

Découverte d'outils autour de la thématique du tabac



16 avril 2026



En ligne



Déroulé

Présentation des différentes structures

- CLPS Namur
- Campagne “Mai le paquet”
- Découverte des outils des partenaires du PWST
 - Fares
 - SEPT
 - OSH
 - Tabac stop

Clôture et évaluation

Au menu de ce webinaire

Découverte des outils des partenaires

Centre Local de Promo Santé de Namur

- J'irai au bout de mes rêves
- Positran
- Filles du Baobab

absl Soutien Et Prévention Tabagique

- L'ibère espace
- Escape Game
- Loto des odeurs
- Quilles cigarettes
- Parcours codé
- Cluedo
- Et aussi: Memory, Domino, mini-quiz, affiches à compléter

Campagne MAI LE PAQUET du PWST

- Site web/pros/se former
- Le kit de la campagne : une mascotte et des outils interactifs - carnet vers un changement et calendrier défi mois sans tabac -

Observatoire de la Santé du Hainaut

- Cocotte mini-défis
- Balade Respirer et balade aux Cailloux voyageurs

Fonds des affections respiratoires

- Parcours sans T
- Roue quiz "Tour'nicotine"
- Photos expressions bien-être et consos

Tabacstop

- Ligne téléphonique gratuite 0800.111.00
- Brochures et goodies à commander
- Campagne de soutien d'un proche « Buddy deal »



www.lesclps.org

CLPS NAMUR :
info@clpsnamur.be
081/75.00.46



Accompagnement méthodologique

Les CLPS vous accompagnent dans
votre projet : de la réflexion à
l'évaluation.



Mise en réseau

Les CLPS initient et renforcent des
réseaux d'acteurs et d'actrices de
terrain via des concertations.



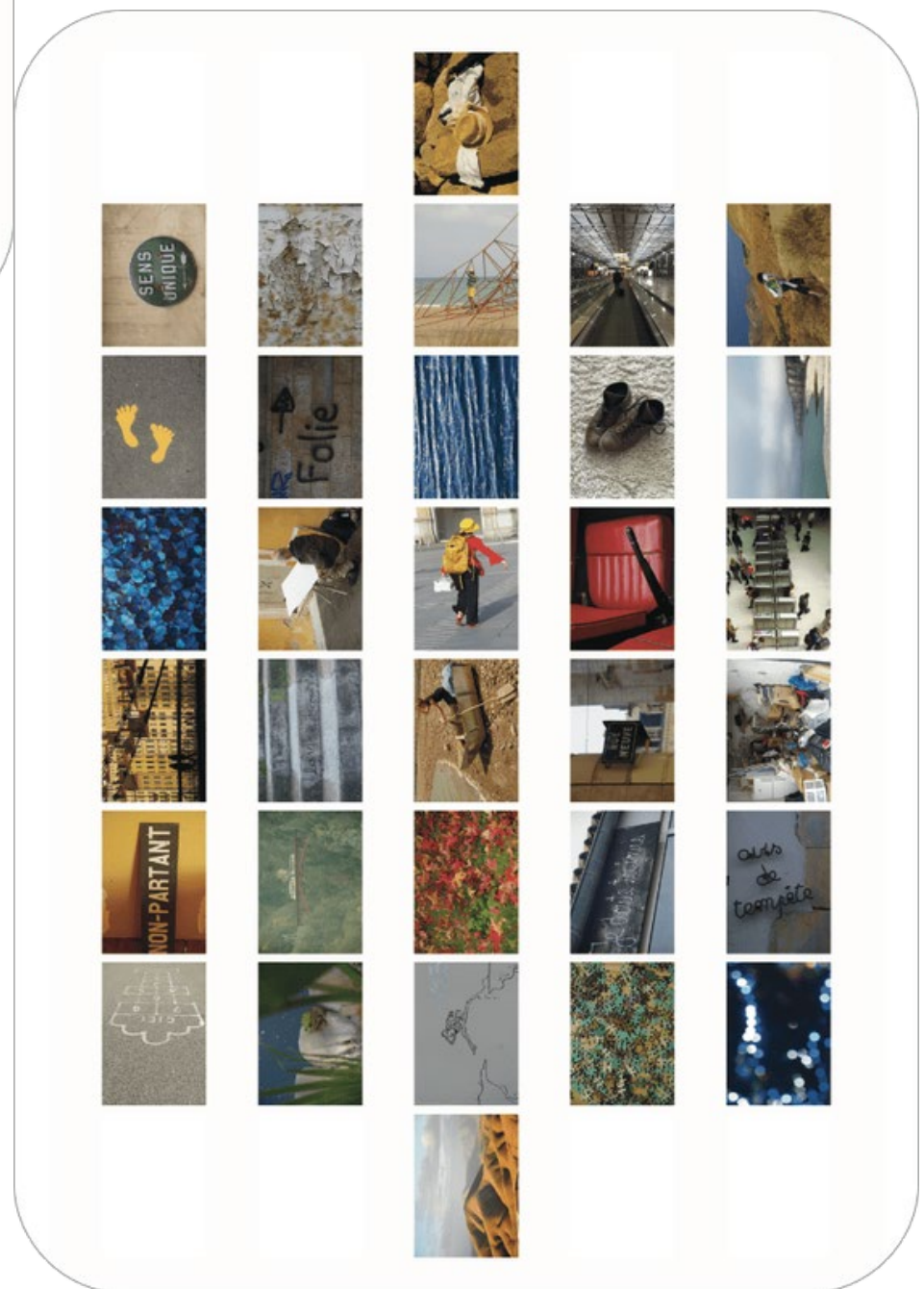
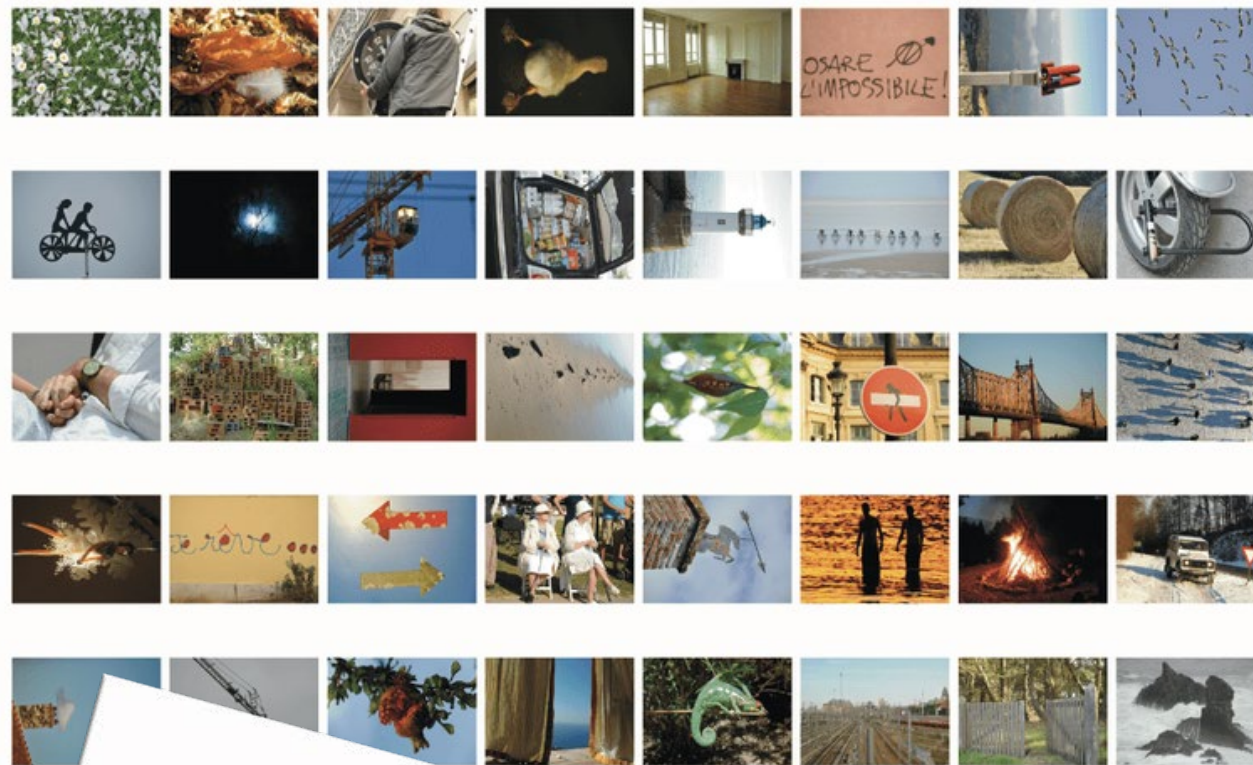
Accompagnement documentaire

Les CLPS vous conseillent et vous
guident dans le choix d'outils selon
vos besoins.



Temps de rencontres

Les CLPS organisent des temps de
rencontre tels que des ateliers, des
formations, des échanges de
pratiques...



