

# Priorités SANTÉ

7

**Alerter sur l'exposition  
aux perturbateurs  
endocriniens  
pendant la grossesse**

13

**Lieux de Santé  
Sans Tabac,  
une démarche qui demande  
du souffle !**

18

**« Unplugged »,  
un programme probant  
de prévention des conduites  
addictives en milieu scolaire**



## DOSSIER

**LES PUNAISES DE LIT,  
LES DÉTECTER  
RAPIDEMENT POUR  
MIEUX S'EN PROTÉGER**

# SOMMAIRE

NUMÉRO 62 - JANVIER FEVRIER MARS AVRIL 2022



3

**DOSSIER**  
**Les punaises de lit,**  
 les détecter rapidement  
 pour mieux s'en protéger



## Actualités

7

### Rester en bonne santé tout au long de la vie

- **1000 premiers jours** Alerter sur l'exposition aux perturbateurs endocriniens pendant la grossesse
- **Enfants** Dès 3 ans, apprendre à bien se brosser les dents
- **Enfants/ados/jeunes** « Jeux de langage » : enfants, parents et professionnels ensemble

10

### Collectivités et promotion de la santé

- Audat Var : l'urbanisme, une question de santé publique
- Politique de la ville : réduire les inégalités de santé dans les quartiers prioritaires

12

### Prévention dans l'offre de soins

- ETP : « Choizitaconso », un programme pour réduire les risques et dommages
- Lieux de Santé Sans Tabac, une démarche qui demande du souffle !

14

### Accès aux droits/accès aux soins

Horizon Plus préserve la santé des vieux migrants

15

### Outil

Le Filin : une nouvelle version enrichie en ligne !

16

### Portrait

Julie, 38 ans, Niçoise, participante à la campagne Mois Sans Tabac

17

### Espace CRES

Retrouvez toute l'actualité du CRES

18

### Les écrits

« Unplugged », un programme probant de prévention des conduites addictives en milieu scolaire basé sur le développement des compétences psycho-sociales, un article de Anaïs Roger, chargée de projets, Fédération Addiction

#### Priorités Santé

Bulletin d'information du Comité Régional d'Éducation pour la Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur, 178 Cours Lieutaud - 13006 Marseille **Directeur de la publication** Professeur Roland SAMBUC, Président **Rédacteur en chef** Zeina MANSOUR, Directrice **Comité de rédaction** Représentants de l'ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur (Département prévention et promotion de la santé, Département santé environnement, Service communication) et du CRES **Rédaction** Lisbeth FLEUR Responsable de la communication. CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur, Isabel SOUBELET, Hélène FOXONET, Natacha LE-MINH, Christel SANTACREUX Journalistes **Conception graphique** HappyFall : 06 68 95 19 34 **Impression** Imprimerie ZIMMERMANN, Villeneuve-Loubet (06) Tirage : 8 000 exemplaires / N° 62 - Janvier / Février / Mars / Avril 2022 **Périodicité** : 3 numéros par an **N°ISSN** : 1628-2884 **Date du dépôt légal** : 28 juin 2004. Pour recevoir gratuitement Priorités Santé, Merci d'indiquer vos coordonnées postales par mail : lisbeth.fleur@cres-paca.org ou par téléphone : 04 91 36 56 95 / CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur 178, Cours Lieutaud, 13006 MARSEILLE / www.cres-paca.org



## LES PUNAISES DE LIT, LES DÉTECTER RAPIDEMENT POUR MIEUX *s'en protéger*

Très présentes jusqu'au début du XX<sup>ème</sup> siècle, les punaises de lit avaient quasiment disparu grâce aux traitements insecticides. Devenues résistantes à ces substances et profitant de l'augmentation des déplacements, elles sont redevenues visibles dans nos sociétés, à la ville comme à la campagne. La prévention est le meilleur moyen pour se protéger d'une infestation de punaises de lit. Pour répondre à cette problématique réémergente, l'Agence Régionale de Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur met en œuvre et finance des actions de prévention pour sensibiliser le grand public et les professionnels concernés. Tour d'horizon des gestes à connaître et des mesures à prendre en cas d'infestation. Le plus tôt possible !

*Cimex lectularius* et *cimex hemipterus*. C'est le nom scientifique des punaises de lit appelées souvent de manière erronée puces de lit. Insectes de la taille d'un pépin de pomme, elles ne volent pas, ne sautent pas et se nourrissent de sang humain. Elles s'activent la nuit, guidées par le CO<sup>2</sup>, la chaleur et l'odeur dégagés par les êtres humains, et les piquent sur les parties du corps dénudées (cou, visage, bras, mains, jambes, pieds...). Puis elles retournent à leurs cachettes confinées à l'abri de la lumière. Elles peuvent être présentes chez les particuliers, quel que soit le milieu social, dans les hébergements collectifs ou les lieux de passages (hôtels, auberges de jeunesse, centres de loisirs...) lieux publics (cinémas, bibliothèques, hôpitaux) et transports (bus, train, avion, bateau). Contrairement aux idées reçues, la propreté d'un lieu ne garantit pas à elle seule la protection contre une infestation. Autrement dit, la présence de punaises de lits dans un logement n'est pas liée à un manque d'hygiène ! Si les punaises de lit ne transmettent pas de maladies à l'homme (contrairement

aux moustiques tigres), elles sont responsables de nuisances. Les personnes piquées réagissent différemment. Elles peuvent avoir de simples piqûres indolores, caractérisées par un alignement de points rouges, jusqu'à des infections secondaires suite au grattage. Mais surtout, elles peuvent occasionner des troubles du sommeil, de l'anxiété et un certain isolement social. Ainsi, les résultats de l'étude PULI du réseau sentinelles de l'Inserm <sup>(1)</sup> d'avril 2019 à mars 2020 ont recensé que 72.000 consultations auprès d'un médecin généraliste en France métropolitaine avaient un motif lié aux punaises de lit. Et la région Provence-Alpes-Côte d'Azur est une des régions les plus touchées, avec 145 consultations pour 100.000 habitants. Parmi les motifs mentionnés les plus fréquents, on trouve la présence de lésions cutanées (98 %), l'insomnie (39 %) et le retentissement sur la vie sociale, professionnelle ou familiale (39 %). « Cette étude a permis d'objectiver pour la première fois l'impact des punaises de lit sur la santé des Français, et notamment sur la santé

mentale » souligne Carine Floch, chargée de mission santé environnement à l'ARS PACA et coordonnatrice des actions de prévention contre les punaises de lit au niveau régional. Des conséquences encore mal connues et loin d'être négligeables sur la vie professionnelle, familiale ou sociale des personnes concernées.

« Aujourd'hui, il n'existe pas de réseau de surveillance entomologique, comme c'est le cas par exemple pour les moustiques tigres, mais dans le cadre du 4<sup>ème</sup> plan national santé environnement (PNSE 4), un outil de signalement des punaises de lit sera créé et mis à la disposition de la population afin que chacun puisse contribuer à leur surveillance. Ce dispositif de recueil et de suivi des données dans le temps et dans l'espace permettra d'avoir une appréciation plus fine de cette problématique sur les territoires », poursuit Carine Floch.

### **Prévenir, la meilleure arme**

« Nous travaillons sur la problématique des punaises de lit depuis plus de dix ans en lien étroit avec les entomologistes experts de la région.

<sup>(1)</sup> <https://www.sentiweb.fr/document/5008>

Depuis 2020, nous avons renforcé nos actions de prévention pour répondre aux attentes des acteurs de terrain confrontés à une inquiétude croissante des habitants de la région sur ce sujet, souligne la chargée de mission santé environnement. Nous avons travaillé notamment à l'amélioration de l'accessibilité de notre plaquette de prévention en la faisant traduire en plusieurs langues et en la transcrivant en facile à lire et à comprendre (FALC). Ces documents sont mis à la disposition des acteurs de la région pour sensibiliser leurs publics. Pour améliorer la diffusion des messages de prévention nous avons également travaillé de nouveaux supports. C'est le cas de la campagne de prévention vidéo en ligne sur YouTube et relayée sur les réseaux sociaux. » Tous ces supports reprennent les grandes étapes pour sensibiliser aux punaises de lit, à savoir prévenir, repérer et lutter. Sujet anxigène, mal connu et souvent stigmatisant, les punaises de lit nécessitent une approche globale impliquant l'ensemble des acteurs concernés (santé, social, habitat, etc.).



@Alamyimage

Au-delà de la sensibilisation, l'ARS accompagne, via des porteurs de projets qu'elle finance, les acteurs du territoire comme les bailleurs sociaux et les professionnels de santé confrontés au sujet. C'est le cas par exemple de l'AP-HM qui, forte de son expérience et de la mise en place d'un protocole qui a fait ses preuves au sein de ses établissements (voir interview page 5), organise régulièrement des formations d'une journée au repérage et à la lutte contre les punaises de lit à destination des établissements de santé et des établissements médico-sociaux de la région.

### Repérer et détecter

Avant de mettre en place une action de lutte, il est important d'effectuer un diagnostic précis. Les piqûres sont le premier indice de la présence des punaises de lit. Les punaises de lit ont tendance à se cacher dans les chambres à coucher au plus près des dormeurs. Elles peuvent également se nicher dans les meubles rembourrés ou certains objets du quotidien. Elles peuvent donc se trouver dans les structures de lit, les matelas, les lattes de sommier, les plinthes, les chambranles de portes, les fermetures d'une housse ou d'un canapé, les recoins des murs... De couleur beige à marron, elles fuient la lumière naturelle ou artificielle, et ne sont donc pas facilement observables. Pour les repérer, il faut rechercher deux types de traces : des traces de sang sur les draps dues à l'écrasement des punaises lors du sommeil de la personne, ou des traces de couleur noire de 1 à 3 mm qui correspondent à leurs déjections. Le lieu où se situent les déjections peut permettre de situer la partie du logement infesté. Si un doute subsiste, il est possible de faire réaliser un diagnostic entomologique par un professionnel de la désinsectisation qui connaît la biologie des punaises (voir la liste des professionnels 3D agréés).

