



# Réseau Inuit Sans-Tabac

Ressources, recherche et événements contre le tabagisme, pour les agents de santé au sein des communautés inuites

Mars 2010

## QU'EST-CE QUI MARCHE POUR RÉDUIRE LE TABAGISME AU SEIN DES COMMUNAUTÉS AUTOCHTONES?

*Un sommaire de pratiques prometteuses pour les Inuits*

Écrit par : Consultancy for Alternative Education



ᐃᓄᐃᑦ ᐅᑦᑕᑦᐃᑦᐅᑦ  
Inuit Tuttarvingat



National Aboriginal Health Organization (NAHO)  
Organisation nationale de la santé autochtone (ONSA)  
ᑲᐱᑕᑦ ᓄᐱᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐃᑦᓂᐃᑦᐃᑦᓂᑦᑕᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ

# QU'EST-CE QUI MARCHE POUR RÉDUIRE LE TABAGISME AU SEIN DES COMMUNAUTÉS AUTOCHTONES?

*Un sommaire de pratiques prometteuses pour les Inuits*

## **Portée du présent document**

Ce sommaire décrit des programmes, des services et des activités que nous avons identifiés dans une étude de pratiques prometteuses visant à réduire le tabagisme au Canada et dans le monde. À notre avis, ces pratiques sont tout à fait pertinentes et applicables au sein des communautés inuites. Nous n'avons pas pu inclure, dans ce court document, toutes les pratiques que nous avons identifiées au cours de notre recherche et il se peut que nous en ayons manqué quelques bonnes! C'est toutefois un bon début pour notre cours en ligne (de mars à mai 2010), pour aider les agents de santé inuits de première ligne et communautaires à entamer ou renouveler leurs efforts pour réduire le tabagisme.

## **L'essentiel**

Presque toutes les pratiques pertinentes, que nous décrivons dans ce sommaire, sont basées sur un même ensemble de connaissances qui définit l'envergure du problème, identifie la recherche nécessaire et suggère des solutions possibles. Cet ensemble général de connaissances est largement accepté par les spécialistes en réduction du tabagisme à travers le monde. En d'autres mots, nous n'avons pas trouvé l'approche parfaite ou le « projectile magique » susceptible de nous aider.



## **Appliquer ces pratiques prometteuses**

Nous nous rendons compte que les pratiques les plus prometteuses pour les populations autochtones, à travers le monde, sont celles qui démontrent le plus de respect et de confiance envers les personnes et les groupes impliqués. Les programmes qui ont du succès ont des leaders qui s'entendent bien avec les gens qui travaillent avec eux et ils utilisent de la documentation pertinente et utile. Les gens, au sein des communautés autochtones, ont un sentiment subtil de ce qui fait la différence entre des approches « réelles » et des approches superficielles. Par conséquent, la qualité du leader/animateur et son niveau de sincérité ont des effets directs sur le succès du programme. Aussi n'est-ce pas seulement une question d'utilisation des pratiques ci-dessous, mais aussi une question de connaissance et de sincérité appliquées à ce que l'on fait.

## **Ressources**

Il y a de nombreuses bonnes ressources disponibles, que les agents de santé inuits de première ligne trouveront utiles. Cependant, presque toutes ont besoin d'un guide additionnel de l'utilisateur ou d'une adaptation pour être tout à fait prêtes pour leur utilisation par les Inuits. Le cours sur les pratiques prometteuses y pourvoira jusqu'à un certain point. Lorsque c'est possible, des liens vers la plupart des ressources que nous avons identifiées ci-dessous sont disponibles sur le site Web du Réseau inuit Sans-tabagisme à :

[www.InuitTobaccofree.ca](http://www.InuitTobaccofree.ca).



## Structure et soutien

En plus de fournir une documentation pertinente sur la réduction du tabagisme, le cours en ligne a une structure souple qui permet de l'adapter au travail quotidien des agents de santé de première ligne, tout en les aidant sur le sujet qu'ils ont choisi d'approfondir.