Retrait des kits “Mai le paquet” :

Les CLPS sont des points relais pour les kits du FARES

- Vendredi 17 avril entre 13h30 et 16h
- Mercredi 22 avril entre 13h45 et 16h



- Veuillez **prendre rendezvous** afin que je puisse compter et préparer les kits
- RDV via mail à l'adresse maud.reginster@clpsnamur.be

Le Plan Wallon Sans Tabac?



Des partenaires qui se rassemblent autour de priorités communes :

- Prévenir la consommation de produits du tabac chez les jeunes et aller vers des futures “générations sans tabac”
- Favoriser la diminution / l’arrêt du tabagisme chez les consommateurs grâce à des services variés d’aide et de soutien
- Permettre le développement d’espaces sans fumée et plus verts



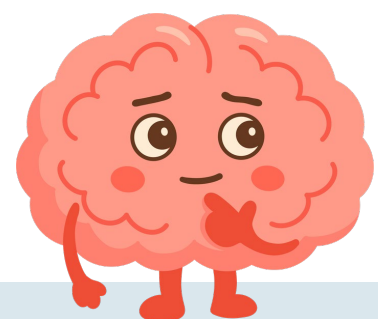
La campagne MAI le paquet

(nouveau nom de Ensemble Vers Un Nouveau Souffle)

Une initiative du PWST dans le cadre de la journée mondiale sans tabac du 31 mai



Une campagne de sensibilisation et de prévention du tabagisme

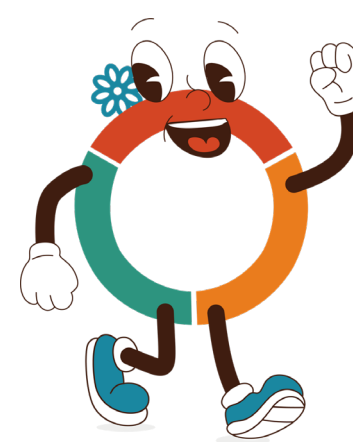


La philosophie ‘Mai le Paquet’, c’est quoi ?

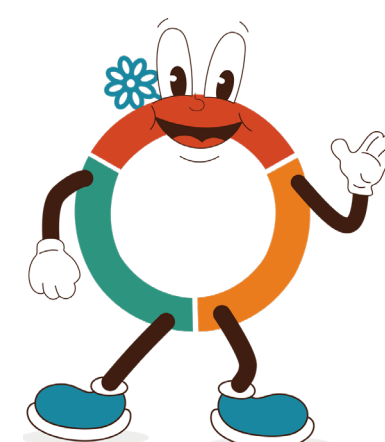
Une campagne annuelle née en 2022 qui :

- accompagne les professionnels souhaitant se mobiliser
- sensibilise la population via des actions locales
- soutient les personnes dans un processus de changement
- fait connaître les services d’aide et de soutien

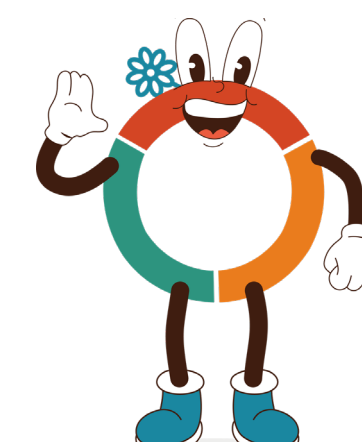
Une approche positive,
non jugeante et encourageante



Je me prépare



J'agis



Je me maintiens

Vos actions locales : des possibilités

multiples

DEGRÉ D'IMPLICATION	Communiquer, se former, mettre une action en place, adapter des outils,	LES DIMENSIONS DE LA SANTÉ	Physique, psychologique, sociale, environnementale
FORMAT / LIEU	En ligne, en présentiel En intérieur ou à l'extérieur 1 fois, 1 période, plusieurs fois	LE SECTEUR PROFESSIONNEL	Santé, social, éducation, culture, ...
NIVEAU D'IMPLICATION	Comme professionnel.le, en équipe, l'institution entière, disponibilités de chacun	LE PUBLIC VISÉ	Jeunes, adultes, personnes à besoins spécifiques, ...
VERS QUI	Mes bénéficiaires internes, le quartier, tout public En individuel ou en groupe	LE RÉSEAU	Partenaires, degré de collaboration, étendue du réseau
LE NOMBRE DE PERSONNES CONCERNÉES	En individuel ou en groupe Nombre limité ou pas	AUTRE	Selon votre inspiration, avec la participation du public ou le soutien de partenaires

Pour vous outiller ?

Commandez le kit pour inviter à réfléchir à la consommation de tabac



Le carnet

Un mois de défi sans tabac

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Économies	10€	20€	30€	40€	50€
Bénéfices santé	Le rythme cardiaque, la pression artérielle et le cholestérol commencent à baisser.	Le risque de cancer du poumon diminue.	Le goût et l'odorat s'améliorent.	Le risque de complications lors de la grossesse diminue.	
Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11
60€	70€	80€	90€	100€	110€
Le tabac est responsable de plus de 100 000 décès par an en Belgique.				Le risque de complications lors de la grossesse diminue.	
Jour 12	Jour 13	Jour 14	Jour 15	Jour 16	Jour 17
120€	130€	140€	150€	160€	170€
Le risque de complications lors de la grossesse diminue.					
Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21	Jour 22	Jour 23
180€	190€	200€	210€	220€	230€
Le risque de complications lors de la grossesse diminue.					
Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28	Jour 29
240€	250€	260€	270€	280€	290€
Le risque de complications lors de la grossesse diminue.					
Jour 30	Jour 31				
300€	310€				
Le risque de complications lors de la grossesse diminue.					

Le calendrier défi



Le stylobille et l'autocollant

Rendez-vous sur la page de commande accessible via ce QR Code :



Visitez le site internet de la campagne

Soumettre une action

Espace professionnel

Activités

Contact

Formations et Ateliers

Mettre en place une action

Valoriser son action



mai-le-paquet.be

Pour toute demande, envoyez-nous un email à info@mailepaquet.be

Le Fares – service prévention tabac



- Expertise en prévention et gestion du tabagisme
- Accompagnement des professionnels des secteurs psycho-médico-social
- Accompagnements de projets communautaires liés au tabagisme
- Production de supports pédagogiques et outils adaptés

Roue quizz « Tour Nicotine »



Jeu Parcours Sans T



Les outils Fares à découvrir

Photos-
expressions



Divers brochures et
goodies



Outil 1 Fares le jeu Parcours sans T



- Jeu de l'oie « fumeurs et non fumeurs »
- 2 versions
 - Boîte classique jeu de société
 - Impression « tapis géant » pour animation en extérieur
- modulable selon vos objectifs et publics



• Objectifs?

- Aborder la thématique du tabac de façon ludique et oser mettre le sujet en questionnement

« Tabac, nicotine orale, chicha cigarette, cannabis, tabac chez les jeunes, grossesse et tabac, fumeur passif, bénéfices à l'arrêt, aides aux fumeurs... »

- Favoriser l'échange de représentations et l'apprentissage entre participants

• Pour quel(s) public(s)?

- Pour les professionnel.les des secteurs de la santé, du social et de l'éducation
- Pour dialoguer avec leurs publics bénéficiaires
- Pour réfléchir à la gestion du tabagisme
- Pour les fumeurs et les non-fumeurs
- Dès 12 ans

PARCOURS SANS T

- Créer des espaces de dialogue conviviaux
- Communication préventive positive
- Philosophie de promotion de la santé



Parcours sans T © FARES asbl
5ème édition – décembre 2023

• Caractéristiques du jeu?

- Un plateau de jeu et 8 familles de cartes «couleur» pour lancer le dialogue :
Infos; **Qu'en pensez-vous?**; **Testez vous**; **Parlons en**; **Ressources**;
Illustrations; **Événements**; **Mini-défi**

• Flexibilité des sessions de jeu?

- Pour 1 animateur (*minimum*) & 1 à 12 joueurs environ
- 3 modes de jeu (*dé classique, dé couleur, cartes sans plateau de jeu*) possibilité de l'adapter selon vos objectifs (*par exemple photo langage, multimédia...*)
- Durée de jeu standard de $\pm 2h$, modulable selon l'envie des participants

Outil 2 Fares « Tour Nicotine »

- **Objectifs?**

- Eveiller la réflexion, renforcer les connaissances et permettre la discussion
 - sur le tabac, ses produits associés et dérivés
 - sur les offre d'aides à la gestion et à l'arrêt du tabagisme

- **Caractéristiques du jeu ?**

- Quizz autour de la thématique du tabagisme avec et sans fumée/ des aides et bénéfices à l'arrêt/ des compétences psychosociales
- 1 couleur de la roue = 1 catégorie de questions
- Animation à utiliser lors d'un stand / lors d'un jeu/ lors d'une rencontre de groupe

- **Pour quel(s) public(s) ?**

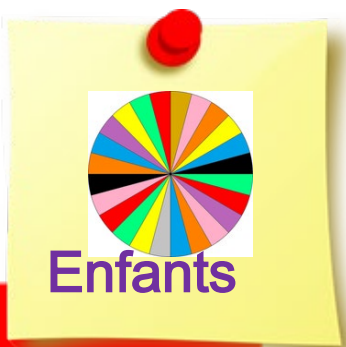
- 3 lots de cartes: enfants, ados 14+, adultes
 - + **Nouveau lot en langage FALC (2026)**
- Possibilité de lire les cartes à des publics non lettrés

Citez des choses qui pourraient (vous) aider à arrêter de fumer



En combien de temps un mégot de cigarette se dégrade - t - il ?

