



Santé
Canada

Health
Canada

Programmes de renoncement au tabagisme :

*Répertoire de ressources et de programmes canadiens
de renoncement au tabagisme*

Mise à jour 2000



Canada

Programmes de renoncement au tabagisme :

*Repertoire de ressources et de programmes canadiens
de renoncement au tabagisme*

Mise à jour 2000

Préparé par les responsables du
Programme de lutte au tabagisme de
Santé Canada

Notre mission est d'aider les Canadiens et les
Canadiennes à maintenir et à améliorer leur état de santé
Santé Canada

Also available in English under the title *Tobacco Use Cessation Programs: An Inventory of Self-Help and Group Programs – 2000 Update*

Les opinions exprimées dans ce document sont celles des collaborateurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue de Santé Canada

Il est interdit de reproduire ce document à des fins commerciales, mais sa reproduction à d'autres fins est encouragée, à condition que la source soit citée

On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats de substitution

Ce document est offert sur le site Web de Santé Canada : <http://www.infotabac.com>

Publication autorisée par le ministre de la Santé
© Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2001
Cat. H39-296/2000
ISBN 0-662-65435-8

Table des matières

Introduction	1
Terme et notes	3
Améliorer l'accès aux programmes	5
Niveau d'alphabétisation et accès aux programmes	6
Adapter les interventions aux étapes du changement	7
Adapter les programmes aux groupes hautement prioritaires	8
Terre-Neuve	11
Programmes individuels	11
Programmes de groupe	13
Programmes de counseling	14
Nouvelle-Écosse	15
Programmes individuels	15
Programmes de groupe	17
Programmes de counseling	
Île-du-Prince-Édouard	19
Programmes individuels	19
Programmes de groupe	20
Programmes de counseling	20
Nouveau-Brunswick	21
Programmes individuels	21
Programmes de groupe	23
Programmes de counseling	
Québec	25
Programmes individuels	25
Programmes de groupe	27
Programmes de counseling	28
Ontario	29
Programmes individuels	29
Programmes de groupe	34
Programmes de counseling	40

Manitoba	43
Programmes individuels	43
Programmes de groupe	45
Programmes de counseling	
Saskatchewan	49
Programmes individuels	49
Programmes de groupe	50
Programmes de counseling	
Alberta/Territoires du Nord-Ouest	53
Programmes individuels	53
Programmes de groupe	54
Programmes de counseling	
Colombie-Britannique/Yukon	57
Programmes individuels	57
Programmes de groupe	58
Programmes de counseling	59
International	61
Programmes individuels	61
Programmes de counseling	61
National	65
Programmes individuels	65
Numéros de téléphone sans frais	67
Sites Web sur le tabagisme	69
Évaluation	73
Autres ressources	75
Autres méthodes	77
Acupuncture	77
Cure de déconditionnement	78
Hypnose	78
Thérapie au laser	78
Produits grand public	78
Intervention d'un médecin ou de tout autre professionnel de la santé	79
Cigarettes à base de girofle ou de fines herbes	80

Introduction

Le renoncement au tabagisme

Le renoncement au tabagisme est un processus qui comporte habituellement plusieurs étapes. On commence d'abord par y penser, puis on se décide, on fait quelque chose pour y parvenir et on doit ensuite maintenir à long terme la décision de ne pas fumer. Pour de nombreux fumeurs, ce processus comprend également un certain nombre de tentatives avant de se libérer du tabagisme pour le reste de la vie. La personne qui veut renoncer au tabagisme a besoin de différents genres d'aide à chacune de ces étapes.

Le renoncement au tabagisme ne se limite pas à surmonter la dépendance physique à la nicotine, mais également la dépendance psychologique et les habitudes bien établies de manipulation de la cigarette. La réussite passe par une motivation personnelle et des stratégies d'adaptation efficaces. Mais pour parvenir à renoncer au tabac, de nombreux fumeurs ont aussi besoin d'un milieu qui les appuie et où l'abstinence du tabagisme est toujours la norme sociale.

Bien que de nombreux fumeurs cessent de fumer sans aide, d'autres trouvent que les programmes de groupe, les guides d'action individuelle, le counseling personnel ou d'autres modes de traitement jouent un rôle important pour les aider à renoncer au tabagisme. Mais l'accessibilité est fonction de toute une gamme de préoccupations, y compris la langue, le niveau d'alphabétisation, le ton, la pertinence culturelle et personnelle, le moment choisi, l'endroit, les frais et les moyens qui facilitent la participation.

Le répertoire

Ce répertoire énumère les divers programmes et services de renoncement actuellement disponibles à l'échelle nationale ou provinciale, notamment :

- les programmes individuels
- les programmes de groupe
- les programmes de counseling
- les numéros de téléphone sans frais pour le renoncement au tabagisme
- les sites Web sur le tabagisme

L'inclusion d'un programme ou d'un mode de traitement dans le présent répertoire ne signifie pas que Santé Canada le recommande ou préfère un programme ou une méthode plutôt qu'une autre. Étant donné que le répertoire n'énumère pas tous les programmes existants, le fait qu'un programme n'apparaisse pas ne doit pas être considéré comme un jugement de sa validité ou de son efficacité. En plus, les renseignements fournis sur chaque programme peuvent changer sans préavis.

Le répertoire commence par une brève explication des termes et des notes apparaissant dans le texte, suivie d'une description des facteurs clefs d'accessibilité.

Pour chaque programme énuméré dans la principale partie du répertoire, le répertoire comprend les renseignements suivants :

- une brève description de l'approche utilisée,
- le nom du créateur du programme,
- la langue,
- les utilisateurs cibles du programme,

- la disponibilité sur le plan géographique,
- les lieux de présentation appropriés,
- les frais (s'il y en a),
- les résultats d'évaluations officielles, le cas échéant, et
- la façon d'avoir accès au programme.

Certaines inscriptions comprennent également une section réservée à diverses autres notes, comme par exemple, les programmes et les ressources connexes.

Le répertoire se termine par un résumé de quelques-unes des nouvelles interventions pour aider les gens à renoncer au tabac, une liste des numéros de téléphone sans frais et de sites Web sur le sujet, des évaluations de programmes entreprises par la American Lung Association et la Société canadienne du cancer et une liste d'autres ressources disponibles. Le répertoire est également disponible sur le site Web de Santé Canada (<http://www.infotabac.com>)

- en Ontario, le Centre des programmes de formation et de consultation (numéro sans frais réservé aux résidents de l'Ontario : 1-800-363-7822).

Certains hôpitaux et cliniques privées offrent également des programmes de renoncement au tabagisme; le répertoire en comprend quelques exemples. De plus, il existe, dans les bibliothèques et les librairies, toutes sortes de livres sur la façon de cesser de fumer.

Dans certaines localités canadiennes, des personnes ont formé des groupes d'entraide Nicotine anonyme fondés sur le programme en douze étapes mis au point par Alcooliques anonymes. On peut obtenir de la documentation sur la façon d'organiser un groupe de ce genre en s'adressant à Nicotine Anonymous World Services, **P.O. Box 126338, Harrisburg, Pennsylvania, U.S.A. 17112-6338, par téléphone au numéro (415) 750-0328 ou par Internet à l'adresse <http://www.nicotine-anonymous.org>.**

Autres ressources

Les organisations communautaires suivantes peuvent fournir des renseignements supplémentaires sur la disponibilité locale des programmes, des ressources et des groupes de soutien en matière de renoncement au tabagisme.

Les organismes communautaires suivants peuvent souvent fournir d'autres renseignements sur les programmes, les ressources et les groupes de soutien en renoncement au tabagisme disponibles au niveau local :

- les services de santé régionaux ou locaux,
- les bureaux provinciaux ou locaux de l'Association pulmonaire, de la Société du cancer, de la Fondation des maladies du coeur,
- d'autres organismes de santé sans but lucratif,

Termes et notes

Les explications et les notes suivantes aideront à préciser les termes et les notes utilisés dans l'ensemble du répertoire.

Programme individuel : Un programme d'abord conçu pour être utilisé par les personnes seules sans aide ou conseils supplémentaires.

Programme de groupe : Un programme d'abord conçu pour être utilisé par un certain nombre de personnes réunies pour former un groupe, habituellement avec un animateur ou un responsable de programme désigné. **Nota :** Les ressources utilisées par les programmes de groupe peuvent comprendre des manuels d'aide individuelle pour les participants ou tout autre matériel d'aide individuelle.

Programme de counseling : Un programme qui fait principalement appel à un counseling individuel ou à des instructions données par un *professionnel de la santé*. **Nota :** Le matériel d'aide individuelle peut être utilisé pour compléter les programmes de counseling.

Lignes de renoncement et sites Web :

Programme de formation :

Programme prénatal et post-natal pour les femmes : Un programme d'abord conçu pour les femmes en âge de procréation.

Programme de renoncement pour les jeunes : Un programme d'abord conçu pour les jeunes.

Langue : Les langues dans lesquelles le programme est disponible.

Public cible : Les utilisateurs prévus du programme.

Nota : *Le grand public* sert à désigner le public cible lorsque le programme est conçu pour un public général plutôt qu'un groupe possédant des caractéristiques particulières. Les autres catégories de publics cibles utilisées dans le répertoire sont les suivantes :

- les groupes autochtones,
- les employés,
- les personnes ayant des besoins spéciaux,
- les groupes de faible statut socio-économique,
- les groupes multiculturels,
- les utilisateurs de tabac sans fumée,
- les femmes en général,
- les femmes enceintes,
- les jeunes en général,
- les jeunes femmes.

Région : Le secteur géographique du Canada où le programme est présentement disponible.

Milieu : Le milieu dans lequel il convient le mieux de présenter le programme. **Nota :** *L'ensemble de la communauté* est utilisé pour désigner le milieu lorsque le programme est conçu pour servir au foyer ou dans les bureaux d'organismes bénévoles et d'associations communautaires. *Milieus de soins* signifie les bureaux de professionnels de la santé, les services de santé, les hôpitaux et les autres centres de santé. *Écoles* et *lieux de travail*, qui n'ont pas besoin d'explication, sont les deux autres milieux mentionnés dans le répertoire.

Frais : Le coût du matériel du programme ou les droits exigés pour y participer. **Nota :** En plus des frais indiqués pour un programme, il pourrait y avoir d'autres taxes, des frais de port et de manutention, ou les deux. Comme les frais peuvent changer, on devrait les vérifier avant de s'inscrire à un programme ou de commander le matériel offert.

Évaluation : L'analyse systématique de l'incidence d'un programme. **Nota :** Le taux de renoncement typique après avoir participé pendant un an à un programme de renoncement varie de 15 à 25 p.100. Toutefois, la signification d'une évaluation dépend

de la crédibilité de la méthode utilisée. Par conséquent, il est important d'évaluer tous les taux de réussite estimés ou mentionnés dans le présent répertoire à la lumière des méthodes utilisées pour effectuer l'évaluation. De plus, la mesure des taux de réussite des programmes est encore compliquée par le fait que le renoncement au tabac est habituellement un processus qui demande un certain nombre de tentatives avant de réussir. Ce qui pourrait être considéré comme un échec antérieur aurait pu être un élément d'importance capitale du processus qui a finalement amené le participant à renoncer.

Améliorer l'accès aux programmes

Tendances en matière de tabagisme

Selon la récente *Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada* ** (étape 1 : février à juin 1999, étape 2 : juillet à décembre 1999), environ 25 p. 100 des Canadiens de 15 ans et plus – un peu plus de six millions de personnes – fumaient en 1999. La prévalence du tabagisme a diminué depuis 1990, époque à laquelle 30 p. 100 des Canadiens fumaient. La diminution est plus marquée chez les aînés canadiens, lesquels ont probablement mieux réussi à renoncer au tabagisme.

Malheureusement, les tendances en matière de tabagisme chez les jeunes ne suivent pas ce modèle. Le tabagisme chez les jeunes, en particulier chez les adolescents, a augmenté depuis 1990 - 28 p. 100 des adolescents canadiens âgés entre 15 et 19 ans fument, comparativement à 21 p. 100 en 1990. Le taux de tabagisme chez les adolescents a très peu changé depuis 1994.

En général, les Canadiens de 15 ans et plus sont plus susceptibles de fumer que les Canadiennes (27 p. 100 contre 23 p. 100). Les taux de tabagisme sont nettement supérieurs chez les hommes au début de l'âge adulte et, de façon moins considérable, au milieu de l'âge adulte. Les hommes de 20 à 24 ans montrent les taux de tabagisme les plus élevés de tous les groupes d'âge/sexes au Canada (39 p. 100).

De nos jours, les taux de tabagisme chez les femmes (29 p. 100) sont presque les mêmes que chez les hommes (28 p. 100). Les adolescentes qui fument quotidiennement consomment en moyenne le même nombre de cigarettes que les adolescents. Étant donné que les femmes, peu importe le groupe d'âge, ont toujours fumé moins que les hommes, cette nouvelle tendance chez les adolescentes mérite une étroite surveillance.

On remarque aussi que les filles commencent aujourd'hui à fumer plus tôt que les garçons. Environ 41 p. 100 des filles âgées entre 15 et 17 ans qui fument mentionnent qu'elles ont consommé leur première cigarette avant l'âge de 13 ans, comparativement à 29 p. 100 des garçons.

La prévalence du tabagisme chez les personnes de 15 ans et plus varie grandement au Canada, d'un taux de 20 p. 100 des fumeurs actuels en Colombie-Britannique à 29 p. 100 en Nouvelle-Écosse. Le tabagisme chez les adolescents varie aussi grandement au Canada, de 24 p. 100 en Colombie-Britannique à 36 p. 100 au Québec. Le pourcentage des adolescents qui fument au Québec, en Saskatchewan et au Manitoba est nettement supérieur à celui des adultes de ces provinces.

Calculer les taux de renoncement (la proportion des personnes qui ont réussi à s'affranchir du tabac parmi tous ceux qui ont déjà fumé - fumeurs actuels et anciens fumeurs) est une façon de vérifier la réussite des Canadiens à renoncer au tabagisme. Au moins la moitié (51 p. 100) de tous les Canadiens de 15 ans et plus fument actuellement ou ont déjà fumé. De tous les gens qui ont déjà fumé, près de la moitié (46 p. 100) ne fument plus ou n'ont pas fumé depuis au moins un an. Les taux de renoncement sont beaucoup moins élevés chez les jeunes que chez les personnes plus âgées; seulement 8 p. 100 des jeunes de 15 à 19 ans qui ont déjà fumé ont réussi à renoncer au tabac, comparativement à 68 p. 100 des personnes de 45 ans et plus qui ont déjà fumé.

Accès aux programmes

Il est évident que les interventions de renoncement au tabagisme doivent être accessibles à tous les segments de la population canadienne. Bien que ce chapitre traite essentiellement de personnaliser

** Ces tendances en matière de tabagisme sont le fruit d'une année de collecte de données réalisées dans le cadre de l'Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC), une nouvelle enquête permanente de Santé Canada, conçue pour fournir des prévisions transversales périodiques nationales et provinciales sur l'usage du tabac.

les interventions pour répondre aux besoins de groupes particuliers, la plupart des idées présentées s'appliquent aussi aux programmes conçus pour la population en général.

Au fur et à mesure que nos connaissances en matière de comportement de tabagisme évoluent, notre compréhension des interventions les plus efficaces pour aider les gens à renoncer de façon permanente au tabagisme augmentent aussi. Autrefois, les préoccupations concernant l'accès aux programmes de renoncement au tabagisme étaient généralement concentrées sur les coûts, la langue, l'endroit, les procédures d'inscription et la sensibilisation de la collectivité aux ressources disponibles.

Aujourd'hui, les questions d'accessibilité vont plus loin et comprennent le niveau d'alphabétisation, le ton, la pertinence culturelle et personnelle, les besoins spéciaux de groupes particuliers, l'inclusion des personnes chères, la prestation des soins aux enfants ou autres soutiens de participation et les stratégies ciblées de recrutement.

Les facteurs qui influent sur l'accès aux programmes de renoncement au tabagisme ne peuvent pas être regardés individuellement. Les obstacles à l'accès aux programmes sont souvent reliés entre eux et, par conséquent, doivent être considérés ensemble lors de l'élaboration d'interventions de promotion de la santé.

Le niveau d'alphabétisation

Selon le deuxième rapport (1997) de l'Enquête internationale sur l'alphabétisation des adultes, les Canadiens à faible niveau d'alphabétisation sont peut-être incapables de comprendre et d'interpréter les renseignements de santé et se fient sur les autres pour les aider dans les tâches élémentaires de lecture de tous les jours. Le rapport de Statistique Canada intitulé *Lire l'avenir—Un portrait de la littératie au Canada* (1996) précise qu'au moins 45 p. 100 des Canadiens adultes ont un faible niveau d'alphabétisation et, par conséquent, ne savent pas suffisamment lire pour répondre à la plupart des besoins de

tous les jours qui font appel à la lecture. Toutefois, un peu plus de la moitié (22 p. 100) de ces adultes sont capables de travailler avec du matériel écrit simplement, disposé avec clarté et dont le texte n'exige pas de tâches compliquées.

L'enquête a aussi démontré qu'on a tendance à trouver un faible niveau d'alphabétisation chez des gens qui sont moins scolarisés, qui ont un statut socio-économique plus faible, qui vivent en milieu rural ou qui sont plus âgés. Le fait que l'enquête ait laissé de côté les Territoires, les réserves autochtones et les établissements correctionnels accroît encore les conséquences de ces constatations importantes pour l'élaboration de programmes.

L'incidence sur l'établissement de programmes de la présence d'un grand nombre d'adultes canadiens possédant un faible niveau d'alphabétisation est particulièrement importante pour les interventions en vue du renoncement au tabagisme. C'est dans ces mêmes groupes peu alphabétisés dans l'ensemble de la population que l'on retrouve la plupart du temps les taux de tabagisme les plus élevés. De plus, ces gens qui ont de la difficulté à lire ont moins de chances de bien connaître les conséquences du tabagisme pour la santé ou les avantages du renoncement.

Les manuels remplis de textes et les activités comportant des instructions écrites sont habituellement des éléments clefs des programmes de renoncement au tabagisme destinés aux groupes ou à l'orientation des efforts individuels. Les personnes incapables de lire suffisamment pour répondre aux besoins de tous les jours sont également incapables de participer à ces programmes ou d'utiliser ces ressources. En plus de cette difficulté pratique, les personnes peu alphabétisées se trouvent en face d'obstacles d'ordre émotif ou social qui les empêchent de demander de l'aide pour cesser de fumer. Dans une société où l'on s'attend à ce que tout le monde sache lire, les gens peu alphabétisés risquent d'avoir peu d'estime de soi et de confiance en eux-mêmes. Il est possible qu'ils cherchent à cacher leur difficulté à lire et qu'ils soient de ce fait moins susceptibles de chercher de l'aide pour améliorer leur santé.

Si on veut surmonter ces obstacles, il est donc fondamental de tenir compte du niveau d'alphabéti-

sation au moment de l'élaboration de programmes et de matériel, et non seulement pour les éléments écrits de ces programmes. Il est important de faire aussi attention aux éléments oraux, qui doivent à la fois être élaborés à un niveau d'alphabétisation approprié et offrir un contexte significatif permettant de les comprendre suffisamment.

On doit tenir compte d'un certain nombre d'autres facteurs au moment de la conception de programmes de renoncement au tabagisme :

- Le niveau d'alphabétisation est affecté par la mise en page et les caractères utilisés dans le matériel imprimé et visuel, de même que par l'organisation et la suite des idées.
- L'information parlée aussi bien qu'écrite est renforcée quand on y combine des tâches interactives comme des questionnaires, des jeux de rôles, ou lorsqu'on invite les participants à décrire comment l'information s'applique à leur propre situation.
- On a établi des formules de lisibilité qui aident à déterminer le niveau de scolarité nécessaire pour lire un texte, fondées sur des indices comme le nombre moyen de mots par phrase et le nombre moyen de syllabes par mot. Mais ces formules à elles seules sont insuffisantes pour garantir la compréhension du matériel. Par exemple, le nombre moyen de syllabes par mot ne signifie rien si le participant ne connaît pas le vocabulaire utilisé ou si la disposition du matériel le rend difficile à comprendre.
- Des formes de communication n'exigeant pas que le participant sache lire ou écrire sont des éléments importants des interventions en matière de renoncement conçues pour les gens peu alphabétisés. Par exemple, des images et des affiches avec peu ou même pas de texte, des vidéos ou des bandes magnétiques, le recours aux moyens de communications de masse, le théâtre, les récits, les jeux et les discussions. Les progrès de la technologie offrent également de nouvelles possibilités. Dans les milieux où l'encadrement nécessaire est disponible, on peut utiliser des ordinateurs à écran tactile pour transmettre l'information au moyen du son et de l'image. Communiquer de cette façon peut aider à expliquer l'information écrite et réduire l'importance du matériel écrit, ou même le remplacer.

Dans tous les cas, les communications non écrites doivent respecter le principe fondamental de l'alphabétisation, qui est de transmettre un message clair, facile à comprendre et à interpréter.

- Les concepts et le matériel du programme devraient toujours être élaborés en consultation avec les utilisateurs prévus. Il est également capital de faire un essai préliminaire des programmes et des ressources avec des participants qui sont réellement représentatifs du groupe cible du programme.

Afin d'améliorer l'accès aux interventions en matière de renoncement au tabagisme pour les gens peu alphabétisés, les créateurs de programmes dans le domaine de la promotion de la santé ont besoin de collaborer avec des groupes d'alphabétisation et d'utiliser les lignes directrices que ces groupes peuvent offrir. Voici une ressource qui sera utile pour l'élaboration de nouveaux programmes ou l'adaptation de matériel existant :

- *Vive les mots clairs!* – une trousse de formation en communication de la santé, comprenant un guide de formation, un vidéo face à face, une version CD-ROM et un outil de travail pour les aînés qui ont un faible niveau d'alphabétisation. L'ensemble complet est disponible en anglais et en français au coût de 79,95 \$ (plus frais de port et manutention) en s'adressant au Programme national sur l'alphabétisation et la santé, Association canadienne de santé publique, 400 - 1565, avenue Carling, Ottawa (Ontario) K1R 8R1, Téléphone : (613) 725-3769, télécopieur : (613) 725-9826, courriel : hrc@cpha.ca.

Adapter les interventions aux étapes du changement

Les gens qui fument pourraient être plus susceptibles d'accepter les interventions et de répondre aux stratégies de recrutement qui tiennent compte du degré de leur volonté de changer. *L'Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (1999)* démontre qu'une préoccupation pour leur santé future est la raison la plus souvent mentionnée par

les personnes (de tous groupes d'âge) qui ont réussi à renoncer au tabagisme. Dix pour cent des personnes qui ont réussi à s'affranchir du tabac ajoutent que des problèmes de santé personnels les y ont forcées. Les autres raisons mentionnées comprennent les changements de mode de vie, le coût des cigarettes, la grossesse et les maladies reliées au tabagisme ou le décès d'un ami ou d'un parent.

Près du tiers (31 p. 100) des fumeurs actuels mentionnent que la volonté seule ne réussira pas à les faire renoncer au tabac. Cependant, plusieurs fumeurs (20 p. 100) ajoutent qu'ils ne savent pas ce qui les fera renoncer, ce qui porte à croire qu'ils ignorent peut-être les stratégies possibles de renoncement ou simplement qu'ils ne pensent pas à cesser de fumer.

Bien que relativement nouveau, le modèle d'intervention en matière de renoncement fondé sur les « étapes du changement » a rapidement été incorporé à l'élaboration des programmes et des ressources. Ce modèle adapte les interventions au désir de changer de chaque fumeur en fonction d'étapes progressives - en commençant par ceux qui n'y pensent même pas (l'étape de la préreflexion), en passant par la préparation à renoncer, pour arriver jusqu'au maintien de la décision de rester sans fumer. Le modèle reconnaît également qu'il est normal de traverser toutes ces étapes un certain nombre de fois avant de renoncer au tabac de façon permanente.

Le corps du répertoire comprend un certain nombre de programmes adaptés au degré de désir des participants de modifier leur comportement devant la cigarette. Par exemple, le programme *Une grossesse sans tabac* décrit dans le chapitre sur les ressources d'aide individuelle commence par un bref questionnaire qui établit l'étape du changement où se trouve la participante et l'oriente vers le livret qui lui convient parmi ceux qui se trouvent dans la trousse.

Adapter les programmes aux groupes hautement prioritaires

Dans un sens plus vaste, le concept du désir de changer peut être pertinent pour certains groupes, en plus des individus. Certains groupes culturels faisant partie de l'ensemble de la population ont besoin d'interventions en matière de renoncement au tabagisme qui sont adaptées à leurs situations particulières, si on veut faire baisser le taux de tabagisme dans leurs communautés. Les groupes définis par des caractéristiques telles que le genre et le statut socio-économique auront peut-être besoin d'aide pour régler d'autres difficultés pressantes avant de voir le renoncement au tabagisme comme une possibilité ou une priorité.

Les communautés autochtones : Dans de nombreuses communautés autochtones, le tabac est une plante sacrée qui joue un rôle important dans les cérémonies traditionnelles et à titre de cadeau. En même temps, la prévalence de l'usage non traditionnel du tabac est très élevée chez les Autochtones du Canada. Le rapport de l'enquête effectuée par Santé Canada en 1991, intitulée *Le tabagisme chez les Autochtones*, a démontré que presque la moitié (46 p. 100) des adultes autochtones de 15 ans et plus fumaient la cigarette tous les jours et qu'un autre 11 p. 100 fumaient à l'occasion. Les taux de tabagisme sont particulièrement élevés chez les jeunes adultes autochtones : 54 p. 100 des adolescents et 65 p. 100 des personnes de 20 à 24 ans fument la cigarette. Par conséquent, le tabagisme est un problème de santé des Autochtones dont il faudrait s'occuper en tenant compte des valeurs de la communauté et en répondant à ses besoins.

