



Vivre en Essonne

Numéro 12 - Décembre 2017

Lettre d'information de la Ligue contre le cancer de l'Essonne

À la une L'agenda a de la classe

A l'occasion de la rentrée des classes en septembre dernier, 17 000 élèves de CM2 ont reçu l'agenda scolaire de prévention santé et sécurité créé par la Ligue contre le cancer de l'Essonne. Nous sommes allés à la rencontre de six enfants, élèves à l'école Louis Babin à Saint-Germain-lès-Arpajon, et de leur professeur et directeur, Stéphane Duval. Salomé, Noa, Seikhou, Clara, Chloé et Frédéric nous parlent de prévention et nous donnent leur avis sur l'agenda qu'ils viennent de recevoir.



De gauche à droite : Noa, Frédéric, Seikhou, Clara, Chloé et Salomé : "Ce que l'on aime dans cet agenda ce sont les jeux, les quiz, et bien sûr les nombreux conseils".

"Mieux vaut prévenir que guérir". Cet adage a parfaitement été compris par les élèves de l'école Louis Babin dans l'Essonne. Pour eux, "prévention" rime avec "anticipation" et elle s'applique dans tous les gestes du quotidien. "Nous pensons à notre sécurité en respectant les règles pour les piétons et nous apprenons les numéros d'urgence pour donner l'alerte en cas d'accident. Nous faisons aussi attention à notre santé en faisant régulièrement du sport et en essayant de bien dormir et bien manger". Les élèves sont également très sensibles à la question des dépendances, que ce soient les dépendances liées au tabac, à l'alcool et la cyberdépendance. Ils se sentent d'ailleurs particulièrement concernés par l'abus d'écrans et le manque de sommeil. Ces deux questions sont en effet souvent liées, l'abus d'écrans ayant pour conséquences des risques accrus de dérèglement du sommeil. ••

Éditorial



Docteur Hervé Gautier,
Président du Comité de l'Essonne de la Ligue contre le cancer

La réduction du tabagisme en France exige de croiser plusieurs niveaux d'action : la réduction des inégalités sociales, l'éducation à la santé, l'aide à l'arrêt, l'augmentation du prix du tabac, la dénormalisation de l'acte de fumer. Autant de dispositifs indispensables qui soulignent combien est ancré cet usage dans la société malgré la diffusion d'informations sur ses conséquences en santé et en coût. Autant d'adaptations nécessaires selon les populations, leurs contextes et leurs modes d'existence. Autant d'actes politiques et individuels à

faire converger, ce qui demande un accompagnement, somme de compréhension des situations et des enjeux, de soutien, de partage de projet, de cheminement en commun et de mise en confiance. Notre Comité aborde ces dimensions dans ses offres appliquées à la lutte contre les cancers. Car tout est lié. Notre équipe, nos bénévoles, nos jeunes stagiaires agissent ainsi, grâce à nos donateurs, sur ces thèmes par des actions concrètes et une contribution à la recherche, dont des aspects sont présentés dans ce journal.

H.G.

MOIS SANS TABAC

TABADO : réduire le tabagisme des lycéens

... "La prévention c'est aussi aider les autres" nous expliquent les élèves, "si l'on remarque une personne en danger, une personne âgée au soleil par exemple, c'est de notre devoir de lui proposer notre aide, lui proposer de se mettre à l'ombre, de la crème solaire et de l'eau". Les enfants retrouvent tous ces thèmes de prévention dans leur agenda créé par la Ligue. "Ce que l'on aime dans cet agenda ce sont les jeux, les quiz, et bien sûr les nombreux conseils qu'on peut y lire pour prendre soin de nous", nous disent les élèves. "Ce qu'on apprécie également c'est que ce sont des enfants de notre âge qui ont réalisé les dessins et qui ont participé à sa création".

"Nous parlons de prévention quotidiennement" nous explique Stéphane Duval, professeur et directeur de l'école. "Cela fait 4 ans que nos élèves reçoivent l'agenda scolaire de la Ligue contre le cancer, nous l'utilisons toute l'année pour amorcer le dialogue autour de la prévention. Nous le présentons également aux parents d'élèves en début d'année, ils sont ravis que tous les enfants possèdent le même agenda et qu'il n'y ait pas de différence entre les élèves".

