



Bouger en toute liberté

*Jeunes femmes, activité physique
et tabagisme*



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



Canada

Une contribution financière de Santé Canada

Bouger en toute liberté

Jeunes femmes, activité physique et tabagisme

Pour un supplément d'information ou pour des exemplaires additionnels, communiquer avec :
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
www.caaws.ca

La ressource ***Bouger en toute liberté*** est publiée par l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS). Sa production a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées dans ce document ne reflètent pas nécessairement les opinions de Santé Canada.

Ressource rédigée et produite par la firme The Alder Group Inc.
www.aldergroup.com

Also available in English under the title:
Active & Free: Young Women, Physical Activity, and Tobacco

ISBN 978-0-9732212-2-0

Pour promouvoir l'activité physique comme solution de rechange efficace à l'usage du tabac, l'ACAFS a lancé, en 1994, la ressource *À chances égales : les adolescentes, le tabac et l'activité physique*. Celle-ci fournissait aux parents, aux entraîneurs et aux enseignants de l'information d'actualité adaptée pour les aider à guider les jeunes femmes dans l'adolescence et pour les encourager à adopter un mode de vie sain. Consciente du taux alarmant d'inactivité physique chez les jeunes femmes (le segment de la population qui connaît la croissance la plus rapide pour ce qui est de l'initiation au tabac), l'ACAFS a révisé cette précieuse ressource et l'a actualisée pour les leaders actuels du domaine de l'activité physique. ***Bouger en toute liberté*** et le feuillet ***Cinq questions, cinq minutes*** qui s'y rattache reflètent les efforts croissants que déploie l'ACAFS pour faire valoir les droits des jeunes femmes à une santé optimale et à une qualité de vie grâce à l'équité, à l'activité physique et au sport.



Bouger en toute liberté

*Jeunes femmes, activité physique
et tabagisme*

Contenu

Quelques mots de Hayley Wickenheiser, étoile du hockey d'équipe-canada	2
Exposé des faits : lien entre l'activité physique et l'usage du tabac	3
Prévention	5
Renoncement au tabac	9
Démasquer le tabac : fumer n'a rien de banal	11
Votre rôle en tant que leader dans le domaine de l'activité physique	14
Ressources disponibles	15
Quelques mots sur l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS)	16
Aidez-nous à évaluer cette ressource!	17
Annexe A	19
Références	20

QUELQUES MOTS DE HAYLEY WICKENHEISER, ÉTOILE DU HOCKEY D'ÉQUIPE-CANADA

Si vous êtes professeur d'éducation physique, animateur en loisirs, parent, entraîneur ou promoteur de la santé, la présente ressource est tout particulièrement conçue pour vous. **Bouger en toute liberté** est 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!

Pensez-y : en tant que leader dans le domaine de l'activité physique, vous avez chaque jour l'occasion de changer la vie des jeunes femmes en exerçant une influence sur leur santé. Que ce soit dans le cadre d'une conversation spontanée sur le terrain de jeu ou d'un programme plus structuré, vous avez l'extraordinaire chance de pouvoir joindre les jeunes femmes d'une façon très personnelle et crédible. Vous pouvez utiliser ce lien privilégié pour transmettre clairement les avantages d'un mode de vie actif et, surtout, pour aider les jeunes femmes à franchir les obstacles qui les empêchent de tirer profit des bienfaits de l'activité physique.

Durant les précieux moments où vous travaillez avec les jeunes femmes, le plus important impact que vous pouvez avoir sur leur santé à long terme est de les amener à être actives physiquement et de les protéger contre les effets dévastateurs de l'usage du tabac. Pour ce faire, vous pouvez renforcer un message de prévention de l'usage du tabac ou offrir du soutien pour le renoncement au tabac.

Il faut savoir que...

- Le cancer du poumon est la principale cause de décès par cancer chez les femmes.
- Les fumeuses ont davantage de risques d'avoir des problèmes de santé de la reproduction, dont l'infertilité, et de plus grandes complications durant la grossesse et l'accouchement.
- La recherche révèle que les femmes fument pour des raisons différentes que les hommes et qu'elles peuvent être plus dépendantes du point de vue psychologique.

Hayley Wickenheiser, championne olympique et mondiale

Comme les jeunes femmes ont confiance en vous, elles écoutent ce que vous leur dites et peuvent, grâce à vous, en apprendre un peu plus sur la santé chaque jour. Vous pouvez leur offrir une précieuse ressource adaptée à leurs réalités et à leurs besoins uniques. Vous avez sans doute constaté à maintes reprises l'influence positive que vous exercez sur les filles et les jeunes femmes lorsqu'elles apprennent de nouveaux concepts et de nouvelles techniques, lorsqu'elles prennent plaisir à l'activité physique et lorsqu'elles grandissent sur le plan personnel par leur participation et le sentiment d'appartenance qu'elles acquièrent.

Le niveau d'activité physique et le taux de tabagisme varient entre les différents groupes ethniques, et les jeunes autochtones présentent un risque considérable. **Bouger en toute liberté** propose des conseils utiles et des messages adaptés à toutes les jeunes femmes canadiennes.

Grâce à votre rôle unique de leader, vous pouvez grandement contribuer à la santé des jeunes femmes du Canada en faisant la promotion de leur santé et en les encourageant à demeurer actives et libres de la dépendance au tabac.



EXPOSÉ DES FAITS : LIEN ENTRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'USAGE DU TABAC

L'activité physique et la prévention du tabagisme

Les jeunes femmes qui présentent un risque de tabagisme et d'inactivité physique partagent de nombreuses caractéristiques; d'ailleurs, la documentation démontre un lien significatif entre l'inactivité physique et l'initiation à l'usage du tabac.^{1,2} Par exemple, la dévalorisation et les problèmes de poids sont d'importantes variables explicatives de l'initiation à l'usage du tabac^{3,4} et, parallèlement, ces facteurs sont liés à l'inactivité chez les jeunes femmes.^{5,6} Les études démontrent que l'estime de soi a des répercussions sur des facteurs précis comme la confiance, la perception de contrôle et l'anxiété, qui à leur tour exercent une influence sur la participation à l'activité physique et sur l'initiation au tabagisme.^{7,8}

L'activité physique et le renoncement au tabac

De récents résultats suggèrent que l'activité physique devrait faire partie intégrante des interventions et des programmes de renoncement au tabac. Différentes études révèlent d'importantes différences dans l'abstinence au tabac entre les groupes de personnes actives physiquement et les sujets inactifs,^{9,10} dont d'importantes différences dans le suivi effectué après 12 mois.¹¹

L'activité physique diminue bien des symptômes physiques et psychologiques du syndrome de sevrage à la nicotine. L'activité physique vigoureuse réduit les fortes envies de fumer et les difficultés à dormir durant les premières semaines du renoncement au tabac.^{12,13} Une étude a démontré l'effet de modération qu'exerce l'activité physique sur les perturbations de l'humeur attribuables à l'abandon du tabac — plus précisément sur l'anxiété, la tension et le stress durant la première semaine d'abstinence, sur l'irritabilité durant la deuxième semaine et sur l'agitation durant la troisième semaine.¹⁴ Dans une autre étude, les personnes abstinentes actives physiquement ont démontré une hausse de l'affect positif et une diminution de la dépression quatre mois après le renoncement, tandis que les personnes abstinentes inactives ont affiché une hausse de l'affect négatif.¹⁵

La documentation parle toujours de l'activité physique comme d'une stratégie saine et efficace de gestion du poids. La gestion du poids est une grande préoccupation pour les femmes qui contemplant la possibilité de renoncer au tabac, ainsi qu'un élément clé de leur décision d'agir et un important facteur de risque de rechute. Les programmes d'abandon du tabac devraient tenter de réduire les préoccupations liées au poids et aider les femmes à évaluer judicieusement le gain de poids possible. De plus, les interventions devraient attirer l'attention sur les différentes questions liées au poids santé — comme les pressions favorisant la minceur, la masse musculaire et le pourcentage d'adiposité.

L'activité physique, dans le contexte du renoncement au tabac, présente aussi une série d'avantages. En améliorant l'estime de soi et la perception de sa capacité d'adaptation, l'activité physique facilite beaucoup les efforts de renoncement. Les personnes actives physiquement au moment de renoncer au tabac semblent plus confiantes en leur capacité de maintenir un mode de vie sans fumée.¹⁶ L'activité physique compense aussi pour les effets nocifs à court et à long termes du tabagisme sur la santé.

Une étude a révélé que les jeunes adultes sont favorables à l'activité physique comme stratégie de soutien au renoncement au tabac.¹⁷ Dans cette étude, les jeunes adultes indiquaient que l'activité physique les exposait aux effets négatifs du tabagisme en les accentuant et que cette prise de conscience les motivait à renoncer au tabac. Les jeunes adultes se sont montrés enthousiastes et ouverts face à cette stratégie, et une forte majorité d'entre eux croyait que la promotion des programmes de renoncement au tabac devrait se faire dans un milieu d'activité physique.

