

# PREVENTION TABAC

## CLASSE CM2 - ECOLE ST CAPRAIS de BORDEAUX

Jun 2024

**Type d'action :** Prévention au travers d'une intervention participative

**Public :** Classe de CM2

**Nom du lieu de l'événement :** MSP COLLECTIF SANTE

**Commune :** St Caprais de BORDEAUX

**Niveau géographique :** Commune, territoire

### Objectifs de l'action

- Contribuer à la prévention des expérimentations et usages nocifs de produits psychoactifs auprès des élèves des écoles primaires de St Caprais
- Empêcher ou retarder les premières expérimentations de tabac et nicotine en développant les facteurs de protection des élèves et en diminuant les facteurs de vulnérabilité
- Donner aux élèves les moyens de maîtriser des connaissances et des compétences relatives à leur santé et bien-être notamment dans le domaine des addictions en général.
- Développer chez les élèves des compétences leur permettant de faire des choix responsables et de développer des compétences psycho-sociales
- Devenir acteur de la Prévention et élaborer une affiche de Prévention à l'attention des patients de la Maison de Santé. (Accrochée en Salle d'attente).

### Description

Organisation d'une Action de Prévention TABAC auprès des 2 classe de CM2 de la commune de St Caprais de Bordeaux. Sachant que les premières expérimentations de tabac, sur le territoire se font, pour beaucoup d'entre eux, à l'entrée au collège. Les élèves ne se sentent pas toujours armés pour résister aux pressions.

→ Aborder avant l'entrée en 6<sup>ème</sup> les premiers usages de la cigarette et travailler les compétences des jeunes comme savoir résister à la pression du groupe

Dans le but d'Informer et prévenir sur la consommation, les risques, la dépendance au tabac et proposer des pistes d'alternative à la consommation, au travers de 3 temps d'intervention :

1. Faire émerger les représentations → **jeux : Questions/discussions**
2. Connaître les risques → **Présentation d'un POWER-POINT**
3. Identifier les facteurs qui font commencer à fumer, proposer des alternatives à la consommation de tabac au collège → **Débat**
4. Rendre les élèves acteurs de la prévention → **Création d'une affiche de messages de prévention réalisée par les élèves et présentée en salle d'attente de la MSP**

### Outil et support utilisé

Retro projecteur

Clefs USB

1 salle de classe

Questionnaires

POWER POINT

Encarts de messages de prévention

Adresse mail mathil [REDACTED]

### Outil et support utilisé précision

1 réunion préparatoire téléphonique avec les institutrices des classes concernées

2 réunions de travail équipe soignante : relecture + modifications du support

---

#### Littérature :

[Le tabagisme chez les jeunes de 15-30 ans. \(santepubliquefrance.fr\)](#)

[Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premiers recours Actualisation \(has-sante.fr\)](#)

[Tabagisme en 2022 : un nombre de fumeurs stable et des inégalités de santé toujours marquées | MILDECA \(drogues.gouv.fr\)](#)

[Tabac et adolescents | La Revue du Praticien](#)

---

#### Soignants participants à l'action

Mourad ELIAS : Médecin généraliste

Maud NUNES : Médecin généraliste

Mathilde Bonnot : interne en médecine générale

Sylvaine JOUBERT : infirmière ASALEE

Sabine CHARRU : Psychologue

Agnès SAUTOUR : Coordinatrice

---

Référent de l'action : Dr Mourad ELIAS

---

## PREALABLE

- Appel au Directeur d'établissement pour valider l'intervention
- Fixer un RDV physique ou téléphonique avec l'équipe pédagogique
- Intervention fixée le 01 juillet à 14h avec les institutrices de la classe de CM2 –
  - Institutrice référente Mme [REDACTED]
  - Durée de l'intervention 1h30

## MODALITES PREALABLES

**1ère ETAPE REUNION DE PREPARATION DU PROJET, REPREDRE LES OBJECTIFS, AMELIORER L'INTERVENTION** en considérant le nouveau groupe et les aménagements à apporter au regard de l'évaluation intervention année 2023

Présents : Dr ELIAS - Dr NUNES - J. MACKELBERT - S. JOUBERT- S. CHARRU – M. BONNOT- A.SAUTOUR

Réunion de travail avec la nouvelle équipe pour remettre les objectifs de l'action et le déroulé.