De façon générale, il n'y a presque pas eu d'éducation publique au sein des communautés autochtones au sujet des effets du tabagisme, de la fumée de tabac dans l'environnement et du tabac sans fumée. De plus, des problèmes communautaires plus immédiats comme la violence familiale et l'alcoolisme peuvent repousser à l'arrière-plan ou minimiser les préoccupations au sujet du tabagisme. Par conséquent, de nombreux fumeurs autochtones

se trouvent probablement à l'étape de la pré-réflexion lorsqu'il s'agit du tabagisme : ils ne pensent pas à renoncer ou à réduire leur consommation.

Une première étape nécessaire si l'on veut aider ces fumeurs à passer à l'étape du changement suivante est de mieux sensibiliser la communauté au sujet des conséquences de l'abus du tabac, par opposition à son usage traditionnel. Toutefois, presque tous les programmes d'éducation et de renoncement au tabagisme présentement disponibles au Canada ne sont pas facilement accessibles aux groupes autochtones. Comme dans le cas du grand public, l'accès est limité par le niveau d'alphabétisation nécessaire pour lire le matériel utilisé par un bon nombre de ces programmes. De plus, ce qui est encore plus important, ces programmes ne conviennent pas à la culture des Autochtones.

Il existe très peu de ressources qui présentent des modèles de comportement et des symboles autochtones et accroissent ainsi la pertinence personnelle et culturelle des messages de renoncement au tabagisme. Dans de nombreuses communautés autochtones, faire preuve de sensibilité vis-à-vis la culture signifie également respecter le rôle sacré du tabac et distinguer clairement entre fumer et utiliser le tabac au cours de cérémonies. De plus, la grande majorité de ces programmes et du matériel proposé mettent plutôt l'accent sur la personne, alors que l'approche holistique des Autochtones inclut la famille, la communauté et l'environnement. Le programme d'éducation NASAWIN en matière de tabagisme, qui est décrit dans le chapitre du répertoire réservé aux programmes de groupe, est un des rares exemples d'intervention anti-tabagisme auprès des Autochtones qui tiennent suffisamment compte du contexte culturel.

Bien que les valeurs culturelles se rapportant au tabac varient d'un groupe d'Autochtones à l'autre, le fardeau des maladies liées au tabagisme reste le même. Une meilleure collaboration entre les organismes autochtones, les associations de santé et les dispensateurs de programmes a une importance capitale si l'on veut incorporer les interventions en matière de renoncement au tabagisme à une stratégie efficace de promotion de la santé dans les communautés autochtones.

Les groupes ethno-culturels : La population canadienne est une riche mosaïque de cultures et d'origines ethniques variées. Environ 16 p. 100 de la population se compose de nouveaux arrivants et beaucoup d'autres Canadiens ont des antécédents qui ne sont ni français, ni anglais, ni autochtones.

Une enquête menée par Statistique Canada en 1990 dans les centres urbains a démontré que la prévalence du tabagisme quotidien varie considérablement selon l'origine ethnique des résidents du Canada nés à l'étranger, passant de 9 p. 100 pour les répondants originaires d'Asie du Sud-Est à 26 p. 100 pour ceux d'origine ukrainienne. Dans l'ensemble, 16 p. 100 des résidents du Canada nés à l'étranger reconnaissent fumer tous les jours, alors que c'est le cas pour 25 p. 100 des Canadiens de naissance. Toutefois, l'adaptation à la société canadienne pourrait réduire cette différence avec le temps, particulièrement dans le cas des adolescents qui risquent de commencer à fumer pour se faire mieux accepter de leurs pairs. Presque la moitié (47 p. 100) des personnes nées à l'étranger qui fument tous les jours ayant répondu à l'enquête avaient essayé de renoncer pendant l'année précédente. Mais la plupart des programmes et des ressources disponibles en matière de renoncement ne sont pas facilement accessibles à ces groupes ethno-culturels à cause de différences de langues, de traditions, de religions, de coutumes sociales, d'éducation et de statut socio-économique.

Il est de plus en plus important d'améliorer l'accès aux interventions en matière de renoncement au tabagisme pour ces groupes, à mesure que le profil ethno-culturel du Canada continue à changer et à se diversifier. Une première étape serait pour les différents groupes ethno-culturels de déterminer si le tabagisme est un problème dans leurs communautés. Cette approche pourrait faire passer une communauté entière de l'étape de la pré-réflexion jusqu'à l'adoption de mesures pour faire baisser le tabagisme d'une façon appropriée du point de vue culturel. Une action de ce genre a plus de chances de se produire lorsque les programmes sont élaborés et mis en oeuvre par les organismes ethniques et ethno-culturels et les associations d'immigrants à l'intérieur de leurs communautés. Toutefois, les organismes de santé usuels ont également besoin

de s'assurer que leurs programmes et leurs ressources sont accessibles aux groupes ethniques et aux immigrants.

En concevant ou en adaptant les programmes pour répondre aux besoins de groupes ethno-culturels différents, on doit tenir compte des facteurs suivants :

- les attitudes et valeurs culturelles envers le tabac,
- les besoins additionnels de programmes adaptés au genre, à la langue, au niveau de scolarité et au statut socio-économique,
- un grand usage de matériel visuel comme les vidéos qui conviennent à des niveaux très différents de capacité de lecture et d'écriture et peuvent être distribués dans diverses langues,
- une utilisation considérable des médias ethniques,
- la sensibilisation culturelle du personnel du programme et sa capacité de communiquer avec les membres de la communauté,
- la participation des groupes cibles à toutes les étapes de l'élaboration des programmes, et
- des occasions de fournir de l'information ou des programmes par l'entremise des cours d'anglais, langue seconde (ALS) et d'enseignement des langues aux immigrants et des autres réseaux de communication existants.

À tous les niveaux de la programmation, la création d'un milieu qui réponde aux besoins particuliers en matière de promotion de la santé des groupes ethno-culturels demande des partenariats efficaces entre les associations d'immigrants et les organismes ethniques et multiculturels, les gouvernements, les services de santé municipaux et les centres de soins communautaires.

Les autres groupes hautement prioritaires : Il est tout aussi important d'améliorer l'accès aux interventions en matière de renoncement au tabagisme pour les autres groupes prioritaires qui sont susceptibles de faire face à d'importants obstacles au maintien de styles de vie sains ou qui connaissent une forte prévalence du tabagisme. Ces groupes comprennent :

- les femmes socialement désavantagées,
- les adolescents en général, les adolescents de familles à faibles revenus, les décrocheurs scolaires et les jeunes de la rue,
- les adultes qui occupent des emplois de statut inférieur, qui sont en chômage ou sans logis,
- les fumeurs très dépendants et ceux qui sont en même temps dépendants d'autres substances chimiques.

Les interventions en vue du renoncement au tabagisme destinées à ces groupes doivent aller plus loin que le comportement des fumeurs et se pencher également sur les circonstances de vie qui favorisent le tabagisme. Les problèmes sous-jacents comme l'estime de soi, les attitudes et croyances des pairs, les autres difficultés pressantes et apparemment insurmontables, l'absence de réseaux de soutien, le manque de ressources, toutes ces réalités doivent être intégrées avec soin, selon le cas, à la conception, à la présentation et aux stratégies de recrutement des programmes de renoncement au tabagisme destinés à ces groupes très exposés.

Terre-Neuve

Programmes individuels

1) Composer sans fumer *Coping without smoking*

Un programme de soutien individuel pour les personnes qui pensent à renoncer au tabagisme, qui ont renoncé mais ont vécu une rechute ou qui tentent de demeurer non-fumeur. Le groupe fournit un soutien et des conseils à ceux qui ont de la difficulté à renoncer au tabagisme. On offre aussi un soutien et du matériel didactique. Des frais modiques de 10 \$ par an servent à couvrir le coût du matériel. Les membres du groupe se rencontrent chaque mercredi soir (à 19 h 30), de septembre à mai au local de la Lung Association House, 292, Le Marchant Road. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez téléphoner au (709) 726-4664.

2) Ligne de renoncement au tabagisme *Smoking Cessation Quit Line*

Ce nouveau programme captivant offre aux fumeurs ou aux membres de leurs familles, préoccupés par la santé de l'être cher et de la leur, un numéro de téléphone sans frais (1-800-363-5864) pour leur permettre de parler à un conseiller formé en matière de renoncement au tabagisme. La ligne de renoncement est conçue pour aider les personnes qui songent à cesser de fumer à franchir les diverses étapes du changement (prévision, préparation, action, maintien) déterminées dans le modèle trans-théorique du renoncement au tabagisme. Les participants ont aussi droit à un soutien et à du matériel de suivi.

Nota : L'appelant entendra un message pré-enregistré lui demandant de laisser son numéro de téléphone et l'heure durant laquelle un conseiller pourra retourner l'appel. Courriel : info@nf.lung.ca

3) Bébé s'en vient, bébé est à la maison *Baby's Coming, Baby's Home*

Un ensemble de ressources conçu pour aider les mères pendant les périodes prénatales et post-natales ainsi que les membres de leur famille à créer un environnement sans fumée pour leur bébé. Le programme se concentre sur des sujets reliés au tabagisme durant la grossesse, aux effets sur la santé d'une exposition à la fumée secondaire et à l'importance de créer un foyer sans fumée pendant les périodes prénatales et post-natales. Les professionnels de la santé, les éducateurs et les personnes-ressources du milieu communautaire peuvent utiliser le matériel de cet ensemble pour aider les femmes et les membres de leur famille à faire des choix éclairés sur les effets du tabagisme et de la fumée secondaire sur leur santé et sur celle des membres de leur famille. Il s'agit d'un projet de collaboration auquel participent l'Association pulmonaire de Terre-Neuve et du Labrador et la Santé communautaire de la région de St. John's. Téléphone : (709) 726-4664

4) Fiches pulmonaires *Lung Facts*

Une combinaison de 22 fiches de renseignements sur le tabagisme comprenant des conseils sur la façon de renoncer au tabac, les effets de la fumée secondaire sur les enfants, les produits contenus dans une cigarette et plusieurs autres sujets reliés au tabagisme. Veuillez téléphoner à l'Association pulmonaire au (709) 726-4664 pour obtenir des renseignements supplémentaires.

5) Autocollants pour le domicile

Une excellente façon d'avertir vos invités que votre maison est sans fumée. L'autocollant, facile à apposer sur une fenêtre ou la porte avant de votre domicile, mentionne « Bienvenue dans notre maison sans fumée ». Veuillez communiquer avec l'Association pulmonaire de Terre-Neuve et

du Labrador pour obtenir des renseignements supplémentaires. Adresse : C.P. 5250, St. John's (T.-N.) A1C 5W1, Téléphone 1-888-566-4664 ou (709) 726-4664, Télécopieur (709) 726-2550

6) Fini l'esclavage, Choisir de vivre sans fumée *Break On Through*

Un ensemble de ressources qui fournit du matériel et des outils de soutien pour augmenter la sensibilisation entourant la question du tabagisme chez les adolescents et pour continuer de fournir le soutien nécessaire pour travailler avec les jeunes dans ce domaine. Les ressources comprennent un guide, des activités et du matériel d'animation pour le personnel scolaire et les étudiants en plus de gabarits d'activités. Les ressources ont été élaborées en 1997 par le personnel du Center for Applied Health Research de l'Université de Waterloo, les membres de la collectivité et le personnel du ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario. Les ressources sont disponibles au Centre de formation et de consultation, a/s du Service de santé d'Ottawa Carleton, 495, chemin Richmond, Ottawa (ON) K2A 4A4. Téléphone : 1-800-363-7822 (Ontario) ou (613) 722-2242, télécopieur : (613) 724-4116

7) Comment ne pas fumer *How Not To Smoke*

« How Not To Smoke » est un guide, sous forme de vidéo et de livre de travail, pour aider les femmes qui veulent renoncer au tabagisme. Conçu particulièrement pour les femmes à faibles revenus et niveau d'alphabétisation âgées de 18 à 35 ans, How Not To Smoke est une excellente ressource pour toute femme qui souhaite se débarrasser de son « accoutumance ». L'ensemble complet comprend un vidéo d'une durée de 25 minutes, élaboré en segments de 4 à 5 minutes suivant les exercices retrouvés dans le livre de travail. L'ensemble en carton protège le vidéo, le livre de travail et un aimant pour le réfrigérateur. L'ensemble How Not to Smoke est idéal pour une utilisation personnelle ou de groupe et essentiel pour tout programme de lutte contre le tabagisme!

Langues: Anglais et français

Région: Ontario

Prix: 24,95 \$ (plus frais de port et de manutention)

Association canadienne de santé publique – Centre des ressources, 400-1565, av. Carling, Ottawa (ON) K1Z 8R1, Téléphone : (613) 725-3769, Télécopieur : (613) 725-9826

8) Demander d'écouter – ressources pour les fournisseurs de soins périnataux *Asking To Listen – Resources for Perinatal Care Providers*

Asking to Listen est un ensemble de ressources sur le renoncement au tabagisme conçu principalement pour les fournisseurs de soins de santé et toute autre personne qui fournit des soins ou un soutien aux femmes durant la grossesse ou suite à l'accouchement ainsi qu'aux membres de leur famille. Il comprend : 1) un vidéo de formation 2) un livret de ressources et 3) des documents de cours à la fin du livret de ressources. « C'est notre façon de décrire la grande variété de personnes qui prodiguent une vaste gamme de soins et de soutien à un groupe diversifié de Canadiennes et aux membres de leurs familles. Ce livret est conçu pour assister les fournisseurs de soins périnataux dans l'aide fournie aux femmes pour composer avec le problème du tabagisme (le leur et celui des autres) pendant la grossesse et suite à l'accouchement. Notre philosophie directrice d'intervention est la suivante : « Plus nous en savons sur le rôle joué par le tabagisme dans le contexte de la vie d'une femme, plus nous serons efficaces pour l'aider à y renoncer ».

Langues: Anglais et français

Région: Ontario

Prix: 19,93 \$ (plus frais de port et de manutention)

Association canadienne de santé publique – Centre des ressources, 400-1565, av. Carling, Ottawa (ON) K1Z 8R1, Téléphone : (613) 725-3769, Télécopieur : (613) 725-9826

Programmes de groupe

1) Pour fumeurs seulement *For Smokers Only*

Au cours de six séances de counseling de groupe, on dispense aux élèves suffisamment de connaissances et de compétences pour les aider dans leurs tentatives actuelles ou futures de renoncement au tabac. Le programme fait appel à une approche personnalisée fondée sur des antécédents détaillés de chaque participant et l'analyse du comportement de ce dernier en matière de tabagisme. Les séances étudient les modes de tabagisme personnels, les circonstances qui incitent à fumer et les stratégies d'adaptation de chaque personne. On ne parle pas de renoncer au tabac avant la cinquième séance, pour que les participants soient capables de concentrer leur attention sur l'étape préparatoire. La dernière séance fournit des renseignements au sujet de l'aide disponible pour rester sans fumer.

Élaboré par : Adolescent Health Counselling Services; Newfoundland Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Les jeunes en général

Région : Terre-Neuve

Milieu : Les écoles; l'ensemble de la communauté

Frais : Aucuns

Évaluation : Une évaluation du processus est en cours et on se propose de mesurer les résultats.

Un atelier de formation est offert aux personnes qui veulent présenter le programme.

Claudette Boyd, *Newfoundland Council on Smoking and Health*, a/s 3, Kenmount Road, St. John's (Terre-Neuve) A1B 1W1, Téléphone : (709) 726-3223, Télécopieur : (709) 726-4302.

2) Sans nicotine *Kick the Nic*

Kick the Nic est conçu pour aider les adolescents à se désaccoutumer de la nicotine. Le programme cherche à créer une expérience d'apprentissage positive pour tous les participants et leur fournit les capacités pour continuer de faire des changements positifs tout au long de leur vie. Le programme comprend un guide d'animateur, sous forme de guide par étape, notamment dix séances d'une durée de 40 minutes conçues pour sensibiliser et motiver les adolescents et les doter des capacités nécessaires pour renoncer au tabagisme. Chaque séance comprend des activités significatives visant à garder l'intérêt de chaque participant. La trousse comprend aussi un guide du participant coloré, compact et adapté à l'adolescent comprenant des activités de participation utiles qui complètent les renseignements appris dans chaque séance. Kick the Nic célèbre les réussites, accentue les points positifs, met l'accent sur le soutien des camarades et se concentre sur des activités d'exploitation des talents élaborées par des adolescents pour des adolescents. Les adolescents ont grandement contribué à l'élaboration du programme.

Élaboré par : Ministère de la Santé de la Colombie-Britannique

Langue : Anglais

Public cible : Les adolescents

Région : Terre-Neuve

Frais : Aucuns pour les écoles et les groupes communautaires

Évaluation : Une évaluation du processus est en cours au Department of Health and Community Services du gouvernement de Terre-Neuve et du Labrador, C.P. 8700, St. John's (T.-N.) A1C 4J6 et on se propose de mesurer les résultats. Téléphone : (709) 729-1374, Télécopieur : (709) 729-5824

Programmes de counseling

1) Intervention clinique en matière de tabagisme (CTI)

La Colombie-Britannique, l'Ontario et la Nouvelle-Écosse ont mis en oeuvre des programmes d'intervention clinique en matière de tabagisme. La CTI est un effort constant déployé dans un environnement médical pour déterminer tous les patients (hommes et femmes de tout groupe d'âge) qui fument, pour les conseiller et les aider, faire un suivi sur une base permanente et pour offrir aux jeunes des conseils préventifs de façon répétitive. Selon le Groupe de travail canadien sur l'examen médical périodique, la CTI constitue une « intervention cotée A » – qui fonctionne très bien. La

Newfoundland and Labrador Alliance for the Control of Tobacco (ACT), en collaboration avec la Newfoundland and Labrador Medical Association, élabore actuellement un plan de CTI semblable pour cette province. Il est simple, explicite et facile à mettre en oeuvre et les résultats vaudront le temps et les efforts qu'on y investit. En vertu des programmes de CTI, aucuns frais ne sont imputés au patient ou au médecin et tous les renseignements et ensembles sont fournis par l'Alliance.

Newfoundland and Labrador Alliance for the Control of Tobacco – Immeuble 801, Pleasantville, C.P. 21392, St. John's (T.-N.) A1A 5G6;
téléphone : (709) 753-0079;
télécopieur (709) 753-0109;
courriel : bsmith@actnf.com

Nouvelle-Écosse

Programmes individuels

1) Non-fumeur en 20 jours et Je ne fume plus

Non-fumeur en 20 jours est un manuel de 64 pages accompagné de suppléments. Les participants analysent leurs modes de tabagisme personnels (jours 1 à 7), brisent cette habitude et réduisent leur consommation (jours 8 à 15), cessent de fumer (jour 16) et apprennent comment rester sans fumer (jours 17 à 20). *Je ne fume plus* est un guide de 28 pages qui aide les nouveaux ex-fumeurs à persévérer. Il contient des suggestions pour résister aux difficultés du sevrage et savoir se comporter dans les situations sociales donnant envie de fumer une cigarette. Ce guide s'accompagne d'un aide-mémoire de poche que l'ex-fumeur peut consulter lorsqu'il lutte contre la tentation de fumer une cigarette.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Français; anglais

Public cible : Le grand public

Région : Nouvelle-Écosse

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : 7 \$ à 16 \$ (varient selon la province) pour une trousse qui contient *Non-fumeur en 20 jours* et *Je ne fume plus*.

Évaluation : Une étude menée en 1984 aux É.-U. auprès de 308 participants a indiqué un taux de renoncement de 15 p. 100 un an après avoir reçu le programme. Dans cette évaluation, on a considéré les personnes qui n'ont pas répondu comme ayant continué à fumer.

Nova Scotia Lung Association, 17, Alma Crescent, Halifax (N.-É.) B3N 3E6, téléphone : (902) 443-8141, télécopieur : (902) 445-2573.

2) Une étape à la fois

Renoncer au tabagisme prend du temps. La plupart des gens ne disent pas simplement « Je vais renoncer au tabagisme maintenant » et le font pour toujours. La plupart des fumeurs franchissent cinq étapes. Le programme Une étape à la fois de la Société canadienne du cancer comprend du matériel pour les hommes et les femmes se trouvant à diverses étapes du processus de renoncement. Les renseignements ont été conçus pour permettre aux personnes de démarrer directement à partir de l'étape qui leur convient et pour utiliser les renseignements de la façon la plus utile pour elles.

Ceux qui ne veulent pas cesser de fumer débutent à l'étape I; ceux qui songent à renoncer au tabac passent à l'étape II; ceux qui se préparent à arrêter de fumer passent à l'étape III; ceux qui sont prêts à s'affranchir du tabac passent à l'étape IV et ceux qui ont renoncé au tabagisme et veulent demeurer non-fumeurs passent à l'étape V. Veuillez conserver ces renseignements pour les partager avec des membres de la famille ou des amis qui peuvent être intéressés. Pour obtenir un exemplaire imprimé de ces ressources, veuillez téléphoner au numéro sans frais du Service d'information canadien (1-888-939-3333).

Élaboré par : Société canadienne du cancer

Langue : Français; anglais

Public cible : Le grand public

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté

Société canadienne du cancer, Division de la Nouvelle-Écosse, 5826, South St, Suite 1, Halifax (N.-É.) B3H 1S6, téléphone : (902) 423-6183, télécopieur : (902) 429-6563

3) Une vie 100 fumer

Quit 4 Life

Un programme de modification comportementale très productif disponible auprès de la Nova Scotia Lung Association. Le programme individuel et de groupe est disponible pour toutes les maisons d'enseignement et pour la collectivité d'affaires de la Nouvelle-Écosse. Le programme comprend neuf réunions réparties sur deux mois et offre, par l'entremise de consultants très compétents, des services de counseling 24 heures sur 24.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Nouvelle-Écosse

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : 150,00 \$ par personne; tarif spécial pour les écoles, les personnes à faible revenu, les aînés, les travailleurs de la santé et les femmes enceintes ou qui allaitent.

Nova Scotia Lung Association, 17, Alma Crescent, Halifax (N.-É.) B3N 3E6, téléphone : (902) 443-8141, télécopieur : (902) 445-2573, courriel : info@ns.lung.ca

4) Absence de fumée pour vous et votre bébé

Freedom from Smoking for You and Your Baby

Ce programme individuel est offert par la Nova Scotia Lung Association à toutes les femmes enceintes de la province et comprend une audio-cassette. Le programme est gratuit, bien que les participants doivent payer les frais de port.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Résidentes de la Nouvelle-Écosse

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : Inconnus

Nova Scotia Lung Association, 17, Alma Crescent, Halifax (N.-É.) B3N 3E6, téléphone : (902) 443-8141, télécopieur : (902) 445-2573, courriel : info@ns.lung.ca

5) J'ai choisi de renoncer!

Quitting...that's my choice!

Ce programme d'aide individuelle comporte un manuel de travail interactif de 20 pages en format de 8,5 sur 6 pouces, conçu spécialement pour les femmes. En plus d'examiner les conséquences du tabagisme pour la santé et les autres raisons pour lesquelles les femmes peuvent choisir de renoncer au tabac, on aide les participantes à déterminer jusqu'à quel point elles sont prêtes à renoncer et à mesurer leur motivation, en plus de leur enseigner à créer les ressources personnelles et extérieures qui appuieront leur décision de renoncer. On définit un «profil» du tabagisme, afin que les participantes deviennent plus conscientes du moment et de l'endroit où elles fument et de leurs raisons de le faire. On propose de l'information et des suggestions concernant la façon de contrôler les symptômes de sevrage, le poids et le stress. Après le jour du renoncement, les participantes étudient les stratégies leur permettant de résister aux incitations à fumer et de rester sans fumer.

Élaboré par : Société canadienne du cancer, Division de la Nouvelle-Écosse; Heart Health Nova Scotia

Langue : Anglais

Public cible : Les femmes en général

Région : Nouvelle-Écosse

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : Aucuns

Évaluation : Ce guide fut bien accueilli par les participantes au cours de projets d'essai, aussi bien que lorsqu'il a servi de principale ressource dans plusieurs programmes de renoncement au tabagisme destinés aux femmes.

Société canadienne du cancer, Division de la Nouvelle-Écosse, 5826, South St, Suite 1, Halifax (N.-É.) B3H 1S6, téléphone : (902) 423-6183, télécopieur : (902) 429-6563

Programmes de Groupe

1) Les étudiants renoncent et y gagnent *Student Quit and Win*

Student Quit and Win est un programme volontaire offert aux étudiants de niveau secondaire qui fument un minimum d'une cigarette depuis au moins trois mois. Le programme vise à réduire le nombre d'étudiants d'école secondaire de deuxième cycle qui fument en leur fournissant la possibilité de tenter de renoncer à l'aide de soutien et d'incitations de groupe et personnelles. L'objectif visé est de faire en sorte que 20 p. 100 des étudiants se rendent à la sixième rencontre et qu'ils demeurent sans fumer pour au moins quatre semaines.

Élaboré par : Public Health Services, Central Regional Health Board (1994)

Langue : Anglais

Public cible : Les jeunes (étudiants de niveau secondaire)

Évaluation : L'an dernier, 10 des 18 écoles secondaires de la Municipalité régionale de Halifax et de West Hants ont mis en oeuvre le programme Student Quit and Win. Les résultats suivants traitent de tous les étudiants inscrits au programme, comparativement à ceux qui ont poursuivi le programme et qui ont tenté de renoncer à la sixième rencontre :

Étudiants inscrits au programme Student Quit and Win

56 p. 100 ont complété les 10 séances du programme. 24 p. 100 n'ont pas fumé pendant au moins quatre semaines. 49 p. 100 n'ont pas fumé ou ont réduit leur consommation d'au moins la moitié.

Étudiants qui ont tenté de renoncer à la sixième rencontre

68 p. 100 des étudiants ont participé à toutes les séances du programme, y compris à la journée de renoncement (sixième rencontre). 79 p. 100 des étudiants présents ont tenté de renoncer. 44 p. 100 n'ont pas fumé pendant au moins quatre semaines (l'objectif était de 20 p. 100). 72 p. 100 des fumeurs présents à la sixième rencontre ont renoncé ou réduit leur consommation d'au moins la moitié.