L'activité physique comme solution de rechange saine et agréable au tabagisme

L'activité physique peut procurer aux jeunes femmes les bienfaits immédiats auxquels elles pourraient s'attendre de l'usage du tabac. En fait, en examinant les avantages perçus de l'usage du tabac et les bienfaits connus de l'activité physique, il est naturel de considérer cette dernière comme une solution de rechange positive et viable au tabagisme.

Situation	Fait	Solution
L'usage du tabac est perçu comme une façon de relaxer et de réduire le stress.	L'usage du tabac augmente la tension artérielle et le rythme cardiaque et augmente chez les jeunes femmes les risques de troubles affectifs au début de la vie adulte.	L'activité physique amortit l'effet du stress, de l'anxiété et de la dépression.
L'usage du tabac est perçu comme une façon de se faire de nouveaux amis et d'être accepté par les pairs.	Il n'y a rien de sain à devenir ami avec quelqu'un parce qu'il fume; il faut penser à la fumée de tabac ambiante, à la façon dont le tabagisme tire l'énergie des jeunes femmes et au manque de soutien offert quand on tente de renoncer au tabac.	L'activité physique favorise le travail d'équipe, brise l'isolement social et offre des occasions de se faire de nouveaux amis et de développer des relations saines et significatives.
L'usage du tabac procure un sentiment d'autonomie et de révolte face aux parents ou au rôle que la société attribue aux jeunes femmes.	Fondamentalement, fumer consiste donc à suivre le troupeau et à se laisser prendre au piège de la dépendance.	Les activités comme le kickboxing, le soccer, la course, l'autodéfense et le judo ne remettent pas seulement en question le mythe de la femme passive, elles donnent aux jeunes femmes un sentiment de prise en charge, de force et de capacité d'être extraverties et autosuffisantes.
L'usage du tabac est perçu comme un symbole du statut ou comme une façon de projeter une certaine image ou réputation.	De plus en plus d'adolescents reconnaissent que l'usage du tabac crée une dépendance, donc une perte de contrôle.	Faire des sports et participer à des programmes d'activité physique confère un certain statut et projette une image d'intelligence, de maturité, d'accomplissement et d'intensité.
L'usage du tabac est perçu comme une façon de gérer son poids.	L'usage du tabac peut entraîner des comportements alimentaires malsains et un gain de poids.	L'activité physique régulière est une façon saine et fiable de maintenir un poids santé.

PRÉVENTION

Prendre soin de son corps

Durant l'adolescence, les jeunes femmes acquièrent des habitudes et des valeurs qu'elles maintiendront probablement pendant leur vie adulte. En outre, elles doivent apprendre comment respecter leur corps et en prendre bien soin. Par conséquent, une approche prévenante et des interventions adaptées sont essentielles à cette étape de leur développement. Comme une vie sans fumée, l'activité physique, une saine alimentation et l'acceptation de soi sont les piliers d'un esprit sain dans un corps sain, mettez les jeunes femmes au défi de s'offrir ces bienfaits.

Une vie sans fumée

Tout le monde est au courant et reconnaît les importants bienfaits d'une vie sans fumée, même les jeunes femmes. Alors, pourquoi fument-elles? La décision d'une jeune femme d'accepter le tabac dans sa vie est rarement personnelle et comporte de nombreuses facettes. Sa motivation peut venir de nombreux facteurs, dont :

Le statut socioéconomique – Le lien entre l'initiation au tabagisme et le statut socioéconomique ne fait plus de doute. Les jeunes femmes provenant de familles à plus faible revenu sont plus susceptibles d'être exposées à la fumée de tabac ambiante et à commencer à fumer à l'adolescence.

La publicité sur le tabac – Que l'on pense aux annonces dans les magazines de mode ou à l'usage du tabac dans les films, les jeunes femmes sont sans cesse bombardées d'images fascinantes et positives de l'usage du tabac. Beaucoup d'études révèlent que l'initiation au tabac chez les jeunes femmes est grandement attribuable à cette omniprésence.^{18, 19, 20} Comme les jeunes femmes sont grandement influencées par les médias, elles peuvent se laisser prendre à la tentation de croire que le tabagisme est normal et acceptable. De plus, les connotations de désirabilité sociale, d'émancipation et de beauté que l'on associe au tabagisme minimisent de façon spectaculaire les dangereux effets du tabac sur la santé.²¹

L'acceptation de soi et l'image corporelle – Des facteurs comme une image corporelle négative, une faible estime de soi, de faibles attentes face à l'avenir et des préoccupations face au poids sont de fortes variables explicatives de l'initiation au tabac chez les jeunes femmes.^{22, 23} Durant l'adolescence, il arrive souvent que l'image qu'a la jeune femme d'elle-même

diminue énormément et que ses inquiétudes face à son poids augmentent beaucoup. Par conséquent, on doit tenir compte de ces variables psychosociales dans les efforts de prévention du tabagisme. Les résultats indiquent que les interventions visant à promouvoir une bonne estime de soi et des stratégies de contrôle du poids santé sont extrêmement efficaces pour prévenir l'usage du tabac.^{24, 25}

Le stress et les émotions négatives – Beaucoup de jeunes femmes considèrent l'usage du tabac comme un mécanisme fiable d'adaptation au stress et aux émotions négatives, qui, comme on le sait, s'intensifient considérablement à l'adolescence. L'idée que la nicotine provoque un état d'euphorie et réduit le stress et les émotions négatives exerce une grande influence sur la décision des jeunes femmes de fumer.^{26, 27} Le lien qui existe entre le stress, le style de prise en charge et le tabagisme est bien établi,^{28, 29} et les styles de prise en charge constructifs et autogérés semblent minimiser la vulnérabilité des jeunes femmes à l'usage du tabac.³⁰ Ainsi, **les leçons importantes que doivent apprendre les jeunes femmes et les compétences qu'elles doivent acquérir comprennent l'identification de stratégies de prise en charge constructives et autogérées, l'évaluation des coûts et des avantages de leurs stratégies et la découverte de solutions de rechange plus saines pour gérer le stress et les émotions négatives.**

L'usage du tabac par les pairs et les membres de la famille – Les cercles d'amis et les réseaux sociaux exercent une grande influence sur la décision de la jeune femme de fumer. Le fait d'avoir une ou deux meilleures amies qui fument augmente de façon importante l'initiation au tabagisme chez les jeunes femmes.^{31, 32} Une étude a révélé que la proportion de femmes faisant usage du tabac est en fait moins grande que celle des hommes quand elles n'ont pas d'amis qui fument.³³ De récentes études examinant la nature et les mécanismes sous-jacents de cette influence suggèrent que la décision de faire usage du tabac repose sur le souhait de cultiver une certaine réputation auprès des pairs.³⁴

L'activité physique

L'activité physique joue un rôle vital dans l'ensemble du développement des jeunes femmes en renforçant leur capacité cardiovasculaire, leur force, leur souplesse et leur densité osseuse. Elle les aide aussi à maintenir un poids santé. À long terme, les femmes actives réduisent leur risque de décès prématuré et de maladies chroniques, comme l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires et le cancer. **Les bienfaits psychologiques de l'activité physique peuvent comprendre une bonne estime de soi, une plus grande autoefficacité, un meilleur rendement scolaire et cognitif et une vision plus saine de la vie.** Socialement, l'activité physique favorise un sentiment d'appartenance, permet l'acquisition de compétences en équipe et augmente les contacts sociaux.

Compte tenu de la valeur reconnue de l'activité physique, il est alarmant de constater la grande proportion de jeunes femmes inactives. De nombreux obstacles les empêchent de faire de l'activité physique, comme le manque de soutien des parents, l'absence de programmes, d'installations et de matériel pertinents et la perception d'un manque de compétences. De l'autre côté, on compte parmi les facteurs motivant les jeunes femmes à faire de l'activité physique le plaisir, l'impression d'avoir les compétences requises, l'autoefficacité et une perception physique positive de soi-même. Les résultats suggèrent aussi que les interventions qui font la promotion de ces variables psychologiques positives, du sport organisé et du soutien familial sont efficaces pour augmenter les niveaux d'activité physique chez les jeunes femmes. Différentes stratégies environnementales, comportementales et sociales peuvent faciliter la participation et le maintien de la participation des jeunes femmes à des programmes et à des initiatives d'activité physique, notamment :

1. encourager et organiser des programmes d'activité physique accessibles dans les écoles et la communauté; mettre l'accent sur les programmes amusants, non compétitifs, qui permettent les interactions sociales, comme les clubs de marche ou les cours de danses populaires pour les débutants.
2. travailler avec des partenaires pour accroître la disponibilité de services de transport abordables et sécuritaires après l'école et pour appuyer la mise sur pied de programmes adaptés aux besoins et à la réalité des jeunes femmes inactives.