## Conclusions

Travailler sur un sommaire comme celui-ci, est un processus continu et il y a toujours de nouvelles idées qui voient le jour ou dont des idées dont nous n'avons pas entendu parler ou que nous ne pouvions pas inclure ici. Faites-nous savoir si vous croyez que quelque chose d'autre devrait être ajouté, en écrivant à : [itn@naho.ca](mailto:itn@naho.ca).

## Pratiques prometteuses pertinentes pour les Inuits

Nous avons réparti ces pratiques prometteuses dans les catégories suivantes :

- A – Pratiques axées sur les communautés
- B – Les jeunes
- C – Groupes de soutien et soutien des particuliers
- D – Réduire l'exposition à la fumée secondaire indirecte
- E – Pratiques axées sur les cliniques
- F – Éducation et action pour les agents de santé
- G – Ressources axées sur le Web
- H – Lignes nationales d'aide pour cesser de fumer

Certaines activités appartiennent à plus d'un groupe, mais elles ne sont listées qu'une seule fois. Les pratiques s'appliquent au Canada, à moins de situations différentes et le Nord réfère aux régions inuites.

	PRATIQUE	DESCRIPTION
<b>A</b>	<b>Pratiques axées sur les communautés</b>	
1	<b>Petites subventions pour projets communautaires</b> , aux représentants en santé communautaire (RSC) ou à d'autres types d'agents de santé communautaires, infirmières, enseignants, etc. pour des projets d'action communautaire, p. ex. danses et événements sans tabac ; concours d'affiches ; etc. Entrepris au Nunavik (Nord du Québec) et au Nunavut, par le ministère de la Santé et des Services sociaux.	Montants entre 1 000 et 2 000 \$. Requiert des compétences en gestion de projet pour coordonner le programme régional.
2	<b>Projets de santé et d'alphabétisme pour recueillir des histoires</b> de la part des Anciens sur le tabagisme, des gens qui ont arrêté de fumer, des maladies dues au tabagisme dans les familles, etc. Les jeunes font des entrevues, éditent, prennent des photos et publient les histoires dans un livre ou à la radio. Ces projets sont menés par les femmes inuites Pauktutit du Canada. au Nunavik et dans la région de peuplement d'Inuvialuit, dans les Territoires du Nord-Ouest (TNO).	Atteint divers segments de population de la collectivité. Peu coûteux. Requiert de l'expertise pour aider à l'édition et à la publication d'un livre.



	PRATIQUE	DESCRIPTION
3	<b>Aniqaattiarniq – Respiration facile</b> : (Trousse pour l'école, trousse pour la communauté et matériel documentaire sur le rétablissement post-tabagisme) provenant des femmes inuites Pauktuutit du Canada. Les RSC et d'autres procurent une éducation anti-tabagisme, au niveau communautaire, en utilisant la documentation fournie dans les trousse.	Un des principaux projets avancés pour la réduction du tabagisme dans le Nord. A été lancé à la fin des années 1990 par les femmes inuites Pauktuutit du Canada et s'est répandu rapidement à l'époque. Il est maintenant discontinué, mais la documentation est encore utilisée au sein des communautés.
4	<b>Défis anti-tabac structurés pour toute la communauté</b> : Peuvent impliquer les non-fumeurs et les fumeurs qui s'engagent à ne pas fumer pendant une période établie de temps. Des prix pour les gagnants. Encourage les non-fumeurs – surtout les jeunes – à ne pas commencer et encourage les fumeurs à s'arrêter. Éduque la communauté sur les problèmes de santé causés par le tabac.	Divisés en défis pour adultes et défis pour jeunes et, parfois, en défis pour l'école et défis pour la communauté. Établir des défis différents, permet de cibler chaque segment de population au sein de la communauté et donc de les impliquer davantage. A été implanté dans toutes les régions du Nord.
5	<b>Recherche participative axée sur la communauté</b> : Projets à long terme d'éducation et d'action incluant recherche et évaluation pour orienter le travail du projet. Les initiatives viennent de la communauté. Les particuliers et les groupes impliqués s'efforcent d'engager la communauté toute entière. Recherche participative axée sur la communauté et intitulée Changer la culture du tabagisme, dans la région de peuplement d'Inuvialuit.	Formation et soutien pour le coordonnateur et les groupes de jeunes de la communauté. Recherche combinée avec éducation et action. L'emphase est moins sur la recherche que sur aider les gens à reprendre le contrôle de leur vie (dans ce cas-ci, contre le tabac). Inclut des défis sans tabac, des ateliers pour les jeunes, l'engagement de divers segments de la communauté : école, conseil communautaire, clinique, etc.



