



Intervention en promotion et en prévention en contexte

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE, MARS 2024



Cette fiche est destinée aux intervenantes et intervenants de l'approche École en santé (AÉS) et vise à les outiller dans leur travail de promotion-prévention en contexte scolaire. Il ne s'agit pas d'une recension exhaustive de tout ce qui peut être réalisé ou proposé aux écoles dans le cadre de l'AÉS par rapport à la thématique ciblée.



Pourquoi ?

Depuis plus d'une décennie, les produits de vapotage de nicotine aussi appelés cigarette électronique ont fait leur apparition. Le vapotage chez les ados a connu une croissance importante. Toutefois, on recense une baisse importante de l'usage des produits du tabac (cigarette, cigare, cigarillo, etc.) à tous les niveaux du secondaire.

La nicotine contenue dans les produits du tabac et de vapotage entraîne une puissante dépendance tant physique que psychologique, qui peut survenir avant même que la consommation soit régulière. Cette substance peut aussi modifier le développement du cerveau chez les jeunes et ainsi affecter la mémoire et la concentration.

L'adolescence est une période critique pour l'initiation au tabagisme et au vapotage de nicotine. La majorité des adultes qui fument ont commencé à cette période de leur vie. Plusieurs études démontrent que les jeunes non-fumeurs qui utilisent les produits de vapotage augmentent leurs risques d'essayer la cigarette traditionnelle, un produit qui tue un fumeur sur deux³. D'où l'importance de prévenir l'initiation chez les jeunes et d'aider les personnes qui fument et vapotent de la nicotine dans leurs démarches pour arrêter.

La proportion d'élèves québécois ayant utilisé la cigarette électronique au cours des 30 derniers jours est passée de 4 % en 2013 à 21 % en 2019.¹

La proportion d'élèves qui fument demeure **5** fois plus élevée chez les élèves montérégiens inscrits dans les autres parcours que la formation générale.²



Comment ?

Pour favoriser un mode de vie sans tabac ni nicotine du plus grand nombre de jeunes possible, il faut agir à plusieurs niveaux : individuel, familial et environnemental. Il est important :

- ✓ D'agir en amont en visant la période critique d'initiation : soit en 1^{re} et 2^e secondaire ou en 6^e année du primaire uniquement lorsque l'usage des produits du tabac et de nicotine est présent chez les élèves (surtout dans des milieux défavorisés et autochtones);
- ✓ D'offrir des informations et activités éducatives de façon objective, adaptée à l'âge et pas uniquement centrée sur les risques. Ces interventions doivent :
 - Viser le développement de compétences personnelles et sociales ayant le plus d'impacts sur le comportement de consommation, tel que la compréhension des notions de stress et d'anxiété ainsi que l'identification de moyens appropriés pour gérer ses émotions;
 - Renforcer les facteurs de protections, tels que l'estime de soi;
 - S'orienter vers le jeune dans une approche bienveillante;
 - Engager activement les élèves;
 - Éviter de dramatiser la situation ou de culpabiliser les élèves;
 - Éviter les messages moralisateurs ou faisant appel à la peur.
- ✓ De promouvoir une attitude positive envers le non-usage du tabac et de la nicotine :
 - Encourager les élèves et le personnel scolaire à percevoir l'absence de consommation comme une norme.
- ✓ De favoriser l'inclusion et l'intégration de tous les élèves :
 - Être sensible à la réalité culturelle des élèves autochtones (utilisation traditionnelle du tabac);
 - Éviter la stigmatisation par rapport au statut tabagique.



Ne pas aborder directement le tabagisme et le vapotage de nicotine auprès de l'ensemble des élèves d'un groupe au primaire, sauf dans les milieux où cet enjeu est déjà présent.

Lorsque des élèves du primaire ont des questions sur le sujet, le personnel scolaire et les parents peuvent y répondre directement et simplement. Il est préférable de rencontrer individuellement un élève qui aurait plusieurs questions.



Pour en savoir plus sur les pratiques recommandées, consultez les [conditions d'efficacité du référent EKIP](#) et les [conseils spécifiques pour la thématique « Tabagisme »](#). Consultez également les [conseils généraux pour les interventions de santé et de bien-être en contexte scolaire](#).