#### I. OBJECTIFS : Informer et prévenir

- Faire émerger leur représentation du tabac à l'aide d'un Tableau infos/intox – (cf. IREPS jeux – questions /discussions)
  - Les compositions
  - Dommages /effets
  - Effets sociaux
  - Grossesse
  - Dépendance
  - Les alternatives

→ Sous forme de jeu participatif Infos/intox crée un vrai dynamique, il est donc conservé et amélioré

→ Intégrer des diapositives au jeu info/intox concernant la cigarette électronique Est-il judicieux de faire en atelier les jeux infos /intox ?

- Connaître les risques :
  - Brainstorming – Power point : reprise des diapositives, allègement ++ intégration des infos E-CIGARETTE + notion de « Circuit de récompense »
- Identifier les facteurs qui font commencer à fumer ?
  - Débat

## II. Les outils : DEFINIR LE DEROULE DE L'INTERVENTION :

### 1. Le découpage : définir les thèmes /ateliers selon nos objectifs fixés

- Infos /intox ? quel outil ?
- Power point ? Faut –il le remanier ?

- **L'outil « power point » est conservé un réajustement des diapositives , on change l'iconographie pour répondre aux codes de la nouvelle génération**
- **Lecture du précédent projet et mis à jour du projet**

### 2. ACTIONS/PREVENTION :

Proposer au élèves de CM un message de prévention pour la salle d'attente, rédigé par les élèves de CM2 adressé au de rédiger leurs messages de prévention aux usagers de la MSP.

Rendre les enfants acteurs de la prévention au travers de messages rédiger à l'attention des usagers de la Maison de Santé

## III. Organisation de 2 séances de travail pour mettre à jour le power point :

### 1. Relecture et nouvelles propositions concernant la dépendance et les récepteurs, pour répondre aux questions des élèves qui reviennent souvent sur la dépendance : communiquer une information simple sur les récepteurs et les circuits de récompenses.

### 2. Ajustement du power point et du contenu en tenant compte des éléments retenus en 2023

#### ➤ **PRECISER LES THEMES :**

- Composition
- Dépendance
- Effet sur la santé
- Pourquoi on commence ?
- Bénéfices de l'arrêt du tabac

#### ➤ **SE PREPARER AUX QUESTIONS POSEES EN 2023 comme :**

##### a. Posées par les élèves :

- Avez-vous déjà fumé ?
- Comment avez-vous fait pour arrêter ?
- Qu'est-ce que l'addiction ? Quels sont les symptômes ?
- Est-ce que l'alcool est une drogue ?
- Pourquoi la consommation d'alcool est-elle légale ?

##### b. Posées par l'équipe soignante :

- Connaissez-vous d'autres « dispositifs » pour fumer ?

→Echange et prévention sur les « PUFF » et le marketing ciblé sur les jeunes

- Gouts
- Couleurs

- Qu est ce qu'une cible produit ?
- Les lobbys du tabac
- Echange et prévention sur Le cannabis
- Les nouveaux produits : les sniffys

## REAJUSTEMENT DU POWER POINT

### ➤ SLIDE 1 et 2 : Présentation TABAC

#### ✚ ITEM COMPOSITION/DEPENDANCE

- **SLIDE 3 : La cigarette contient du carburant de fusée, du détergent, des piles et des gaz d'échappement ? VRAI**

➤ Réponse **SLIDE 4**

- **SLIDE 5 : Dans la cigarette, c'est le goudron qui rend dépendant ? FAUX**

➤ Questions en + pour débat : c'est quoi être dépendant ? c'est quoi qui rend dépendant si ce n'est pas le goudron ?