Contact : Sharon MacIntosh, Public Health Services, Central Regional Health Board, 201, Brownlow Avenue, Unit 4, Dartmouth (N.-É.) B3B 1W2, Téléphone : (902) 481-5881, Télécopieur : (902) 481-5803, Courriel : phs_school@crhb.ns.ca

Île-du-Prince-Édouard

Programmes individuels

1) Montez à bord : votre guide pour devenir un non-fumeur

Get On Track – A Guide to help you Quit Smoking

Ce guide d'aide individuelle a été élaboré pour aider les gens à renoncer au tabagisme. Les sujets traités comprennent les avantages du renoncement, les circonstances qui donnent envie de fumer, le processus de renoncement, les stratégies permettant de persévérer et la façon de réagir devant les rechutes.

Élaboré par : Association pulmonaire canadienne

Langue : Anglais

Public cible : Les fumeurs

Région : Île-du-Prince-Édouard

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : Environ 5,00 \$ (varie selon la province)

P.E.I. Lung Association, 1, Rochford Street, Suite 2, Charlottetown (Î.-P.-É.) C1A 9L2, Téléphone : (902) 892-5957, Télécopieur : (902) 368-7281, Courriel : info@pei.lung.ca

2) Programme adolescents sans fumée *Tobacco-Free Teens Program*

Le programme Tobacco-Free Teens vise à aider les adolescents à renoncer au tabagisme avant qu'il ne devienne une accoutumance à long terme. Le programme comprend huit séances d'environ 50 minutes réparties sur une période de quatre semaines. Le programme Tobacco-Free Teens cherche à habiliter les jeunes à regarder leur consommation de produits du tabac et à leur fournir les outils nécessaires pour renoncer. Les quatre principaux objectifs du programme sont les

suivants : 1) augmenter la motivation à renoncer au tabagisme, 2) augmenter les compétences pour renoncer, 3) augmenter la possibilité de ne plus consommer de produits du tabac, 4) augmenter la possibilité d'utiliser des habitudes de santé positives pour remplacer la consommation des produits du tabac.

Élaboré par : American Lung Association of Minnesota

Langue : Anglais

Public cible : Les fumeurs des écoles secondaires

Région : Île-du-Prince-Édouard

Milieu : Écoles secondaires

Frais : 180 \$

Nota : Les instructeurs doivent participer à un programme de formation en animation

P.E.I. Lung Association, 1, Rochford Street, Suite 2, Charlottetown (Î.-P.-É.) C1A 9L2, Téléphone : (902) 892-5957, Télécopieur : (902) 368-7281, Courriel : info@pei.lung.ca

3) Trousse personnalisée de renoncement individuel au tabagisme

Cette trousse personnelle de renseignements sur le renoncement au tabagisme est fournie aux personnes qui souhaitent renoncer au tabagisme. Suite à une discussion avec la personne concernée, la trousse est adaptée selon les renseignements fondés sur les besoins du client.

Élaboré par : P.E.I. Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Les fumeurs adultes

Région : Île-du-Prince-Édouard

Milieu : Écoles secondaires

Frais : Gratuit

Programmes de groupe

1) Présentation de groupe intitulée « How to Quit Smoking »

Cette présentation d'une durée d'une heure est offerte à tout groupe (6 personnes ou plus) de l'Île-du-Prince-Édouard intéressé à renoncer au tabagisme. La présentation comprend les éléments suivants : 1) toutes les bonnes raisons pour renoncer, 2) une discussion des facteurs physiologiques, psychologiques et comportementaux qui font en sorte qu'un fumeur continue de consommer, 3) une explication détaillée des diverses méthodes disponibles de nos jours pour renoncer, y compris la façon d'utiliser chaque méthode, le taux de réussite et les frais ainsi que les effets secondaires et les précautions, 4) la façon d'éviter les déclencheurs du tabagisme et de demeurer sans fumer après avoir renoncé.

Élaboré par : P.E.I. Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Les groupes intéressés à renoncer au tabagisme

Région : Île-du-Prince-Édouard

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : Gratuit

P.E.I. Lung Association, 1, Rochford Street, Suite 2,
Charlottetown (Î.-P.-É.) C1A 9L2, Téléphone :
(902) 892-5957, Télécopieur : (902) 368-7281,
Courriel : info@pei.lung.ca

Programmes de counseling

1) Naître sans fumée *Born Free*

Sur recommandation du «P.E.I. Reproductive Care Program», les femmes enceintes ont la possibilité de participer au programme de renoncement au tabagisme «Born Free». En plus de conseils du médecin, les participantes reçoivent l'appui des infirmières de la santé publique au moyen d'appels téléphoniques et de visites à domicile. Le guide d'aide individuelle de l'Association pulmonaire, «Freedom from Smoking for You and Your Baby», est un élément clé du programme. D'autres renseignements sont fournis sous forme de trousse.

Élaboré par : Ministère de la Santé et des Services sociaux de l'Île-du-Prince-Édouard

Langue : Anglais

Public cible : Les femmes enceintes

Région : Île-du-Prince-Édouard

Milieu : L'ensemble de la communauté; les milieux de soins

Frais : 7 \$ pour le guide «Freedom from Smoking for You and Your Baby»

Évaluation : Une évaluation du programme «Born Free» est présentement en cours.

(Veuillez communiquer avec votre infirmière locale de la santé publique pour obtenir plus de renseignements.

Nouveau-Brunswick

Programmes individuels

1) **En plein contrôle** *In Control*

Ce programme comprend une bande-vidéo, un guide du participant et une bande sonore. La composante vidéo du programme est conçue pour un visionnement de segments de 9 minutes pendant une période de 13 jours. Les renseignements fournis comprennent les raisons pour lesquelles les gens fument, la façon de renoncer et les stratégies pour composer avec des situations difficiles pouvant mener à une rechute. La bande audio discute de la motivation pour renoncer et fournit des exercices de relaxation. Ce programme peut être facilement adapté pour un programme de renoncement de groupe en milieu de travail ou dans tout autre environnement.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Nouveau-Brunswick

Milieu : L'ensemble de la communauté; les milieux de travail

Frais : Varient selon la province

Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick,
65, rue Brunswick, Fredericton (N.-B.)
E3B 1G5, Téléphone : (506) 455-8961,
Télécopieur : (506) 462-0939

2) **Welcome Wagon**

Un programme personnel comprenant un guide de 32 pages, un calendrier d'étapes sous forme d'affiche, un tableau d'exercices spéciaux conçu pour les femmes enceintes. Le guide comprend un questionnaire, des activités et des renseignements pour aider les participantes à découvrir la raison pour laquelle elles fument et la façon de se préparer au renoncement.

Élaboré par : Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick

Langue : Anglais

Public cible : Les femmes enceintes et les nouvelles mères

Région : Nouveau-Brunswick

Milieu : L'ensemble de la communauté

Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick,
65, rue Brunswick, Fredericton (N.-B.)
E3B 1G5, Téléphone : (506) 455-8961,
Télécopieur : (506) 462-0939

3) **Absence de fumée pour vous et votre bébé** *Freedom from Smoking for You and Your Baby*

Ce programme individuel de 10 jours comprend un guide de 32 pages, un calendrier d'étapes sous forme d'affiche, un tableau d'exercices spéciaux pour les femmes enceintes et une audio-cassette présentant des exercices et des techniques de détente. Le guide utilise des questionnaires, des activités et de l'information pour aider les participantes à découvrir la raison pour laquelle elles fument, pourquoi elles désirent renoncer et la façon de se préparer au jour

de renoncement. Les sujets discutés comprennent la façon de changer les habitudes liées au tabagisme, le contrôle du poids, les moyens de s'affirmer et les stratégies d'adaptation pour mieux résister au désir intense de fumer. La dernière partie du guide traite de la façon de maintenir la décision de renoncer avant et après la naissance du bébé.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Les femmes enceintes

Région : Nouveau-Brunswick

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : De 7 \$ à 10 \$ environ (varie selon la province)

Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick,
65, rue Brunswick, Fredericton (N.-B.)
E3B 1G5, Téléphone : (506) 455-8961,
Télécopieur : (506) 462-0939

4) Absence de fumée pour vous et votre famille

Freedom from Smoking for You and Your Family

Ce guide de 54 pages sur le renoncement au tabagisme décrit la façon de surmonter les obstacles qui empêchent de renoncer, aide les participants à traverser les étapes d'un programme de sevrage graduel de la nicotine et offre des suggestions sur la façon de rester sans fumer. On met l'accent sur les façons pour les participants de comprendre leur comportement quotidien devant le tabagisme, d'apprendre comment remplacer les cigarettes par des activités saines et de s'adapter pendant les premières semaines qui suivent le renoncement, et on leur explique quoi faire s'ils recommencent à fumer. On encourage les nouveaux non-fumeurs à se souvenir de leurs raisons de renoncer, à se récompenser et à aider les autres à cesser de fumer.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Nouveau-Brunswick

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : De 5 \$ à 10 \$ environ (varient selon la province)

Évaluation : Une évaluation de ce programme faite en 1990 par des chercheurs du Fox Chase Cancer Centre et de l'université de la Caroline du Nord a établi un taux de renoncement de 11 p. 100 à la fin d'une période de suivi de six mois. De l'avis des évaluateurs, cela se compare favorablement aux études actuelles de programmes individuels. Les trois quarts environ des participants à l'évaluation avaient fait tout au plus des études secondaires et, en moyenne, ils fumaient un paquet de cigarettes par jour. Les taux de renoncement furent mesurés au moyen de questionnaires envoyés par la poste et d'entrevues téléphoniques.

Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick,
65, rue Brunswick, Fredericton (N.-B.)
E3B 1G5, Téléphone : (506) 455-8961,
Télécopieur : (506) 462-0939

5) Non-fumeur en 20 jours et Je ne fume plus

Non-fumeur en 20 jours et *Je ne fume plus* est un manuel de 64 pages accompagné de suppléments. Les participants analysent leurs modes de tabagisme personnels (jours 1 à 7), brisent cette habitude et réduisent leur consommation (jours 8 à 15), cessent de fumer (jour 16) et apprennent comment rester sans fumer (jours 17 à 20). *Je ne fume plus* est un guide de 28 pages qui aide les nouveaux ex-fumeurs à persévérer. Il contient des suggestions pour résister aux difficultés du sevrage et savoir se comporter dans les situations sociales donnant envie de fumer une cigarette. Ce guide s'accompagne d'un aide-mémoire de poche que l'ex-fumeur peut consulter lorsqu'il lutte contre la tentation de fumer une cigarette.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Français; anglais

Public cible : Le grand public

Région : Nouveau-Brunswick

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : 7 \$ à 16 \$ (varient selon la province) pour une trousse qui contient *Non-fumeur en 20 jours* et *Je ne fume plus*.

Évaluation : Une étude menée en 1984 aux É.-U. auprès de 308 participants a indiqué un taux de renoncement de 15 p. 100 un an après avoir reçu le programme. Dans cette évaluation, on a considéré les personnes qui n'ont pas répondu comme ayant continué à fumer.

Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick,
65, rue Brunswick, Fredericton (N.-B.)
E3B 1G5, Téléphone : (506) 455-8961,
Télécopieur : (506) 462-0939

Programmes de groupe

1) Non-fumeur en 5 jours *Freedom from Smoking Group Course*

Le mode de présentation, la durée et la dimension du groupe de ce cours varient selon la province; voir la section «Nota» qui suit. Il s'agit de cours de groupe fondés sur le comportement, comprenant de nombreux éléments et destinés à la communauté ou aux lieux de travail. De façon générale, les programmes comprennent l'autosurveillance, l'apprentissage de la détente, l'élaboration d'une stratégie de renoncement, le contrôle du poids, la résolution des problèmes, la façon de faire face aux symptômes de guérison et la persévérance en ce qui concerne la décision de renoncer. En plus d'un programme destiné aux adultes, l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick offre une adaptation de ce programme pour les adolescents.

Élaboré par : Les associations pulmonaires individuelles

Langue : Anglais, français

Public cible : Le grand public; les jeunes en général

Région : Nouveau-Brunswick

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail; les milieux de soins

Frais : Le prix varie selon la province.

Évaluation : L'American Lung Association a étudié 494 fumeurs qui ont participé à 42 cliniques «Freedom from Smoking» dans l'ouest de l'État de New York. Bien que les cliniques étudiées ne soient pas nécessairement les mêmes que les programmes inscrits ici, les résultats de l'évaluation pourraient être représentatifs. On a fait rapport d'un taux de renoncement de 29 p. 100 un an après avoir terminé les cliniques. L'évaluation fut fondée sur des entrevues téléphoniques et est publiée : Rosenbaum, P., et R. O'Shea, «Large-Scale Study of Freedom from Smoking Clinics—Factors in Quitting», *Public Health Reports*, vol. 107, no 2, avril 1992.

Au Nouveau-Brunswick, le programme comprend une composante pour « former le formateur ». Le programme est en plus télédiffusé à l'étendue du Nouveau-Brunswick au mois de février de chaque année.

Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick,
65, rue Brunswick, Fredericton (N.-B.)
E3B 1G5, Téléphone : (506) 455-8961,
Télécopieur : (506) 462-0939

2) Programme « Fresh Start Quit Smoking »

Ce programme de 16 heures pour les groupes est conçu pour aider les fumeurs à prendre la décision de renoncer et à appuyer leurs efforts pour rester sans fumer. Le mode de présentation du programme comprend des animateurs bénévoles, des discussions en groupe et des vidéos instructifs. Les participants examinent leurs raisons de fumer et apprennent des façons de s'adapter, des techniques de détente, le contrôle du poids et des stratégies pour résister à la

tentation de fumer une cigarette. Les effets à court et à long terme du tabagisme sont également décrits. On encourage les participants à fixer leurs propres dates de renoncement et à créer des réseaux d'appui et des stratégies leur permettant de surmonter les obstacles alors qu'ils prennent un nouveau départ.

Élaboré par : Société canadienne du cancer, Division de la Colombie-Britannique et du Yukon

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Nouveau-Brunswick

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail; les milieux de soins

Frais : Varient selon la province

Évaluation : Une évaluation du programme est en cours.

Nota : Programme adapté à partir du matériel du cours «Fresh Start Smoking Cessation Course», élaboré par l'Anti-Cancer Council de Victoria, Australie.

Société canadienne du cancer, Division du Nouveau-Brunswick, 133, rue Prince William, C.P. 2089, Saint John (N.-B.) E2L 3T5, Téléphone : (506) 634-6272, Télécopieur : (506) 634-3808

Québec

Programmes individuels

Répertoire québécois des ressources favorisant la réduction du tabagisme

Ce guide de ressources fournit une description générale de tous les programmes/services de renoncement et de prévention offerts dans la province de Québec. Il fournit aussi des renseignements utiles sur les programmes individuels et de groupe, les conférences, les ateliers, les services d'intervention et de consultation, des documents, des guides de ressources régionales, des affiches, des articles promotionnels, des trousseaux d'intervention, des cassettes vidéo et audio, des services téléphoniques sur les programmes de renoncement et de prévention et des sites Web. Ces ressources sont divisées par région, thème (prévention, renoncement et information/protection des non-fumeurs), genre de ressources et population ciblée.

Élaboré par : Conseil québécois sur le tabac et la santé (financé par Santé Canada)

Langue : Français seulement

Conseil québécois sur le tabac et la santé,
5310, rue St-Denis, Montréal (QC)
H2J 2M3, Téléphone : (514) 948-5317,
Télécopieur : (514) 948-4582,
Courriel : cqts@netcom.ca

1) Défi 24 heures et Défi progressif *Non-Smoker Diploma*

Cette trousse contenant un diplôme pour la personne qui est parvenue à rester sans fumer pendant 24 heures est conçue pour encourager les fumeurs à essayer de renoncer pendant un jour. Deux éléments clés du programme sont un engagement écrit à ne pas fumer pendant 24 heures qui est signé par le participant et par un membre de sa famille ou un ami et un diplôme pour le fumeur qui a traversé une

journée entière sans cigarette. Les messages inscrits sur le diplôme encouragent le participant à continuer à rester sans fumer un jour à la fois pendant les 12 prochains mois, et après cette période il pourra obtenir un diplôme de non-fumeur. La trousse contient également des renseignements sur la dépendance à la nicotine, les symptômes de sevrage et les avantages du renoncement, en plus de suggestions pour renoncer et d'autocollants. Une deuxième trousse pour les gens qui désirent cesser de fumer de façon permanente est fondée sur le même mode de présentation, mais met l'accent sur le maintien progressif de la décision de rester sans fumer un jour à la fois. Le diplôme de cette trousse est destiné aux gens qui deviennent non-fumeurs, et il les encourage à rester sans fumer pendant une période de 12 mois suivant le jour du renoncement.

Élaboré par : Association pulmonaire du Québec

Langue : Français; anglais

Public cible : Le grand public

Région : Québec

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : Aucuns

Association pulmonaire du Québec,
800, boul. Maisonneuve Est, bureau 800,
Montréal (QC) H2L 4L8, Téléphone :
(514) 287-7400, Télécopieur : (514) 287-1978,
Numéro sans frais : 1-800-295-8111

L'Association pulmonaire du Québec offre les services suivants de renoncement au tabagisme :

- Ligne Poumon -9
- 1-888-768-6669, poste 232

Un service téléphonique sans frais sur le renoncement au tabagisme offert par des professionnels de la santé spécialisés en tabacomanie. Les services particuliers comprennent : des conseils et une aide pour renoncer au tabagisme, un renvoi aux programmes/spécialistes locaux, des renseignements sur les outils disponibles pour aider les fumeurs à renoncer.

Autres services fournis par l'Association pulmonaire du Québec :

Prestation de programmes de groupes pour le renoncement au tabagisme en milieu de travail, formation des professionnels de la santé en matière de renoncement au tabagisme, catalogue de publicités contre le tabagisme, interventions personnalisées, soutien aux employés qui mettent en oeuvre des politiques anti-tabac.

Association pulmonaire du Québec,
800, boul. Maisonneuve Est,
bureau 800, Montréal (QC) H2L 4L8,
Téléphone : (514) 287-7400,
Télécopieur : (514) 287-1978,
Numéro sans frais : 1-800-295-8111

2) Oui, j'arrête! *Yes, I Quit!*

Ce guide d'aide individuelle prend la forme d'un calendrier de huit pages qui présente des renseignements sous forme de bande dessinée. Le texte se compose de phrases courtes et faciles à lire au sujet des causes et des conséquences de la dépendance au tabac. Il appuie les avantages personnels du renoncement, y compris une meilleure estime de soi et plus de confiance en soi. Il ne fait pas trop de cas des rechutes afin de respecter la dignité personnelle. Pour faciliter le processus de renoncement, le programme comprend des autocollants, un compteur de cigarettes, une tirelire et une «roue» qui offre des conseils pratiques sur la façon d'accroître la motivation et la volonté.

Élaboré par : Habitudes de vie/Santé du coeur,
Direction de la santé publique de Montréal-Centre

Langue : Français; anglais

Public cible : Les femmes en général

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : 8 \$ (taxes incluses)

Évaluation : Le guide a fait l'objet de nombreux examens et mises à l'essai auprès de groupes cibles pendant son élaboration. On a procédé à l'évaluation de 28 participantes francophones, dont 75 p. 100 n'avaient pas terminé leurs études secondaires, un mois après qu'elles eurent reçu le programme. Toutes les mesures de satisfaction ont indiqué que les utilisatrices étaient très satisfaites du contenu et de la présentation du guide. Bien qu'aucune des femmes questionnées n'avait cessé de fumer, 15 participantes ont mentionné avoir réduit leur consommation de tabac. L'évaluation est publiée : O'Loughlin, J., G. Lampron, G. Sacks-Silver, «Income, Functionally Illiterate Women: A Pilot Study», *Revue canadienne de santé publique*, vol. 81, n° 6, décembre 1990, p. 471-472.

Habitudes de vie/Santé du coeur, Direction de la santé publique de Montréal-Centre,
4835, av. Christophe-Colomb, niveau 1,
Montréal (Québec) H2J 3G8,
Téléphone : (514) 528-2400,
Télécopieur : (514) 528-2512

3) Jeunes sans fumer

Il s'agit d'un programme d'éducation et de renoncement au tabagisme par des pairs offert au CÉGEP et à l'université. Les participants sont de jeunes adultes (de 16 à 21 ans) qui fument. Le programme est structuré en quatre composantes reliées entre elles : formation et participation, sensibilisation et éducation, motivation et prévention, interventions de renoncement et prévention de rechute. Une version anglaise de ce programme est disponible sur demande.

Centre Vivre mieux sans fumer,
274, rue des Forêts, St-Luc (QC) J2W 2E4,
Téléphone : (514) 849-3804,
Télécopieur : (514) 349-4023

Programmes de groupe

1) Clinique d'aide aux fumeurs de l'Hôpital Laval

Ce programme utilise une approche adaptée aux besoins de chaque fumeur. Les participants rencontrent d'abord un médecin afin d'évaluer leurs besoins et d'établir un plan personnalisé de renoncement au tabagisme. Ce plan, fondé sur l'évaluation initiale, peut comprendre un programme de renoncement de groupe, des séances de counseling individuel, une thérapie de substitution de la nicotine, des conseils en matière de nutrition et de conditionnement physique et un groupe de soutien. Le programme de renoncement de groupe comporte six réunions auxquelles assistent tous les participants et une deuxième rencontre personnelle avec un professionnel de la santé.

Élaboré par : France Paradis, MD et Mary Delafield, MD

Langue : Français

Public cible : Le grand public

Région : Montréal et les régions avoisinantes

Milieu : Les milieux de soins

Frais : 100 \$ par participant plus 20 \$ pour des séances de counseling individuel supplémentaires.

Évaluation : On s'occupe présentement de la mise au point d'un plan d'évaluation. On effectue habituellement un suivi auprès de tous les participants par téléphone trois mois et six mois après la première réunion.

Clinique d'aide aux fumeurs de l'Hôpital Laval, 2725, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy (QC) G1V 4G5, n° de téléphone : (418) 656-4594.

2) Le Guide « Ateliers, Oui j'arrête! » *The Guide «Yes, I Quit! Workshops»*

Le Guide est conçu pour aider les fumeurs à renoncer au tabac. Le programme est fondé sur une série de six ateliers, pendant lesquels le chef de groupe non professionnel peut faciliter l'examen des principaux thèmes du renoncement au tabac : la motivation, la dépendance physique et psychologique, le contrôle du poids et le stress. L'importance de l'appui du groupe est soulignée pendant toute la durée du programme.

Élaboré par : Habitudes de vie/Santé du coeur, Direction de la santé publique de Montréal-Centre

Langue : Français; anglais

Public cible : Le grand public

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail; les milieux de soins

Frais : 28 \$ (taxes incluses)

Évaluation : Le programme fut évalué au cours d'une période de quatre ans. Des entrevues téléphoniques de suivi avec 104 participants deux semaines et six mois après qu'ils eurent terminé le programme ont indiqué des taux de renoncement de 27 p. 100 et de 16 p. 100 respectivement. Des utilisateurs faisant partie du groupe cible du programme ont participé à tous les aspects du processus d'élaboration et de mise en oeuvre des ateliers.

Nota : Le matériel remis aux participants comprend le guide «Oui, j'arrête!» qui est également utilisé pour l'aide individuelle.

Habitudes de vie/Santé du coeur, Direction de la santé publique de Montréal-Centre, 4835 avenue Christophe-Colomb, niveau 1, Montréal (QC) H2J 3G8, Téléphone : (514) 528-2400, Télécopieur : (514) 528-2512.

3) Programme Vivre mieux sans fumer *Living Better Without Smoking*

Il s'agit d'un programme de huit séances en huit semaines, présenté par des chefs de groupe expérimentés. On dispense aux participants les connaissances et les compétences nécessaires pour adopter de nouveaux comportements qui améliorent leur qualité de vie. Les sujets traités comprennent la dépendance physique et psychologique au tabagisme, la façon de réagir devant l'envie de fumer, la réduction du stress, une nutrition saine et la façon d'exprimer les émotions. Le groupe se rencontre une fois au travail pendant toute la durée du programme. On assure un suivi auprès des participants un mois après la dernière séance.

Élaboré par : Centre Vivre mieux sans fumer

Langue : Français; anglais

Public cible : Le grand public

Région : Québec

Milieu : Les lieux de travail; les milieux de soins

Frais : 2 400 \$ pour les programmes de groupe en milieu de travail (de 8 à 12 participants).

Évaluation : Ce programme fut évalué de façon indépendante en 1986 par des chercheurs de l'Université de Montréal. Le taux de réussite indiqué par l'étude de 350 participants était de 60,4 p. 100 après un an.

Centre Vivre mieux sans fumer,
274, rue des Forêts, St-Luc (QC)
J2W 2E4, Téléphone : (514) 849-3804,
Télécopieur : (450) 349-4023.

Programmes de counseling

1) Clinique d'aide aux fumeurs de l'Hôpital Laval

Ce programme utilise une approche adaptée aux besoins de chaque fumeur. Les participants rencontrent d'abord un médecin afin d'évaluer leurs besoins et d'établir un plan personnalisé de renoncement au tabagisme. Ce plan, fondé sur l'évaluation initiale, peut comprendre un programme de renoncement de groupe, des séances de counseling individuel, une thérapie de substitution de la nicotine, des conseils en matière de nutrition et de conditionnement physique et un groupe de soutien. Le programme de counseling individuel comprend des séances de 45 minutes avec un professionnel de la santé. Des séances supplémentaires de counseling sont offertes au participant qui souhaite plus de soutien pour renoncer au tabac ou demeurer sans fumer.

Élaboré par : France Paradis, MD et
Mary Delafield, MD

Langue : Français

Public cible : Le grand public

Région : Québec

Milieu : Les milieux de soins

Frais : 100 \$ pour le programme de counseling plus 20 \$ pour des séances de counseling individuel supplémentaires.

Évaluation : On s'occupe présentement de la mise au point d'un plan d'évaluation. On effectue habituellement un suivi auprès de tous les participants par téléphone trois mois et six mois après la première réunion.

