

# LES FILLES, LE TABAGISME ET LE STRESS

Document d'information pour les animatrices de groupes sur le renforcement du pouvoir d'agir des filles



Cette fiche de renseignements a été élaborée par les chercheuses du Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes, en collaboration avec la Fondation Filles d'action. Elle vise à appuyer le travail des animatrices de groupes sur le renforcement du pouvoir d'agir des filles.

Elle présente les ressources actuelles pour les animatrices traitant des sujets suivants :

- ce que nous savons du tabagisme chez les filles et les liens entre le tabagisme et le stress;
- comment entamer un dialogue et partager du matériel sur le tabagisme avec des filles;
- des activités de groupe.



FONDATION  
FILLES D'ACTION  
GIRLS ACTION  
FOUNDATION



British Columbia  
Centre of Excellence  
for Women's Health

La production de ce document a été rendue possible grâce à l'apport financier de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

# Les filles et le tabagisme - Ce que nous savons

## LES CARACTÉRISTIQUES ET LES TENDANCES DU TABAGISME CHEZ LES FILLES ET LES JEUNES FEMMES

- En 2010, 13 % des femmes canadiennes (âgées de 12 ans et plus) ont déclaré fumer quotidiennement<sup>1</sup>.
- Historiquement, les taux de tabagisme chez les hommes sont plus élevés. Mais, de nos jours, une proportion plus élevée de jeunes femmes âgées de 18 à 19 ans fument, comparativement aux jeunes hommes (24,4 % par rapport à 22,2 %, respectivement)<sup>2</sup>.
- Au Canada, les filles commencent à fumer plus jeunes que les garçons<sup>3</sup>. Les taux de tabagisme pour la population autochtone âgée de plus de 20 ans sont plus du double de la moyenne canadienne<sup>4</sup>. Le tabagisme parmi les filles autochtones en C.-B. est plus élevé que chez les garçons autochtones<sup>5</sup> et l'âge de l'initiation au tabagisme est plus jeune pour les filles autochtones (10 ans)<sup>6</sup>.

## INITIATION AU TABAGISME

- Les adolescentes déclarent souvent qu'elles ont commencé à fumer par curiosité ou pour gérer leur stress. Les filles peuvent être plus influencées par le tabagisme de leurs amis et de leur famille comparativement aux garçons, probablement à cause de la nature des liens d'amitié étroits entre les adolescentes<sup>6</sup>.
- L'âge de l'initiation au tabagisme varie pour les hommes et pour les femmes. Les garçons âgés de 5 à 11 ans sont presque deux fois plus susceptibles d'avoir commencé à fumer que les filles; toutefois, vers l'âge de 12 à 14 ans, la différence entre les sexes disparaît presque. Vers l'âge de 15 ans ou plus, plus de filles sont susceptibles de commencer à fumer que les garçons<sup>7</sup>.
- Certaines des raisons pour lesquelles les filles commencent à fumer comprennent les influences de l'usage du tabac par la famille et les amis, les messages des médias et la gestion de leur stress<sup>8</sup>. Les jeunes femmes semblent être plus influencées par le tabagisme de la famille et des amis que le sont les garçons<sup>9</sup>.

## INCIDENCES SUR LA SANTÉ SELON LE SEXE

- Les femmes sont biologiquement plus sensibles aux effets toxiques du tabagisme que les hommes et par conséquent, elles risquent davantage de développer des maladies chroniques comme la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) et le cancer du poumon<sup>10,11</sup>.
- Par exemple, les femmes qui fument la même quantité de tabac que les hommes sont plus susceptibles de développer des maladies pulmonaires plus tôt et d'être atteintes plus gravement<sup>12,13</sup>. De plus, le tabagisme peut avoir des effets néfastes sur la fonction reproductrice des femmes, y compris une fertilité diminuée et une ménopause précoce<sup>14</sup>. Les chercheurs et chercheuses ont établi des liens entre le tabagisme et le cancer du col utérin et le cancer du sein<sup>15</sup>.
- Le tabagisme augmente le risque de souffrir de maladie cardiovasculaire et d'un accident vasculaire cérébral. La cardiopathie est la principale cause de décès chez les femmes<sup>16,17,18</sup>.

## LES INFLUENCES LIÉES À LA DIVERSITÉ ET AU NIVEAU DE REVENU

Il existe des différences significatives d'âge de l'initiation au tabagisme pour certaines sous-populations canadiennes.

