

Créer et maintenir des partenariats

Un guide de ressources pour lutter contre la consommation non traditionnelle de tabac

Rédigé pour le compte de la Direction générale de la santé des
Premières nations et des Inuits, Santé Canada

OCTOBRE 2003

**Rédigé par : J. Boomer, expert-conseil,
IDB Technologies Inc.**

Le présent document a été rédigé grâce aux observations et à la collaboration de nombreux Canadiens et de nombreuses Canadiennes, y compris des membres du personnel de la Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits de Santé Canada.

*Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits,
Santé Canada*

*Lucie Dessureault, agente régionale,
Région du Québec*

*Louise Garrow, agente principale de programme,
Stratégie des Premières nations et des Inuits de lutte contre le tabagisme*

*Betty-Ann LaVallee, conseillère en programme
Région du Manitoba*

*Marc LeBlanc, agent de programme
Stratégie des Premières nations et des Inuits de lutte contre le tabagisme*

*Joanne Nahanee, coordonnatrice de la prévention et de la lutte contre le tabagisme
Région du Pacifique*

*Katharine Owen, DRA-Opérations des programmes
Région de l'Atlantique*

*Norine Poitras-Cole, agente, Services de santé communautaire
Région de la Saskatchewan*

*Laverne Poitras-Young, coordonnateur de programmes
Stratégie de lutte contre le tabagisme de l'Alberta, région de l'Alberta*

Lynda Roberts, analyste de la politique, région de l'Ontario

*D' Dennis Wardman, spécialiste en médecine communautaire, intérêt
particulier en médecine des toxicomanies, région du Pacifique*

*Autres collaborateurs : Fran Prince, comité exécutif sur la lutte contre le tabagisme dans les
collectivités,
Comité de la santé des chefs des Premières nations, Colombie-Britannique*

Table des matières

Partie 1 : Aperçu du guide

Introduction et objectifs.....	8
Exemple – synopsis du guide	9

Partie 2 : Usage traditionnel et non traditionnel du tabac

Comment le tabac est-il utilisé traditionnellement?	10
Usage abusif du tabac chez les Autochtones	11

Partie 3 : Comprendre la lutte contre le tabagisme

Stratégie globale de lutte contre le tabagisme – Qu'est-ce que c'est?	14
---	----

Partie 4 : Choses à considérer avant de débiter

Qu'est-ce qu'un partenariat?	18
Expériences personnelles des partenariats	19
Pourquoi former un partenariat?	19
Que peut faire un partenariat?	22
Quels sont les avantages à établir un partenariat?.....	22

Partie 5 : Mettons-nous au travail –Établir le partenariat

Pourquoi établir un partenariat?	26
Faites l'inventaire des ressources dont vous disposez au sein de votre collectivité	
- établissement du profil de la collectivité	28
Qui pourrait faire partie du partenariat dans votre collectivité?	30
Personnes et groupes avec qui communiquer	31
Comment amener les gens à faire partie du partenariat	34

Partie 6 : Organisons-nous

Que faire à la première réunion?	35
De quelle manière le partenariat fonctionnera-t-il?	37
De quoi faut-il tenir compte pour élaborer la vision, la mission et les buts?	39
Fiche sur la vision et la mission	40
Quelles genres d'activités un partenariat peut-il accomplir?	41
Planification des activités de partenariat	45
Fiche sur la planification de l'activité	45

Partie 7 : Examinons certains facteurs de réussite

Garder la motivation au sein d'un partenariat	47
Quels sont les facteurs qui font obstacle à la réussite d'un partenariat?	48
Déterminer les ressources nécessaires	49
Stratégies en matière de ressources et de financement	50
Feuille de travail pour une stratégie de financement	51

Partie 8 : Évaluation

Quelles questions poser pour savoir si nous avons réussi?.....	53
--	----

ANNEXE 1 - Exemples de partenariats

Exemples de partenariats fructueux	55
--	----

ANNEXE 2 - Les faits sur le tabac

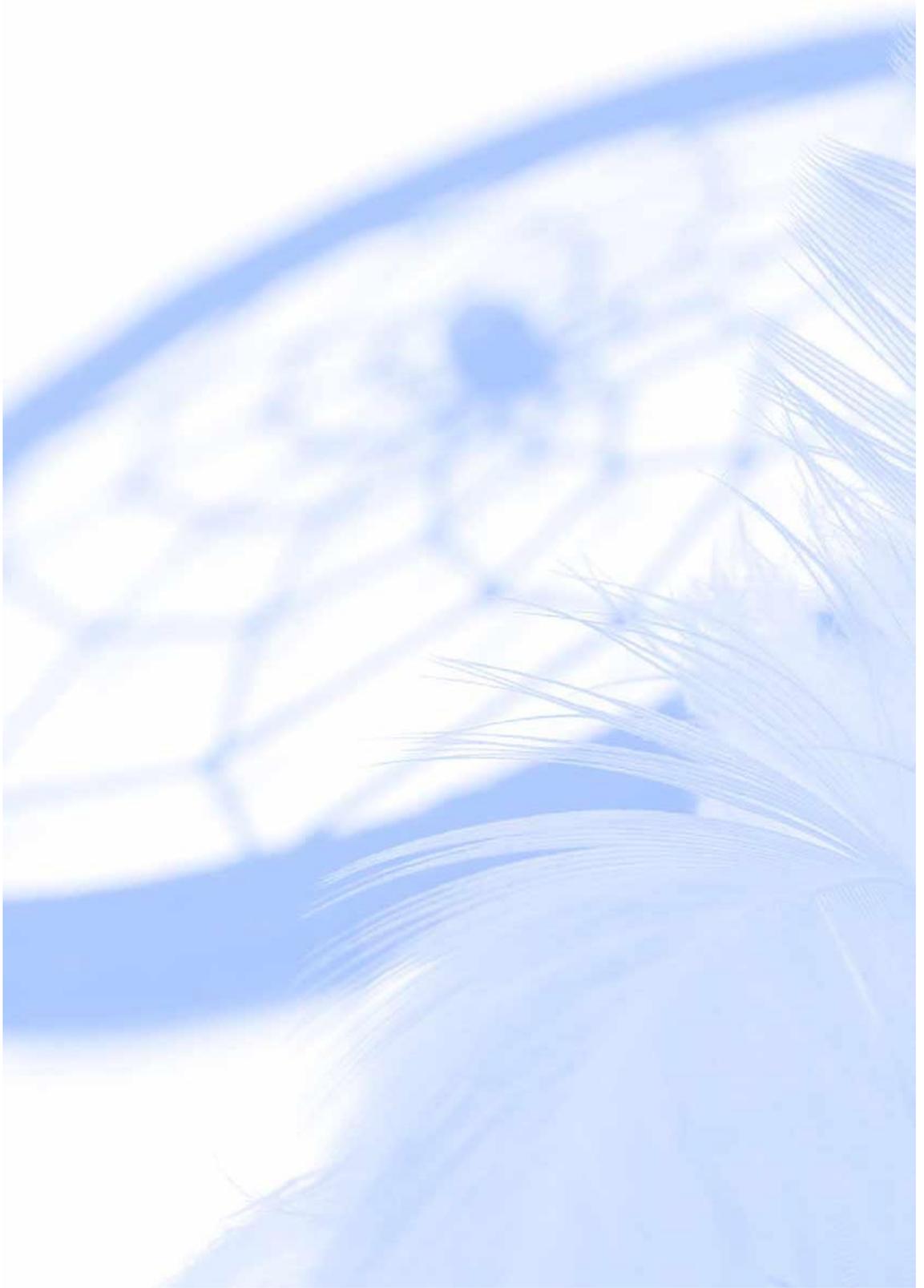
Pourquoi la nicotine crée-t-elle une dépendance?.....	59
Effets du tabagisme sur la santé.....	61
Les faits – le tabagisme et la grossesse.....	63
Les faits – la fumée secondaire	64
Vos enfants vous imitent	65

ANNEXE 3 - Renoncement au tabac

Trucs pour cesser de fumer	69
Ressources pour cesser de fumer	73

ANNEXE 4 - Références et ressources

Sources, références et documents utilisés pour élaborer ce guide	75
--	----



PARTIE 1

Aperçu du guide



Introduction :

Créer et maintenir des partenariats

Le présent guide vise à mieux comprendre le tabagisme, à trouver des façons de créer et de maintenir des partenariats, et, se faisant, à s'autoévaluer. Nous avons tous des connaissances, des expériences et des compétences qui nous sont propres, et cet unique bagage influera sur la création de partenariats. Ainsi, toute personne doit être consciente de ses forces si elle veut participer à la création de partenariats.

Le présent guide propose différentes méthodes et différentes sources d'information relatives à la création de partenariats. Pour créer un partenariat efficace, il faut posséder les compétences nécessaires. C'est un art qui s'apprend. Comme chaque question est unique, les membres d'un partenariat doivent connaître leurs forces et leurs limites. Autrement dit, ils doivent être prêts à aller chercher de l'aide quand ils en ont besoin.

Le guide porte sur la création et le maintien de partenariats. Les termes partenariat, coalition, réseau, groupe et équipe sont interchangeable. Même si chacun de ces termes ne signifie pas tout à fait la même chose, chacun désigne une sorte de relation entre des particuliers et des organisations qui travaillent à l'atteinte d'un but commun. Pour ce qui est du présent guide, nous avons choisi le terme partenariat.

Objectifs du guide

Le guide vous aidera à :

1. cerner les éléments qui composent une stratégie globale de lutte contre le tabagisme;
2. comprendre vos expériences de partenariat et la raison de la réussite de ces partenariats;
3. explorer les différentes facettes de la création de partenariats, y compris :
 - a. déterminer les raisons de créer un partenariat;
 - b. trouver des façons d'encourager des particuliers et des groupes à prendre part à un partenariat;
 - c. définir les buts et les objectifs d'un partenariat;
 - d. cerner les activités d'un partenariat;
 - e. établir le fonctionnement d'un partenariat;
4. créer et maintenir un partenariat efficace;
5. dresser la liste des ressources utiles.

Exemple – synopsis du guide

Si vous aimeriez vous servir du présent guide dans le cadre d'une formation, le synopsis qui suit pourrait servir à l'instructeur.

Aperçu	Type d'activité	Durée
<ul style="list-style-type: none">• Présentations, au besoin• Questions d'ordre pratique• Objectifs• Aperçu du manuel du cours	<i>Exposé et discussion</i>	10 minutes
<ul style="list-style-type: none">• Consommation traditionnelle et non traditionnelle du tabac	<i>Exposé</i>	20 minutes
<ul style="list-style-type: none">• Stratégie globale en matière de lutte contre le tabagismeDe quoi s'agit-il?	<i>Exposé et discussion</i>	20 minutes
<ul style="list-style-type: none">• Réflexion sur les expériences de partenariat	<i>Activité individuelle</i> <i>Feuille de travail</i>	40 minutes
Aperçu: <ul style="list-style-type: none">• Qu'est-ce qu'un partenariat?• Pourquoi créer un partenariat?• Quel est le rôle d'un partenariat?	<i>Exposé et discussion</i>	20 minutes
<ul style="list-style-type: none">• Revue des objectifs et confirmation du retour au groupe après la pause	<i>Exposé</i>	10 minutes
PAUSE		
<ul style="list-style-type: none">• Retour sur la documentation antérieure• En quoi ces renseignements se rapportent-ils aux collectivités des Premières nations	<i>Discussion de groupe</i>	10 minutes
Aperçu : <ul style="list-style-type: none">• De quelles ressources les collectivités disposent-elles?• Comment encourager la participation des particuliers et des groupes?• De quels facteurs faudrait-il tenir compte au moment de créer un partenariat ou un groupe?• À quelles activités un partenariat pourrait-il prendre part au sein d'une collectivité?• Quels facteurs favorisent le succès?	<i>Exposé et discussion</i>	100 minutes
PAUSE		
<ul style="list-style-type: none">• Éléments à évaluer• Coup d'œil aux annexes	<i>Groupe de discussion</i>	10 minutes
<ul style="list-style-type: none">• Observation finale	<i>Exposé</i>	5 minutes

Usage traditionnel et non traditionnel du tabac

Comment le tabac est-il utilisé traditionnellement?

Les collectivités autochtones utilisaient déjà le tabac depuis des milliers d'années lorsque sont arrivés les Européens et, avec eux, le tabac fumé à des fins récréatives. Le tabac était cultivé avec d'autres herbes naturelles comme le foin d'odeur et la lavande.

Le tabac ne fait pas nécessairement partie des rituels traditionnels ou sacrés de tous les groupes autochtones du Canada, principalement en raison des différences dans la culture, le climat et la situation géographique. D'autres produits d'origine végétale comme l'écorce de saule, le foin d'odeur, le thuya et la sauge étaient fumés au moyen de pipes et remplaçaient, dans certaines nations, le tabac.

Il y existe deux types de tabac :

- ✿ Nicotiana rustica ou tabac indien – traditionnel;
- ✿ Nicotiana tabacum ou tabac commercial – non traditionnel.

Le tabac traditionnel n'était pas cultivé avec les autres plantes.

- ✿ On le jetait au feu.
- ✿ On le déposait sur l'eau.
- ✿ On le laissait sur le sol.
- ✿ On le fumait au moyen d'une pipe, seul ou avec un groupe de personnes.
- ✿ On le mâchait.

Habituellement, le tabac traditionnel ou les substituts susmentionnés constituaient des éléments importants de deux grands aspects des cultures autochtones :

Cérémonies

- ✿ Communiquer avec les esprits (fumée)
- ✿ Remercier le Créateur
- ✿ Prier pour une bonne récolte ou une meilleure pêche
- ✿ Célébrer les cérémonies de passage (naissance, mariages, funérailles)
- ✿ Faire la paix avec les ennemis (calumet de paix)

Vocation médicinale

- ✿ Traiter les douleurs aux oreilles et les morsures de serpent
- ✿ Purifier l'esprit et guérir le corps

Dans certaines nations, on trouve un « porteur de calumet », une sorte de sorcier qui utilise le tabac de façon traditionnelle pour communiquer avec le Créateur.

Aujourd'hui, la plupart des groupes autochtones considèrent encore le tabac traditionnel comme une herbe sacrée; il conserve ses vertus spirituelles et parfois médicinales. Toutefois, de nos jours, on justifie parfois l'utilisation du tabac commercial (cigarettes ou tabac à mâcher) par le fait que le tabac occupe une part essentielle de la culture autochtone depuis très longtemps. Cette

confusion mine les efforts visant à réduire le tabagisme et à donner suite aux effets nocifs de l'usage du tabac non traditionnel.

L'usage du tabac traditionnel fait partie de l'héritage autochtone. La dépendance et les maladies résultant de l'abus de tabac non traditionnel sont des effets subséquents au contact avec les Européens.

Référence : The Non-Traditional Use of Tobacco in First Nations and Inuit Communities by National Indian and Inuit Community Health Representatives Organization

Usage abusif du tabac chez les Autochtones

Entre 1991 et 2001, on a réalisé trois enquêtes nationales sur l'usage abusif du tabac chez les Autochtones. Même si ces enquêtes présentent des résultats différents, elles confirment toutes que le taux de tabagisme chez les Autochtones est beaucoup trop élevé. Bien souvent, il est deux fois plus élevé que chez la population non autochtone.

Grandes lignes des enquêtes

Statistique Canada a réalisé en 1991 l'Enquête auprès des peuples autochtones (EAPA), puis de nouveau en 2001 (les résultats de 2001 ne sont toutefois pas encore disponibles). En tout, 341 des 600 collectivités des Premières nations ont participé à l'enquête; toutes les provinces et tous les territoires étaient représentés.

✿ 57 % des Autochtones adultes sont des fumeurs. Le taux de tabagisme quotidien dans les collectivités autochtones est deux fois supérieur à celui de la population canadienne en général.

✿ La prévalence du tabagisme est plus élevée chez les Autochtones que chez la population canadienne en général pour tous les groupes d'âges. Le taux de tabagisme est le plus élevé chez les jeunes adultes de 20 à 24 ans (65 %) et de 25 à 44 ans (61 %). Plus de la moitié des adolescents autochtones fument (54 %).

✿ Le taux de tabagisme chez les Autochtones adultes tend à décroître selon le niveau de scolarité. Ceux ayant un niveau de scolarité inférieur à la neuvième année (troisième secondaire) fument près de deux fois plus que ceux ayant un diplôme universitaire (57 % contre 29 %).