3. sensibiliser davantage les jeunes femmes et leurs parents à l'importance de l'activité physique; mettre l'accent sur les effets positifs de l'activité physique sur l'estime de soi, la confiance et le rendement scolaire; et faire la promotion de différents programmes scolaires et communautaires ciblant les jeunes femmes.
4. développer des compétences comportementales et cognitives qui feront bouger les jeunes femmes — les compétences en résolution de problèmes, en relations interpersonnelles, en établissement de buts, en prise de décisions et en suivi motivent naturellement les jeunes femmes inactives à participer à des programmes d'activité physique. Par exemple, tenir des séances de remue-méninges sur les obstacles perçus et réels à l'activité physique et sur les façons de les surmonter. Enseigner aux jeunes femmes comment définir des buts simples, atteignables et réalistes et comment reconnaître les avantages physiques et psychologiques que procure l'activité physique régulière.
5. viser une augmentation des niveaux d'autoefficacité des jeunes femmes et de leur confiance en leur capacité de faire de l'activité physique en organisant des programmes et des initiatives qui offrent des chances égales à tous les participants. Par exemple, des initiatives d'essai de sports dans lesquelles les jeunes femmes peuvent brièvement essayer une variété de nouveaux sports atypiques (p. ex. rugby, autodéfense, etc.).
6. faire preuve d'honnêteté et de transparence au sujet des réalités de l'activité physique, comme les douleurs musculaires, le temps nécessaire, l'acquisition graduelle des compétences, etc.

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) offre le programme **En mouvement** (www.caaws.ca/onthemove/f/index.htm). Celui-ci fournit des idées novatrices et des stratégies efficaces pour franchir les obstacles qui empêchent les jeunes femmes de faire de l'activité physique.



Leur dire dans quoi elles s'embarquent

Les effets à court terme de l'usage du tabac comprennent :

- hausse du rythme cardiaque et de la tension artérielle;
- constriction des vaisseaux sanguins, ce qui rend plus difficile le transport de l'oxygène dans le corps;
- étourdissements, tremblements des mains et froideur des doigts et des orteils;
- vulnérabilité accrue aux allergènes;
- hausse de la toux et des rhumes;
- production accrue d'acide gastrique;
- réduction de l'appétit, qui peut contribuer à réduire le poids à court terme;
- réduction de l'odorat et du goût;
- mauvaise haleine;
- diminution de l'endurance physique; et,
- brève augmentation des fonctions mentales, suivie d'une période d'activité réduite du cerveau.

Les effets à long terme de l'usage du tabac comprennent :

- augmentation du risque de maladies cardiovasculaires;
- augmentation du risque de développer divers cancers, dont le cancer du poumon, du sein, du col de l'utérus, du larynx, de la bouche, de l'œsophage et du pancréas;
- augmentation du risque de faire de l'emphysème et de développer une maladie pulmonaire obstructive chronique;
- essoufflements;
- toux et infections respiratoires fréquentes;
- risque accru d'ulcères;
- mauvaise haleine perpétuelle;
- dents tachées;
- doigts et ongles tachés;
- plissements de la peau;
- apparence malsaine, teint jaune;

- baisse de la fertilité;
- faible poids à la naissance des bébés nés de mères fumeuses; et
- risque accru de fausse-couche et de complications à la naissance et durant le développement prénatal.

Les trois niveaux de dépendance

L'accoutumance au tabac est complexe. Elle a des effets physiques, psychologiques et sociaux sur la personne qui fume :

1. **Dépendance physique** – La dépendance se produit au fur et à mesure que l'usage du tabac devient plus régulier. Le corps s'habitue à un certain niveau de nicotine et en a donc besoin de façon régulière. Pour certains, la dépendance peut prendre quelques semaines alors qu'elle peut prendre des mois et jusqu'à une année pour d'autres. Quand les niveaux de nicotine chutent subitement, les symptômes de sevrage débutent. La sévérité et la durée des effets du sevrage varient d'un fumeur à l'autre, mais, avec le temps, les symptômes disparaissent.
2. **Dépendance psychologique** – Ce comportement est appris et évolue selon la façon dont le tabac est utilisé pour s'adapter au stress, aux émotions négatives et aux conflits. Le développement de cette dépendance dépend de la manière dont la sensation agréable produite par la nicotine aide à faire face aux situations ou aux émotions négatives. Par conséquent, les circonstances stressantes ou les événements fâcheux peuvent agir comme déclencheurs de l'usage du tabac.
3. **Dépendance sociale** – Cette dépendance peut s'acquérir en fumant dans des milieux sociaux, soit pour surmonter l'anxiété sociale ou l'embarras, soit aux fins d'interaction sociale et d'acceptation.



Les plus fréquents symptômes de sevrage de la dépendance au tabac sont :

- l'irritabilité ou la mauvaise humeur;
- les sentiments de tension, d'anxiété ou de peur;
- la difficulté d'attention;
- l'agitation;
- la difficulté à dormir;
- la baisse du rythme cardiaque;
- l'augmentation de l'appétit;
- de légers symptômes de rhume;
- les maux de tête;
- la constipation;
- les tremblements;
- la toux et le mal de gorge; et
- les plaies ou cloques dans la bouche.



En plus de diminuer de nombreux effets physiques et psychologiques du sevrage de la nicotine, l'activité physique permet aussi aux jeunes femmes de :

- faire face au stress;
- mieux réussir à l'école;
- avoir du plaisir avec la famille et les amis;
- mieux dormir;
- se sentir mieux et avoir plus d'énergie;
- développer leur force et leur endurance;
- acquérir de saines habitudes; et
- apprendre des compétences qui leur permettent de s'adapter à la vie, dont :
 - la communication efficace, la résolution de problèmes et les relations interpersonnelles;
 - la capacité de s'exprimer et de prendre des décisions;
 - l'habileté de s'adapter à la colère et au stress;
 - la relaxation et l'équilibre;
 - l'estime de soi; et
 - la confiance en soi.

Maisons et voitures sans fumée : en parler et trouver une solution

Les maisons et voitures sans fumée, particulièrement quand les parents fument, transmettent sans contredit aux adolescents le message que le tabagisme est inacceptable et les incitent à s'y opposer.^{37, 38} Les adultes qui prônent une maison et une voiture sans fumée n'intensifient pas seulement leur propre motivation à arrêter de fumer, ils augmentent aussi leur chance de réussite.³⁹ Des résultats révèlent que les interdictions de fumer à la maison ou les restrictions en ce sens modèrent considérablement la transition des jeunes de l'essai à l'usage régulier du tabac.⁴⁰ Alors, encouragez les jeunes femmes exposées à la fumée de

tabac ambiante à la maison ou dans la voiture familiale à discuter de la question avec leurs parents et à trouver des solutions sensées, comme :

- ne pas garder les cendriers dans la maison;
- afficher une enseigne à l'entrée de la maison ou un autocollant dans la fenêtre du passager de la voiture pour interdire l'usage du tabac;
- retirer le cendrier de la voiture; et
- faire des arrêts fréquents durant les déplacements pour répondre aux besoins des fumeurs.

RENONCEMENT AU TABAC

S'offrir une vie sans fumée : un défi possible à relever

Les jeunes femmes peuvent être extrêmement vulnérables, très sensibles et sujettes à de grandes insécurités. Malheureusement, beaucoup d'entre elles croient que le fait de fumer apaise ces sentiments et les pressions ressenties. Que ce soit pour gérer son poids, se calmer les nerfs ou faire face à l'insécurité et à une faible estime de soi, l'élément moteur du tabagisme doit être pris en compte, sinon, la jeune femme ne tentera pas de cesser de fumer, risquera d'échouer si elle essaie ou renoncera au tabac pour développer une autre accoutumance ou comportement malsain. Le facteur décisif est le suivant : les jeunes femmes commencent à fumer pour se sentir mieux, mais l'usage du tabac leur apporte en fait exactement le contraire. Comparativement à une non-fumeuse, une jeune femme qui fume au moins un paquet de cigarettes par jour risque 15 fois plus de souffrir de troubles de panique et cinq fois plus de développer un trouble d'anxiété généralisée dans la vingtaine et la trentaine.⁴¹ L'usage du tabac affaiblit grandement la respiration et réduit la capacité des poumons, ce qui augmente le niveau de monoxyde de carbone dans le corps. Des niveaux élevés de monoxyde de carbone déclenchent une réaction instinctive de panique caractérisée par la difficulté de respirer, l'accélération du rythme cardiaque et de grandes sueurs.