### Privilégier la lutte mécanique à la lutte chimique

Si le diagnostic conclut à la présence de punaises de lit, il faut agir vite car elles se reproduisent très rapidement. La première étape consiste à mettre en place la lutte mécanique, sans insecticides. Elle permet de diminuer au maximum le nombre d'insectes dans le logement et peut parfois suffire. Elle comprend une palette d'actions à mettre en place souvent simultanément : laver le linge infesté au moins à 60° C pendant 20 minutes; congeler le linge et les petits objets infestés comme les livres à - 20 degrés pendant au moins 72 heures ; aspirer puis nettoyer à la vapeur à 100° C les tissus d'ameublement et les recoins ; emballer tous les objets infestés dans des sacs plastiques hermétiquement fermés avant de les jeter aux ordures... Selon Jean-Michel Bérenger, entomo-

logiste qui a réalisé un webinaire<sup>(2)</sup> sur le sujet avec le CRES « la lutte physique permet d'éliminer 90 % des punaises si en amont on a bien fixé l'infestation et estimé son niveau. » En effet, les punaises peuvent se trouver au départ dans le lit mais ensuite elles se déplacent vers d'autres pièces du logement, voire chez des voisins. La lutte doit donc être collective. Il est ainsi important de communiquer avec les voisins, le syndic ou le bailleur social afin de prendre conscience du problème et d'adapter les mesures. Sans stigmatisation ni honte.

### LES GESTES À RETENIR POUR SE PROTÉGER



Maintenir le **logement propre** sans encombrements d'objets inutiles



Passer régulièrement l'**aspirateur**



Eviter de se procurer des vêtements et des matelas d'**occasion**



Surveiller l'apparition de toute **piqûre** suspecte

Dans certaines situations, cela ne suffit pas et la lutte chimique, avec des insecticides, s'impose. L'utilisation inappropriée d'insecticides peut causer des problèmes de santé chez les occupants et les exterminateurs. Il est donc nécessaire de faire intervenir un professionnel de la désinsectisation. Celui-ci intervient deux fois à une semaine d'intervalle environ car les œufs des punaises de lit sont peu sensibles aux insecticides et résistent au premier passage.

Dans le cadre du plan national de prévention et de lutte contre les punaises de lit, un annuaire des professionnels 3D (désinfection, désinsectisation, dératisation) agréés pour des traitements anti-punaises préventifs ou curatifs efficaces et respectueux de l'environnement a été mis en place<sup>(3)</sup> pour permettre aux particuliers de trouver un professionnel compétent proche de chez eux.

<sup>(2)</sup> <http://www.cres-paca.org/a/1066/un-webinaire-sur-les-punaises-de-lit-les-1er-et-22-juin-2021/>

<sup>(3)</sup> <https://cs3d-expertise-punaises.fr/>



## Trois questions à...

**Fernand Sanchez,**

**Cadre supérieur de santé et infirmier à la direction des achats, des approvisionnements et des services logistiques de l'AP-HM.**

**Coordinateur du projet AP-HM-ARS Paca aux côtés de Jean-Michel Bérenger, entomologiste, il anime des formations sur le repérage et la lutte contre les punaises de lits au niveau régional.**

*« La clé du succès, c'est le repérage précoce »*

### 1. Comment a été élaboré le protocole de gestion en cas d'infestation mis en place à l'AP-HM en 2017 ?

Ce protocole est issu d'un travail collaboratif impliquant plusieurs services. Il a été établi en étroite collaboration avec Jean-Michel Bérenger, entomologiste qui dirige l'insectarium de l'IHU de Marseille, Véronique Roux, pharmacien hygiéniste à l'hôpital de La Timone, des infirmières hygiénistes et l'équipe propreté. La punaise de lit n'est pas vectrice de maladie mais elle se reproduit et se propage très rapidement. Notre but a donc été de protocoliser la prise en charge et d'uniformiser la démarche sur tous les sites de l'AP-HM. Avant la mise en place du protocole, lorsqu'une chambre ou un local étaient infestés, nous fermions tous les espaces autour. Aujourd'hui, si le lieu d'infestation est détecté rapidement, nous appliquons un nettoyage vapeur qui permet de récupérer la chambre plus rapidement. Et dans les cas complexes, il est couplé à une désinfection chimique.

### 2. Justement, quelles sont les grandes étapes à respecter pour se débarrasser des punaises de lit ?

Dans la lutte contre les infestations de punaises de lit, la meilleure arme, c'est la prévention. Dès le départ, nous avons réalisé une sensibilisation des professionnels au dépistage précoce. Ils doivent poser la question à tous les patients accueillis dans l'établissement, et ce quel que soit leur âge.

Si un patient est porteur (insecte, lésions ou piqûres sur le corps) alors nous met-

tons en place des mesures barrières. Il prend une douche avec un savonnage qui permet une élimination mécanique et porte ensuite un pyjama à usage unique. En parallèle, nous séquestrons ses effets personnels et les plaçons dans un congélateur à - 20 degrés pendant trois jours. Nous pouvons être amenés à limiter voire interdire les visites en provenance du domicile qui est probablement infesté. Nous alertons les proches sur les mesures à prendre. Mais parfois, le cas est plus complexe. Nous découvrons un insecte ou des piqûres au cours de l'hospitalisation du patient.

S'il était dans la chambre depuis plus d'un jour, nous mettons en place une désinfection renforcée. Cela comprend un nettoyage complet à la vapeur, puis deux désinfections chimiques à 48 heures d'intervalle (mobilier, jointures de mur, faux plafonds) effectuées par un prestataire extérieur. La chambre est condamnée durant sept jours. Une fois ce délai atteint, nous effectuons une recherche d'insectes avant de pouvoir remettre à disposition la chambre en y accueillant un nouveau patient.

En parallèle, nous pouvons être amenés à utiliser des chiens renifleurs formés au dépistage des punaises de lits dans le cas d'une infestation disséminée dans plusieurs chambres éloignées et situées à un même étage. De son côté, le patient est douché et changé de chambre. Tous ses vêtements, mais aussi les draps et les tenues du personnel sont lavés à 60° ou placés, par la famille, dans un sèche-linge à 60°, à domicile pour les effets personnels.

### 3. Fort de cette expérience, vous avez mis en place des formations, en quoi consistent-elles ?

Il faut bien comprendre que personne n'est à l'abri des punaises de lit. C'est une problématique nationale et même internationale. Il est donc important de sensibiliser et de former à leur repérage afin d'améliorer la prévention. Tout le monde doit se mobiliser. Dans le cadre d'un projet financé par l'ARS PACA, je coordonne à l'AP-HM, avec Jean-Michel Berenger, un dispositif d'information et de formation des professionnels de santé et des particuliers au repérage précoce des parasites. À ce jour, trois sessions de formation ont eu lieu, deux à Marseille au CHU La Conception et une au centre hospitalier d'Arles. Elles ont permis de sensibiliser une trentaine de professionnels issus d'établissements sanitaires et du monde médico-social. L'objectif de ces formations est de pouvoir réaliser un repérage précoce, de connaître les moyens de lutte et ses conséquences éventuelles sur l'environnement immédiat et sur la santé. Les formations permettent de mutualiser les connaissances et les savoir-faire et de constituer un réseau qui s'appuie à ce jour sur une vingtaine d'établissements de la région. Un volet important du projet sera déployé en 2022. Il concerne la réalisation d'un site internet pour partager plus largement de l'information sur les punaises de lits, le repérage et les moyens à mettre en œuvre. Sans jamais céder à la panique.

## UN DÉPLIANT FACILE A LIRE ET À COMPRENDRE (FALC)

Un dépliant « Punaises de lit » a été réalisé avec ESAT les Pins à Marseille selon la méthode Facile à lire et à comprendre (FALC). Cette méthode rend accessible les informations pour les personnes ayant un handicap intellectuel ou maîtrisant mal la langue française. Dans le cas présent, il s'agissait de partir d'un texte de la plaquette de prévention de l'ARS afin d'en proposer une version simplifiée, comprise par les personnes en difficulté. Le travail de traduction a nécessité deux heures par semaine pendant quatre semaines et impliqué quatre personnes accueillies à l'Esat. À cela, il faut ajouter le travail de relecture. « *La méthode FALC consiste en une liste de règles à suivre pour transcrire un document, précise Carole Luciani, éducatrice technique spécialisée au sein de l'Esat les Pins, et formée au FALC. Le but est d'aller au message essentiel, d'être clair, précis, de proposer une formulation positive en indiquant une seule information par paragraphe. Pour être validé, le document doit être relu par des personnes déficientes intellectuelles.* » Le résultat obtenu est un dépliant qui reprend les domaines essentiels à connaître avec le texte à gauche, les images correspondantes (issues de la campagne de prévention vidéo de l'ARS) à droite, le tout de manière attractive et colorée.



## BIBLIOGRAPHIE

### 1 Rapports, ouvrages

- Rapport de Cathy Racon-Bouzon

La punaise de lit. Un fléau à l'ombre des politiques publiques. Ça pique ! Premier ministre, Ministère de la transition écologique et solidaire, 2020-10, 100 p.

[https://6d95f7f5-f19c-4fe1-8d6d-e8c1bae6a1a5.filesusr.com/ugd/aad295\\_2c173cb9f286472d9a19f681d6d4a28a.pdf](https://6d95f7f5-f19c-4fe1-8d6d-e8c1bae6a1a5.filesusr.com/ugd/aad295_2c173cb9f286472d9a19f681d6d4a28a.pdf)

- Institut Pierre Louis d'Epidémiologie et de Santé Publique (IPLESP), Unité mixte de recherche en santé 1136 (UMR-S). Etude PULI. Consultations liées aux punaises de lit en médecine générale en France métropolitaine, période 2019-2020, INSERM, Sorbonne Université, 2020-07-27, 20 p.

<https://www.sentiweb.fr/document/5008>

- Rapport de Pascal Delaunay, Jean-Michel Berenger, et Arezki Izri (et al.)

Les punaises de lit *cimex lectularius* et *cimex hemipterus*. Biologie, lutte et santé publique. Centre national d'expertise sur les vecteurs, 2015-10, 26 p.

[https://www.anses.fr/fr/system/files/CNEV-Ft-Sept2015-Livret\\_Punaises\\_de\\_lits\\_en\\_France.pdf](https://www.anses.fr/fr/system/files/CNEV-Ft-Sept2015-Livret_Punaises_de_lits_en_France.pdf)

- Punaises de lit en France : état des lieux et recommandations. Centre national d'expertise sur les vecteurs, 2015-09, 69 p.

[https://www.anses.fr/fr/system/files/CNEV-Ft-Sept2015-Rapport\\_Punaises\\_de\\_lits\\_en\\_France.pdf](https://www.anses.fr/fr/system/files/CNEV-Ft-Sept2015-Rapport_Punaises_de_lits_en_France.pdf)

### 2 Sites d'information et de sensibilisation

[stop-punaises.gouv.fr](http://stop-punaises.gouv.fr)

Des informations pour reconnaître les punaises de lit, les éviter et s'en débarrasser. Un numéro de téléphone : 0806.706.806

**Punaises de lits, les bons gestes à adopter**

ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur, 2020-10-22.