✿ Chez les Autochtones adultes, ce sont les Inuits qui présentent le plus haut taux de tabagisme (72 %), suivis des Métis (57 %) et des Premières nations (56 %).

Santé Canada a réalisé en 1997 l'Enquête régionale sur la santé des Premières nations et des Inuits. Au cours de l'enquête, on a recueilli des données auprès des Premières nations vivant dans les réserves et des collectivités inuites du Labrador.

✿ 62 % des membres des Premières nations et des Inuits sont des fumeurs.

✿ 78 % des Autochtones adultes ont indiqué avoir déjà fait un usage abusif du tabac au cours de leur vie.

✿ La prévalence du tabagisme dans les Premières nations et les Inuits est près de deux fois supérieure à celle de la population canadienne en général dans de nombreux groupes d'âges.

✿ Le taux de tabagisme est le plus élevé chez les jeunes adultes de 20 à 24 ans (72 %).

✿ Le taux de tabagisme décroît avec le niveau de scolarité. Toutefois, dans le groupe le plus scolarisé, le taux de tabagisme (53 %) est quand même près de deux fois supérieur à celui du

même groupe dans la population canadienne en général.

✿ 57 % des Premières nations et des Inuits ont indiqué fumer à la maison.

En 2001, Santé Canada a mené l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC). Les Autochtones des territoires ou des collectivités des Premières nations et des Inuits ont été interrogés.

✿ 51,4 % des Autochtones vivant en dehors des réserves fument, soit un taux près de deux fois supérieur à celui de la population canadienne en général.

✿ Le taux de tabagisme chez les Autochtones vivant en dehors des réserves est beaucoup plus élevé que chez la population non autochtone vivant dans les régions urbaines et rurales.

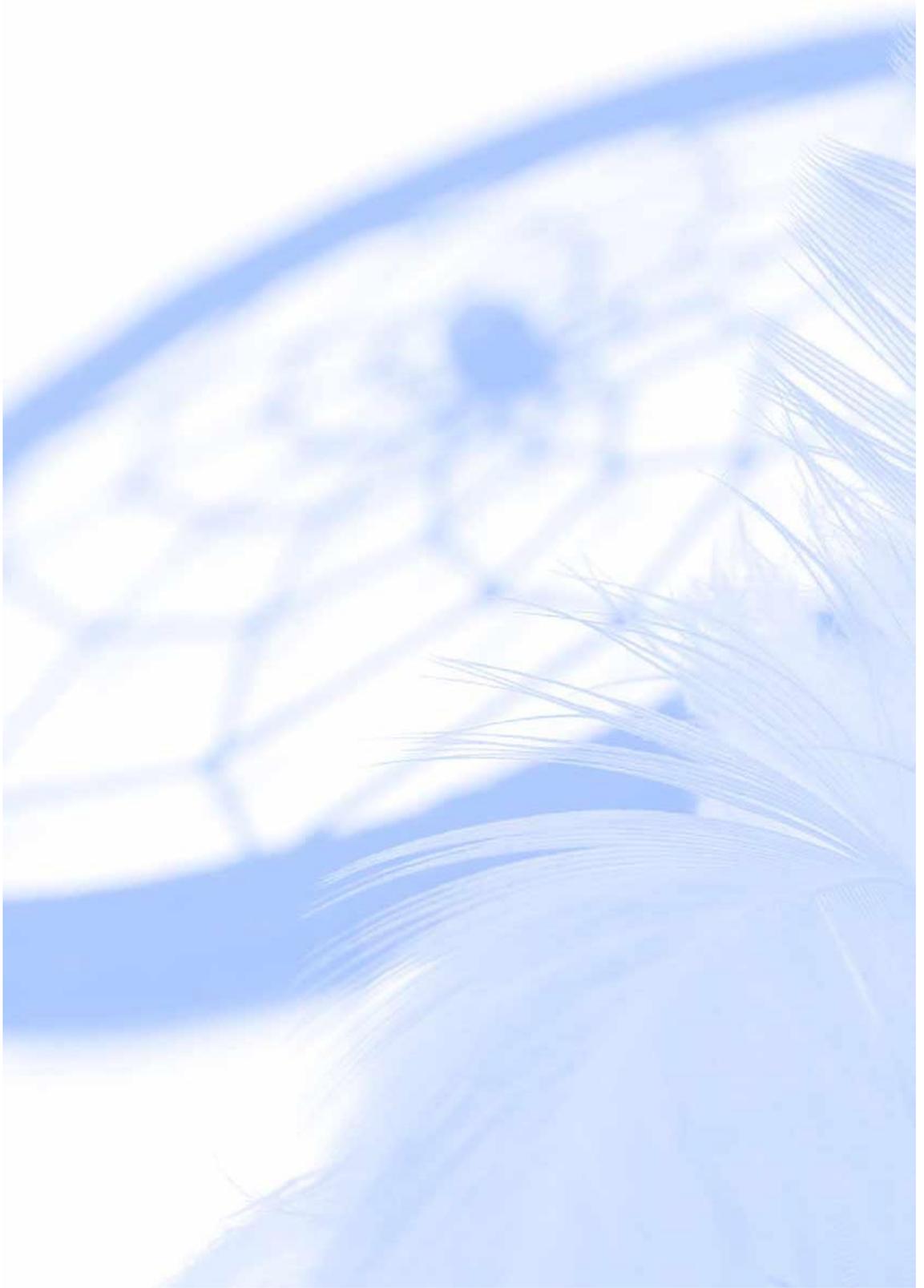
En 2002, Santé Canada a également demandé à Ipsos Reid de réaliser une enquête auprès de 800 Autochtones. Des enquêtes ont également été réalisées sur le taux de tabagisme et les tendances connexes dans les Territoires du Nord-Ouest, en 1999, et en Colombie-Britannique, en 1997.

Pour savoir si des données ont été recueillies dans votre collectivité, communiquez avec votre représentant local en santé communautaire.

Conclusion : Peu importe l'enquête examinée, la question de l'usage abusif du tabac constitue un problème de santé important pour les Autochtones et les Premières nations.

Source : Balancing Act, Aboriginal Adult Tobacco Cessation Strategies: Implications for social Marketing, Préparé pour : Nizam Siddiqui, Santé Canada, 2002





Comprendre la lutte contre le tabagisme

Stratégie globale de lutte contre le tabagisme – Qu'est-ce que c'est?

Une stratégie globale de lutte contre le tabagisme est un ensemble d'activités juridiques, économiques et sociales qui, combinées, font qu'il est plus difficile pour les enfants et les adolescents de commencer à fumer et plus facile pour les adultes de cesser de fumer. Il n'existe pas une activité unique qui permettra de solutionner le problème de la mauvaise utilisation des produits du tabac. Il faut une stratégie concertée et durable, ainsi qu'une combinaison de plusieurs activités pour réduire le tabagisme au sein de n'importe quelle communauté. Les preuves indiquent que, dans le cadre des stratégies ou des approches, on a recours :

- 1. aux activités de prévention;*
- 2. aux activités de promotion;*
- 3. aux activités relatives à l'abandon du tabagisme;*
- 4. à la divulgation des tactiques utilisées par l'industrie du tabac (aussi connue sous le terme dénormalisation).*

Que mentionne-t-on au sujet de la lutte anti-tabac dans la Stratégie de lutte des Premières nations et des Inuits contre le tabagisme?

La stratégie est une initiative des Premières nations et des Inuits visant à : influencer les comportements et les mentalités au sujet du tabagisme, en particulier chez les jeunes; contribuer à outiller les collectivités pour qu'elles s'attaquent aux problèmes de santé découlant du tabagisme; améliorer le respect des commerçants en matière de vente aux jeunes dans les réserves grâce à une meilleure éducation.

http://www.hc-sc.gc.ca/francais/media/communiqués/2001/2001_62fbk1.htm

Objectif de la Stratégie des Premières nations et des Inuits en matière de lutte au tabagisme

La Stratégie des Premières nations et des Inuits en matière de lutte au tabagisme a cinq objectifs spécifiques :

1. améliorer la capacité des collectivités des Premières nations et des collectivités inuites à élaborer des projets de lutte contre le tabagisme

complets, efficaces, adaptés à la culture autochtone et mis en œuvre à un rythme acceptable pour ces collectivités;

2. promouvoir la santé des Premières nations et des Inuits en réduisant l'usage du tabac et du tabac sans fumée chez tous les groupes d'âge, et particulièrement chez les jeunes et les femmes enceintes;

3. réduire le tabagisme chez les jeunes;

4. diminuer les conséquences de la fumée secondaire sur la santé des Premières nations et des Inuits;

5. sensibiliser les dirigeants des Premières nations et des Inuits à la connaissance des stratégies de lutte contre le tabagisme, à l'expression de leurs opinions à leur sujet et au soutien de ces stratégies.

Référence : Cadre de travail de la Stratégie de lutte contre le tabagisme chez les Premières nations et les Inuits, janvier 2002, p. 3.

Que pense le gouvernement fédéral de sa Stratégie de lutte contre le tabagisme?

La Stratégie de lutte contre le tabagisme, qui fait fond sur les activités et les orientations des dernières années, a quatre composantes qui se renforcent mutuellement : protection, prévention, cessation et réduction des méfaits.

Protection

- ✧ En priorité, on assurera la conformité à la législation de Santé Canada, particulièrement en veillant à ce que plus de 60 000 détaillants canadiens ne vendent pas de tabac aux jeunes.
- ✧ Comme elle l'a fait dans le passé pour les mises en garde contre les dangers du tabac, la recherche produira des données et appuiera tout nouveau programme ou projet de règlement.
- ✧ Une expertise sera offerte aux municipalités et aux autres parties concernées pour faciliter la mise en place de règles et règlements antitabac.
- ✧ Le gouvernement du Canada continuera de défendre la *Loi sur le tabac* ainsi que la position du gouvernement dans les litiges liés au tabac.

Prévention

- ✧ La prévention vise surtout les jeunes. Des ressources et des activités seront élaborées afin de les inciter à élaborer des programmes et des stratégies efficaces pour leurs pairs.
- ✧ Santé Canada offrira une assistance au ministère des Finances relativement à la politique sur la santé, en élaborant des stratégies fiscales efficaces. La taxation est un élément important de la lutte contre le tabagisme; il a été clairement démontré qu'elle permet de réduire la consommation de tabac, en particulier chez les jeunes.
- ✧ On se servira des ressources Web et des ressources imprimées en place pour informer les professionnels de la santé, les enseignants et les autres intervenants auprès des jeunes.
- ✧ Les partenariats jouent un rôle crucial dans la mise en oeuvre d'un programme intégré. Le gouvernement du Canada travaillera avec les provinces, les territoires et les organisations non gouvernementales afin de tirer profit des réseaux existants et de développer la capacité des communautés à passer à l'action dans ce domaine.

Cessation

- ✧ Des mesures seront prises pour répondre au besoin de normes nationales, dont l'établissement de lignes directrices et d'outils pour la pratique clinique permettant aux professionnels de la santé de promouvoir le renoncement au tabac.
- ✧ La stratégie vise à faciliter l'accès du public aux programmes, aux ressources et à l'information

sur les pratiques exemplaires.

Réduction des méfaits

✪ Même si les meilleurs efforts sont déployés pour réduire le tabagisme chez les Canadiens, il y aura toujours des fumeurs. Santé Canada continuera d'assumer ses responsabilités en matière de réglementation des produits de façon à réduire les risques liés à l'usage du tabac.

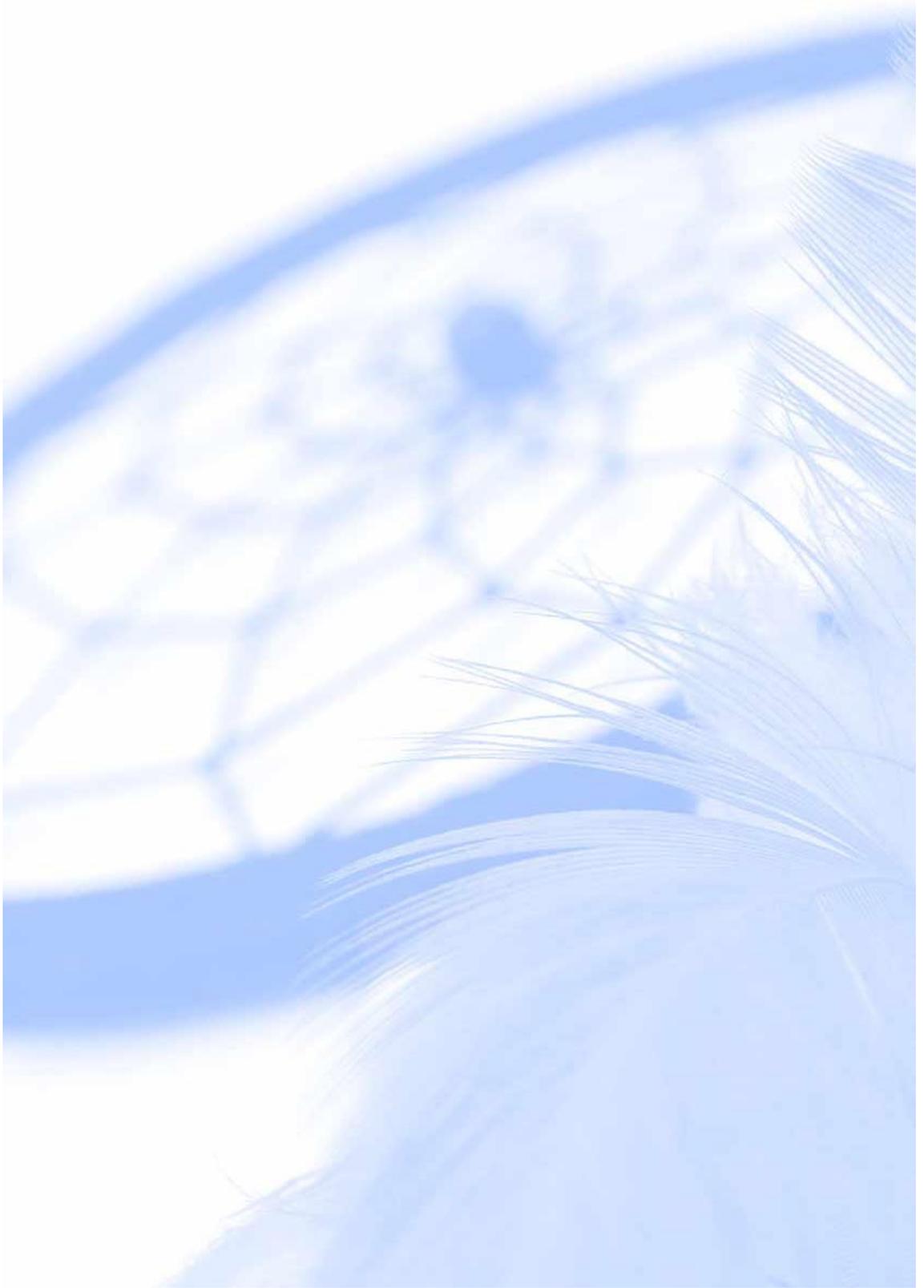
Référence: http://www.hc-sc.gc.ca/francais/media/communiqués/2001/taxetabac_2001fbk.htm

Qu'en est-il de la Convention-cadre pour la lutte antitabac?

La Convention-cadre pour la lutte antitabac (CCLT) est un traité international que les gouvernements du monde ont ratifié récemment lors de l'Assemblée mondiale de la Santé. Le CCLT se penchera sur la lutte antitabac au pays et à l'étranger : publicité à l'échelle planétaire, contrebande et commerce. Elle permettra aussi à renforcer la législation nationale en matière de tabagisme et les programmes de lutte antitabac. Le CCLT pourrait contribuer à renverser la vapeur au détriment de l'industrie du tabac en affaiblissant son pouvoir politique et en contribuant à mettre fin à son insouciance au moyen de la réglementation et de la législation.

La CCLT reconnaît que le taux de tabagisme chez les Autochtones est élevé et exprime son inquiétude comme suit : « les parties à ce congrès sont profondément inquiètes des taux élevés de tabagisme et d'autres formes de consommation de tabac chez les Autochtones ». Le traité est fondé sur le principe suivant : « adopter des mesures visant à promouvoir la participation des individus et des communautés autochtones à la création, à la mise en oeuvre et à l'évaluation de programmes de lutte contre le tabagisme socialement et culturellement adaptés à leurs besoins et à leurs points de vue ».