Clinique d'aide aux fumeurs de l'Hôpital Laval,
2725, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy (QC)
G1V 4G5, n° de téléphone : (418) 656-4594.

Ontario

Programmes individuels

1) Prendre soin de la responsable de garde : une approche holistique pour cesser de fumer

Caring for the Caregiver: A Holistic Approach to Tobacco Cessation

Cette ressource complète d'aide individuelle est écrite tout particulièrement pour les femmes qui s'occupent des enfants des autres dans leurs foyers. La première partie de ce livret de 90 pages accompagne la lectrice à travers les étapes progressives du changement qui l'amèneront à renoncer à fumer et à persévérer. D'une façon rassurante mais fondée sur les faits, on y présente une information sur les raisons pour les femmes de continuer à fumer, les dangers pour leur santé, en plus des conséquences personnelles désagréables du tabagisme et des avantages du renoncement. On propose aux lectrices des stratégies pratiques qui comprennent la préparation au jour du renoncement, la façon d'obtenir un meilleur appui de la part du partenaire, comment s'habituer aux symptômes de sevrage et le contrôle du poids. La section portant sur le tabac se termine par une discussion de la fumée de tabac dans l'environnement et de la façon de créer un milieu sans fumée au foyer. La deuxième partie du livret aide les femmes à améliorer d'autres aspects de leur vie, y compris l'établissement d'objectifs personnels, une gestion du temps efficace, le bien-être physique et émotif, la résolution de problèmes et la création d'un réseau d'appui. On utilise dans l'ensemble du livret des illustrations de style bandes dessinées et un style interactif amical.

Élaboré par : Child Care Providers Association

Langue : Français; anglais

Public cible : Les femmes en général

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : 10 \$ chacun pour 1 à 9 exemplaires, 9 \$ chacun pour 10 à 19 exemplaires, 8 \$ chacun pour 20 exemplaires ou plus (tous les prix comprennent les frais d'expédition).

Évaluation : Aucune évaluation officielle jusqu'ici. Les concepts et le contenu du livret ont été élaborés en consultation avec un comité consultatif comprenant des représentants d'associations de garde d'enfants au foyer réglementées et non réglementées, d'organismes communautaires et de Santé Canada.

Home Child Care Publications, *Child Care Providers Association*, 2085, rue Alton, Ottawa (ON) K1G 1X3, Téléphone : (613) 731-1991, Télécopieur : (613) 731-7975.

2) Se préparer à renoncer *Stopping when you're ready*

Ce programme d'aide individuelle pour les femmes enceintes met l'accent sur les diverses étapes de la décision de renoncer au tabagisme et sur les préoccupations particulières des femmes enceintes. Emballé dans une trousse de 6 1/2" sur 9" pouces, le programme comporte cinq livrets accompagnés de matériel à l'appui. Chacun des cinq livrets traite d'une étape différente de l'acceptation du changement, en commençant par le fait de ne pas même penser à renoncer jusqu'au maintien de la décision de rester non-fumeuse. Un bref questionnaire aide la fumeuse enceinte à déterminer à quelle étape elle se trouve et la dirige vers le livret qui lui convient. Les pièces à l'appui comprennent des encarts pratiques d'une page décrivant les conséquences du tabagisme pour la santé et les avantages du renoncement, tant pour la mère que pour son bébé, des moyens de résister aux envies irrésistibles de fumer, la façon de comprendre les rechutes et des aide-mémoire suggérant aux conjoints des moyens d'aider la fumeuse qui cherche à renoncer.

Langue : Anglais

Public cible : Les femmes enceintes

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté; les milieux de soins

Frais : 3,74 \$

Évaluation : Une évaluation est en cours.

Nota : Un bref guide d'utilisation de la trousse peut être obtenu par les dispensateurs de services.

Centre de formation et de consultation,
a/s du Service de santé d'Ottawa-Carleton,
495, chemin Richmond, Ottawa (ON) K2A 4A4
Téléphone : (613) 724-4122, poste 3420,
Télécopieur : (613) 724-4116,
Numéro sans frais (en Ontario seulement)
1-800-363-7822

3) Programmes individuels et de groupe offerts par le CFC

Le Centre de formation et de consultation (CFC) offre des services de formation et de consultation pour rehausser la capacité des collectivités ontariennes à mettre en oeuvre des stratégies communautaires efficaces en matière de renoncement au tabagisme. Le CFC conserve un registre des consultants communautaires en tabagisme offrant un soutien consultatif sur place en planification et en mise en oeuvre du programme. Le soutien de formation et de consultation couvre une variété de sujets, notamment le soutien aux programmes en vertu de la *Loi sur la lutte contre le tabagisme* de l'Ontario, l'élaboration de règlements environnementaux sur la fumée du tabac, la planification stratégique, le renoncement au tabagisme et les étapes du changement, les campagnes de sensibilisation communautaire à la mise en oeuvre, les efforts pour rejoindre les utilisateurs de produits du tabac difficiles à atteindre, le renoncement au tabagisme chez les adolescents, le renoncement au tabagisme axé sur les femmes, l'effet environnemental de la fumée du tabac dans les domiciles.

Élaboré par : Centre de formation et de consultation

Langue : Anglais, français

Public cible : Le grand public

Région : Ontario

Milieu : L'ensemble de la communauté; les milieux de soins

Centre de formation et de consultation,
495, chemin Richmond, Ottawa (ON) K2A 4A4
Téléphone : (613) 724-4122, poste 3420,
Télécopieur : (613) 724-4116,
Numéro sans frais (en Ontario seulement)
1-800-363-7822, Site Web : www.ptcc.on.ca

4) Les femmes et le tabagisme *Women and Smoking*

Ce guide facile à lire de 32 pages explique pourquoi les femmes commencent et continuent à fumer, les dangers du tabagisme pour la santé (particulièrement lorsqu'il s'agit de la santé des femmes), les problèmes qui se posent aux femmes qui désirent renoncer et le ciblage des femmes par la publicité du tabac. Le guide est destiné aux femmes qui pensent à renoncer et encourage ce processus, au lieu d'accompagner les participantes au cours de chacune des étapes d'un programme de renoncement. Il présente des stratégies permettant de réduire la consommation de cigarettes ou de renoncer totalement. Il a été spécialement conçu pour les femmes à faibles revenus, qui peuvent l'utiliser pour s'aider elles-mêmes ou à titre de ressource principale d'un groupe d'entraide.

Élaboré par : AWARE : Action on Women's Addictions – Research and Education

Langue : Anglais

Public cible : Les femmes en général

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté; les milieux de soins

Frais : Gratuit (frais de port de 2,50 \$ pour chaque exemplaire). Tarif dégressif et commandes de plusieurs exemplaires disponibles sur demande.

Évaluation : Le guide a été élaboré avec la participation d'un groupe de discussion se composant de 20 mères, seul soutien de famille à faible revenu, qui fumaient toutes. Une évaluation effectuée pendant la durée du projet pilote faisait appel à deux groupes de femmes qui ont utilisé le manuel chez elles pendant environ huit semaines, et deux groupes de femmes qui l'ont utilisé au cours d'un programme de groupe d'entraide de huit semaines. Un service de garde d'enfants était à la disposition des participantes aux programmes de groupe, qui se tenaient à des endroits centraux. L'évaluation mesurait l'évolution des connaissances au sujet des femmes et du tabagisme, l'incidence de l'appui des groupes d'entraide et l'utilité du guide lui-même. Les résultats ont indiqué un niveau de connaissances plus élevé, une grande valeur accordée à l'approche faisant appel au groupe de soutien et une efficacité élevée du guide, qu'il s'agisse de son contenu aussi bien que de sa conception.

AWARE : Action on Women's Addictions – Research and Education, C.P. 86, Kingston (ON) K7L 4V6, Téléphone : (613) 545-0117, Télécopieur : (613) 545-1508

5) Fini l'esclavage, Choisir de vivre sans fumée *Break On Through*

Un ensemble de ressources qui fournit du matériel et des outils de soutien pour augmenter la sensibilisation entourant la question du tabagisme chez les adolescents et pour continuer de fournir le soutien nécessaire pour travailler avec les jeunes dans ce domaine. Les ressources comprennent un guide, des activités et du matériel d'animation pour le personnel scolaire et les étudiants en plus de gabarits d'activités. Les ressources ont été élaborées en 1997 par le personnel du Center for Applied Health Research de l'Université de Waterloo, les membres de la collectivité et le personnel du ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario. Les ressources sont disponibles au Centre de formation et de consultation, a/s du Service de santé d'Ottawa-Carleton, 495, chemin Richmond, Ottawa (ON) K2A 4A4, Téléphone : 1-800-363-7822 (Ontario) ou (613) 722-2242, Télécopieur : (613) 724-4116

6) Comment ne pas fumer *How Not To Smoke*

« How Not To Smoke » est un guide, sous forme de vidéo et de livre de travail, pour aider les femmes qui veulent renoncer au tabagisme. Conçu particulièrement pour les femmes à faibles revenus et niveau d'alphabétisation âgées de 18 à 35 ans, How Not To Smoke est une excellente ressource pour toute femme qui souhaite se débarrasser de son accoutumance. L'ensemble complet comprend un vidéo d'une durée de 25 minutes, élaboré en segments de 4 à 5 minutes suivant les exercices retrouvés dans le livre de travail. L'ensemble en carton protège le vidéo, le livre de travail et un aimant pour le réfrigérateur. L'ensemble How Not to Smoke est idéal pour une utilisation personnelle ou de groupe et essentiel pour tout programme de lutte contre le tabagisme!

Langues : Anglais et français

Région : Ontario

Prix : 24,95 \$ (plus frais de port et de manutention)

Association canadienne de santé publique – Centre des ressources, 400-1565, avenue Carling, Ottawa (ON) K1Z 8R1, Téléphone : (613) 725-3769, Télécopieur : (613) 725-9826

7) Demander d'écouter – ressources pour les fournisseurs de soins périnataux

Asking to Listen est un ensemble de ressources sur le renoncement au tabagisme conçu principalement pour les fournisseurs de soins de santé et toute autre personne qui fournit des soins ou un soutien aux femmes durant la grossesse ou suite à l'accouchement ainsi qu'aux membres de leur famille. Il comprend : 1) un vidéo de formation 2) un livret de ressources et 3) des documents de cours à la fin du livret de ressources. « C'est notre façon de décrire la grande variété de personnes qui prodiguent une vaste gamme de soins et de soutien à un groupe diversifié de Canadiennes et aux membres de leurs familles. Ce livret est conçu pour assister les fournisseurs de soins périnataux dans l'aide fournie aux femmes pour composer avec le problème du tabagisme (le leur et celui des autres) pendant la grossesse et suite à l'accouchement. Notre

philosophie directrice d'intervention est la suivante : « Plus nous en savons sur le rôle joué par le tabagisme dans le contexte de la vie d'une femme, plus nous serons efficaces pour l'aider à y renoncer ».

Langues : Anglais et français

Région : Ontario

Prix : 19,93 \$ (plus frais de port et de manutention)

Association canadienne de santé publique – Centre des ressources, 400-1565, avenue Carling, Ottawa (ON) K1Z 8R1, Téléphone : (613) 725-3769, Télécopieur : (613) 725-9826

8) Anirsaattiarniq – Breathing Easy

Les objectifs de ce projet sont de faire baisser et de prévenir le tabagisme dans la communauté inuit et de développer une culture sans fumée. Les activités de ce projet vont se concentrer sur quatre groupes d'Inuit : les enfants, les jeunes, les femmes enceintes et les familles. La Pauktuutit Inuit Women's Organization élaborera et fera utiliser une trousse d'éducation au sujet du tabac destinée aux écoles et une trousse de renoncement au tabagisme pour les communautés. On produira également un vidéo sur les conséquences du tabagisme pour la santé et les moyens de renoncer. Toutes ces ressources tiendront compte de la culture des communautés inuit.

Pauktuutit Inuit Women's Organization, 192, rue Bank, Ottawa (ON) K2P 1W8, Téléphone : (613) 238-3977, Télécopieur : (613) 238-1787

9) Maman, on écrase Kick Butt for 2

L'objectif de ce projet est d'élaborer et de mettre en oeuvre un programme global de réduction de la consommation de tabac ou de renoncement, sensible aux besoins des clients, pour les adolescentes enceintes et les jeunes parents célibataires de la région d'Ottawa-Carleton. *Maman, on écrase* doit mettre l'accent sur la prévention du tabagisme et le renoncement, de même que la protection des non-fumeurs, particulièrement les enfants, contre la fumée de tabac dans l'environnement. Le programme sera offert en anglais et en français. Les

approches utilisées seront conçues pour aider les clients à traverser les étapes du changement en ce qui concerne leurs choix de comportement devant le tabagisme. Un vidéo instructif et un atelier de perfectionnement professionnel seront créés et mis à la disposition des organisateurs de conférences professionnelles et d'autres groupes intéressés.

Nancy MacNider, *Réseau de soutien pour jeunes parents célibataires*, a/s de 659, rue Church, Ottawa (ON) K1K 3K1, Téléphone : (613) 749-2491

10) Plantes sacrées, traditions sacrées Sacred Plant, Sacred Ways

Ce projet doit concevoir et élaborer un programme de prévention du tabagisme, de renoncement et de protection convenant à la culture des Autochtones vivant dans les centres urbains. L'élément culturel du programme sera élaboré à partir des connaissances et de la sagesse des aînés afin de redécouvrir les usages sacrés traditionnels du tabac dans les cérémonies, les communications spirituelles et à titre de cadeau précieux manifestant de l'amitié et du respect. Les concepts et les approches du programme seront également fondés sur une analyse des raisons pour lesquelles les programmes existants de renoncement et de prévention n'ont pas été efficaces pour les Autochtones urbains.

Association nationale des centres d'amitié, 396, rue Cooper, pièce 204, Ottawa (ON) K2P 2H7, Téléphone : (613) 563-4844, Télécopieur : (613) 594-3428.

11) Renoncement au tabagisme et schizophrénie

Le programme de groupe Renoncement au tabagisme et schizophrénie est adapté aux besoins des personnes souffrant de graves maladies mentales chroniques comme la schizophrénie. Le manuel fournit des renseignements généraux ainsi qu'un programme par séance fondé sur des principes de réadaptation psychiatrique et sur un modèle d'étapes du changement pour le renoncement au tabagisme. Puisant sur des ressources existantes et les développant plus à fond, le manuel comprend des activités de groupe en plus de lignes directrices sur le travail individuel et le soutien de suivi. La trousse

comprend aussi un livret de soutien de 23 pages intitulé « Fumeurs souffrant de problèmes de santé mentale » conçu pour ceux qui sont intéressés à aider une personne souffrant de problèmes de santé mentale à changer ses habitudes de tabagisme. Un vidéo d'une durée de 10 minutes intitulé « Smoke Busters Program » sera disponible en 2001.

D^r Joel Goldberg, *Programme de Hamilton pour la schizophrénie*, 102-350, rue King Est, Hamilton (ON) L8N 3Y3, Téléphone : (905) 525-2832, Télécopieur : (905) 546-0055, Courriel : jgoldber@fhs.csu.McMaster.ca

12) Programme de renoncement/réduction du tabagisme dans un Centre de chimiodépendance

Le but du projet est d'offrir aux gens qui demandent de l'aide pour lutter contre d'autres toxicomanies la possibilité d'inclure dans leur processus de traitement le renoncement au tabagisme ou la réduction de leur consommation de tabac. Un manuel de formation comportant le modèle des étapes du changement pour le renoncement au tabagisme sera produit pour les conseillers travaillant dans le domaine de la chimiodépendance. Dans le cas des premières étapes du changement, on mettra l'accent sur l'information et la sensibilisation au moyen de séances d'enseignement et de discussion de groupe. Aux étapes de l'action et du maintien, on élaborera des stratégies de renoncement ou de réduction de la consommation de tabac pouvant servir au moment des interventions auprès des personnes et des groupes auxquelles participeront des conseillers en toxicomanie et en gestion du stress, des diététistes et le personnel médical.

The Donwood Institute,
175, chemin Brentcliffe, Toronto (ON)
M4G 3Z1, Téléphone : (416) 425-3930,
Télécopieur : (416) 425-7896.

13) Une intervention pour le renoncement au tabagisme chez les femmes

Une intervention d'aide individuelle en matière de tabagisme prenant la forme d'un vidéo accompagné de matériel imprimé, en voie d'élaboration pour les femmes moins instruites et peu alphabétisées. Les

but principaux de cette intervention seront de mieux sensibiliser les participantes aux étapes du changement de comportement et de les aider à se prendre en mains pour devenir non-fumeuses. On consultera des utilisatrices possibles afin d'aider à préciser la portée et le contenu du vidéo en ce qui concerne les principales questions, les meilleurs messages et facteurs motivants, les obstacles et les stratégies d'intervention efficaces. On consultera également des spécialistes du domaine de l'alphabétisation pendant toute la durée du projet et on procédera à de nombreux examens et mises à l'essai auprès de groupes cibles comportant des fumeuses et des non-fumeuses afin d'évaluer les concepts et les modes de présentation.

Santé publique de Toronto, Ottawa (ON) K1Z 8R1,
Téléphone : (613) 725-3769, (416) 395-7600
Télécopieur : (613) 725-9826,
Courriel : hrc/cds@cpha.ca, Site Web :
www.city.toronto.on.ca/health/index.htm

14) TeenNet : Utilisation de la technologie de l'information pour inciter les adolescents à la prévention et au renoncement du tabagisme

Le projet *TeenNet*, dirigé par le D^r Harvey Skinner, utilise une approche de réseaux de partenaires et de collaborateurs directement concernés par la promotion de l'éducation et de la santé de la jeunesse. *TeenNet* vise à générer de nouvelles connaissances et à élaborer des outils pratiques pour engager, à l'aide d'une technologie interactive, les adolescents dans la promotion de la santé. Soulignant le choix personnel des adolescents et l'exploration d'options concernant le comportement de la santé, *TeenNet* adopte, dans toutes les étapes d'élaboration et de diffusion du programme, une approche « d'intervention des adolescents » provenant de diverses origines. Le site Web CyberIsle de *TeenNet* (<http://www.cyberisle.org>) a été lancé en 1997. La ressource Smoking Zine, une revue interactive de prévention et de renoncement au tabagisme, a été lancée en 2000. Elle comprend une caractéristique de fin de session permettant aux jeunes de compléter, à leur guise, les cinq étapes du Zine. Pour assurer la protection des renseignements personnels, il n'utilise pas de mouchard électronique (sur Internet, fichier qui intercepte les données

personnelles de l'utilisation d'un site). Au fur et à mesure que les jeunes complètent le Zine, ils reçoivent des commentaires personnalisés et, à la fin, un résumé de leurs réponses. Les jeunes intéressés à renoncer reçoivent une composante complète de renoncement au tabagisme. En plaçant le Zine sur le site Web Cyberisle, TeenNet touche à la question du tabagisme dans le contexte des autres problèmes de santé et sociaux – reflétant ainsi la réalité des vies des adolescents.

TeenNet élabore actuellement un site Web parallèle pour les praticiens intitulé PractitionerNet (<http://www.PractitionerNet.org>). Lorsque ce site sera complété, il fournira des ressources et des modules d'éducation sur la façon d'utiliser le Web (en particulier le Smoking Zine) à des fins de santé des adolescents.

Personne-ressource : Oonagh Maley –
Coordonnateur du projet TeenNet, Département des sciences de santé publique, Faculté de médecine, pièce 9, Immeuble McMurrich, 12, Queen's Park Crescent West, Université de Toronto M5S 1A8, Téléphone : (416) 978-7543, Télécopieur : (416) 978-2087

15) « You Can Make A Difference » – Un partenariat visant à faciliter le renoncement au tabagisme chez les femmes de 15 à 19 ans : Un modèle de collaboration en leadership communautaire

Ce projet est conçu pour aider les responsables communautaires dans les domaines de la santé, de l'éducation et des loisirs à élaborer un programme d'encadrement permettant d'influencer positivement les jeunes femmes quant à leurs décisions concernant le tabagisme. Le matériel du programme comprendra un guide de l'animateur de 20 pages, un vidéo VHS de 15 minutes et des sommaires d'une page des principaux sujets mentionnés dans le vidéo. Le guide de l'animateur va contenir des sections traitant du choix de mentors (jeunes et adultes compétents) pour les fumeuses adolescentes, la motivation, l'éducation et l'appui des mentors, et les façons d'utiliser le vidéo et les feuillets d'information d'une page. Les sujets traités dans le vidéo comprennent l'importance des mentors et de la participation communautaire pour le processus

de renoncement au tabagisme, les habiletés de mentorat, les conséquences du tabagisme et pourquoi les adolescentes fument ou ne fument pas. Le vidéo explique également comment trouver les programmes axés sur les jeunes et fournit de l'information sur les ressources disponibles.

Association ontarienne d'éducation physique et d'hygiène, 1185, avenue Eglinton Est, pièce 501, North York (ON) M3C 3C6
Téléphone : (416) 426-7120,
télécopieur : (416) 426-7373.

Programmes de groupe

1) Le programme CANOE de renoncement au tabagisme chez les adolescents

CANOE, l'acronyme de Ceasing Addiction to Nicotine with Others' Encouragement, est un programme de groupe comportant six séances pour les adolescents qui désirent cesser de fumer. Les séances sont distribuées au cours d'une période de 10 semaines afin de donner aux participants le temps de faire l'expérience personnelle des méthodes de résolution de problèmes et des tentatives de renoncement. Les sujets mentionnés avant le jour du renoncement comprennent la dépendance à la nicotine et les autres raisons de fumer, les symptômes de sevrage, ce qu'on peut faire d'autre que fumer et le contrôle du poids. Le groupe se rencontre le jour du renoncement pour parler de la gestion du stress et de la façon de résister aux envies folles de fumer. Les autres séances se penchent sur la prévention des rechutes, la perception personnelle des avantages du renoncement et la résolution des problèmes personnels. La trousse de l'animateur de ce programme contient des lignes directrices au sujet de la préparation du programme et de la tenue d'une réunion préliminaire, six plans de leçons avec des feuilles à distribuer, un exemple d'annonce et une affiche pour faire la promotion du programme et des questionnaires devant être remplis par les participants avant et après le programme.

Élaboré par : North York Public Health Department, Ontario

Langue : Anglais

Public cible : Les jeunes en général

Région : North York (Ontario)

Milieu : Les écoles

Frais : Gratuit pour les participants; recouvrement des coûts de la trousse de l'animateur

Évaluation : Une évaluation du programme est en cours.

Tobacco Prevention Coordinator, North York Public Health Department, 5100, rue Yonge, North York (ON) M2N 5V7, Téléphone : (416) 395-7601, Télécopieur : (416) 395-7691

2) Attention on arrête tout! Finis les si et les mais

Let's Cut it Out! No Ifs, Ands, or Butts

Ce programme dure quatre semaines, pendant lesquelles les groupes se réunissent six fois. Les étudiants discutent de leurs raisons de fumer et des façons de renoncer. On parle également des problèmes relatifs à l'estime de soi, et on fournit aux participants de l'information sur la santé. Des appareils de bio-surveillance permettent aux étudiants de constater les effets nuisibles immédiats de l'usage du tabac sur le corps aussi bien que l'amélioration de la santé qui suit le renoncement. On offre des suggestions sur la façon de rester sans fumer. Le programme est dirigé par un chef de groupe adulte ayant reçu une formation spéciale, avec l'aide de pairs. La trousse de l'animateur contient un guide du chef de groupe, du matériel pour les participants et des affiches et brochures pour faire la promotion du programme.

Élaboré par : Lung Association – Metropolitan Toronto and York Region

Langue : Français; anglais

Public cible : Les jeunes en général

Région : Pour le programme de groupe : Ontario; pour la trousse de l'animateur : Canada

Milieu : Les écoles

Frais : 25 \$ pour la trousse de l'animateur

Évaluation : La Waterloo Regional Health Unit et la Lung Association-Waterloo Region ont effectué en 1993 une évaluation du programme dans huit écoles. Des 92 élèves qui avaient participé au programme, 69 avaient terminé le cours. À la fin du programme, 27,5 p. 100 de ces participants avaient cessé de fumer, et 56,5 p. 100 de plus avaient considérablement réduit leur consommation de cigarettes. Six mois après le programme, 50 participants ont fourni des données de suivi indiquant qu'un élève était resté sans fumer, 28 avaient essayé de renoncer, et la plupart de ceux qui fumaient encore avaient réduit leur consommation. Une étude antérieure effectuée en 1989 par la Lung Association-Metropolitan Toronto and York Region pendant l'étape d'essai du programme avait suggéré des taux de renoncement plus élevés. Des 126 élèves qui avaient commencé le programme, 80 l'ont terminé, 80 p. 100 avaient renoncé au tabac à la fin du programme et 56,3 p. 100 étaient restés sans fumer six mois plus tard.

Nota : Lung Association-Metropolitan Toronto and York Region offre une formation pour les animateurs de ce programme.

Lung Association-Metropolitan Toronto and York Region, 573, rue King Est, pièce 201, Toronto (ON) M5A 4L3, Téléphone : (416) 864-1112, Télécopieur : (416) 864-9916

3) NASAWIN

NASAWIN (le mot cri pour « respiration » ou « respirer ») est un programme d'éducation sur le tabagisme de 10 semaines destiné aux Autochtones. Bien que ce programme ne mette pas directement l'accent sur le renoncement, les sujets traités sensibilisent les participants aux effets nocifs du tabagisme, par opposition à l'utilisation traditionnelle du tabac, dans le but d'aider les participants à penser au renoncement. La trousse du programme contient cinq affiches, plusieurs dépliants, un manuel réparti en 10 sections et un vidéo de 15 minutes qui présente des Autochtones décrivant leur propre expérience du tabagisme. Les sujets traités dans le

manuel comprennent les conséquences du tabagisme pour la santé, y compris le tabagisme pendant la grossesse, les problèmes que pose le tabagisme en ce qui concerne les enfants, la fumée secondaire au foyer et dans les lieux de travail, l'utilisation traditionnelle du tabac, avec de l'information au sujet du renoncement. Chacune des sections du manuel contient une activité et un jeu, en plus de l'information écrite. Tout le matériel contenu dans la trousse convient à la culture des Autochtones et reconnaît le rôle important du tabac dans les cérémonies traditionnelles et pour les cadeaux. Le principe directeur du programme est la participation de la communauté entière plutôt que les membres qui fument et une approche holistique envers la réduction du tabagisme fondée sur le respect et l'appui communautaire.