Téléchargement des plaquettes de sensibilisation en français, en anglais, en arabe, en italien, comorien et en FALC.

<https://www.paca.ars.sante.fr/punaises-de-lits-les-bons-gestes-adopter>

### Punaises de lit : lutter efficacement sans recours systématique aux insecticides

ARS Ile-de-France, Préfecture de la région d'Île-de-France, 2019, 8 p. Plaquette de sensibilisation.

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/system/files/2019-09/Punaises-de-lit-2019-ars-idf.pdf>

**Campagne de prévention de l'ARS PACA, voir les 3 vidéos :**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLfVKsTU1RWpyxly221jeSzNzWbJTVkWF>

### 3 Outils

#### Punaizo

Jeu édité par Didac'Ressources destiné à sensibiliser le grand public (de 7 à 77 ans) aux moyens de prévention et de lutte contre les punaises de lit. Il se joue à 2 joueurs ou plus. Il a bénéficié du soutien financier de la Fondation Abbé Pierre et de l'Agence Régionale de Santé (ARS) Provence-Alpes-Côte d'Azur. Le jeu est disponible au prêt dans les centres de ressources du CRES et des CoDES de la région ou à l'achat : <http://didac-ressources.eu/2021/03/25/punaizo-comment-lobtenir/>

#### Webinaire du CRES PACA

Le CRES a proposé 4 sessions d'un webinaire sur le thème « Punaises de lit, de la prévention au contrôle » en 2020 et 2021 avec Jean-Michel Bérenger, entomologiste médical au sein de l'Institut Hospitalo-Universitaire Méditerranée Infection de Marseille, et la participation de Fernand Sanchez, cadre supérieur de santé en charge des formations des Hôpitaux universitaires de Marseille (AP-HM).

Le contenu, qui alterne intervention théorique et questions des internautes, est disponible en replay

<http://www.cres-paca.org/a/1066/webinaire-sur-les-punaises-de-lit-2021/>

RESTER EN BONNE SANTÉ  
TOUT AU LONG DE SA VIE

1000 premiers jours

## ALERTER SUR L'EXPOSITION AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS *pendant la grossesse*

Le Système d'Information en Santé, Travail et Environnement Provence-Alpes-Côte d'Azur (SISTEPACA) en collaboration avec l'Observatoire régional de la santé (ORS) a réalisé une fiche destinée aux professionnels de santé sur le thème de l'exposition aux perturbateurs endocriniens en milieu professionnel pendant la grossesse. Un sujet qui n'est pas toujours facile à aborder lors des consultations avec les futures mamans.

« Tous les ans, nous déterminons en groupe travail composé d'une dizaine de personnes des thématiques qui intéressent les médecins généralistes, souligne Hélène Tréhard, médecin de santé publique à l'ORS et chargée du dispositif SISTEPACA. L'exposition aux perturbateurs endocriniens pendant la grossesse s'est avérée être un thème à traiter. Ce sujet est moins balisé que les autres expositions professionnelles et les médecins généralistes ne l'abordent pas aisément avec les femmes enceintes. » Par manque de temps, de connaissances ou tout simplement parce qu'ils n'y pensent pas au moment de la consultation déjà très dense. « Le but du document que nous avons réalisé, en ligne sur le site du SISTEPACA <sup>(1)</sup>, est de permettre aux médecins de soins de poser les bonnes questions pour savoir s'il y a un risque d'exposition professionnelle, ajoute-t-elle. Il est également destiné aux sages-femmes, aux infirmières en puériculture et aux puéricultrices. »

### Synthétiser les informations

Très présents dans notre environnement, les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques qui ont un effet suspecté sur le développement fœtal et la fertilité. Certaines professions sont plus exposées que d'autres. Il est donc important de questionner la jeune femme qui a un désir de grossesse, la femme enceinte ou la jeune maman, sur son activité professionnelle. « Nous avons réalisé

des entretiens qualitatifs avec trois experts et six médecins généralistes afin de bien connaître leurs attentes et d'y répondre au mieux, poursuit la chargée du dispositif SISTEPACA. Notre but est de synthétiser les connaissances existantes et que l'outil soit facilement utilisable et pratique pour les professionnels de santé. » Le document, découpé en quatre points, reprend de manière synthétique les principales données disponibles : qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien ? les effets suspectés sur la santé et les caractéristiques des perturbateurs endocriniens ; les différentes sources d'exposition professionnelle aux perturbateurs endocriniens ; la prise en charge d'une femme enceinte devant une suspicion d'exposition professionnelle aux perturbateurs endocriniens. Un encadré « Pour aller plus loin » permet à ceux qui le souhaitent d'approfondir un aspect de la problématique de ce sujet complexe.

### Zoom sur certains secteurs et la prise en charge

Coiffure, esthétique, nettoyage, agriculture, industrie, secteur du soin... Les perturbateurs endocriniens sont présents dans de multiples activités. Des questions précises comme « Êtes-vous exposée à des produits chimiques ? » ou « Les produits que vous utilisez sont-ils dangereux ? » permettent de mieux appréhender le contexte de la patiente. « L'objectif est de mieux cerner les risques

d'exposition, estime Hélène Tréhard. Et s'il y a une suspicion d'exposition professionnelle d'une patiente enceinte à des perturbateurs endocriniens ou en cas de doute sur la compatibilité entre son état de grossesse et le maintien de son activité professionnelle, le médecin du travail est alors la personne ressource. Le médecin de soin oriente la patiente vers celui-ci. Et le médecin du travail peut alors évaluer l'exposition aux perturbateurs endocriniens. » Ces derniers peuvent être classés agents avérés ou supposés toxiques à la reproduction ou ne pas entrer dans cette catégorie. En fonction de cette caractérisation, le médecin du travail apporte une réponse adaptée. Pour les situations professionnelles où il n'y a pas de médecin du travail (travailleur indépendant...), la femme enceinte peut prendre conseil auprès de la consultation de pathologie professionnelle ou directement auprès de la plateforme CREER (Couple-Reproduction-Enfant-Environnement et Risque) <sup>(2)</sup>. Des ressources existent. Le but de cette approche est de créer du lien entre les professionnels de santé et les professionnels de la santé au travail et du maintien dans l'emploi.

<sup>(1)</sup> <http://sistepaca.org/grossesse-travail/exposition-aux-perturbateurs-endocriniens-pendant-la-grossesse>

<sup>(2)</sup> <https://www.oscarsante.org/provence-alpes-cote-d-azur/action/detail/73321>

## DÈS 3 ANS, APPRENDRE À BIEN *se brosser les dents*

Depuis 6 ans l'UFSBD PACA mène des actions de prévention dans les écoles maternelles de la région pour apprendre les bons gestes d'hygiène bucco-dentaire. A la rentrée 2022, la sensibilisation s'adressera aux élèves de petite section, dès l'âge de 3 ans.

Sur l'écran, on voit Boubou l'hippopotame qui apprend la bonne technique pour se laver les dents en chanson. Ensuite, les élèves, âgés de 4 ans, assistent à une démonstration de brossage à l'aide de maxi-brosses et de maxi-mâchoires, participent à des jeux et des quizz pour parler de l'hygiène bucco-dentaire, des caries, de la nécessité d'une alimentation équilibrée... A l'issue de cette séance ludique d'une heure, des livres de comptines sont laissés à l'enseignant pour prolonger la sensibilisation. Un kit de brossage est distribué aux enfants et un livret d'information adressé aux familles.

Chaque année, 300 classes de moyenne section de maternelle de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur participent à ces ateliers, animés par des chirurgiens-dentistes bénévoles. « Nous avons un bon accueil de la part des enfants et des enseignants, qui sont très demandeurs de notre présence », explique le Dr Julien Laupie, vice-président de l'UFSBD.

### **Cibler les écoles en zones prioritaires**

Les bonnes habitudes d'hygiène et de santé se prennent dès le plus jeune âge. Pour les enfants, la visite d'un chirurgien-dentiste en classe permet d'apprendre les bons gestes mais aussi de comprendre son travail et d'être rassuré lors d'une prochaine visite en cabinet.

Ce programme d'action en éducation à la santé bucco-dentaire a débuté en septembre 2014, sur 4 départements (Bouches-du-Rhône, Alpes-Maritimes, Var et Vaucluse). Les classes sont choisies en concertation avec les

délégations départementales de l'ARS, avec une priorité donnée aux écoles du réseau réussite scolaire et aux secteurs où le taux de recours à l'examen bucco-dentaire est faible.

### **Sensibiliser dès la petite section**

A la rentrée 2022, le dispositif concernera une nouvelle tranche d'âge, les enfants de 3 ans scolarisés en petite section. Cela permettra d'agir en complémentarité avec le programme M'T Dents, qui va s'élargir aux enfants de 3 ans. Les séances de sensibilisation dans la classe seront accompagnées d'un examen visuel de 5 minutes avec le chirurgien-dentiste pour constater un éventuel besoin en soins et prévenir directement les parents si nécessaire. « C'est un vrai levier de pouvoir s'appuyer sur ce nouvel examen bucco-dentaire gratuit. Cela permettra d'encourager la visite au cabinet dentaire et de favoriser l'entrée dans le parcours de soins », précise le Dr Laupie.

Car si la santé bucco-dentaire des enfants s'est vraiment améliorée depuis 20 ans, on constate cependant que les inégalités sociales de santé se creusent. 20% de la population concentre 80% des besoins en soins dentaires. D'après une étude de la Haute Autorité de Santé parue en 2013, en maternelle, 4 % des enfants de cadres ont au moins une carie non soignée, contre 23 % des enfants d'ouvriers. 8 enfants de cadres sur 10 ont consulté un dentiste dans l'année contre 6 enfants d'ouvriers. En cause, les difficultés d'accès aux soins et un manque de connaissance des dispositifs gratuits mis en place,

mais surtout les habitudes comportementales comme le grignotage massif, l'excès de sucre et un mauvais équilibre alimentaire. « Il y a un réel besoin de sensibilisation à l'hygiène bucco-dentaire auprès des familles » conclut le Dr Laupie. « Transformer les mentalités, c'est compliqué et cela prend du temps. C'est pour cela qu'il est nécessaire de mener nos actions de prévention le plus tôt possible. »



### **M'T DENTS, DE 3 À 24 ANS**

M'T dents est un outil de prévention mis en place par la Caisse primaire d'assurance maladie depuis 2007. Tous les 3 ans, il propose aux enfants de 3 à 12 ans et aux jeunes de 15 à 24 ans un rendez-vous gratuit chez le dentiste. Un courrier accompagné d'une feuille de soins est directement envoyé au domicile. L'examen peut avoir lieu dans un cabinet dentaire ou dans le service odontologie d'un établissement de santé. Les éventuels soins dentaires associés sont entièrement gratuits.