➤ Réponse **SLIDE 6 – La Dépendance :**

- **La dépendance vient de plusieurs raisons/facteurs**

- **La NICOTINE avec les récepteurs**

→ CREER une SLIDE 6BIS

- **Le COMPORTEMENT avec la récompense (exemple : sucre - jeu vidéo - tik tok)**

- **SLIDE 7 : ~~Plus on commence jeune, moins on devient dépendant ? FAUX~~**

→ A changer en « Est-ce que la cigarette est une drogue » VRAI

➤ Réponse **SLIDE 8**

➤ Enlever 37% et ajouter « état de manque »

#### ✚ ITEM EFFETS SUR LA SANTE

- **SLIDE 9 : Fumer fait perdre les dents ? VRAI**

→ Qui pense que c'est vrai ? qui pense que c'est faux ?

➤ Réponse **SLIDE 10**

→ rajouter les effets du tabac sur le corps (faire un bonhomme)

→ Difficultés a avoir des enfants

- **SLIDE 11 : Respirer la fumée des autres n'est pas dangereux ? FAUX**

➤ Réponse **SLIDE 12**

→ les modifs :

➤ **Simplifier les mots / phrases courtes**

➤ « Respirer la fumée »

➤ **Mauvais développement des poumons**

➤ **Aggravation de l'asthme**

➤ Rajouter C'EST le tabagisme passif

- **SLIDE 13** : *Si on arrête de fumer les effets du tabac continuent* **FAUX**
  - Réponse **SLIDE 14**
  - *Simplifier les réponses avec des flèches et moins rédiger*

#### ✚ POURQUOI ON COMMENCE ?

- **SLIDE 15** : *La cigarette électronique ça remplace bien la cigarette parce que ce n'est pas mauvais pour la santé ?* **FAUX**
  - Réponse **SLIDE 16**
    - La E cigarette, la puff et la vapote sont des cigarettes électroniques
    - Enlever les points d'exclamation, c'est une drogue aussi ...
    - Et en plus ça rend « NORMAL » l'idée de fumer
- **SLIDE 17** : *Au collège, on commence à fumer pour être cool ?*
  - Alors pourquoi on commence à fumer finalement si ce n'est pas bon ?

<b>2<sup>EME</sup> ETAPE : ECHANGE TELEPHONIQUE AVEC L'ENSEIGNANTE : REUNION PREPARATOIRE A L'INTERVENTION</b>
--

Présents : DR ELIAS - A. SAUTOUR Coordinatrice

#### IV. RENCONTRE – IDENTIFICATION DES BESOINS ?

1. L'intervention sur le sujet du tabac est-il toujours à un besoin identifié par les enseignants ?
  - Oui, toujours le même engouement pour les élèves, ils se passent le message d'année en années et attendent ce moment. C'est devenu un rituel de passage au collège en fin d'année pour les CM2, c'est la 6ème édition

#### V. LE PROJET PREVENTION TABAC -ECOLE :

1. Vérification de l'adéquation du format auprès des enseignantes et préparation de l'intervention, *qui ? Quoi ? Comment ? quand ?*
  - Pour 2 groupes de 30 élèves de CM2 cette année
  - Attention : Groupe plus Vif que l'année précédente – RECADRER les règles de prise de PAROLE à la présentation
2. Utilisation du power point et information de la mise à jour du support.
  - Ok validé , 2 retro projecteurs fournis par l'école de l'école , un dans chaque salle de classe
3. Est-il possible de proposer aux élèves, comme fait les années précédentes, d'écrire des messages de prévention, à afficher en salle d'attente de la MSP ?
  - Oui, la MSP fournira le support encadré noir fond blanc, les institutrices procéderont avec les élèves au collage sur l'affiche si c'est possible sinon sera réalisé par l'équipe de la Maison de Santé

- L’affiche sera (si possible) restituée par l’institutrice et affichée en salle d’attente lors du mois sans tabac
  - L’information sera donnée aux élèves concernant leur action de prévention auprès de la population de St Caprais – cf le journal communal
  