Élaboré par : Union of Ontario Indians

Langue : Anglais

Public cible : Les groupes autochtones

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : 35 \$ par trousse; le manuel et le vidéo peuvent être obtenus gratuitement par les communautés et les organismes autochtones en s'adressant à la Direction générale des services médicaux, Santé Canada.

Évaluation : Une évaluation du programme par l'Union of Ontario Indians est en cours. Il est possible que ce genre de programme ait un effet considérable sur la sensibilisation, les attitudes et les taux de tabagisme : dans une communauté qui a utilisé NASAWIN, il s'est produit une baisse de 50 p. 100 du taux de tabagisme en un an.

Nota : Le mode de présentation de ce programme est très souple et n'exige pas de formation particulière pour les animateurs. Les ressources peuvent également être utilisées comme des trousse d'aide individuelle. Les communautés et organismes

autochtones peuvent obtenir gratuitement le manuel et le vidéo de NASAWIN en faisant parvenir une demande accompagnée d'une bande vidéo vierge à :

Division du soutien des programmes de santé,
Direction générale des services médicaux, 11^e étage,
Immeuble Jeanne-Mance, Indice de l'adresse
1911C, Pré Tunney, Ottawa (ON) K1A 0L3,
Téléphone : (613) 952-2117,
Télécopieur : (613) 954-8107.

Union of Ontario Indians (Branch Office),
1537 Mississauga St., Curve Lake (ON)
K0L 1R0, Téléphone : (705) 657-9383,
Télécopieur : (705) 657-2341.

4) Une Vie 100 Fumer – Guide de l'animateur Quit 4 Life – Facilitator's Guide

Ce guide de l'animateur adapte aux groupes le programme d'aide individuelle au renoncement *Une Vie 100 Fumer*, destiné aux adolescents. Le guide appuie le travail auprès des adolescents qui préfèrent essayer de renoncer en utilisant un processus qui fait appel à l'aide mutuelle. On fournit aux animateurs de l'information de base et les grandes lignes de discussions portant sur des questions liées au tabagisme. L'approche est positive et apporte une aide réaliste sans minimiser les difficultés du renoncement. Le guide est facile à suivre et a été conçu pour être utilisé par les responsables de groupes de jeunes aussi bien que par les enseignants, les professionnels de la santé et les dispensateurs de programmes.

Élaboré par : Santé Canada

Langue : Français; anglais

Public cible : Les jeunes en général

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté; les écoles

Frais : Gratuit

Évaluation : Le guide a fait l'objet d'essais-pilotes dans un certain nombre de milieux en 1995.

Unité des publications, Santé Canada

Téléphone : (613) 954-5995,

Télécopieur : (613) 941-5366,

Site Web de Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca

5) Timbre Plus *Patch Plus*

Ce programme de renoncement au tabagisme est conçu pour les gens qui désirent cesser de fumer en utilisant en même temps une thérapie de substitution de la nicotine (le timbre ou la gomme) et la modification du comportement. Bien que les participants ne soient pas obligés d'avoir recours au timbre à la nicotine ou à la gomme, *Patch Plus* est plutôt destiné au fumeur qui perçoit le besoin de ce genre d'appui externe pour essayer de renoncer. Le programme comporte six séances de groupe de 90 minutes au cours d'une période de quatre semaines, sous la direction d'animateurs entraînés. Pendant les quatre premières séances, les participants réduisent le nombre de cigarettes consommées et apprennent à connaître leur comportement de fumeurs quotidiens et à comprendre pourquoi ils fument. Ils commencent à utiliser le timbre à la nicotine ou la gomme au moment du renoncement, qui suit la quatrième séance. Le reste du programme porte sur l'acquisition d'autres habiletés afin de prévenir les rechutes, y compris la gestion du stress et l'adaptation aux situations qui peuvent entraver la décision de rester sans fumer. Les participants qui ont terminé le programme peuvent participer à des séances de rappel s'ils ont besoin d'un suivi. Le programme *Patch Plus* découle de 20 ans de recherche clinique sur les changements de comportement.

Élaboré par : Homewood Health Services

Langue : Français; anglais

Public cible : Le grand public; les employés

Région : Quelques villes sélectionnées de l'Ontario

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail; les milieux de soins

Frais : Varient selon l'endroit pour les participants. Homewood Health Services assure la formation des animateurs du programme au prix de 600 \$ par participant à la formation.

Évaluation : Une évaluation est en cours. On assure normalement un suivi auprès des clients trois mois après la fin du programme. Jusqu'ici, 475 clients environ indiquent eux-mêmes un taux de renoncement de 68 p. 100 (sans autre vérification) trois mois après avoir suivi le programme. Au moment de l'élaboration de *Patch Plus*, un premier échantillon de 32 clients avait connu un taux de succès de 57 p. 100 six mois après avoir terminé le programme. On a utilisé des essais à l'oxyde de carbone pour vérifier s'ils fumaient encore ou non.

Nota : Plusieurs autres villes et provinces étudient la possibilité d'offrir le programme *Patch Plus*. Veuillez communiquer avec Homewood Health Services pour obtenir d'autres renseignements.

Homewood Health Services, 157, rue Delhi, Guelph (ON) N1E 4J3, Téléphone : (519) 824-5405, Télécopieur : (519) 821-2906

6) Femmes sans fumée *Smokefree for Women*

Ce programme de renoncement au tabac de huit semaines, qui comporte de multiples éléments dans une approche holistique, spécialement conçu pour les femmes, combine des techniques de modification du comportement avec des renseignements sur la santé, l'acquisition d'habiletés, le contrôle du stress et un appui affectif. Les participantes sont graduellement sevrées de la nicotine avant une date de renoncement fixée d'avance en adoptant des cigarettes contenant moins de nicotine. Elles apprennent comment adopter un comportement plus sain qui leur permet d'obtenir les mêmes effets que si elles fumaient une cigarette. Le programme comporte un counseling de suivi de deux semaines.

Élaboré par : Smokefree for Women

Langue : Anglais

Public cible : Les femmes en général

Région : Toronto, Ontario et régions avoisinantes

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail

Évaluation : Les dix femmes qui ont participé à six programmes de groupe successifs en 1991, soit un total de 60 participantes, ont rempli un long questionnaire. On a communiqué avec elles six mois après la date de renoncement choisie et obtenu un taux de réponse de 92 p. 100. Soixante-deux pour cent ont terminé le programme et cessé de fumer. Six mois plus tard, on a établi que 32 p. 100 étaient restées sans fumer. L'évaluation est publiée : Jensen, P.M., Coombs, R.B. «Health and Behavioral Predictors of Success in an Intensive Smoking Cessation Program for Women», *Women and Health*, vol. 21 (1), 1994.

D^{re} Phyllis Jensen, *Smokefree for Women*, 655, avenue Broadview, pièce 1914, Toronto (ON) M4K 2P3, Téléphone : (416) 465-1323.

7) Respirez à pleins poumons

Bien que les programmes varient légèrement selon le milieu, ils s'appuient tous sur les principes de la santé naturelle. Les participants apprennent à connaître, au cours d'une période de cinq jours, la psychologie de l'envie de fumer, les conséquences du tabagisme sur la santé et des stratégies pour rester sans fumer. On met l'accent sur les styles de vie positifs, appuyés par l'utilisation efficace de l'exercice et des techniques de détente.

Élaboré par : Adventistes du septième jour

Langue : Français; anglais; espagnol

Public cible : Le grand public

Région : Ontario

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : Varient selon l'endroit; de 30 \$ à 40 \$ environ

Évaluation : Situation inconnue

Les bureaux locaux de l'Église Adventiste du septième jour; ou Église Adventiste du septième jour – Siège national, 1148, rue King Est, Oshawa (ON) L1H 1H8, Téléphone : (905) 433-0011

8) Arrêter de fumer – Un programme à l'intention des femmes : Guide de l'animateur *Stop Smoking – A Program for Women: Facilitator's Guide*

Ce guide révisé est fondé sur des principes de l'enseignement des adultes et utilise une approche par étapes de changement pour le renoncement au tabagisme. Les femmes qui participent au programme examinent la raison pour laquelle elles fument et se soutiennent pour faire les changements dans leur mode de vie. Élaboré pour, par et avec les femmes, le programme les soutient dans leur élaboration de compétences de gestion du stress, dans l'amélioration de leur estime de soi et dans l'augmentation de leur sens de contrôle sur leur vie à mesure qu'elles franchissent les étapes les menant à ne plus fumer. L'approche souple et holistique se concentre sur les femmes et non seulement sur leur problème de tabagisme.

L'Association canadienne de santé publique a évalué, en 1995, ce programme d'une durée de six mois. Cette évaluation a mesuré l'efficacité du programme pour ce qui est de la réduction du tabagisme et d'aide à l'acquisition d'autres facultés d'adaptation, en plus de son accessibilité aux femmes à faibles revenus. Les résultats de l'évaluation démontrent que la plupart des femmes ont renoncé ou diminué leur tabagisme, mentionné un meilleur estime de soi, élaboré et amélioré leurs compétences en gestion du stress et élaboré un solide réseau de soutien. Un vidéo d'une durée de 10 minutes suit les femmes à travers les étapes. Les femmes discutent de leurs craintes de renoncer et de leurs expériences pour devenir non-fumeuses.

Langue : Français; anglais

Public cible : Les femmes en général

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté; les milieux de soins

Frais : Guide de l'animateur, 35 \$ (plus frais de port et de manutention); vidéo, 15 \$ (plus frais de port et de manutention)

Nota : L'Association canadienne de santé publique a évalué ce programme dans des centres de santé communautaire et dans des centres pour femmes de six localités francophones et anglophones au Canada. En plus de l'évaluation nationale, plusieurs autres groupes utilisent le guide, surtout en Ontario. Veuillez communiquer avec l'Association canadienne de santé publique pour obtenir des renseignements supplémentaires sur les collectivités qui utilisent ce programme.

Association canadienne de santé publique,
400-1565, rue Carling, pièce 400, Ottawa (ON)
K1Z 8R1, Téléphone : (613) 725-3769,
Télécopieur : (613) 725-9826.

9) Une façon de s'en sortir – Femmes atteintes d'une invalidité et tabagisme
A Way Out – Women with disabilities and smoking

Ce guide individuel de renoncement a été rédigé pour, par et avec des femmes handicapées qui fument. La ressource est fondée sur un modèle d'étapes de changement à l'intention des femmes qui ne sont pas encore prêtes à renoncer, des femmes qui tentent activement de renoncer et des femmes qui ont renoncé et qui souhaitent demeurer sans fumer.

Élaboré par : DAWN Canada et Santé Canada

Langues : Anglais et français

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté

Prix : 9,95 \$ (plus frais de port et de manutention)

Association canadienne de santé publique – Centre des ressources, 400-1565, avenue Carling, Ottawa (ON)
K1Z 8R1, Téléphone : (613) 725-3769,
Télécopieur : (613) 725-9826,
Courriel : hrc/cds@cpha.ca

10) Programme scolaire « Poumons pour la vie »

Le programme original « *Poumons pour la vie* » a été élaboré pour aider les enseignants et les éducateurs de la santé à aborder la question de la santé respiratoire et de la prévention du tabagisme avec les étudiants. Le programme est extrêmement populaire et a été classé par Santé Canada parmi les trois meilleurs programmes de prévention du tabagisme au pays. La version 2000 a été complètement révisée et restructurée pour répondre aux attentes des nouveaux programmes de santé et d'éducation physique et des lignes directrices en matière de santé publique de l'Ontario.

Élaboré par : L'Association pulmonaire de l'Ontario

Langues : Anglais et français

Public cible : Les étudiants de la 4^e à la 8^e année

Région : Ontario

Milieu : Les écoles

Prix : Aucun pour les écoles de l'Ontario

Évaluation : Projet pilote mis à l'essai en 1999 dans 100 écoles primaires de l'Ontario. 92 p. 100 des répondants ont mentionné que le programme était bon ou excellent.

Contact : Association pulmonaire de l'Ontario,
573, rue King Est, pièce 201, Toronto (ON)
M5A 4L3, Téléphone : (416) 864-9911,
Télécopieur : (416) 864-9916,
Site Web : www.on.lung.ca

Programmes de counseling

1) Abandon du tabac

Heart-Check Smoking Cessation Program

Ce programme vise à aider les fumeurs qui souhaitent sérieusement renoncer au tabagisme dans le prochain mois. Les professionnels de la santé se concentrent à aider le fumeur à comprendre la raison pour laquelle il fume et à planifier des stratégies de renoncement. Le programme commence par une séance individuelle de counseling d'une heure. Le médecin aide le client à fixer la date de renoncement pour renforcer les efforts de renoncement. Un counseling subséquent est disponible par téléphone.

Élaboré par : Institut de cardiologie d'Ottawa

Langue : Français; anglais

Public cible : Le grand public

Région : Ottawa-Carleton, Ontario

Milieu : Les milieux de soins

Frais : 25,00 \$

Évaluation : Un suivi de 26 semaines auprès des participants.

Heart Check Smoking Cessation Program,
Institut de cardiologie de l'Hôpital Civic
d'Ottawa, 40, rue Ruskin (ON) K1Y 4W7,
Téléphone : (613) 761-4753,
Télécopieur : (613) 761-5309

2) Femmes sans fumée

Smokefree for Women

Ce programme individuel de counseling pour le renoncement a été élaboré pour répondre aux besoins spéciaux des femmes qui fument depuis longtemps et qui n'ont pas réussi à renoncer avec les autres méthodes utilisées. Le programme combine des techniques comportementales, une gestion

alimentaire, une formation sur les compétences, des exercices de relaxation et de réduction du stress et un soutien émotionnel. Les clientes s'affranchissent graduellement de la nicotine tout en apprenant à obtenir les mêmes effets à l'aide de comportements sains. Le calendrier est personnalisé, la date de renoncement est déterminée en concertation et les problèmes physiques et émotionnels empêchant la réussite du renoncement sont explorés en profondeur.

Élaboré par : Smokefree for Women

Langue : Anglais

Public cible : Les femmes en général

Région : Toronto, Ontario et régions voisines

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : On demande aux participantes des tarifs dégressifs calculés selon le niveau d'emploi. Les femmes employées à plein temps versent 60 \$ pour chaque séance d'une durée de 90 minutes.

Évaluation : Une évaluation est en cours.

Dr. Phyllis Jensen, RN PhD, *Smokefree for Women*,
655, avenue Broadview, pièce 1914, Toronto
(Ontario) M4K 2P3, Téléphone : (416) 465-1323

3) Clinique de dépendance à la nicotine

La clinique offre une thérapie individuelle ou de groupe à une gamme de fumeurs. L'approche thérapeutique est adaptée aux besoins du client et comprend des ordonnances de médicaments pour aider à renoncer/réduire le tabagisme. L'équipe thérapeutique pluridisciplinaire comprend des médecins spécialisés en toxicomanie, des infirmières et des thérapeutes. Le traitement est offert au grand public et comprend des services spécialisés pour les personnes se rétablissant d'autres toxicomanies comme l'alcool ou souffrant d'autres problèmes concurrents de santé mentale, pour les femmes enceintes et leurs conjoints et pour les patients souffrant de maladies cardiaques ou pulmonaires.

Le traitement est fourni à la Fondation de la recherche sur la toxicomanie (sites Queen Street et Donwood). Ce programme comprend un suivi d'un à deux ans.

Élaboré par : Centre for Addiction and Mental Health

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Toronto, Ontario et régions voisines

Milieu : Les milieux de soins

Frais : Aucuns

Évaluation : Une évaluation du programme est en cours.

Nota : Un groupe «Nicotine Anonymous», séparé du programme de la clinique, se réunit également dans l'édifice de la Fondation de la recherche sur la toxicomanie.

Centre for Addiction and Mental Health,
33, chemin Russell, Toronto (Ontario) M5S 2S1,
Téléphone : (416) 595-6128

4) Programme de soutien au renoncement du tabagisme

Ce programme met l'accent sur des séances de consultation/d'encadrement individuel sur une période de temps établie par le client ou au besoin. L'approche utilisée vise à fournir des renseignements, à encadrer et à appuyer la personne pour l'aider à trouver sa façon de réduire sa consommation de tabac et/ou de renoncer au tabagisme sans lui imposer de programme, comme dans le cas de la plupart des programmes de renoncement. Le conseiller, en respectant les facteurs qui influencent la personne et son style de modification, l'aide à déterminer à quelle étape du désir de renoncer il se trouve, c'est à dire, en bout de ligne, ce qui fonctionne le mieux pour le participant.

Pendant une séance, l'animateur peut se référer aux étapes du changement, à la gestion du stress, à l'estime de soi, au deuil, car tous ces facteurs font partie du processus de renoncement. Les participants se sentent généralement soulagés lorsque a) ils savent que l'animateur est un ancien fumeur et bien qu'il ait renoncé au tabac il y a plusieurs années, il comprend le problème et la lutte engagée, b) aucune pression n'est exercée pour suivre un plan défini, autre que ce qui est déterminé comme étant bon pour le client et c) qu'on leur réitère que réduire leur consommation de tabac est un objectif valable et respectable, mais qu'ils ne doivent pas se sentir obligés de renoncer si cela leur semble impossible. Il est évident qu'avec le temps, la personne ressent les avantages d'une réduction de sa consommation et il est probable qu'elle renoncera à jamais au tabagisme. D'autre part, si le client a besoin d'un programme de renoncement avec calendrier et qu'il désire faire un changement rapide et en finir, ce choix est aussi soutenu. Pour ce qui est des groupes, tous les points susmentionnés s'appliquent, sauf qu'il existe un soutien de groupe offert entre eux par les participants du groupe dans le cadre d'un programme d'une durée de 6 à 8 semaines.

Jan Dupuis, consultante du programme,
480A, rue Weller, bureau 3, Peterborough (ON)
K9H 2N6, Téléphone : (705) 745-2332,
Télécopieur : (705) 745-0221,
Courriel : projectwheels@cgocable.net

Manitoba

Programmes individuels

1) **Reprendre son souffle – un journal sur les changements pour les fumeuses** *Catching Our Breath – A Journal about Change for Women who Smoke*

Ce manuel novateur d'aide individuelle examine pourquoi les femmes fument. Il présente une façon différente de voir le tabagisme et le renoncement chez les femmes, axée sur les femmes, souple et exprimant une vue féministe de la femme dans la société. Il est conçu pour être utilisé de façon intensive au cours d'une brève période de temps ou lentement pendant de nombreuses semaines, selon les besoins individuels. Chacun de ses 13 chapitres décrit un aspect du processus de renoncement au tabac. Les sujets traités comprennent une explication de la dépendance physique et psychologique au tabac, la motivation, le contexte culturel du tabagisme chez les femmes, les situations qui donnent envie de fumer, la réaction devant les sentiments et les situations, les techniques de détente, le contrôle du stress, la façon d'aborder le jour choisi pour renoncer, ainsi que les stratégies permettant de rester sans fumer. Le programme traite également du poids et de l'image corporelle et met l'accent sur la nécessité pour les femmes de se réserver un espace personnel et du temps pour se récompenser. Le format d'un journal offre aux femmes l'occasion de faire l'essai d'autres façons de réagir devant les tensions et d'éviter les comportements qui les portent à fumer.

Élaboré par : Women's Health Clinic, Winnipeg (Manitoba)

Langue : Anglais

Public cible : Les femmes en général

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : 14,95 \$ (plus frais de port et de manutention)

Évaluation : La Women's Health Clinic adapte ce programme pour les femmes de niveau d'alphabétisation moins élevé et les femmes dans les lieux de travail. Bien que ce manuel soit disponible seul pour servir à un programme individuel, il est également utilisé par les participantes au programme de groupe «Catching our Breath».

Coordonnatrice des ressources, *Women's Health Clinic*, 419, avenue Graham, 3^e étage, Winnipeg (Manitoba) R3C 0M3, Téléphone : (204) 947-1517, Télécopieur : (204) 943-3844.

2) **Absence de fumée pour vous et votre bébé** *Freedom from Smoking for You and Your Baby*

Ce programme individuel de 10 jours comprend un guide de 32 pages, un calendrier d'avancement sous forme d'affiche, un tableau d'exercices spéciaux pour les femmes enceintes et une audio-cassette présentant des exercices et des techniques de détente. Le guide utilise des questionnaires, des activités et de l'information pour aider les participantes à découvrir pourquoi elles fument, pourquoi elles désirent renoncer et comment se préparer au jour de renoncement. Les sujets discutés comprennent la façon de changer les habitudes liées au tabagisme, le contrôle du poids, les moyens de s'affirmer et des stratégies d'adaptation pour mieux résister au désir intense de fumer. La dernière partie du guide traite de la façon de maintenir la décision de renoncer avant et après la naissance du bébé.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Les femmes enceintes

Région : Manitoba

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : De 7 \$ à 10 \$ environ

Évaluation : Situation inconnue

Association pulmonaire du Manitoba,
629, avenue McDermot, 2^e étage,
Winnipeg (Manitoba) R3A 1P6,
Téléphone : (204) 774-5501,
Télécopieur : (204) 772-5083

3) Absence de fumée pour vous et votre famille

Freedom from Smoking for You and Your Family

Ce guide de 54 pages sur le renoncement au tabagisme décrit la façon de surmonter les obstacles qui empêchent de renoncer, aide les participants à traverser les étapes d'un programme de sevrage graduel de la nicotine et offre des suggestions sur la façon de rester sans fumer. On met l'accent sur les façons pour les participants de comprendre leur comportement quotidien devant le tabagisme, d'apprendre comment remplacer les cigarettes par des activités saines et de s'adapter pendant les premières semaines qui suivent le renoncement, et on leur explique quoi faire s'ils recommencent à fumer. On encourage les nouveaux non-fumeurs à se souvenir de leurs raisons de renoncer, à se récompenser et à aider les autres à cesser de fumer.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Manitoba

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : De 5 \$ à 10 \$ environ

Évaluation : Une évaluation de ce programme faite en 1990 par des chercheurs du Fox Chase Cancer Centre et de l'université de la Caroline du Nord a établi un taux de renoncement de 11 p. 100 à la fin d'une période de suivi de six mois. De l'avis des évaluateurs, cela se compare favorablement aux études actuelles de programmes individuels. Les trois quarts environ des participants à l'évaluation avaient fait tout au plus des études secondaires et, en moyenne, ils fumaient un paquet de cigarettes par jour. Les taux de renoncement furent mesurés au moyen de questionnaires envoyés par la poste et d'entrevues téléphoniques.

Association pulmonaire du Manitoba,
629, avenue McDermot, 2^e étage,
Winnipeg (Manitoba) R3A 1P6,
Téléphone : (204) 774-5501,
Télécopieur : (204) 772-5083

4) Non-fumeur en 20 jours et Je ne fume plus ***Freedom from Smoking in 20 Days and A Lifetime of Freedom from Smoking***

Non-fumeur en 20 jours est un manuel de 64 pages accompagné de suppléments. Les participants analysent leurs modes de tabagisme personnels (jours 1 à 7), brisent cette habitude et réduisent leur consommation (jours 8 à 15), cessent de fumer (jour 16) et apprennent comment rester sans fumer (jours 17 à 20). *Je ne fume plus* est un guide de 28 pages qui aide les nouveaux ex-fumeurs à persévérer. Il contient des suggestions pour résister aux difficultés du sevrage et savoir se comporter dans les situations sociales donnant envie de fumer une cigarette. Ce guide s'accompagne d'un aide-mémoire de poche que l'ex-fumeur peut consulter lorsqu'il lutte contre la tentation de fumer une cigarette.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Français; anglais

Public cible : Le grand public

Région : Manitoba

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : 7 \$ à 16 \$ (varie selon la province) pour une trousse qui contient *Non-fumeur en 20 jours* et *Je ne fume plus*.

Évaluation : Une étude menée en 1984 aux É.-U. auprès de 308 participants a indiqué un taux de renoncement de 15 p. 100 un an après avoir reçu le programme. Dans cette évaluation, on a considéré les personnes qui n'ont pas répondu comme ayant continué à fumer.

L'Association pulmonaire du Manitoba offre seulement le livret *Je ne fume plus* de cette série au prix de 4 \$.

5) En plein contrôle *In Control*

Ce programme comprend une vidéo-cassette (VHS), un guide du participant et une bande sonore sur cassette. La vidéo-cassette est conçue pour être regardée en sections de 9 minutes, chaque jour pendant 13 jours. On fournit des renseignements sur les raisons de fumer, la façon de renoncer et les stratégies permettant de surmonter les situations difficiles qui pourraient mener à une rechute. La bande sonore traite de la motivation de renoncer et propose des exercices de détente. Ce programme peut être facilement adapté pour servir de programme de renoncement de groupe dans les lieux de travail ou ailleurs.

Élaboré par : American Lung Association; American Heart Association

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Manitoba

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail

Frais : Le prix varie selon la province. Dans certaines provinces, il est possible de louer ou d'emprunter la vidéo-cassette au lieu de l'acheter.

Évaluation : Annexe

Association pulmonaire du Manitoba,
629, avenue McDermot, 2^e étage,
Winnipeg (Manitoba) R3A 1P6,
Téléphone : (204) 774-5501,
Télécopieur : (204) 772-5083

Programmes de groupe

1) Reprendre son souffle – un guide pour les animateurs *Catching Our Breath – A Guide for Facilitators*

Ce guide présente une façon différente de voir le tabagisme et le renoncement chez les femmes, axée sur les femmes, flexible et exprimant une vue féministe de la femme dans la société. Le guide a pour but d'aider toute personne qui veut animer un groupe de renoncement au tabac pour les femmes. Les sujets traités comprennent des lignes directrices sur l'animation d'un groupe, comment former un groupe, les communications et la prise en charge. On y trouve les plans détaillés de neuf séances de groupe, commençant par une réunion d'initiation, suivie de séances sur les raisons de fumer pour les femmes, l'image corporelle, les conséquences du tabagisme sur la santé, la façon de renoncer au tabac, les symptômes de sevrage et de guérison et la persévérance. On y met l'accent sur la création d'un milieu encourageant sans porter de jugements et sur la place du renoncement au tabac dans le contexte plus vaste du changement.

