous adressez à un groupe d'ainés ou un public plus général, vous pouvez leur demander s'ils sont parfois en contact avec de jeunes enfants ou des femmes enceintes. Sans demander aux personnes qui fument de s'identifier, mentionnez que la vidéo montrera des cas réels de personnes qui ont vécu des situations difficiles relatives à la fumée secondaire et les moyens qu'elles ont trouvés pour résoudre les difficultés.
- ✓ Si vous vous adressez à un groupe de personnes qui fument, demandez-leur s'ils sont parfois en contact avec des jeunes enfants ou des femmes enceintes. Reconnaissez qu'ils ont probablement été victimes de discrimination envers leur habitude. Mentionnez que la vidéo offre des suggestions pour réduire les tensions qui pourraient avoir lieu avec des membres de leurs familles ou des amis. Notez que la vidéo ne vise pas à leur demander d'arrêter de fumer mais plutôt de changer certaines habitudes pour réduire l'impact de leur tabagisme chez les enfants.

Comment ouvrir la discussion

La discussion devrait avoir lieu après le visionnement de la vidéo. Une discussion de 20 à 30 minutes est généralement suffisante pour faire ressortir les points principaux. Une discussion plus longue risque de paraître répétitive ou même frustrante pour les participants.

Ouvrez la session en mentionnant que la vidéo peut déranger certaines personnes mais qu'il est justement important de parler ouvertement de la fumée secondaire. Mentionnez à tous les participants qu'ils peuvent donner leur opinion mais qu'il est aussi important qu'ils respectent l'opinion des autres et les laissent s'exprimer. Renforcez que le but de l'exercice est justement d'entendre de nouveaux points de vue et de progresser dans son développement personnel.

Dépendant de la grosseur du groupe, demandez aux gens de se présenter. Vous pouvez leur demander d'indiquer quelle relation ils ont avec les jeunes enfants si ceci n'est pas déjà évident (grands-parents, oncles, voisins, etc.). Vous pouvez utiliser aussi une activité brise-glace un peu plus amusante tel que de décrire leur premier souvenir d'enfance qu'ils ont de la cigarette.

Distribuez une copie des 10 stratégies offertes (page 6) et des renseignements sur la fumée secondaire et tertiaire (pages 7-10).

Comment faciliter la discussion

Voici quelques questions ouvertes qui peuvent favoriser la discussion :

- ✓ Quelles sont vos premières impressions de la vidéo?
- ✓ Avez-vous été dans des situations similaires et, si oui, qu'avez-vous fait?
- ✓ Connaissez-vous de bonnes façons de demander aux personnes de ne pas fumer autour des enfants?
- ✓ Que pensez-vous des stratégies offertes dans la vidéo? Avez-vous d'autres suggestions à offrir? (Faites références à la liste de stratégies.)
- ✓ Pensez-vous que l'attitude des gens a changé à ce sujet au cours des dernières années?

Comment diffuser les tensions

Le sujet du tabagisme est délicat et peut susciter des émotions. Si chaque participant se sent respecté et écouté, la tension sera moins élevée mais si les discussions s'échauffent, voici quelques suggestions :

- ✓ En tant qu'animateur, il est important de rester le plus neutre possible et de montrer que vous écoutez bien les commentaires des participants. Pour démontrez ceci, il peut être utile de résumer ce qu'ils ont dit ou de l'écrire sur un tableau avant d'écouter une nouvelle intervention.
- ✓ Faites en sorte qu'une personne ne domine pas la discussion. Voici quelques phrases qui pourraient aider : « Je vous remercie de donner votre opinion, maintenant j'aimerais entendre l'opinion de d'autres personnes dans la salle. » ou « Y a-t-il un point de vue qui n'a pas encore été exprimé? ».
- ✓ Assurez-vous qu'il n'y ait pas d'attaques personnelles et que les discussions portent bien sur les stratégies à réduire l'exposition des enfants à la fumée secondaire et non sur le comportement tabagique des personnes.