## « JEUX DE LANGAGE » : ENFANTS, PARENTS ET PROFESSIONNELS *ensemble*

Si l'association Salon Action Santé œuvre de manière protéiforme en prévention santé et pour tous les âges de la vie, il est un de ses cycles d'ateliers pour tout petits qui vient de faire quelques émules ! Après avoir été éprouvée cinq ans en pays salonnais et avoir fait l'objet d'un suivi très minutieux, sa proposition « jeux de langage » se déploie désormais sur plusieurs sites du département. Il faut dire que la démarche est vraiment en phase avec cet enjeu prioritaire qu'est le développement des compétences psychosociales des enfants... et des parents.

@Shutterstock

Les enfants accueillis à l'âge de deux-trois ans dans les ateliers « jeux de langage » sont repérés et orientés par des professionnels de la petite enfance. La démarche implique les parents qui s'engagent à intégrer les ateliers auprès de leurs enfants chaque semaine sur 10 séances. « *Parfois, ces enfants ne prononcent pas un seul mot. Élevés dans des familles vulnérables, ils manquent de stimulation, ont des carences éducatives : leurs difficultés dans l'acquisition du langage ne sont pas liées à une problématique d'ordre pathologique mais plutôt psychosociale, environnementale* » souligne Delphine Lecourtois. Psychologue vacataire de l'association Salon Action Santé, elle est en charge de l'accompagnement méthodologique des équipes qui développent l'atelier auprès de plusieurs structures à Marseille, Vitrolles et Gardanne, avec le soutien de l'ARS et du Conseil départemental des Bouches-du-Rhône. La réussite d'une telle entreprise reposant sur « l'appropriation des ateliers par les parents », la posture bienveillante et encourageante des professionnelles intervenantes, une orthophoniste et une éducatrice jeunes enfants, est bien sûr fondamentale. Dans une approche fine, « *les parents ne doivent pas se sentir dévalorisés* », elles favorisent l'adoption de nouveaux comportements parentaux et obtiennent un effet d'amorce dans le développement des compétences langagières des enfants.

Par la mise en place d'activités manuelles (pâte à modeler, collage, découpage), psychomotrices (conscience de son corps), ludiques (poupée à habiller, loup à nourrir), par la lecture d'histoires ou de comptines, on observe non seulement l'esquisse d'une explosion lexicale mais aussi l'augmentation des aptitudes et capacités des enfants. « *Les répercussions de l'atelier sont d'ordre cognitif, par exemple on apprend à résoudre des problèmes ou à mieux gérer ses émotions, on prend conscience de soi-même ou de sa disposition à gérer ses frustrations et d'ordre social, on développe de l'empathie pour les autres* ». Delphine Lecourtois connaît le sujet, elle a écrit un mémoire d'études mesurant l'impact de l'atelier « jeux de langage » sur le développement des compétences psychosociales. Quant aux parents qui ont été sollicités pour « *réinvestir les jeux dans le quotidien, enrichir les expériences de leurs enfants et exploiter les bonnes attitudes, ils comprennent que la fréquence des interactions est essentielle* ». En prenant conscience des capacités de leurs tout petits, en prenant plaisir à les voir évoluer, ils modifient leur propre comportement. Dans la mesure où l'atelier « jeux de langage » crée une véritable relation de confiance, d'autres orientations peuvent ensuite être

proposées pour un parcours suivi et approprié : « *ce n'est pas un one shot, c'est même un véritable point de départ pour répondre au bien-être psychosocial et pour que chacun puisse devenir maître de sa vie et de*



### RISQUES, PROTECTION

« *On sait aujourd'hui qu'un enfant issu d'une classe sociale défavorisée entend moitié moins de mots par heure qu'un enfant issu de la classe moyenne et à peine un tiers de ce qu'entend un enfant issu d'une classe favorisée* » (Hart & Risley).

Dépendant de la qualité et du nombre d'interactions que les adultes ont avec l'enfant, son retard d'apprentissage peut s'inscrire dès l'âge de deux ans ! Pour ne pas laisser se creuser les inégalités et éviter l'échec scolaire puis l'échec professionnel, l'apport précoce des spécialistes de la santé et de la petite enfance constitue un indispensable facteur de protection.

### Contact

Salon action santé  
6 rue de l'étang de Berre,  
13300 Salon-de-Provence  
[contact@salonactionsanté.fr](mailto:contact@salonactionsanté.fr)



## L'URBANISME, UNE QUESTION DE *santé publique*

Dans le cadre du Plan Régional Santé Environnement, l'AUDAT Var a organisé une série d'ateliers pour sensibiliser les élus et les techniciens à la problématique santé environnement et développer un urbanisme favorable à la santé.

L'AUDAT Var, agence d'urbanisme de l'aire toulonnaise est du Var, est une association régie par le code de l'urbanisme. C'est une plateforme d'observation, d'analyse et d'échange sur les projets des territoires qui apporte son expertise transversale au service des groupements de communes.

Dans le cadre de l'appel à projets santé environnement 2020, l'AUDAT Var mène plusieurs projets autour de l'impact de l'aménagement du territoire sur la santé et la qualité de vie des populations. « *L'environnement urbain a un impact direct sur le bien-être physique et psychique des personnes qui y vivent et y travaillent* », explique Edouard Massonneau, chargé d'études planification durable et environnement à l'AUDAT Var.

Pour aménager un territoire en respectant au mieux ces problématiques, plusieurs déterminants de santé sont à prendre en compte :

- environnement physique (qualité de l'air, des sols, bruit...)
- cadre de vie (espaces verts, champs électro magnétique...)
- environnement socio-démographique (densité de population, caractéristiques démographiques)
- offre de soins (équipements de santé, professionnels médicaux et paramédicaux)

Certaines questions comme l'offre de soins sur le territoire ou la mobilité douce sont déjà au cœur des réflexions de certains élus. D'autres, comme le bruit ou la qualité de l'air sont encore peu traitées dans les schémas de cohérence territoriale et les plans locaux d'urbanisme. « *L'objectif, c'est d'avoir une approche*

*transversale et une vision plus globale, qui prend vraiment en compte tous ces déterminants pour améliorer de manière durable le cadre de vie des habitants, et donc, leur santé* », précise Edouard Massonneau.



« **Les choix d'aménagement du territoire influencent la santé, la qualité de vie et le bien-être des populations** »

Les 4 ateliers d'une demi-journée, organisés en octobre et novembre dernier, ont permis de partager des bonnes pratiques et des recommandations avec les élus et les techniciens. Car certaines communes du Var ont déjà mis en place des actions. Esterel Côte d'Azur Agglomération a développé un service pour limiter la prolifération des moustiques et sensibiliser les aménageurs à cette problématique dans la construction des immeubles. A Avignon, les cours d'écoles sont en train d'être désimperméabilisées et revégétalisées. A Miramas, on veille à la qualité de l'air lors des livraisons de logement. Une fois la peinture des appartements réalisée, il s'écoule trois semaines avant l'arrivée des occupants pour permettre une bonne ventilation des lieux.

« *Nous espérons que ces premières actions feront bouler de neige, commente Edouard Massonneau. L'appel d'offres de l'ARS et de la DREAL PACA*

*nous a permis le lancement du projet. Maintenant il faut continuer sur la lancée et inscrire cette thématique dans une stratégie globale et intégrée sur le long terme avec les élus* ».



### MAP'SANTÉ, UN OUTIL POUR CARTOGRAPHIER LA SANTÉ

Il n'est pas toujours facile d'identifier les enjeux de santé sur un territoire. Certaines données n'existent pas à l'échelle de la métropole, bien que l'enjeu soit important, par exemple l'offre en espaces verts. L'outil Map Santé permet de croiser certaines données et de les présenter sous forme de cartographies. Pour connaître les espaces verts à proximité des écoles, la qualité de l'air à proximité des équipements sportifs ou encore recenser les personnes de plus de 65 ans qui vivent dans des îlots de chaleur urbains.

Les données incluent également la qualité de l'air extérieur, les rayonnements ionisants, sites et sols pollués, le bruit, les moustiques vecteurs de maladies, la gestion de la ressource en eau, la qualité des eaux de baignade, l'agriculture de proximité... L'outil, développé en interne par l'AUDAT Var, est disponible pour ses membres.

### Contact

Agence d'urbanisme de l'aire toulonnaise et du Var, route de La Seyne-sur-Mer, Ollioules  
Tél. 04 94 62 20 71  
[contact@audat.org](mailto:contact@audat.org)

**COLLECTIVITÉS  
ET PROMOTION DE LA SANTÉ**
**POLITIQUE DE LA VILLE :  
RÉDUIRE LES INÉGALITÉS DE SANTÉ**  
*dans les quartiers prioritaires*

Le CRES, l'Agence régionale de santé et la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS) de Provence-Alpes Côte d'Azur ont organisé en octobre dernier une rencontre régionale sur le thème "Réduire les inégalités de santé dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville : une responsabilité collective et partagée". Un enjeu de taille en période de pandémie.

