

# CINQ QUESTIONS, CINQ MINUTES! MIEUX COMMUNIQUER AVEC LES JEUNES FEMMES AU SUJET DU TABAGISME, DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU SPORT

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



**Association canadienne pour l'avancement des femmes,  
du sport et de l'activité physique (ACAFS)**

801, avenue King Edward, pièce N202  
Ottawa (Ontario) Canada  
K1N 6N5

Téléphone : 613-562-5667  
Télécopieur : 613-562-5668  
Courriel : [caaws@caaws.ca](mailto:caaws@caaws.ca)  
[www.caaws.ca](http://www.caaws.ca)

Association canadienne  
pour l'avancement  
des femmes du sport et  
de l'activité physique

# CINQ QUESTIONS, CINQ MINUTES!

## MIEUX COMMUNIQUER AVEC LES JEUNES FEMMES AU SUJET DU TABAGISME, DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU SPORT

Prenez cinq minutes pour engager une conversation avec les jeunes femmes au sujet de leurs attitudes à l'égard de l'usage du tabac et de l'activité physique. Ce schéma peut être utilisé pour aider les jeunes femmes à penser à l'atteinte d'une santé optimale grâce à l'activité physique, au sport et à une vie sans fumée. La conversation peut mettre l'accent sur l'usage du tabac, la prévention du tabagisme ou le renoncement au tabac et peut avoir lieu dans un contexte individuel ou collectif.

Les cinq questions suivantes visent à susciter et à maintenir le dialogue avec les jeunes femmes de façon à ce qu'elles puissent elles-mêmes évaluer comment l'usage du tabac et l'activité physique correspondent à leurs valeurs et à leur plan de vie. Par la conversation ouverte et la pensée critique, la jeune femme peut tirer ses propres conclusions sur la façon dont l'usage du tabac correspond ou non à son plan de vie et sur la manière dont l'activité physique peut l'aider à atteindre ses buts.

### 1. 1. Quelles sont les choses que tu veux vraiment faire ou accomplir dans ta vie?

La réponse peut être liée à l'activité physique, à la vie sociale et familiale, à la réussite scolaire, à la participation communautaire, aux voyages, etc.



### 2. As-tu des idées ou des buts précis en tête?

Reconnaissez ses buts et accordez-leur de l'importance.



### 3. Quels genres de défis ou de limites pourraient t'empêcher d'atteindre tes buts?



## Prévention

### 4. Crois-tu que le fait de fumer puisse t'empêcher d'atteindre tes buts?

Sais-tu que :

- Plus de 75 % des jeunes femmes ne fument pas? Tu n'es pas seule.
- La plupart des adolescents qui fument pensent à arrêter? Alors, pourquoi commencer?
- Beaucoup d'anciens toxicomanes disent qu'il est aussi difficile de cesser de fumer que de renoncer à l'héroïne ou à la cocaïne?
- Fumer coûte cher? Un paquet de cigarettes par jour durant une semaine coûte autant que trois CD, deux DVD ou un billet de spectacle!
- Les vêtements et les cheveux de la personne qui fume sentent mauvais?
- Plus la personne commence à fumer jeune, plus il est difficile pour elle de cesser de fumer?

Penses-tu que l'activité physique peut t'aider à atteindre tes buts? Sais-tu que l'activité physique te permet de :

- gérer ton stress?
- mieux réussir à l'école?
- avoir du plaisir avec ta famille et tes amis?
- mieux dormir?
- te sentir mieux et avoir plus d'énergie?
- développer ta force et ton endurance?
- acquérir de saines habitudes?
- acquérir des habiletés qui t'aident à faire face à la vie, comme :
  - les communications efficaces, la résolution de problèmes et les relations interpersonnelles;
  - la capacité de t'exprimer et de prendre des décisions;
  - les capacités d'adaptation pour gérer le stress et la colère;
  - la relaxation et l'équilibre;
  - l'estime de soi;
  - la confiance.

## Renoncement

### 4. Le fait de fumer correspond-t-il à ton plan de vie?

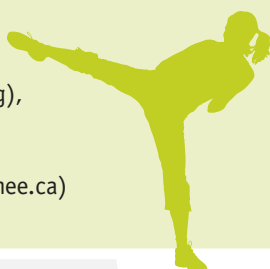
Quel est l'influence de l'usage du tabac sur tes buts?

- La cigarette est-elle un allié? Te ramène-t-elle à tes croyances et tes attitudes?
- Depuis combien de temps fumes-tu? As-tu déjà essayé d'arrêter?
- Connais-tu quelqu'un qui pourrait t'aider et t'offrir son soutien?
- Essaie de déterminer quand et pourquoi tu fumes (p. ex. avec des amis, à des fêtes, quand tu es stressée, etc.). Surveille tes envies de fumer, détermine quand elles se produisent et trouve quelque chose à faire quand elles se présentent.
- Certaines personnes font plusieurs tentatives avant de réussir à cesser de fumer! Ne t'inquiète pas. Il est difficile de renoncer au tabac et il faut beaucoup d'énergie, mais tu peux y arriver.
- Souviens-toi des raisons pour lesquelles tu voulais arrêter de fumer et garde ton plan de vie en tête.
- Tiens-toi occupée et évite l'ennui.
- Avant d'allumer, arrête-toi pour te demander « Ai-je vraiment besoin de ça? » Brise cette habitude inconsciente.
- Exerce-toi à arrêter : ne fume pas la cigarette de laquelle tu peux te passer ou n'en fume que la moitié.
- Pense à tout l'argent que tu économiseras!
- Si tu renonces au tabac, tu ressentiras des symptômes de sevrage, mais ils ne dureront que quelques semaines. Pendant ce temps, ajoute l'activité physique à ton horaire quotidien, car elle peut vraiment apaiser les symptômes de sevrage de la nicotine. Quand une forte envie de fumer se présente :
  - marche rapidement;
  - prends les escaliers;
  - va faire du vélo;
  - saute sur ta planche à roulettes;
  - joue dehors avec ton petit frère ou ta petite sœur;
  - bouge!



### 5. Vers quel soutien peux-tu te tourner pour atteindre tes objectifs?

- Suggérez une visite des sites Web [www.smoke-fx.com](http://www.smoke-fx.com) et [www.stupid.ca](http://www.stupid.ca).
- Suggérez les sites Webs contenant de l'information fiable sur la santé comme **Cyberisle** ([www.cyberisle.org](http://www.cyberisle.org)), le **Réseau canadien de la santé** ([www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)) et **Santé Canada** ([www.vivezsansfume.ca](http://www.vivezsansfume.ca))



### 5. Vers quel soutien peux-tu te tourner pour t'aider à renoncer au tabac?

- Dis-le à tes amis, ta famille et même à ton médecin... va chercher du soutien!
- Je sais que tu es consciente du fait que le tabac est nocif pour toi. Rends-toi au site Web **Vie 100 fumer** ([www.vie100fumer.ca](http://www.vie100fumer.ca)) pour obtenir des conseils faciles et utiles.
- L'activité physique peut apaiser les symptômes de sevrage et te donne quelque chose de positif et enrichissant à faire.

Pour d'autres conseils pratiques et des messages adaptés ou pour découvrir comment l'activité physique peut être une solution de rechange viable à l'usage du tabac, consultez le livret **Bouger en toute liberté**.