- a. 1 mois
- b. 5 ans
- c. 15 ans






Carte pour enfants

Approche CPS,
décentrée des produits et public non-consommateur

Combien y-a-t-il de produits toxiques dans la cigarette :

- a) 70
- b) 700
- c) 7000

Combien coûte un paquet de cigarettes ?



Dépendances
"accro", "addict"

Santé

Influence sociale

CBD Cannabis

Environnement

Fumer

Tabac Passif

Enfant 

Enfant 

*Vrai ou Faux :
En tant qu'enfant,
tu peux acheter des cigarettes.*

À ton avis, une puff goût barbe à papa est-elle un bonbon ?

Enfant 

Enfant 



Carte pour Ados (14 ans et +)

Approche CPS,
produits et public potentiellement consommateur

Combien de litres d'eau un mégot peut-il polluer ?

*Vrai ou faux :
Les cigarettes sans filtre sont meilleures pour l'environnement.*

14 ans et +

14 ans et +

	Chicha	
Risques / Bénéfices	CBD Cannabis	Cigarette Nicotine
Produits sans fumée : E-cigarette, Puff, Sachets nicotinés	Environnement	Tabac Passif

Qu'est-ce qui pollue plus entre la cigarette et la puff ?

Combien de temps peut survivre ton poisson rouge si tu jettes un mégot dans son aquarium ?

- a) Moins de 4 heures
- b) Moins de 4 jours
- c) Moins de 4 semaines


14 ans et +

14 ans et +



Carte pour Adultes

Approche CPS,
produits et public potentiellement consommateur



Autres Produits

Aide

E-cigarette

Bénéfices

Environnement

Cigarette

Tabac Passif



Citez au moins 3 bénéfices à l'arrêt du tabac

Adulte



En combien de temps le goût et s'améliorent-ils quand on arrête de fumer ?

a) 2 jours
b) 2 semaines
c) 2 mois

Adulte



Vrai ou faux : Arrêter de fumer permet d'avoir une peau et des cheveux plus beaux

Adulte



Défi : Retenez votre souffle pendant 30 secondes

Adulte





Langage Facile A Lire et à Comprendre

Rouge – fumer

Jaune – santé

Vert – environnement

Bleu ciel – Influence sociale

Bleu foncé –
ressources/aide

Mauve – dépendances

Rose – tabagisme passif

Combien il y a de produits toxiques dans la cigarette ?

Combien coûte un paquet de tabac ?

Quels sont les inconvénients à fumer ?

Qu'est-ce qui est bien quand on arrête de fumer ?

Où jeter un mégot de cigarette ?

Tu fais quoi si quelqu'un fume à côté de toi ?

Quelles sont les aides pour arrêter de fumer ?

Comment je me sens quand je ne peux pas fumer ?

Est-ce que ça peut rendre accro ?

Fumer à côté des animaux de compagnie est mauvais pour les animaux

A quel endroit je peux fumer ?

Outil 3 Fares les photos expressions

« Des Racines et Des Elles »



• Objectifs?

- Identifier des sources de détente et de bien-être
- Aborder le tabagisme et les consommations
- Solliciter et renforcer les compétence psychosociales : *gestion du stress, pensée créative, résolution de problèmes...*

• Caractéristiques du jeu ?

- 3 lots de photo-expressions: aquarelles; consommations; bien-être
- Outil complet : kit flexible d'animations CPS et approche genrée
- Usage selon les besoins et objectifs, par exemple :
 - *Sur un stand pour nourrir la création d'affiches et de slogans*
 - *Lors d'un atelier bien-être et consommations*



• Pour quel(s) public(s) ?

- Les ados et adultes principalement, ok pour les enfants si pré-sélection de cartes
- Des publics non lettrés

LE PHOTO-EXPRESSION "BIEN-ÊTRE"

53 photos qui évoquent différentes facettes du **bien-être** (l'activité physique, l'alimentation, les relations sociales, la sexualité, les consommations d'alcool, de tabac, etc.) tel que vu par les femmes de notre groupe.

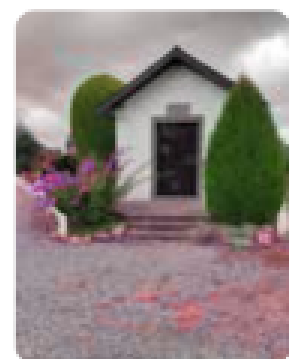
Pistes d'animation :

Quelle est la photo qui pour vous représente le mieux la notion de bien-être ?

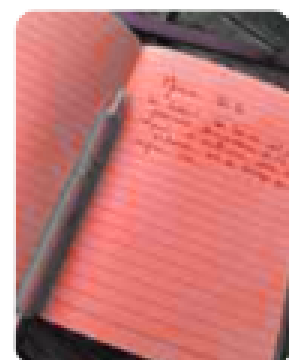
Quelles sont à l'heure actuelle vos sources de bien-être ?

Qu'aimeriez-vous découvrir ou explorer comme nouvelles sources de bien-être ?

...



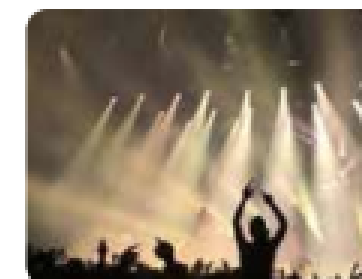
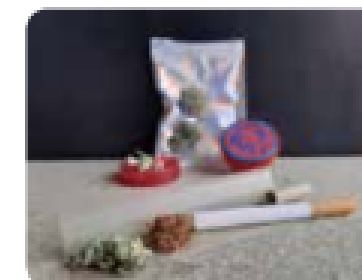
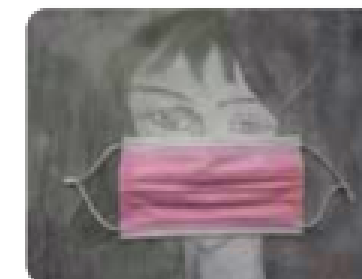
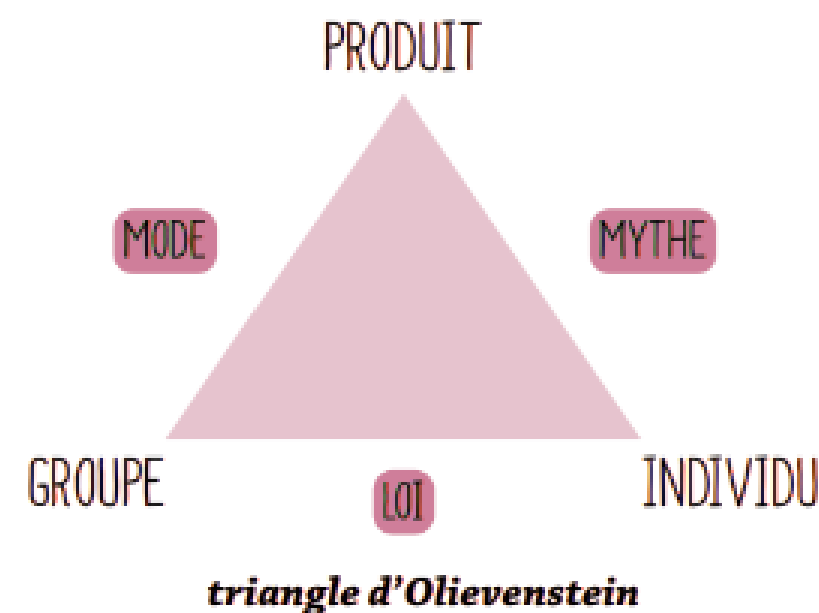
"...J'ai eu un gros problème de santé. Pendant plusieurs semaines, les médecins ne pouvaient pas se prononcer. Cela a été très pénible pour moi et la famille. Après ma sortie de l'hôpital, je me suis dit que quelqu'un m'avait protégée là au ciel et ma foi a terriblement grandi. Quand j'en ressens le besoin, je vais devant cette petite chapelle et cela me fait un bien fou." Marina



"Je ne peux pas vivre sans... J'aime entendre et sentir le stylo-plume sur le papier. Quoi que j'écrive ou griffonne, j'ai besoin de ce contact qui me fait du bien." Brigitte

LE PHOTO-EXPRESSION "CONSOS"

Ce kit comprend **55 photographies** qui vous permettront d'aborder la question des consommations sous 3 angles bien connus dans la prévention des assuétudes, à savoir la personne, le produit et le contexte de consommation. Cet outil facilite ainsi l'expression des habitudes liées aux consommations, différents besoins sous-jacents aux consommations, les bénéfiques et inconvénients qui leur sont liés, etc.