  - Débat ? Identifier les facteurs qui font commencer à fumer ?
  - Proposition d’alternatives au tabac ?
3. Imprimer support de pour les messages de prévention à afficher :
4. Rappel des OBJECTIFS fixés :
- Informer et prévenir
  - Faire émerger leur représentation du tabac à l’aide d’un tableau infos/intox – (cf IREPS jeux – questions /discussions)
    - Les compositions
    - Dommages /effets
    - Effets sociaux
    - Grossesse
    - Dépendance
    - Les alternatives
  - Connaitre les risques :
    - Brainstorming – power point
  - Identifier les facteurs qui font commencer à fumer
    - Débat

5. ACTIONS/PREVENTION :

→Proposer encore cette année que les élèves délivrent leurs messages de prévention pour la salle d’attente de la maison de santé dans le cadre de la campagne MOIS SANS TABAC

**PREVENTION TABAC**  
**ECOLE de ST CAPRAIS de BORDEAUX**  
**CLASSE DE CM2**  
**01 juillet 2024**

**OBJECTIFS :** Informer et prévenir

- Faire émerger leur représentation du tabac à l'aide d'un questionnaire VRAI/FAUX
- Connaître les risques : power point
- Identifier les facteurs qui font commencer à fumer ?
- Proposer des alternatives au tabac au collège
- Développer chez les élèves des compétences leur permettant de faire des choix responsables et de développer des compétence psycho-sociales
- Rendre les enfants acteurs de la prévention

➤ **DEROULE DE L'INTERVENTION :**

- **2 GROUPES de 30 élèves de Cm2**
- **6 intervenants** Dr ELIAS Mourad, Dr Maud NUNES , Sylvaine JOUBERT infirmière de prévention ASALEE, Sabine CHARRU psychologue – Mathide BONNOT interne en médecine générale – Agnès SAUTOUR Coordinatrice

➤ **Le matériel :**

- 2 salles de classe
- 2 rétro projecteur + 2 ordi fournis par l'école,
- 2 clefs USB avec le power point fournies par la MSP
- 60 encarts de messages de prévention à distribuer aux élèves

➤ **DUREE : 1h30**

*Compter environ 10 mn/questions – 7 questions principales au total sur 4 items*

- **ATTENTION :** A chaque question, on note les réponses des élèves au tableau (s'il y a un débat ou si plusieurs réponses sont amenées), puis au regard de la réponse via le power point, on efface les mauvaises réponses recensées pour ne garder que les bonnes.

*Proposer à chaque question vrai/faux de lever la main suivant ses croyances*

**A NOTER LES PREALABLES :**

- Faire une présentation de chaque intervenant
- Rappeler le thème de l'intervention + les règles de prise de parole et dder de se nommer à chaque prise de parole
- Informer du déroulé de l'atelier

## ➤ LE QUESTIONNAIRE : LE VRAI OU FAUX ?

### STORY BOARD DE L'ÉQUIPE SOIGNANTE

14h

#### LES PREALABLES :

- Faire une présentation de chaque intervenant : **2 mn**
- Rappeler le thème de l'intervention + les règles de prise de parole et dder de se nommer à chaque prise de parole : **1mn**
- Informer du déroulé de l'atelier : **1 mn**
  - Diffusion du diaporama + questions réponses
  - Petit débat
  - Proposition de participer à une affiche de messages pour le mois sans TABAC en novembre avec encarts de messages de prévention pour la salle d'attente de la maison de santé de St Caprais

14h10

#### LE DIAPORAMA : LE QUESTIONNAIRE : LE VRAI OU FAUX ?

##### SLIDE 1 et 2 : Présentation TABAC

14h15

#### ITEM COMPOSITION/DEPENDANCE

**SLIDE 3 : La cigarette contient du carburant de fusée, du détergent, des piles et des gaz d'échappement ?**

**VRAI**

- Réponse **SLIDE 4 : LES PRODUITS DE LA CIGARETTE**

**SLIDE 5 : Dans la cigarette, c'est le goudron qui rend dépendant ? FAUX**

*C'est quoi être dépendant ? c'est quoi qui rend dépendant si ce n'est pas le goudron ?*