La crise sanitaire a rappelé le lien entre inégalités sociales et inégalités de santé. En effet, les publics les plus précaires ont été parmi les plus impactés sur le plan sanitaire, économique et social. À l'heure du renouvellement des contrats de ville, la journée a permis de réaffirmer la place de la santé dans la politique de la ville et la nécessité d'agir sur les déterminants sociaux et environnementaux. Dans son introduction, Zeina Mansour, directrice du CRES, a rappelé le « rôle majeur des collectivités sur l'état de santé des populations à travers bien sûr les services de santé mais aussi les services sociaux, les services de l'éducation, de l'aménagement du territoire, de l'urbanisme et de la culture. Toute décision politique a un impact favorable ou non sur l'état de santé de la population et cela peut se mesurer. »

Le lien, déjà connu, entre santé et défavorisation sociale a été largement rappelé par la présentation du travail sur la Covid-19 réalisé en partenariat avec l'unité mixte de recherche SESSTIM, l'ARS Paca et Santé publique France. Les résultats montrent clairement « l'effet significatif du profil de défavorisation sociale, d'une part sur le recours au dépistage et le taux d'incidence, et d'autre part sur la sévérité à savoir le taux d'hospitalisation et l'admission en réanimation », mais aussi sur le taux de vaccination. Ils rappellent aussi la nécessité de développer des interventions spécifiques pour les zones défavorisées. Hervé Guéry, directeur d'études du bureau Compas, a présenté le travail réalisé avec Cité Ressources : l'analyse des différentes dimensions de la vie des habitants qui ont pu être modifiées par le confinement ou qui

peuvent l'être par la crise économique et sociale qui s'amorce ainsi que les indicateurs de fragilité associés. La fragilité numérique, la fragilité des familles et des enfants ou encore celle des personnes âgées ont ainsi été observées et analysées mettant en évidence de fortes inégalités sociales et territoriales. L'étude pointe par exemple qu'un tiers des personnes âgées fragiles de Marseille vit dans un quartier prioritaire de la ville (QPV) contre 25% de la population et 21% des personnes de plus de 75 ans. Selon lui, « face à ces inégalités constatées et aux risques d'accroissement à venir, l'usage des politiques publiques « réparatrices » doit être amplifié. Cela passera par une analyse de l'usage de ces politiques publiques par les habitants des quartiers et ensuite par un travail de médiation afin que les personnes les plus « fragiles » ou « vulnérables » puissent y accéder. »

**L'atelier santé ville, un outil de la politique de la ville**

L'Atelier Santé Ville (ASV) est l'outil « santé » du contrat de ville et la circulaire du 13 juin 2000 en a clairement exposé les objectifs. Il est destiné à réduire les inégalités sociales et territoriales en matière de santé publique en impliquant une pluralité d'acteurs venant des champs social et sanitaire. Le but de l'ASV est d'agir sur les déterminants de santé, au niveau des individus (comportements, modes de vie...), sur le plan social (l'emploi, l'accès aux droits, l'habitat, l'éducation), ainsi que sur les facteurs environnementaux. « Pendant la crise sanitaire, les ASV n'ont pas été mobilisés de la même manière selon les collectivités, et globalement insuffisamment, alors que

leur but est d'agir sur la santé des habitants les plus exposés à des risques de santé et au plus près de leurs réalités de vie, souligne Cynthia Benkhoucha, chargée de projets en santé publique au CRES. Le lien entre collectivités et ASV doit être fort, ce qui implique d'une part une réelle volonté politique de la collectivité et d'autre part que celle-ci appréhende la santé de manière globale et transversale. »

**De multiples exemples sur le terrain**

La journée s'est terminée par la présentation de collaborations qui intègrent une prise en compte transversale et intersectorielle de la santé. La communauté d'agglomération du Grand Avignon a montré comment faire émerger des environnements favorables à la santé en intégrant dans le renouvellement urbain une stratégie d'aménagement favorisant la pratique physique (aménagement de la plaine des sports et élaboration d'un « plan marche » sur les principaux trajets quotidiens.) À Salon-de-Provence, une démarche d'urbanisme favorable à la santé a été mise en place dans le quartier de Canourgues afin d'intégrer la prise en compte des déterminants de santé dans le projet urbain : les mobilités actives, l'accès à une alimentation saine, durable et locale, l'adaptation des logements au vieillissement, etc. sont ainsi pleinement intégrés au projet.

Enfin, pour le Pays-de-Martigues et Cavaillon, les collaborations entre ASV et Programme de réussite éducative (PRE) ont été présentées et ont rendu compte de leur plus-value en termes de repérage et d'orientation des enfants souffrant de troubles de santé, notamment de troubles du langage ou de l'apprentissage.

## ETP : « CHOIZITACONSO », UN PROGRAMME POUR RÉDUIRE *Les risques et dommages*

Addictions France a mis en place au CSAPA d'Avignon un programme d'éducation thérapeutique du patient (ETP) sur la maîtrise de la consommation d'alcool. Les usagers redeviennent acteurs de leurs soins avec ces séances.

Le programme d'éducation thérapeutique du patient « Choizitaconso » mené au sein de Addictions France (anciennement ANPAA) a commencé en 2016. Cette association reçoit les personnes confrontées à une addiction avec ou sans substance (alcool, tabac, drogue, jeux, achats compulsifs) et leur entourage. Les risques liés à ces comportements pour l'individu, son entourage et la société sont abordés dans une perspective globale.

L'association Addictions France couvre la prévention, l'intervention précoce, la réduction des risques aussi bien que les soins et l'accompagnement.

C'est dans ce cadre que l'équipe pluridisciplinaire du CSAPA d'Avignon a mis en place un programme d'ETP sur la maîtrise de la consommation d'alcool. Un programme complet de 10 ateliers plus 3 dédiés à l'entourage qui a lieu au cours d'une année, en trois sessions : janvier, avril et septembre (excepté en 2020, à cause de la situation sanitaire). « L'outil a été construit en groupe à l'initiative du Dr Danielle Casanova, explique le Dr Olivier Riccobono-Soulier, médecin addictologue au sein du CSAPA d'Avignon, avec des outils souvent transférables pour que des professionnels différents puissent faire les apports, infirmière, médecin, psychologue, éducateur. Deux patients experts coaniment ces séances avec nous. » Ces sessions de trois mois environ, avec une dizaine de personnes, se découpent en ateliers de deux heures par semaine, avec un bilan à mi-parcours. « Au total, depuis 2016 nous avons accompagné 182 patients environs en ETP, rappelle le Dr Riccobono-Soulier. » Même si un certain nombre abandonne au bout

de quelques séances, les effets sur ceux qui vont jusqu'au bout restent très convaincants. La perte de l'auto-stigmatisation notamment est très notable ainsi que le pouvoir d'agir (empowerment). Et ce travail sur les représentations s'impose d'emblée dans le module 1, après la séance destinée à « comprendre le contenu du programme et à favoriser la rencontre des participants. » Avec des outils comme le portrait chinois.

Dès la deuxième séance, tous sont invités à échanger sur leurs représentations de la problématique. « *Qu'est-ce qu'un trouble de la consommation d'alcool et les phénomènes de stigmatisation associés ? Il y a beaucoup de représentations négatives à son sujet.* » Dans les séances suivantes sont abordées les causes biologiques, leurs conséquences sanitaires et les mécanismes de la perte de contrôle afin que les participants déterminent les dommages qu'ils souhaitent réduire.

Puis sont analysées les causes environnementales et personnelles de la perte de contrôle. « *Mais on ne traite pas là les traumatismes liés au passé, on reste sur le présent et sur les risques et dommages à gérer dans la consommation d'alcool.* »

Les étapes du module 2 visent à travers des exemples fictifs - où chacun peut se reconnaître - à développer les arguments liés à sa propre stratégie mise en place dans des situations concrètes. « *On travaille sur les principes fondamentaux de la maîtrise. Qu'est-ce que je recherche dans ma consommation d'alcool, pourquoi à ce moment-là j'ai besoin de boire etc. Le scénario autour d'une personne avatar permet de*

*tisser, expliquer, comprendre sans stigmatiser. On avance aussi sur le comment exprimer mon point de vue en respectant l'opinion des autres.* »

### Les personnes retrouvent le droit à la parole !

Dans ce cadre, les intervenants utilisent le photolangage. Dans la session suivante, ce sont davantage des exercices d'auto-observation liés aux thérapies cognitives et comportementales pour mieux identifier ses émotions, les situations à risque, et travailler sur des situations alternatives, qui sont proposés.

Dans l'avant-dernier module, les professionnels aident à identifier de nouvelles ressources pour casser avec les comportements routiniers et dans le dernier module, l'animateur a pour objectif de permettre aux participants de mesurer les domaines dans lesquels ils ont réalisé un changement. « *On propose aux personnes de travailler sur un projet de soins qu'ils auraient à proposer, sur le même exemple avatar. Ils sont à leur tour thérapeutes, cela les rend acteurs de leurs soins.* »

Il s'agit là de l'apport principal de ce programme. « *Je suis alcoolique mais je ne suis pas aussi mauvais que ça. On a le droit de se positionner, de décider, de choisir nos soins. Et d'utiliser nos capacités personnelles, rappelle le Dr Riccobono-Soulier. Alors qu'ils sont la plupart du temps infantilisés, ils se repositionnent en tant qu'individus*

### Contact

Addictions France,  
57, avenue Pierre Sémard, Avignon,  
Dr Riccobono-Soulier :  
[Olivier.riccobono-soulier@addictions-france.org](mailto:Olivier.riccobono-soulier@addictions-france.org)

## LIEUX DE SANTÉ SANS TABAC, UNE DÉMARCHE QUI DEMANDE *du souffle !*

En pleine construction d'un partenariat avec les centres hospitaliers d'Avignon et de Montfavet ainsi que de la clinique Rhône Durance ELSAN, Le Souffle 84 pilote, en Vaucluse, un projet « Lieux de santé sans tabac » soutenu par l'Agence régionale de santé PACA. Ce dispositif à visée nationale, modernisé en 2017 et considéré comme une priorité par les pouvoirs publics, vise à favoriser la dénormalisation des produits du tabac auprès des patients et des professionnels de santé.



@Le Souffle 84

Depuis qu'elles se sont attelées il y a deux ans à la mise en place de la charte Lieux de santé sans tabac (LSST), Clémence Cagnat-Lardeau et Florence Vigeant, respectivement directrice et chargée de projets du Souffle 84, constatent que « *l'intérêt sanitaire d'une telle mesure est globalement admis. Tout le monde est d'accord sur le fait que son application valorise pleinement l'image véhiculée par les établissements de santé. Cependant, la thématique tabac demeure un sujet passionnel* » et le contexte incite les directions d'établissement à rester prudentes ! Aussi, les deux coordinatrices se définissent-elles volontiers comme des facilitatrices : « *nous travaillons à une meilleure compréhension de la charte et agissons en qualité de conseils dans la mise en œuvre* ».

Leur mission au sein du Souffle 84, anciennement Comité départemental contre les maladies respiratoires du Vaucluse, est pleinement légitimée par l'expertise centenaire de l'association dans le domaine du soin et de la prévention. Membre du réseau du Comité national contre les maladies respiratoires (CNMR) / Fondation du Souffle, elle prit soin des combattants de la Première Guerre mondiale affectés sur les champs de bataille par les émanations toxiques et contribua entre autres à la campagne nationale d'éradication de la tuberculose (vaccin BCG). La charte LSST a été modernisée dans le cadre du Programme national de réduction du tabagisme, qui priorise l'accompagnement des fumeurs vers l'arrêt et la protection des plus jeunes et des plus fragiles (voir encadré).

Une fois le concept de LSST validé par

les directions d'établissements, les deux coordonnatrices plébiscitent la mise en place de comités de pilotage ad hoc impliquant notamment les DRH, les syndicats et les cadres des unités de soins. L'information et la formation des personnels soignants passe par cette sensibilisation des cadres, « *sans leur adhésion totale, ce n'est pas possible* ». La gageure est d'autant plus importante que certaines catégories de personnels soignants figurent paradoxalement parmi les catégories socioprofessionnelles qui fument le plus, « *peut-être en raison d'un niveau de stress élevé, mais surtout d'un accompagnement des personnels qui n'est pas à la hauteur des enjeux de santé publique !* ».