Les jeunes fumeuses sont prises dans un cercle vicieux duquel il leur est difficile de sortir. Premièrement, la jeune femme qui fume pour se calmer limite considérablement son apport en oxygène, ce qui fait augmenter ses sentiments de panique et d'énerverment, qui à leur tour l'incitent à fumer. Deuxièmement, la frousse et l'irritabilité s'installent quand le niveau de nicotine diminue, et la jeune femme tente de les apaiser en fumant. Les jeunes femmes sont capables de percevoir et de comprendre comment ce cycle contribue grandement à les encourager à continuer de fumer. C'est pourquoi l'activité physique devient essentielle pour briser ce cycle, puisqu'elle s'attaque aux symptômes de sevrage de la nicotine, améliore le sommeil, aide à s'adapter aux changements d'humeur et diminue le stress. Comme les symptômes de sevrage de la nicotine disparaissent naturellement après quelques semaines d'abstinence totale, **les effets à court terme de l'activité physique sur ces symptômes peuvent temporairement aider les jeunes femmes. À long terme, l'activité physique régulière peut aider les jeunes femmes à maintenir l'abstinence au tabac en facilitant la gestion du poids, en améliorant l'estime qu'elles ont d'elles-mêmes et en favorisant la confiance en soi.**

Leur dire dans quoi elles s'embarquent

Une description des bienfaits immédiats et à long terme du renoncement au tabac est présentée ci-dessous. Voici ce qui se produit après que la jeune femme a pris sa dernière cigarette (extrait du livret *Vie100 fumer*⁴²) :

Dans les 8 heures qui suivent...	La quantité de monoxyde de carbone dans son corps diminue, et le niveau d'oxygène du sang revient à la normale.
Dans les 48 heures qui suivent...	Ses sens de l'odorat et du goût s'améliorent, et ses risques de faire une crise cardiaque commencent à diminuer.
Dans les 72 heures qui suivent...	Sa capacité pulmonaire augmente, et ses bronches se détendent, ce qui lui facilite la respiration.
Dans les 2 semaines qui suivent...	La nicotine est éliminée de son corps.
Dans les 3 mois qui suivent...	La circulation s'améliore, et la capacité pulmonaire augmente de 30 %.
Dans les 6 mois qui suivent...	Il y a amélioration en ce qui concerne la toux, la congestion des sinus, la fatigue et l'essoufflement.
Dans l'année qui suit...	Le risque d'attaque cardiaque lié au tabagisme diminue de moitié, et le risque d'avoir des caries est plus faible.
Dans les 10 années qui suivent...	Le risque de mourir d'un cancer du poumon diminue de moitié.
Dans les 15 années qui suivent...	Le risque de mourir d'une attaque cardiaque est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

De plus, la jeune femme qui cesse de fumer (extrait du livret **Vie100 fumer**) :

- réduit ses risques d'avoir des infections et des rhumes.
- prévient les rides précoces parce que son visage a l'oxygène et le sang dont il a besoin.
- augmente son énergie parce que son corps est plus oxygéné.
- empêche ses dents et ses doigts de jaunir.
- montre l'exemple aux enfants (y compris ses frères et sœurs plus jeunes) et aux autres fumeurs.
- réduit le risque de faire accidentellement un trou dans son vêtement préféré.

Avantages financiers

La jeune femme qui abandonne son paquet de cigarettes quotidien économisera environ 10 000 \$ en trois ans et 35 000 \$ en dix ans (en partant de l'hypothèse qu'un paquet de cigarettes coûte en moyenne 9 \$ et qu'il y a une augmentation annuelle de 2 %). En une seule semaine, l'achat quotidien d'un paquet de cigarettes coûte autant que l'achat de trois CD, deux DVD ou un billet de spectacle. **Mettez les jeunes fumeuses au défi de calculer le prix de chaque cigarette et de penser à autre chose qu'elles pourraient s'acheter avec cet argent ou pour lesquelles elles pourraient épargner.**



Diriger les jeunes femmes sur la voie du succès

Pour réussir à cesser de fumer, les jeunes femmes doivent se faire un plan. Le programme **Vie 100 fumer** de Santé Canada offre du soutien continu en les dirigeant vers un processus en quatre étapes conçu pour les aider à se défaire pour toujours de l'habitude de fumer.

Étape 1 : Prépare-toi mentalement. Cette section fournit toutes les mesures incitatives dont a besoin une jeune femme pour prendre l'engagement nécessaire à l'abandon du tabac. Les sujets traités vont des risques que présente le tabagisme aux avantages financiers en passant par l'énoncé des valeurs.

Étape 2 : Fais marcher tes méninges. Dans cette section, les jeunes femmes en apprennent davantage sur les raisons pour lesquelles elles fument, sur ce qui les pousse à fumer, sur leur dépendance et sur d'autres stratégies de préparation au succès.

Étape 3 : Cherche du soutien. Cette section propose des conseils sur la façon dont les jeunes femmes peuvent obtenir le soutien dont elles ont besoin et sur la manière de faire face aux personnes qui ne les appuient pas et à la pression des pairs.

Étape 4 : Prends-toi en main. Cette section oriente les jeunes femmes dans la dernière étape. Des trousse de survie à l'établissement de la date d'abandon, cette section comprend tout ce que les jeunes femmes ont besoin pour se lancer dans la démarche.

Encouragez les jeunes femmes à franchir la première étape vers une vie sans fumée en visitant le site Web **Vie 100 fumer** à : www.vie100fumer.ca.

DÉMASQUER LE TABAC : FUMER N'A RIEN DE BANAL

Campagnes anti-tabac

Plusieurs études démontrent que les publicités anti-tabac qui visent à éduquer les adolescents sur les intentions et les tactiques de marketing des sociétés productrices de tabac se sont affirmées au cours de la dernière décennie et elles semblent prévenir efficacement l'initiation au tabac chez les jeunes, et encore plus chez les jeunes femmes.^{43, 44} Cet effet modérateur est présent tant chez les adolescents qui présentent des risques élevés et faibles de fumer, puisque les deux groupes semblent avoir les mêmes attitudes et réactions négatives envers l'industrie. Celles-ci sont d'ailleurs plus prononcées chez les adolescents qui recherchent les sensations et qui ont de forts liens sociaux.⁴⁵

Un excellent exemple de la dénormalisation du tabac est la campagne *The Truth*, qui vise à susciter les trois attitudes suivantes : « En ne fumant pas, j'exprime mon autonomie », « Je prends position contre les sociétés productrices de tabac et contre l'usage du tabac » et « Je dois participer aux efforts de prévention du tabagisme ». Après une campagne de marketing de dix mois menée aux États-Unis, le pourcentage de jeunes ayant adopté les attitudes anti-tabac visées avait quadruplé, et deux fois plus de jeunes étaient d'accord pour dire que les sociétés productrices de tabac ont recours aux mensonges. Toutefois, le vrai succès de la campagne *The Truth* est la diminution marquée des taux de tabagisme chez les jeunes.^{46, 47}

Restrictions sur l'usage du tabac

De nombreuses études démontrent comment les restrictions sur l'usage du tabac et les attitudes des adolescents à l'égard des politiques de lutte au tabagisme jouent un important rôle dans l'initiation au tabac.^{48, 49} Bien que l'interdiction de fumer dans les endroits publics soit une stratégie efficace et rationnelle, les résultats indiquent que la seule présence d'une politique ne suffit pas à prévenir l'initiation des jeunes à l'usage du tabac sauf si cette interdiction est perçue comme étant uniformément appliquée.^{50, 51}

Beaucoup de résultats font aussi appel à une réglementation plus stricte sur le marketing du tabac aux points de vente pour réduire l'exposition des jeunes aux produits du tabac dans les magasins. On a constaté que les publicités sur le tabac dans les magasins de détail exercent une grande influence sur les adolescents et qu'elles les encouragent même à envisager la possibilité de fumer.^{52, 53}

Que dire des fabricants de tabac

Durant l'année 2006, les sociétés productrices de tabac ont payé aux détaillants plus de 106 millions de dollars pour assurer l'étalage et la présence d'affiches de leurs produits.⁵⁴ Une étude effectuée aux États-Unis a révélé que la publicité sur le tabac encourageait même les non-fumeurs vulnérables à essayer de fumer.⁵⁵ Une autre étude américaine démontre que lorsque le budget de publicité de la marque Joe Camel est passé de 27 à 43 millions de dollars entre 1989 et 1993, le nombre d'adolescents fumant cette marque de cigarettes a doublé.⁵⁶ En outre, aux É.-U., 60 % des adolescents fument des cigarettes Marlboro, la marque la plus annoncée, comparativement à 25 % de fumeurs adultes.⁵⁷

Suivant le rythme du mouvement de libération des femmes, les fabricants de tabac ont lancé des marques propres aux femmes dans les années 1970. Ainsi, des slogans trompeurs et des images de femmes sexy, indépendantes et stylées connaissant le succès étaient omniprésents dans les magazines et sur les panneaux d'affichage. Des marques à faible teneur en goudron et des cigarettes légères ont alors été introduites afin de satisfaire cette nouvelle clientèle. Les cigarettes Virginia Slims de la société Philip Morris

12

sont le parfait exemple d'une marque propre aux femmes. Elles ont été lancées dans les années 1970 sous le thème « You've come a long way baby » (Tu as fait bien du chemin, bébé). Il est vrai que les femmes ont fait beaucoup de chemin depuis les années 1970; en effet, elles meurent dorénavant de crises cardiaques et du cancer du poumon au même rythme que les hommes. Philip Morris a ensuite lancé la campagne « It's A Woman Thing » (C'est une affaire de femmes) dans les années 1990, et plus récemment, la société a mis sur pied la nouvelle campagne des cigarettes Virginia Slims intitulée « Find Your Voice » (Trouve ta voie), qui présente de belles femmes provenant de partout dans le monde.