- Les jeunes Autochtones sont plus susceptibles de commencer à fumer plus tôt que les jeunes non autochtones; 52 % des peuples des Premières nations vivant dans les réserves qui fument ont commencé à fumer entre l'âge de 13 et 16 ans<sup>19</sup>. La prévalence du tabagisme chez les adolescents (âgés de 12 à 19 ans) est aussi exceptionnellement élevée parmi les Inuits, alors que près de la moitié (46 %) des adolescents commencent à fumer à l'âge de 14 ans ou avant<sup>20</sup>.
- Les femmes francophones (âgées de 15 ans et plus) sont plus susceptibles de fumer (35 %), comparativement aux femmes anglophones (24 %). Parmi toutes les femmes francophones au Canada, les Québécoises étaient celles dont le tabagisme était le plus élevé (38 %)<sup>21</sup>.
- Les taux de tabagisme chez les groupes socioéconomiques les plus favorisés diminuent plus rapidement que dans tout autre groupe<sup>22</sup> mais les jeunes femmes, les femmes à faible revenu, les filles et les femmes autochtones, les jeunes femmes enceintes et les jeunes mères monoparentales sont plus susceptibles de fumer que les autres femmes. Les taux de tabagisme sont aussi plus élevés chez les femmes ayant des antécédents de maladie mentale ou de traumatismes et chez les femmes qui consomment d'autres substances<sup>15,23,24</sup>.
- Des taux de tabagisme plus élevés parmi les femmes défavorisées peuvent être liés à des niveaux de stress plus élevés. Des taux de tabagisme aussi élevés que 26 % ont été confirmés chez les femmes âgées de 25 à 44 ans qui ont rapporté le niveau de stress le plus élevé, mais ils s'élèvent à 14 % parmi les femmes qui ont déclaré que la majeure partie de leur journée n'était
- « pas du tout stressante »<sup>25</sup>. Les femmes à faible revenu déclarent que le tabagisme est un moyen d'échapper aux réalités stressantes de leur vie, par exemple la garde des enfants, le ménage et les responsabilités professionnelles<sup>6</sup>.
- Les populations ayant les taux de tabagisme les plus élevés peuvent avoir des niveaux élevés correspondants d'exposition à la fumée secondaire. Ces groupes incluent les Autochtones<sup>4</sup>, les jeunes<sup>26</sup>, les groupes socioéconomiques défavorisés, les personnes atteintes d'une maladie mentale<sup>27</sup> et les minorités non blanches<sup>6</sup>.

## L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE LIEN AVEC LE TABAGISME

- Il existe un lien significatif entre l'inactivité et l'initiation au tabagisme chez les jeunes femmes<sup>28,29</sup>.  
Les filles et les jeunes femmes qui sont actives physiquement ou pratiquent des sports sont moins susceptibles de fumer<sup>30</sup>.
- Une faible estime de soi et des préoccupations liées au poids sont d'importants indicateurs de l'initiation au tabagisme chez les jeunes femmes<sup>31,32</sup>, facteurs qui sont également associés à l'inactivité<sup>33,34</sup>. Des études montrent que l'estime de soi a une incidence sur des facteurs spécifiques comme la confiance, le niveau de contrôle perçu et l'anxiété, qui, à leur tour, influencent la participation à l'activité physique et l'initiation au tabagisme<sup>35</sup>.

# Le tabagisme, le stress et l'anxiété

- Les jeunes femmes qui ont une faible estime de soi et de la difficulté à l'école sont plus susceptibles de commencer à fumer<sup>36</sup>. Fumer pour renforcer la confiance en soi parmi les jeunes femmes peut provenir de la croyance répandue selon laquelle le tabac peut aider à calmer les nerfs, à maîtriser l'humeur et à soulager le stress.
- Le stress continue d'être un incitatif pour continuer à fumer, particulièrement parmi les filles défavorisées<sup>9</sup>.
- Les contextes sociaux différents des filles, caractérisés par une tendance accrue à se conformer au sein de groupes d'amitié et des niveaux plus élevés d'anxiété et d'insécurité au sujet de leurs amitiés, peuvent faciliter l'initiation au tabagisme<sup>37</sup>.

## LIEN AVEC LES TRAUMATISMES

- Les survivantes de violence sexuelle subie durant l'enfance sont 3,8 fois plus susceptibles de fumer<sup>38</sup>.
- Les taux de tabagisme pour les femmes aux prises avec le syndrome de stress post-traumatique (ESPT) vont de 39,2 %<sup>39</sup> et 40 % à 45 %<sup>40</sup>, à 53,6 % pour les femmes souffrant de traumatismes résultant d'agression sexuelle<sup>41</sup>, et à 58 % pour les femmes gravement battues<sup>42</sup>.

## LES PRÉOCCUPATIONS CONCERNANT LE POIDS ET L'APPARENCE

- Les filles sont plus susceptibles que les garçons de croire que le tabagisme aidera à maîtriser leur poids et leur mauvaise humeur. On a établi des liens manifestes entre le tabagisme et les préoccupations concernant le poids corporel et la silhouette parmi les adolescentes<sup>43</sup>.
- La peur de prendre du poids est également un obstacle pour bien des femmes qui cessent de fumer<sup>6</sup>, alors que les femmes font face au marketing du tabac qui vante les cigarettes comme un moyen d'atteindre des idéaux culturels de minceur<sup>44</sup>.
- Fumer peut être un moyen par lequel certaines adolescentes expriment leur résistance à l'identité féminine de la « bonne fille ». En 2011, lorsque Kate Moss crée une controverse en fumant sur le podium Louis Vuitton et que Lady Gaga enfreint la loi en allumant une cigarette sur scène, les cigarettes n'ont nettement rien perdu de leur attrait transgressif<sup>45</sup>.
- Dans une étude portant sur des femmes souffrant d'hyperphagie boulimique (qui mangent de très grandes quantités de nourriture), les taux de tabagisme à vie étaient de 53,8 % pour celles aux prises avec un trouble de l'humeur concomitant, 76,9 % pour celles ayant des troubles anxieux concomitants et 94,2 % pour celles aux prises avec un trouble de toxicomanie concomitant<sup>46</sup>.
- Les étudiantes qui ont des pratiques associées à des problèmes liés au contrôle de poids sont plus susceptibles que les autres étudiantes d'adopter des comportements à risque, comme le tabagisme et la consommation d'alcool<sup>47</sup>.