	PRATIQUE	DESCRIPTION
<b>B</b>	<b>Les jeunes</b>	
1	<b>Concours scolaires de production, par les élèves, de matériel invitant à cesser de fumer</b> : affiches, vidéos, etc. Éèves impliqués dans la création et communauté impliquée dans l'évaluation.	Facile à mettre sur pied et peu coûteux. Efficace pour faire prendre conscience.



	PRATIQUE	DESCRIPTION
2	<b>Défis anti-tabac pour les élèves.</b> Prix pour les participants qui ont réussi à ne pas fumer pendant une période établie de temps. Peut aussi inclure des non-fumeurs : valide leur choix de ne pas fumer et les encourage à ne jamais commencer.	Largement appliqué à travers le Canada, avec divers niveaux de participation, en fonction des efforts de promotion et de soutien du défi.
3	<b>Formation pour éducation de jeune à jeune sur le tabagisme.</b> Atelier face à face, de quatre jours, pour des jeunes choisis par leur école ou la clinique, pour se familiariser avec les problèmes causés par le tabac et pour apprendre à faire des présentations à leurs pairs. Les femmes inuites Pauktuutit du Canada, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Nunavik et du Nunavut et dans les TNO.	Formation en petits groupes à l'aide du manuel ayant pour titre Smoking Sucks. L'emphase est mise sur la connaissance des problèmes et le développement des compétences permettant de les expliquer aux autres.
4	<b>Exposé : Une initiative anti-tabac dans les écoles, menée par les élèves et guidée par des adultes,</b> visant à provoquer une prise de conscience critique à propos du tabagisme et à dénoncer les fabricants de cigarettes. Santé publique d'Ottawa.	Un concours est organisé par les mass media, dans lequel les élèves doivent créer des messages publicitaires imprimés, vidéos ou radiodiffusés, des animations sur ordinateur, des articles pour l'exposé magazine.
<b>C</b>	<b>Groupes de soutien et soutien des particuliers</b>	
1	<b>Aukati KaiPaipa : counseling pour cesser de fumer</b> pour les Maoris par des Maoris. Les conseillers en cessation de fumer mettent au point un programme personnalisé pour chaque fumeur individuel. Aotearoa/Nouvelle-Zélande.	Les conseillers identifient les clients prêts à s'arrêter et leur donnent de l'information. Plan de réduction de deux à quatre semaines. Habilités d'adaptation développées pour se libérer du tabac. Thérapie de remplacement de la nicotine avec fourniture de timbres et de gommes à mâcher. Au bout de huit semaines, les clients sont capables de rester sans fumer. Suivi tous les trois mois pendant un an, par téléphone ou lors de visites à une clinique.
2	<b>Talkin' Up Good Air : Trousse documentaire sur le contrôle du tabagisme chez les Indigènes australiens,</b> pour former les éducateurs contre le tabagisme.	Activités de développement et de cessation de fumer au sein des communautés, pour des séances individuelles et de la documentation à distribuer pour les séances de groupes.
3	<b>Cesser de fumer : Une documentation sur la cessation de fumer pour ceux qui travaillent avec les femmes.</b> Comprend un guide pour les animateurs de groupes, ainsi que de la documentation à distribuer.	Pour les conseillers ou les animateurs de groupes.
4	<b>Actif et gratuit - Take 5 Action Primer :</b> activité physique comme alternative à la cigarette. Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique.	Pour les parents, les moniteurs, et les professeurs, pour leur permettre de guider les jeunes filles à travers l'adolescence et les aider à adopter un style de vie sain.