- Réponse **SLIDE 6 -7-8 La Dépendance :**

La dépendance vient de plusieurs raisons/facteurs

- **S6** - La NICOTINE avec les récepteurs
- **S7**- Le COMPORTEMENT avec la récompense (exemple : sucre - jeu vidéo -tik tok)
- **S8** Le CIRCUIT DE LA RECOMPENSE

**SLIDE 9 : Est-ce que la cigarette est une drogue ? VRAI**

- Réponse **SLIDE 10 LE TABAC REND ACCRO : C'EST UNE DROGUE**

14h30

#### ITEM EFFETS SUR LA SANTE

**SLIDE 11 : Fumer fait perdre les dents ? VRAI**

- Réponse **SLIDE 12 LES EFFETS NEGATIFS DE LA CIGARETTE SUR LE CORPS**

**SLIDE 13 : Respirer la fumée des autres n'est pas dangereux ? FAUX**

- Réponse **SLIDE 14 TABAGISME PASSIF**

**SLIDE 15 : Si on arrête de fumer les effets du tabac continuent FAUX**

- Réponse **SLIDE 16 LES BENEFICES DE L'ARRET DU TABAC**

**SLIDE 17 : La cigarette électronique ça remplace bien la cigarette parce que ce n'est pas mauvais pour la santé ? FAUX**

- Réponse **SLIDE 18 LES CIGARETTES**

14h55

#### POURQUOI ON COMMENCE ?

**SLIDE 19-20 : DEBAT 15 mn**

FIN 15h20

#### ACTEURS DE LA PREVENTION

- Distribution des encarts de messages de prévention ( à donner aux institutrices)
- Retour du panneau de prévention réalisé par les élèves de CM2, à afficher en salle d'attente



➤ **PARTICIPATION PREVENTION DES ELEVES de CM2**

- ➔ Distribution des encarts de prévention comme sur les paquets de tabac afin que les élèves écrivent leur propre message de prévention à afficher en Salle d'attente de la MSP.
- ➔ AFFICHAGE EN SALLE D'ATTENTE DANS LE CADRE DU MOIS SANS TABAC en NOV 2024

**L'INTERVENTION EN IMAGES :**



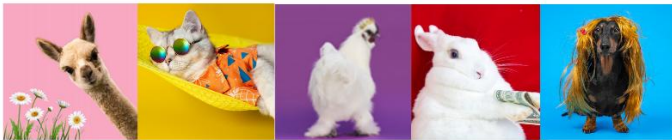




# MOIS SANS TABAC AFFICHAGE 2024



## CONSEILS ET ASTUCES DES COCOCOATCHS



Beauté, finances, loisirs, Détente, environnement

On ne culpabilise pas  
On y va pas à pas...



## Barre en cas de grignotage

40g de Flocons D'avoine  
1 cuillère à soupe de miel  
20g de Noix  
20g de Baie de Cranberry  
6/7 Pruneaux  
15g Mix de graine (tournesol, sésame ...)  
2/3 carrés de Chocolats 85%

- 1) Mettre dans le mixeur : flocons d'avoine, noix, baies de cranberry, pruneaux, miel, mix de graines.
- 2) Mixer quelques secondes, rabattre au centre la préparation à l'aide d'une cuillère puis remixer.
- 3) Vider le mixeur
- 4) Faire une boule avec la préparation, poser sur du papier cuisson et rabattre le papier dessus, appuyer pour étaler la préparation et former un rectangle.
- 5) Couler le chocolat noir fondu sur la préparation
- 6) Placer l'ensemble au frigo plusieurs heures et couper la préparation en barre (se conserve plusieurs jours au frigo)



## EXERCICE DE RESPIRATION pour se détente un peu ...

Dans cette exercice, on compte les temps.  
Par exemple : inspirer sur 3 secondes, retenir votre respiration sur 2 secondes, expirez sur 5 secondes, faites une pause de 2 secondes et reprenez.