# Documentation sur le Web pour les animatrices

## DOCUMENTS D'INFORMATION SUR LE SEXE ET LE TABAGISME

- Women and Tobacco Info Pack ([www.ptcc-cfc.on.ca/common/pages/UserFile.aspx?fileId=104553](http://www.ptcc-cfc.on.ca/common/pages/UserFile.aspx?fileId=104553)) favorise la compréhension de la façon dont le tabagisme affecte la santé des femmes et de l'importance d'aborder la question du tabagisme chez les femmes d'une manière propre à chaque sexe. (en anglais)
- Bouger en toute liberté : Jeunes femmes, activité physique et tabagisme (<http://caaws-activeandfree.ca>) Un outil pratique pour appuyer votre travail consistant à encourager un mode de vie sain pour les jeunes femmes en les aidant à demeurer actives physiquement et à ne pas fumer... tout au long de leur vie.
- 10 faits sur les femmes et le tabac ([www.who.int/features/factfiles/gender\\_tobacco/fr/index.html](http://www.who.int/features/factfiles/gender_tobacco/fr/index.html)) Cette fiche de renseignements de l'Organisation mondiale de la Santé s'intéresse aux effets préjudiciables pour les femmes du marketing du tabac et de la fumée.
- Les femmes et le tabac : Les faits essentiels ([global.tobaccofreekids.org/files/pdfs/fr/WT\\_essential\\_facts\\_fr.pdf](http://global.tobaccofreekids.org/files/pdfs/fr/WT_essential_facts_fr.pdf)) Ce document de 2 pages de la US Campaign for Tobacco Free Kids décrit le tabagisme chez les jeunes femmes, les activités menées par l'industrie du tabac, les risques pour la santé, les dangers de l'exposition des femmes au tabagisme passif et les messages clés.
- Background on Women & Girls and Tobacco ([www.tobaccofreekids.org/research/factsheets/pdf/0137.pdf](http://www.tobaccofreekids.org/research/factsheets/pdf/0137.pdf)) Cette fiche de renseignements de 3 pages de la US Campaign for Tobacco Free Kids décrit l'industrie du tabac qui cible les femmes et les filles et les conséquences : une épidémie de toxicomanie, de maladie et de décès. (en anglais)
- Our Health Versus Their Profits: The Lure of Smoking Continues for Girls ([www.ourbodiesourselves.org/book/companion.asp?id=3&compID=33](http://www.ourbodiesourselves.org/book/companion.asp?id=3&compID=33)) Cet article rédigé par Our Bodies, Ourselves fait le point sur les progrès qui n'ont pas été accomplis lorsqu'il s'agit des femmes, des filles et du tabagisme. (en anglais)
- Coalescing on Women and Substance Use: Linking Research, Policy and Practice ([www.coalescing-vc.org/](http://www.coalescing-vc.org/)) Ce site comporte une section sur le traitement du tabagisme centré sur les femmes [Women-Centred Tobacco Treatment](#) et la publication portant sur les stratégies de prévention, de réduction et de traitement du tabagisme axées sur les filles [Girl-Centred Approaches to Prevention, Harm Reduction and Treatment](#).

## RESSOURCES POUR LE RENONCEMENT AU TABAC

- Smokefree Women Tools to Help You Quit ([women.smokefree.gov/tools.aspx](http://women.smokefree.gov/tools.aspx)) incluant [How much will you save?](#) (en anglais)
- Smokefree Smartphone App ([smokefree.gov/apps/](http://smokefree.gov/apps/)) Suivez vos états de besoin et votre humeur, surveillez vos progrès, déterminez ce qui vous pousse à fumer et téléchargez des « remontants » et des rappels personnalisés à utiliser pendant les périodes difficiles pour vous aider à réussir à cesser de fumer et à continuer de ne pas fumer. (en anglais)
- Aide-mémoire AIDER de BRAVO! ([www.aware.on.ca/sites/default/files/Aide-m%C3%A9moireBRAVO.pdf](http://www.aware.on.ca/sites/default/files/Aide-m%C3%A9moireBRAVO.pdf)) (document) Les filles peuvent inscrire leur stratégie pour faire face à leurs envies de fumer. (en anglais)
- Votre corps vous pardonnera ([expectingtoquit.ca/french/resources/liz/your-body-will-forgive-you.htm](http://expectingtoquit.ca/french/resources/liz/your-body-will-forgive-you.htm)) Peut être utile pour que les fumeuses voient les bienfaits immédiats pour la santé physique de renoncer au tabac.
- Mon monde sans cigarette ([expectingtoquit.ca/french/resources/liz/my-world-without-smoking.htm](http://expectingtoquit.ca/french/resources/liz/my-world-without-smoking.htm)) (document) Il s'agit d'un guide vers la visualisation en tant qu'outil dans le processus de renoncement au tabac.
- Fumer et arrêter : Les pour et les contre ([expectingtoquit.ca/french/resources/noa/positives-negatives.htm](http://expectingtoquit.ca/french/resources/noa/positives-negatives.htm)) [livepage.apple.com](http://livepage.apple.com) Ce document aide les filles à évaluer ce qu'elles aiment et ce qu'elles n'aiment pas à propos de la cigarette.
- Libération! Aider les femmes à cesser de fumer : guide d'interventions brèves contre le tabagisme ([www.coalescing-vc.org/virtualLearning/section4/documents/Liberation-HelpingWomenQuitSmoking.pdf](http://www.coalescing-vc.org/virtualLearning/section4/documents/Liberation-HelpingWomenQuitSmoking.pdf)) aide les fournisseurs dans divers contextes à entamer un dialogue avec des femmes au sujet de leur tabagisme et de la possibilité de renoncer au tabac.
- Aboriginal Tobacco Program ([www.tobaccowise.com/](http://www.tobaccowise.com/)) (site Web hébergé par l'Aboriginal Tobacco Program of Cancer Care Ontario). Véhicule des messages sur une utilisation sage du tabac à l'intention des jeunes Autochtones pour qu'ils fument selon les cérémonies sacrées. Voir l'affiche intitulée [Do You Know the Difference](http://www.tobaccowise.com/common/pages/UserFile.aspx?fileId=46132) ([www.tobaccowise.com/common/pages/UserFile.aspx?fileId=46132](http://www.tobaccowise.com/common/pages/UserFile.aspx?fileId=46132))