Source : <http://www.who.int/gb/fctc/PDF/inb6/einb65.pdf>



Choses à considérer avant de débiter

Qu'est-ce qu'un partenariat?

Chacun a une idée différente de ce qu'est un partenariat. Il est donc important d'arriver à une compréhension et à des attentes communes.

Aux fins du présent document, un partenariat est un regroupement d'organisations et d'individus concernés en vue de répondre à une question au sein d'une collectivité. Les partenariats efficaces déterminent les intérêts communs, élaborent et mettent en œuvre un projet et, en fin de compte, atteignent des résultats positifs pour améliorer la qualité de vie dans une collectivité.



Expériences personnelles des partenariats

Afin de mieux comprendre le fonctionnement des partenariats, il est utile de réfléchir à vos propres expériences et à ce que vous avez aimé ou non. Ces expériences influent sur la façon dont vous interagissez avec les autres au moment d'établir des partenariats.

De quels groupes avez-vous fait partie?

Comment était cette expérience?

Le groupe menait quelles activités?

De quelle façon avez-vous participé? Quel rôle avez-vous joué?

De quoi vous souvenez-vous le plus à propos du groupe?

Comment aurait-on pu l'améliorer?

Selon vous, le groupe a-t-il réussi? Pourquoi?

Selon vous, qu'est-ce qui a contribué ou nuit au succès du groupe?

Pourquoi former un partenariat?

Lorsqu'une question est soulevée dans une collectivité, un partenariat peut être une méthode efficace de régler le problème et de mobiliser les gens.

L'établissement d'un partenariat peut être nécessaire lorsque :

- ✿ une question nécessite la participation de la collectivité;
- ✿ la cause est juste et dans l'intérêt de la collectivité;
- ✿ la cause est soutenue par les nombreux résidents de la collectivité;
- ✿ il y a des adversaires puissants qui ont des ressources considérables et illimitées, comme les fabricants de tabac;
- ✿ les ressources sont limitées.

Source : Coalition québécoise pour le contrôle du tabac



Que peut faire un partenariat?

Les partenariats concentrent les énergies sur une question au sein d'une collectivité. Par exemple, une collectivité qui s'inquiète de l'exposition des jeunes mères et de leurs enfants à la fumée secondaire peut se réunir afin d'enlever les cendriers et d'interdire la consommation de tabac des salles de bingo.

Exemples de ce que peut faire un partenariat :

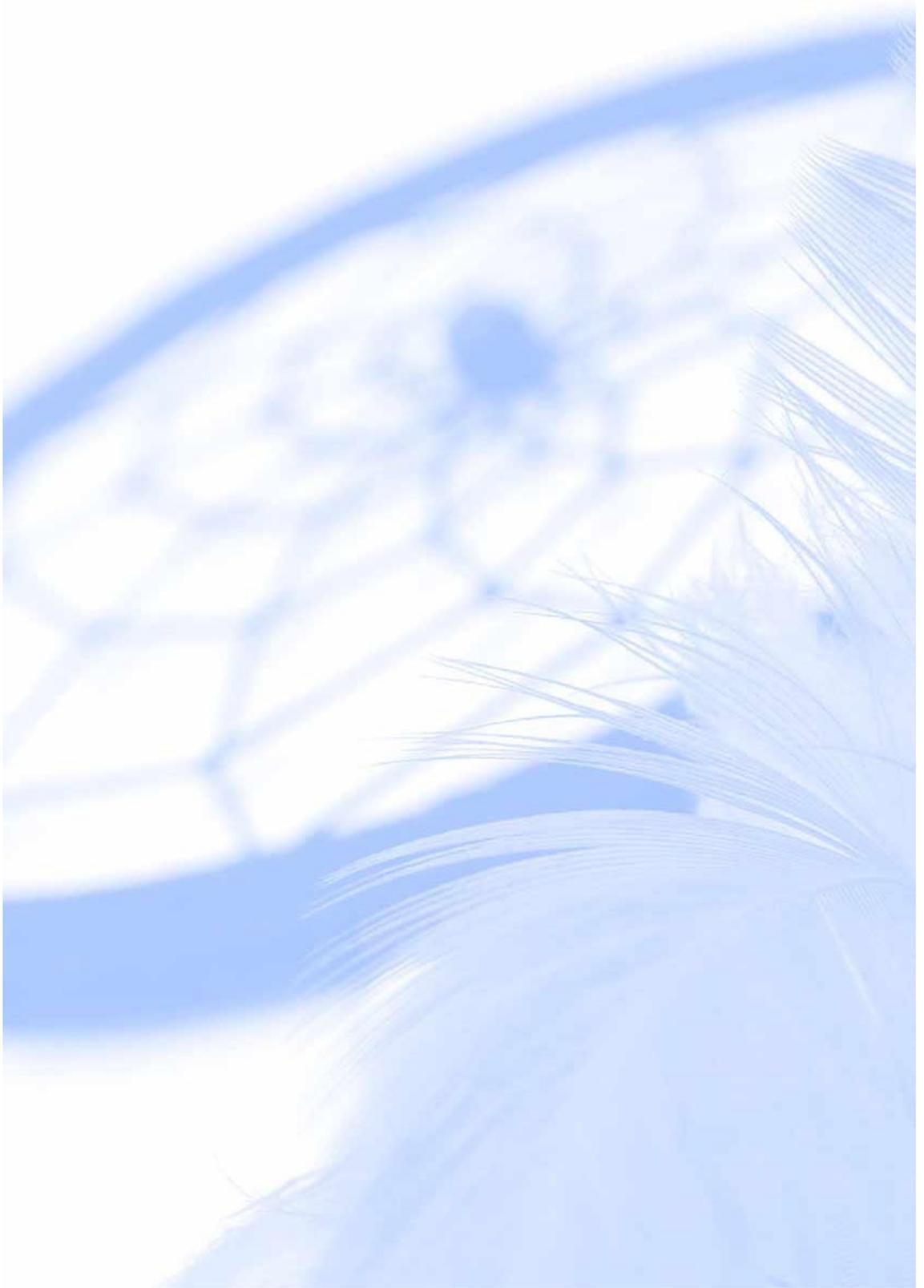
- ✿ réunir des individus animés des mêmes idées pour favoriser la coopération afin de régler les questions et les problèmes de la collectivité
- ✿ accroître la sensibilisation et les connaissances de la collectivité relativement à un certain projet
- ✿ amasser des fonds pour la mise en œuvre d'un projet
- ✿ fournir de l'information et des conseils aux décideurs de la collectivité
- ✿ promouvoir le changement des politiques et des règlements communautaires et gouvernementaux
- ✿ accroître la participation des bénévoles et des professionnels aux activités communautaires
- ✿ augmenter l'accès aux services de prévention et de soutien pour les individus et les groupes
- ✿ offrir des occasions de perfectionnement des compétences aux membres du partenariat
- ✿ doter l'ensemble de la collectivité des compétences voulues pour appuyer efficacement les changements continus

Quels sont les avantages à établir un partenariat?

- ✿ Les partenariats reflètent le soutien qui existe dans la collectivité relativement à la question.
- ✿ Les partenariats légitiment la cause et donnent un poids politique aux questions.
- ✿ Les partenariats peuvent vous aider à mieux vous faire entendre afin de réaliser ce qui ne pouvait l'être.
- ✿ Les partenariats aident à doter les individus d'une collectivité des connaissances nécessaires.
- ✿ Les partenariats créent un fondement plus solide pour influencer et toucher les décideurs.

- ✿ Les partenariats donnent l'occasion aux chefs de file d'élaborer et de prendre des mesures qui n'auraient pas été engagées autrement.
- ✿ Les partenariats offrent l'occasion d'utiliser les ressources limitées de manière plus efficace et efficiente.
- ✿ Les partenariats favorisent la coopération et la bonne volonté entre les organisations qui pourraient se faire concurrence pour de l'argent et des volontaires.
- ✿ Les partenariats présentent un front commun et réduisent les contradictions parmi les organisations membres.
- ✿ Les partenariats sont un moyen de coordonner et de mettre en commun l'information dans la collectivité.
- ✿ Les partenariats se font reconnaître par un public plus vaste et accroissent la crédibilité et la visibilité des questions qu'ils tentent de régler.





Mettons-nous au travail – Établir le partenariat

Pourquoi établir un partenariat?

Avant de commencer à tenter de convaincre certaines personnes de faire partie d'un partenariat, il est important de déterminer clairement pourquoi ce partenariat est nécessaire et de définir l'objectif global visé.

Voici quelques éléments auxquels il vous faut réfléchir :

- ✿ Définissez clairement le problème ou la question que le partenariat permettra d'aborder, y compris la portée et les causes du problème.
- ✿ Indiquez qui sont les personnes touchées par le problème et décrivez les tentatives précédentes, s'il y en a eu, de résoudre ce problème.
- ✿ Indiquez quelles seront les conséquences si le problème n'est pas résolu.
- ✿ Expliquez pourquoi un partenariat est essentiel à la résolution de ce problème.
- ✿ Indiquez ce que vous comptez accomplir en établissant le partenariat.
- ✿ Décrivez la manière dont vous comptez atteindre les résultats visés.



Faites l'inventaire des ressources dont vous disposez au sein de votre collectivité — établissement du profil de la collectivité

Pourquoi établir le profil de la collectivité?

Le fait de dresser l'inventaire des ressources dont dispose une collectivité, c'est-à-dire d'établir le profil de la collectivité, permettra à vous et à vos partenaires de disposer de renseignements qui vous permettront de prendre de meilleures décisions au sujet des orientations futures. L'établissement du profil aide les partenaires à en apprendre davantage sur leur collectivité et fournit de l'information permettant de cerner les priorités pour votre projet communautaire. Il existe de nombreux moyens d'examiner les diverses ressources et occasions au sein d'une collectivité. Il suffit parfois de discuter avec certaines personnes au sein de la collectivité et de déterminer ensuite la marche à suivre. Pour ce faire, on peut distribuer des questionnaires, effectuer des analyses documentaires, et créer des groupes de discussion. Peu importe votre manière de procéder, le fait de mener une réflexion sur votre collectivité constitue une étape importante pour aller de l'avant. Vous trouverez à la prochaine page la description d'un outil qui vous aidera à dresser l'inventaire des ressources locales.



Questions à poser pour l'établissement du profil de la collectivité

Vous pouvez utiliser la liste de questions ci-dessous pour compléter votre examen des ressources de la collectivité :

Question, Réponse

Y a-t-il des protocoles, des procédures ou des pratiques au sein de votre collectivité dont vous devriez être au courant et que vous devriez respecter?

Pouvez-vous parler un peu de l'usage que l'on faisait autrefois et que l'on fait aujourd'hui des produits du tabac dans votre collectivité?

Quels autres projets d'établissement de partenariat ont-ils connu du succès dans votre collectivité?

La collectivité a-t-elle d'autres intérêts qui pourraient concurrencer le projet de partenariat?

Quel est l'intérêt pour votre collectivité d'aborder les questions relatives au tabagisme?

Avec qui souhaiteriez-vous établir un partenariat?

Selon vous, quel est le point de vue de la collectivité sur cette question?

Votre collectivité a-t-elle déjà participé à des activités dans le cadre d'une stratégie de lutte contre le tabagisme?

Combien de personnes vivent dans votre collectivité?
Est-ce que d'autres bandes sont affiliées à la votre? Si c'est le cas, lesquelles?
Quels sont vos programmes de santé locaux?
Est-ce que votre bande ou des membres de votre bande vendent des produits du tabac dans votre réserve ou dans d'autres réserves?
Autres renseignements

Nota : Pour plus de renseignements sur l'établissement du profil des collectivités, consultez le guide de ressources pour l'établissement du profil des collectivités, à www.actionforchange.org/mapping.

Qui pourrait faire partie du partenariat dans votre collectivité?

Un partenariat signifie que plus d'une personne ou plus d'un groupe participent. Lorsque que vous tenterez de déterminer qui devrait se joindre au partenariat, tentez de trouver des partenaires :

- ✿ qui sont concernés ou touchés par le problème;
- ✿ qui sont intéressés par les buts du groupe et les questions qu'il aborde;
- ✿ qui sont peut-être déjà en train de travailler aux questions;
- ✿ qui sont intéressés d'appuyer le travail;
- ✿ qui peuvent appuyer publiquement le partenariat (p. ex. des enseignants, la police, les ecclésiastiques);
- ✿ qui disposent de bénévoles qui peuvent appuyer le travail;
- ✿ qui ont déjà obtenu du succès en utilisant les médias pour appuyer leurs activités;
- ✿ qui ont déjà réussi à joindre et à influencer les décideurs de la collectivité.

Y a-t-il des groupes qui s'intéressent à votre collectivité et qui n'ont pas de bureaux au sein de celle-ci, comme des organisations non gouvernementales, du personnel régional de la santé ou d'autres?



Personnes et groupes avec qui communiquer

Chaque collectivité est différente pour ce qui est de la taille, du nombre d'habitants, des distances à parcourir dans la collectivité et du nombre d'organisations et de personnes qui apportent une contribution. Par conséquent, lorsque vous examinez votre collectivité, vous pouvez déterminer

quelles personnes pourraient être intéressées à faire progresser le partenariat.

La liste ci-dessous est volontairement longue et exhaustive. Elle vous indiquera peut-être d'autres groupes et personnes dont la participation pourrait être envisagée.

Représentants de la collectivité

Chef
Aînés
Administrateur de bande
Conseillers de bande
Modèles de comportement communautaires
Membres du conseil municipal
Conseils scolaires
Députés
Membres de l'Assemblée législative

Personnel des services de santé

Représentants en santé communautaire
Infirmières en santé communautaire
Conseillers en matière de drogues et d'alcool
Directeurs des affaires publiques ou communautaires
Personnel médical régional
Médecins, infirmières, diététistes et dentistes
Coordonnateurs régionaux de la lutte antitabac
Coordonnateurs des bénévoles
Travailleurs du Programme d'aide préscolaire

Travailleurs sociaux

Travailleurs auprès des jeunes

Travailleurs à l'intervention d'urgence
Autres travailleurs en soutien communautaire

Étudiants/personnel d'enseignement

Étudiants
Enseignants
Infirmières d'école
Directeurs scolaires
Directeurs d'école secondaire, au public et au privé

Organisations au service des jeunes

Groupes de danse
Groupes culturels
Groupes halte-jeunesse
Programmes d'athlétisme récréatifs
Clubs de garçons et filles

Organismes locaux et leurs employés

Administration de la bande
Gardiens de la paix
Agences de santé publique
Services sociaux
Organismes d'aide sociale
Bibliothèques

Agences de développement économique communautaire
Conseils régionaux des autorités sanitaires
Ecclésiastiques

Stations de radio et de télévision

Gestionnaires
Annonceurs
Journalistes
Coordonnateurs des affaires publiques

Journaux

Rédacteurs en chef
Journalistes
Rédacteurs en chef de la section santé
Rédacteurs en chef de la section sur les affaires communautaires

Commerces locaux

Commerces locaux
Centres commerciaux
Pharmacies
Banques
Franchises de restauration rapide
Clubs sportifs

Groupes communautaires et de citoyens

Croix rouge
Services d'incendie
Services de police
Organisations bénévoles de santé

Groupes communautaires et de citoyens

Organisations sans but lucratif, comme les bureaux régionaux de :
l'Association pulmonaire;
la Fondation des maladies du cœur du Canada;
l'Association canadienne du diabète;
la Société canadienne du cancer.



Comment amener les gens à faire partie du partenariat

Il existe de nombreux moyens d'amener les gens ou certains groupes à faire partie d'un partenariat. Vous trouverez ci-dessous certaines idées pour ce faire.

- ✿ Déterminer qui sont les principaux dirigeants communautaires qui peuvent apporter un soutien, se joindre au partenariat ou proposer d'autres membres pour le partenariat ou le groupe, et réaliser des entrevues avec eux.
- ✿ Mener un sondage au sein de la collectivité afin de susciter de l'intérêt pour la question abordée et de déterminer quelles personnes et quels groupes seraient intéressés à faire partie du partenariat.
- ✿ Organiser une série de séances d'information à différents endroits au sein de la collectivité.
- ✿ Faire coïncider les séances d'information avec d'autres activités communautaires.
- ✿ Élaborer une analyse claire afin d'expliquer le bien-fondé du partenariat et les avantages qu'il offre comparativement à d'autres stratégies pour résoudre la question.
- ✿ Quels sont les objectifs généraux du partenariat ou du groupe? Le fait de définir ce que l'on

compte accomplir avec le partenariat ou le groupe suscitera de l'intérêt et un engagement au sein de la collectivité.