1- Institut de la statistique du Québec (2021). Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire 2019. Principaux résultats de l'enquête et évolution des phénomènes. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-tabac-alcool-drogue-jeu-eleves-secondaire-2019.pdf>

2- Direction de santé publique de la Montérégie (2021). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. Produits du tabac chez les ados : bonnes nouvelles mais... CISSS de la Montérégie-Centre. <https://extranet.santemonteregie.qc.ca/app/uploads/2023/12/egsj-16-17-activite-monteregie.pdf>

3- Institut national de santé publique du Québec (2022). Vapotage de nicotine et de cannabis : identifier et comprendre les risques pour la santé. <https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/cannabis/vapotage>



Quoi faire ?

Plusieurs actions peuvent être proposées pour promouvoir un mode de vie sans tabac ni nicotine. Voici quelques exemples :

P = primaire, S = secondaire

En lien avec l'environnement scolaire

- ✓ S'assurer d'une présence suffisante et à des endroits stratégiques d'affiches servant à indiquer l'interdiction de fumer et de vapoter en tout temps sur l'ensemble des terrains de l'établissement et dans celui-ci (P,S);
- ✓ Faire connaître la loi et les règlements de l'école à toutes personnes y mettant les pieds : élèves, membres du personnel et de la communauté (P,S);
- ✓ Influencer stratégiquement la planification d'actions pour favoriser un mode de vie sans tabac ni nicotine, par exemple :
 - Inclure au projet éducatif de l'école une orientation ou un objectif lié au mode de vie sans fumée ni nicotine (S);
 - Élaborer et mettre en œuvre une politique sans tabac ou une stratégie sans fumée à l'école, qui s'inscrit dans une démarche globale de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des dépendances, telle que le Plan génération sans fumée du Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS) (S).
- ✓ Diffuser différents outils afin d'informer le personnel scolaire sur les produits du tabac et de nicotine tels que le guide d'information sur les produits de vapotage : de quoi parle-t-on? du CQTS (S) et le balado du CQTS (S);
- ✓ S'assurer avec l'école de proposer aux élèves des solutions de remplacement à la consommation en leur offrant des occasions multiples et variées de participer à des activités pendant et en dehors des heures de classe ainsi que des environnements physiques propres, sécuritaires et sans fumée, favorisant le non-usage du tabac et de nicotine (ex. : le réaménagement de la cour d'école ou la création d'une *chill zone*).



Après des jeunes

- ✓ Encourager l'école à favoriser la participation active des jeunes en les intégrant dans l'élaboration et la réalisation d'actions pour promouvoir le non-usage des produits du tabac et de nicotine (S);
- ✓ Proposer ou animer diverses activités de promotion-prévention reliées au mode de vie sans fumée, pour :
 - Développer l'affirmation de soi, telle que des stratégies pour résister à l'influence des pairs et des médias (ex. : Microsite d'EPAV Média (S)) (P, S);
 - Améliorer la gestion des émotions et du stress (P, S) et déboulonner les mythes associés à l'utilisation des produits de vapotage de nicotine sur la santé mentale (ex. : activité l'envers de la vape : l'anxiété du CQTS) (S);
 - Renforcer l'esprit critique (ex. : avec l'activité relève le défi du CQTS (S)) (P, S);
 - Développer des actions sociales et de plaidoyer (ex. : activité sur l'utilisation des médias) (P, S);
 - Démystifier les pratiques de marketing des compagnies de tabac et de vapotage (ex. : activité VIPAIR les révélations de l'industrie du CQTS) (S);
 - Comprendre l'impact environnemental de la consommation de produits du tabac et de vapotage (ex.: activité EPAV l'envers de la vape - le kiosque du CQTS) (S);
 - Considérer les coûts de consommation (ex. : activité coût du vapotage de Santé Canada) (S);
 - Saisir les enjeux de dépendances (ex. : trousse éducative Brise l'illusion du réseau du sport étudiant du Québec) (S);
 - Réfléchir aux bénéfices d'un mode de vie sans tabac ni nicotine (ex. : activité sans fumée, je suis moi du CQTS) (S);
 - Examiner les conséquences associées à la consommation de produits du tabac et de nicotine (ex. : activités interactives de Santé Canada) (S);
 - Dénormer l'usage du tabac et des produits de vapotage (S).



Retrouvez d'autres pistes dans Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire - Synthèse de recommandations. Retrouvez également des pistes complémentaires dans la fiche sur les relations harmonieuses et la prévention de la violence.



Comment impliquer les parents ?

