



# Bulletin BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Numéro 9

Juin 2010

## Souhaitez la bienvenue à BRAVO

• **Accueillez chaleureusement les mères qui participent à BRAVO!** Organisez un sac de bienvenue avec des cadeaux arborant un motif d'étoile, comme des découpoirs à biscuit ou des aimants à réfrigérateur, et de la documentation sur BRAVO. Cela constitue une belle introduction à BRAVO!

• **Remplissez le sac de bienvenue pour qu'il soit utile aux mères qui souhaitent réduire leur tabagisme.** Des balles anti-stress, des bonbons à la menthe, de la gomme à mâcher et des objets pour occuper les mains aideront les mères à retarder le moment où elles fument. Pour offrir un sac plein de gâterie à peu de frais, allez au magasin à un dollar!

• **Organisez un événement BRAVO avec tout plein d'objets en forme d'étoiles.** C'est une bonne façon de conscientiser, tout en conservant son caractère amusant et détendu.

• **Pour d'autres suggestions, allez dans la section BRAVO du site Web.** Faites-nous part des vôtres!

AWARE

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

C. P. 86a

Kingston (Ontario) K7L 4V6

[www.aware.on.ca](http://www.aware.on.ca)

[info@aware.on.ca](mailto:info@aware.on.ca)

Tél. : 613-545-0117

## Des nouvelles de la communauté BRAVO nationale

Au Yukon, Shannon et Lindsay ont adapté les thèmes de BRAVO pour susciter des discussions durant des activités amusantes avec les participantes. Il y avait, par exemple, des affiches d'interdiction de fumer en forme d'étoile et des boîtes de conserve à café sur lesquelles l'étoile de BRAVO était peinte et qui servaient de cendriers pour l'extérieur. Elles pensent même à organiser un stand sur l'histoire du tabagisme des femmes pour la foire du patrimoine locale.

Au Manitoba, Lynne organisera le premier barbecue BRAVO au centre de jour. On prévoit décerner des prix comme un tablier décoré d'étoiles et organiser des activités de bricolage sur le thème de l'étoile BRAVO pour les enfants. Nous avons hâte de voir les photos!

En juin, Wendy entame sa prochaine tournée pancanadienne de formation sur BRAVO. On la verra à Port Alberni (C.-B.), Regina (Sask.), Sussex et Fredericton (N.-B.), Alberton (Î.-P.-É.) et Carbonear (T.-N. L.).

## Recherche sur les mères enceintes – Faits intéressants pour BRAVO

Une étude récente a révélé que 21,8 % des femmes enceintes fumaient la cigarette durant le premier trimestre de la grossesse. À compter du troisième trimestre, ce chiffre diminuait à 13,9 %, tout en remontant à 20,4 % dans les trois mois d'une dépression post-partum. Ces résultats montrent combien les femmes peuvent avoir la motivation d'arrêter de fumer ou de réduire leur tabagisme pour la santé de leur bébé.

Ces résultats nous rappellent aussi que les trois mois suivant l'accouchement sont particulièrement propices pour soutenir les efforts des mères souhaitant arrêter ou diminuer. Même si elles ne parviennent pas à arrêter, vous pouvez les encourager à faire des petits gestes qui les mèneront à cesser de fumer un jour.

## Et voici... BRAVO 2.0

Devenez adepte de notre page Facebook qui présente des idées sur BRAVO et les dernières nouvelles (en anglais).

Suivez-nous sur Twitter, où nos tweets décrivent les nouveautés du programme BRAVO.

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

Twitter - [http://www.twitter.com/STARSS\\_Canada](http://www.twitter.com/STARSS_Canada)

**Le bulletin BRAVO à nos mamans! est désormais en ligne! Allez y jeter un coup d'œil, à :**

**<http://aware.on.ca/starss/starss-mom-newsletter>**