Ainsi l'agenda est utilisé comme outil de prévention, par les élèves, par les enseignants, mais également par les parents, car en matière de prévention tout le monde est concerné.

Recueilli par A.G. et P.H.



Concours de dessin !

Les enfants créent eux-mêmes les messages de prévention et les illustrations dans le cadre du "concours de dessin" ! Les meilleures créations seront sélectionnées par un jury, courant mars 2018, et publiées dans le prochain agenda ! Elles devront comporter un message de prévention destiné aux futurs élèves de CM2 pour les inciter à prendre soin de leur santé !



Cinq départements de la Ligue contre le cancer d'Ile-de-France et une équipe de recherche de Nancy s'associent pour déployer un programme de réduction du tabagisme chez les jeunes. Cette démarche dite de recherche interventionnelle a déjà fait ses preuves au sein d'un CFA (Centre de formation d'apprentis) en Alsace.

En Essonne, le programme TABADO a été favorablement accueilli par l'équipe d'encadrants et d'enseignants du lycée polyvalent Léonard de Vinci à Saint-Michel-sur-Orge qui compte environ 1 200 élèves de la troisième au BTS.

L'objectif principal du programme est de réduire le tabagisme des élèves et des équipes éducatives des lycées professionnels choisis, dans la perspective de réduire les inégalités de santé ; en créant une dynamique à l'occasion du Moi(s) sans tabac 2017 et en adaptant le programme TABADO aux spécificités des lycées professionnels pour obtenir au moins 10% de sevrage parmi les élèves fumeurs. Le programme TABADO se déroule en différentes phases. Tout d'abord, un travail en collaboration avec les élèves de BTS sur la conception et la diffusion d'un questionnaire pour connaître le statut tabagi-

que des lycéens et ainsi mieux cibler les classes dans lesquelles intervenir. Une fois les classes ciblées, des séances d'information en binôme avec le tabacologue, seront menées dans ces classes : le premier objectif est d'informer les élèves sur les effets du tabagisme, sur la manipulation des jeunes par l'industrie du tabac et sur les moyens existants pour arrêter de fumer. Dans un deuxième temps, le programme TABADO sera présenté concrètement aux élèves pour que les élèves motivés puissent s'inscrire au dispositif en fin de séance. Pour les élèves engagés, à la suite de la séance d'information, une consultation individuelle avec le tabacologue leur est proposée pour établir un diagnostic personnalisé et proposer un sevrage adapté. Le dernier temps consiste à proposer des séances en groupe mensuelles sur un trimestre pour renforcer la motivation et le soutien entre les élèves. Des consultations de suivis individuels peuvent être également proposées avant chaque séance de groupe si le jeune en ressent le besoin.

Ce programme inédit a débuté pour le Moi(s) sans tabac 2017 et se déroulera sur 2 ans. Il va cibler environ six classes pour la première année et six classes pour la deuxième année.

A.T.



General Electric propose un groupe d'entraide pour l'arrêt du tabac à ses salariés



Dans le cadre de l'opération Moi(s) Sans Tabac lancée en novembre 2016 par Santé Publique France, l'entreprise General Electric implanté à Villebon-sur-Yvette a proposé à ses salariés ayant un problème avec le tabac de participer à un groupe d'entraide animé dans l'entreprise par la Ligue contre le cancer.

L'objectif de ce groupe était d'accompa-

gnier un groupe de fumeurs dans leur démarche de sevrage ou de diminution de leur consommation tabagique en proposant un groupe de parole et un cours d'activité physique adaptée par semaine.

Apporter des informations, partager leurs difficultés et leurs stratégies de gestion du stress, de détente mais aussi maintenir leur motivation et renforcer leur estime de soi était le socle de base d'intervention des tabacologue, diététicien, sophrologue et éducateur sportif.

12 salariés se sont engagés dans le dispositif pour participer au groupe d'aide pour l'arrêt du tabac, c'est-à-dire participer tous

les lundis de 13h15 à 15h15 hors vacances scolaires et jours fériés.