	PRATIQUE	DESCRIPTION
5	<b>Sacred Smoke : programme de réduction des dommages causés par l'arrêt du tabagisme de groupe, en huit semaines.</b> Centre Wabano de santé autochtone, Ottawa, Ontario.	Guide les particuliers tout au long du processus, à relever le défi d'arrêter de fumer.
6	<b>Aider les femmes à cesser de fumer – un guide pour les agents de cessation du tabagisme.</b> BC Ministry of Health.	Utilisé lors de visites, Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) groupes, etc. « Little Quit Book » aide les femmes jeunes et moins jeunes à arrêter de fumer.



	PRATIQUE	DESCRIPTION
<b>D</b>	<b>Réduire l'exposition à la fumée secondaire indirecte</b>	
1	<b>Enquêtes sur les domiciles sans tabac et engager les ménages à déclarer leur domicile Zone sans tabac.</b>	Appliqué dans les TNO et au Nunavik. Des fiches d'information sur les dangers de la fumée secondaire indirecte et comment les minimiser, sont distribuées ainsi que des affichettes <i>Domicile sans tabac</i> .
2	<b>Campagne Blue Light</b> visant à faire prendre conscience aux communautés des dangers de la fumée secondaire indirecte.	Remplacer une ampoule de lumière extérieure ou de porche par une ampoule bleue pour identifier un domicile sans tabac. Appliqué au Nunavik, au Nunatsiavut (côte du Labrador) et au Nunavut.
3	<b>Programme STARSS (Commencer à penser réduire la fumée secondaire indirecte).</b> Engager les mères à protéger leurs enfants contre la fumée secondaire indirecte. Mis en œuvre par l'intermédiaire des coordonnateurs du PCNP auprès de groupes prénataux communautaires.	Soutient les femmes qui ne sont pas prêtes à s'arrêter, continue de les impliquer jusqu'à ce qu'elles soient prêtes. Amène les mères à réduire l'exposition de leurs enfants à la fumée secondaire indirecte et à réduire leur propre tabagisme; les aide à s'arrêter si elles décident de le faire.
<b>E</b>	<b>Pratiques axées sur les cliniques</b>	
1	<b>Thérapie de remplacement de la nicotine</b> administrée en clinique, à la suite de test de dépendance.	Gomme de nicotine, timbre, inhalateur ou médicament (prescrits habituellement par une infirmière ou un médecin). Utilisation de diagrammes autocollants. Les patients ont aussi besoin de soutien et de motivation.