# Entamer des dialogues sur le tabagisme avec les filles à l'aide de vidéoclips

## **Bouger en toute liberté : Jeunes femmes, activité physique et tabagisme**

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

**Auteur :** ACAFS

**Description :** Dans le cadre du programme Bouger en toute liberté de l'ACAFS, le défi médiatique Take 5! visait à encourager les filles et les jeunes femmes à exprimer leurs opinions sur la façon dont elles continuent à ne pas fumer par la soumission de vidéos, de fichiers audio ou d'affiches.

**Durée :** varie

## **Expecting to Quit**

(<http://www.youtube.com/watch?v=1QRb8wA2iHs>)

**Auteur :** Expecting to Quit

**Description :** Chaque femme a ses propres raisons de fumer. Chaque femme peut trouver sa propre manière de renoncer au tabac et de ne pas recommencer de façon indépendante. (en anglais)

**Durée :** varie

## **Girl Smoking**

(<http://www.youtube.com/watch?v=1QRb8wA2iHs>)

**Auteur :** Tobacco Smokes You UnfilteredTV.com

**Description :** Qu'arriverait-il si vous pouviez voir les dommages que les cigarettes causent à votre corps...? (en anglais)

**Durée :** 0:31

## **Skunk Girl – The First Anti-Smoking Fashion Brand in the World**

([http://www.youtube.com/watch?v=cBIOL\\_tGIsY](http://www.youtube.com/watch?v=cBIOL_tGIsY))

**Auteur :** The Cancer Society of Finland

**Description :** The Cancer Society of Finland a créé une marque de mode pour lutter contre le tabagisme. Des vêtements griffés, des cosmétiques de marque et le succès ont suivi. (en anglais)

**Durée :** 3:50

## **Look Younger, Longer**

(<http://www.youtube.com/watch?v=RWLnqzJAGs>)

**Auteur :** [www.quit.org.uk](http://www.quit.org.uk)

**Description :** Le fait de fumer vous fait vieillir de près de 19 ans. (en anglais)

**Durée :** 1:15

## RESSOURCES SUR LE WEB À PARTAGER AVEC LES FILLES

CAAWS Bouger en toute liberté (<http://caaws-activeandfree.ca/f/index.cfm>)

- Calculatrice des coûts : Cette calculatrice de l'ACAFS aide la motivation à cesser de fumer en illustrant les coûts reliés à la cigarette.
- Conseils pour résister à la pression des pairs : L'ACAFS suggère quatre comportements à adopter : restez décontractée, faites-les rire, inversez les rôles et soyez honnête.
- Formulaire en ligne d'engagement à un mode de vie sain par l'ACAFS que les filles peuvent remplir individuellement et imprimer avec leurs objectifs et récompenses.

How to Chill: A Girl's Guide to Surviving Stress ([howtochill.ca](http://howtochill.ca)) est un site Web interactif pour les adolescentes comportant des conseils sur la façon de gérer le stress. Créé par le Child Development Institute, ce site s'inspire d'une recherche menée auprès de 50 filles de Toronto pour déterminer ce qui les stresse, à quoi ressemble le stress, ce qu'on ressent en sa présence et ce qu'on doit faire pour y faire face. (en anglais)

Tobacco Body ([tobaccobody.fi](http://tobaccobody.fi)) Tobacco Body est un outil conçu à l'intention des enseignants pour qu'ils montrent comment le tabagisme change négativement le corps. Détaille les conséquences graves du tabagisme sur la santé physique – ne vise pas nécessairement le renforcement du pouvoir d'agir. (en anglais)

# Activités de groupe

## ACTIVITÉ DE PUBLICITÉ SUR LE TABAC

Les vidéos peuvent servir de techniques de conscientisation et de tremplin pour une discussion dans les groupes de renforcement sur le pouvoir d'agir des filles. Comprendre comment les médias publicitaires sont utilisés pour manipuler les intérêts et le comportement peut être un outil puissant pour aider les filles à résister à la tentation de commencer à fumer, ou servir de motivation pour cesser de fumer.

### Objectif(s) et contexte

1. Sensibiliser les filles au fait que le tabagisme est un problème mondial et leur faire comprendre les moyens par lesquels l'industrie du tabac cible les filles et les jeunes femmes.
2. Faire une analyse critique d'annonces publicitaires.
3. Donner aux filles la possibilité de concevoir leur propre campagne de prévention.

