



Bulletin BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Numéro 12

Septembre 2010

C'est la rentrée!

Comme les enfants d'âge scolaire vont ou retournent à l'école, les mères ont désormais une nouvelle routine. Comment une mère peut-elle intégrer BRAVO dans ce nouvel horaire? Elle pourrait...

- Retarder sa première cigarette de la journée jusqu'à ce que les enfants partent pour l'école. Si elle attend, elle fumera moins de cigarettes au cours de la journée.
- Décider de ne pas fumer pendant certaines heures. P. ex., entre 9 heures le soir et 9 heures le matin.
- Essayer très fort d'aller fumer à l'extérieur au moins une heure avant que les enfants reviennent de l'école.
- Emmener les enfants à la bibliothèque, ou à un autre endroit où elle ne peut pas fumer, pour faire ses devoirs.
- Quelles sont vos idées?

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
Télé. : 613-545-1508

Des nouvelles de la communauté BRAVO nationale

Au Nouveau-Brunswick, Linda a signalé que le Défi du mieux-être familial a remporté un franc succès et elle espère le répéter annuellement. BRAVO s'inscrit très bien dans le volet « environnements sains » de cet événement. Une trousse d'information a été réalisée et remise à plus de 200 familles, dont des renseignements sur BRAVO spécifiquement adaptés dans ce but. À la fin du mois, elle a fait une présentation aux parents, selon la formule « Vrai ou faux » de BRAVO, et a distribué des documents de référence. Pendant cette présentation, les enfants faisaient du bricolage avec le motif BRAVO. Allez voir les belles photos de ces événements dans notre site Web!

Linda a aussi trouvé le temps de présenter BRAVO à un des programmes locaux du PCNP, Bébé et moi en santé. Cela a été accueilli avec beaucoup d'enthousiasme. À Terre-Neuve, les trois groupes prénataux et les deux groupes postnataux de Nicole continuent d'ajouter de nouvelles étoiles à leur temple de la renommée BRAVO chaque semaine. Allez voir comment certaines mères ont décoré leurs étoiles dans notre site Web et sur Facebook. Lisa a aussi fait une présentation de BRAVO durant l'assemblée générale annuelle.

Nous avons bien hâte de voir les membres de tous nos sites durant la réunion nationale de septembre à Ottawa! Nous parlerons de toutes les idées qui méritent des BRAVO dans le prochain numéro du bulletin.

Constats de recherche – Les fumeuses qui sont enceintes et qui allaitent

L'organisme CAN ADAPTT (Canadian Action Network for the Advancement, Dissemination and Adoption of Practice-informed Tobacco Treatment) a émis de nouvelles lignes directrices cliniques au sujet des fumeuses qui sont enceintes ou qui allaitent. Voici le lien (en anglais) :

www.can-adaptt.net/File/Pregnancy+and+breastfeeding_v2.0_final.pdf

Nous rappelons aux intervenantes et aux fournisseurs de services que bien des femmes dans cette situation auront de la réticence à admettre qu'elles fument, à cause du stigmate social. De plus, comme beaucoup de femmes sont déprimées durant la grossesse, Zyban pourrait être un bon traitement, tant pour la dépression que le tabagisme.

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

Pour télécharger une version facile à imprimer du bulletin, allez à www.aware.on.ca.