Élaboré par : Women's Health Clinic, Winnipeg (Manitoba)

Langue : Anglais

Public cible : Les femmes en général

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté; les milieux de soins

Frais : Les manuels de l'animateur coûtent 12 \$ chacun, plus 1 \$ pour les frais de port.

Évaluation : On a procédé à une évaluation au moyen d'entrevues téléphoniques auprès de 29 femmes, représentant 62 p. 100 des participantes aux sept programmes de groupes qui ont eu lieu au Manitoba. L'évaluation ne portait pas sur les mesures traditionnelles des taux de renoncement, mais plutôt sur une meilleure sensibilisation aux raisons de fumer, une connaissance accrue du renoncement et un engagement accru à le faire, une augmentation de l'estime de soi et des moyens d'adaptation, et la satisfaction devant le mode de présentation et le contenu du programme. À partir de ces critères, on a constaté que les participantes considéraient le programme comme étant hautement efficace et lui accordaient également beaucoup de valeur.

Nota : Les participantes à ce programme de groupe ont utilisé «Catching Our Breath – A Journal about Change for Women», qui est également utilisé pour une aide individuelle. Des programmes de groupe sont présentement en cours dans certaines villes, notamment Winnipeg. La Women's Health Clinic adapte ce programme pour les femmes de niveau d'alphabétisation moins élevé et les femmes dans les lieux de travail.

Coordonnatrice des ressources, *Women's Health Clinic*, 419, avenue Graham, 3^e étage, Winnipeg (Manitoba) R3C 0M3, Téléphone : (204) 947-1517, Télécopieur : (204) 943-3844

2) Non-fumeur en 5 jours

Freedom from Smoking Group Course

Le mode de présentation, la durée et la dimension du groupe de ce cours varient selon la province; voir la section «Nota» qui suit. Il s'agit de cours de groupe fondés sur le comportement, comprenant de nombreux éléments et destinés à la communauté ou aux lieux de travail. De façon générale, les programmes comprennent l'autosurveillance, l'apprentissage de la détente, l'élaboration d'une stratégie de renoncement, le contrôle du poids, la résolution des problèmes, la façon de faire face aux symptômes de guérison et la persévérance en ce qui concerne la

décision de renoncer. En plus d'un programme destiné aux adultes, l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick offre une adaptation de ce programme pour les adolescents.

Élaboré par : Les associations pulmonaires individuelles

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public; les jeunes en général

Région : Manitoba

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail; les milieux de soins

Frais : Le prix varie selon la province.

Évaluation : L'American Lung Association a étudié 494 fumeurs qui ont participé à 42 cliniques «Freedom from Smoking» dans l'ouest de l'État de New-York. Bien que les cliniques étudiées ne soient pas nécessairement les mêmes que les programmes inscrits ici, les résultats de l'évaluation pourraient être représentatifs. On a fait rapport d'un taux de renoncement de 29 p. 100 un an après avoir terminé les cliniques. L'évaluation fut fondée sur des entrevues téléphoniques et est publiée : Rosenbaum, P., et R. O'Shea, «Large-Scale Study of Freedom from Smoking Clinics—Factors in Quitting», *Public Health Reports*, vol. 107, n^o 2, avril 1992.

Association pulmonaire du Manitoba, 629, avenue McDermot, 2^e étage, Winnipeg (Manitoba) R3A 1P6, Téléphone : (204) 774-5501, Télécopieur : (204) 772-5083

3) En plein contrôle – Guide de l'animateur de groupe sans fumer

In Control – Freedom from Smoking Group Facilitator's Guide

Ce guide adapte la bande vidéo «In Control» et le matériel connexe d'aide individuelle (voir le programme «In Control» dans la section réservée à l'aide individuelle) au mode de présentation d'un programme de groupe. En Saskatchewan, le guide peut être obtenu par les lieux de travail ou les personnes qui veulent organiser un programme de

groupe de renoncement au tabac, et des instructions supplémentaires sont fournies au besoin. Au Manitoba, ce programme est offert sous forme d'un atelier de formation d'un jour conçu pour aider les personnes à animer un programme de groupe «In Control» dans les lieux de travail.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Manitoba

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail

Frais : Varient selon la province.

Évaluation : Situation inconnue

Association pulmonaire du Manitoba,
629, avenue McDermot, 2^e étage,
Winnipeg (Manitoba) R3A 1P6,
Téléphone : (204) 774-5501,
Télécopieur : (204) 772-5083

Saskatchewan

Programmes individuels

1) Absence de fumée pour vous et votre famille

Freedom from Smoking for You and Your Family

Ce guide de 54 pages sur le renoncement au tabagisme décrit la façon de surmonter les obstacles qui empêchent de renoncer, aide les participants à traverser les étapes d'un programme de sevrage graduel de la nicotine et offre des suggestions sur la façon de rester sans fumer. On met l'accent sur les façons pour les participants de comprendre leur comportement quotidien devant le tabagisme, d'apprendre comment remplacer les cigarettes par des activités saines et de s'adapter pendant les premières semaines qui suivent le renoncement, et on leur explique quoi faire s'ils recommencent à fumer. On encourage les nouveaux non-fumeurs à se souvenir de leurs raisons de renoncer, à se récompenser et à aider les autres à cesser de fumer.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Saskatchewan

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : De 5 \$ à 10 \$ environ (varient selon la province)

Évaluation : Une évaluation de ce programme faite en 1990 par des chercheurs du Fox Chase Cancer Centre et de l'université de la Caroline du Nord a établi un taux de renoncement de 11 p. 100 à la fin d'une période de suivi de six mois. De l'avis des évaluateurs, cela se compare favorablement aux études actuelles de programmes individuels. Les

trois quarts environ des participants à l'évaluation avaient fait tout au plus des études secondaires et, en moyenne, ils fumaient un paquet de cigarettes par jour. Les taux de renoncement furent mesurés au moyen de questionnaires envoyés par la poste et d'entrevues téléphoniques.

Saskatchewan Lung Association, 1231, 8e rue Est, Saskatoon (Saskatchewan) S7H 0S5,
Téléphone : (306) 343-9511,
Télécopieur : (306) 343-7007

2) Non-fumeur en 20 jours et Je ne fume plus

Freedom from Smoking in 20 Days and A Lifetime of Freedom from Smoking

Non-fumeur en 20 jours est un manuel de 64 pages accompagné de suppléments. Les participants analysent leurs modes de tabagisme personnels (jours 1 à 7), brisent cette habitude et réduisent leur consommation (jours 8 à 15), cessent de fumer (jour 16) et apprennent comment rester sans fumer (jours 17 à 20). *Je ne fume plus* est un guide de 28 pages qui aide les nouveaux ex-fumeurs à persévérer. Il contient des suggestions pour résister aux difficultés du sevrage et savoir se comporter dans les situations sociales donnant envie de fumer une cigarette. Ce guide s'accompagne d'un aide-mémoire de poche que l'ex-fumeur peut consulter lorsqu'il lutte contre la tentation de fumer une cigarette.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Français; anglais

Public cible : Le grand public

Région : Saskatchewan

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : 7 \$ à 16 \$ (varient selon la province) pour une trousse qui contient Non-fumeur en 20 jours et Je ne fume plus.

Évaluation : Une étude menée en 1984 aux É.-U. auprès de 308 participants a indiqué un taux de renoncement de 15 p. 100 un an après avoir reçu le programme. Dans cette évaluation, on a considéré les personnes qui n'ont pas répondu comme ayant continué à fumer.

Saskatchewan Lung Association, 1231, 8^e rue Est, Saskatoon (Saskatchewan) S7H 0S5,
Téléphone : (306) 343-9511,
Télécopieur : (306) 343-7007

3) En plein contrôle *In Control*

Ce programme comprend une vidéo-cassette (VHS), un guide du participant et une bande sonore sur cassette. La vidéo-cassette est conçue pour être regardée en sections de 9 minutes, chaque jour pendant 13 jours. On fournit des renseignements sur les raisons de fumer, la façon de renoncer et les stratégies permettant de surmonter les situations difficiles qui pourraient mener à une rechute. La bande sonore traite de la motivation de renoncer et propose des exercices de détente. Ce programme peut être facilement adapté pour servir de programme de renoncement de groupe dans les lieux de travail ou ailleurs.

Élaboré par : American Lung Association; American Heart Association

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Saskatchewan

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail

Frais : Le prix varie selon la province. Dans certaines provinces, il est possible de louer ou d'emprunter la vidéo-cassette au lieu de l'acheter.

Évaluation : Annexe

Saskatchewan Lung Association, 1231, 8^e rue Est, Saskatoon (Saskatchewan) S7H 0S5,
Téléphone : (306) 343-9511,
Télécopieur : (306) 343-7007

Programmes de groupe

1) Butt Out Smoking Strategy (B.O.S.S.)

B.O.S.S. est un programme de renoncement au tabagisme qui aide les gens dont les antécédents médicaux comportent des maladies psychiatriques à renoncer à fumer ou à réduire leur consommation de tabac. Le programme utilise une approche holistique, positive, qui confère un pouvoir aux participants. Le mode de présentation est conçu de façon à répondre aux besoins des membres du groupe susceptibles d'avoir des préoccupations particulières ou qui se trouvent à diverses étapes du désir de changer. Les participants se réunissent deux fois par semaine et participent à l'orientation des séances. Les thèmes principaux du programme sont apprendre à mieux se connaître, planifier en vue du succès, la guérison, la persévérance et un appui continu. Les sujets discutés comprennent la dépendance devant le tabac, le processus du changement, l'estime de soi, l'établissement d'objectifs et la prévention des rechutes ou la façon d'y réagir. Les participants apprennent à s'affirmer, à gérer leurs émotions, à résoudre leurs problèmes, en plus de la nutrition et du contrôle du poids. On peut obtenir une description du programme en s'adressant à B.O.S.S. Smoking Cessation Project (voir Nota plus loin).

Élaboré par : Crocus Coop; Saskatoon Housing Coalition; Association canadienne pour la santé mentale, section de Saskatoon; McKerracher Centre

Langue : Anglais

Public cible : Les personnes aux besoins spéciaux

Région : Pour le programme de groupe : Saskatoon; pour la description du programme : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : Gratuit pour les participants; on peut aussi obtenir gratuitement la description du programme.

Évaluation : Le Département de psychologie de l'Université de la Saskatchewan procède en ce moment à l'évaluation de ce programme.

B.O.S.S. Smoking Cessation Project, 106, avenue B
Sud, Saskatoon (Saskatchewan) S7M 5P4,
Téléphone : (306) 664-2488,
Télécopieur : (306) 653-4384.

Alberta

Programmes individuels

1) Out of Mainstream Youth Needs Assessment

Ce projet comprend un élément visant à l'élaboration d'interventions en vue du renoncement au tabagisme pour les jeunes très exposés, y compris les jeunes de la rue et les adolescentes enceintes. Le projet doit également mettre au point pour les organismes de services sociaux des politiques qui appuient le renoncement. Des jeunes très exposés et des représentants d'organismes de jeunesse comme les clubs de garçons et filles doivent passer en revue les programmes existants et contribuer à l'élaboration d'un programme de renoncement au tabagisme adapté à leurs besoins. Un aspect important du programme sera la gestion de niveaux de stress élevés. On accordera beaucoup d'attention à la détermination des réseaux de présentation du programme afin d'assurer un accès facile aux jeunes très exposés.

Calgary Tobacco Reduction Action Coalition, a/s de la Société canadienne du cancer, unité de Calgary, bureau 408, 1305, 11^e avenue Sud-Ouest, Calgary (Alberta) T3C 3P6, Téléphone : (403) 244-2791, Télécopieur : (403) 229-2540.

2) Absence de fumée pour vous et votre bébé *Freedom from Smoking for You and Your Baby*

Ce programme individuel de 10 jours comprend un guide de 32 pages, un calendrier d'avancement sous forme d'affiche, un tableau d'exercices spéciaux pour les femmes enceintes et une audio-cassette présentant des exercices et des techniques de détente. Le guide utilise des questionnaires, des activités et de l'information pour aider les participantes à découvrir pourquoi elles fument, pourquoi elles désirent renoncer et comment se préparer au jour de renoncement. Les sujets discutés comprennent la

façon de changer les habitudes liées au tabagisme, le contrôle du poids, les moyens de s'affirmer et des stratégies d'adaptation pour mieux résister au désir intense de fumer. La dernière partie du guide traite de la façon de maintenir la décision de renoncer avant et après la naissance du bébé.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Les femmes enceintes

Région : Alberta

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : De 7 \$ à 10 \$ environ (varient selon la province)

Évaluation : Situation inconnue

Alberta Lung Association–Health Initiatives, C.P. 4500, Succursale S, Edmonton (Alberta) T6E 6K2, Téléphone : (780) 407-6819, Télécopieur : (780) 407-6829.

3) Integrated Tobacco Recovery for Urban Aboriginal Adults and Adolescents

Le Nechi Institute doit adapter le guide du Centre de traitement du tabagisme *New Tools for Survival, A Guide to Building Your Own Recovery* pour les adultes et les adolescents autochtones vivant en milieu urbain. Le guide sera révisé afin de l'adapter à la culture des Autochtones et on y ajoutera de nouvelles sections au sujet de l'utilisation traditionnelle du tabac, y compris le rôle qu'il joue dans la spiritualité et la guérison au sein des communautés autochtones. On continuera dans cette adaptation du guide à placer le même accent sur la reconnaissance de l'usage non traditionnel du tabac comme instrument de survie et d'adaptation.

Nechi Institute, C.P. 34007, Kingsway Mall,
Edmonton (Alberta) T5G 3G4,
Téléphone : (780) 458-1884,
Télécopieur : (780) 458-1883.

4) Absence de fumée pour vous et votre famille *Freedom from Smoking for You and Your Family*

Ce guide de 54 pages sur le renoncement au tabagisme décrit la façon de surmonter les obstacles qui empêchent de renoncer, aide les participants à traverser les étapes d'un programme de sevrage graduel de la nicotine et offre des suggestions sur la façon de rester sans fumer. On met l'accent sur les façons pour les participants de comprendre leur comportement quotidien devant le tabagisme, d'apprendre comment remplacer les cigarettes par des activités saines et de s'adapter pendant les premières semaines qui suivent le renoncement, et on leur explique quoi faire s'ils recommencent à fumer. On encourage les nouveaux non-fumeurs à se souvenir de leurs raisons de renoncer, à se récompenser et à aider les autres à cesser de fumer.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Alberta

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : De 5 \$ à 10 \$ environ (varient selon la province)

Évaluation : Une évaluation de ce programme faite en 1990 par des chercheurs du Fox Chase Cancer Centre et de l'université de la Caroline du Nord a établi un taux de renoncement de 11 p. 100 à la fin d'une période de suivi de six mois. De l'avis des évaluateurs, cela se compare favorablement aux études actuelles de programmes individuels. Les trois quarts environ des participants à l'évaluation avaient fait tout au plus des études secondaires et, en

moyenne, ils fumaient un paquet de cigarettes par jour. Les taux de renoncement furent mesurés au moyen de questionnaires envoyés par la poste et d'entrevues téléphoniques.

Alberta Lung Association–Health Initiatives,
C.P. 4500, Succursale S, Edmonton (Alberta)
T6E 6K2, Téléphone : (780) 407-6819,
Télécopieur : (780) 407-6829.

Programmes de groupe

1) Non-fumeur en 5 jours *Freedom from Smoking Group Course*

Il s'agit de cours de groupe fondés sur le comportement, comprenant de nombreux éléments et destinés à la communauté ou aux lieux de travail. De façon générale, les programmes comprennent l'autosurveillance, l'apprentissage de la détente, l'élaboration d'une stratégie de renoncement, le contrôle du poids, la résolution des problèmes, la façon de faire face aux symptômes de guérison et la persévérance en ce qui concerne la décision de renoncer.

Élaboré par : Les associations pulmonaires individuelles

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public; les jeunes en général

Région : Alberta

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail; les milieux de soins

Frais : Le prix varie selon la province.

Évaluation : L'American Lung Association a étudié 494 fumeurs qui ont participé à 42 cliniques «Freedom from Smoking» dans l'ouest de l'État de New-York. Bien que les cliniques étudiées ne soient pas nécessairement les mêmes que les programmes inscrits ici, les résultats de l'évaluation pourraient être représentatifs. On a fait rapport d'un taux de

renoncement de 29 p. 100 un an après avoir terminé les cliniques. L'évaluation fut fondée sur des entrevues téléphoniques et est publiée : Rosenbaum, P., et R. O'Shea, «Large-Scale Study of Freedom from Smoking Clinics—Factors in Quitting», *Public Health Reports*, vol. 107, n° 2, avril 1992.

Nota : L'Alberta Lung Association offre un cours de formation complet aux animateurs de ce programme.

Alberta Lung Association—Health Initiatives, 609, 14^e rue Nord-Ouest, bureau 302, Calgary (Alberta) T2N 2A1, Téléphone : (403) 283-1333, Télécopieur : (403) 283-1558.

2) Fresh Start Quit Smoking Program

Ce programme de 16 heures pour les groupes est conçu pour aider les fumeurs à prendre la décision de renoncer et à appuyer leurs efforts pour rester sans fumer. Le mode de présentation du programme comprend des animateurs bénévoles, des discussions en groupe et des vidéos informatifs. Les participants examinent leurs raisons de fumer et apprennent des façons de s'adapter, des techniques de détente, le contrôle du poids et des stratégies pour résister à la tentation de fumer une cigarette. Les effets à court et à long terme du tabagisme sont également décrits. On encourage les participants à fixer leurs propres dates de renoncement et à créer des réseaux d'appui et des stratégies leur permettant de surmonter les obstacles alors qu'ils prennent un nouveau départ.

Élaboré par : Canadian Cancer Society, Division de la Colombie-Britannique et du Yukon

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Alberta

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail; les milieux de soins (varie selon la province)

Frais : Varient selon la province

Évaluation : Une évaluation du programme est en cours.

Nota : Programme adapté à partir du matériel du cours «Fresh Start Smoking Cessation Course», élaboré par l'Anti-Cancer Council de Victoria, Australie.

Société canadienne du cancer, Division de l'Alberta et des Territoires du Nord-Ouest, bureau 200, 2424, 4^e rue Sud-Ouest, Calgary (Alberta) T2S 2T4, Téléphone : (403) 228-4487, Télécopieur : (403) 228-4506

3) Tom Baker Cancer Centre Smoking Cessation Program

Ce programme est conçu pour les groupes considérables de 50 à 150 participants. Une équipe se composant d'un psychologue, d'un travailleur social et d'un diététiste présente le programme qui comporte huit séances réparties au cours d'une période de quatre mois. Les principaux éléments du programme sont la modification du comportement, les techniques de détente, l'autohypnose, la gestion du stress, le régime alimentaire et le contrôle du poids.

Élaboré par : Department of Psychosocial Resources, Tom Baker Cancer Centre

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Calgary, Alberta

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : 100 \$ pour les participants (gratuit pour les patients du Centre et les membres de leurs familles)

Évaluation : On assure un suivi auprès des participants six mois et douze mois après la fin du programme. Selon les données recueillies de 1986 à 1990, 29 p. 100 des participants qui ont assisté à une ou à plusieurs séances du programme ont dit continuer à s'abstenir du tabac au moment du suivi de 12 mois.

Tom Baker Cancer Centre, Special Services
Building, 1331, 29e rue Nord-Ouest, Calgary
(Alberta) T2N 4N2, Téléphone : (403) 670-1767,
Télécopieur : (403) 283-1632.

4) Une étape à la fois – Ressources de la Société canadienne du cancer (2000)

Une étape à la fois – volume 1 pour fumeurs qui ne veulent pas renoncer

Fournit un soutien pour aider les fumeurs à comprendre leurs moeurs tabagiques et les effets de la fumée secondaire et à les aider à composer avec les personnes qui harcèlent les fumeurs à renoncer. Fournit aussi des faits sur le renoncement (disponible en paquets de 10 brochures).

Une étape à la fois – volume 2 pour fumeurs qui veulent renoncer

Fournit des renseignements sur le renoncement par étapes : penser à renoncer, se préparer à renoncer, rechute et demeurer sans fumer. Aide les fumeurs à développer les compétences et la confiance nécessaires pour réussir à renoncer au tabagisme (96 pages, disponible en paquets de 10 brochures).

Une étape à la fois – Influence – Si vous voulez aider un fumeur à renoncer

Donne des suggestions sur la façon de fournir un soutien à un fumeur qui tente de renoncer. Souligne l'étape du renoncement et décrit en détail les façons d'aider le fumeur à chaque étape. (disponible en paquets de 10 brochures).

Ces ressources remplacent les brochures « When a Woman Smokes » et « When a Man Smokes ».

Société canadienne du cancer, Division de l'Alberta et des Territoires du Nord-Ouest,
bureau 200, 2424, 4^e rue Sud-Ouest, Calgary
(Alberta) T2S 2T4, Téléphone : (403) 228-4487,
Télécopieur : (403) 228-4506

Colombie-Britannique

Programmes individuels

1) Absence de fumée pour vous et votre bébé *Freedom from Smoking for You and Your Baby*

Ce programme individuel de 10 jours comprend un guide de 32 pages, un calendrier d'avancement sous forme d'affiche, un tableau d'exercices spéciaux pour les femmes enceintes et une audio-cassette présentant des exercices et des techniques de détente. Le guide utilise des questionnaires, des activités et de l'information pour aider les participantes à découvrir pourquoi elles fument, pourquoi elles désirent renoncer et comment se préparer au jour de renoncement. Les sujets discutés comprennent la façon de changer les habitudes liées au tabagisme, le contrôle du poids, les moyens de s'affirmer et des stratégies d'adaptation pour mieux résister au désir intense de fumer. La dernière partie du guide traite de la façon de maintenir la décision de renoncer avant et après la naissance du bébé.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Anglais

Public cible : Les femmes enceintes

Région : Colombie-Britannique

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : De 7 \$ à 10 \$ environ (varient selon la province)

Évaluation : Situation inconnue

British Columbia Lung Association,
2675, rue Oak, Vancouver (C.-B.)
V6H 2K2, Téléphone : (604) 731-5864,
Télécopieur : (604) 731-5810.

2) Non-fumeur en 20 jours et Je ne fume plus *Freedom from Smoking in 20 Days and A Lifetime of Freedom from Smoking*

Non-fumeur en 20 jours est un manuel de 64 pages accompagné de suppléments. Les participants analysent leurs modes de tabagisme personnels (du 1^{er} au 7^e jour), brisent cette habitude et réduisent leur consommation (du 8^e au 15^e jour), cessent de fumer (le 16^e jour) et apprennent comment rester sans fumer (du 17^e au 20^e jour). *Je ne fume plus* est un guide de 28 pages qui aide les nouveaux ex-fumeurs à persévérer. Il contient des suggestions pour résister aux difficultés du sevrage et savoir se comporter dans les situations sociales donnant envie de fumer une cigarette. Ce guide s'accompagne d'un aide-mémoire de poche que l'ex-fumeur peut consulter lorsqu'il lutte contre la tentation de fumer une cigarette.

Élaboré par : American Lung Association

Langue : Français; anglais

Public cible : Le grand public

Région : Colombie-Britannique

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : 7 \$ à 16 \$ (varient selon la province) pour une trousse qui contient *Non-fumeur en 20 jours* et *Je ne fume plus*.

Évaluation : Une étude menée en 1984 aux É.-U. auprès de 308 participants a indiqué un taux de renoncement de 15 p. 100 un an après avoir reçu le programme. Dans cette évaluation, on a considéré les personnes qui n'ont pas répondu comme ayant continué à fumer.

British Columbia Lung Association,
2675, rue Oak, Vancouver (C.-B.)
V6H 2K2, Téléphone : (604) 731-5864,
Télécopieur : (604) 731-5810.

3) Sans nicotine

Kick the Nic

Ce programme de renoncement destiné aux adolescents est créé pour être utilisé dans les écoles ou dans la communauté. Au cours de dix séances réparties sur une période de dix semaines, les participants vont examiner les principaux aspects de leur comportement de fumeurs, y compris : ce que fumer signifie pour eux et d'autres moyens de répondre à ces besoins, les pressions les incitant à fumer, notamment les groupes de pairs et l'influence des médias, la capacité de prendre des décisions et de refuser, la transition jusqu'à l'âge adulte et le contrôle des situations comportant des risques. Pendant toute la durée du programme, on mettra l'accent sur les questions liées à l'estime de soi. On présentera le renoncement au tabagisme comme un processus, et on utilisera le modèle des étapes du changement pour que tous les participants puissent voir d'un point de vue positif leur expérience du programme. La Colombie-Britannique s'est engagée à fournir aux autres provinces et territoires 20 exemplaires de cette ressource. En plus, il est possible de demander à un maître formateur de la Colombie-Britannique de former les maîtres formateurs d'autres juridictions.

Karen Culham, coordonnatrice du programme,
Tobacco Reduction and Control Programs,
British Columbia Ministry of Health,
1520, rue Blanshard, Victoria (C.-B.)
V8W 3C8, Téléphone : (250) 952-1005,
Télécopieur : (250) 952-1570

4) Bien-être des femmes, un programme de changement du mode de vie : Guide du programme

Well-Being for Women, A Lifestyle Change Program : Program Guide

Ce projet élaborera une approche axée sur la participante pour des changements de mode de vie positifs pour les femmes qui fument. Le programme intégrera la création de l'estime de soi des femmes, l'exploration de choix en matière de saine nutrition et activité physique dans le cadre d'une intervention menant à une réduction du tabagisme dans un environnement de groupe de soutien. Le programme est conçu pour les femmes à faible revenu. Un guide d'animateur préliminaire est actuellement à l'essai

dans six YWCA : Vancouver, Yellowknife, Winnipeg, Brockville, Oshawa et Montréal. Dans ces essais pilotes, les participantes établiront des objectifs réalistes, mesureront les différences dans leurs attitudes et comportements et recommanderont des révisions au programme.