Chaque année, les sociétés productrices de tabac dépensent des milliards de dollars en publicité dans les pays en voie de développement où les mouvements de libération des femmes gagnent du terrain. Bien que l'égalité des sexes contribue grandement à la santé générale des femmes (sexualité, reproduction, etc.), elle mène malheureusement à des taux accrus de tabagisme chez les femmes. En effet, en aspirant à l'égalité, les femmes deviennent plus vulnérables aux publicités sur les produits du tabac. Dans les pays industrialisés, environ 22 % des femmes fument comparativement à 9 % dans les pays en voie de développement; ce dernier taux augmente d'ailleurs à un rythme alarmant.⁵⁸

Leur dire dans quoi elles s'embarquent

Durant l'adolescence, les jeunes femmes se cherchent, définissent leurs aspirations et rêvent d'un sentiment d'appartenance. Tout cela les rend plus vulnérables à la nature trompeuse des publicités sur le tabac. Incitez les jeunes femmes à réfléchir à ce qui suit :

Avez-vous déjà remarqué que les publicités sur le tabac :

- ont recours à de beaux mannequins souriants, en santé et en forme?
- présentent des personnalités fascinantes « prêt-à-porter »? La marque Virginia Slims exploite le désir de minceur, de beauté, d'émancipation et de sérénité des femmes; la campagne « No Bull » de Winston incite à la révolte et à l'individualisme; Du Maurier vise les aspirations de réussite, d'amitié et de matérialisme; Players présente la masculinité, la confiance et l'indépendance; et Camel a déjà utilisé un personnage de dessin animé comme porte-parole.

Avez-vous déjà remarqué que dans les films :

- les personnes qui fument sont omniprésentes? En fait, le tabac est présent dans 68 % des 200 meilleurs films de tous les temps. Il y est d'ailleurs présenté de façon positive, sans conséquences négatives, dans la majorité des cas.⁵⁹
- on présente des marques précises de façon stratégique? Dans les années 1990, des liens douteux ont été révélés entre l'industrie du cinéma et celle du tabac; on a constaté que de nombreuses sociétés productrices de tabac dépensaient des montants substantiels pour que les acteurs principaux fument une marque particulière dans certains films.

- l'usage du tabac est utilisé pour créer un impact dramatique ou sensuel?
- l'usage du tabac est utilisé pour ajouter aux scènes d'intimité ou aux relations?
- le tabagisme communique la force de caractère, tant chez les bons que les méchants?
- la proportion de fumeurs est plus élevée que dans la vraie vie?

Compte tenu des 15 milliards de cigarettes fumées chaque jour dans le monde...

- La tabaculture, comme bien d'autres cultures, est extrêmement sensibles aux insectes et animaux qui lui sont nuisibles et utilise donc d'énormes quantités de fertilisants et de pesticides. En 1997 seulement, 5,5 millions de livres de bromométhane ont été appliquées dans les champs de tabac de partout dans le monde, sans compter les nombreux autres pesticides toxiques. Le bromométhane est une substance qui appauvrit la couche d'ozone et qui se retrouve dans les ruisseaux, les rivières et, éventuellement, dans la chaîne alimentaire.⁶⁰
- Plus de 200 000 hectares de forêt sont coupés chaque année pour le séchage des feuilles de tabac.⁶¹ Il faut savoir qu'environ 12 pieds cubes de forêt sont requis pour faire sécher une tonne de feuilles de tabac; au Malawi seulement, 35 000 tonnes de feuilles de tabac sont séchées chaque année, et le Malawi ne compte même pas parmi les cinq pays les plus producteurs de tabac.⁶²

- En manipulant et en transportant les feuilles de tabac mouillées, les tabaculteurs et les travailleurs sur le terrain deviennent vulnérables à l'intoxication par le tabac vert, qui se caractérise par la nausée, les étourdissements, les crampes abdominales et la fluctuation du rythme cardiaque et de la tension artérielle. Des familles et des enfants aussi jeunes que sept ans travaillent dans les champs et les plantations de tabac. Les enfants sont considérablement plus vulnérables à l'intoxication par le tabac vert et souffrent donc souvent d'effets nocifs graves pour la santé.

Et du côté de l'environnement...

- Dans les pays industrialisés, le tabac qui brûle est la plus importante source de pollution intérieure.
- Une crise environnementale attribuable aux débris de cigarettes se dessine rapidement. Au Royaume-Uni seulement, 122 tonnes de déchets de cigarettes sont jetées chaque jour.⁶³



Remettre en cause les attitudes des jeunes femmes

Le fait de susciter le dialogue sur l'industrie et la production de tabac peut facilement créer la dissonance chez les jeunes femmes. La dissonance survient quand les attitudes d'une jeune femme ne correspondent pas à ses comportements. Pour une jeune femme qui fume et qui a de fortes opinions à l'égard des questions mondiales, les réalités choquantes de la production de tabac peuvent réveiller de forts sentiments de compassion, suivis de la troublante impression que son habitude de fumer nuit à d'autres personnes qu'elle-même. Les attitudes confèrent

une prédisposition à se conduire d'une certaine façon; plus l'attitude est ferme et précise, plus grande est la prédisposition. Portez attention aux attitudes liées à l'indépendance, à l'environnement et aux problèmes mondiaux; initiez le dialogue sur certains des faits traités dans cette section; suggérez des visites dans des sites Web pertinents; et, laissez les jeunes femmes analyser leurs propres comportements.

VOTRE RÔLE EN TANT QUE LEADER DANS LE DOMAINE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Soyez politiquement sage

Soyez le défenseur des endroits sans fumée. L'usage du tabac est maintenant restreint, mais il faut déployer encore des efforts pour encourager les parents et les spectateurs à ne pas fumer à l'entrée des édifices et dans les coulisses. Parlez aux élèves, aux parents et aux spectateurs, remettez en cause leurs attitudes et insistez sur le fait qu'il est interdit de fumer dans les coulisses et les estrades. La jeune femme qui ne commence pas à fumer avant 18 ans a bien des chances de ne jamais fumer. Alors, agissez maintenant et montrez-vous persistant.

- Prenez conscience de votre influence sur les jeunes femmes et ne fumez pas devant elles.
- Rappelez-leur constamment les effets immédiats de l'usage du tabac, par exemple, la mauvaise performance athlétique.
- Adoptez une attitude de tolérance zéro face à l'usage du tabac par les joueurs, les parents, les entraîneurs et les arbitres.
- Indiquez-le par écrit – Rédigez une lettre officielle qui explique clairement qu'il est interdit de fumer dans les coulisses et les estrades à toutes les pratiques, les parties et les compétitions (Annexe A). Distribuez-la aux élèves, aux joueurs, aux parents et aux arbitres.
- Insistez sur la tenue d'événements sans fumée pour les jeunes.
- Pensez à des partenariats dynamiques avec des programmes et des événements de prévention du tabagisme organisés dans votre communauté.
- Faites des recherches sur l'accès au tabac par les jeunes et, si ceux-ci y ont accès à certains endroits, signalez la situation aux autorités sanitaires.



L'importance des événements sans fumée

En étant constamment exposées à des politiques de lutte au tabagisme strictes, les jeunes femmes ont la perception que l'usage du tabac est incorrect, peu importe les circonstances. De telles perceptions morales et légales diminuent considérablement la probabilité que les adolescents essaient de fumer ou commencent à le faire.^{64, 65} Comme le fait de tenir des événements sans fumée pour les jeunes est une des plus importantes stratégies de prévention du tabagisme que peuvent adopter les leaders de l'activité physique, initiez le dialogue avec les parents et les spectateurs au moyen des phrases suivantes :

- « À [nom de l'école ou du centre], nous ne voulons pas envoyer de messages contradictoires à nos joueurs. C'est pourquoi nous insistons sur la tenue d'événements et d'activités sans fumée. »
- « À [nom de l'école ou du centre], nous consacrons beaucoup d'énergie à convaincre les élèves et les participants de ne pas fumer ou de cesser de fumer. Nous vous prions donc de ne pas fumer dans les coulisses? »
- « Travaillons en équipe; nous avons besoin de modèles positifs pour nos joueurs. Nous vous prions donc de ne pas fumer dans les coulisses. »

RESSOURCES DISPONIBLES

Prévention du tabagisme et renoncement au tabac

Santé Canada :

www.vivezsansfume.ca

Vie 100 fumer :

www.vie100fumer.ca

Réseau canadien de la santé :

www.reseau-canadien-sante.ca

Poumons pour la vie de l'Association pulmonaire du Canada :

www.lungsareforlife.ca

Tobacco-Free Sports :

www.cdc.gov/tobacco/youth/educational_materials/sports/index.htm

Sites Web additionnels :

www.TeenNetProject.org

www.smokingzine.org

www.smoke-fx.com

www.ash.org

Activité physique

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

www.caaws.ca

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse :

