

HAINAUT TABAC Info

Vers une politique locale sans tabac



Edito

L'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) vous présente le dixième numéro du feuillet d'information "Hainaut Tabac Info". Il a pour objectif de mettre à disposition des acteurs locaux, des informations afin d'élaborer une politique locale pour créer des environnements sans fumée de tabac. Le but est de sensibiliser aux mesures possibles de régulation et de réduction du tabagisme sur le territoire communal, au bénéfice de la santé de tous.

Ce feuillet d'information complète un projet plus vaste mené par l'OSH qui vise la promotion d'environnements sans tabac pour les populations vulnérables en Hainaut (initiative financée par l'Agence pour une Vie de Qualité/AVIQ) dans le cadre du Plan wallon de promotion de la santé et de prévention.

Dans cette dixième infolettre, nous vous présentons quelques initiatives "Respirer" développées au sein de l'OSH. Ce document, comme les précédents numéros, est disponible sur le site internet de l'OSH¹.

Contexte

Intégrer la question du tabagisme dans une démarche positive de promotion de la santé représente un défi pour les professionnels. Dans ce numéro, nous vous présentons des activités "Respirer" qui permettent d'intégrer la thématique dans une approche plus globale. La réflexion sur le tabagisme peut s'inscrire dans **différents contextes** : lors de l'organisation d'un salon santé, lors d'un événement d'inauguration d'un espace sans tabac, lors d'une sensibilisation dans le cadre scolaire, dans le milieu hospitalier, etc.

Au-delà de la réflexion, le soutien de l'OSH se concrétise également par l'appui dans la mise en place d'actions plus concrètes comme par exemple la mise à disposition d'outils, l'animation d'un stand afin de sensibiliser les citoyens, etc.

Ces activités sont **inclusives** car elles permettent d'aller à la rencontre tant des fumeurs que des non-fumeurs. Elles permettent également d'agir en amont du comportement tabagique en incitant à adopter des comportements favorables à la santé.

Développées ces dernières années par l'OSH, des activités concrètes ont été présentées en virtuel et en présentiel dans le cadre de la campagne "Ensemble vers un nouveau souffle". Elles ont également été utilisées à plusieurs reprises dans les actions organisées lors du mois de mai dans le cadre de cette même campagne. Chaque année, nous essayons d'innover dans l'accroche, nous vous les présentons ci-après.

1. Observatoire de la Santé du Hainaut. Consultable sur : <https://observatoiresante.hainaut.be/categorie-produit/respirer/>

La cocotte mini-défis



Cette activité permet de soutenir la motivation d'une personne, fumeuse ou non-fumeuse, à concrétiser son **envie santé**. Cette dernière peut être liée au fait de diminuer ou d'arrêter de fumer mais également concerner d'autres thématiques comme boire plus d'eau, prendre les escaliers, se promener avec ses collègues sur les temps de midi, etc.

La personne utilise la cocotte mini-défis comme **moyen pour soutenir sa motivation**. Elle doit, au préalable, remplir les différentes sections de la cocotte suivant les instructions inscrites sur les différents volets : "que faire pour ne pas céder ?", "écris une petite phrase qui te redonnera l'énergie de continuer", etc.

Lorsque sa motivation tend à diminuer, la personne peut prendre sa cocotte et découvrir une section au hasard qui la remobilisera.

Cette activité est davantage utilisée dans une approche individuelle afin d'aider la personne à trouver son **envie santé** et à compléter les différentes sections.

La cocotte est en libre accès sur le site internet de l'OSH :
<https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2021/05/Cocotte2021.pdf>

L'activité "Marque ta santé"



Une autre activité d'accroche pour le tout public se présente sous forme de signets/marque-page. Ludique et peu coûteuse, cette activité permet de s'inscrire facilement dans des activités organisées.

En pratique, la personne sélectionne le signet qui lui plaît le plus ou en crée un à partir d'un signet vierge. Elle indique ensuite à l'arrière de celui-ci son **envie santé**. En effet, la personne est invitée à choisir une envie santé à concrétiser, un "plus" pour sa santé. Les envies santé peuvent concerner différentes thématiques. Si la personne est en manque d'inspiration, des exemples peuvent être inscrits sur des petits papiers à piocher au hasard. Avec les enfants de moins de 12 ans, nous éviterons la question du tabagisme et favoriserons l'échange sur d'autres aspects "Respirer" comme par exemple jouer dehors, prendre l'air, etc. Il s'agit surtout d'une accroche afin de discuter de sujets santé de manière positive.