Suggestions supplémentaires

- ✓ Éviter d'utiliser le terme « un fumeur » mais utilisez plutôt « une personne qui fume ». Ceci met l'emphasis sur un comportement plutôt que sur la personne elle-même. Ceci sous-entend aussi que la personne pourrait changer ce comportement et qu'il n'est pas inné.
- ✓ Si certains points de vue importants n'ont pas été exprimés, offrez-les vous-même. Par exemple « Imaginons maintenant une situation différente... » ou « Si vous étiez à la place de X, est-ce que vous verriez les événements de la même façon? ».
- ✓ Vous pouvez aussi utilisez des cas réels ou fictifs et demander aux participants comment ils pourraient agir. Par exemple, décrivez une situation où un couple avec un nouveau-né va visiter les grands-parents où il vit une personne qui fume. Comment le couple pourrait aborder le sujet? Quel est un bon temps pour le faire? Etc.
- ✓ Demandez aux participants de simuler une interaction entre des personnes qui fument et des personnes qui veulent réduire l'exposition à la fumée secondaire pour leurs enfants. Offrez des endroits typiques tels que la maison d'un ami ou d'un membre de la parenté. Quelles stratégies et phrases fonctionnent bien?

- ✓ Discutez avec le groupe des façons de faciliter la vie aux personnes qui acceptent de fumer à l'extérieur : fournir un cendrier, une chaise, un endroit à l'abri des intempéries, etc.
- ✓ Assurez-vous de mettre l'emphase sur la santé, particulièrement celle des jeunes enfants. Évitez les discussions sur les « droits de la personne » et les « coûts des soins de santé des fumeurs » et les autres tangentes que les discussions pourraient prendre car de telles discussions risquent de tourner en rond.

Comment terminer la présentation

- ✓ Surtout si le débat a suscité beaucoup d'émotions, mentionnez que vous comprenez que les gens prennent à cœur les discussions sur ce sujet mais que vous espérez que chaque personne a senti qu'il a pu à la fois contribuer et apprendre de la discussion.
- ✓ Réitérez le message principal de la vidéo : Il vaut mieux ne pas exposer les enfants et les femmes enceintes à la fumée secondaire.
- ✓ Mentionnez les bénéfices supplémentaires d'avoir un milieu de vie sans fumée, à court terme comme à long terme :
 - Vous serez un modèle de santé pour vos enfants.
 - L'air de votre maison sera beaucoup plus frais, plus propre et aura meilleure odeur.
 - Vous réduirez les risques d'incendies dans votre demeure.
 - Vos mets auront meilleur goût parce que vos ingrédients n'auront pas absorbé l'odeur de la fumée secondaire.
 - Vous économiserez temps, argent et énergie, car vous n'aurez pas besoin de nettoyer vos rideaux, murs, fenêtres et miroirs aussi souvent.
 - Vous n'aurez pas besoin de repeindre vos murs et plafonds aussi souvent.
 - La valeur de revente de votre maison pourrait être plus élevée.

Remerciez tous les participants. Si nécessaire, fournissez-leur des références pour des informations supplémentaires (renseignements sur la santé, programmes de cessation, etc.). Voir les pages suivantes.

Stratégies

Les suggestions suivantes peuvent vous aider à réduire l'exposition des jeunes enfants et des femmes enceintes à la fumée secondaire.



1	Contrôler l'environnement
2	Discuter ouvertement du tabagisme
3	Faire comprendre l'impact de la fumée sur la santé des enfants
4	Fumer à l'extérieur de la maison
5	Demander poliment d'arrêter de fumer autour des enfants
6	Si nécessaire, quitter les lieux
7	Être un modèle et ne pas fumer
8	Demander aux visiteurs de fumer à l'extérieur
9	Si nécessaire, progresser graduellement vers un environnement sans fumée
10	Reconnaître les efforts faits par les personnes qui fument

Renseignements sur la fumée secondaire et tertiaire

Qu'est-ce que la fumée secondaire?

