

# 5+1+ Le contenu du programme

Le programme comprend 5 séances d'intervention et des séances de suivi selon les besoins des élèves :

- **Séance 1** : Temps de présentation de l'intervention et des participants.
- **Séance 2** : Evaluation et explications de la dépendance, présentation des traitements de substitution nicotinique.
- **Séance 3** : Prise de conscience du corps et gestion des envies.
- **Séance 4** : Evaluation de la place de la cigarette dans son équilibre de vie.
- **Séance 5** : Prise de conscience des influences à fumer et des manipulations de l'industrie du tabac.
- **Séance +1** : Suivi de l'arrêt et projection à un an sans tabagisme.

Pour commander le guide technique d'animation, être accompagné pour la mise en œuvre de ce programme ou obtenir un renseignement contactez :

**Epidaure, le département prévention de l'Institut du Cancer de Montpellier**

Secrétariat :

Valérie Demoulin

04.67.61.30.00

epidaure@icm.unicancer.fr

<http://www.icm.unicancer.fr>

Chargée de projet :

Marion Mourgues

04.67.61.25.03

marion.mourgues@icm.unicancer.fr

## Un programme d'aide à l'arrêt du tabac en Lycée

*« Les adolescents d'aujourd'hui sont les consommateurs réguliers potentiels de demain, et la très grande majorité des fumeurs commence à fumer à l'adolescence. » (Philip Morris, 1981).*

Epidaure,  
le département  
prévention de l'Institut  
du Cancer de Montpellier

## 5+1+ Objectifs et contexte

Le programme 5+1+ a été élaboré à partir d'une revue de la littérature par une équipe pluridisciplinaire à Epidaure comprenant un pédagogue, un tabacologue et deux spécialistes en éducation pour la santé.

Le contenu des séances comprend des ateliers interactifs et des séquences adaptées aux demandes des jeunes. Le programme leur permet de s'exprimer et de partager leur vécu d'arrêt du tabac.

En France, en 2016, **34,5% des 15–75 ans fumaient du tabac**, 28,7% quotidiennement. Parmi les 15-24 ans, le tabagisme quotidien concerne 35.7% des hommes et 25.2% des femmes (Baromètre Santé 2016).

En Occitanie, cette tendance est encore plus élevée avec **37% de jeunes de 17 ans qui consomment du tabac quotidiennement** (ESCAPAD, 2014).

Nous savons que plus les consommations sont précoces, plus la dépendance et la durée du tabagisme seront importantes.

**C'est pourquoi il est important d'agir précocement en faveur de la santé des jeunes.**



## 5+1+ Le guide d'intervention

Le programme « 5+1+ » est prévu pour se dérouler sur 5 séances de 2 heures au lycée, après les cours, du lundi au vendredi (5) plus une séance de 2 heures le lundi suivant (+1). Des séances de suivi et d'évaluation (+) sont également construites pour soutenir les jeunes dans leur arrêt.

Le guide « 5+1+ » propose des ateliers pédagogiques impliquant activement les jeunes comme le focus group, le brainstorming, le Mind Map®, la relaxation, l'expression corporelle, le CO testeur... Il ne comporte ni cours magistral, ni discours moralisateur.

Les fiches activités peuvent s'utiliser en groupe ou en individuel, en fonction des attentes, des modalités de fonctionnement de l'établissement et des disponibilités de chacun.

### Protocole de groupe :

- Groupe de fumeurs de 12 personnes maximum
- 5 séances de 1h30 à 2h sur une durée de 15 jours.

### Protocole individuel :

- A la carte en fonction des attentes et des besoins de la personne concernée.
- Matériel et durée à prévoir en fonction des fiches activités.

### Durée :

De 10 minutes à 2h00 en fonction des activités.