✦ Chercher à établir des partenariats avec des intervenants provinciaux à l'extérieur des réserves.



PARTIE 6

Organisons-nous

Que faire à la première réunion?

Qu'elle soit grande ou petite, la première réunion peut être très formelle ou se passer autour d'une table de cuisine. Toutefois, on se rassemble parce qu'il existe au sein de la collectivité un problème qui nécessite une certaine intervention.

L'ordre du jour suivant présente des points qui devront être traités si l'on veut faire progresser l'action au sein de la collectivité.

Exemple d'ordre du jour de la première réunion

- ✦ Volet culturel
- ✦ Présentations
- ✦ Qu'espérez-vous réaliser au sein de la collectivité?
- ✦ En quoi est-ce un problème?
- ✦ De quelle manière peut-on le gérer?
- ✦ Demandez aux personnes de discuter la raison pour laquelle elles sont intéressées et de quelle manière elles pourraient aider à régler le problème

✿ Que devrions-nous faire ensuite?

Vous pourriez vouloir discuter de la possibilité de créer un partenariat plus officiel. Dans ce cas, vous désiriez peut-être aussi parler des points suivants :

- ✿ Qu'est-ce que les participants attendent du partenariat?
- ✿ Discuter du but et des objectifs du partenariat
- ✿ Discuter des activités possibles que les partenaires pourraient soutenir
- ✿ Établir les rôles que les partenaires veulent jouer
- ✿ Discuter des besoins de financement et des contributions partenariales possibles
- ✿ Établir les règles de base en ce qui concerne la manière dont les réunions seront menées et dont les décisions seront prises
- ✿ Examiner la manière dont les futures réunions peuvent être fixées de façon équitable quant à l'heure, à la date, au lieu et au nombre de participants
- ✿ Prévoir la prochaine réunion et choisir un président et l'organisateur de la réunion

Vous devez vous assurer que quoi que vous fassiez à la première réunion, cela présentera de l'intérêt pour les participants. Étant donné que vous connaissez probablement la plupart d'entre eux, il suffira de discuter de façon informelle de ces questions, de la manière de travailler ensemble et des réalisations à accomplir pour faire avancer le projet.

Cependant, ce qu'il faut surtout se rappeler, c'est que chacun exprime clairement ses espoirs et la façon de les réaliser. Si ceci est clair, alors les étapes permettant de faire avancer le projet deviennent beaucoup plus faciles pour chacun.



De quelle manière le partenariat fonctionnera-t-il?

Un partenariat peut être restreint ou vaste. Il peut fonctionner de façon informelle ou nécessiter une structure formelle et détaillée. La liste de points suivants aidera à déterminer les questions logistiques à examiner.

✿ Organiser une réunion avec les premiers partenaires désignés pour étudier le but et le fonctionnement du partenariat.

- ✿ Définir la durée possible du partenariat. S'agit-il d'un partenariat sur une courte période, dans le cadre d'un projet particulier par exemple, ou d'un partenariat sur une plus longue période. Ce que vous voulez accomplir influera sur la durée du partenariat, et la vision et les objectifs du partenariat devraient déterminer son temps de vie.
- ✿ Définir certains des éléments logistiques, notamment le lieu, le moment et la fréquence des rencontres des partenaires.
- ✿ Qui s'occupera des détails de la réunion en ce qui concerne la manière dont les activités partenariales seront exécutées? Déterminer qui fait quoi.
- ✿ Établir la composition des membres et la manière dont les nouveaux membres seront invités à participer.
- ✿ Déterminer la manière dont les partenaires prendront leurs décisions. Comment les idées seront-elles présentées au partenariat pour être discutées? Comment les décisions du partenariat seront-elles prises et communiquées?
- ✿ Quelle sera la structure des réunions de partenariat? Comment sera élaboré l'ordre du jour des réunions?
- ✿ Le partenariat élaborera-t-il et soutiendra-t-il de petits comités ou de petits groupes de travail qui se réuniront régulièrement? De quelle manière feront-ils rapport à l'ensemble des membres du partenariat, et communiqueront-ils avec eux?
- ✿ Élaborer une méthode pour évaluer les progrès. Comment saurez-vous que vous faites toute une différence?
- ✿ Établir un groupe de travail pour entamer le processus d'élaboration d'une vision, d'une mission, de buts et d'objectifs de partenariat.

De quoi faut-il tenir compte pour élaborer la vision, la mission et les buts?

Au cours des premières réunions, il importe d'élaborer la vision, la mission et les buts et objectifs du partenariat afin de définir clairement son rôle et de lui donner son identité propre. Certains des éléments suivants sont à prendre en compte :

Créer une vision et une mission claires (consulter la fiche sur la vision et la mission à la page suivante)

- ✿ Ce que le partenariat désire accomplir, et pourquoi
- ✿ Ce qu'est votre rêve parfait de ce qui devrait être
- ✿ À quoi ressembleraient des résultats couronnés de succès?

Convenir mutuellement des buts à atteindre par le partenariat pour la

collectivité

- ✿ Établir des buts qui seront plutôt axés sur les résultats désirés que sur les activités
- ✿ Établir des buts qui sont pertinents pour la mission
- ✿ Établir des buts qui sont réalisables
- ✿ Établir des buts à court terme et des buts à long terme

Créer des objectifs particuliers pour chacun des buts

- ✿ Les changements particuliers que vous voudriez pouvoir idéalement constater dans les comportements si les efforts du partenariat étaient fructueux
- ✿ Les changements particuliers que vous voudriez pouvoir idéalement constater dans la population si les objectifs du partenariat étaient atteints
- ✿ Qui aura la responsabilité de s'assurer qu'ils sont atteints?
- ✿ Les objectifs sont-ils réalisables et mesurables?

Déterminer les activités nécessaires pour atteindre les objectifs

- ✿ Quelles seront les activités que le partenariat entreprendra pour atteindre les objectifs?
- ✿ Où seront orientées les activités?
- ✿ Quelles sont les tâches particulières à entreprendre, et comment le travail sera-t-il partagé?
- ✿ Quand les activités seront-elles mises en oeuvre?
- ✿ Qui sera chargé d'exécuter les activités?
- ✿ Quelles ressources faudra-t-il pour terminer chaque activité?
- ✿ Quelles sont les dates limites pour réaliser chacune des activités?
- ✿ Les activités sont-elles cohérentes avec la vision, la mission et les objectifs en général?

Créer une méthode de surveillance des résultats

- ✿ De quelle manière le partenariat sait-il qu'il atteint ses buts?
- ✿ Que fera le partenariat s'il n'atteint pas ses buts?

Créer un plan pour communiquer le travail du partenariat

- ✿ Comment les partenaires et leurs réseaux seront-ils informés des objectifs, des activités et des résultats de la planification



Fiche sur la vision et la mission

Vision

Si vous choisissez d'élaborer un énoncé de vision et de mission officiel, il importe d'intégrer les points de vue de tous les participants afin que chacun soit en accord avec l'ensemble des buts et des objectifs, et qu'il s'engage à cet égard.

Élaborer une vision signifie exposer le rêve parfait de ce qui devrait être et qu'est-ce que cela signifie pour vous en tant que réussite. Par exemple, votre rêve parfait de la lutte contre le tabagisme pourrait être le suivant : « le jour où les enfants de votre collectivité ne commencent pas à fumer ». Envisager l'élaboration d'un énoncé qui transmet les rêves du partenariat pour la collectivité.

À ce point, il est utile de partager avec quelqu'un la raison pour laquelle on fait partie du partenariat et qu'est-ce qu'on souhaite comme signification pour son organisation, et la collectivité.

Mission

Élaborer un énoncé de mission signifie exposer ce que le partenariat désire accomplir et pourquoi. Voici un exemple d'énoncé de mission possible : « Réduire le taux de tabagisme de notre collectivité en raison des effets dévastateurs sur la santé de la consommation abusive du tabac. »

Voici certains points à examiner pour élaborer la mission :

Quel est le but global de ce partenariat?

Que veut-il accomplir?

Pourquoi ce partenariat existe-t-il?

Que se passerait-il si ce partenariat n'existait pas?

Quel but veut atteindre ce partenariat?

Quelles sont les activités les plus importantes que doit exécuter ce partenariat?

Quelles genres d'activités un partenariat peut-il accomplir?

Un partenariat peut entreprendre de nombreuses activités. Par exemple, dans la collectivité de Bella Bella, qui compte 1800 résidents, trois entraîneurs ont utilisé les sports pour encourager dix jeunes membres de l'équipe de soccer à ne pas fumer, ni boire de l'alcool ou consommer des drogues. Les entraîneurs ont demandé aux membres de l'équipe leur consentement verbal et le respect de ce consentement s'est fait par un régime de confiance. On a discuté un peu sur les effets nuisibles du tabac, de l'alcool et des drogues. L'occasion a contribué à conscientiser davantage les membres de l'équipe au tabagisme et à d'autres questions connexes. La liste ci-dessous présente quelques activités à envisager.

Présentations

- ✿ Aller à la radio et parler des questions relatives à la lutte contre le tabagisme
- ✿ Parler à des groupes de danse, à des groupes de jeunes et à d'autres groupes des questions relatives au tabac
- ✿ Parler à des propriétaires de commerce qui vendent du tabac des problèmes liés à la vente de produits du tabac à des mineurs
- ✿ Rencontrer le Chef, les Aînés, les membres du Conseil et d'autres décideurs de la collectivité pour discuter des questions liées à la lutte contre le tabagisme
- ✿ Trouver des conférenciers invités pour parler de la lutte contre le tabagisme et organiser une activité à ce sujet

Renforcement des capacités

- ✿ Offrir un atelier sur la manière de créer des affiches
- ✿ Travailler avec un formateur du domaine des médias pour enseigner aux jeunes comment réaliser des vidéos et leur apprendre à produire des vidéos (projet de plusieurs semaines)

Jeunes

- ✿ Apprendre aux jeunes à élaborer des histoires ou des jeux sur la consommation du tabac
- ✿ Enseigner aux jeunes comment créer des sites Web et faire des recherches sur Internet; les inviter ensuite à élaborer des sites Web sur la consommation du tabac au sein de la collectivité.



Activités

- ✿ Obtenir que la salle de bingo locale soit sans fumée pendant une soirée
- ✿ Élaborer une campagne pour inciter les gens à faire de leur foyer un espace sans fumée
- ✿ Élaborer une campagne pour inciter les gens à faire de leur voiture un espace sans fumée
- ✿ Créer des idées pour une semaine nationale sans fumée (19-25 janvier 2003)
(Mercredi sans tabac : 22 janvier)
- ✿ Collaborer avec les enseignants et les représentants de la santé communautaire pour coordonner les activités
- ✿ Organiser des rencontres (*Quit and Win – J'arrête, j'y gagne* : www.quitandwin.org, espaces sans fumée)
- ✿ Organiser une soirée familiale autour de la question du tabac

Recherche

- ✿ Déterminer les lieux où les jeunes obtiennent du tabac
- ✿ Effectuer des recherches sur le nombre de résidences ou de véhicules sans fumée

Sensibilisation

- ✦ Rédiger des articles pour des bulletins et des journaux locaux sur des questions relatives au tabac
- ✦ Créer des affiches par l'intermédiaire de concours d'affiches pour les enfants et les jeunes
- ✦ Encourager le bureau du conseil de bande à devenir sans fumée
- ✦ Si le bureau du conseil de bande est sans fumée, lui écrire et le féliciter
- ✦ Travailler avec les chefs de groupes de danse autour des questions liées à la lutte contre le tabac
- ✦ Élaborer des enseignes publicitaires et les placer dans la collectivité
- ✦ Élaborer de la publicité pour les bulletins locaux
- ✦ Élaborer des cartes – « Notre maison, un lieu sans fumée »



Planification des activités de partenariat

Lorsque vous savez pourquoi vous êtes en partenariat, vous pouvez vouloir planifier une activité particulière pour appuyer votre but global. Vous pouvez utiliser cette section comme guide pour planifier des activités potentielles déterminées par votre partenariat.

Exemple d'activité proposée

- Mise en oeuvre d'une rencontre sans fumée dans la collectivité

Mission et buts

- En quoi cette activité a-t-elle un lien avec la mission et les buts du partenariat?
- Quelles questions ce partenariat tente-t-il de traiter au moyen de cette activité?
- De quelle information supplémentaire le partenariat a-t-il besoin avant qu'il puisse traiter de cette question avec efficacité?

Membres et autres intervenants

- Qui pourrait s'intéresser à cette activité?
- Qui pourrait s'opposer à cette activité ou, d'une certaine façon, être touché négativement par celle-ci?

- Y a-t-il des rivalités au sein du partenariat ou à l'extérieur en ce qui concerne cette activité?
- Quelle formation ou quelles capacités particulières sont nécessaires pour exécuter cette activité?
- Comment le partenariat ou le groupe fourniront-ils la formation ou les capacités nécessaires?
- Comment les considérations d'ordre géographique des membres potentiels seront-elles prises en compte?

Ressources

- Quelles ressources sont nécessaires pour exécuter l'activité?
 - Partenaires (p. ex., ceux qui ont les capacités, l'accès, les ressources humaines, l'influence ou les fonds)
 - Matériels
 - Équipement
 - Lieu
 - Transport
- Où le partenariat peut-il obtenir des services en nature (appuis non monétaires, comme un espace de bureau et une aide administrative) ou des fonds en espèces pour couvrir les coûts de l'activité?
- Qu'attend le partenariat comme résultat de cette activité?
- En quoi est-ce relié à d'autres activités prévues par le partenariat?
- Comment le partenariat sait-il que l'activité a été fructueuse ou efficace?
- Comment le partenariat reconnaîtra-t-il les personnes pour leurs efforts et leurs contributions?
- Comment les autres activités du partenariat pourraient-elles avoir des répercussions positives ou négatives sur le calendrier de cette activité?
- Comment les autres activités communautaires pourraient-elles avoir des répercussions positives ou négatives sur le calendrier de cette activité?
- Date de l'activité proposée ou possible : _____

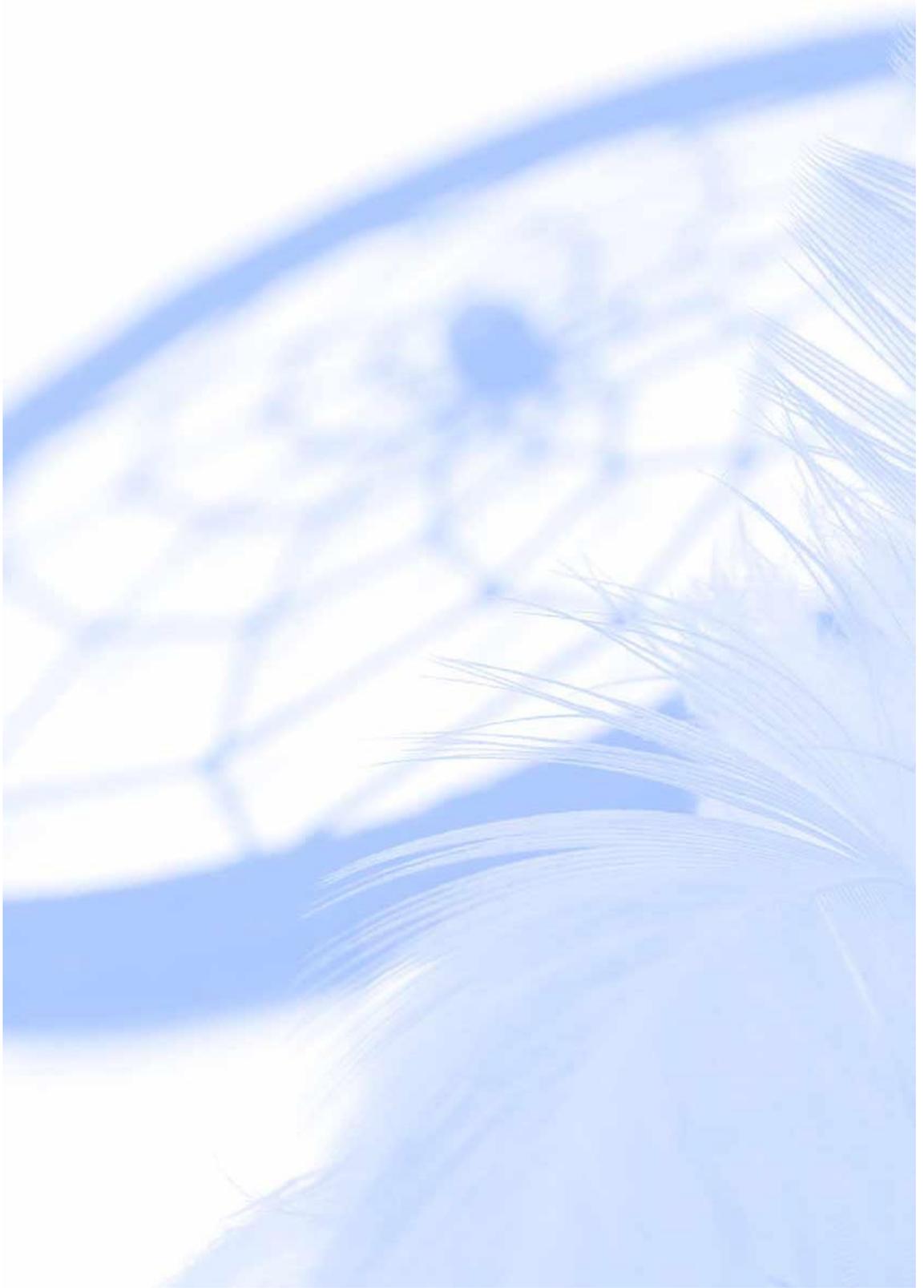
Suivi

Calendrier

Fiche sur la planification de l'activité

Principales tâches Achèvement Personne(s) Date Responsable

Le tabagisme
Concours de conception de logos



Examinons certains facteurs de réussite

Garder la motivation au sein d'un partenariat

Il arrive souvent que les gens soient très emballés lorsque débute quelque chose de nouveau. Toutefois, à mesure que le temps passe, l'enthousiasme diminue et il est possible que les personnes ne souhaitent plus faire partie du partenariat.