YWCA Vancouver, 535, rue Hornby, Vancouver (C.-B.) V6C 2E8, Téléphone : (604) 895-5800
Télécopieur : (604) 684-9171

Programmes de groupe

1) Fresh Start Quit Smoking Program

Ce programme de 16 heures pour les groupes est conçu pour aider les fumeurs à prendre la décision de renoncer et à appuyer leurs efforts pour rester sans fumer. Le mode de présentation du programme comprend des animateurs bénévoles, des discussions en groupe et des vidéos instructifs. Les participants examinent leurs raisons de fumer et apprennent des façons de s'adapter, des techniques de détente, le contrôle du poids et des stratégies pour résister à la tentation de fumer une cigarette. Les effets à court et à long terme du tabagisme sont également décrits. On encourage les participants à fixer leurs propres dates de renoncement et à créer des réseaux d'appui et des stratégies leur permettant de surmonter les obstacles alors qu'ils prennent un nouveau départ.

Élaboré par : Société canadienne du cancer, division de la Colombie-Britannique et du Yukon

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Yukon; Colombie-Britannique

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail; les milieux de soins (varie selon la province)

Frais : Varient selon la province

Évaluation : Une évaluation du programme est en cours.

Nota : Programme adapté à partir du matériel du cours «Fresh Start Smoking Cessation Course», élaboré par l'Anti-Cancer Council de Victoria, Australie.

Société canadienne du cancer, division de la Colombie-Britannique et du Yukon, 565, 10^e avenue Ouest, Vancouver (C.-B.) V5Z 4J4, Téléphone : (604) 872-4400, Télécopieur : (604) 879-4533.

3) No Puffin

Il s'agit d'un programme de 12 semaines pour appuyer les fumeurs qui veulent renoncer. On téléphone à chaque participant trois fois par semaine et le groupe se réunit une fois par semaine. Une fois le programme terminé, on téléphone aux participants une fois par mois pendant une période pouvant aller jusqu'à deux ans, et les participants peuvent continuer à assister à des réunions de groupes.

Élaboré par : No Puffin Smoking Cessation Clinics

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Région de Surrey-Whiterock-Delta de la Colombie-Britannique

Milieu : L'ensemble de la communauté; les milieux de soins

Frais : 10 \$

Évaluation : Aucune évaluation officielle n'a été effectuée jusqu'ici.

Maureen Roberts, *No Puffin Smoking Cessation Clinics*, 14878, 25^e avenue, White Rock (C.-B.) V4P 1N8, Téléphone : (604) 536-4357, Télécopieur : (604) 581-2997.

Programmes de counseling

1) The Smokers' Approach to Stopping Smoking Video

Ce vidéo est une séance de counseling de 40 minutes avec le Dr Frederic Bass pour les gens qui commencent à penser à cesser de fumer ou pour ceux qui ont décidé de renoncer et qui désirent de l'aide. Le Dr Bass est un médecin qui dirige le B.C. Doctors' Stop Smoking Program, et il est spécialiste du renoncement au tabagisme. La séance permet aux spectateurs de s'identifier aux gens qui se trouvent à différentes étapes du désir de cesser de fumer. Les fumeurs participent à une discussion de groupe dirigée par le Dr Bass où ils parlent franchement des obstacles auxquels ils font face en essayant de cesser de fumer et des avantages du renoncement. En accompagnant les fumeurs faisant partie du groupe pendant qu'ils traversent les étapes du changement, les spectateurs acquièrent une compréhension pratique du processus de renoncement.

Élaboré par : M.C. Productions avec l'appui de Santé Canada

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail; les milieux de soins

Frais : 24,95 \$ (plus frais de port et de manutention)

Évaluation : Aucune évaluation officielle jusqu'ici.

Public Broadcasting Group Inc., numéro sans frais : 1-800-636-3637

International

Programmes individuels/ de counseling

1) Lifesign

Un petit ordinateur de poche élabore un programme de renoncement individualisé fondé sur la façon de fumer actuelle du fumeur. Le programme comprend une brochure qui explique les symptômes de sevrage et propose des façons d'y résister. Une vidéo-cassette intitulée «How to Make the Most of Your Lifesign Program», ainsi qu'une bande sonore sur cassette intitulée «21 Best Kept Secrets of Successful Quitters» sont également disponibles, mais en anglais seulement.

Élaboré par : Health Innovations

Langue : Français; anglais; espagnol; japonais; arabe; suédois; allemand

Public cible : Le grand public

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : L'ordinateur avec le guide du programme, 89,95\$US plus 7,50\$US de frais de port et de manutention; vidéo-cassette (en anglais seulement), 19,95\$US; bande sonore sur cassette (en anglais seulement), 7,95\$US.

Évaluation : Une étude du programme «Lifesign» menée en 1992 a comparé deux groupes de fumeurs : 25 fumeurs qui utilisaient seulement «Lifesign» et 24 fumeurs qui utilisaient «Lifesign» de concert avec l'aide d'un thérapeute. Un troisième groupe de 22 fumeurs faisaient partie d'un groupe contrôle fondé sur une liste d'attente. Au moment du suivi effectué après 18 mois, 24 p. 100 des participants qui avaient utilisé seulement «Lifesign» et 36 p. 100 de ceux qui avaient combiné «Lifesign» avec l'aide d'un thérapeute ne fumaient plus. Les taux d'abstinence

continue furent de 12 p. 100 et de 22 p. 100 respectivement. Les taux de renoncement ont été calculés à partir de déclarations des participants et de mesures du niveau de monoxyde de carbone dans l'haleine de ces derniers. L'évaluation est publiée par Jerome, A., R. Perrone et G. Kalfus, « Computer-Assisted Smoking Treatment: A Controlled Evaluation and Long-Term Follow-Up », *Journal of Advancement in Medicine*, Vol. 5, n° 1, printemps 1992.

Nota : «Lifesign» peut être intégré à un programme de groupe dans les lieux de travail ou ailleurs. PICS (Personal Improvement Computer Systems), 12007 Sunrise Valley Drive, Suite 480, Reston, VA, 22091, USA, Numéro sans frais : 1-800-543-3744, Téléphone : (703) 758-1400, Télécopieur : (703) 758-1799

2) Smokers Learn How to Quit Kit

Chaque trousse contient deux programmes séparés, dont l'un est conçu pour les personnes utilisant le timbre de nicotine, et l'autre pour celles qui n'utilisent pas le timbre. La trousse comporte une bande sonore sur cassette qui accompagne les participants, étape par étape, au cours d'un programme de renoncement complet, ainsi qu'un guide interactif de modification du comportement. Les sujets mentionnés comprennent des stratégies d'adaptation et le contrôle du poids, de même que la réduction graduelle de la quantité de nicotine et l'affirmation positive. Les participants peuvent obtenir une aide sous forme de counseling en composant le numéro sans frais d'interurbain de Smokers.

Élaboré par : Smokers International

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : 129\$US

Évaluation : Aucune évaluation officielle récente.

Smokers International, numéro sans frais :
1-800-828-4357

3) National Cancer Institute's Beat the Smokeless Habit

Ce guide d'aide individuelle de 16 pages fut d'abord conçu pour les athlètes masculins mais est une ressource utile pour tous les hommes qui utilisent le tabac sans fumée. Les joueurs de baseball professionnels occupent une place importante dans le livret, qui contient des photographies et des citations instructives d'étoiles des équipes des ligues majeures. Le livret commence par des faits sur le tabac sans fumée, y compris les signes qui révèlent le début d'une dépendance ou une dépendance invétérée. Un «plan de jeu pour la 9^e manche» oriente les participants vers la décision de renoncer, le choix d'une date de renoncement, la préparation à renoncer et le succès, c'est-à-dire l'abandon définitif du tabac sans fumée. Une fois qu'ils ont défini leurs raisons de renoncer, on demande aux participants de réduire progressivement leur consommation et de limiter les moments et les endroits où ils utilisent le tabac sans fumée, tout en se formant une équipe de soutien. On fournit de l'information sur les timbres et la gomme à la nicotine, les symptômes de sevrage, les stratégies d'adaptation suivant le jour du renoncement et la façon de réagir devant les rechutes.

Élaboré par : National Cancer Institute; National Institutes of Health, USA

Langue : Anglais

Public cible : Les utilisateurs de tabac sans fumée

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : On peut obtenir un exemplaire gratuit.

Évaluation : Situation inconnue

Nota : Au Canada, on peut commander un exemplaire gratuit par la poste ou par télécopieur seulement. L'accès téléphonique aux États-Unis se fait au moyen d'une ligne sans frais d'interurbain (1-800-422-6237).

Office of Cancer Communications-Publications,
National Cancer Institute, Building 31,
Room 10A-16, 9000 Rockville Pike, Bethesda,
Maryland, USA, 20892-2580 (pas d'accès direct
par téléphone à partir du Canada), télécopieur :
(301) 402-2594.

4) Smokenders

Smokenders assure un counseling en matière de renoncement au tabac en utilisant deux formes de programmes de groupes, toutes fondées sur une approche globale de modification du comportement. *Premier programme :* dans ce programme, on accompagne les participants au cours d'une étape préparatoire de quatre semaines et d'une étape de deux semaines qui suit le renoncement, au moyen de six séminaires dirigés par des personnes qui ont elles-mêmes utilisé Smokenders et qui ont par la suite reçu une formation spéciale. *Le premier programme* est offert dans les lieux de travail, et au grand public dans certaines villes. *Le programme destiné aux entreprises :* ce programme enseigne à des employés de la compagnie comment accompagner les employés fumeurs au cours d'un programme de renoncement, en utilisant les trousse d'aide individuelle «Smokenders Learn How to Quit».

Élaboré par : Smokenders International

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail

Frais: *Premier programme* : 250\$US par participant;
Programme aux entreprises : 1 750\$US pour un atelier de formation de deux jours servant à former de un à trois animateurs désignés au siège social de Smokenders (on peut obtenir cette formation aux bureaux de l'employeur, et les frais varient selon les situations particulières) plus 89\$ à 129\$US pour le matériel remis à chaque fumeur participant (selon le nombre de participants).

Évaluation : Aucune évaluation officielle n'a été faite récemment. Smokenders estime un taux de renoncement d'environ 52 p. 100 chez les participants un an après avoir suivi le programme.

Smokenders International, numéro sans frais :
1-800-828-4357.

National

Programmes individuels

1) Une Vie 100 Fumer

La trousse *Une Vie 100 Fumer* est emballée dans une pochette de disque compact qui contient : un livret d'aide individuelle qui propose au fumeur adolescent des choix et des solutions pour l'aider à traverser la période de renoncement; un formulaire permettant de tenir compte des progrès, sur lequel il doit inscrire les cigarettes consommées et les raisons de fumer; une «roue» à deux faces qui indique les montants d'argent qu'une personne économise en cessant de fumer et propose des moyens de surmonter les symptômes de sevrage; une liste de suggestions aux amis du fumeur; et un «contrat» de renoncement au tabagisme. Le contenu est conçu de façon à être positif, encourageant et réaliste, et ne sous-estime pas la difficulté de renoncer.

Élaboré par : Santé Canada et l'Association pulmonaire

Langue : Français; anglais

Public cible : Les jeunes en général

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : Aucuns

Évaluation : Une évaluation officielle a été effectuée par Price Waterhouse en 1994 au moyen d'un échantillon de 1 477 fumeurs de 15 à 19 ans qui avaient reçu la trousse. Pendant la période de quatre à six mois qui a suivi la réception de la trousse, 635 participants furent rencontrés, et 24,1 p. 100 ont dit avoir cessé de fumer; 17,2 p. 100 fumaient moins et leur niveau de consommation restait plus faible; 43,6 p. 100 avaient renoncé temporairement;

6,3 p. 100 avaient temporairement réduit leur consommation et 8,8 p. 100 n'avaient pas modifié leur façon de fumer. Une analyse de ces résultats, faite en utilisant des hypothèses prudentes, a indiqué un taux de renoncement estimé à 10,4 p. 100 pour l'ensemble de l'échantillon. Les résultats sont disponibles à Santé Canada.

Nota : L'information contenue dans cette trousse d'aide individuelle a été adaptée pour un groupe de renoncement au tabagisme réunissant des adolescents

Site Web de Santé Canada :
www.tobacco-control.com

2) Cesser pour de bon : Les méthodes les plus récentes pour rompre avec la cigarette *Quit for Good: The latest advice on how to give up cigarettes*

Ce livret d'aide individuelle de 50 pages, format 8 pouces sur 4, commence par un questionnaire qui aide les participants à comprendre pourquoi ils fument et le rôle que joue la cigarette dans leur vie de tous les jours. Après avoir défini leurs raisons de désirer renoncer, les participants sont invités à fixer une date précise et à se préparer en obtenant la collaboration d'un ami ou d'un membre de leur famille, en changeant de marque et en réduisant le nombre de cigarettes consommées. On propose diverses stratégies permettant de faire face avec succès à la journée du renoncement et d'éviter les rechutes. Ce livret fait partie de la trousse *Quit for Good* préparée par la Société canadienne du cancer à l'intention des médecins qui veulent aider leurs patients à cesser de fumer.

Élaboré par : Société canadienne du cancer

Langue : Français; anglais

Public cible : Le grand public

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté

Frais : Aucuns

Évaluation : Situation inconnue

3) The Smokers' Approach to Stopping Smoking Video

Ce vidéo est une séance de counseling de 40 minutes avec le D^r Frederic Bass pour les gens qui commencent à penser à cesser de fumer ou pour ceux qui ont décidé de renoncer et qui désirent de l'aide. Le D^r Bass est un médecin qui dirige le B.C. Doctors' Stop Smoking Program, et il est spécialiste du renoncement au tabagisme. La séance permet aux spectateurs de s'identifier aux gens qui se trouvent à différentes étapes du désir de cesser de fumer. Les fumeurs participent à une discussion de groupe dirigée par le D^r Bass où ils parlent franchement des obstacles auxquels ils font face en essayant de

cesser de fumer et des avantages du renoncement. En accompagnant les fumeurs faisant partie du groupe pendant qu'ils traversent les étapes du changement, les spectateurs acquièrent une compréhension pratique du processus de renoncement.

Élaboré par : M.C. Productions avec l'appui de Santé Canada

Langue : Anglais

Public cible : Le grand public

Région : Canada

Milieu : L'ensemble de la communauté; les lieux de travail; les milieux de soins

Frais : 24,95 \$ (plus frais de port et de manutention)

Évaluation : Aucune évaluation officielle jusqu'ici.

Public Broadcasting Group Inc., numéro sans frais : 1-800-636-3637

Lignes sans frais pour le renoncement au Tabagisme

Ontario

Ligne d'aide pour les fumeurs : 1-877-513-5333

La Ligne d'aide, élaborée et exploitée par la Division de l'Ontario de la Société canadienne du cancer, est financée par la Stratégie antitabac de l'Ontario (ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario). Tous les Ontariens qui utilisent la Ligne d'aide pour les fumeurs (1-877-513-5333) reçoivent gracieusement des renseignements, des conseils et un soutien de spécialistes bien formés en matière de renoncement. Ce service bilingue est conçu pour tous les fumeurs, qu'ils soient intéressés ou non à renoncer ainsi que pour les membres de leurs familles et leurs amis qui veulent les aider à renoncer au tabagisme. Du matériel promotionnel est distribué aux fournisseurs de soins de santé pour leurs clients. La Ligne d'aide pour les fumeurs est en fonction de 10 h à 18 h. Pendant les heures creuses et en fin de semaine, les appelants sont invités à laisser un message enregistré et un spécialiste du renoncement retournera leur appel pendant les heures de service. Les protocoles d'intervention sont fondés sur l'expérience clinique, une base de données informatisée appuie l'interaction de l'appelant et une solide composante d'évaluation a été incorporée dans la conception et l'exploitation. Les spécialistes du renoncement sont guidés d'un écran à l'autre par les demandes des appelants et par les réponses aux questions d'évaluation. Chacun des 50 (et plus) écrans distincts mais reliés comprend des questions d'évaluation, des renseignements et des orientations de counseling recommandées pour chaque sujet. Le spécialiste du renoncement doit fournir à chaque appelant une intervention unique et adaptée, convenant à ses besoins. Fondée sur une analyse documentaire et des consultations permanentes avec des experts canadiens et étrangers, la Ligne d'aide offre aux Ontariens un programme à la fine pointe de la

technologie. En plus de l'intervention téléphonique, les appelants peuvent recevoir du matériel en français et en anglais sur le renoncement au tabagisme applicable à leur étape de changement. Les appelants qui demandent de l'information sur les programmes locaux obtiennent aussi des renseignements sur les personnes-ressources de leur service de santé. Veuillez communiquer avec Kevin McDonald, agent des communications, Ligne d'aide pour les fumeurs au (905) 387-4322, poste 630 ou à l'adresse électronique kevin.mcdonald@hrcc.on.ca pour obtenir des renseignements supplémentaires ou pour recevoir un dépliant promotionnel (1 page) sur la Ligne d'aide pour les fumeurs.

Colombie-Britannique

Ligne de renoncement de la Société canadienne du cancer (1-877-455-2233)

La Ligne de renoncement de la Société canadienne du cancer (SCC) est un programme téléphonique provincial de renoncement au tabagisme qui offre des renseignements et des compétences pour aider les appelants pendant les premières semaines de tentative de renoncement au tabagisme. La Ligne de renoncement est financée par le ministère de la Santé de la C.-B. Ce programme de renoncement au tabagisme fournit un soutien/des conseils sur différentes techniques de renoncement, sur les symptômes de sevrage, sur les stratégies de maintien et sur une formation de prévention de rechute. Un accent spécial est placé sur l'élaboration d'un « plan de renoncement ». Un spécialiste en réduction de la consommation du tabac offre un soutien confidentiel et personnalisé à l'aide d'une série d'appels de sensibilisation à intervalles réguliers et prévus pendant le processus de renoncement.

Alberta/Territoires du Nord-Ouest

Ligne de renseignements sur le cancer de la Société canadienne du cancer (1-888-939-3333)

Le Service d'information sur le cancer offre aux Canadiens les plus récents renseignements sur presque tous les aspects du cancer. La Société canadienne du cancer est préoccupée par la consommation des produits du tabac. Le Service s'engage à aider les Canadiens à ne plus fumer. Il est aussi devenu une précieuse source de renseignements pour les professionnels de la santé, les patients, les amis, les membres de la famille et le grand public. Les appelants discutent avec des professionnels spécialement formés sur les questions du cancer, lesquels peuvent leur fournir des renseignements sur une vaste gamme de sujets sur le cancer relié au tabagisme et les aider à découvrir les programmes et les

services disponibles dans leur région. Le service sans frais bilingue est en fonction de 9 h à 18 h du lundi au vendredi. Les renseignements peuvent être adaptés pour donner l'information nécessaire à l'appelant. Le numéro de téléphone sans frais pour le service offert dans les langues autochtones (Chippewyan, North Slavey, Gwich'in, Inuktitut, Innuinaqtun, Dogrib, Innuvialuqtun et South Slavey) pour les Territoires du Nord-Ouest est le 1-888-261-4673. De nos jours, les gens veulent un meilleur contrôle de leurs soins de santé; il est cependant difficile de connaître les renseignements sur lesquels on peut se fier. La Société canadienne du cancer a simplifié le problème. Le Service de renseignements sur le cancer offre à tous les Canadiens un accès équitable à des renseignements fiables.

Sites web sur le tabagisme

National

1) Programme de lutte au tabagisme (www.tobacco-control.com)

Le site Web du Programme de lutte au tabagisme de Santé Canada présente des renseignements actuels et généraux sur plusieurs divisions de la Direction générale, notamment :

- 1) Législation et réglementation
- 2) Politiques et planification
- 3) Prévention, renoncement et éducation
- 4) Recherche, évaluation et surveillance.

2) Vie 100 fumer (www.quit4life.com)

Le site Web Vie 100 fumer présente aux jeunes une trousse individuelle (qui peut aussi être utilisée en format de groupe) de renoncement au tabagisme en abordant des questions reliées au tabagisme chez les adolescents et les adolescentes. La trousse comprend du matériel visuel, notamment des images corporelles, des modes de vie, des stress quotidiens, des émotions et des techniques générales de renoncement.

3) Rescol (www.schoolnet.ca)

Créé en 1993, le site Web Rescol est conçu pour mettre en valeur l'utilisation efficace de la technologie de l'information entre Canadiens en aidant les écoles et les bibliothèques publiques canadiennes à se brancher à Internet. Grâce à ses partenariats avec les ministères de l'Éducation des provinces et des territoires, les responsables des bibliothèques, de l'éducation et du secteur privé, le site Rescol de Industrie Canada a réussi à faire en sorte que le Canada est le premier pays appartenant au groupe du G8 à brancher ses écoles et ses bibliothèques publiques à l'Autoroute de la technologie.

4) Comité consultatif des jeunes (www.tobacco-control.com)

Le Comité consultatif des jeunes fournit au ministre de la Santé des conseils directs sur la conception et la mise en oeuvre des programmes ciblant la jeunesse et sur des façons de rejoindre un jeune auditoire et de le faire participer aux sujets liés au tabagisme.

5) Programme de lutte au tabagisme chez les Premières Nations (www.hc-sc.gc.ca/msb/fnihp/tobacc_f.htm)

Provinces/territoires

Terre-Neuve

- 1) Gouvernement de Terre-Neuve et du Labrador
(www.gov.nf.ca/health/programs.htm)

Île-du-Prince-Édouard

- 1) Gouvernement de l'Île-du-Prince-Édouard
(www.gov.pe.ca/hss.index.asp)

Nouvelle-Écosse

- 1) Smoke-Free Places
(www.gov.ns.ca/health/smoke_free/default)

Le site Web de lutte au tabagisme du gouvernement de la Nouvelle-Écosse.

- 2) Breton Education Centre
(www.cbv.ns.ca/bec/smoking.htm)

Nouveau-Brunswick

- 1) Réduction du tabagisme au Nouveau-Brunswick (Santé et Bien-être)
(<http://gov.nb.ca/0053/fr/tabac/strategie.htm>)

- 2) Services familiaux et communautaires
(<http://www.gnb.ca/fcs-sfc/index.htm>)

Québec

- 1) Info-tabac : « J'arrête? Je prends les moyens...
(www.arrete.qc.ca)
- 2) Le réseau de la santé – gouvernement du Québec
(www.gouv.qc.ca/santé/)

Ontario

- 1) Unité de recherche sur le tabac de l'Ontario (URTO) (<http://www.camh.net/otru/>)
L'URTO est une unité du Centre pour la promotion de la santé.
- 2) Centre de formation et de consultation
(<http://www.ptcc.on.ca/>)
- 3) Site Web du gouvernement de l'Ontario
(http://www.gov.on.ca/health/french/programf/tobaccof/tobacco_mnf.html)

Manitoba

- 1) Gouvernement du Manitoba
(www.gov.mb.ca/index.shtml)

Saskatchewan

- 1) Gouvernement de la Saskatchewan
(www.gov.sk.ca/govt/health)

Alberta

- 1) Gouvernement de l'Alberta
(www.health.gov.ab.ca)
- 2) Alberta Tobacco Reduction Alliance
(www.atra.ab.ca)

Colombie-Britannique

- 1) Ministère de la santé de la Colombie-Britannique
(<http://www.hlth.gov.bc.ca/>)
Le site du gouvernement de la Colombie-Britannique
- 2) La Stratégie sur le tabagisme du gouvernement de la Colombie-Britannique
(<http://www.hlth.gov.bc.ca/tobacco/index.html>)
- 3) Prevention Source BC
(www.preventionsource.bc.ca)
- 4) Tobacco Facts (www.tobaccofacts.org)
- 5) BC Doctor's Stop Smoking Program
(www.bcdssp.com)

Territoires du Nord-Ouest

- 1) Gouvernement des Territoires du Nord-Ouest
(www.gov.nt.ca/hlthss)

Nunavut

- 1) Conseils de la santé et des services sociaux du Nunavut (<http://www.nunavut.com/health/english/websites.html#NUNAVUT>)

Yukon

- 1) Yukon College Hôte de la Stratégie de réduction du tabagisme (www.yukoncollege.yk.ca)
La Stratégie de réduction du tabagisme dans le Territoire du Yukon offre un soutien aux personnes qui tentent de renoncer au tabagisme, une éducation publique et un accent sur la participation de la jeunesse à l'élaboration du programme et des événements.

Autres organisations

- 1) Centre de toxicomanie et de santé mentale
(<http://www.camh.net/francais/index.html>)

La création du Centre de toxicomanie et de santé mentale a fourni une possibilité unique d'élargir la gamme et l'accessibilité des services offerts aux personnes souffrant de problèmes d'alcool et d'autres drogues. En regroupant la Fondation de la recherche sur la toxicomanie et l'Institut Donwood, le Centre combine deux des plus importants fournisseurs de thérapie en toxicomanie du Canada. Le résultat est un continuum intégré de services, allant de l'évaluation et du counseling des patients au traitement et au suivi intensif quotidien et résidentiel.

- 2) Société canadienne du cancer – le cancer, une lutte à finir (<http://www.cancer.ca/inewf.htm>)

La Société canadienne du cancer est engagée à aider les Canadiens à choisir de ne pas fumer ou à y renoncer, s'ils fument déjà. Ce site Web fournit des renseignements éducationnels pour aider à prévenir le tabagisme, pour faire connaître les dangers de la fumée secondaire et la façon de renoncer au tabagisme.

- 3) Fondation des maladies du coeur
(<http://www.na.heartandstroke.ca/index.html>)

Le site Web de la Fondation des maladies du coeur fournit les renseignements les plus fiables et les plus récents sur les maladies cardiaques reliées aux produits du tabac.

- 4) Association pulmonaire du Canada
(<http://www.lung.ca/fr/>)

Le site Web de l'Association pulmonaire du Canada présente des programmes sur la prévention et le renoncement au tabagisme offerts, sur une base régulière, au grand public et aux groupes de soutien.

