



Bulletin BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Numéro 11

Août 2010

Aidez-la à se garder les mains occupées
Parfois, quand on arrête de fumer ou qu'on réduit le tabagisme, avoir quelque chose dans les mains – au lieu d'une cigarette! – peut aider!
Pourquoi ne pas suggérer ce qui suit :

- Jouer aux cartes, tricoter, coudre ou planter des clous. Pensez à ce qu'elle aime faire pour la distraire de l'idée de fumer.
- Faire du bricolage s'inspirant de **BRAVO**, comme des biscuits ou des panneaux d'interdiction de fumer en forme d'étoile.
- Se donner des manucures à tour de rôle entre amies.
- Griffonner sur du papier.
- S'occuper les mains en triturant une des nouvelles « balles » anti-stress **BRAVO!**

Quelles autres idées pourriez-vous avoir ensemble?

AWARE
(Action on Women's Addictions – Research & Education)

C. P. 86
Kingston (Ontario) K7L 4V6
www.aware.on.ca
info@aware.on.ca
Tél. : 613-545-0117
Télec. : 613-545-1508

Des nouvelles de la communauté BRAVO nationale

Wendy est de retour de sa tournée pancanadienne. Elle a beaucoup apprécié vous rencontrer, ainsi que vos collègues qui ont participé aux formations sur **BRAVO**.

Christine, de Port Alberni en C.-B., a eu une excellente idée. Les participants de son programme sur l'art d'être parent ont fait des affiches formidables sur le thème de **BRAVO** qui ont été présentées durant la Journée nationale des Autochtones du 21 juin. Allez les voir, à aware.on.ca/starss/starss-showcase. Christine a fait laminer les affiches et les expose en permanence dans les locaux de son projet PACE et au Centre d'amitié de Port Alberni.

Constats de recherche – Scolarité, statut socioéconomique et tabagisme

Le tabagisme baisse, mais cela est plus vrai des hommes que des femmes. On prévoit que, d'ici 2025, 20 % des femmes du monde entier seront fumeuses.

Certains groupes de femmes particuliers ont des taux de tabagisme plus élevés que ceux de la population en général, comme les Autochtones, les lesbiennes et les bisexuelles, les femmes à faible revenu, les femmes sans-abri ou qui ont des problèmes de santé mentale. Pour chacun de ces groupes, le taux de tabagisme estimatif est de 50 % à 70 %.

Les femmes qui n'ont pas complété le secondaire sont trois fois plus susceptibles de fumer que celles qui ont fait des études collégiales.

Le taux de tabagisme le plus élevé est observé parmi les femmes à faible revenu. Dans la catégorie du revenu le plus bas, le tabagisme est deux fois plus élevé (30 %, par rapport à 16 % pour les femmes). Une étude menée en 2006 a conclu que les campagnes visant les populations à faible revenu pourraient être plus efficaces pour réduire le tabagisme que celles visant la population en général.

De plus, le tabagisme est beaucoup plus élevé chez les mères célibataires (34 %) que parmi celles qui vivent avec un conjoint (18 %). (Infodossier sur les femmes et le tabac intitulé Women and Tobacco Info Pack du Centre de formation et de consultation)

Voilà quelques-unes des raisons qui font de **BRAVO** un programme aussi important et efficace. Nous aidons les femmes qui sont le plus susceptibles de fumer.

N'oubliez pas que nous sommes sur Facebook et Twitter!

Facebook - <http://www.facebook.com/pages/STARSS.Canada>

Twitter - http://www.twitter.com/STARSS_Canada

Go to www.aware.on.ca to download a print friendly version of the newsletter.