Ainsi, un groupe mixte, d'une moyenne d'âge de 42 ans, avec une consommation moyenne de 16 cigarettes par jour, a participé à 14 séances du 16 Janvier au 19 Juin 2017.

Pour la plupart la première cigarette a été consommée à 16 ans, ils avaient déjà effectué auparavant une tentative d'arrêt d'une durée moyenne d'environ 4 mois. Les trois premières motivations à engager cette démarche d'arrêt sont la santé, l'argent et l'entourage.

En juin, tous les participants ont réduit leur consommation de tabac, certains ont quasiment arrêté (avec des rechutes lors de sorties entre amis), un d'entre eux est passé à la cigarette électronique et ils ont tous augmenté leur pratique d'activité physique.

Leur prochain objectif est bien sûr l'arrêt complet !

N.H.

Moi(s) sans tabac, saison 2 !

Pour la deuxième année consécutive, l'action Moi(s) sans tabac s'est déroulé en novembre. C'est un moment important de la lutte contre le tabagisme, justifié par le fait que cette addiction entraîne encore dans notre pays 78 000 décès chaque année et expose près de 3 millions de personnes à des pathologies chroniques lourdes de conséquences en santé et en coût.

Jusqu'à présent, l'augmentation du prix du tabac avait été le plus efficace, mais ce n'est pas suffisant. Il y a environ 16 millions de fumeurs en France. L'expérience du tabac commence tôt avec une accélération entre les années de collège et l'entrée au lycée. Une personne sur deux a fumé entre 18 et 34 ans. Si l'on compare les consommations des 9 premiers mois de cette année avec

ceux de 2016, il y a une stabilisation de livraison du tabac par les buralistes sauf pour le tabac à rouler dont la demande a diminué de 5,5%. En 2016, il y avait toujours 34,5% de fumeurs et 28,7% fumaient quotidiennement, ces chiffres masquant des variations importantes. Alors qu'entre 2000 et 2016 la consommation a baissé de 34,1% à 30,6% pour les personnes ayant un travail et de 35,1% à 22,7% pour ceux ayant suivi des études, elle est passée de 40,9% à 49,7% pour les chômeurs. Cet écart se retrouve entre ceux n'ayant pas de diplôme et ceux ayant fait des études supérieures : 38,9% pour les premiers, 21,1% pour les seconds. Autre différence : la consommation a diminué de 47,9% à 41,4% chez les hommes de 25 à 34 ans entre 2010 et 2016, elle est de 28% chez

les femmes avec une diminution chez les plus jeunes mais s'élève à 46% pour celles entre 20 et 25 ans et augmente chez les plus âgées.

L'opération Moi(s) sans tabac a déclenché l'année dernière, un mouvement favorable avec une augmentation de 34,5% de la demande de produits de substitution, une utilisation croissante de l'application mobile d'aide au sevrage étendue aux smartphones avec 111 000 chargements de septembre à décembre 2016. Espérons que la campagne sera, cette année, encore plus efficace. A chacun d'encourager les fumeurs de son entourage à y participer. A notre société de réduire les inégalités sociales qui sont un des facteurs les plus déterminants du tabagisme.

H.G.

Le point sur

Le service civique

Avant, pendant ou après les études, le service civique permet aux jeunes de 16 à 25 ans de s'engager dans une mission de volontariat. L'objectif est multiple : s'investir pour l'intérêt général, vivre une expérience valorisante, créer un réseau et redéfinir son projet d'avenir. Retour sur le vécu de 4 engagées auprès du Comité de l'Essonne.