« *Comment aider les patients à se libérer du tabagisme, si le lieu dans lequel ils sont accueillis n'encadre pas cette pratique ?* ». L'interpellation concerne également les ambulanciers, les taxis, les pompiers... Dans le cadre du dispositif, tous sont invités à se montrer exemplaires en ne fumant pas, tout au moins à proximité des lieux de prise en charge.

C'est grâce à l'exemplarité des personnels soignants et à un accompagnement au sevrage tabagique des patients fumeurs que les établissements de santé pourront proposer, à tous, des unités de soin complètement libérées du tabac. « *Dans cette étape à venir, on abordera les choses selon la nature de l'établissement, sa spécialité, psychiatrie, oncologie, maternité ou autre...* ». Un processus « de longue haleine » donc, pour une action qui reste essentielle. Rappelons en effet que le tabac est encore la première cause de mortalité évitable en France

(75 000 décès par an) et que notre région enregistre la prévalence la plus élevée en métropole : 32 % de la population, contre 26,1 % au niveau national.

« *L'industrialisation du tabac ne date que du XX<sup>ème</sup> siècle, la consommation a déjà beaucoup baissé grâce aux différentes mesures de santé publique prises ces dernières années... Il n'y a pas de fatalité, notre objectif en tant qu'acteurs de prévention, ce sont les générations sans tabac* », insiste la directrice du Souffle 84.

### LUTTE CONTRE LE TABAGISME, LES DATES CLÉ

- 1976** La loi Veil limite la publicité des produits du tabac
- 1991** La loi Evin impose l'interdiction de fumer dans des lieux à usage collectif
- 1998** Lancement du Réseau hôpital sans tabac (RHST), qui sera modernisé en 2014 sous l'appellation LSST
- 2002** Avec le lancement du 1<sup>er</sup> Plan cancer, le paquet de cigarettes connaît une importante hausse des prix, renouvelée plusieurs fois
- 2008** Le décret Bertrand d'application de la loi Evin pose formellement l'interdiction de fumer dans les lieux à usage collectif. C'est un plébiscite : plus de 80 % de la population adhère au projet.
- 2014** Un Programme national de réduction du tabagisme est instauré par Marisol Touraine et poursuivi pour 2018-2022 par Agnès Buzyn sous l'appellation Programme national de lutte contre le tabac. Il est décliné en régions sous l'appellation Programme régional de réduction du tabagisme (P2RT). Les LSST sont l'une des mesures portées par ces différents Plans.

### Contacts

Clémence Cagnat-Lardeau, Florence Vigeant,  
Le Souffle 84, Centre Médipôle,  
1139 chemin du Lavarin, 84000 Avignon,  
[c.cagnat@lesouffle.org](mailto:c.cagnat@lesouffle.org)  
[f.vigeant@lesouffle.org](mailto:f.vigeant@lesouffle.org)



## HORIZON PLUS PRÉSERVE LA SANTÉ *des vieux migrants*

L'association gapençaise Horizon Plus propose un accompagnement en plusieurs volets pour les migrants de 70 à 90 ans. Dont des ateliers santé pour prévenir et répondre à un état de santé souvent dégradé.

On les appelle les chibanis (littéralement cheveux blancs en arabe dialectal). Ces personnes âgées, ces petits vieux - selon un terme affectueux - représentent environ 235.000 personnes, majoritairement des hommes âgés de plus de 65 ans, qui vivent toujours en France aujourd'hui. Ils ont quitté l'Algérie, le Maroc et la Tunisie alors qu'ils étaient de jeunes adultes, dans l'espoir de construire, pour eux et leur famille, un avenir meilleur en France. Arrivés dans les années 50 et au-delà, ils ont passé toute leur vie à travailler. Aujourd'hui à la retraite, ces « invisibles » ne sont pas rentrés dans leur pays d'origine, ils sont là, souvent isolés et en grande précarité.

Repli sur soi, rupture de liens sociaux, manque de ressources etc. ces personnes vivent des situations d'incurie et d'absence de soins. C'est le cas à Gap où l'association Horizon Plus, composée essentiellement de bénévoles, propose un accompagnement social et culturel adaptés. Notamment dans le domaine du soin avec des personnes considérées à très haut risque de dépendance et de vieillissement de mauvaise qualité. « Ces personnes issues de l'immigration ont travaillé à 97% dans le secteur du bâtiment à la fin des années 50-60, explique Mohamed Moudine, l'un des bénévoles de l'association Horizon Plus. Ils ont tous aidé à construire les stations de ski des Alpes. A l'époque, ils avaient un physique solide, et n'étaient pas très attentifs à leur santé. Ils vivaient dans des Algecos sur des chantiers itinérants. C'est un mode

de vie qui a laissé des séquelles. Sans compter les accidents de travail ou des soins inexistantes. »

### Des ateliers

#### de prévention en nombre

Au départ Horizon Plus était une plateforme interculturelle soucieuse de médiation citoyenne et du bien vivre ensemble. « Ils viennent pour avoir du lien social avant tout, jouer aux dominos, boire un café, sortir de l'isolement, et accéder à une actualité saine. Mais certains sont en grande souffrance, avec de grosses difficultés dans l'accès aux soins, et autres petites choses. » La thématique santé s'est imposée naturellement pour cette génération qui est en train de disparaître, et qui se souvient avec nostalgie de cette époque d'opulence pour eux et de fraternité, avec une vie communautaire très riche. « Aujourd'hui, ils ont entre 70 et 90 ans en moyenne et souffrent d'une santé dégradée. Et ils ont peur de mourir seuls, assure Mohamed Moudine non sans émotion. Certains laissent leur porte toujours ouverte pour qu'on les trouve et qu'on ne les oublie pas. »

C'est désormais l'une des missions de Horizon Plus de prévenir, détecter et orienter ces personnes rencontrant un problème de santé vers une solution de soins. Il s'agit de renseigner, de mettre en contact avec le réseau institutionnel de soin et de prévention, d'accompagner physiquement lorsque c'est nécessaire et de suivre au niveau social durant la période de convalescence à domicile. Avec l'aide d'un médecin à la retraite et

de bénévoles dévoués. Des ateliers sont organisés régulièrement autour du sommeil, de la nutrition et des thèmes qu'ils apportent eux-mêmes : le diabète, le cancer de la prostate ou des thématiques nationales (le froid, la campagne contre le tabac, Alzheimer) et plus récemment... le Covid-19.

### Le Covid-19,

#### une thématique prégnante

La crise sanitaire s'est invitée dans les ateliers. « Pour les vieux migrants, cela a été une épreuve supplémentaire, avec les confinements qui ont renforcé l'isolement et l'incompréhension. Le lien de confiance existe, nous avons beaucoup expliqué, repris avec eux ce qui se disait pour leur faire comprendre l'intérêt de la vaccination et des gestes barrières, avec des petits groupes et des traducteurs quand cela a été nécessaire. Ils ont été vaccinés assez tôt compte tenu de leurs comorbidités. Ils ont été globalement préservés à ce moment-là mais les incidences au niveau social et psychologiques ont été importantes. »

C'est dans ce contexte qu'Horizon Plus s'appuie aussi sur des partenaires extérieurs pour proposer un meilleur accompagnement. Toujours dans le but de favoriser le lien social et de les inciter à vivre...

### Contacts

**Association Horizon Plus,**  
3 bis rue Pasteur, Gap  
Tél. 07 49 43 24 24  
[association.horizonplus@gmail.com](mailto:association.horizonplus@gmail.com)

# FILIN : UNE NOUVELLE VERSION ENRICHIE EN LIGNE !

Le site Internet destiné aux acteurs de la santé environnementale fait peau neuve et propose de nouvelles fonctionnalités.



Le Filin est un site internet d'informations et de ressources utiles en santé environnementale, animé par le CRES et le CYPRES dans le cadre du Plan régional santé environnement.

Il comprend plus de 4000 références bibliographiques, mais aussi un répertoire des acteurs de la région comportant des portraits, des outils pédagogiques, l'agenda des colloques en santé environnement, une newsletter régionale, des sélections bibliographiques.

La page d'accueil a été réorganisée et propose une série de 10 pages thématiques, portes d'entrée ciblées vers les ressources en qualité de l'air, eau, bruit, changement climatique, lutte antivectorielle... Il est également possible désormais de créer un espace personnel permettant de conserver et classer ses pages favorites.

La nouvelle version est également responsive design, adaptée à tous les supports, ordinateurs, smartphones et tablettes.



## Contact

[gaelle.lhours@cres-paca.org](mailto:gaelle.lhours@cres-paca.org)  
Tél. 04 91 36 56 95



## JULIE, 38 ANS, PARTICIPANTE À LA CAMPAGNE MOIS SANS TABAC

« Je suis fière de moi ». Avec la campagne nationale « Mois Sans Tabac », Julie a réussi à arrêter de fumer. Elle salue l'efficacité des conseils, coachings et autre groupe de soutien pour réaliser ce défi. A 38 ans, Julie a passé le cap, de la bonne résolution à l'action constructive. Elle s'est arrêtée de fumer en s'appuyant sur les outils de la campagne Mois Sans Tabac, forte de la volonté farouche de s'en sortir.

« Cela fait 20 ans que je fumais. J'avais commencé à 18 ans, avec des copains en soirée comme beaucoup de jeunes, pour se donner un style, raconte-t-elle. Puis je suis passée à une consommation d'un paquet par jour. »

Cette Niçoise qui travaille dans les mutuelles d'entreprise pense souvent à s'arrêter. Mais, en couple avec un gros fumeur, le projet reste en suspens. « Je me disais, j'arrêterai à 30 ans, puis à 40. Entre-temps, avec mon compagnon, nous nous sommes séparés début janvier 2021. Cela m'a décidé à arrêter. » Cette campagne Mois Sans Tabac, qui a lieu tous les mois de novembre, a permis le coup de pouce qui manquait.