	<b>PRATIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>
2	<b>Counseling individuel</b> lors de visites dans une clinique.	Le niveau de tabagisme est un signe vital. Poser des questions, conseiller, aider à établir un protocole. Simple intervention, a lieu dans le cadre des services offerts dans une clinique.
3	<b>Technique d'entrevue motivationnelle</b> : counseling axé sur les compétences, à partir de questions structurées focalisées sur la personne qui fume, au lieu de donner « des conseils ».	Idéal pour les RSC et autres agents de santé de première ligne. Commence par demander au patient son consentement pour discuter, par exemple, de son tabagisme : « Est-ce le bon moment pour en parler? » « Cela vous aiderait-il d'explorer des manières de vous aider à réduire ou à vous arrêter? » «Pouvons-nous passer quelques minutes à analyser comment votre tabagisme influe sur les autres aspects de votre santé? »
4	<b>Sélectionner les clients fumeurs</b> : mesurer la dépendance à la nicotine à l'aide d'une méthode valide. (Formation des agents de santé primaires en Australie).	Les résultats des clients sont enregistrés à l'aide d'un système approprié. Les dossiers des clients sont maintenus de façon professionnelle et précise. La confidentialité est protégée.
<b>F</b>	<b>Éducation et action pour les agents de santé</b>	
1	<b>Éducation à distance sur le tabac</b> , pour les agents de santé de première ligne, à l'aide d'un projet d'action communautaire. Les participants choisissent le(s) sujet(s), si un choix leur est offert, puis ils évaluent leur propre niveau de compétence avant et après, lisent et font des devoirs, par courriel, téléphone ou vidéoconférence. Projet communautaire terminé, par exemple, éducation prénatale, séances en classe pour des groupes d'âges spécifiques, émissions de radio.	Accessible à tous y compris aux communautés éloignées et isolées. L'apprentissage est renforcé par l'action et la réflexion qui en résulte. Renforce l'autonomie des apprenants en combinant la théorie et la pratique. Malheureusement, pas assez de soutien aux employeurs. Les ressources incluent une trousse <i>Prendre le leadership pour le changement</i> , avec tableau de papier, aide-mémoires, activités d'apprentissage et des livres sur <i>Guérir du tabagisme</i> .
2	<b>Projets et éducation à distance pour les conseillers sur le tabagisme</b> . Aussi, ateliers face à face appliqués au Nunavik, au Nunavut et au Nunatsiavut, par les femmes inuites Pauktuutit du Canada, l'Organisation nationale des représentants indiens et inuits en santé communautaire (ONRIISC) et les autorités sanitaires régionales.	Difficile de maintenir le soutien aux groupes, dans la durée, dans la mesure où les sessions régulières après les heures de travail sont en conflit avec les routines quotidiennes des agents de santé. On rapporte de nombreuses demandes de soutien pour des groupes. Besoins d'animateurs entraînés et payés. La principale ressource est le livre <i>Aider les fumeurs à guérir</i> .
<b>G</b>	<b>Ressources axées sur le Web</b>	
1	<b>Site Web du Réseau inuit sans tabac.</b> <a href="http://www.InuitTobaccofree.ca">www.InuitTobaccofree.ca</a>	Accessible 24/7. Couvre une gamme étendue de sujets sur la réduction du tabagisme, avec des documents PDF téléchargeables, des vidéos, des nouvelles et des liens.



	PRATIQUE	DESCRIPTION
2	<b>Quit4Life - Programme interactif et personnalisé de quatre semaines, sur le Web</b> , pour aider les jeunes à cesser de fumer. Santé Canada. <a href="http://www.quit4life.com/index_e.asp">www.quit4life.com/index_e.asp</a>	Quit4Life aide les jeunes à en apprendre davantage sur les raisons pour lesquelles ils fument, les prépare à arrêter, leur apprend ce à quoi ils doivent s'attendre lorsqu'ils s'arrêtent, les aide à accroître leur confiance en eux pour continuer d'essayer -- même s'ils dérapent, crée et suit un plan d'action par étapes pour réussir à s'arrêter complètement.
3	<b>Grossesse et la trousse pour femmes enceintes.</b> <a href="http://www.pregnets.org">www.pregnets.org</a>	Information sur les conséquences négatives du tabagisme et d'un environnement de fumée de tabac pour les femmes.
4	<b>Ligne secours pour fumeurs, en ligne</b> – site Web de la Société canadienne du cancer. <a href="http://ccs.stopsmokingcentre.net">http://ccs.stopsmokingcentre.net</a>	Service axé sur le Web, interactif, offrant des tuyaux, des outils et un soutien pour aider à cesser de fumer.
5	<b>Vivez à l'abri du tabac</b> – Site Web de Santé Canada. <a href="http://www.gosmokefree.ca">www.gosmokefree.ca</a>	Information sur les effets sur la santé, fumée secondaire indirecte, tendances du tabagisme, l'industrie du tabac et les conseils pour arrêter. Liens vers de récents articles sur le tabac et le journal de la cessation de fumer de Bob. Les fumeurs peuvent travailler en ligne avec « <i>On the Road to Quitting (sur le chemin de la cessation)</i> » ou commander l'opuscule (gratuit).



	PRACTICE	DESCRIPTION
<b>H</b>	<b>Lignes nationales d'aide pour cesser de fumer</b>	
1	<b>Lignes d'aide</b> : Les fumeurs appellent pour des conseils au téléphone ; service annoncé sur papier et à la télévision. Lorsqu'ils appellent, les fumeurs sont menés à travers une série d'étapes susceptibles de les aider.	Appliqué dans les communautés maories. Projet national en passe d'être lancé au Canada. Effort spécial pour inclure les Inuits et les Premières nations.