<http://www.cahperd.ca>

Réseau canadien de la santé :

www.reseau-canadien-sante.ca

Programme Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école :

www.goforgreen.ca

Guide d'activité physique canadien :

www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/

étéACTIF :

www.étéactif.org

Association canadienne des parcs et loisirs :

www.cpra.ca

Cercle sportif autochtone :

www.aboriginalsportcircle.ca

Clubs Garçons et Filles du Canada :

www.bgccan.com

Campagnes anti-tabac

Exposé :

www.smokefreeottawa.com/expose/

Center for Disease Control and Prevention :

Tobacco Industry Documents :

<http://www.cdc.gov/tobacco/industrydocs/>

Sites Web additionnels :

www.stupid.ca

www.thetruth.com

www.smoke-fx.com

www.tobaccofacts.com

www.tobaccofreekids.org



QUELQUES MOTS SUR L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR L'AVANCEMENT DES FEMMES, DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (ACAFS)

Depuis 1981, l'ACAFS travaille à encourager les filles et les femmes à devenir actives dans les sports et l'activité physique — en tant que participantes et leaders.

Organisme sans but lucratif, l'ACAFS offre un certain nombre de services, programmes et ressources à une variété de clients de différents secteurs, dont les organismes de sport et d'activité physique, les enseignants, les entraîneurs, les administrateurs, les professionnels de la santé et les animateurs en loisirs.

L'ACAFS vise à faire augmenter le nombre de filles et de femmes qui deviennent et demeurent actives et qui assument un rôle de leader dans le domaine du sport et de l'activité physique. Elle travaille aussi à une plus grande couverture et reconnaissance des réalisations des filles et des femmes par les médias. De plus, l'ACAFS espère faire augmenter le nombre de partenaires qui travaillent en vue d'atteindre l'égalité pour les filles et les femmes et de leur offrir de plus grandes possibilités dans les sports et l'activité physique à l'échelle internationale.

Des ressources efficaces!

- **En mouvement** est une initiative nationale qui vise à augmenter les occasions pour les filles et les jeunes femmes inactives (9 à 18 ans) de faire de l'activité physique et de participer à des sports.
- **Soyez de la partie!** est le bulletin électronique mensuel de l'ACAFS. On y traite des événements sportifs et d'activité physique, des réalisations sportives féminines, des subventions à venir et d'autres occasions offertes partout au pays pour les filles et les femmes. Recevez gratuitement cette publication en vous inscrivant à partir du site Web de l'ACAFS.
- Le site Web de l'ACAFS (www.caaws.ca) est une des ressources en ligne les plus complètes pour les filles et les femmes du Canada. On y trouve de l'information sur les programmes et les ressources, de même que des renseignements sur les réalisations des jeunes femmes sportives à l'échelle locale, nationale et internationale.



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

AIDEZ-NOUS À ÉVALUER CETTE RESSOURCE!

Aidez-nous, en répondant aux questions suivantes, à apprendre de notre travail et à découvrir comment vous utilisez la ressource *Bouger en toute liberté*. Il suffit de détacher la présente page (recto-verso) et de l'envoyer par télécopieur au **613-562-5668**. Si vous préférez, envoyez-nous vos réponses par courriel à : caaws@caaws.ca.

1. Qu'est-ce qui vous a incité à prendre et à lire cette ressource?

2. Avez-vous été en mesure de mettre en application des choses apprises dans la présente ressource dans le cadre de discussions ou de travail avec les jeunes femmes?

Si vous avez répondu « non », rendez-vous à la question 9.

3. Comment avez-vous utilisé l'information contenue dans la présente ressource?

4. À environ combien de jeunes femmes avez-vous transmis votre(vos) message(s)?

5. Quel âge avaient-elles environ?

6. Si vous avez une idée du pourcentage de fumeuses parmi ces jeunes femmes, veuillez nous le préciser :

fumeuses : ____ % non-fumeuses ____% Je ne sais pas ____

7. Veuillez brièvement décrire la réaction des jeunes femmes.



18

8. Croyez-vous qu'il y aura des répercussions durables sur les jeunes femmes? Oui Non

Dans l'affirmative, quelles seront selon vous ces répercussions?

9. Croyez-vous que vous utiliserez cette information à l'avenir? Oui Non

Dans l'affirmative, dites-nous comment?

10. Avez-vous lu le guide d'introduction *Cinq questions, cinq minutes* qui accompagne la ressource *Bouger en toute liberté*? Oui Non

Dans l'affirmative, avez-vous utilisé l'information?

Oui Non

Dans l'affirmative, dites-nous brièvement comment.

Merci d'avoir pris le temps de nous aider à évaluer la présente ressource.

**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

www.caaws.ca



ANNEXE A

Chers parents,

En tant que personne responsable de l'entraînement de votre enfant [*insérez tout autre titre au besoin, p. ex. instructeur*], je vous écris pour solliciter votre aide. Nous formons ensemble, vous et moi, une équipe qui doit avoir pour but la santé et le bien-être de [*insérez le nom de la jeune fille ou femme, p. ex. Isabelle*].

Bien que je n'aie pas beaucoup de temps pour traiter avec les enfants de toutes les questions liées à l'importance d'adopter et de maintenir un mode de vie sain, j'essaierai quand même de prendre quelques moments à l'occasion pour discuter avec eux de l'importance de l'activité physique comme solution de rechange aux comportements malsains, comme l'usage du tabac. Pour ce faire, j'ai besoin de votre aide et je sais qu'ensemble nous pouvons faire une différence.

Je ne suis ni diététiste, ni conseiller en renoncement au tabac. Toutefois, compte tenu des effets nocifs du tabagisme, je crois qu'il est important que nous joignons nos efforts pour prévenir l'usage du tabac ou pour encourager [*insérez le nom de la jeune fille ou femme*] à cesser de fumer. Le fait de la protéger ensemble des effets dévastateurs de l'usage du tabac et de l'exposition à la fumée secondaire peut être à lui seul le geste qui aura le plus d'impact sur sa santé à long terme. De mon côté, je vais faire tout en mon pouvoir pour expliquer à [*insérez le nom de la jeune fille ou femme*] comment une vie active peut remplacer l'usage du tabac. Si vous pouviez faire la même chose, votre aide serait extrêmement précieuse, puisqu'un message transmis en double sera encore plus percutant. Les ressources et les sites Web énumérés ci-dessous sont d'excellentes références si vous désirez en savoir plus à ce sujet.

Si vous fumez...

Si vous fumez vous-même à la maison, dans la voiture ou même à des événements sportifs extérieurs, vous devez être conscient du fait que votre comportement est un exemple pour [*insérez le nom de la jeune fille ou femme*] et qu'il aura de grandes répercussions sur elle. Je vous encourage fortement à faire des endroits mentionnés ci-dessus des lieux sans fumée et à lui expliquer pourquoi vous croyez qu'il est important de le faire. Beaucoup de documentation existe sur les effets de la fumée secondaire. Si vous ne pouvez ou ne voulez pas cesser de fumer, expliquez au moins à votre enfant pourquoi il est important pour vous qu'elle ne commence pas à fumer ou qu'elle renonce au tabac.

Si vous ne fumez pas...

Même si vous ne fumez pas, rappelez-vous le dicton « Mieux vaut prévenir que guérir ». Je vous encourage donc à parler avec [*insérez le nom de la jeune fille ou femme*] de l'importance de l'activité physique dans sa vie et de la grande fierté et du grand bonheur que vous procure le fait qu'elle soit physiquement active, qu'elle fasse ou non du sport à un niveau compétitif. Il existe beaucoup de documentation scientifique sur les effets à court et à long termes de l'activité physique, dont une meilleure estime de soi, un meilleur rendement scolaire, une vision de la vie plus positive, une bonne condition physique, la force, la souplesse et la densité osseuse. Les enfants qui sont actifs physiquement présentent aussi moins de risque de développer certaines maladies, comme l'ostéoporose, la maladie du cœur, le cancer et le diabète. Ils sont aussi plus aptes à maintenir un poids santé.

Si vous aimeriez discuter davantage de cette question, n'hésitez pas à communiquer avec moi. Merci de me donner l'occasion de partager de bons moments avec [*insérez le nom de la jeune fille ou femme*]. C'est une personne merveilleuse dont vous pouvez être fière!

Veillez recevoir mes salutations distinguées.