Vous pouvez adapter les temps en prenant garde de toujours expirer plus longtemps.

# MSP

Vous êtes, en ce lieu, pris en charge par une équipe de soignants au sein d'une

### **Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP).**

L'exercice des travailleurs au sein de la MSP implique, si nécessaire, un échange d'informations entre ses membres, pour apporter une prise en charge, la plus adéquate et la plus coordonnée possible, aux demandes de soins sous toutes leurs formes.

Pour cette raison, les membres de la MSP se rencontrent régulièrement en réunions de coordination et échangent les seules informations utiles à la prise en charge des patients.

Ces travailleurs échangeant des informations concernant des dossiers

(para)médicaux, se sont engagés à respecter le secret médical strict.

**Vous êtes en droit de refuser** le partage d'informations vous concernant entre soignants, au sein de la MSP.

Si vous souhaitez refuser ce partage d'informations entre une partie ou toute l'équipe soignante,

Parlez-en à l'un des soignants de l'équipe ou à votre accueillante



## Le p'tit écho du Collectif Santé Novembre 2024

### MOI(S) SANS TABAC



#### Horaire du secrétariat :

Du lundi au vendredi de 8h00 à 12h30  
14h00 à 17h00

le mardi 8h00-12h30

Vous avez la possibilité de prendre rendez-vous en ligne:

**Doctolib.fr**

Les urgences médicales (hors nécessité de soins hospitaliers) sont gérées du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 et le samedi de 8h00 à 12h00

En dehors des heures d'ouverture du cabinet, **appelez le 15** (même pour un simple conseil médical)

Téléphone : **05 56 20 70 00**



## LE COLLECTIF SANTE AVEC VOUS, SANS TABAC

### LE MOI(S) SANS TABAC EST UN DÉFI COLLECTIF !

Lancé sur la France entière en novembre pour aider les fumeurs qui le souhaitent à arrêter la cigarette pendant 30 jours consécutifs : un bon tremplin pour un arrêt définitif.

#### RENDEZ-VOUS SUR :

<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr>

<https://www.moisanstabac-na.com/>

<https://www.tabac-info-service.fr>

#### TELECHARGEZ L'APPLICATION :

Tabac.info-service

Site **facebook** : Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine

Appel **3989** Numéro vert tabac-info-service

#### SCANNEZ LE QR CODE

Et TESTEZ-VOUS SUR LE SITE

[tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)



Dans le cadre du Moi(s) sans tabac,  
votre **Maison de  
Santé se mobilise avec vous !!!**

« L'arrêt du tabac, parlez en avec votre  
médecin, votre infirmière **ASALEE**, votre  
tabacologue »

### TESTER VOTRE NIVEAU DE DEPENDANCE

avec le test de **Fagerström**

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
A quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?	La première le matin	1
	N'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la jour-	Oui	1
	Non	0
TOTAL		

Score de 0 à 2 : vous n'êtes pas dépendant à la nicotine

Score de 2 à 4 : Vous êtes faiblement dépendant à la nicotine

Score de 4 à 6 : Vous êtes moyennement dépendant à la nicotine

Score de 7 à 10 : Vous êtes fortement ou très fortement dépendant

### Numéro des soignants de la MSP :

Infirmière

2

Sylvaine

1

50

Léa CHEVALIER : 07 83 64

#### Sages-femmes :

Coralie MOAL

Caroline PIARD

Raphaële COPPEY

05 56 20 70 00 **TAPER 3**

#### Psychologue :

Sabine CHARRU : 06 30 61 63 18

#### Tabacologue

Arièle AGLAEE-CAR

Numéro d'urgence:

**Pompier : 18**

**SAMU : 15**

**Police : 17**

**Enfance en danger : 0 800 22 55 55**

**Femme victime de violence : 3919**

**Homme victime de violence : 09 81 02 82 89**