Parmi les facteurs qui aideront les architectes des partenariats à garder les membres motivés, on compte les suivants :

- ✿ Établir une vision, une mission et un ensemble d'objectifs réalistes et bien définis à l'égard desquels les membres peuvent tous s'engager
- ✿ Veiller à ce que les activités du partenariat appuient la vision, la mission et les objectifs
- ✿ Mettre l'accent sur des actions « réalisables » pour faire en sorte que le partenariat soit efficace et que vous constatiez des résultats
- ✿ Établir des calendriers pour la réalisation d'objectifs précis afin de faire en sorte que l'on réalise des progrès et que l'on obtient des succès dans des délais raisonnables
- ✿ Donner un aperçu de la façon dont les gens seront traités au cours des réunions en établissant les principes ou les valeurs qui doivent sous-tendre les opérations et les activités du partenariat
- ✿ Veiller à ce que les besoins des membres du partenariat soient compris et respectés par tous les membres
- ✿ Les activités du partenariat doivent aussi comporter une part d'amusement et célébrer les points forts de la communauté
- ✿ Équilibrer la charge de travail entre les divers membres du partenariat pour réduire l'épuisement professionnel et maintenir des taux de participation élevés
- ✿ Les chefs d'un partenariat devraient se comporter de façon appropriée lorsqu'ils s'occupent de problèmes ou de conflit
- ✿ Les chefs d'un partenariat devraient partager cette responsabilité ainsi que la prise de décision pour permettre aux membres de parvenir à des degrés d'engagement plus élevés à l'égard du partenariat

Quels sont les facteurs qui font obstacle à la réussite d'un partenariat?

Il arrive parfois que de bonnes idées ne soient jamais réalisées parce que les membres d'un partenariat essaient d'en faire trop ou parce que l'on ne dispose pas de suffisamment de temps. La liste qui suit met en évidence certains éléments qui font obstacle à la réussite d'un partenariat :

- ✿ Absence de vision
- ✿ Planification inadéquate
- ✿ Consacrer trop de temps à essayer de définir le but
- ✿ Élaborer d'excellents plans, mais n'attribuer aucune responsabilité en vue de leur exécution
- ✿ Essayer de mettre les choses en place trop rapidement
- ✿ Entreprendre trop de choses à la fois
- ✿ Ne pas réussir à régler les problèmes, comme la direction du groupe, les membres difficiles, les conflits
- ✿ Ne pas établir un processus décisionnel clair et démocratique qui permet à diverses personnes de participer aux discussions
- ✿ Devenir un groupe de discussion plutôt qu'un groupe d'action
- ✿ Mettre l'accent sur un trop grand nombre d'objectifs à long terme
- ✿ Ne pas obtenir suffisamment de réussites à court-terme pour motiver l'équipe et assurer un engagement continu
- ✿ Ne pas fixer d'échéances ou de dates limites
- ✿ Programmes concurrentiels
- ✿ Conflits de pouvoir et dynamique
- ✿ Changements dans les ressources disponibles ou problèmes de financement
- ✿ Épuisement professionnel des membres



Déterminer les ressources nécessaires

Pour établir un partenariat et entreprendre des activités, les membres (groupes et particuliers) doivent fournir des ressources. Le soutien peut prendre la forme de contributions en nature, ce qui inclut le soutien non financier, comme fournir des locaux, une aide administrative ou des services de photocopie ou de courrier.

Des ressources financières peu importantes seront peut-être immédiatement nécessaires, mais il est possible qu'un engagement important en temps soit exigé des personnes. Voici des éléments dont il faut tenir compte lorsque l'on détermine les ressources.

Quels sont les besoins en services de soutien administratif et de soutien de bureau requis par le partenariat?

Qui préparera l'ordre du jour, tiendra le procès-verbal et sera chargé de trouver un lieu de réunion et de fournir des rafraîchissements?

Doit-on veiller à ce qu'un nombre suffisant de membres soient recrutés pour le partenariat? Qui rencontrera les membres éventuels, se chargera de l'orientation concernant les travaux du partenariat et communiquera avec les gens?

Est-il nécessaire de faire des recherches pour faciliter les activités du partenariat?

Y aura-t-il des relations publiques dans le cadre du partenariat? Qui s'adressera aux médias et fera les présentations publiques? Qui rédigera les communiqués de presse et établira des liens avec le personnel de l'information?

Le partenariat nécessitera-t-il des ressources pour la gestion des programmes?

Sera-t-il nécessaire d'obtenir du financement dans le cadre du partenariat? Qui réunira les fonds destinés aux activités du partenariat? Cela se fera-t-il de façon continue ou en fonction des activités annuelles? Qui organisera et gèrera les activités?

Stratégies en matière de ressources et de financement

Il se peut que certains coûts doivent être supportés si un partenariat est lancé. Les partenariats peuvent obtenir un financement direct ou un appui non financier (appui qui n'est pas en argent, comme des locaux à bureaux et de l'aide administrative) auprès de diverses sources.

Parmi les principales sources, on compte les suivantes :

- ✿ Les cotisations des membres : plusieurs partenariats ont différentes catégories de membre et différentes cotisations, ce qui génère habituellement un minimum de recettes
- ✿ L'appui non financier, comme lorsque des organisations offrent gratuitement des locaux pour la tenue de réunions
- ✿ Les partenaires locaux, y compris les collectivités autochtones et les organismes communautaires
- ✿ Le secteur privé, y compris des entreprises (locales et nationales) pour le soutien
- ✿ Les législateurs, y compris les administrations municipales et les gouvernements provinciaux, territoriaux et fédéral
- ✿ Les subventions du gouvernement fédéral
- ✿ Les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) – Institut de la santé des Autochtones
- ✿ Les collèges et les universités ainsi que les centres de recherche régionaux
- ✿ Les fondations locales ou nationales

- ✿ Les activités de financement locales
- ✿ L'élaboration d'autres approches « créatives » pour solliciter des appuis

Vous trouverez ci-dessous une feuille de travail pour vous guider dans l'élaboration d'un plan et d'une stratégie de financement.

Feuille de travail pour une stratégie de financement

Quels sont les activités et les projets que les membres du projet espèrent accomplir au cours des six ou douze prochains mois?

Quel genre de ressources sont nécessaires pour faire ces activités?

Combien ces ressources coûteront-elles? Veuillez noter que certaines ressources, comme le personnel, peuvent être fournies par une organisation. Ces ressources sont souvent appelées ressources en nature.

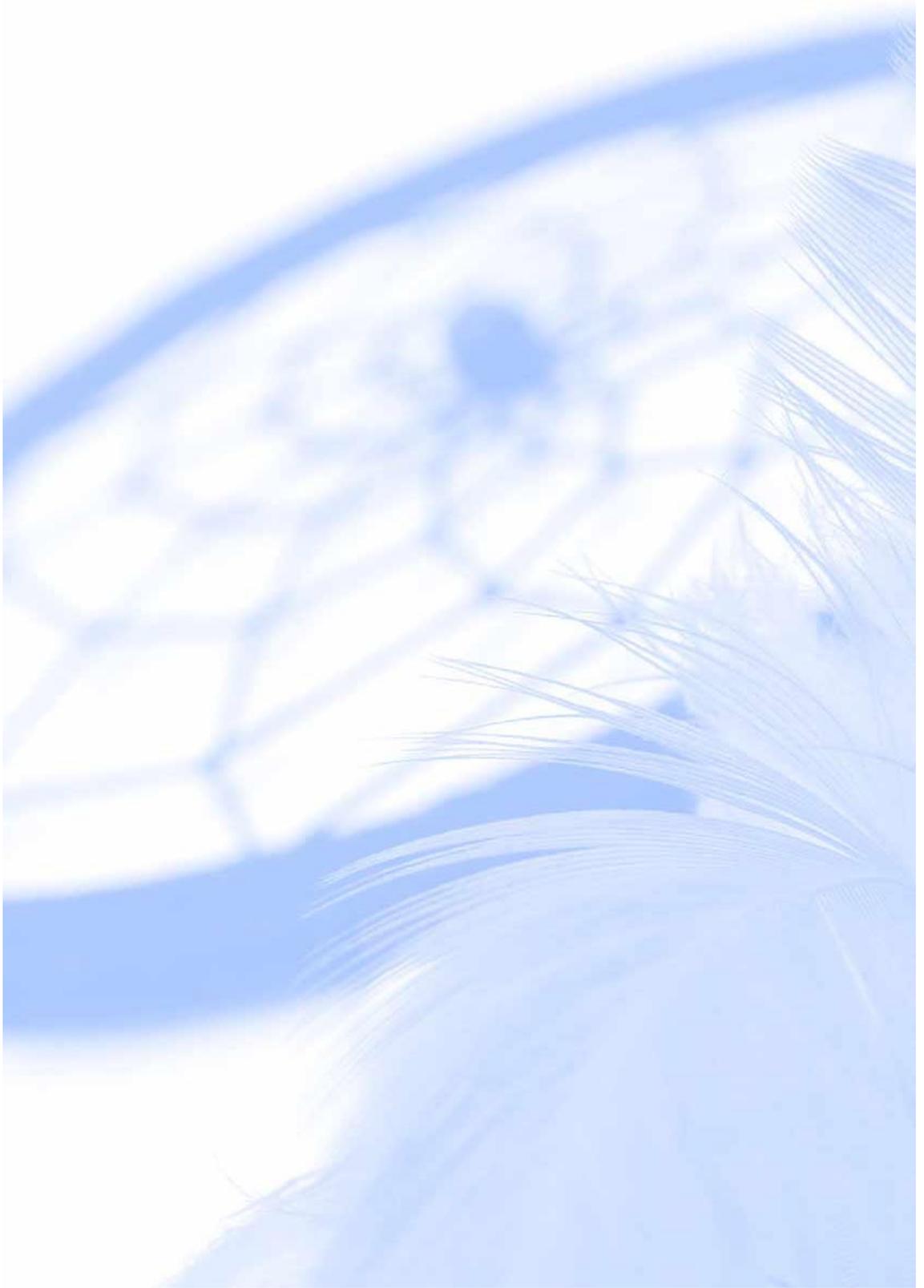
Quels sont les fonds ou les ressources dont vous disposez actuellement et d'où proviennent-ils (p. ex. les membres du partenariat ou des organismes communautaires)?

Où pourrait-on trouver le financement pour faire ces activités? Quelles ressources devriez-vous chercher à obtenir auprès des autorités fédérales, provinciales, territoriales et locales?

- Ressources locales (communautés autochtones, conseils tribaux, groupes du secteur de la santé)
- Organisations non gouvernementales
- Subventions du gouvernement
- Communauté locale (fondations et entreprises locales et contributions du secteur privé)

Qui dirige la réalisation de ces activités de financement et de quelle façon (p. ex. rédiger des demandes de subventions, faire des appels)?

Quelles sont les prochaines étapes que vous prévoyez pour obtenir d'autres ressources?



Évaluation

Quelles questions poser pour savoir si nous avons réussi?

Habituellement, chaque fois que nous créons un partenariat, nous avons un certain résultat en tête. Il pourrait s'agir de réduire la consommation de tabac au sein d'une collectivité ou de protéger les enfants et les jeunes de la fumée secondaire. Il est important de mesurer ces résultats et aussi d'évaluer la mesure dans laquelle les différents partenaires ont su travailler ensemble.

Deux éléments peuvent être mesurés, soit :

- ✦ la capacité des membres à former un partenariat;
- ✦ les changements accomplis grâce aux activités mises en œuvre dans le cadre du partenariat.

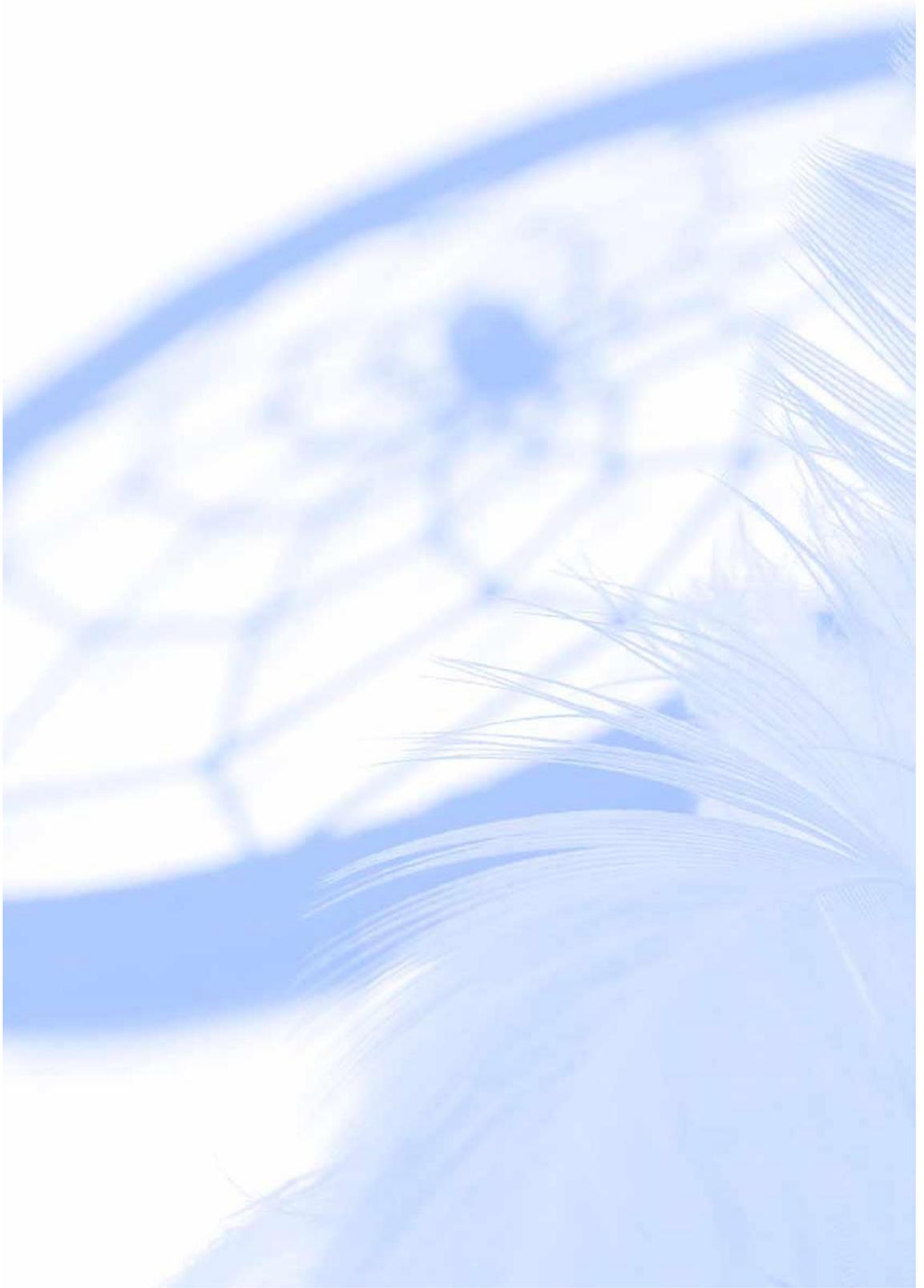
Vous pourriez évaluer:

✦ L'efficacité des membres à former un partenariat. Éléments à considérer :

- Combien de personnes faisaient partie du partenariat?
- Combien de fois les membres du partenariat se sont-ils réunis?
- Comment les membres du partenariat ont-ils collaboré?