**Durée :** 3 heures

**Taille du groupe :** 6 et plus

**Groupe d'âge :** 13 ans et plus

**Format(s) et techniques(s) :** Projection de films/ vidéos, discussion en groupe, projet créatif en petits groupes, partage et discussion en groupe.

### Matériel possible

- [Redefining Liberation](#) La vidéo s'attaque à la façon dont la publicité affecte l'image corporelle, la santé et l'estime de soi des femmes. La vidéo analyse les tactiques utilisées par les industries du tabac, de la mode et de l'alcool et les conséquences qui en résultent sur la santé des femmes (30 minutes).
- [Deadly Persuasion: The Advertising of Alcohol & Tobacco](#) Madame Jean Killbourne expose les stratégies de marketing et les tactiques manipulatrices et sexospécifiques utilisées par les industries du tabac et de l'alcool. (53 minutes).
- [Pack of Lies: The Advertising of Tobacco](#) Madame Jean Kilbourne expose la publicité attirante et ciblant les femmes qu'utilise l'industrie du tabac. Le film souligne comment la publicité du tabac exploite l'obsession culturelle de la minceur (35 minutes).
- Utiliser des plans de cours élaborés par [MediaSmarts \(HabiloMédias\)](#). Par exemple, [Gender and Tobacco- Lesson Plan](#) (Classe : de la 7<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année) explore les influences

sexospécifiques en matière de tabagisme. On y discute du nombre de fumeurs et de fumeuses au Canada et dans le monde entier, et des stratégies utilisées par les compagnies de tabac pour les rejoindre. Comprend une analyse des publicités sur le tabac tirées de magazines.

### Préparation

Choisissez des ressources visuelles et distribuez les documents qui leur sont associés, s'il y a lieu.

## ATELIER

### Partie 1 : Projection

Présentez un film, des vidéos ou des clips.

### Partie 2 : Animez une discussion de groupe

Pistes de discussion :

- Quelles questions vous interpellent?
- Si vous faisiez une campagne, quelle approche adopteriez-vous? Pourquoi?

Voir les questions de discussion figurant dans le [Gender and Tobacco- Lesson Plan](#) (Classe : de la 7<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année)

### Partie 3 : Activité

Répartissez les filles en petits groupes et demandez-leur de créer leur propre affiche de campagne, publicité, vidéo, sketch ou un autre format d'art en utilisant ce qui, à leur avis, interpellerait les filles. Expliquez qu'il n'est pas nécessaire que cette création soit spécifique au tabac.

Vous pouvez aussi leur demander de créer leur propre contre-publicité ou un objet d'exposition sur l'industrie du tabac.

### Partie 4: Partage



Demandez aux filles de partager leurs campagnes entre elles, de discuter et de poser des questions.

Récapitulation : Demandez aux filles ce qu'elles pensent de cette activité.

**Conseils :** Ayez en main des ressources locales sur le renoncement au tabac et la santé. Peut-être voudrez-vous aussi avoir en main d'autres ressources sur l'activisme à communiquer provenant d'organisations comme [Media Watch](#).

## ACTIVITÉ GUIDE INTERACTIF SUR L'ACTION DESTRUCTRICE DE LA CIGARETTE SUR VOTRE CORPS

### Objectif(s) et contexte

1. Montrer comment le tabac change notre corps et explorer les répercussions sur la santé du tabagisme chez les femmes, particulièrement les effets moins connus comme les substances qui font pousser une moustache.
2. Dissiper les mythes populaires sur le tabagisme chez les filles, par exemple que fumer permet de se calmer, que cesser de fumer fait prendre du poids ou que fumer fait maigrir.

**Durée :** De 45 à 60 minutes

**Taille du groupe :** 6 à 30

**Groupe d'âge :** 13 ans et plus

**Format(s) et techniques(s) :** En grand groupe, partage d'informations et discussion de groupe

### Matériel

- Choisissez un document traitant des répercussions sur la santé dans la section sur les ressources pour les animatrices
- Accès Internet avec ordinateur portable, projecteur et écran ACL ou iPad

### Conseils à l'intention des animatrices

Ces renseignements ont été conçus pour compléter d'autres activités. Ces avertissements seuls peuvent ne pas avoir d'influence sur le comportement des filles ou leur prise de décision en matière de santé. Ces renseignements peuvent être utiles lors d'activités relatives à un mode de vie sain et d'activités d'adaptation pour vivre en santé.

### Préparation

Passez en revue le site Web [Tobacco Body](http://tobaccobody.fi/) (<http://tobaccobody.fi/>) et les ressources de référence sur les répercussions sur la santé contenues dans cette trousse.

## ATELIER

### Partie 1 : Partage d'informations

1. Présentez le sujet, les objectifs de cette activité et le site Web Tobacco Body.
2. Demandez aux participantes de lancer des idées sur les stéréotypes ou de faire des comparaisons entre la santé des fumeurs et des non-fumeurs, particulièrement les femmes.
3. Faites visiter le site Web aux participantes. Sélectionnez le corps féminin et passez en revue les sujets de la liste. Invitez les filles à choisir un sujet pour commencer et demandez-leur d'abord ce qu'elles savent du sujet ou ce qu'elles en pensent. Cliquez ensuite sur le sujet et demandez à une volontaire d'explorer la page pour comparer les différences entre les personnes qui fument et les personnes qui ne fument pas.