[*Insérez votre nom*]

[*Insérez votre numéro de téléphone*]

Pour un supplément d'information sur l'activité physique, le tabagisme et les jeunes femmes, visitez les sites Web suivants :

Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique : www.caaws.ca

Santé Canada : www.vivezsansfume.ca

Vie 100 fumer : www.vie100fumer.ca

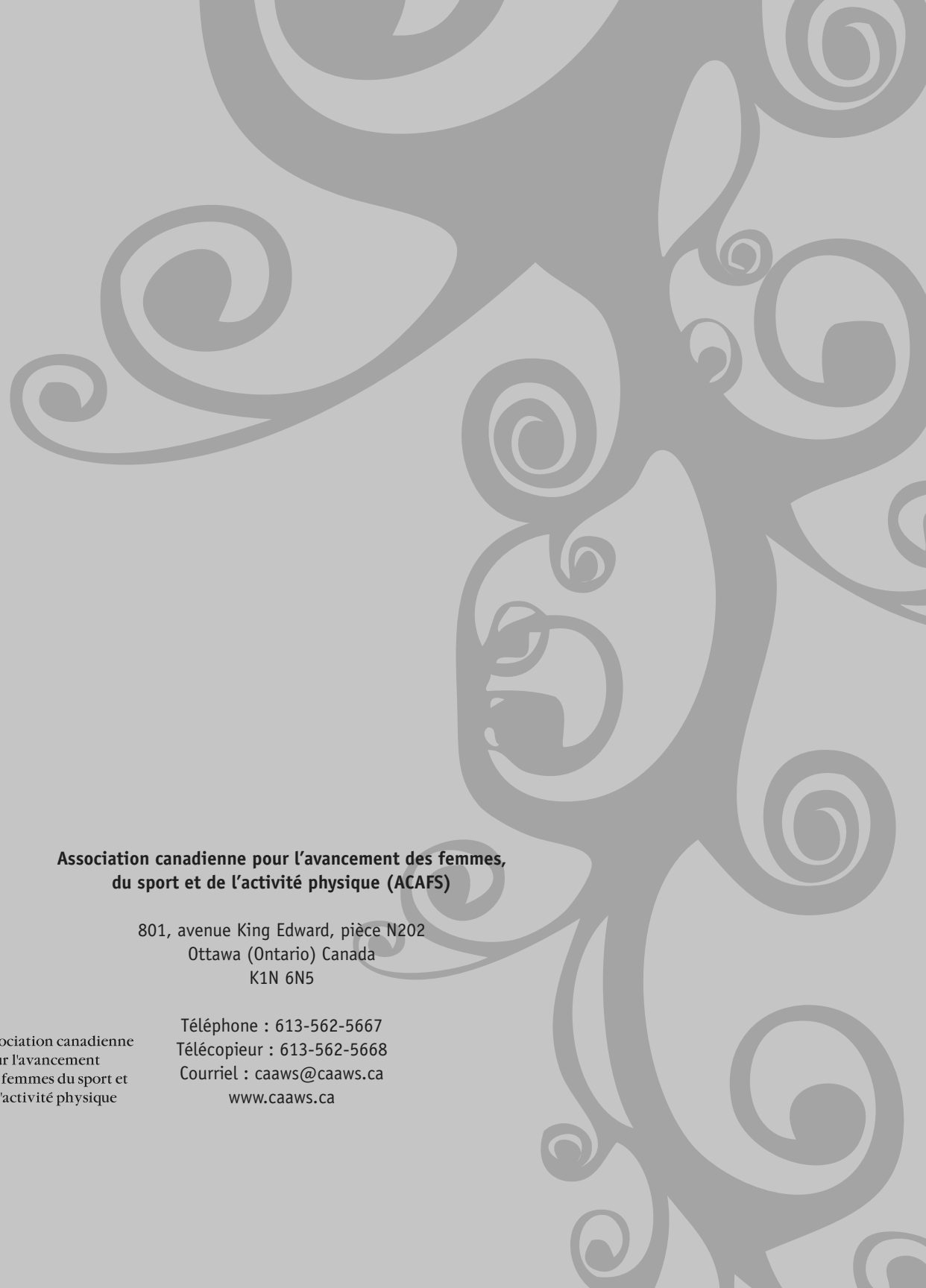
Réseau canadien de la santé : www.reseau-canadien-sante.ca

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse : <http://www.cahperd.ca>

RÉFÉRENCES

- 20
- Escobedo, L. G. et al. Sport participation, Age at Smoking Initiation and the Risk of Smoking among US High School Students. *JAMA*. 1993; 269: 1391-1395.
 - 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*. Novembre 1996; 86(11):1577-1581.
 - Winter AL, de Guia NA, Ferrence R, Cohen JE. The relationship between body weight perceptions, weight control behaviours and smoking status among adolescents. *Revue canadienne de santé publique*, septembre-octobre 2002; 93(5) : 362-5.
 - Stice, E. & Shaw, H. Prospective Relations of Body Image, Eating and Affective Disturbances to Smoking Onset in Adolescent Girls: How Virginia Slims. *J. Consulting Clinical Psychology*. 2003; 71(1); 129-135.
 - Jaffee, Lynn; Mahle Lutter, Judy. Adolescent Girls: Factors Influencing Low and High Body Image. *Melpomene Journal*, v14 n2 p14-22 été1995.
 - Elder, J. P. et al. A description of the social-ecological framework used in the Trial of Activity for Adolescent Girls. *Health Education Research*. Advanced access – publié le 19 juillet 2006.
 - Gauvin, L. & Spence, J. C. Physical Activity and Psychological Well-being : Knowledge base, current issues and caveats. *Nutrition Reviews*.1996; 54:53-63.
 - Boyd, K. R. & Hrycaiko, D. W. The Effect of a Physical Activity Intervention Package on the Self-Esteem of Pre-Adolescent and Adolescent Females. *Adolescence*. 1997; 32: 693-707.
 - Marcus, B. H., et al. Rationale, Design, and Baseline Data for Commit to Quit II: An evaluation of the efficacy of moderate-intensity physical activity as an aid to smoking cessation. *Preventative Medicine*. 2003; 36: 479-492.
 - Marcus, B.H., et al. Usefulness of Physical Exercise for Maintaining Smoking Cessation in Women. *American Journal of Cardiology*. 1991; 68: 406-407.
 - Marcus, B.H., Albrecht, A.E., King, T.K. Parisi, A.F., Pinto, B.M., Roberts, M. et al. The Efficacy of Exercise as an Aid for Smoking Cessation in Women: A randomized Controlled Trial. *Archives of Internal Medicine*. 1999; 159: 1229-1234.
 - Taylor, A.H., Katomeri, M. & Ussher, M. Effects of Walking on Cigarette Cravings and Affect in the Context of Nesbitt's Paradox and the Circumplex Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2006; 28: 18-31.
 - Groove, J. R. et al. Effect of Exercise on subjective Aspects of Sleep during Tobacco Withdrawal. *Australian Psychologist*. 2006; 41: 69-76.
 - Ussher, M., West, R., McEwen, A., Taylor, A., & Steptoe, A. Efficacy of Exercise Counselling as an Aid for Smoking Cessation: A randomized control trial. *Addiction*. 2003; 98: 523-532.
 - Mustonen, T.K. Aerobic Exercise as a Behavioral Adjunct to Nicotine Replacement Therapy among Female Smokers. *Compte rendu de la 11^e réunion annuelle de la Society for Research on Nicotine and Tobacco*, Prague, République Tchèque, p.89.
 - King, T.K., Marcus, B.H., Pinto, B.M., Emmon, K.M., & Abrams, D.B. Cognitive Behavioral Mediators in Changing Multiple Behaviors: Smoking and Sedentary Lifestyle. *Preventative Medicine*. 1996; 25: 684-691.
 - Kishchuk, N., Tremblay, M., Lapiere, J., Heneman, B., & O'Loughlin, J. Qualitative Investigation of Young Smokers and ex-Smokers Views on Smoking Cessation Methods. *Nicotine & Tobacco Research*. 2004; 6:491-500.
 - Sargent JD, Beach ML, Dalton MA, Mott LA, Tickle JJ, Ahrens MB, Heatherton TF. Effect of seeing tobacco use in films on trying smoking among adolescents: cross sectional study. *BMJ*. 15 décembre 2001; 323(7326): 1394.
 - Distefan JM, Pierce JP, Gilpin EA. Do Favorite Movie Stars Influence Adolescent Smoking Initiation? *Am J Public Health*. Juillet 2004; 94(7): 1239-1244.
 - Amos, A., Currie, C., Gray, D. & Elton, R. Perceptions of Fashion Images from Youth Magazines: Does a cigarette make a difference? *Health Education Research*. 1998; 13 (4): 491-501.
 - N. A. Watson, J. P. Clarkson, R. J. Donovan, and B. Giles-Corti. Filthy or fashionable? Young people's perceptions of smoking in the media. *Health Educ. Res.*, octobre 2003; 18: 554 - 567.
 - Winter AL, de Guia NA, Ferrence R, Cohen JE. The relationship between body weight perceptions, weight control behaviours and smoking status among adolescents. *Revue canadienne de santé publique*. Septembre-octobre 2002; 93(5):362-5.
 - Tomeo, C.A., et al. Weight Concerns, Weight Control Behaviors, and Smoking Initiation. *Pediatrics* 1999; 104; 918-924.
 - Crocker P, Kowalski N, Kowalski K, Chad K, Humbert L, Forrester S. Smoking behaviour and dietary restraint in young adolescent women: the role of physical self-perceptions. *Revue canadienne de santé publique*. Novembre-décembre 2001; 92(6):428-32.
 - Stice, E. & Shaw, H. Prospective Relations of Body Image, Eating and Affective Disturbances to Smoking Onset in Adolescent Girls: How Virginia Slims. *J. Consulting Clinical Psychology*. 2003; 71(1); 129-135.
 - Brandon, T. H., Wetter, D. W. & Baker, T. B. Affect, Expectancies, Urges and Smoking: Do they conform to models of drug motivation and relapse. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 4, 29-36.
 - Snow, P. C. & Bruce, D. D. Cigarette Smoking in Teenage Girls: Exploring the role of peer reputations, self-concept and coping. *Health Education Research*. 2003; 18 (4); 439-452.
 - Byrne, D. G., Mazanov, J. Self-esteem, Stress and Cigarette Smoking in Adolescents. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*. 2001; 17, 105-110.
 - Byrne, D. G., Mazanov, J. Sources of Adolescent Stress, Smoking and the Use of Other Drugs. *Stress Medicine*. 1999; 15; 215-227.
 - Snow, P. C. & Bruce, D. D. Cigarette Smoking in Teenage Girls: Exploring the role of peer reputations, self-concept and coping. *Health Education Research*. 2003; 18 (4); 439-452.
 - Alexander, C., Piazza, M., Mekos, D. & Valente, T. Peers, Schools and Adolescent Cigarette Smoking. *Journal of Adolescent Health*. 2001; 29; 22-30.
 - Schofield, P.E., Pattison, P.E., Hill, D.J. and Borland, R. The influence of group identification on the adoption of peer group smoking norms. *Psychology and Health*. 2001; 16: 1-16.
 - Van Rosemalen, E.H. and McDaniel, S.A. Adolescent smoking intentions: gender differences in peer context. *Adolescence*. 1992; 27, 87-103.
 - Houghton, S., Odgers, P. and Carroll, A. Reputations, self-concepts and coping strategies of volatile substance users. *Journal of Drug Education*. 1998; 28:199-210.
 - Biddle, S. J. H., Whitehead, S. H., O'Donovan, T. M. & Nevill, M. E. Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: a systematic review of recent literature. *Journal of Physical Activity and Health*. 2005;2(4); 423-434.
 - Biddle, S. J. H., Whitehead, S. H., O'Donovan, T. M. & Nevill, M. E. Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: a systematic review of recent literature. *Journal of Physical Activity and Health*. 2005;2(4); 423-434.