✦ Les réalisations du partenariat? Éléments à considérer :

- Quels étaient les buts du partenariat?
- Ces buts ont-ils été atteints?
- Qu'est-ce que les partenaires ont réussi à faire dans les délais prévus?
- Avant le début de l'activité, quel était le degré de sensibilisation? (p. ex., taux d'exposition à la fumée secondaire)
- Une fois l'activité terminée, quel était le degré de sensibilisation?
- Avant le début de l'activité, quelle attitude dominait? (p. ex., attitude à l'égard du tabac et de ses conséquences à long terme sur la santé)
- Une fois l'activité terminée, quelle attitude dominait? (p. ex., attitude à l'égard du tabac et de ses conséquences à long terme sur la santé)



Exemples de partenariats

Exemples de partenariats fructueux

Initiative sur le diabète chez les Autochtones

Programme Premières Nations dans les réserves et Inuits dans les collectivités inuites (PNRICI). Le Programme PNRICI est administré par l'intermédiaire des bureaux régionaux de la Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits (DGSPNI) en collaboration avec les Premières nations et les Inuits de la région. Grâce au Programme PNRICI, l'Initiative sur le Diabète Autochtone (IDA) assurera l'accès à des programmes de prévention et de promotion, de soins et de traitements et de soutien relatif au mode de vie pour les Premières nations des réserves et les Inuits vivant dans des collectivités inuites. Dans la mesure du possible, les programmes de soins et de traitements prennent appui sur les ressources et capacités disponibles et font le lien avec les services de soins à domicile fournis dans le cadre du Programme de soins à domicile et en milieu communautaire des Premières nations et des Inuits. Les programmes de prévention et de promotion visent la sensibilisation au diabète et à ses complications ainsi qu'à ce qui peut être fait pour prévenir le diabète. Les programmes mettent l'accent sur une saine alimentation et une vie active et sensibilisent aux facteurs de risque, aux complications et à ce qui peut être fait pour prévenir de telles complications.

http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/ida/pnr_description.htm

Aboriginal Tobacco Strategy Working Group

Le mandat du *British Columbia Aboriginal Tobacco Strategy Working Group*, qui est composé de six représentants régionaux, est d'assurer le leadership et la coordination, aider le ministre de la Santé à établir la répartition de subventions et des priorités concernant les groupes communautaires, servir de voie de communication entre les collectivités tout comme entre les gouvernements et les collectivités, et organiser des activités provinciales, comme l'activité proposée intitulée *Honour Your Health Challenge*, conçue pour susciter l'enthousiasme et jeter les bases dans les collectivités autochtones pour les activités de réduction du tabagisme.

<http://www.healthplanning.gov.bc.ca/aboriginal/pdf/aboriginal.pdf>

Réseau jeunesse autochtone (RJA)

Le Réseau jeunesse autochtone est un réseau informatique qui relie les jeunes des collectivités autochtones avec leurs pairs à la grandeur du Canada et dans le monde entier. Le RJA espère unir tous les jeunes Autochtones canadiens dans le but à long terme d'unir les jeunes du monde entier par l'intermédiaire de ce site. Le RJA fournit des renseignements, particulièrement destinés aux jeunes Autochtones concernant les programmes, les services, des nouvelles destinées aux jeunes, des bulletins des listes de pow-wow, l'art et la littérature, des événements, des lignes de bavardage, des connexions et des listes courriel et des sites d'information sur la santé destinés aux jeunes. Il est souhaitable que les jeunes utilisent ce site pour recueillir des renseignements, partager des impressions et des opinions, rencontrer d'autres jeunes en ligne et se procurer un lieu de rencontre à l'échelle mondiale pour répondre à leurs besoins et une tribune pour exprimer

leurs idées.

http://www.ayn.ca/band_home.asp

Assemblée des Premières nations

L'Assemblée des Premières nations (APN) est un organisme autochtone de pression et l'organisation représentative nationale des Premières nations. Il existe plus de 630 collectivités des Premières nations au Canada. Le mandat du Secrétariat de l'APN est de présenter l'opinion de diverses Premières nations par l'intermédiaire de leurs dirigeants dans des domaines comme : les droits ancestraux ou issus de traités, le développement économique, la langue et l'alphabétisation, la santé, l'habitation, le développement social, la justice, la fiscalité, les revendications territoriales, l'environnement et une foule de questions d'intérêt commun qui se posent de temps en temps. Les chefs se réunissent chaque année pour établir un ensemble de politiques et d'orientations nationales par le biais de résolutions. La structure générale de l'APN est fondée sur la Charte de l'Assemblée des Premières nations, qui a été adoptée en juillet 1985.

<http://www.afn.ca/>

Réseau canadien autochtone du sida Inc.

Le Réseau Canadien Autochtone du Sida est une coalition à but non-lucratif d'individus et d'organismes qui dirigent, supportent et plaident pour les autochtones, qui vivent avec et sont affectés par le VIH/sida, peu importe leurs lieux de résidence.

<http://www.caan.ca/French.htm> f

Indigenous Environmental Network (États-Unis)

L'*Indigenous Environmental Network* (IEN) est une alliance de peuples autochtones dont la mission est de protéger le caractère sacré de la Terre mère de la contamination et de l'exploitation en renforçant, en conservant et en respectant les enseignements traditionnels et les lois naturelles. L'IEN est dirigé par un conseil national d'organismes et de particuliers autochtones. Il est composé des organismes et des membres du groupe de travail organisateur. Les membres ont été nommés à leurs postes par des délégués autochtones dans le cadre de réunions en conférence en 1991 et 1992. Les organismes et les particuliers membres de l'IEN sont : le *Circle of Indigenous Youth*; Dine' CARE; l'*International Indian Treaty Council*; l'*Indigenous Womens Network*; la *Columbia River Alliance for Economic and Environmental Education*; la *New Mexico Alliance*; la *Native Resource Coalition*; les *Concerned Mescalero Citizens*; l'*Alaska Regional IEN*; l'*Oklahoma Regional IEN*; l'*Indian Toxics Campaign – Greenpeace*; le *Great Lakes Regional IEN*; les *Elderly Representatives*; des particuliers.

<http://www.ienearth.org/>

KAIROS

Le 1^{er} juillet 2001 marque la naissance de KAIROS : Initiatives canadiennes œcuméniques pour la justice. KAIROS est un partenariat économique réunissant la Coalition pour les droits des Autochtones, le Groupe de travail Canada-Asie, la Coalition œcuménique pour la justice économique, l'Action inter-Églises pour le développement, l'aide et la justice, la Coalition inter-Églises sur l'Afrique, le Comité inter-Églises sur les droits humains en Amérique latine, le Comité inter-Églises pour les réfugiés, PLURA, le Groupe de travail sur les Églises et la responsabilité des entreprises et Dix jours pour la justice globale.

KAIROS est un partenariat d'Églises canadiennes, d'organisations d'Églises et d'organismes à

caractère religieux qui se consacrent à la promotion des droits humains, de la justice et de la paix, au développement humain durable et à la solidarité universelle entre les peuples de la terre. KAIRONS réunit dix coalitions inter-Églises anciennement indépendantes dont les préoccupations et les travaux se recoupaient de plus en plus compte tenu des réalités de la mondialisation. Ce nouvel organisme œcuménique assure la continuité des travaux de ces coalitions et de leur histoire ancienne de plus de trente ans de recherches hautement respectées, d'élaboration de politiques, de défense et de mobilisation au niveau local relativement à toute une gamme de questions de justice au Canada, en Amérique latine, en Asie et en Afrique.

<http://www.kairoscanada.org>

Groupe de travail national sur la prévention des blessures chez les Premières nations et les Inuits

Vision : concerter ses efforts en vue de la création de communautés sécuritaires où l'on prévient les blessures pour aujourd'hui et pour demain. Le Groupe de travail national des Premières nations et des Inuits pour la prévention des blessures a tenu sa réunion inaugurale en février 2000. Ce groupe favorise la mobilisation et l'adoption de mesures visant à prévenir les blessures parmi les Premières nations et les Inuits aux échelons national, provinciaux-territoriaux, régionaux et communautaires. Son nom et sa formation témoignent éloquemment de l'accent mis actuellement sur la coordination des efforts visant à prévenir les blessures. Afin d'assurer un avenir meilleur, le groupe de travail favorise l'établissement de liens et le partage des enseignements tirés avec tous les peuples autochtones. Le présent document a été rédigé par le groupe de travail dans le but de :

- ✿ mettre en commun des renseignements quant au problème des blessures parmi les Premières nations et les Inuits et faire valoir la nécessité d'adopter un cadre pertinent sur le plan culturel afin de prévenir les blessures;
- ✿ réfléchir aux étapes parcourues à ce jour et à l'élaboration d'une stratégie des manières coordonnées;
- ✿ décrire comment le groupe de travail a été formé et les voies qu'il entend poursuivre.

http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/pb/groupe_de_travail/index.htm

Sydney Tar Ponds Community Alliance

Les étangs bitumineux et les sites de fours de coquerie à Sydney (Nouvelle-Écosse) comprennent de plus de siècle de production sidérurgique, de même que d'autres polluants, tels que des rebuts d'eaux d'égouts. Les étangs bitumineux contiennent 700 000 tonnes de boues toxiques, dont 40 000 tonnes de dyphénile polichloré (BPC). L'ensemble des terres incultes est bordé de maisons, de terrains de balle, de terrains de jeu, d'écoles de supermarchés et même de restaurants. Récemment (en juillet 1998) des tests ont confirmé ce que les résidents suspectaient depuis longtemps, que des produits toxiques mortels avaient envahi les terrains, un ruisseau où les enfants jouent et même les eaux souterraines sous les rues. En réaction à la dévastation de l'environnement et des dangers pour la santé découlant de cette catastrophe, une alliance communautaire a été établie pour recommander des méthodes de nettoyage et un financement assuré par le gouvernement des énormes coûts de nettoyage des sites des étangs bitumineux et des fours de coqueries du comté du Cap-Breton. L'Alliance est composée de représentants du milieu des affaires, de syndicats, des Autochtones et des jeunes et constitue une initiative communautaire pour faire en sorte que le gouvernement assume les frais estimatifs de un milliard de dollars associés à au règlement ces problèmes sanitaires et environnementaux reconnus dans le monde entier.

http://www.safecleanup.com/old_site/alliance.html

Tribune tripartite

La tribune tripartite est composée de trois partenaires – les Mi'Kmaq de la Nouvelle-Écosse, la province de la Nouvelle-Écosse et le gouvernement du Canada. Elle a été établie le 2 juillet 1997. Grâce à la Tribune tripartite, les Mi'kmaqs, la Nouvelle-Écosse et le Canada participent à des discussions entre nations destinées à concevoir et à mettre en œuvre les droits de la Nation Mi'kmaq à l'autodétermination. La Tribune comprend trois niveaux de comités (un comité exécutif, un comité des officiels et des comités de travail) et chacun d'eux est composé de représentants des trois parties. Toutes les parties se sont entendues pour travailler ensemble sans préjudice et par consensus à l'examen et aux règlements de questions d'intérêt commun.

<http://www.cmmns.com/legal.html>

Les faits sur le tabac

Pourquoi la nicotine crée-t-elle une dépendance?

En 1988, le chef des services de santé des États-Unis en venait à la conclusion que la nicotine contenue dans le tabac crée une dépendance¹. Les trois principales conclusions dégagées étaient les suivantes :

- ***l'usage de la cigarette et d'autres formes de tabac crée une dépendance;***
- ***cette dépendance est causée par la nicotine, une drogue présente dans le tabac;***
- ***la nicotine produit un effet de dépendance semblable à celui de l'héroïne et de la cocaïne.***

Effets de la nicotine

✿ La nicotine entraîne des changements chimiques et biologiques dans le cerveau. Bien que moins importants que ceux de l'héroïne et de la cocaïne, ces effets, dits psychoactifs, créent une dépendance tout aussi forte. Il s'agit d'une drogue à « renforcement », c'est-à-dire que les fumeurs en veulent, peu importe ses effets dommageables. Par exemple, selon une étude menée en 1994, seulement 50 % des fumeurs victimes d'une crise cardiaque à qui leur médecin avait conseillé de cesser de fumer sont parvenus à le faire. Incidemment, 50 % des fumeurs réguliers décèdent des suites du tabagisme¹.

✿ La dépendance à la nicotine est une dépendance physique. Les symptômes de sevrage sont intenses et la plupart des fumeurs n'arrivent pas à cesser de fumer dès leur première tentative en raison de ces symptômes.

✿ Le corps humain s'habitue à la nicotine et l'effet de la drogue s'atténue avec le temps. C'est pourquoi les fumeurs réguliers peuvent inhaler de plus grandes quantités de fumée et par conséquent de toxines, sans en éprouver les effets immédiats (toux, nausée).

✿ La nicotine est extrêmement toxique lorsqu'elle est consommée en grande quantité et la plupart des gens se sentent mal et étourdis à leur première cigarette. Ces effets disparaissent rapidement². Avec le temps, l'organisme s'habitue à la nicotine et, par conséquent, les fumeurs fument davantage¹.

La nicotine dans l'organisme

✿ La fumée de cigarette est acide; la nicotine est donc absorbée par les poumons. La fumée de pipe et de cigare est alcaline et la nicotine est absorbée par la bouche. Les poumons absorbent la nicotine très efficacement, laquelle se déplace ensuite dans le sang, le cerveau et d'autres organes du corps¹.

✿ Une fois inhalée, la nicotine atteint le cerveau en seulement 10 secondes, causant ainsi plusieurs réactions physiologiques^{1,2}:

- augmentation considérable du rythme cardiaque et de la tension artérielle;
- constriction des vaisseaux sanguins et chute de température dans les mains et les pieds;
- modification des ondes cérébrales et relaxation des muscles.

Degrés de dépendance

- ✧ Le degré de dépendance varie, mais 89 % des fumeurs fument une cigarette à l'heure ou aux deux heures au cours de la journée⁶.
- ✧ Un fumeur fortement dépendant fume plus de 25 cigarettes par jour; il considère que la première cigarette de la journée est la plus importante et fumera moins de 30 minutes après son réveil⁷.

Symptômes de sevrage

✧ Les symptômes de sevrage les plus graves surviennent dans la première semaine bien que l'état de manque persiste généralement pendant des mois, voire des années⁶. Le désir de fumer tend à s'accroître, en particulier lorsqu'une personne est soumise à un stress. Les principaux symptômes de sevrage sont les suivants¹ :

- maux de tête
- anxiété et irritabilité
- difficulté à se concentrer et à dormir
- faim
- baisse du rythme cardiaque et de la tension artérielle
- état de manque (nicotine)

✧ D'autres effets secondaires comme la fatigue et la toux indiquent que l'organisme est en voie de rétablissement et qu'il élimine les toxines liées au tabagisme.

✧ D'après une étude sur la santé pulmonaire menée aux États-Unis, les hommes gagnent en moyenne 4,9 kg au cours de la première année de renoncement au tabagisme, comparativement à 5,2 kg pour les femmes.⁷

Renoncer au tabagisme

✧ Il y a présentement plus d'anciens fumeurs (26 %) de plus de 15 ans que de fumeurs actuels (25 %)⁹.