- 5) Centre national de documentation sur le tabac et la santé (<http://www.cctc.ca/ncth/cndts.html>)

Le site Web du Centre national de documentation sur le tabac et la santé offre un accès facile aux programmes, projets et initiatives de défense en matière de prévention et de réduction de la consommation des produits du tabac en plus d'objectifs contribuant au but d'arriver à un Canada sans fumée.

- 6) Association pour les droits des non-fumeurs
(<http://www.nsra-adnf.ca/francais/index.html>)

L'Association pour les droits des non-fumeurs est une organisation non gouvernementale dévouée à garantir un air sain pour les non-fumeurs en favorisant la santé par la prévention.

- 7) Physicians for a Smoke-Free Canada
(<http://www.smoke-free.ca/>)

Créé en 1985, PSC représente près de 1 500 médecins au Canada. L'organisation est connue pour son opposition verbale franche à la commercialisation du tabac (surtout celle qui vise les enfants) et à ses efforts de sensibilisation du public.

Évaluation

American Lung Association

« Freedom from Smoking » et « In Control »

Titre : *Self-help smoking cessation and maintenance programs : a comparative study with 12 month follow-up by the American Lung Association*

Auteurs : Davis, A.L., R. Faust, M. Ordentlich

Source : Am J Public Health, novembre 1984, 74(11):1212 à 1217, Citation IDS:PMID:6437257 UI:85044445

Résumé : Mille deux cent trente-sept fumeurs ayant répondu à des annonces d'associations pulmonaires de cinq régions géographiques ont été répartis au hasard dans un des quatre groupes et ont reçu du matériel de l'American Lung Association, notamment 1) des dépliants (L) et 2) des dépliants plus du matériel de maintien (C+M). Cinq entrevues téléphoniques réalisées pendant une période de un an ont mené à un taux de suivi de 95 p. 100. Les non-répondants et les personnes qui fument exclusivement le cigare et la pipe ont été classés comme des fumeurs. Vingt pour cent des sujets ont renoncé dès le début, dont 5 p. 100 (C+M) ne fumaient toujours pas après 12 mois contre 2 dans (L) (p moins 0,05) les taux de prévalence des non-fumeurs (aucun tabac dans le dernier mois). D'autre part, le taux de tabagisme a graduellement augmenté après six mois; à 12 mois, les participants qui avaient reçu la composante de maintien (L+M) et (C+M) montraient des taux plus élevés (18 p. 100) que (L) (12 p. 100) ou (C) (15 p. 100). Individuellement, les dépliants et les manuels ont été moins rentables. Les taux croissants de non-fumeurs observés dans tous les groupes suggèrent que les tentatives de renoncement successives augmentent avec le temps et que la méthode de suivi était un facteur déterminant. Bien que l'on remarque des taux inférieurs de

renoncement que les méthodes de participation à un cours, l'intervention individuelle offre les avantages d'une plus grande disponibilité, souplesse et, dans certaines situations, des coûts moindres.

Titre : *An evaluation of the American Lung Association's home video smoking cessation program.*

Auteurs : Marston, A.R., B.A. Bettencourt. Department of Psychology, University of Southern California, University Park, Los Angeles 90089-1061.

Source : Am J Public Health, septembre 1988, 78(9):1226 et 1227, Citation IDS:PMID:3407829 UI:88307740.

Résumé : Cent un participants ont reçu *In Control : A Home Video Freedom from Smoking Program*. Des 53 personnes qui ont complété le programme, 31 ont subi des analyses de monoxyde de carbone après un mois d'abstinence. Vingt et un pour cent des participants (40 p. 100 des personnes qui ont complété le traitement) n'avaient pas fumé dans les trois derniers mois précédant le suivi de 12 mois et 16 p. 100 de l'échantillon total (30 p. 100 des personnes qui ont complété le traitement) n'avaient pas fumé dans les 11 derniers mois.

Titre : *The cost-effectiveness of three smoking cessation programs.*

Auteurs : Altman, D.G., J.A. Flora, S.P. Fortmann, J.W. Farquhar.

Source : Am J Public Health, février 1987, 77(2):162 à 165, Citation IDS:PMID:3099586 UI:87097682.

Résumé : Cette étude a analysé la rentabilité et la distribution des coûts par étape de programme pour trois programmes de renoncement au tabagisme : une classe de renoncement au tabagisme, un concours de renoncement au tabagisme avec remise de prix et une trousse individuelle de renoncement au

tabagisme. Le programme individuel a été le moins coûteux, avec le taux de renoncement le moins élevé, a demandé le moins de temps aux participants et s'est avéré le plus rentable. Le programme le plus efficace, la classe de renoncement, a demandé le plus de temps aux participants, avec les coûts totaux les plus élevés et s'est avéré le moins rentable. Le concours de renoncement s'est classé entre les deux autres programmes en matière de coûts, pour cent de renoncement et rentabilité; il a demandé aux participants le même temps d'engagement que le programme individuel. Ces constatations sont interprétées dans le contexte d'une intervention communautaire précisant que la rentabilité n'est qu'un des nombreux facteurs pour déterminer la sélection des programmes de renoncement au tabagisme.

Titre: *Smoking intervention : combination therapy using nicotine chewing gum and the American Lung Association's « Freedom from Smoking » manuals.*

Auteurs: Daughton, D.M., I. Kass, A.J. Fix, K. Ahrens, S.I. Rennard.

Source: *Prev Med* (juillet 1986); 15(4) : 432 à 435, Citation IDS : PMID : 3763565, UI : 87016806

Résumé: Un essai clinique non contrôlé a estimé l'efficacité d'un programme de groupe de renoncement au tabagisme en deux séances utilisant les manuels individuels « Freedom from Smoking », la gomme à la nicotine et une surveillance professionnelle brève et répétée. Des 39 participants, 12 (31 p. 100) sont demeurés sans fumer pendant 1 an et 4 autres (10 p. 100) n'avaient pas fumé pendant les trois mois précédant le suivi de 1 an. Une mesure du monoxyde de carbone expiré a servi à vérifier les déclarations de renoncement au tabagisme. Presque tous les abstinents ont pu renoncer pendant 48 heures durant la première semaine d'utilisation de la gomme. Cette constatation suggère que la gomme à la nicotine aide le fumeur à renoncer brusquement plutôt qu'à titre de stratégie de diminution graduelle. Ce programme d'intervention en tabagisme de l'étude semble fournir une méthode relativement peu coûteuse pour améliorer les taux de réussite chez les fumeurs qui souhaitent renoncer.

Société canadienne du cancer, division de l'Ontario

Smoker's Helpline – évaluation

Les résultats préliminaires indiquent que : à la fin de chaque appel, les spécialistes en renoncement demandent aux appelants s'ils veulent bien répondre à certaines questions démographiques et sur l'état du tabagisme. Les réponses à ces questions forment les données reçues et de base. Les spécialistes demandent aussi aux appelants s'ils acceptent que les chercheurs de l'Université de Waterloo communiquent avec eux dans 28 jours pour leur poser des questions sur l'état du tabagisme et sur le service reçu de la Ligne d'aide.

- 96 p. 100 des appelants mentionnent qu'ils ont pu parler à quelqu'un promptement.
- 90 p. 100 des appelants mentionnent qu'ils sont satisfaits ou très satisfaits du service reçu.
- 39 p. 100 des appelants ont par la suite tenté de renoncer.
- 31 p. 100 des autres 61 p. 100 ont établi une date de renoncement, 65 % ont diminué leur consommation de tabac et seulement 3 p. 100 n'ont pris aucune mesure pour renoncer.

Autres ressources

Répertoire de l'Unité de recherche sur le tabac de l'Ontario (1999)

« Le ministère de la Santé a créé l'Unité de recherche sur le tabac de l'Ontario en juillet 1993 à titre de point focal d'un réseau provincial de recherche sur le comportement de la lutte au tabagisme. Le répertoire vise à entreprendre un programme de recherche, d'élaboration et de diffusion des connaissances sur les programmes et les politiques efficaces en matière de lutte au tabagisme. Le répertoire joue un rôle de meneur dans le contrôle de la Stratégie de lutte au tabagisme de l'Ontario ». Ce livre comprend une liste des divers noms de personnes associées directement ou indirectement aux programmes de renoncement au tabagisme.

Commanditaire principal : Centre for Health Promotion – Université de Toronto

Co-parrains : Centre de toxicomanie et de santé mentale Central West Health Planning Information Network, Université Queen's, Université de Waterloo, Université d'Ottawa

Adresse : Unité de recherche sur le tabac de l'Ontario, 33, rue Russell, Toronto (Ontario) M5S 2S1, Téléphone : (416) 595-6888, Télécopieur : (416) 595-6068, Courriel : otru@camh.net, Site Web : <http://www.camh.net/otru/>

Stratégie de contrôle du tabagisme en Ontario : renoncement au tabagisme en Ontario (1998/1999)

Ce rapport vise à : présenter les tendances actuelles en Ontario en matière de renoncement au tabagisme à l'aide de données d'études récentes; fournir une preuve scientifique à jour sur l'efficacité des diverses interventions en renoncement et fournir une liste des programmes et des ressources en renoncement au tabagisme.

Commanditaire principal : Centre for Health Promotion – Université de Toronto

Co-parrains : Centre de toxicomanie et de santé mentale Central West Health Planning Information Network, Université Queen's, Université de Waterloo, Université d'Ottawa

Adresse : Unité de recherche sur le tabac de l'Ontario, 33, rue Russell, Toronto (Ontario) M5S 2S1, Téléphone : (416) 595-6888, Télécopieur : (416) 595-6068, Courriel : otru@camh.net, Site Web : <http://www.camh.net/otru/>

Ressources de programmes pour la lutte au tabagisme – catalogue 2000

Ce catalogue est conçu pour aider les personnes à travailler à la lutte contre le tabagisme pour déterminer et préciser les ressources convenables pour une planification et une mise en oeuvre communautaires. Le Centre de formation et de consultation l'a élaboré à titre de centre de ressources de la Stratégie de lutte au tabagisme de l'Ontario, financée par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario. Il s'agit d'un partenariat entre le Service de santé d'Ottawa-Carleton, RBJ Health Management Associates et le Centre for Applied Health Research de l'Université de Waterloo. Le CFC a le mandat de fournir des services de formation et de consultation sur les programmes de diminution de la consommation du tabac aux Unités de santé publique, aux Conseils inter-organismes sur le tabagisme et la santé et aux Centres de santé communautaire.

Adresse : Centre de programmes de formation et de consultation, a/s Service de santé d'Ottawa-Carleton, 495, chemin Richmond, Ottawa (Ontario) K2A 4A4, Téléphone : 1-800-363-7822 ou (613) 722-2242, Télécopieur : (613)724-4116, Site Web : <http://www.ptcc.on.ca/rds/index.html>

Numéros canadiens sans frais d'aide et de renseignements sur le tabac

Société canadienne du cancer :
1-888-939-3333

Association pulmonaire canadienne :
1-888-566-LUNG

Centre national de documentation sur le
tabac et la santé : 1-800-267-5234

Fondation des maladies du cœur:
1-888-473-4636

LigneINFO du ministère (Ontario seulement) :
1-800-268-1154

Health Action Line :
1-800-660-5853

Autres méthodes

En plus du matériel d'aide individuelle, des programmes de groupe et des services de counseling énumérés dans le présent répertoire, il existe un certain nombre d'autres modes de traitement, produits et services de counseling destinés à aider les gens à renoncer au tabagisme.

La présente section offre un bref survol des autres moyens de renoncer, en se fondant sur les articles et rapports suivants :

- Fiore, M.C. et al, «Tobacco Dependence and the Nicotine Patch : Clinical Guidelines for Effective Use», *Journal of the American Medical Association*, 1992 : 268 : 19 : 2687-2694.
 - McKenna, J.P. et Cox, J.L., «Transdermal Nicotine Replacement and Smoking Cessation», *American Family Physician*, 1992 : 45 : 6 : 2595-2601.
 - Repchinsky, Carol, «Drug Brief : Nicotine Replacement Therapy», *Canadian Pharmaceutical Journal*, mars 1993 : 87-88.
 - Shwartz, Jerome L., *Review and Evaluation of Smoking Cessation Methods : The United States and Canada, 1978-1985*, National Cancer Institute : U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institute of Health, 1987, NIH Publication no 87-2940.
 - Shwartz, Jerome L., «Methods for Smoking Cessation», *Clinics in Chest Medicine*, 1991 : 12 : 4 : 737-753.
 - «Illnesses Possibly Associated with Smoking Clove Cigarettes», *Morbidity and Mortality Weekly Report*, U.S. Centers for Disease Control, 1985 : 34 : 21 : 297-299.
 - *Info alerte : Cigarettes sans tabac*, Fondation de la recherche sur la toxicomanie, octobre 1993.
 - «Quick Reference Guide for Clinicians Treating Tobacco Use and Dependence», à l'adresse suivante : www.surgeongeneral.gov/tobacco/tobaqrg.htm
- *Rethinking Stop-Smoking Medications : Myths and facts*, Ontario Medical Association, juin 1999, <http://www.oma.org/phealth/stopsmoke.htm>

Il est important de ne pas oublier que le succès des efforts de renoncement au tabagisme exige un fort niveau de motivation : il n'existe aucune potion magique. La personne qui veut rester sans fumer à long terme a besoin d'un plan destiné à appuyer et à renforcer sa décision.

Acupuncture

L'acupuncture se fonde sur la science chinoise des circuits intracorporels. Selon cette théorie, de fines aiguilles ou d'agrafes que l'on fixe sous la peau du fumeur à des points stratégiques du corps vont réduire ou faire disparaître l'état de besoin qui porte à fumer.

Évaluation : En dépit de la popularité de l'acupuncture comme méthode thérapeutique permettant de cesser de fumer, aucune donnée scientifique ne prouve qu'elle permet d'arrêter de fumer ou qu'elle atténue les symptômes de sevrage. La plupart des rapports d'évaluation ont été mal construits et donnent des résultats peu fiables. Shwartz conclut que l'acupuncture peut avoir un effet placebo qui aide le fumeur à se libérer de la dépendance physique que provoque le tabac. Cependant, pour parvenir à renoncer, il faut également lutter contre la dépendance psychosociale. Il est donc possible que l'on puisse accroître l'efficacité de l'acupuncture en la combinant à d'autres programmes de modification du comportement ou de counseling.

Cure de déconditionnement

La cure de déconditionnement a pour but de créer une forte association entre le tabac et quelque chose de désagréable, comme la nausée. Lorsque dans une situation donnée, la personne a envie de fumer, une sensation désagréable lui revient à l'esprit et son envie disparaît. On compte parmi les techniques ou agents aversifs les électrochocs, l'arrêt de la respiration, l'accélération du rythme des bouffées, un goût, une odeur ou un bruit désagréable et des stimuli imaginés. Méthode autrefois très employée, la cure de déconditionnement est plus rare maintenant.

Évaluation : D'après Shwartz, des études antérieures ont trouvé que les techniques de déconditionnement donnaient une vaste gamme de résultats. À cause de problèmes méthodologiques, il peut être difficile d'interpréter les évaluations. La technique la plus prometteuse est une accélération du rythme des bouffées ou un usage excessif du tabac. Mais son application reste limitée à cause du danger d'effets physiologiques sur le coeur, les poumons ou les yeux en l'absence de méthodes reconnues de contrôle, de surveillance et d'assistance médicale.

Hypnose

L'hypnose est un état d'attention concentrée durant lequel l'individu se montre plus réceptif aux suggestions. L'hypnothérapie essaie de motiver les fumeurs à changer leurs attitudes à l'égard du tabac. Elle peut aussi tenter de combattre les rationalisations utilisées par les fumeurs pour justifier leur dépendance. L'hypnose peut être proposée en traitement individuel ou de groupe, pour une seule ou de nombreuses séances.

Évaluation : Selon Shwartz, les rapports concernant l'efficacité de l'hypnose à titre de méthode de renoncement sont contradictoires. Après avoir examiné plus de 50 rapports et critiques, Shwartz vient à la conclusion que le recours à l'hypnose pour lutter contre le tabagisme produit des résultats modestes lorsqu'il est utilisé seul, mais s'il est associé à des programmes de modification du comportement ou de counseling, son taux de réussite augmente.

Bien que certains rapports indiquent des taux élevés de renoncement au moment du traitement, il ne faut pas négliger l'importance de cesser de fumer à long terme. Les compétences et l'expérience du thérapeute sont très importantes pour une utilisation appropriée de l'hypnose.

Traitement au laser

Le traitement au laser repose sur le même principe que l'acupuncture, mais on utilise des rayons laser à la place des aiguilles. Les adeptes de ce traitement affirment que les rayons laser atténuent l'état de besoin physique de nicotine en stimulant la sécrétion d'opiacés et d'endorphines naturels par le cerveau.

Évaluation : C'est une technique relativement nouvelle au Canada. Il n'existe aucune preuve scientifique du taux élevé de réussite attribué à cette méthode.

Produits grand public

Il existe un certain nombre de gommes à mâcher, de tablettes et d'autres produits antitabac destinés à faciliter le sevrage de la nicotine ou à rendre le goût des cigarettes désagréable en provoquant une réaction corporelle déplaisante face à la nicotine. Contrairement à la résine de nicotine ou aux timbres, ces produits ne contiennent pas de nicotine.

Évaluation : L'efficacité d'aucun de ces produits n'a été prouvée scientifiquement.

Thérapie de remplacement de la nicotine

La nicotine, la dépendance psychologique et les habitudes de manipulation constituent trois éléments clés de la toxicomanie causée par le tabac. La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) est destinée à réduire la plupart des symptômes physiques de sevrage associés au renoncement, afin de permettre au fumeur de concentrer son attention sur le contrôle des aspects de la toxicomanie liés au comportement. La TRN n'empêche pas le gain de poids qui peut accompagner le renoncement, mais

en moyenne le fumeur qui renonce ne gagne que cinq livres. Certains indices suggèrent que la TRN aide surtout les gens qui fument un ou plusieurs paquets par jour.

L'abstinence totale de la cigarette et des autres produits du tabac est nécessaire pendant la TRN, afin d'éviter certaines réactions indésirables qui peuvent mettre la vie en danger.

La résine de nicotine (Nicotine polacrilex)

Nicotine polacrilex (vendu sous la marque de commerce «Nicorette») est une gomme à mâcher sans sucre contenant de la nicotine. La nicotine se libère petit à petit à la mastication, pour être absorbée par les tissus buccaux. La gomme est disponible en doses de 2 mg (sans ordonnance) ou de 4 mg (avec ordonnance seulement). On réduit graduellement son utilisation au cours des semaines subséquentes. Elle est destinée à être utilisée pendant une période maximale de six mois.

Évaluation : Bien que la résine de nicotine soulage certains des symptômes de sevrage, elle ne modifie en rien les aspects de la dépendance qui ont trait au comportement. Des expériences cliniques démontrent que la résine de nicotine, si elle est utilisée en même temps qu'une autre forme de thérapie, de counseling ou de programme de soutien peut aider efficacement à renoncer au tabagisme. Pour une efficacité maximum, il faut que le fumeur reçoive des instructions appropriées sur la façon de l'utiliser. La résine de nicotine peut avoir pour effets secondaires une mâchoire endolorie, des dérangements gastro-intestinaux, la nausée, la constipation et des hoquets. Son usage est déconseillé aux femmes enceintes, aux mères qui allaitent, aux personnes atteintes de maladie des articulations temporo-mandibulaires, d'angine ou d'autres maladies cardiaques. Elle est également susceptible d'aggraver l'hypertension, le diabète et les ulcères d'estomac.

Les timbres de nicotine transdermique

Le timbre de nicotine est un médicament qui s'obtient sur ordonnance et qui dispense une dose contrôlée de nicotine, absorbée à travers la peau. Le timbre se vend sous plusieurs marques de commerce qui contiennent toutes des doses différentes de nicotine. Selon la marque utilisée, les timbres doivent être portés pendant 16 ou 24 heures et la durée de la thérapie varie de 6 à 12 semaines ou plus. Une thérapie utilise des timbres dispensant 2 ou 3 doses différentes, en commençant par une dose plus élevée, que l'on réduit graduellement.

Évaluation : Les essais cliniques ont démontré que le timbre à la nicotine est efficace pour aider certaines personnes à renoncer au tabagisme, particulièrement lorsqu'il est utilisé en même temps que le counseling, les programmes de renoncement ou d'autres formes d'appui. L'effet secondaire le plus courant est une irritation de la peau à l'endroit où le timbre est appliqué. Certains utilisateurs ont également mentionné souffrir d'insomnie légère ou modérée, de maux de tête, d'étourdissements et de nausée. Le timbre ne devrait pas être utilisé par les femmes enceintes, les mères qui allaitent, les fumeurs occasionnels, les patients qui souffrent d'angine ou d'autre maladie cardiaque ou cardiovasculaire, ainsi que ceux qui viennent de subir un accident cérébrovasculaire (attaque ou anévrisme).

Intervention d'un médecin ou de tout autre professionnel de la santé

Certaines personnes peuvent être aidées par les conseils et le counseling de leur médecin, leur dentiste ou d'un autre professionnel de la santé. Les fumeurs qui envisagent d'abandonner le tabac pourraient demander à la personne qui leur dispense des soins de santé de passer en revue avec eux les raisons de renoncer au tabagisme et de personnaliser cette information en s'inspirant de l'état de santé du patient, de son milieu familial et de ses antécédents médicaux.

Il existe un certain nombre de programmes destinés à aider les médecins et autres professionnels de la santé à établir un programme de counseling. En voici quelques exemples :

- *B.C. Doctors' Stop Smoking Project* (D^r Frederic Bass, B.C. Doctors' Stop-Smoking Project, SSP/BCMA, 1665 West Broadway, pièce 115, Vancouver (Colombie-Britannique) V6J 5A4, n° de tél.: (604) 736-1226 poste 278, télécopieur : (604) 736-4566).
- *Le counseling médical dans l'arrêt tabagique* (Centre de Santé publique de la région de Québec, Centre de documentation, 2 400 d'Estimauville, Beauport (Québec) G1E 7G9, no de tél.: (418) 666-7000, poste 215)
- *Guider vos patients vers un avenir sans tabac* (Conseil canadien sur le tabagisme et la santé, 170, avenue Laurier Ouest, pièce 1000, Ottawa (Ontario) K1P 5V5, n° de tél.: (613) 567-3050, télécopieur : (613) 567-2730).
- *How to Help Your Patients Stop Using Tobacco : A National Cancer Institute Manual for the Oral Health Team* (National Cancer Institute, U.S. Department of Health and Human Services, Édifice 31, pièce 10A24, 9000 Rockville Pike, Bethesda, Maryland, États-Unis, 20892-2580, n° de téléphone : (301) 496-5583).
- *Aider les fumeurs à cesser pour de bon* (pour les médecins – Bureaux provinciaux ou locaux de la Société canadienne du cancer).

Évaluation : Les études démontrent que les conseils d'un médecin ou de tout autre professionnel de la santé augmentent les chances d'un patient d'essayer de renoncer au tabagisme. Cette approche est encore plus efficace si les professionnels de la santé font suivre leurs conseils d'un message de santé bien dirigé, donnent des renseignements sur la façon de renoncer ou aident le patient en assurant un suivi.

Cigarettes à base de girofle ou de fines herbes

Au cours des années, des cigarettes fabriquées de girofle ou de fines herbes sont devenues de plus en plus populaires. Bien des gens ont la fausse impression que ces produits comportent moins de dangers pour la santé que le tabac. Mais en fait, la fumée provenant de n'importe quel produit végétal, comme la marijuana, peut contenir des substances toxiques susceptibles de provoquer des dommages à long terme aux voies respiratoires et aux tissus pulmonaires. Certaines études démontrent que la marijuana contient des goudrons cancérigènes. Le seul choix sans danger est de ne rien fumer.

Les cigarettes à base de girofle

Les cigarettes à base de girofle se répandent depuis quelques années. Bien des gens les croient sans danger parce qu'elles ne contiennent pas de tabac, mais c'est une erreur.

Évaluation : Des études ont démontré que les cigarettes à base de girofle contiennent de 60 p. 100 à 70 p. 100 de tabac et de 30 p. 100 à 40 p. 100 de girofle. Ces cigarettes dégagent des quantités plus fortes de goudron, de nicotine et de monoxyde de carbone que les cigarettes ordinaires ne contenant que du tabac, et sont aussi dangereuses pour la santé que ces dernières. On a plusieurs fois entendu parler de personnes hospitalisées parce qu'elles souffraient de maladies respiratoires extrêmement graves qui se sont manifestées peu de temps après la consommation de cigarettes à base de girofle. En 1985, la vente de ces cigarettes a été interdite dans l'état du Nouveau-Mexique, au sud des États-Unis.

Les cigarettes aux fines herbes

Le contenu des cigarettes sans tabac varie selon le fabricant. Toutefois, aucune d'entre elles ne contient de nicotine. Ces cigarettes peuvent être fabriquées au moyen de diverses fines herbes comme le trèfle rouge. On les présente souvent comme susceptibles d'aider à renoncer au tabagisme.

Évaluation : Le grand public peut avoir l'impression que les cigarettes aux fines herbes constituent une solution de rechange saine aux cigarettes ordinaires faites de tabac et un moyen qui facilite le renoncement au tabagisme. Bien que ces cigarettes ne contiennent pas de tabac, c'est en fait l'inhalation du goudron et du monoxyde de carbone qui se dégagent de la combustion qui présente le plus de danger pour la santé. Les cigarettes aux fines herbes ne font l'objet d'aucune loi, ce qui fait qu'on sait très peu de choses au sujet de leur composition. Cependant, on trouve souvent sur les emballages de cigarettes aux fines herbes une indication de taux de goudron et de monoxyde de carbone. Il n'est pas prouvé que l'usage de cigarettes aux fines herbes puisse faciliter l'arrêt ou la réduction de la consommation de cigarettes ordinaires, malgré ce que prétendent les fabricants de ces produits.