LE PHOTO-EXPRESSION "AQUARELLES"

Ce kit comprend **10 aquarelles*** qui évoquent, pour la plupart, des paysages aux couleurs des 4 saisons, et grâce auxquelles les femmes peuvent exprimer leur "météo intérieure", à savoir répondre à la question du "Comment je me sens maintenant ?".



Pistes d'animation :

Quelle est l'aquarelle qui correspond le plus à ce que vous ressentez maintenant ?

Quelle aquarelle représente le mieux votre ressenti du moment ? Pour quelles raisons ?

Qu'est-ce qui vous touche dans cette aquarelle ? En quoi raisonne-t-elle avec votre ressenti ?

* Ces aquarelles sont des créations de deux participantes du groupe de Fleurus, Yannick et Christiane.

Où se procurer les outils du Fares?

En les commandant au FARES

	Siège Social	Antenne Wallonne
Adresse	Rue Haute, entrée 290 - 807A 1000 Bruxelles	Rue du lombard 28, 5000 Namur
Téléphone	02/518 18 66	0474 57 17 15 (Cédric) 0472 22 42 75 (Marie)
Courrier électronique	Isabelle.vallee@fares.be prevention.tabac@fares.be	prevention.tabac.wallonie@fares.be
Site Internet	https://www.fares.be/tabagisme	

En les louant

- A la **bibliothèque du FARES** (Bruxelles) : 0472 22 42 84
- Dans les **Centres Locaux de Promotion de la Santé**

Bruxelles: 02/639.66.81; **Brabant wallon:** 010/62.17.62 ; **Liège:** 04/279.50.52 ; **Verviers:** 087/35.15.03 ; **Huy-Waremme:** 085/25.34.74 ; **Namur:** 081/75.00.46 ; **Mons-Soignies** 065/56.50.46 ; **Charleroi** 071/33.02.29 ; **Hainaut Occidental** 069/22.15.71 ; **Luxembourg** 084/31.05.04

Soutien Et Prévention Tabagique



- Service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes
 - Consultation individuelle
 - Groupe de mise en projet tout public
 - Formation des professionnels-relais
- Opérateur en promotion de la santé
 - Animation de séances de prévention
 - Création de supports et d'outils Stands d'information et de sensibilisation
 - Accompagnement de projets institutionnels

Les outils du SEPT

Loto des odeurs



L'ibère espace



Stand



Escape game



Puffiction



Quilles cigarettes



Parcours codé



Les outils du SEPT



Cluedo



une minute max



Memory

LE MEMORY



Dominos



Quizz

QUIZ TIME

- Qu'est-ce que le tabagisme passif ?**
Le tabagisme passif désigne l'absorption involontaire de la fumée de tabac (via l'air inspiré ou via les échanges sanguins foetus-mère).
- Citez 3 lieux "sans tabac".**
En Belgique, il est interdit de fumer dans les lieux publics fermés, les espaces de travail, les quais de gare et les terrains de sport. Il existe également un périmètre de 10 mètres où il est interdit de fumer autour des entrées de certains établissements comme les hôpitaux et les écoles.
- Citez 3 critères requis pour créer une zone fumeurs**
Les zones fumeurs sont aménagées à l'extérieur des bâtiments publics, dans des espaces spécifiques, clairement signalés et éloignés des zones de transit pour minimiser l'exposition des non-fumeurs, il sont également hors de la vue.
- Citez un premier changement à adopter pour éviter le tabagisme passif.**
Établir des espaces sans fumée à la maison et dans la voiture, et encourager à fumer uniquement à l'extérieur, loin des autres.
- Citez 3 avantages liés aux mesures sur le tabagisme passif.**
Une meilleure santé cardiovasculaire et respiratoire, ainsi qu'une diminution du risque de certains cancers. Une diminution de la visibilité de l'acte de fumer : moins de tentation pour les fumeurs, les ex-fumeurs et les jeunes. Débanalisation de la fumée.
- Vrai ou faux ? Les substances de la fumée ne sont plus actives une heure après ?**
Faux, elles peuvent persister plusieurs semaines à plusieurs mois sur les meubles, vêtements et murs, libérant des toxines dans l'air. D'où le conseil de laisser la fumée dehors.
- Citez 3 types de personnes particulièrement affectés par le tabagisme passif.**
Tout le monde est concerné mais davantage les enfants, les femmes enceintes, les malades chroniques. À noter que les animaux domestiques (chiens, chats, lapins...) qui sont le plus en contact avec le sol sont également victimes de ce type de tabagisme.
- Citez 2 moyens de réduire les risques du tabagisme passif pour les enfants.**
Ne pas fumer à l'intérieur de la maison ou de la voiture, même en l'absence des enfants.

Les Tabacs - Santé Handicap AVIQ

COMING SOON...

ESCAPE ROOM

"LES SECRETS DU PROFESSEURS KABAT"

CRÉÉ ET IMAGINÉ PAR L'ASBL SEPT

OUVERTURE PROCHAINE

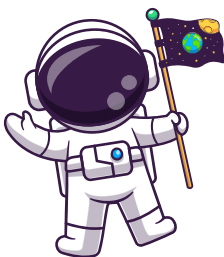
AVIQ a.s.b.l. SEPT



Outil 1 SEPT-L'ibère espace

- **Objectifs**
 - Donner des informations sur le tabagisme passif
 - Donner des conseils aux fumeurs pour “mieux fumer” en se préservant et en préservant les autres
 - Faire le lien avec les nouvelles lois et interdictions depuis janvier 2025.
- **Caractéristiques du jeu**
 - Vous aidez le petit Astro à purifier ces espaces en faisant des défis
 - Se joue en équipe min 2 joueurs
- **Pour quel public ?**
 - A partir de 12 ans
 - Public ayant accès à la lecture, l'écriture et le calcul.

La maison et les cartes :



Outil 2 SEPT-Escape Game



- **Objectifs**
 - Aborder différentes thématiques liées au tabac de façon ludique.
 - Favoriser le travail d'équipe, coopération
 - Trouver la solution en moins de 50 minutes
- **Caractéristiques du jeu**
 - 18 énigmes à résoudre afin de décoder un message..
 - Différents outils à utiliser (tangram, tableau de Mendeleïev,...)
- **Pour quel public ?**
 - A partir de 14 ans
 - Public ayant accès à la lecture, l'écriture et le calcul.



Outil 2 SEPT-Escape Game

- Jouons ensemble !

**Pour commencer vous devrez résoudre cette énigme pour deviner le nombre de substances présentes dans la fumée de cigarette.
Rendez-vous ensuite sur la carte correspondant au nombre trouvé !**

$$\begin{array}{c} \text{Tree} \quad \text{Tree} \quad \text{Tree} \\ \hline = 900 \end{array} \quad \begin{array}{c} \text{Tree} \quad \text{Tree} \quad \text{Shoe} \\ \hline = 700 \end{array}$$

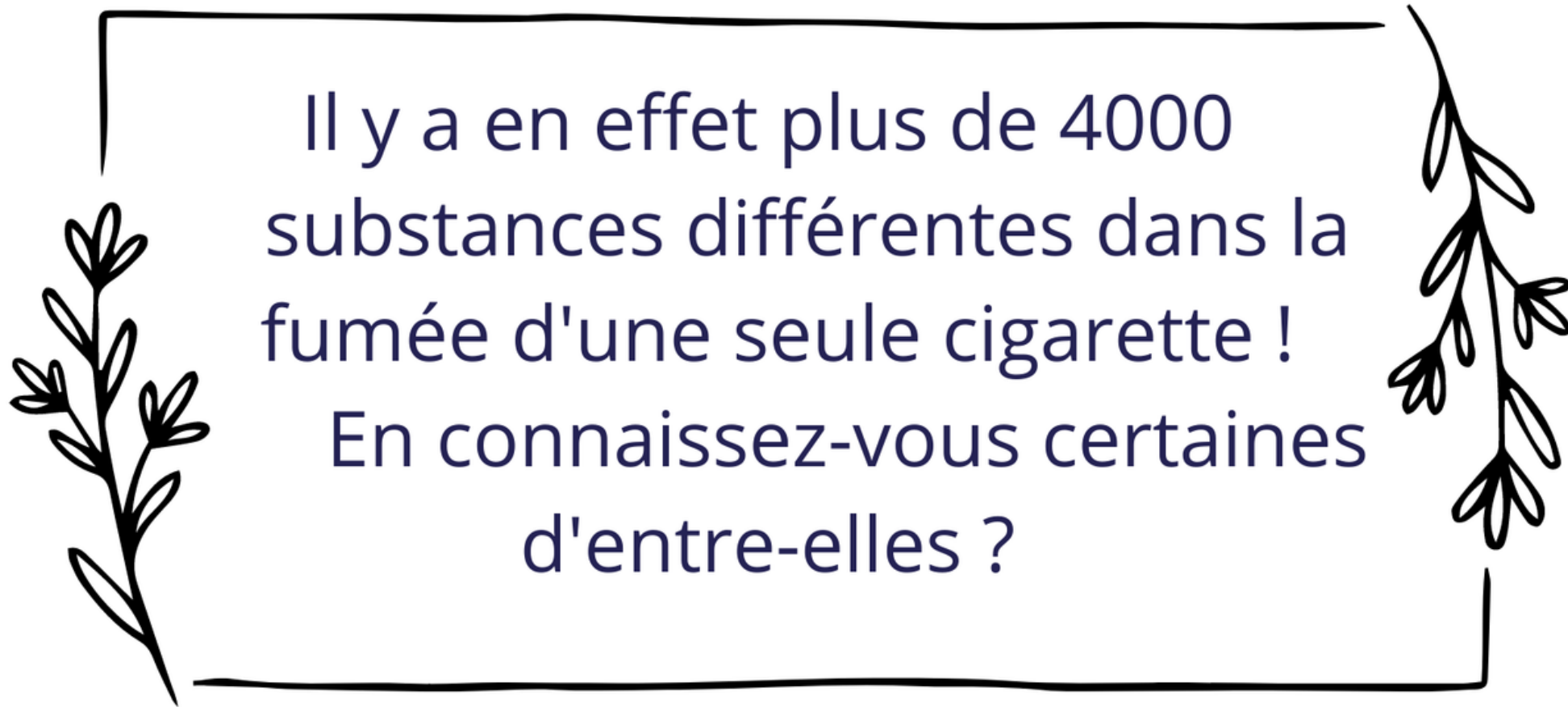
$$\begin{array}{c} \text{Shoe} \quad \text{Shoe} \quad \text{Shoe} \quad \text{Person} \\ \hline = 800 \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \text{Person} \quad \text{Person} \quad \text{Person} \quad \text{Person} \quad \text{Person} \quad \text{Tree} \quad \text{Tree} \quad \text{Tree} \quad \text{Tree} \quad \text{Shoe} \quad \text{Shoe} \quad \text{Shoe} \\ \hline = \dots? \end{array}$$