✧ La raison la plus souvent invoquée pour cesser de fumer est que l'on se préoccupe de sa santé. Les autres raisons invoquées sont le changement de style de vie, le coût des cigarettes, la naissance d'un enfant, les maladies causées par la cigarette ou le décès d'un ami ou d'un membre de la famille.

✧ La principale raison invoquée pour ne pas cesser de fumer est le manque de volonté.

Les cinq étapes du renoncement au tabagisme sont les suivantes :

- ✧ Préréflexion – ne pas songer à cesser de fumer
- ✧ Réflexion – y songer sans toutefois y être prêt
- ✧ Préparation – se préparer à cesser
- ✧ Action – cesser
- ✧ Maintien – demeurer un non-fumeur

Références

1. US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *The Health Consequences Of Smoking: Nicotine Addiction. A report Of The Surgeon General.* Rockville, Maryland: Public Health Service, Centers for Disease Control, Center for Health Promotion and Education, Office in Smoking and Health, 1988.
2. ZEVIN, S., S.G. GOURLAY et N.L. BENOWITZ. *Clinical Pharmacology Of Nicotine.* Clinics in Dermatology, 1998; 16: 557-564.
3. LYNCH, B. et R. BONNIE (Ed.). *Growing Up Tobacco Free; Preventing Nicotine Addiction In Children And Youth.* Committee on Preventing Nicotine Addiction in Children and Youth, Division of Biobehavioural Sciences and Mental Disorders, Institute of Medicine, National Academy Press, Washington, D.C., 1994.
4. DOLL, R., R. PETO, K. WHEATLEY, R. GRAY et I. SUTHERLAND. *Mortality In Relation To Smoking: 40 Years' Observations On Male British Doctors.* British Medical Journal, 1994; 309:901-11.
5. SCHIFFMAN, S. *Tobacco "Chippers" – Individual Differences In Tobacco Dependence.* Psychopharmacology, 1989; 97:539-537.
6. BENOWITZ, N.L. *Pharmacologic Aspects Of Cigarette Smoking And Nicotine Addiction.* New England Journal of Medicine, 1988; 319:1318 -1330.
7. O'HARA, P., J.E. CONNETT, W.W. LEE, M. NIDES, R. MURRAY et R. WISE. *Early And Late Weight Gain Following Smoking Cessation In The Lung Health Study.* American Journal of Epidemiology, 1998; 148(9): 821-830.

8. ELLISON L.F., H.I. MORRISON, M. DE GROH et P.J. VILLENEUVE. Les conséquences du tabagisme sur la santé des fumeurs canadiens : mise à jour. *Maladies chroniques au Canada*, 2000; 20(1).

9. SANTÉ CANADA. Mesures gouvernementales de lutte antitabac. ESUTC (Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada), phase 1, février à juin 1999.

Source : http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/faits/faits_sante/dependance.html

Effets du tabagisme sur la santé

Quels sont les effets sur les fumeurs?

✿ À moins qu'ils ne cessent de fumer, jusqu'à la moitié des fumeurs mourront en raison du tabagisme, la plupart avant leur 70^e anniversaire, et seulement après avoir souffert pendant des années d'une qualité de vie réduite.

Le fumeur moyen mourra environ 8 ans plus tôt qu'un non-fumeur.

L'espérance de vie du fumeur s'améliore toutefois lorsqu'il cesse de fumer.

✿ Selon de solides preuves scientifiques, le tabagisme est lié à plus de deux douzaines de maladies et de troubles. Heureusement, la plupart de ces affections régressent lorsque le fumeur cesse de fumer. Les avantages se font parfois sentir en quelques heures.

Les fumeurs risquent davantage de souffrir de :

- ✿ maladie coronarienne (p. ex. les crises cardiaques)
- ✿ maladie vasculaire périphérique (troubles de la circulation)
- ✿ anévrisme de l'aorte
- ✿ hypertension artérielle
- ✿ taux élevé de cholestérol (LDL)
- ✿ cancer du poumon
- ✿ cancer de la bouche, de la gorge et du larynx
- ✿ cancer du pancréas
- ✿ cancer du rein et de la vessie
- ✿ bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)
- ✿ bronchite chronique
- ✿ emphysème
- ✿ pneumonie
- ✿ grippe
- ✿ rhume
- ✿ ulcère gastroduodéal
- ✿ maladie intestinale chronique (maladie de Crohn)
- ✿ carie dentaire
- ✿ maladie des gencives
- ✿ ostéoporose
- ✿ troubles du sommeil (s'endormir à des moments inopportuns et s'éveiller fréquemment)
- ✿ cataractes
- ✿ maladie thyroïdienne (maladie de Graves)

Les femmes sont plus à risque de

- ✿ cancer du col de l'utérus
- ✿ problèmes menstruels
- ✿ problèmes de fertilité
- ✿ avortement spontané (fausse couche)

Les hommes sont plus à risque de

- ✿ dysfonction érectile (impuissance)

✦ problèmes de fertilité (problèmes avec le sperme)

Il existe certaines preuves scientifiques selon lesquelles l'usage du tabac peut également être lié au cancer du gros intestin et à la leucémie. En plus des diverses maladies, le tabagisme peut aussi causer des rides de la peau et donner l'apparence d'un vieillissement prématuré. Le tabagisme réduit l'odorat et le goût.

Jusqu'à quel point le cigare et la pipe sont-ils néfastes?

Les fumeurs de cigares et de pipe sont confrontés aux mêmes genres de problèmes de santé que les fumeurs de cigarettes.

Qu'en est-il des autres types de tabac?

Le tabagisme n'est pas le seul type de tabac qui cause des problèmes de santé. Le tabac sans fumée, y compris le tabac à chiquer et à priser, contient bon nombre des substances nocives susceptibles de créer une dépendance qui sont présentes dans les cigarettes, la pipe et les cigares. Le tabac sans fumée est une cause prépondérante de cancer de la bouche et de la gorge. Il peut également occasionner de sérieux problèmes de santé bucco-dentaire, dont la récession gingivale, la perte de dents et la décoloration des dents et des gencives.

Source : <http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/faits/risques.html>



Les faits – le tabagisme et la grossesse

La consommation de cigarettes pendant la grossesse peut occasionner de graves problèmes de santé chez l'enfant à naître. Le tabagisme est également la cause d'accouchements prématurés, de problèmes respiratoires et de maladies mortelles chez les nourrissons.

✿ On estime que l'usage du tabac pendant la grossesse est à l'origine de 20 % à 30 % des insuffisances de poids à la naissance, de jusqu'à 14 % des accouchements prématurés et de près de 10 % de la mortalité infantile. Les risques de souffrir d'asthme sont deux fois plus élevés chez les enfants dont la mère fume plus de 10 cigarettes par jour. Entre 400 000 et 1 million d'enfants asthmatiques voient leur état s'aggraver en raison de l'exposition à la fumée secondaire.

✿ Le tabagisme maternel pendant et après la grossesse est lié à l'asthme chez les nourrissons et les jeunes enfants.

✿ Les fumeuses inhalent de la nicotine et du monoxyde de carbone, qui sont transmis au bébé par le placenta, ce qui empêche le fœtus d'obtenir les nutriments et l'oxygène nécessaires à sa croissance. La fumée secondaire comporte également des risques pour la grossesse. Le lait maternel contient généralement les substances présentes dans l'organisme de la mère. Si cette dernière fume, le bébé ingère la nicotine contenue dans le lait maternel.

✿ Parfois, le fait de réduire la fréquence du tabagisme n'est pas avantageux pour le bébé. Une femme enceinte qui modifie ses habitudes tabagiques ou décide de consommer des cigarettes à faible teneur en goudron peut inhaler plus profondément ou prendre davantage de bouffées pour avoir la même quantité de nicotine qu'auparavant.

✿ La meilleure façon de protéger le fœtus est de cesser de fumer. Si une femme prévoit avoir un enfant prochainement, il est essentiel qu'elle arrête de fumer. Renoncer au tabagisme au cours des trois ou quatre premiers mois de la grossesse peut permettre de diminuer les risques d'accouchement prématuré ou de problèmes de santé liés au tabagisme chez le nourrisson.

✿ La grossesse est un moment propice pour arrêter de fumer. Peu importe depuis quand la femme fume, l'organisme en retire un avantage puisque les risques de développer des problèmes de santé liés au tabagisme, notamment des maladies pulmonaires et coronariennes et des cancers, sont réduits.

Source : http://www.lungusa.org/tobacco/pregnancy_factsheet99.html



Les faits – la fumée secondaire

Qu'est-ce que la fumée secondaire?

Cette année au Canada, le tabagisme causera le décès de plus de 1 000 non-fumeurs : la fumée secondaire est responsable de plus de 300 décès liés au cancer du poumon⁵ et d'au moins 700 décès attribuables à une maladie coronarienne⁶.

✿ La fumée secondaire est une combinaison de gaz nocifs, de liquides et de particules respirables qui peuvent nuire à la santé.

✿ Elle se compose de la fumée principale, la fumée inhalée et exhalée par le fumeur, et de la fumée secondaire, la fumée qui émane directement de l'extrémité de la cigarette.

✿ La fumée secondaire contient plus de 4 000 composés chimiques, dont 50 sont associés au cancer ou reconnus pour causer le cancer¹.

✿ Les deux tiers de la fumée émanant d'une cigarette allumée ne sont pas inhalés par le fumeur mais sont libérés dans le milieu ambiant et contaminent l'air que respirent les gens qui s'y trouvent².

✿ L'Environmental Protection Agency des États-Unis a qualifié officiellement la fumée secondaire de substance cancérigène de catégorie A². Les substances de catégorie A sont parmi les agents cancérigènes les plus dangereux et l'on ne connaît pas de niveau d'exposition sécuritaire.

✿ La fumée secondaire contient deux fois plus de nicotine et de goudron que la fumée inhalée par le fumeur. Elle contient également cinq fois plus de monoxyde de carbone, qui réduit la quantité d'oxygène dans le sang⁷.

Faits

✿ La fumée secondaire est une cause de maladies et de décès chez les non-fumeurs en santé^{2,4}.

✿ L'exposition à la fumée secondaire pendant aussi peu que 8 à 20 minutes entraîne des réactions physiques liées aux maladies du cœur⁸ :

- augmentation de la fréquence cardiaque;
- diminution de l'apport en oxygène;
- constriction des vaisseaux sanguins entraînant une hausse de la tension artérielle et de l'effort du muscle cardiaque.

- ✿ Chez les enfants exposés à la fumée secondaire, les effets sur la santé sont nombreux : syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) et problèmes respiratoires chez des enfants âgés d'à peine 18 mois¹.
- ✿ Les enfants exposés à la fumée secondaire à la maison courent plus de risques d'éprouver des problèmes respiratoires comme l'asthme ou d'avoir des lésions pulmonaires^{2,4}. Les enfants sont deux fois plus susceptibles de fumer si leurs parents fument.
- ✿ Si vous êtes non-fumeur, l'exposition à la fumée secondaire augmente de 25 % votre risque de développer un cancer du poumon et de 10 % votre risque d'avoir une maladie du cœur, le cancer des sinus, du cerveau, du sein, du col de l'utérus ou de la thyroïde, ainsi qu'un lymphome ou la leucémie^{2,4}.
- ✿ L'Environmental Protection Agency des États-Unis estime que le risque de développer un cancer des suites de l'exposition à la fumée secondaire est environ 57 fois plus important que le risque que pose l'ensemble des contaminants atmosphériques réglementés par la loi américaine sur l'environnement⁴.
- ✿ Il y a trois fois plus d'enfants en bas âge qui meurent du syndrome de la mort subite du nourrisson associé à la fumée secondaire que de mauvais traitements ou d'homicides⁶.

Références

1. US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *The Health Consequences of Smoking: Chronic Obstructive Lung Disease. A report of the Surgeon General.* Rockville, Maryland: US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office on Smoking and Health, 1984.
 2. US DEPARTMENT OF HEALTH, EDUCATION AND WELFARE. *Smoking and Health: A Report of the Surgeon General.* Rockville, Maryland: US Department of Health, Education and Welfare, Public Health Service, Office of the Assistant Secretary for Health, Office on Smoking and Health, 1979.
 3. HOPKIN, J. *Genetics and lung disease [editorial].* Br Med J 1991; 302:1222-1223.
 4. CUNNINGHAM, Rob. *La guerre du tabac : l'expérience canadienne.* Ottawa, Centre de recherches pour le développement international, 1996.
 5. MAKOMASKI-ILLING, E.M. et M.J. KAISERMAN. *La mortalité attribuable au tabagisme au Canada et dans ses régions.* Maladies chroniques au Canada, 1999; 20(3):123-130.
 6. DIFRANZA, J.R. et R.A. LEW. *Effect of Maternal Cigarette Smoking on Pregnancy Complications and Sudden Infant Death Syndrome.* Journal of Family Practice, Vol. 40, 1995, pp. 385-394.
 7. US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Report on Carcinogens – 9th Edition.* Public Health Service, National Toxicology Program. Research Triangle Park, N.C. 2000.
 8. WELLS, J.A. *Passive Smoking as a Cause of Heart Disease.* Journal of the American College of Cardiology, Vol. 24, August 1994, pp. 546-554.
 9. DE GROH, Margaret et Howard I. MORRISON. *La fumée de tabac ambiante et les décès attribuables aux cardiopathies ischémiques au Canada, Maladies chroniques au Canada, vol. 23, n° 1, p. 15-19 (2002)*
- Source : http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/faits/faits_sante/secondaire.html

Vos enfants vous imitent

Depuis 1981, le nombre de fumeurs au Canada a chuté dans la majorité des groupes d'âge à l'exception des enfants et des adolescents. Presque 80 % des fumeurs âgés entre 15 et 17 ans ont admis avoir essayé de fumer avant l'âge de 14 ans.

Faits

- ✿ Les enfants dont les parents fument perçoivent davantage le fait de fumer comme étant normal².
- ✿ Les recherches démontrent³ que les enfants de fumeurs sont deux fois plus susceptibles de fumer que les enfants dont les parents n'ont jamais fumé.
- ✿ Si un membre de la famille fume, les probabilités qu'un plus jeune commence à fumer sont plus élevées^{2,4}.
- ✿ Les enfants qui croient que leurs parents les désapprouveraient s'ils fumaient sont moins

susceptibles de commencer à fumer que ceux qui voient leurs parents fumer⁵.

✿ L'usage du tabac chez les adolescents prédispose à l'abus de substances et à l'usage de drogues⁶.

✿ Si son meilleur ami ou son groupe de pairs fume, l'enfant/l'adolescent risque davantage de fumer⁷.

✿ La recherche portant sur les attitudes des adolescents démontre que fumer représente un symbole d'appartenance à un groupe social, particulièrement au début du secondaire^{4,7}.

✿ Pour les enfants et les adolescents, fumer est synonyme de maturité, de maîtrise, de défiance, d'individualité et de moyen de gérer le stress.

✿ Généralement, l'expérience de l'alcool se fait avant celle du tabac. Les adolescents qui fument sont également susceptibles de s'adonner à d'autres drogues⁸.



✿ La publicité influence les enfants. Il a été démontré qu'elle joue un rôle prépondérant pour ce qui est de convaincre les enfants de commencer à fumer^{4,5,7}.

✿ Les recherches ont prouvé que les enfants qui achètent des cigarettes en bonbon sont presque quatre fois plus susceptibles d'essayer de véritables cigarettes⁸.

✿ Un enfant qui peut facilement obtenir des cigarettes est prédisposé à fumer^{3,4}.

✿ Parmi les fumeurs âgés entre 15 et 17 ans, 31 % déclarent obtenir leurs cigarettes d'un ami ou d'un membre de la famille⁷.

✿ Depuis 1994, le nombre d'adolescents qui déclarent se procurer leurs cigarettes auprès

d'amis, de proches ou de parents est passé de 19 % à 39 %⁷.

✿ Pour la même période, on observe une baisse de 57 % à 45 % du nombre de fumeurs adolescents qui achètent des cigarettes au dépanneur⁷.