La fumée secondaire est une combinaison de fumée expirée et de fumée produite par une cigarette, une pipe ou un cigare allumés. Les scientifiques ont identifié plus de 4 000 différentes substances chimiques dans la fumée secondaire, dont la nicotine, le monoxyde de carbone, l'ammoniac, le formaldéhyde, des dioxines et le furanne. La plupart de ces produits proviennent de la combustion du tabac. Par comparaison à la fumée inhalée par la personne qui fume, la fumée secondaire contient des concentrations plus élevées de certaines substances chimiques nocives. Ceci est dû au fait que la fumée secondaire est produite par la combustion à des températures plus basses. La nicotine et les particules solides représentent environ 10% de la fumée secondaire. Sous forme refroidie, ces sous-produits sont en fait du « goudron ».

On trouve plus de 50 agents cancérigènes dans la fumée secondaire notamment l'arsenic, l'amiante, le benzène et le chlorure de vinyle.

Quels sont les risques de la fumée secondaire?

Voici quelques uns des risques de la fumée secondaire pour la santé :

- ✓ L'exposition à la fumée secondaire est la seconde cause de cancer du poumon (le tabagisme étant la première).
- ✓ Vivre avec un conjoint qui fume augmente les risques de maladie du cœur et de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC).
- ✓ Trente minutes d'exposition à la fumée durcit les artères (artériosclérose); une exposition prolongée augmente les risques de maladie cardiaque.
- ✓ Les recherches révèlent qu'il y a un lien entre la fumée secondaire et l'accident vasculaire cérébral, le cancer du sein, le cancer du col de l'utérus, la détérioration de la fibrose kystique et les fausses couches.
- ✓ Chaque année au Canada, plus de 800 décès sont attribués à la fumée secondaire.



Quelques effets à court terme de l'exposition à la fumée secondaire sont :

- ✓ L'irritation des yeux, du nez et de la gorge.
- ✓ Les étourdissements.
- ✓ Les maux de tête.
- ✓ Les nausées.
- ✓ La difficulté à se concentrer.
- ✓ L'augmentation de la fréquence cardiaque.
- ✓ Les troubles du rythme cardiaque.

Voici les risques que courent les enfants régulièrement exposés à la fumée secondaire :

- ✓ Un risque plus élevé de mort subite du nourrisson.
- ✓ Une toux et une respiration sifflante plus fréquentes que chez les enfants des non fumeurs.
- ✓ Des cas d'asthme plus fréquents que chez les enfants des non fumeurs.
- ✓ Des cas plus fréquents d'infection des oreilles que chez les enfants des non fumeurs.
- ✓ Une capacité pulmonaire réduite.
- ✓ Un risque deux fois plus élevé de bronchite, de diphtérie laryngienne et de pneumonie.
- ✓ Des résultats scolaires moins élevés en mathématiques, en lecture et en logique.
- ✓ Un risque plus élevé de développer une maladie cardiaque.
- ✓ Un risque plus élevé de tabagisme.

Pourquoi la fumée secondaire est-elle si nocive pour les enfants?

Les recherches indiquent que les enfants sont particulièrement susceptibles d'éprouver des problèmes de santé s'ils sont exposés à la fumée secondaire. En voici les raisons :

- ✓ Les poumons des enfants continuent à se développer et sont plus susceptibles aux dommages par des substances chimiques dangereuses se trouvant dans la fumée secondaire.
- ✓ Ils respirent plus d'air comparativement à leur poids corporel, et par conséquent, ils absorbent plus de fumée.
- ✓ Ils ont tendance à être plus actifs que les adultes, ce qui accroît davantage leur absorption des toxines liées au tabac.
- ✓ Leur système immunitaire est moins développé.
- ✓ Ils ont moins la possibilité et la capacité de se plaindre de la fumée secondaire.
- ✓ Ils sont moins en mesure de quitter les lieux où il y a de la fumée secondaire.