« J'ai préféré commencer le sevrage tabagique en hiver. Il y a moins de tentations dehors, pas d'apéros terrasses, alors au mois de novembre pourquoi pas ? »

Cette campagne nationale, qui mise sur un élan collectif, constitue un moment phare pour toutes les personnes désireuses d'arrêter de fumer. Les chiffres montrent qu'un sevrage de 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement. « J'en avais entendu parler. L'année d'avant, c'était compliqué avec le Covid et mon histoire personnelle mais là, j'étais dans un état d'esprit positif. »

Julie s'inscrit donc sur la plateforme dédiée Tabac Info Service qui propose des kits d'aide à l'arrêt, une application

mobile avec un programme de coaching, une ligne téléphonique 39 89 pour obtenir l'aide de tabacologues et une communauté d'entraide sur les réseaux sociaux avec notamment un groupe Facebook pour les habitants de la région. « J'ai beaucoup apprécié le kit avec la préparation en amont, des conseils sur chaque jour, pour les 10 jours qui précèdent l'arrêt. » Julie associe à ce dispositif initial, la lecture d'une méthode pour arrêter de fumer, qui évoque davantage « le rapport psychologique avec la cigarette, et qui met en condition. »

Quand arrive le jour J, Julie est prête et déterminée. « Le 1<sup>er</sup> novembre, je jette tout. Je nettoie les cendriers et les enterre au fond du jardin. J'ai mon rendez-vous avec un tabacologue qui m'apporte conseils, patches, dosages. Tout a été mis en place et fait très sérieusement. » Très vite, Julie utilise le groupe Facebook régional. « Quand on vit seule, c'est important d'avoir un groupe de soutien avec qui échanger, se rassurer, se conforter, pour ne pas rester seule dans ce combat. » Les témoignages des difficultés de chacun, de ses doutes, de ses victoires, les messages d'encouragement, tout a compté dans la réussite du défi.

« Après un mois, j'étais de plus en plus confiante. J'ai été surprise de ne pas craquer, j'appréhendais de manquer de courage mais ce ne fut pas le cas. Les

patches aident beaucoup. Par moments, on ressent le manque, la tristesse parfois. Il faut tout de même se défaire d'une habitude d'une vie. Mais avec le soutien d'autres, on tient bon. »

Et puis les effets ne se font pas attendre, surtout quand on change plus globalement d'habitudes de vie, alimentaires ou physiques. « Je mène une vie plus saine. Je bois moins de café, je fais plus de sport. Cela motive beaucoup même si on grignote un peu plus, ou si notre sommeil est davantage perturbé. Les ateliers d'hypnose, de sport ont dopé ma volonté. Cela m'a aidée. »

Julie a donc arrêté de fumer depuis plusieurs semaines. C'est une grande satisfaction pour la jeune femme. « Je suis fière de moi. Je réalise que l'on peut être heureux et avoir une vie normale sans fumer. Et en plus réaliser des économies substantielles. On a l'illusion de croire que la cigarette nous fait du bien mais elle nous pourrit un peu la vie. Avec une capacité respiratoire moindre et l'odeur en permanence sur les cheveux et les vêtements qui depuis, a disparu. » Pour Julie « l'essentiel c'est d'être prêt. Si on ne s'y est pas préparé psychologiquement, il ne faut pas commencer. Mais avec la campagne Mois Sans Tabac, le tabacologue, le soutien sur Facebook, on se sent vraiment aidé » !



# Espace CRES



## **Domiscore, ou "score santé de l'habitat" : le replay disponible**

Le CRES a organisé un webinaire en novembre 2021 sur le Domiscore, ou « score santé de l'habitat », avec le Dr Fabien Squinazi, du Haut Conseil de la santé publique.

Cet outil de promotion d'un habitat favorable à la santé et de repérage de situations d'habitation à risque a été conçu afin d'être utilisé par un public varié : conseillers en environnement intérieur, élus et agents de collectivités, bailleurs privés, agents immobiliers, opérateurs du logement social...

Ce webinaire était proposé dans le cadre du PRSE 3 et financé par l'ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Le replay est disponible sur le site du CRES.

<http://www.cres-paca.org/r/32/outils-pedagogiques-etudes-webinaires/>



## **Le catalogue des formations 2022 des comités de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur**

Méthodologie de projets, techniques d'animation, entretien motivationnel, compétences psychosociales... Plus de 80 sessions de formation sont proposées en 2022 par le CRES et les CoDES de la région, dans le cadre du dispositif régional de soutien aux politiques et aux interventions en prévention et promotion de la santé soutenu par l'ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Elles s'adressent à l'ensemble des acteurs de l'éducation, du sanitaire et du social de la région et sont gratuites pour les participants.

Elles s'adressent à l'ensemble des acteurs de l'éducation, du sanitaire et du social de la région et sont gratuites pour les participants.

<http://www.cres-paca.org/r/20/formations/>



## **Journées de professionnalisation en santé environnementale : le programme 2022 du CRES et du GRAINE**

Pour renforcer les connaissances des professionnels et leur permettre de devenir des intervenants actifs dans le champ de l'éducation à la santé environnementale, le CRES et le GRAINE Provence-Alpes-Côte d'Azur

proposent chaque année des journées de professionnalisation.

Trois modules de deux jours sont proposés en 2022. Le prochain aura pour thème : « changement climatique et santé environnementale » le 17 et 18 mars 2022 à Aix-en-Provence.

Ces journées sont financées par l'ARS PACA dans le cadre du PRSE et sont sans coût pour les participants.

<http://www.cres-paca.org/r/46/sante-environnementale/>



## **Le Pr Pascal Auquier nouveau Président du CRES**

Le Bureau du CRES a été renouvelé lors du Conseil d'administration qui s'est tenu le 7 janvier 2022.

• Pascal Auquier, PU-PH, Aix-Marseille Université, AP-HM, a été élu Président

- Tanguy Marqueste, maître de conférences, Aix-Marseille Université, a été élu vice-Président
- Laurent Boyer, Aix-Marseille Université, CEReSS, AP-HM, a été élu Secrétaire général
- Rémi Laporte, PH, a été élu Trésorier

Le Pr Roland Sambuc, qui a été Président durant plus de 10 ans et quitte ses fonctions, ainsi que Danielle Degrémont et le Dr Martine Boyer, ont été chaleureusement remerciés pour leur disponibilité, leur expérience et leur bienveillance tout au long de ces années.



## **Mois sans tabac : 6 webinaires sur la thématique "tabac"**

Ambassadeur de Mois Sans Tabac en région, le CRES propose à ses partenaires une série de 6 webinaires en lien avec la thématique "tabac", de décembre 2021 à mai 2022.

Les prochains auront pour thèmes : « tabac et précarité », le 24 février, et « modalités

de sevrage », le 24 mars.

<http://www.cres-paca.org/r/154/>



## **Comment mieux prendre en compte la littératie en santé des personnes en ETP ? Nouvelle fiche Synthep**

Le CRES publie une nouvelle fiche Synthep (SYNTHèse en Education du Patient) sur la problématique de la littératie en santé des personnes en éducation thérapeutique.

Cette fiche vise à aider les soignants à

repérer le niveau de littératie des patients en santé dans le cadre d'une démarche ETP.

<http://www.cres-paca.org/a/941/synthep-les-fiches-thematiques-en-education-du-patient-du-cres/>

## **Des remarques ou des suggestions sur le contenu du bulletin ?**

Merci de répondre au questionnaire de satisfaction en ligne :

[https://fr.surveymonkey.com/r/evaluation\\_bulletin\\_cres](https://fr.surveymonkey.com/r/evaluation_bulletin_cres)



# « Unplugged »

## UN PROGRAMME PROBANT DE PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES EN MILIEU SCOLAIRE BASÉ SUR LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

Un article de Anaïs Roger, chargée de projets, Fédération Addiction, Paris

### Unplugged : qu'est-ce que c'est ?

Unplugged est un programme de prévention des conduites addictives en milieu scolaire basé sur le développement des compétences psycho-sociales (CPS), mettant particulièrement l'accent sur l'alcool, le tabac et le cannabis, avec une ouverture sur les conduites addictives liées aux écrans et aux jeux vidéo.

Ce programme est destiné aux collégiens (6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>). Il comprend **12 séances** interactives d'une heure en classe, menées par des **enseignants formés** qui travaillent - au moins la première année - en **coanimation avec des professionnels de la prévention, également formés**.

Unplugged est utile au-delà de la prévention des addictions car il **contribue à l'amélioration du climat scolaire**. Les séances permettent aux élèves de développer la **confiance en soi**, l'**expression de soi** et le **respect des autres**, mais aussi des habiletés interpersonnelles de communication, d'affirmation et de conciliation. Le programme les invite à décrypter les attitudes positives et négatives à l'égard des produits, les influences et les attentes du groupe, les croyances sur les produits et leurs effets, tout en exerçant leur esprit critique.

Le rythme conseillé est d'une séance par semaine et de commencer le plus tôt possible dans l'année scolaire afin d'avoir des séances « joker » si une séance doit exceptionnellement être annulée.

L'implantation du programme dans un collège se prépare donc en **collaboration étroite entre l'établissement scolaire et l'opérateur de prévention partenaire**. Chaque classe est suivie, tout au long de l'année, par un binôme d'animateurs ou d'animatrices ayant reçu la formation Unplugged. La coanimation se met en place sur la totalité des séances, lors de la première année d'animation.

Petit à petit, les équipes éducatives vont **monter en autonomie** sur le programme et pourront animer de plus en plus de séances, seules. Un des effets secondaires du programme est

de permettre aux équipes éducatives d'avoir de nouvelles ressources et outils qu'ils peuvent ré-utiliser dans leurs pratiques. Par exemple, les professeurs peuvent appliquer des activités d'énergiser ou de retour au calme dans leurs classes en dehors des séances Unplugged. Cette coanimation est une particularité de l'adaptation du programme au contexte français, et qui a été **évalué scientifiquement** en 2019 par Santé publique France.

### Un programme évalué probant

Après le succès de la phase d'expérimentation, le programme se déploie à plus large échelle. Résultat : treize régions sont déjà engagées pour l'année scolaire 2021-2022. De plus en plus de collèges proposent ainsi le programme à leurs élèves, en collaboration étroite avec les structures de prévention partenaires. L'objectif du déploiement d'Unplugged sur le territoire français est désormais de **gagner en quantité sans perdre en qualité**.

Unplugged est cité comme « *efficace à court terme sur la consommation de substances psychoactives et ses déterminants psychosociaux directement ciblés* » par l'OFDT. Ses effets ont été mesurés et publiés par Santé publique France en 2019 : l'amélioration du climat scolaire est un des effets perçus.

Le rapport<sup>(1)</sup> montre que le programme est très efficace... à condition d'être implanté dans de bonnes conditions.

Par exemple, il montre un « effet-dose » : pour atteindre une efficacité maximale, il faut que l'intégralité des douze séances soit bien délivrée aux élèves. La Fédération Addiction, en tant que plateforme d'appui à l'implantation de programmes (Unplugged mais aussi Primavera<sup>(2)</sup> et le PSFP 12-16<sup>(3)</sup>), souhaite donc accompagner le déploiement à plus large échelle, tout en maintenant - voire en renforçant - le référentiel qualité qui assure l'efficacité de l'action !