### Partie 2 : Discussion

Menez une discussion de groupe en demandant aux filles de partager ce qu'elles pensent des informations, ce qui est ressorti le plus, ce qui les a surpris, etc.

Pistes de discussion :

- Quelque chose vous a-t-il surpris?
- Qu'est-ce qui est ressorti le plus?
- Cela a-t-il dissipé des mythes?
- Qu'est-ce qui vous préoccupe le plus?
- À votre avis, comment se fait-il que, malgré ces choses, les filles fument toujours?
- Savez-vous où chercher de l'aide si vous voulez cesser de fumer?

### Suggestion d'activité artistique

Demandez aux filles de réfléchir aux informations et de créer des affiches, de la poésie ou des œuvres d'art sur ce que signifient, pour elles, les répercussions sur la santé ou le message qu'elles souhaitent transmettre aux

filles à propos de ces messages/avertissements sur la santé.

**Conseil :** Ayez en main des ressources locales sur le renoncement au tabac et la santé pour les adolescentes.

## ACTIVITÉ MA SANTÉ, MA VIE

### Objectif(s) et contexte

1. Discuter de ce qu'est la « santé ».
2. Explorer la santé d'un point de vue holistique.
3. Explorer les questions liées à la dépression et aux jeunes femmes.

**Durée :** De 45 à 60 minutes (selon la taille du groupe)

**Taille du groupe :** De 5 à 30

**Groupe d'âge :** De 5 à 15 ans

**Format(s) et techniques(s) :** En grand groupe, partage d'informations et discussion de groupe

### Matériel

- [Graphique My Health, My Life](#), feuille à distribuer à chaque participante (en anglais)
- Accès Internet, ordinateur portable, iPad projecteur et écran ACL ou iPad (optionnel)

### Préparation

1. Faites une copie du [graphique My Health, My Life](#) pour chaque participante.
2. Réglez l'ordinateur portable, la connexion Internet, le projecteur et l'écran ACL pour la vidéo. Pointez sur l'image du [graphique My Health, My Life](#).

## ATELIER

### Partie 1 : Partage d'informations

Présentez le sujet : Les déterminants de la santé pour les filles et les jeunes femmes.

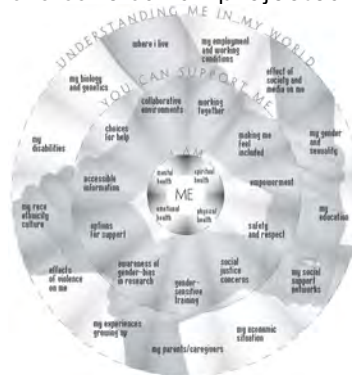
Définissez les déterminants de la santé : Les facteurs et les conditions qui affectent la santé. Expliquez comment ces facteurs se chevauchent et s'entrecroisent pour créer des situations uniques pour chaque personne.

En groupe ou en petits groupes, demandez aux filles de faire un remue-méninges pour trouver

des idées d'exemples de déterminants de la santé.

### Partie 2 : Matériel

Distribuez une copie du [graphique My Health, My Life](#) à chaque participante ou présentez-la dans la salle sur un projecteur.



Demandez aux filles de tracer un « x » ou une flèche dans tout domaine qui, à leur avis, peut affecter leur santé et leur bien-être.

### Partie 3 : Discussion

- À votre avis, quel domaine de la santé affecte le plus les jeunes femmes?
- À votre avis, de quel niveau de soutien les jeunes femmes ont-elles le plus besoin?
- Comment les domaines de la santé mentale, spirituelle, émotionnelle et physique sont-ils interreliés?
- Y a-t-il un domaine figurant sur cette feuille ou non qui affecte votre santé et comment composez-vous avec cela?

**Activité artistique :** Demandez aux jeunes femmes de créer des affiches, de la poésie ou des œuvres d'art reposant sur les idées du cadre de travail My Life, My Health.

**Conseil :** Ayez en main des ressources locales sur la santé.

# ACTIVITÉ SUR L'AUTOGESTION DE LA SANTÉ À L'INTENTION DES FILLES

## Objectif(s) et contexte

1. Aider les filles à comprendre l'importance de l'autogestion de la santé.
2. Donner l'occasion aux filles d'essayer un nouvel exercice sur l'autogestion de la santé.
3. Donner aux filles le temps d'écouter leur corps et explorer des sujets pour composer avec l'anxiété et le stress.

**Durée :** 3 heures

**Taille du groupe :** 5 et plus

**Groupe d'âge :** 13 ans et plus

**Format(s) et techniques(s) :** Cercle d'ouverture en groupe, activité sur l'autogestion en matière de santé, récapitulation et cercle de fermeture.

**Espace :** Repérez un espace sécuritaire, tranquille, apaisant et où il n'y aura pas d'interruptions.

## Suggestions d'activités sur l'autogestion de la santé

- Invitez une personne spécialisée en médecine holistique à donner bénévolement un atelier sur le reiki, le massage ou d'autres approches corporelles.
- Invitez une personne aînée autochtone local à faire une cérémonie de peintures traditionnelles sur la peau ou un cercle de partage.
- Activité de grounding (conscience de l'ici-maintenant)
- Yoga
- Écrire un journal.
- Activité fondée sur la pleine conscience
- Alimentation saine
- Méditation

## ATELIER

### Partie 1 : Cercle d'ouverture

Animez un cercle d'ouverture en groupe et présentez le sujet de l'autogestion de la santé et ses avantages physiques, spirituels, mentaux et émotionnels.