Outil 2 SEPT-~~T~~Escape Game

Bravo vous avez découvert votre premier code !

**4000 = S ! N'oubliez pas de l'indiquer sur votre
carte de déchiffrage !**



vérifiez vos réponses en retournant les cartes "S"

Outil 2 SEPT Escape Game

Combien y a-t-il de sourires ?



Rendez-vous sur la carte correspondant au nombre trouvé

Outil 2 SEPT-Escape Game

Bravo il y a bien 13 sourires !

Arrêter de fumer

favorise

la bonne santé des dents

(plus blanches et fortes)

et une bonne haleine!

De quoi sourire à pleines dents non ?

13=L

Rendez-vous sur la carte E5

Outil 3 SEPT - Le loto des odeurs

- **Objectifs**
- Discuter des bienfaits de l'arrêt du tabac
- Récupération du goût et de l'odorat.
- Pouvoir parler d'alternatives à la fume plus "naturelles".
- Aborder certains composants du tabac.
- **Caractéristiques du jeu**
- Un tableau récapitulatif des odeurs.
- 12 pots avec des odeurs différentes.
- 11 cartes reprenant les bienfaits de certaines odeurs ainsi que l'utilisation par les fabricants.



- **Pour quel public ?**
- Tout public.
- Possibilité que les cartes soient lues par l'animateur.



Outil 3 SEPT Le loto des odeurs

- Quelques cartes informatives.

LE LOTO DES ODEURS
Qu'est-ce que je sens ?



LA MENTHE



LE LOTO DES ODEURS
Qu'est-ce que je sens ?



ROSE



LE LOTO DES ODEURS
Qu'est-ce que je sens ?



ORANGE



LE LOTO DES ODEURS
Quelques informations

Aide au sevrage:

La menthe aide à la digestion (tisane après le repas, pastille). C'est également un stimulant, elle aide à la concentration. Vous pouvez sentir un peu d'H-E de menthe pour avoir ses bénéfices.

Utilisation par les fabricants de tabac:

Les cigarettes au menthol paralysent les récepteurs nicotiques et réduisent la sensation d'irritation des poumons. Elles incitent ainsi les fumeurs à aspirer plus fortement sur la cigarette et à garder la fumée plus longtemps dans les poumons.

LE LOTO DES ODEURS
Quelques informations

Aide au sevrage:

L'huile essentielle de rose est très efficace contre l'anxiété et le stress, le surmenage, les émotions fortes et les dépresses passagères. On utilise la rose pour les soins de la peau. L'eau de rose peut également convenir.

LE LOTO DES ODEURS
Quelques informations

Aide au sevrage:

L'huile essentielle d'orange douce est connue pour ses vertus calmantes, apaisantes, et pour apporter bonne humeur et optimisme. Ce qui peut être utile si votre sevrage vous met quelque peu sur les nerfs. De plus, elle permet de gérer les envies.

Outil 4 SEPT Quilles cigarettes

- **Objectifs**
- Lier le principe du bowling et les thématiques autour du tabac.
- Les participants vont pouvoir énoncer leurs motivations liées à un changement de comportement touchant au tabac.
- **Caractéristiques du jeu**
- Les quilles peuvent être géantes ou minis en fonction de l'endroit où on joue.
- Abattre les quilles à l'aide d'une balle tout en énonçant une idée (motivation à l'arrêt méfaits du tabac,...)
- **Pour quel public ?**
- Tout public.

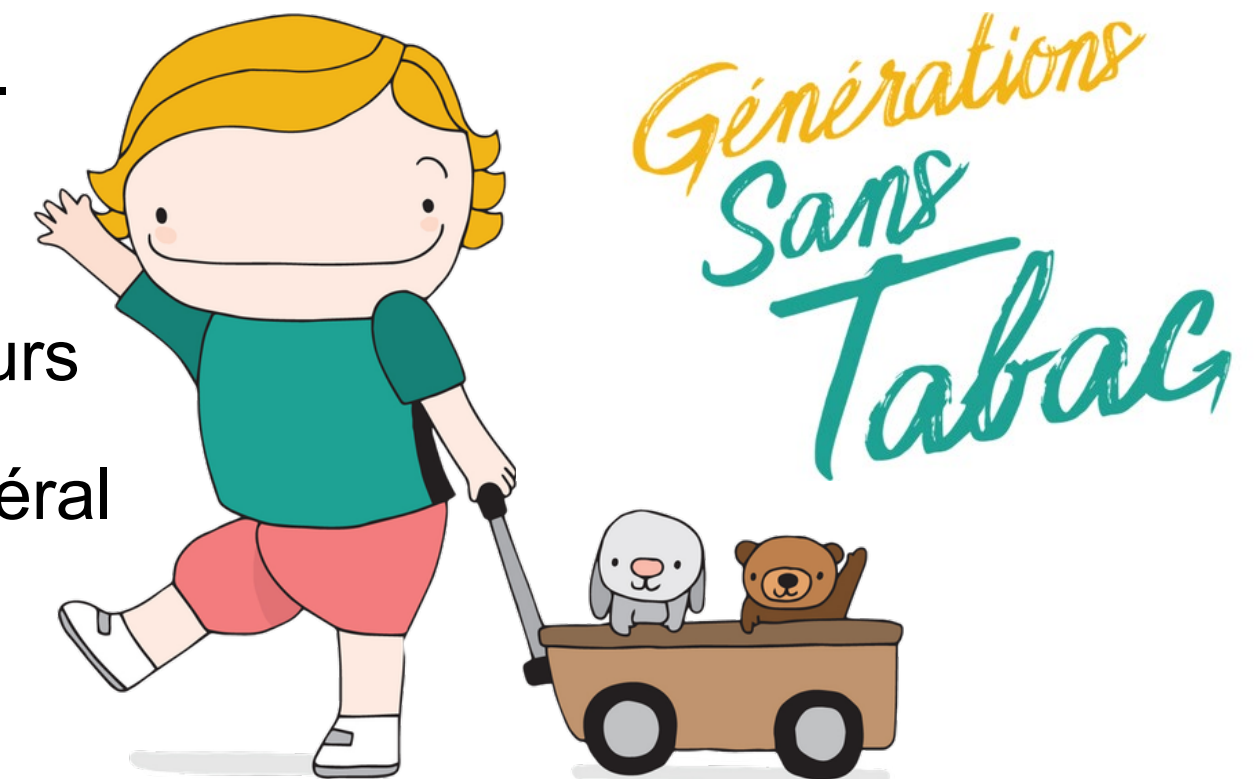


Outil 5 SEPT Parcours codé



- **Objectifs**
- Aborder différentes thématiques liées au tabac de façon ludique.
- Favoriser le travail d'équipe, le débat.
- Bouger! .
- **Caractéristiques du jeu**
- 10 affiches à découvrir sur un parcours prédéfini
- 10 thèmes liés au tabagisme en général
- 10 infos ou actions à réaliser
- Via QR codes (vidéos) ou affiches
- **Pour quel public ?**
- Tout public, fumeurs et non-fumeurs
- A réaliser dans une commune, un parc, des couloirs d'une institution, d'une école...

“Voir fumer donne envie de fumer” c’est pourquoi il est conseillé de fumer à l’abri des regards (et à l’extérieur c’est encore mieux!). Un petit changement d’habitude favorable à tous!



Tous ensemble vers un avenir sans
www.generationssanstabac.be

Outil 5 SEPT Parcours codé

Libre !