Bérénice
Dissoubray,
20 ans :

" Le service civique m'a redonné confiance "

"J'ai effectué mon service civique comme chargée de prévention au Comité de l'Essonne entre septembre 2016 et juillet 2017. Je voulais passer des concours d'écoles d'infirmières mais je ne me sentais pas prête pour la session de septembre. Et comme les prochains concours avaient lieu en mars, je ne me voyais pas non plus réviser seule pendant six mois. Je suis tombée sur l'annonce de la Ligue en cherchant des offres de service civique dans le domaine de la santé, et j'ai foncé : c'était quelque chose qui me plaisait et qui me parlait. Octobre Rose, Moi(s) sans tabac, Mars Bleu, agenda scolaire : j'ai appris beaucoup de choses en dix mois, sur la prévention, et sur moi-même. Cela m'a redonné confiance et conforté dans mon choix d'exercer une profession de santé. Le Comité a également financé mon inscription au diplôme universitaire "Education et intervention pour la santé : prévention primaire des cancers", organisé par la fondation Antéïa, et je l'ai décroché ! J'en suis fière puisque c'est mon premier diplôme d'enseignement supérieur. Il me sera très utile dans mon cursus, puisque j'ai aussi réussi le concours en mars et commencé il y a trois mois mes études d'infirmière..."



Johanna
Taharount,
25 ans :

" Cette expérience m'a aidée à prendre du recul "

"J'e venais de passer quatre mois à Londres pour perfectionner mon anglais et je cherchais une expérience professionnalisante dans le domaine de la santé avant d'entreprendre mon doctorat en sociologie de la santé. Comme je ne voulais pas m'engager dans un emploi à temps plein pour une courte période, le service civique m'a semblé être une bonne option. J'ai choisi la Ligue en partie pour l'aspect interventionnel des missions proposées en matière de prévention, et en partie parce que je venais d'être touchée de près par le cancer, après le décès d'une amie. L'expérience a été très riche pour moi et m'a aidée à prendre du recul avant la reprise de mes études. Je termine actuellement un stage universitaire de quatre mois à Montréal dans le cadre de ma deuxième année de doctorat, consacré au devenir des enfants ayant des parents alcooliques ou toxicomanes."



Maureen Colin,
22 ans :

" Une première expérience professionnelle "

"A'près un BTS en économie sociale et familiale dans le Pas-de-Calais, j'ai souhaité m'installer en région parisienne. J'ai pensé qu'un service civique serait un bon moyen pour moi de décrocher une première expérience professionnelle. J'ai donc répondu à une annonce du Comité de l'Essonne qui cherchait une chargée de prévention, et j'ai été prise ! J'ai déjà bénéficié de deux formations, l'une sur le

dépistage du cancer du sein et l'autre sur l'addiction au tabac, qui m'ont permis de travailler avec Aurélie sur Octobre Rose puis sur le Moi(s) sans tabac. Je me sens bien ici. Le service civique me permet de gagner un peu d'argent et surtout de rencontrer toutes sortes de personnes qui pourront m'aider lorsque je chercherai du travail l'année prochaine."



Marie-Anne
Brenaut, 23 ans :

" Un travail d'équipe "

"J'ai effectué un premier stage en janvier dernier au Comité de l'Essonne dans le cadre de mon master 1 de Staps (Sciences et techniques des activités physiques et sportives) sur l'activité physique adaptée. Cela m'a donné l'idée de postuler pour un service civique durant mon année de master 2. J'ai plusieurs missions au Comité, dans la continuité de ce que j'avais déjà accompli lors de mon stage : mettre en place des ateliers d'activité physique adaptée et les évaluer, mais aussi développer le Sport santé avec les comités sportifs de l'Essonne. C'est un travail en équipe qui me plaît beaucoup, et qui implique de mettre en relation des personnes qui n'avaient pas forcément l'habitude de travailler ensemble, comme des responsables de clubs sport santé, des médecins et des formateurs."

Recueilli par Y.P.

Comité de l'Essonne de la Ligue contre le cancer

Centre Hospitalier de Bigny 91640 BRIIS SOUS FORGES
01 64 90 88 88 - cd91@ligue-cancer.net

Directeur de la publication : H. GAUTIER - Rédactrice en chef : N. HIOLIN - Secrétaire de rédaction : AL. HELIN
Comité de rédaction : H. GAUTIER, A. GARNIER, P. HAAB, AL. HELIN, N. HIOLIN, Y. PUS

Impression : Imp. Chauveau - 02 37 881 881
Numéro ISSN : 2425 - 3677

www.ligue-cancer.net/cd91

www.facebook.com/fbliguecontrecancer91

www.twitter.com/liguecancer91