### Discussion

- Que signifie pour vous l'autogestion en matière de santé?
- Pouvez-vous donner des exemples d'activités sur l'autogestion de la santé?
- Quels éléments de l'autogestion de la santé aimez-vous faire?
- Trouvez-vous que les activités sur l'autogestion de la santé sont particulièrement utiles pour composer avec le stress ou l'anxiété?
- Suggestions de sujets : Alimentation saine, activité physique, réduction du stress, gestion du temps, relaxation, réflexion, assertivité, se faire plaisir.

### Partie 2 : Activité sur l'autogestion de la santé

Présentez l'activité/l'atelier et décrivez les avantages, les antécédents ou les informations liés à la pratique.

**Conseil :** Expliquez que cette activité ou toute activité sur l'autogestion de la santé pourrait déclencher des réactions émotionnelles. Cela est normal et il ne faut pas en avoir honte.

### Partie 3 : Activité de récapitulation

### Discussion

Quel a été l'impact de l'activité sur votre santé mentale, physique, spirituelle et émotionnelle?

### Partie 3 : Cercle de fermeture

Animez un cercle de fermeture en groupe. Il pourrait être utile d'animer un exercice de grounding pour s'assurer que les filles repartent en se sentant situées dans l'ici-maintenant.

# Références

1. Statistics Canada, Health Trends. Health Trends. Statistics Canada Catalogue No. 82-213-XWE, 2011: Ottawa. Released October 25, 2011 <http://www12.statcan.gc.ca/health-sante/82-213/Op2.cfm?>
2. Health Canada. Canadian Tobacco Use Monitoring Survey (CTUMS) 2007; Available from: [http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobactabac/research-recherche/stat/\\_ctums-esutc\\_2007/wave-phase-1\\_table1\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobactabac/research-recherche/stat/_ctums-esutc_2007/wave-phase-1_table1_e.html).
3. Statistics Canada. How times have changed! Canadian smoking patterns in the 20th century (Catalogue number 82-005-XIE). 2003; Available from: <http://www.statcan.ca/english/freepub/82-005-XIE/82-005-XIE2002003.pdf>.
4. Public Health Agency of Canada. Life and Breath: Respiratory Disease in Canada. 2007; Available from: <http://www.phacaspc.gc.ca/publicat/2007/lbrdc-vsmrc/index-eng.php>.
5. Johnson, J., et al., Socio-demographic correlates of cigarette smoking among high school students: Results from the British Columbia Youth Survey on Smoking and Health. Canadian Journal of Public Health, 2004. 95(4): p. 268-271.
6. Greaves, L., V. Barr, and Women and Tobacco Working Group, Filtered Policy: Women and Tobacco in Canada, 2000, British Columbia Centre of Excellence for Women's Health: Vancouver, BC.
7. Winnipeg Regional Health Authority, Community Health Assessment Report 2004, 2004, Winnipeg Regional Health Authority: Winnipeg, MB.
8. Health Canada website. Lesson Two: Why young women start smoking. Available from: <http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/pubs/tobac-tabac/women-femmes/smoking-fumer-eng.php>.
9. Hachey, D., Synthesis of Key Learnings from Women and Tobacco Reduction Program of the Tobacco Demand Reduction Strategy, 1998, Health Canada: Ottawa.
10. Sin, D., et al., Understanding the biological differences in susceptibility to chronic obstructive pulmonary disease between men and women. . The Proceedings of the American Thoracic Society, 2007. 4: p. 671-674.
11. Hemsing, N. and L. Greaves, Women's Respiratory Health: An Evidence Review, 2008, Provincial Health Services Authority: Vancouver, BC.
12. Prescott, E., et al., Gender difference in smoking effects on lung function and risk of hospitalization for COPD: results from a Danish longitudinal population study. The European Respiratory Journal 1997. 10(4): p. 822-7.
13. Lacasse, Y., et al., Transthoracic needle aspiration biopsy for the diagnosis of localised pulmonary lesions: a meta-analysis. . Thorax, 1999. 54(10): p. 884-93.
14. Society for Women's Health Research. Tobacco control. 2007; Available from: [http://www.womenshealthresearch.org/site/PageServer?pagename=policy\\_issues\\_tobacco](http://www.womenshealthresearch.org/site/PageServer?pagename=policy_issues_tobacco).
15. Poole, N. and L. Greaves, Highs and Lows: Canadian Perspectives on Women and Substance Use, 2007, Center for Addiction and Mental Health: Toronto, ON.
16. U.S. Department of Health and Human Services, The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General, 2004, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health: Atlanta, GA.
17. U.S. Department of Health and Human Services, Women and Smoking: A Report of the Surgeon General, 2001, U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General: Rockville.
18. Statistics Canada, Canadian Tobacco Use Monitoring Survey (CTUMS) 2007, Health Canada, Health Promotion Directorate: Ottawa.