Les personnes qui ne fument pas (ou plus), disent se sentir plus libres.

Votre défi ? Prendre une photo de ce qui représente pour vous la liberté.

On se réjouit de voir vos créations.



Testez-vous !

Vous faites le parcours accompagné ?
Faites donc une course sur 100 mètres, en marche rapide, en courant, en sautant sur un ou deux pied(s), en arrière...
Comment vous sentez-vous physiquement ?



Les ex-fumeurs évoquent souvent une meilleure respiration et condition physique après leur arrêt tabac.
Et vous ?

Outil 6 SEPTCluedo

- **Objectifs**
- Lier le principe d'un jeu de société tout en sensibilisant et en informant sur la thématique du tabac.
- Les participants pourront discuter de plusieurs thèmes liés au tabac.

Par exemple : les alternatives, le tabagisme passif, les substituts nicotiques,...

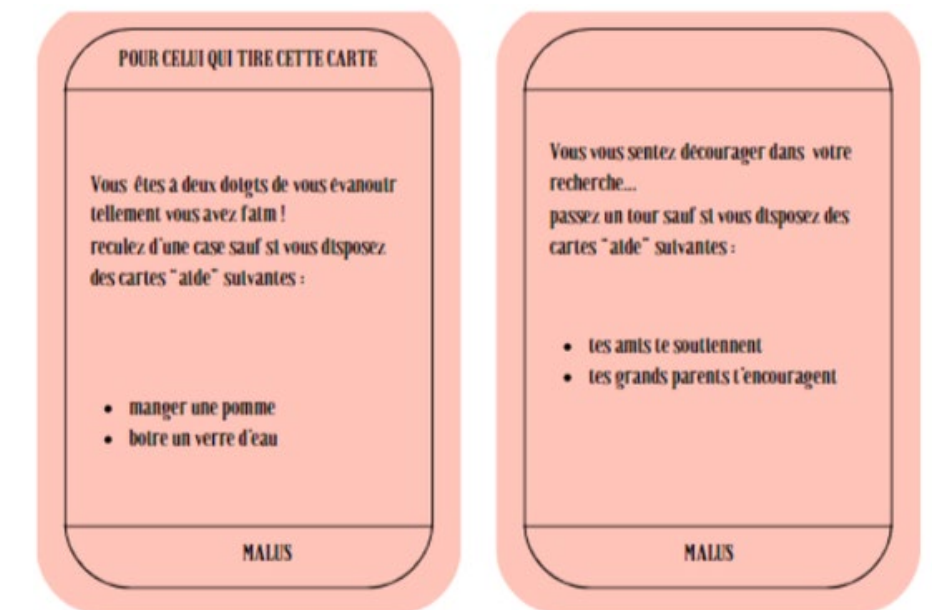
- **Caractéristiques du jeu**

- les joueurs endossent le rôle de détective, invités à résoudre un mystère entourant la disparition d'un objet de collection d'un célèbre docteur en tabacologie.
- Peut se jouer à 6 joueurs ou par équipes de plusieurs personnes
- **Pour quel public ?**
- A partir de 14 ans
- Public ayant accès à la lecture, l'écriture et le calcul.

Quelques exemples des cartes présentes dans le jeu :



Cartes aides



Cartes malus



Cartes objets



Cartes personnages

D'autres outils du SEPT Memory & Domino

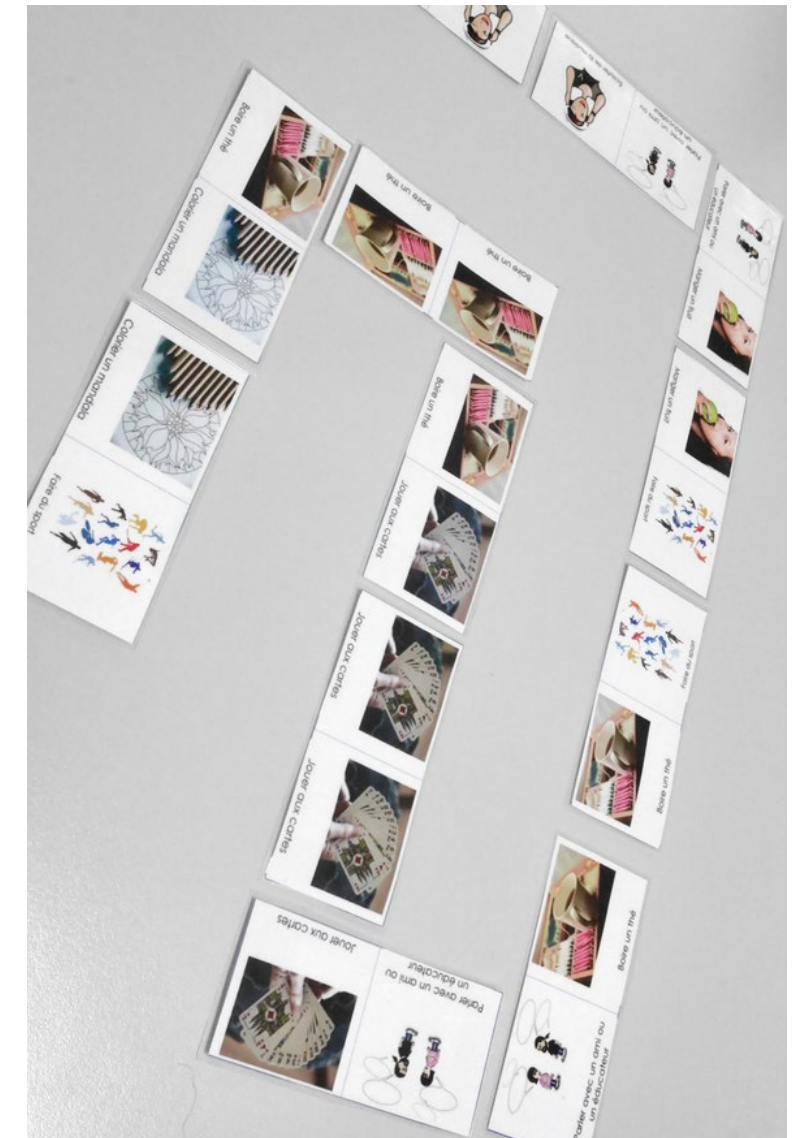
Memory

- **Objectifs**
- Échanger autour de la question tabagique (des informations, des conseils, des réflexions) au départ d'un outil ludique où l'on fait appel à l'esprit de compétition des participants.
- **Caractéristiques du jeu**
- Il s'agit de l'adaptation à la question tabagique du jeu traditionnel de reconnaissance de paires d'images.
- **Pour quel public ?**
- Public ayant accès à la lecture, un minimum d'attention et de capacités visuo-spatiales.



Domino

- **Objectifs**
- Échanger autour de la question tabagique (des informations, des conseils, des réflexions) au départ d'un outil ludique et facile d'accès. Les images utilisées représentant des alternatives à la cigarette, l'objectif est également de permettre aux participants de s'appropriier et d'intégrer ces idées d'activités et ainsi d'augmenter les choix qu'ils peuvent avoir à la place de fumer.
- **Caractéristiques du jeu**
- Il s'agit de l'adaptation à la question tabagique du jeu traditionnel de Domino à la question tabagique.
- **Pour quel public ?**
- Public ayant accès à la lecture, un minimum d'attention et de capacités visuo-spatiales.



D'autres outils du SEPT Mini quizz et affiches

Mini quizz

QUIZ EXPRESS

8 questions à poser à tous vos interlocuteurs fumeurs afin d'établir un dialogue autour de la question tabagique

- 1 COMBIEN DE SUBSTANCES Y A T'IL DANS LA FUMÉE DE CIGARETTE ? 40-400 OU 4000 ?**
Plus de 4000 substances sont retrouvées dans la fumée.
- 2 CITER 3 RAISONS D'ARRÊTER DE FUMER**
Ex: Parce que ça coûte cher, parce que je tousse, parce que j'ai un projet bébé, parce que l'odeur me dérange...
- 3 CITER 3 BÉNÉFICES À L'ARRÊT DU TABAC**
Ex: des économies, un meilleur souffle, un sentiment de liberté, un meilleur sommeil, un teint plus rose...
- 4 CITER 3 ALTERNATIVES À LA FUMÉE QUAND ON EST STRESSÉ**
Ex: boire un verre d'eau ou une tisane, faire des exercices de respiration, aller se promener, appeler un ami, écouter de la musique douce...
- 5 COMBIEN DE FUMEURS Y A T'IL EN BELGIQUE ? 20-40 OU 60% ?**
Entre 20 et 25% des belges de plus de 15 ans fument. Fumer pour faire "comme tout le monde" n'est donc pas correct...
- 6 CITER UNE PERSONNE SUR QUI COMPTER EN CAS DE SEVRAGE TABAGIQUE**
Ex: cela peut être un professionnel, un ami, un membre de la famille, tabacstop, un groupe d'entraide...
- 7 CITER UN PREMIER CHANGEMENT À FAIRE VERS L'ARRÊT COMPLET**
Ex: changer ses habitudes, fumer une cigarette en moins, fumer dehors...
- 8 CITER UNE CHOSE QUI AIDERAIT À FUMER MOINS**
Ex: Être moins stressé, avoir des substituts nicotiques, avoir un soutien dans mon entourage...