Références

1. SANTÉ CANADA. 3. *Tendances de l'usage du tabac. ESUTC (Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada), phase 1, février à juin 1999.*
 2. LYNCH, B.S., R.J. Bonnie, Ed. *Growing Up Tobacco Free.* Washington, D.C.: National Academy Press, 1994:54-55.
 3. BAUMAN, K.E., V.A. FOSHEE, M.A. LINZER et G.G. KOCH. *Effect Of Parental Smoking Classification On The Association Between Parental And Adolescent Smoking.* *Addictive Behaviours*, 1990; 15(5):413-22.
 4. US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Preventing Tobacco Use Among Young People: A Report of the Surgeon General.* Atlanta, Georgia: US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1994.
 5. SANTÉ CANADA. *Influences de l'entourage et interdiction de fumer. Enquête de 1994 sur le tabagisme chez les jeunes : rapport technique,* Ottawa, ministre des Approvisionnements et Services, Canada, 1996.
 6. TORABI, M.R., W.J. BAILEY et Majd-Jabbari MASSOUMEH. *Cigarette Smoking As A Predictor Of Alcohol And Other Drug Use By Children And Adolescents: Evidence Of The Gateway Drug Effect.* *Journal of School Health*, 1993; 63(7):302-306.
 7. CLARK, W. *Le tabagisme chez les jeunes au Canada. Tendances sociales canadiennes-hiver 1996, Statistique Canada – 11-008-XPF au catalogue.*
 8. US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Preventing Tobacco Use Among Young People: A Report of the Surgeon General.* Atlanta, Georgia: US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1994.
 9. KLEIN, J.D., B. FOREHAND, J. OLIVERI, C.J. PATTERSON, J.B. KUPERSMIDT et V. STRECHER. *Candy Cigarettes: Do They Encourage Children's Smoking?* *Pediatrics*. 1992; 88: 27-31.
- Source : http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/faits/faits_sante/enfants.html



Renoncement au tabagisme

Trucs pour cesser de fumer

Il existe bien des façons de cesser de fumer et certaines personnes y arrivent facilement. La plupart ont toutefois besoin d'aide, et de nombreuses ressources sont à leur disposition pour les aider à cesser de fumer pour de bon. L'information suivante vous fournira des trucs utiles pour partir du bon pied.

Méthodes pour cesser de fumer

1) Lignes sans frais pour le renoncement au tabagisme

Ces lignes téléphoniques sans frais offrent du soutien aux fumeurs qui veulent cesser de fumer, en faisant appel à des spécialistes du renoncement au tabagisme, et elles offrent aussi un soutien aux familles et aux amis qui veulent aider un fumeur à cesser de fumer. On peut également y commander des ressources documentaires pour s'aider soi-même à renoncer au tabagisme. Les lignes suivantes pour le renoncement au tabagisme sont en vigueur à l'échelle du Canada:

- ✿ Terre-Neuve : 1-800-363-5864
- ✿ Nouveau-Brunswick et Nouvelle-Écosse : 1-877-513-5333
- ✿ Île-du-Prince-Édouard : 1-888-818-6300
- ✿ Québec : 1-888-768-6669 (Association pulmonaire du Québec) ou 1-888-853-6666 (Société canadienne du cancer)
- ✿ Ontario : 1-877-513-5333
- ✿ Manitoba et Saskatchewan : 1-877-513-5333
- ✿ Alberta : 1-866-332-2322
- ✿ Colombie-Britannique : 1-877-455-2233

2) Moyens de remplacement de la nicotine et médicaments pour cesser de fumer :

- ✿ Timbre à la nicotine
- ✿ Gomme à mâcher à la nicotine
- ✿ Bupropion (antidépresseur qui aide les gens à composer avec le syndrome de sevrage à la nicotine)
- ✿ Inhalateurs à la nicotine
- ✿ Vaporisateur nasal à la nicotine

3) Programmes communautaires d'aide au renoncement au tabagisme ou services de counseling

Communiquez avec votre dispensateur de soins de santé ou avec le représentant en santé communautaire le plus près de chez vous pour connaître les programmes de renoncement au tabagisme et de soutien qui existent dans votre région.

4) Ressources documentaires et manuels pour s'aider soi-même à renoncer au tabagisme ou tentatives engagées de son propre chef pour cesser de fumer

5) Cesser de fumer en recevant des courriels

Le programme e-J'arrête, offert gratuitement par Santé Canada pour cesser de fumer, vous appuiera le long de votre démarche pour renoncer au tabagisme, un jour à la fois. En vous inscrivant pour un mois, vous recevrez un nouveau courriel chaque jour, pour les 30 prochains jours. e-J'arrête vous préparera pour votre date d'abandon du tabagisme, pendant onze jours à compter de la date de votre premier courriel. Les messages que vous recevrez vous appuieront tout le long de votre démarche pour renoncer au tabagisme et vous aideront dans vos efforts pour adopter une vie meilleure, plus saine et sans tabac.

Inscrivez-vous à : <http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tobacco/quitting/e-quit/index.html#yes>

6) Programmes QuitNet sur Internet

Les programmes d'abandon du tabagisme sur Internet fournissent des services de soutien interactifs aux personnes qui veulent cesser de fumer et qui sont à la recherche de soutien sur Internet. Les utilisateurs peuvent parcourir le site afin d'obtenir de l'information pour cesser de fumer ou s'inscrire pour avoir accès au soutien personnalisé offert par QuitNet.

www.quitnet.com

Source : <http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tobacco/quitting/>



5 étapes à suivre pour cesser de fumer

Selon les études réalisées à ce sujet, les cinq étapes suivantes vous aideront à cesser de fumer et à le faire pour de bon. Vos chances d'arrêter de fumer seront meilleures si vous suivez toutes ces étapes en même temps.

- ✦ Préparez-vous.
- ✦ Obtenez du soutien.
- ✦ Développez de nouvelles compétences et adoptez de nouveaux comportements.
- ✦ Faites-vous prescrire des médicaments et utilisez-les correctement.
- ✦ Attendez-vous à des rechutes ou à des situations difficiles.

1. Préparez-vous

- ✦ Établissez une date d'abandon de la cigarette.
- ✦ Changez votre environnement.
 - Débarrassez-vous de TOUTES les cigarettes et de TOUS les cendriers qui se trouvent dans votre maison, votre voiture et à votre travail.
 - Ne laissez personne fumer dans votre maison.
- ✦ Pensez aux tentatives que vous avez déjà faites pour cesser de fumer. Songez à ce qui a fonctionné et à ce qui n'a pas fonctionné.
- ✦ Une fois que vous avez cessé de fumer, ne trichez pas-NE PRENEZ MÊME PAS UNE BOUFFÉE!

2. Obtenez soutien et encouragement

Des études ont montré que vous avez plus de chances de réussir si vous allez chercher de l'aide. Vous pouvez obtenir du soutien de bien des façons :

- ✦ Dites à votre famille, à vos amis et à vos collègues que vous vous apprêtez à arrêter de fumer et que vous aimeriez obtenir leur soutien. Demandez-leur de ne pas fumer autour de vous et de ne pas laisser de cigarettes en vue.
- ✦ Consultez votre dispensateur de soins de santé (par exemple médecin, dentiste, infirmière, pharmacien, psychologue ou conseiller anti-tabac).
- ✦ Ayez recours aux services de consultation individuelle, de groupe ou téléphonique. Plus vous aurez recours à cette méthode, meilleures seront vos chances de cesser de fumer. Des programmes sont offerts dans les hôpitaux et les centres de santé locaux. Téléphonnez à votre autorité locale en matière de soins de santé pour obtenir de l'information sur les programmes qui existent dans votre secteur.

3. Développez de nouvelles compétences et adoptez de nouveaux comportements

- ✦ Essayez de vous distraire afin de ne pas assouvir votre envie de fumer. Parlez à quelqu'un, allez faire une marche ou concentrez-vous sur une tâche.
- ✦ Lorsque vous essayez de cesser de fumer pour la première fois, changez votre routine. Utilisez un chemin différent pour vous rendre au travail. Buvez du thé au lieu du café. Déjeunez dans un endroit différent.
- ✦ Faites quelque chose pour réduire votre stress. Prenez un bain chaud, faites de l'exercice ou lisez un livre.
- ✦ Prévoyez faire quelque chose d'agréable chaque jour.
- ✦ Buvez beaucoup d'eau et autres liquides.

4. Faites-vous prescrire des médicaments et utilisez-les correctement

- ✿ Certains médicaments peuvent vous aider à cesser de fumer et à réduire l'envie de fumer.
- Bupropion SR – Disponible sur ordonnance.
- Gomme à mâcher à la nicotine – Vendu sans ordonnance.
- Timbre à la nicotine – Disponible sur ordonnance et sans ordonnance.
- ✿ Demandez des conseils à votre dispensateur de soins de santé et lisez soigneusement l'information qui apparaît sur l'emballage.
- ✿ Tous ces médicaments doubleront plus ou moins vos chances de cesser de fumer et de le faire pour de bon.
- ✿ L'usage de médicaments pour cesser de fumer peut s'avérer utile pour toute personne qui veut cesser de fumer. Si vous êtes enceinte ou tentez de le devenir, si vous allaitez, si vous êtes âgés de moins de 18 ans, si vous fumez moins de 10 cigarettes par jour ou avez un problème de santé, consultez votre médecin ou un autre dispensateur de soins de santé avant de prendre des médicaments pour cesser de fumer.

5. Attendez-vous à des rechutes ou à des situations difficiles

La plupart des rechutes surviennent au cours des trois premiers mois. Ne vous découragez pas si vous recommencez à fumer. Souvenez-vous que la plupart des personnes qui ont cessé de fumer s'y sont prises à plusieurs fois avant d'y arriver. Voici certaines situations difficiles :

- ✿ Alcool. Évitez de boire de l'alcool. Boire diminue vos chances de réussite.
 - ✿ Autres fumeurs. Vous tenir près des fumeurs peut vous donner le goût de fumer.
 - ✿ Gain de poids. De nombreux ex-fumeurs ont pris du poids, habituellement moins de dix livres. Mangez des aliments sains et demeurez actif.
- Ne laissez pas votre gain de poids vous éloigner de votre objectif d'abandon de la cigarette. Certains médicaments conçus pour cesser de fumer peuvent aider à retarder le gain de poids.
- ✿ Mauvaise humeur ou dépression. Il existe bien d'autres façons que la cigarette pour vous remonter le moral.
 - ✿ Si vous avez de la difficulté à composer avec certaines de ces situations, consultez votre médecin ou un autre dispensateur de soins de santé.

*Source : You Can Quit Smoking. Consumer Guide, June 2000. U.S. Public Health Service.
<http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/consquits.htm>*

Ressources pour cesser de fumer

Tobacco-A Cultural Approach to Addiction and Recovery for Aboriginal Youth

Manuel destiné aux fumeurs qui veulent obtenir de l'aide pour se libérer de leur dépendance au tabac, à l'intention des adolescents et des jeunes adultes, publié par le Nechi Institute
http://www.ayn.ca/quit/en/manual_pdfs/tobacco_manual72.pdf

Tobacco Addicition and Recovery – A Spiritual Journey – Help for Smokers: Aboriginal

adults and adolescents Manuel destiné aux fumeurs qui veulent obtenir de l'aide pour se libérer de leur dépendance au tabac.
http://www.visions.ab.ca/doc_repository/pdf/smoking%20addiction%20document.pdf

Enquête régionale sur la santé des Premières nations et des Inuits

L'annexe du rapport sur le tabagisme renferme de l'information plus détaillée sur plusieurs autres ressources pour cesser de fumer ainsi que de l'information sur les personnes-ressources, la documentation et les coûts.
http://www.hc-sc.gc.ca/fnihb-dgspni/fnihb/aboriginalhealth/reports_summaries/regional_survey.htm

“Sur la voie de la réussite ” –

Un guide, étape par étape, pour cesser de fumer, de Santé Canada

<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/voie/guide/index.html>

Balancing Act: Aboriginal Adult Tobacco Cessation Strategies: Implications for Social Marketing

Rapport final, préparé à l'intention de : Santé Canada
Fournit une section qui contient des exemples de programmes de renoncement au tabagisme chez les Autochtones

Guide des programmes de renoncement au tabagisme du Canada

Santé Canada
<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/cessation/tobconte.html>

Helping Smokers Change –

A Resource Pack for Training Health Professionals

<http://www.who.dk/document/E73085.pdf>

Nicotine Addiction: Bio-Psycho-Social Aspects of Addiction

(Arizona Model slides)

http://www.ashline.org/ASH/quit/professional/nicadd_slides/index.html

Tobacco Use Prevention Planner

(Fournit des ressources sur les activités de prévention du tabagisme)

<http://www.prevlink.org/therightstuff/community/planners/tobacco.html>



Références et ressources

Sources, références et documents utilisés pour élaborer ce guide

Aboriginal Tobacco Strategy Working Group

<http://www.healthplanning.gov.bc.ca/aboriginal/pdf/aboriginal/pdf>

Assemblée des Premières Nations

www.afn.ca

Balancing Act, Aboriginal Adult Tobacco Cessation Strategies: Implications for Social Marketing. Préparé pour Nizam Siddiqui, Santé Canada 2002

Community Tool Box – Create Coalitions and Partnerships

<http://ctb.ku.edu/tools/coalitions/create/includingparticipants.jsp>

Developing Effective Coalitions: An Eight Step Guide

Larry Cohen, Nancy Baer, et Pam Satterwhite, <http://www.preventioninstitute.org/eightstep.html>

Document d'information sur la Stratégie canadienne sur le VIH/sida : processus

d'établissement des orientations http://www.phac-aspc.gc.ca/aids-sida/vih_sida/strat_can/orientations/index.html

Fact Sheet: Smoking and Pregnancy

http://www.lungusa.org/tobacco/pregnancy_factsheet99.html

Feuillelet d'information : dépendance et tabagisme

http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/faits/faits_sante/dependance.html

Feuillelet d'information : effets de la cigarette sur la santé

<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/faits/risques.html>

Feuillelet d'information : la fumée secondaire

http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/faits/faits_sante/secondaire.html

Feuillelet d'information : les enfants et le tabagisme

http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/faits/faits_sante/enfants.html

First Nations and Inuit Tobacco Control Strategy

http://www.hc-sc.gc.ca/francais/media/communiqués/2001/2001_62fbk1.htm

First Nations and Inuit Tobacco Control Strategy Program Framework, January 2002.

First Nation and Inuit Tobacco Control Strategy, Environmental Scan Report, August 2002.

Groupe de travail national des Premières nations et des Inuits pour la prévention des blessures

http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/pb/groupe_de_travail/index.htm

Honouring our Health, An Aboriginal Tobacco Strategy for British Columbia, January, 2001

<http://www.hlth.gov.bc.ca/aboriginal/pdf/aboriginal.pdf>

Indigenous Environmental Network (USA)

<http://www.ienearth.org/>

KAIROS

<http://www.kairoscanada.org/f/qui/index.asp>

National Network for Health, Controlling Tobacco Use by Youth: A Community Issue

<http://www.nnh.org/tobacco/a-4-2.htm>

Native struggles against multinationals

<http://www.web.net/blackrosebooks/newres.htm>

NSW Government's communitybuilders web site. (Australia)

<http://www.communitybuilders.nsw.gov.au/stories/>

Projet de Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac

<http://www.who.int/gb/fctc/PDF/inb6/finb65.pdf>

Réseau canadien autochtone du sida

<http://www.caan.ca/French.htm>

Réseau jeunesse autochtone

http://www.ayn.ca/band_home.asp

Stratégie de lutte contre le tabagisme

http://www.hc-sc.gc.ca/francais/media/communiques/2001/taxetabac_2001fbk.htm **Stratégie sur le diabète chez les Autochtones**

http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pc/pb/groupe_de_travail/renseignements_de_base.htm

Sydney Tar Ponds Community Alliance

www.safecleanup.com

The National Tribal Tobacco Prevention Network

Une alliance en évolution composée d'intervenants des domaines de l'éducation et de la prévention du tabagisme déterminés à améliorer le bien-être des peuples d'ascendance indienne de l'Amérique du Nord et autochtone de l'Alaska en travaillant à réduire l'usage commercial du tabac.

<http://www.npaihb.org/tnet/>

The Non-Traditional Use of Tobacco in First Nations and Inuit Communities by National Indian and Inuit Community Health Representatives Organization Le Report on the Health of British Columbians, Provincial Health Officer's Annual Report, 2001, The Health and Well-Being of Aboriginal People in British Columbia <http://www.healthplanning.gov.bc.ca/pho/pdf>

Tripartite Forum

<http://www.cmmns.com/legal.html>

You Can Quit Smoking. Consumer Guide, June 2000. U.S. Public Health Service.

<http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/consquits.htm>