19. Health Canada website. First Nations & Inuit Health, Tobacco. Substance Use & Treatment of Addictions 2011; Available from: <http://www.hc-sc.gc.ca/fnih-spnia/substan/tobac-tabac/index-eng.php>.
20. Department of Health and Social Services Government of Nunavut. Nunavut Report on Comparable Health Indicators. 2004; Available from: <http://www.gov.nu.ca/health/PIRCenglishlow.pdf>.
21. DesMeules, M. and D. Stewart, Women's Health Surveillance Report: A Multi-dimensional Look at the Health of Canadian Women, 2003, Canadian Population Health Initiative, Health Canada.
22. Marmot, M., Inequality, deprivation and alcohol use. *Addiction*, 1997. 92: p. 13-20.
23. Greaves, L., N. Jategaonkar, and S. Sanchez, Turning a New Leaf: Women, Tobacco, and the Future, 2006, British Columbia Centre of Excellence for Women's Health and International Network for Women Against Tobacco (INWAT): Vancouver, BC.
24. Greaves, L., et al. Best practices in smoking cessation interventions for pregnant and postpartum girls and women. 2011; Webinar and presentation slides (listed chronologically)]. Available from: <http://www.bccewh.bc.ca/news-events/default.htm>.
25. Statistics Canada. Women in Canada: A gender-based statistical report. Catalogue No. 89-503-XIE. . 2011; Available from: <http://www.statcan.gc.ca/bsolc/olc-cel/olc-cel?catno=89-503-X&lang=eng>
26. Pérez, C., Second-hand smoke exposure—who's at risk? *Health Reports* 2003. 16(1): p. 9-17.
27. Okoli, C.T.C., J.L. Johnson, and L. Malchy, Correlates of Secondhand Tobacco Smoke Exposure Among Persons with Severe and Persistent Mental Illness (SPMI) Accessing Community Mental Health Services. *Community Mental Health Journal*, 2009.
28. Pate, R.R., et al., Associations between Physical Activity and Other Health Behaviors in a Representative Sample of US Adolescent. *American Journal of Public Health*, 1996. 86(11): p. 1577-1581.
29. Escobedo, L., et al., Sport participation, Age at Smoking Initiation and the Risk of Smoking among US High School Students. *JAMA*, 1993. 269(11): p. 1391-1395.
30. Canadian Association for the Advancement of Women and Sports and Physical Activity. Active & Free: Young women, physical activity and tobacco. n.d.; Available from: <http://www.caaws.ca/activeandfree/e/index.cfm>.
31. Winter, A.L., et al., The relationship between body weight perceptions, weight control behaviours and smoking status among adolescents. *Canadian Journal of Public Health*, 2002. 93(5): p. 362-5.
32. Stice, E. and H. Shaw, Prospective Relations of Body Image, Eating and Affective Disturbances to Smoking Onset in Adolescent Girls: How Virginia Slims. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 2003. 71(1): p. 129-135.
33. Jaffee, L. and J. Mahle Lutter, Adolescent Girls: Factors Influencing Low and High Body Image. *Melpomene Journal*, 1995. 14(2): p. 14-22.
34. Elder, J.P., et al., A description of the social-ecological framework used in the Trial of Activity for Adolescent Girls (TAAG). *Health Education Research* 2007. 22(2): p. 155-165.
35. Gauvin, L. and J.C. Spence, Physical Activity and Psychological Well-being : Knowledge base, current issues and caveats. *Nutrition Reviews*, 1996. 54: p. 53-63.
36. King, A.J.C., et al., Adolescent Female Smoking: Influence of Home, School and Peer. Working Paper Series No. 12, 1996, Ontario Tobacco Research Unit (OTRU): Toronto.
37. van Roosmalen, E. and S. McDaniel, Adolescent smoking intentions: gender differences in peer context. *Adolescence*, 1992. 27(105): p. 87-105.

38. De Von Figueroa-Moseley, C., H. Landrine, and E.A. Klonoff, Sexual abuse and smoking among college student women. *Addictive Behaviors* 2004. 29(2): p. 245-251.
39. Helstrom, A., M. Bell, and S. Pineles, Feeling better and smoking less: The relationship between trauma symptoms and smoking over time. *Cognitive Therapy and Research* 2009. 33(2): p. 235-240.
40. Fu, S.S., et al., Post-traumatic stress disorder and smoking: A systematic review. *Nicotine and Tobacco Research* 2007. 9(11): p. 1071-1084.
41. Amstadter, A.B., et al., Longitudinal trajectories of cigarette smoking following rape. *Journal of Traumatic Stress*, 2009. 22(2): p. 113-121.
42. Weaver, T.L. and J.C. Etzel, Smoking patterns, symptoms of PTSD and depression: Preliminary findings from a sample of severely battered women. *Addictive Behaviors*, 2003. 28(9): p. 1665-1679.
43. Crisp, A.H., et al., Smoking and pursuit of thinness in schoolgirls in London and Ottawa. *Postgraduate Medical Journal*, 1998. 74: p. 473-479.
44. Sarna, L. and S.A. Bialous, Why tobacco is a women's health issue. *Nursing Clinics of North America*, 2004. 39: p. 165-180.
45. Karpf, A., Smoke and Minors "More teenage girls smoke than boys. Could it be because the tobacco industry plays on their desire to look fun, feel confident and stay thin?", in *The Guardian* 2011.
46. White, M.A. and C.M. Grilo, Psychiatric comorbidity in binge-eating disorder as a function of smoking history. *Journal of Clinical Psychiatry*, 2006. 67(4): p. 594-599.
47. McCreary Centre Society, *Mirror Images: Weight Issues Among BC Youth An in-depth analysis of body image among BC youth using the school-based AHS II data Healthy Connections: Listening to BC Youth. The second Adolescent Health Survey of BC youth in grades 7-12., 1999.*
- 48.