L'engagement des parents d'ado est primordial afin d'assurer la cohérence des messages de promotion d'un mode de vie sans tabac ni nicotine à l'école et dans le milieu familial. Voici quelques exemples d'actions pour favoriser leur implication :

- ✓ Sensibiliser l'école à l'importance d'impliquer les parents dans la mise en œuvre d'activités de promotion-prévention et de mesures pour un environnement sans tabac ni nicotine (ex. : en les invitant à participer au comité saines habitudes de vie ou à créer un bulletin d'information avec les élèves);
- ✓ Soutenir l'école à utiliser ses canaux de communications pour informer les parents des politiques, stratégies, règles, services et activités de l'école pour assurer un environnement sans tabac ni nicotine;
- ✓ Influencer l'école à outiller les parents d'adolescents sur divers enjeux reliés à un mode de vie sans tabac ni nicotine :
 - Le développement global du jeune tel que l'affirmation de soi et l'esprit critique;
 - Les déterminants qui influencent l'usage de ces produits tels que la capacité à dire non, l'omniprésence de ces produits sur les réseaux sociaux, la consommation et la banalisation par les proches (camarades, famille...);
 - Le portrait de l'utilisation des produits du tabac et de vapotage;
 - Les caractéristiques et risques des différents produits du tabac et de vapotage;
 - Les pratiques parentales à privilégier pour aborder ce sujet avec son ado telles que la relation et la communication parents-enfants positives et l'implication du jeune dans les activités familiales;
 - Les services d'aide à l'arrêt tabagique et au vapotage de nicotine tels que les Centres d'abandon du tabagisme.



Comment impliquer la communauté ?

Bien que l'école secondaire soit un milieu privilégié pour faire des activités de promotion et de prévention en matière de non-usage des produits du tabac et de nicotine, il importe que les jeunes trouvent écho aux messages qui leur sont transmis dans la communauté qui les entoure. Ainsi, les organismes fréquentés par les jeunes ont aussi un rôle à jouer. De plus, certains organismes de la communauté peuvent également soutenir les personnes désirant arrêter de fumer ou de vapoter de la nicotine. Voici quelques idées :

- ✓ Créer des liens avec les commerçants autour de l'école et solliciter leur appui actif concernant l'importance de ne pas fournir de produits du tabac ou de vapotage de nicotine aux jeunes (ex. : en affichant les obligations légales dans leur commerce);
- ✓ Proposer à l'école de collaborer avec les médias locaux dans la transmission d'informations sur les actions de promotion-prévention réalisées par le milieu scolaire concernant le non-usage des produits du tabac et de nicotine;
- ✓ Favoriser une collaboration étroite entre l'école et les organismes jeunesse de son territoire pour assurer :
 - L'animations d'activités pour favoriser le non-usage du tabac et de la nicotine;
 - Une cohérence des messages véhiculés des activités proposées en promotion-prévention;
 - La mise sur pied de formations et de groupe de soutien pour les parents en matière de pratiques parentales positives, de développement de saines habitudes de vie, incluant le non-usage des produits du tabac et de nicotine;
 - Des liens avec les Centres d'abandon du tabagisme, les Cliniques jeunesse et Aire ouverte.
- ✓ Soutenir l'école à faire connaître les services d'aide à l'arrêt tabagique et de vapotage de nicotine aux élèves et aux membres du personnel.

Le fait de collaborer avec les partenaires de la communauté dans le déploiement des actions de promotion-prévention permet non seulement l'adoption d'une vision commune en ce qui concerne les pratiques recommandées, mais également une offre concertée aux milieux scolaires et une continuité des messages envoyés aux jeunes.



Références

Direction de santé publique de la Montérégie (2021). *Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. Produits du tabac chez les ados : bonne nouvelle, mais...* CISSS de la Montérégie-Centre. <https://enmodeado.ca/wp-content/uploads/2021/09/Tabac-Monteregie.pdf>

Institut de la statistique du Québec (2021). *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire 2019. Principaux résultats de l'enquête et évolution des phénomènes*. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-tabac-alcool-drogue-jeu-eleves-secondaire-2019.pdf>

Institut national de santé publique du Québec (2022). *Vapotage de nicotine et de cannabis : identifier et comprendre les risques pour la santé*. <https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/cannabis/vapotage>

Palluy, J., Arcand, L., Choinière, C., Martin, C. et Roberge, M-C. (2010). *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse de recommandations*. Institut national de santé publique. <https://www.inspq.qc.ca/publications/1065>