La fumée secondaire durant la grossesse

- ✓ La fumée secondaire peut nuire au bébé même s'il n'est pas encore né. Les produits chimiques de la fumée du tabac peuvent traverser le placenta et entrer dans le sang du bébé en développement.
- ✓ La nicotine accélère le rythme cardiaque du fœtus et ralentit la croissance des poumons et des voies respiratoires. Le monoxyde de carbone provenant de la fumée secondaire (même gaz toxique que les émanations des voitures) peut réduire l'apport d'oxygène au bébé, et son poids sera donc moins élevé à la naissance.
- ✓ Au troisième trimestre notamment, le fœtus commence à pratiquer les habiletés dont il aura besoin pour respirer après la naissance. Normalement, ses muscles thoraciques se contractent de manière rythmique dans l'utérus. Or, ces contractions peuvent cesser pendant des périodes prolongées, quelques secondes à peine après l'exposition à la fumée secondaire.
- ✓ La fumée secondaire est également liée aux accouchements prématurés et aux fausses couches.

Qu'est-ce que la fumée tertiaire et quels sont ses effets sur la santé?

La « fumée tertiaire » comprend les substances toxiques contenues dans la fumée qui subsistent après que la personne qui fume a éteint sa cigarette, son cigare ou sa pipe. La fumée tertiaire reste piégée dans les cheveux, la peau, les murs, les tissus, les tapis, les meubles et les jouets. Elle s'accumule avec le temps. La durée de la présence de ces substances chimiques dans les environnements intérieurs dépend du degré d'absorption des matériaux mous comme les tissus et la mousse ainsi que du degré auquel les substances chimiques collent aux surfaces. La concentration de fumée secondaire diminue lorsque cesse l'usage du tabac, mais elle persiste à des taux mesurables pendant des mois ou des années, en particulier en présence d'un usage important du tabac. Les substances chimiques peuvent être mesurées longtemps après la disparition de l'odeur.

La fumée tertiaire se retrouve aussi dans la poussière de maison, que les bébés peuvent avaler lorsqu'ils mettent leurs doigts dans leur bouche. D'ailleurs, les bébés ingèrent une plus grande quantité de substances contenues dans la fumée tertiaire, puisqu'ils ont une respiration plus rapide et passent plus de temps sur le plancher. Un bébé peut absorber jusqu'à 20 fois plus de fumée tertiaire qu'un adulte.

Sources : Association pulmonaire du Canada, Centre de formation et de consultation, et Santé Canada.

« La fumée de tabac est le polluant de l'air intérieur le plus nocif et le plus répandu. »

– Santé Canada



Évaluation

Selon les procédures de l'agence qui présente cette vidéo, une évaluation est peut-être nécessaire. Une évaluation permet de mesurer l'impact à court et à long terme du programme de formation.

Vous pouvez mesurer les réactions immédiates des participants de façon formelle ou informelle. Une façon informelle serait simplement de recueillir leurs commentaires et réactions après avoir participé à la formation. Une façon formelle serait de leur demander de remplir un questionnaire. Un questionnaire-type est offert à la page suivante.

Il pourrait aussi être très utile de faire un suivi, de trois à six mois après la session. Il est alors nécessaire d'avoir recueilli les coordonnées et le consentement des participants à les contacter. Voici le type de questions que vous pouvez alors leur poser :

- ✓ Est-ce que vous vous souvenez d'avoir participé à la session?
- ✓ Pouvez-vous résumer le ou les messages-clés de la vidéo?
- ✓ Avez-vous modifié certains de vos comportements suite à cette session. Si oui, lesquels? Sinon, pourquoi?

Une évaluation d'impact permet de savoir si le programme favorise le changement de comportement et si des modifications sont nécessaires à la prestation des sessions.



Évaluation

Un environnement sans fumée pour vos enfants. Comment y parvenir?

Merci d'avoir participé à la session. S'il vous plaît, veuillez remplir cette évaluation. Ceci nous aidera à améliorer la session et à augmenter son impact. Cochez la réponse choisie et ajoutez les détails lorsque nécessaire.

1. Croyez-vous que les stratégies offertes dans la vidéo sont réalistes?

- Tout à fait Assez Un peu Pas du tout
-

2. Est-ce que la vidéo et la discussion ont changé votre perception ou vos connaissances par rapport à la fumée secondaire et les jeunes enfants?