QUIZ TIME

- 1. Qu'est-ce que le tabagisme passif ?**
Le tabagisme passif désigne l'absorption involontaire de la fumée de tabac (via l'air inspiré ou via les échanges sanguins foetus-mère)
- 2. Citez 3 lieux "sans tabac".**
En Belgique, il est interdit de fumer dans les lieux publics fermés, les espaces de travail, les quais de gare et les terrains de sport. Il existe également un périmètre de 10 mètres où il est interdit de fumer autour des entrées de certains établissements comme les hôpitaux et les écoles.
- 3. Citez 3 critères requis pour créer une zone fumeurs**
Les zones fumeurs sont aménagées à l'extérieur des bâtiments publics, dans des espaces spécifiques, clairement signalés et éloignés des zones de transit pour minimiser l'exposition des non-fumeurs. Il sont également hors de la vue.
- 4. Citez un premier changement à adopter pour éviter le tabagisme passif.**
Établir des espaces sans fumée à la maison et dans la voiture, et encourager à fumer uniquement à l'extérieur, loin des autres.
- 5. Citez 3 avantages liés aux mesures sur le tabagisme passif.**
Une meilleure santé cardiovasculaire et respiratoire, ainsi qu'une diminution du risque de certains cancers. Une diminution de la visibilité de l'acte de fumer : moins de tentation pour les fumeurs, les ex-fumeurs et les jeunes. Débanalisation de la fumée.
- 6. Vrai ou faux ? Les substances de la fumée ne sont plus actives une heure après ?**
Faux, elles peuvent persister plusieurs semaines à plusieurs mois sur les meubles, vêtements et murs, libérant des toxines dans l'air. D'où le conseil de laisser la fumée dehors.
- 7. Citez 3 types de personnes particulièrement affectés par le tabagisme passif.**
Tout le monde est concerné mais davantage les enfants, les femmes enceintes, les malades chroniques. A noter que les animaux domestiques (chiens, chats, lapins...) qui sont le plus en contact avec le sol sont également victimes de ce type de tabagisme.
- 8. Citez 2 moyens de réduire les risques du tabagisme passif pour les enfants.**
Ne pas fumer à l'intérieur de la maison ou de la voiture, même en l'absence des enfants.

- Objectifs
- Ouvrir la discussion ou la réflexion lorsque nous disposons que d'un temps réduit dans la sensibilisation/prévention

Affiche à compléter

Je préfère faire

.....

que de la fumée

Wallonie familles santé handicap AVIQ sept

Où se procurer les outils du SEPT ?

- **Les demander par mail ou téléphone**
- E-mail: email@sept.be
- Téléphone 065 317 377

- **Visitez le site internet de l'asbl**
- Adresse internet <https://sept.be/>



L'Observatoire de la Santé du Hainaut

Institut de promotion de la Santé de la Province de Hainaut

- Contribuer à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé
- Favoriser le mieux vivre au quotidien pour tous



MANGER

Une alimentation
équilibrée, durable
et accessible



BOUGER

Une activité
physique modérée
et régulière



RESPIRER

Un air sain et
de qualité



MIEUX VIVRE

Bien-être pour la
santé de tous

Les outils de l'OSH

Cocotte mini-défis



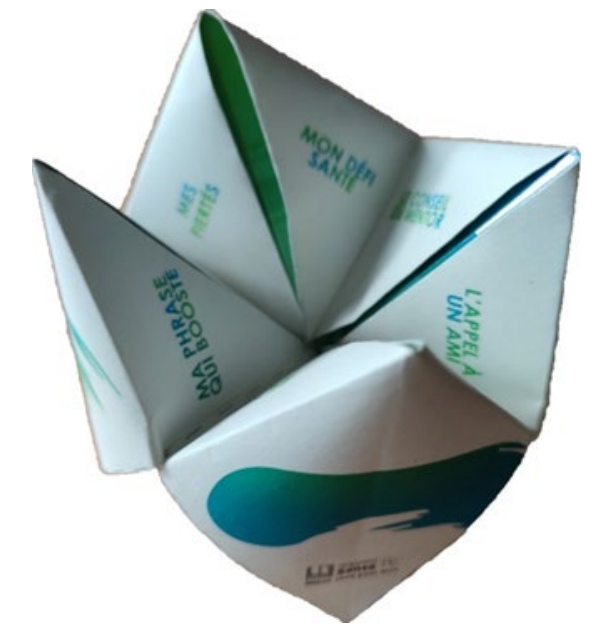
Balade Respirer / Balade Cailloux



Outil 1 OSH Cocotte mini-défis

Soutenir la motivation d'une personne, fumeuse ou non fumeuse, à concrétiser son envie santé

Réfléchir à des astuces et les inscrire sur la cocotte. Elle est utilisée avant de craquer pour retrouver sa motivation.

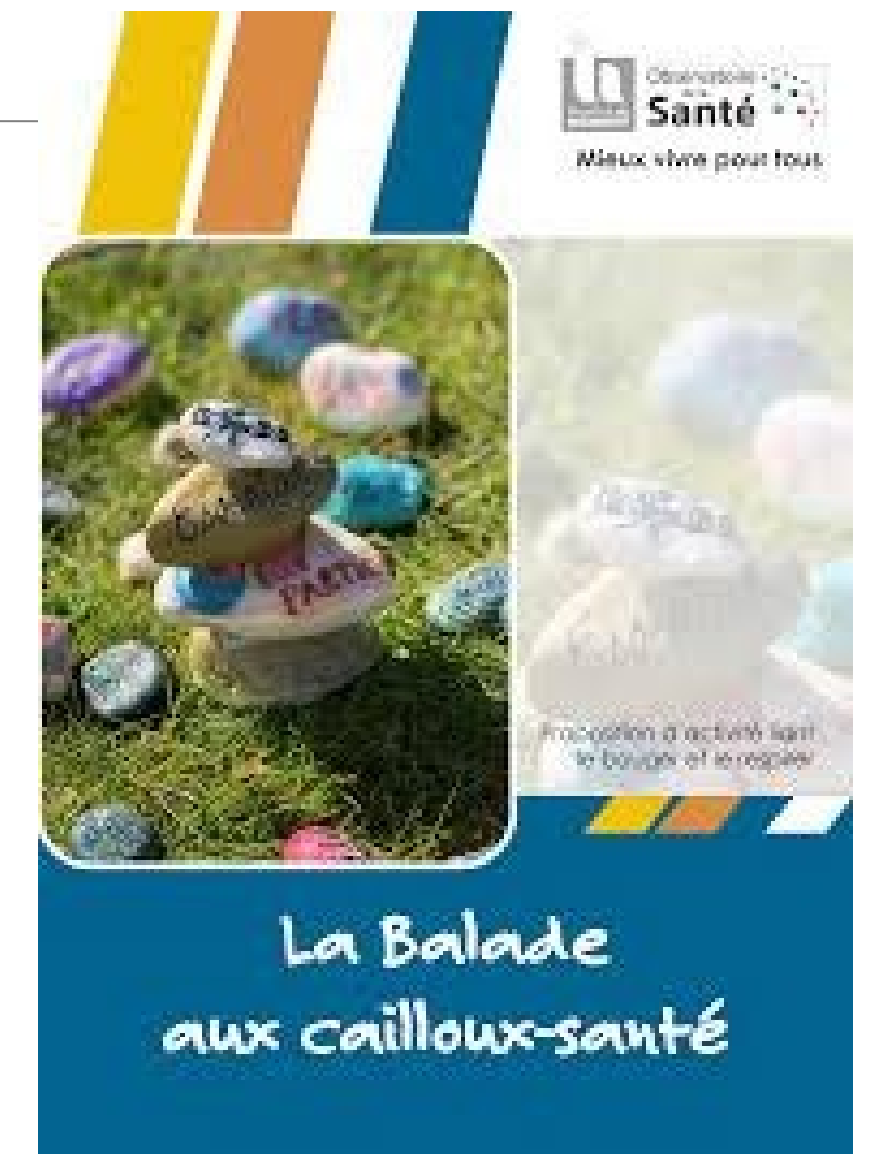


Outil à télécharger sur le site de l'Observatoire de la Santé du Hainaut : <https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2021/05/Cocotte2021.pdf>

Outil 2 OSH Balade “Respirer”/ Balade aux cailloux-santé

Proposer une balade en extérieur ponctuée de temps d'arrêt avec des ateliers sur le « Respirer » (exercices de respiration, chant, quizz...).

Sortir pour trouver des cailloux et les déplacer à d'autres endroits Des mots en lien avec le « Respirer » peuvent y être inscrits (brainstorming par ex.)



Fiche de présentation de l'activité à télécharger :

https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2022/02/2021-balade_cailloux_sante_formation.pdf

Où se procurer les outils de l'OSH?