- 37 Tauras, J.A., Chaloupka, F.J. Clean Indoor Air, and Cigarette Smoking: Evidence from the longitudinal data for young adults. National Bureau of Economic Research. 1999 (Document de travail n° 6937. <http://papers.nber.org/papers/w6937>)
- 38 Biener, L., Cullen, D., Xiao, Z., Hzmmond, S.K. Household Smoking Restrictions and Adolescents' Exposure to Environmental Tobacco Smoke. Preventative Medicine. 1997; 26: 358-363.
- 39 Borland, R., Yong, H.-H., Cummings. K.M., Hyland, A., Anderson, S. & Fong, G.T. Determinants and Consequences of Smoke-free Homes: Findings from the International Tobacco Control (ITC) four country survey. Tobacco Control. 2006; 15 (suppl. Iii): iii42-iii50.
- 40 Wakefield, M.A., et al. Effects of Restrictions on Smoking at Home, at School, and in Public Spaces on Teenage Smoking: Cross sectional study. BMJ. 2000; 321: 333-337.
- 41 Johnson, J.G., Cohen, P., Pine, D.S., Klein, D.F., Kasen, S., & Brook. J.S. Association Between Cigarette Smoking and Anxiety Disorders During Adolescence and Early Adulthood. JAMA. 2000; 284: 2348-2351.
- 42 Santé Canada. Vie100 fumer. <http://www.quit4life.ca>
- 43 Vivien Carver, Bonita Reinert, Lillian M. Range, and Catherine Campbell. Adolescents' attitudes and self-perceptions about anti-tobacco advocacy. Health Educ. Res., août 2003; 18: 453 - 460.
- 44 James F. Thrasher, Jeffrey D. Niederdeppe, Christine Jackson, and Matthew C. Farrelly. Using anti-tobacco industry messages to prevent smoking among high-risk adolescents. Health Educ. Res., juillet 2006; 21: 325 - 337.
- 45 James F. Thrasher, Jeffrey D. Niederdeppe, Christine Jackson, and Matthew C. Farrelly. Using anti-tobacco industry messages to prevent smoking among high-risk adolescents. Health Educ. Res., juillet 2006; 21: 325 - 337.
- 46 Bauer, U. E. et al. Changes in Youth Cigarette Use and Intentions Following the Implementation of tobacco Control Program : Findings from the Florida Youth Tobacco Survey 1998-2000. JAMA 2000; 284: 723-728.
- 47 Siegle, M. & Biener, L. The Impact of an Antismoking Media Campaign on Progression to Establish Smoking: Results of a longitudinal youth study. Am J Public Health. 2000; 90: 380-386.
- 48 Claudia Amonini and Robert J Donovan. The relationship between youth's moral and legal perceptions of alcohol, tobacco and marijuana and use of these substances. Health Educ. Res., avril 2006; 21: 276 - 286.
- 49 Jennifer B. Unger, Louise Ann Rohrbach, Kim Ammann Howard, Tess Boley Cruz, C. Anderson Johnson, and Xinguang Chen. Attitudes toward anti-tobacco policy among California youth: associations with smoking status, psychosocial variables and advocacy actions. Health Educ. Res., décembre 1999; 14: 751-763.
- 50 C. Y. Lovato, C. M. Sabiston, V. Hadd, C. I. J. Nykiforuk, and H. S. Campbell. The impact of school smoking policies and student perceptions of enforcement on school smoking prevalence and location of smoking. Health Educ. Res., Advance Access - publié le 20 septembre 2006.
- 51 Wakefield, M.A., et al. Effects of Restrictions on Smoking at Home, at School, and in Public Spaces on Teenage Smoking: Cross sectional study. BMJ. 2000; 321: 333-337.
- 52 Wakefield, M., Germain, D., Durkin, S. & Henriksen, L.. An experimental study of effects on schoolchildren of exposure to point-of-sale cigarette advertising and pack displays. Health Educ. Res., juillet 2006; 21: 338 - 347.
- 53 C Schooler, E Feighery, and J A Flora. Seventh graders' self-reported exposure to cigarette marketing and its relationship to their smoking behavior. Am J Public Health. Septembre1996; 86(9): 1216-1221.
- 54 Information reported to Health Canada under the *Tobacco Reporting Regulations*.
- 55 Pierce, J. et al. Tobacco Industry Promotion of Cigarettes and Adolescent Smoking. JAMA. 1998; 279: 511-515.
- 56 CDC. Changes in the Cigarette Brand Preference of Adolescent Smokers, U.S. 1989-1993. Morbidity and Mortality Report. Août 1994.
- 57 CDC. Changes in the Cigarette Brand Preference of Adolescent Smokers, U.S. 1989-1993. Morbidity and Mortality Report. Août 1994.
- 58 Organisation mondiale de la Santé. Atlas du tabac. 2002.
- 59 Gunasekera H, Chapman S, Campbell S. Sex and drugs in popular movies: an analysis of the top 200 films. J R Soc Med. Octobre 2005; 98(10): 464-470.
- 60 Tobacco, Farmers and Pesticides. Pesticide Action Network. 1998. (Résumé).
- 61 Geist. H.J., Global Assessment of Deforestation Related to Tobacco Farming. Tobacco Control. 1999; 8: 18-28.
- 62 Mponda, F. Forest in Need of an Alternative Cure. Panoscope. Octobre 1994. (Résumé).
- 63 Kelly, J. Rubbish Dump UK. Daily Mirror, 13 juillet 2004.
- 64 Jennifer B. Unger, Louise Ann Rohrbach, Kim Ammann Howard, Tess Boley Cruz, C. Anderson Johnson, and Xinguang Chen. Attitudes toward anti-tobacco policy among California youth: associations with smoking status, psychosocial variables and advocacy actions. Health Educ. Res., décembre 1999; 14: 751 - 763.
- 65 Claudia Amonini and Robert J Donovan. The relationship between youth's moral and legal perceptions of alcohol, tobacco and marijuana and use of these substances. Health Educ. Res., avril 2006; 21: 276 - 286.



**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



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

Téléphone : 613-562-5667
Télécopieur : 613-562-5668
Courriel : caaws@caaws.ca
www.caaws.ca