- Oui Un peu Non

Pourquoi? _____

3. Y a-t-il des renseignements ou des points de vue que vous auriez aimé entendre pour compléter cette session?

- Oui Non

Si oui, lesquels? _____

4. Prévoyez-vous modifier certains de vos comportements suite à cette information?

- Oui Un peu Non

Expliquez : _____

5. De façon globale, comment avez-vous aimé la présentation et la discussion?

- Beaucoup Assez Un peu Pas du tout
-

6. Avez-vous des suggestions à faire pour améliorer la présentation de la vidéo ou la discussion?

Où obtenir plus de renseignements

Association pulmonaire du Canada

Renseignements généraux sur le tabagisme, sur la fumée secondaire et sur les étapes menant à la cessation. www.poumon.ca

Centre de formation et de consultation

InfoDossier sur la fumée secondaire chez-soi.

Contient des renseignements sur les effets de la fumée secondaire.

Disponible à www.ptcc-cfc.on.ca/upload/RDS_0005_fre.pdf

Arrêter de fumer pendant la grossesse

Cette ressource donne des lignes directrices pour l'élaboration d'un plan d'action adapté aux collectivités visant l'abandon du tabac pendant la grossesse. Disponible à www.ptcc-cfc.on.ca/upload/RDS_0007_fre.pdf

Santé Canada

Renseignements généraux sur la fumée secondaire à www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/in/poll/second/index-fra.php

Sur la voie de la réussite – Guide pour devenir un non-fumeur

Guide d'auto-assistance permettant aux personnes qui fument d'établir un profil personnel pour comprendre ce qui les pousse à fumer. Le guide présente également les différentes étapes pour arrêter de fumer en fonction du profil établi. Disponible à www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/pubs/tobac-tabac/orq-svr/index-fra.php

Société canadienne du cancer

Une étape à la fois : Pour les fumeurs qui ne veulent pas cesser de fumer

Fournit de l'information sur le renoncement au tabagisme, sans mettre aucune pression. Aide à comprendre les raisons qui poussent quelqu'un à fumer ainsi que les effets du tabagisme sur les personnes qui les entourent.

Une étape à la fois : Pour les fumeurs qui veulent cesser de fumer

Fournit des renseignements pour aider à accroître la motivation et la confiance face à l'abandon du tabagisme.

Une étape à la fois : Pour aider un fumeur à cesser de fumer

S'adresse aux parents et amis de personnes qui fument qui veulent aider ces derniers à cesser de fumer.

[www.cancer.ca/Canada-wide/Publications/Publications on reducing your risk of cancer.aspx](http://www.cancer.ca/Canada-wide/Publications/Publications%20on%20reducing%20your%20risk%20of%20cancer.aspx)

Téléassistance pour fumeurs

Un service téléphonique gratuit et confidentiel.

1-877-513-5333

teleassistancepourfumeurs.ca



Le Centre de ressources Meilleur départ remercie les personnes ayant offert leur témoignage ainsi que les familles qui ont contribué à l'élaboration de cette vidéo.

Nous remercions aussi les collaborateurs suivants :

- Bureau de santé de l'est de l'Ontario



- Bureau de santé de Middlesex-London

- Bureau de santé Porcupine



- Centre de formation et de consultation – Un centre de ressources de la Stratégie ontarienne sans fumée

- Centre de santé communautaire du Témiskaming



- La Ribambelle

Faites de votre maison et de votre auto des endroits sans fumée, Santé Canada (2006)©. Adapté et reproduit avec la permission du Ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2009.

Ce document a été développé par Louise Choquette, Centre de ressources Meilleur départ et Anne Meloche, Centre de formation et de consultation – Un centre de ressources de la Stratégie ontarienne sans fumée.

La vidéo a été produite par Doerr Digital Productions, London (Ontario).

Le Centre de ressources Meilleur départ est un programme de Nexus santé. Le présent document a été élaboré grâce au financement de Santé Canada. Son contenu reflète le point de vue des auteurs et n'est pas officiellement approuvé par le gouvernement du Canada.

Durée : 22 minutes

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.meilleurdepart.org • meilleurdepart@nexussante.ca