La cocotte mini défis:

Outil à télécharger sur le site internet <https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2021/05/Cocotte2021.pdf>

L'activité Balade aux cailloux santé:

Fiche de présentation de l'activité «Balade aux cailloux santé» disponible sur <https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2022/02/2021-balade-cailloux-sante-formation.pdf>

Le service Tabacstop

Pour faire connaître ses services gratuits, Tabacstop met à disposition divers supports pour les salles de consultation ou d'attente, tels que :

- Brochures
- Affiches
- Post-it
- Accessoires



tabacstop.be/page/professionals



20 JAAR TABAKSTOP NAAR EEN VEELBELOVENDE TOEKOMST
20 ANS DE TABACSTOP VERS UN AVENIR PROMETTEUR

Met de steun van de overheden / Avec le soutien des autorités.



stichting tegen kanker
fondation contre le cancer



Contact

☎ Numéro gratuit 0800 111 00
Tous les jours de la semaine
de 15h à 19h

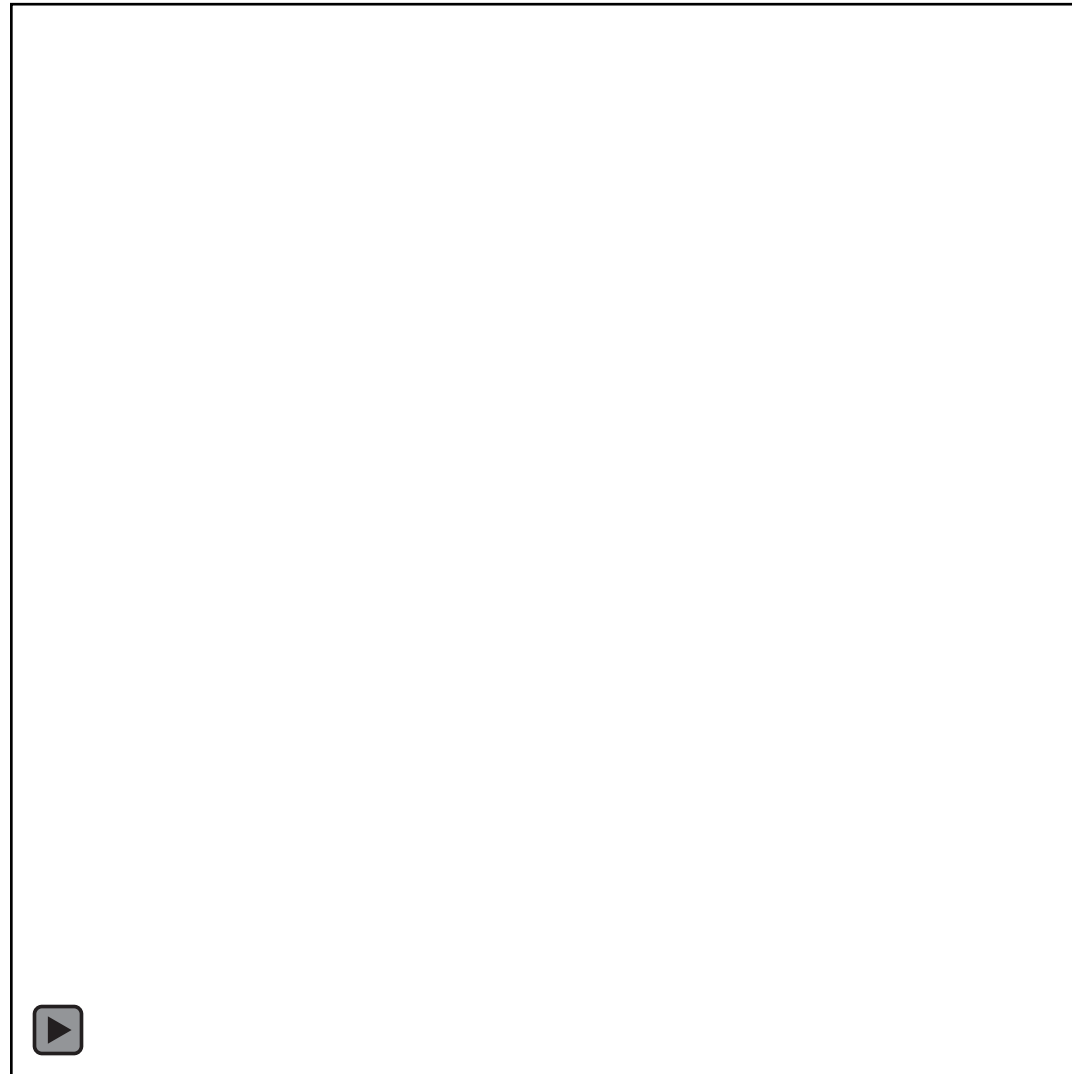
✉ conseil@tabacstop.be

🌐 Tabacstop.be

📌 Arrêter de fumer et/ou vapoter.
Ensemble, c'est possible !

Outil 1: la ligne téléphonique gratuite 0800 111 00

Des coachings et des remboursements de substituts nicotiques



Maryse - Psychologue et tabacologue à Tabacstop depuis plus de 10 ans
Slot 1 à la permanence 15h du jeudi

« Notre ligne Tabacstop comme outil précieux depuis 20 ans »



Appelez-nous
gratuitement au 0800
111 00
lu-ven de 15h à 19h



Posez votre question
ou
Demandez à être
rappelé



Inscrivez-vous pour un
coaching gratuit



Trouvez un
tabacologue près de
chez vous

Outil 2: des brochures

www.tabacstop.be

<https://tabacstop.be/page/brochures>



Nouvelle brochure

Tabacstop publie une brochure très demandée : « Arrêter de fumer avec le soutien des substituts nicotiniques ». On y retrouve des explications sur les différents substituts, leur utilisation correcte et comment les diminuer progressivement.

Nouveau site web



Françoise – infirmière spécialisée aux assuétudes al tabac
Slot 2– 17h à 19h à la permanence du lundi et mardi

Outil 3: la campagne de soutien d'un proche Buddy Deal



1. Arrêter de fumer en mai
2. Avec "Buddy" *collègue, ami, famille, voisin, ... ou la "communauté facebook"*
3. Faire un "deal"
4. Inscription : <https://buddydeal.be/>
5. Obtenez votre kit de soutien



Anne-Charlotte - Diététicienne-tabacologue à Tabacstop
Slot 1-15h-17h à la permanence du lundi et mardi

Où se procurer les outils de Tabacstop?

Sur les pages du site internet Tabacstop

- <https://tabacstop.be/page/professionals>
- <https://tabacstop.be/page/brochures>

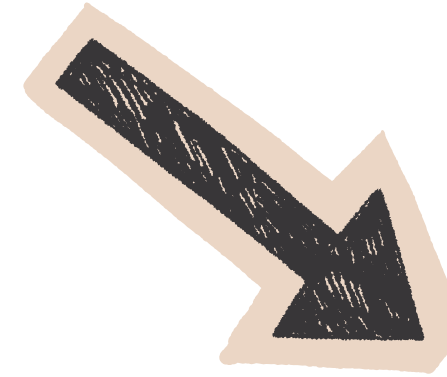
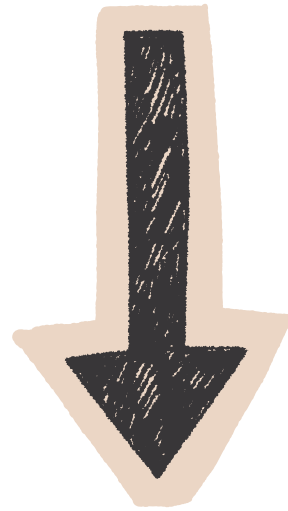
Via la ligne téléphonique gratuite

- 0800 111 00

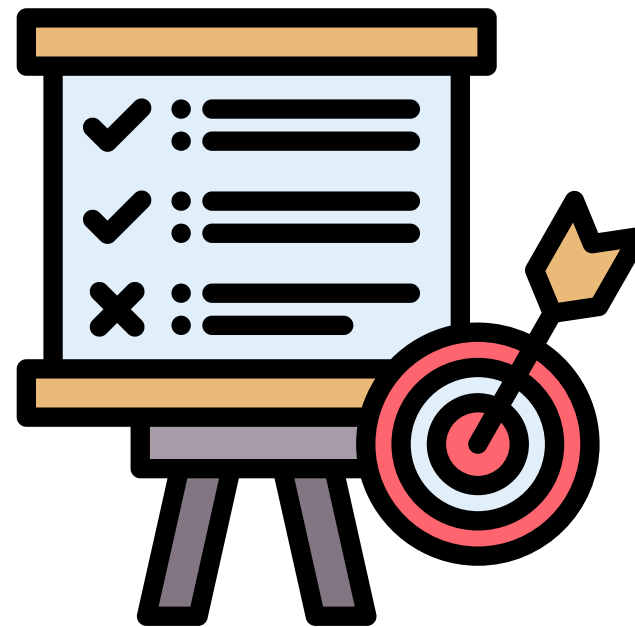
Sur le site de la campagne Buddy Deal

- <https://buddydeal.be/>

Evaluation



Avec quoi je repars ?



Ce que j'ai envie de faire ?



Ce qui a été le plus marquant ?

Merci pour votre participation !