Pour s'assurer que l'efficacité du programme reste entière, il est soumis à une évaluation sur trois ans en partenariat entre la Fédération Addiction et Santé publique France. Cette évaluation s'appuie sur plusieurs outils, dont la plateforme en ligne « suivi-Unplugged » sur laquelle les animateurs et animatrices doivent se connecter directement à la fin de chaque séance pour renseigner les activités réalisées. Les résultats pour l'année scolaire 2019-2020 sont consultables<sup>(4)</sup>.

Des synthèses régionales et nationales seront publiées courant 2022. Un rapport paraîtra à la fin des trois ans, permettant de suivre l'évolution de la qualité d'implantation au fil du temps. Le programme Unplugged **fonctionne et est évalué** grâce à l'implication des animateurs et animatrices qui remplissent régulièrement la plateforme de suivi.

### Comment s'impliquer ?

S'impliquer dans Unplugged et parti-

Voici un aperçu des 12 séances Unplugged :

| Séance | Titre                              | Activités   | Objectifs  | Points forts    |
|--------|------------------------------------|---|--|-----------------|
| 1      | Bienvenue dans Unplugged           | Introduction, travaux de groupe, charte de classe                       | Initier une dynamique de groupe, recevoir une introduction au programme et à ses 12 séances, déterminer le cadre de travail        | Information     |
| 2      | Être ou ne pas être dans un groupe | Jeu de rôle, débat en plénière  | Clarifier les influences et les attentes du groupe   | Intra-personnel |
| 3      | Alcool, risques et protection      | Travaux de groupe, activités créatives                                  | Connaitre les divers facteurs qui influencent les conduites addictives   | Information     |
| 4      | Et si c'était faux ?               | Présentation, débat en plénière, travaux de groupe                      | Faire preuve d'esprit critique, réfléchir aux différences entre opinions, mythes sociaux et réalité                                | Intra-personnel |
| 5      | Tabac, chicha - que sais-je ?      | Quiz, débat en plénière, jeu de rôle                                    | Faire preuve d'esprit critique face à la consommation de tabac, connaître ses effets   | Information     |
| 6      | Exprime tes émotions               | Débat en plénière, travaux de groupe, activités créatives               | Identifier ses émotions et apprendre à les communiquer, distinguer la communication verbale et non verbale                         | Inter-personnel |
| 7      | Être en confiance, savoir dire non | Débat en plénière, travaux de groupe, jeu de rôle                       | Renforcer la confiance en soi, la capacité à dire non et le respect des autres   | Intra-personnel |
| 8      | Briser la glace                    | Jeu de rôle, débat en plénière  | Apprécier les qualités des autres, accepter les réactions positives, s'exprimer pour se présenter aux autres                       | Intra-personnel |
| 9      | Infos / Intox                      | Travaux de groupe, quiz   | Identifier les risques relatifs aux consommations de tabac, d'alcool et de cannabis, aborder la notion de "substance psychoactive" | Information     |
| 10     | La force est en nous               | Présentation, débat en plénière, travaux de groupe, activités créatives | Identifier des stratégies pour faire face aux événements de la vie, identifier et exprimer ses forces                              | Inter-personnel |
| 11     | Trouve des solutions !             | Présentation, débat en plénière, travaux de groupe                      | Résoudre les problèmes de façon structurée, développer sa pensée créative  | Inter-personnel |
| 12     | Unplugged awards                   | Conclusion, travaux de groupe, débat en plénière, moment convivial      | Fractionner les objectifs à long terme en objectifs à moyen terme et à court terme, réagir sur le programme                        | Inter-personnel |

ciper à la prévention des addictions chez les collégiens, cela passe par deux étapes : être formé et animer !

### Être formé

Première étape : être formé !

Pour mettre en place la coanimation, s'appropriier le contenu des séances et l'esprit du programme, une formation des **équipes de prévention** (3 jours) et une **formation des équipes éducatives** (2 jours) sont prévues l'année précédant l'implantation. Ces formations sont nécessaires pour délivrer le programme dans les conditions qui assurent son efficacité.

Les formations sont menées par deux formateurs ou formatrices, en binôme. Elles sont basées sur l'**apprentissage expérientiel** (« apprendre en faisant ») : elles offrent l'occasion de tester les séances et les activités, à la fois en les recevant et en les animant. Les retours des formateurs/formatrices et des autres stagiaires permettent d'affiner la méthode et la posture.

Pour la formation des équipes éducatives, la mobilisation des personnels des collèges est facilitée par l'inscription de la formation au Plan Académique de Formation de l'Académie d'Aix-Marseille. **Les deux formations sont gratuites** pour les participants.

Les formations Unplugged sont **très appréciées** grâce à son pool de formateurs de qualité : 97% des personnes ayant participé aux formations des équipes de prévention entre mars et décembre 2021 sont satisfaits ou très satisfaits de la qualité des intervenants. Pour ce qui concerne les formations des équipes éducatives, 91% des participants se déclarent « très satisfaits ».

Finalement, 98 % des stagiaires recommanderaient ces formations. Pour connaître les prochaines sessions de formation des professionnels de prévention ou bien équipes éducatives, n'hésitez pas à contacter la Fédération Addiction !

### Animer

Dans la continuité des années précédentes et grâce aux nouvelles formations effectuées ces derniers mois, c'est plus de 200 collèges qui se lancent en 2021-2022, dans l'animation des 12 séances du programme Unplugged auprès des collégiens.

**Des outils sont mis à la disposition** des binômes co-animateurs (activités, supports, idées, témoignages etc.) pour les accompagner dans la préparation et le déroulement des séances. Des séances de supervisions, soit d'échanges de pratiques sont également proposées aux animateurs chargés de prévention pour partager leurs expériences, freins et leviers pour le bon déroulement de l'animation.

### Unplugged en région ?

La Fédération Addiction accompagne le déploiement du programme Unplugged en Provence-Alpes-Côte d'Azur depuis l'année scolaire 2019-2020, après avoir répondu à un appel à projet de l'ARS PACA. Addiction Méditerranée (Marseille) et le CODES 05 (Gap) sont les deux structures à avoir rejoint la dynamique sur cette année scolaire. L'objectif est d'animer les séances Unplugged dans 5 collèges et 19 classes de la région.

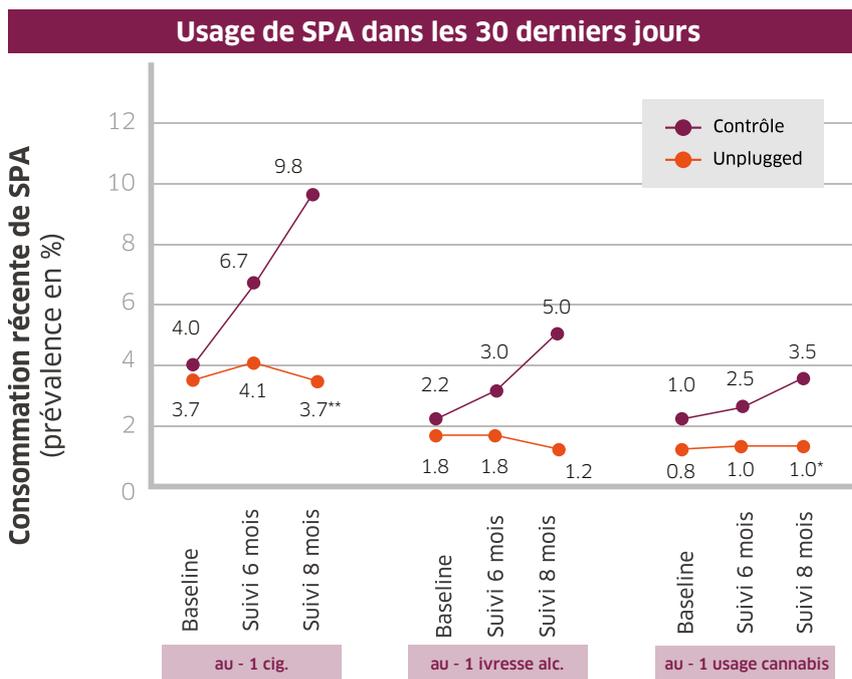
La mise en place du programme ayant été repoussée à la suite de la crise sanitaire, les professionnels de ces

deux structures de prévention ont pu être formés du 7 au 9 juillet 2021 à Aix-en-Provence. Les professionnels de l'Education Nationale des collèges prévus ont été formés les 16 et 17 septembre 2021 à Marseille et Gap. Les animations des séances du programme ont commencé pour la plupart depuis novembre 2021.

D'autres structures avaient également manifesté leur intérêt de rejoindre la dynamique régionale afin d'être formées en 2022 et de pouvoir commencer l'animation des séances en 2022-2023.

**Si vous êtes intéressés par le programme**, vous pouvez retrouver sur notre site internet<sup>(5)</sup> divers supports: podcast de 10 minutes regroupant des témoignages d'acteurs mettant en place le programme, note de synthèse de l'évaluation, flyer...

Vous pouvez également contacter Anaïs Roger, chargée de projet à la Fédération Addiction, qui accompagne le déploiement d'Unplugged en région : [a.roger@federationaddiction.fr](mailto:a.roger@federationaddiction.fr)



\* : p<0,05, \*\*: p<0,01 (degré de significativité associé à l'effet de groupe ; modèles multiniveaux)

Source : Evaluation d'Unplugged dans le Loiret, Santé publique France, mai 2019  
Unplugged réduit l'expérimentation et la consommation de SPA (cigarette, alcool, cannabis) chez les 11-14 ans

<sup>(1)</sup> <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/resultats-de-l-evaluation-du-programme-unplugged-dans-le-loiret>  
<sup>(2)</sup> <https://www.federationaddiction.fr/app/uploads/2019/07/Pr%C3%A9sentation-programme-PRIMAVERA.pdf>  
<sup>(3)</sup> <https://www.federationaddiction.fr/app/uploads/2019/07/Implantation-PSFP.pdf>  
<sup>(4)</sup> <https://www.federationaddiction.fr/telechargez-le-guide-dimplantation-unplugged/>  
<sup>(5)</sup> <https://www.federationaddiction.fr/unplugged/>

# JE SUIS UN GRAND MALADE ! ET ALORS ?

Stéphane,  
38 ans  
vit avec  
sa maladie  
respiratoire  
depuis 3 ans.

**MON-ETP.FR**

TROUVER LE PROGRAMME  
PROCHE DE CHEZ MOI



**AVEC L'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE  
J'AMÉLIORE MON QUOTIDIEN !**

**PARLEZ-EN À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ**