La personne est invitée à garder ce signet en vue (dans son agenda, sur son frigo, dans le journal de classe...) afin de se rappeler d'une habitude à intégrer ou à maintenir dans son quotidien.

Cette activité peut facilement être utilisée avec un groupe de personnes dans le cadre d'un atelier ou lors d'un stand.



Stand de sensibilisation lors de l'événement Kid's Festival organisé dans la commune de Tournai

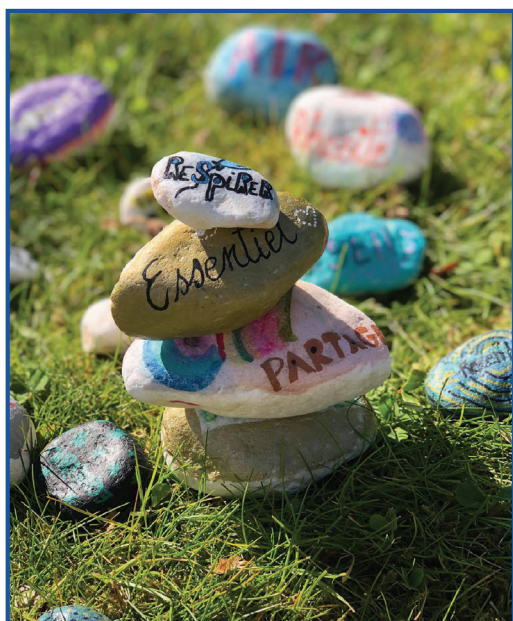


Stand de sensibilisation dans le cadre du projet "Administration en pleine santé" mené à l'AVIQ

L'OSH se tient à votre disposition pour vous épauler dans la réflexion voire dans l'animation de quelques activités :

<https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2023/04/Fiche-Marque-ta-sante.pdf>

La balade Respirer et la balade aux cailloux-santé



Afin d'aborder la thématique de manière plus ludique, pourquoi ne pas faire une balade en extérieur avec des temps d'arrêts proposant des **ateliers sur le "Respirer"**? Afin d'être accessible au plus grand nombre, le parcours ne devrait pas excéder 4 kms. Les ateliers "Respirer" peuvent se présenter sous forme d'exercices de respiration, de quizz sur l'importance de l'aération des maisons ou sur l'environnement, d'activités physique, d'exercices d'étirements, de puzzles, etc. La balade permet également d'insister sur l'importance de bouger au quotidien.

Une variante de balade serait de proposer une activité de recherche de cailloux. Des mots en lien avec la santé et le "Respirer" peuvent y être inscrits avec éventuellement un temps de discussion au terme du parcours afin de travailler les représentations en lien avec les mots. Les personnes prennent part à la balade de différentes manières : créer les cailloux,

les déposer, les trouver en se baladant et les mettre à d'autres endroits, etc. Cette activité est à construire en fonction du contexte. Ces balades peuvent se faire au départ d'un lieu sans tabac. Les participants peuvent également être invités à ne pas fumer lors de celles-ci.

Les deux activités peuvent être couplées avec des ateliers "Respirer" proposés lors de la découverte des cailloux.



Activité organisée par l'OSH dans le cadre d'une balade cailloux intergénérationnelle dans le bois d'Havré

Vous pouvez consulter la fiche en lien avec cette activité sur notre site internet :

https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2022/02/2021-balade_cailloux_sante_formation.pdf

En conclusion

Les activités proposées dans ce numéro sont à inscrire dans un projet plus large en faveur de la santé afin d'en assurer l'efficacité et la cohérence. D'autres thématiques peuvent également être abordées. L'OSH peut vous accompagner dans la réflexion. Cette année l'OSH développe une nouvelle activité autour des pauses. Dans la même optique que les activités présentées ci-dessus, elle vise à proposer des pauses alternatives aux fumeurs et à mettre en avant l'intérêt des pauses saines pour tout le monde. Comme chaque année, l'OSH organisera une rencontre sur cette thématique le 12 décembre. Les informations pratiques vous seront transmises dans le prochain numéro.

Pour toute information complémentaire...

Nous sommes à votre disposition pour toute information et suggestion à propos de ce feuillet d'information que vous pouvez retrouver sur le site internet de l'OSH : <https://observatoiresante.hainaut.be>



Observatoire
de la
Santé



Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré - Belgique



+32 (0)65 87 96 00



observatoiresante.hainaut.be



observatoire.sante@hainaut.be

