

COMMENT FAIRE VIVRE UN CAMPUS SANS TABAC ET ASSURER SA PÉRENNITÉ ?

Lancer un campus sans tabac est une chose, le faire vivre et assurer sa pérennité en est une autre... l'engouement et la motivation du départ peuvent, au bout de quelques années, laisser place à une routine et à une motivation moindre des usagers à s'engager dans le projet. Pour éviter cela, **il est recommandé d'organiser régulièrement des activités et événements pour promouvoir et faire vivre le campus sans tabac.**

EXEMPLES D'ÉVÈNEMENTS ET D'ANIMATIONS À METTRE EN PLACE SUR LE CAMPUS

Voici quelques idées et actions concrètes qui peuvent être conduites par les usagers du campus (étudiants, élèves, personnels). Elles peuvent avoir plusieurs objectifs : accroître la connaissance sur le campus sans tabac et ses composantes, sensibiliser sur les risques sanitaires et environnementaux du tabac, dénoncer la manipulation de l'industrie du tabac, inciter les usagers fumeurs à utiliser les services d'aide à l'arrêt proposés, promouvoir le bien-être individuel et collectif associé à un campus sans tabac, donner envie aux étudiants de réaliser une thèse / un mémoire sur ce sujet, etc.

- **Organisation de jeux-concours, de défis avec des lots à gagner (goodies)** en utilisant des supports ludiques pour engager les usagers (roue des économies, quiz sur le marketing du tabac, sur les méfaits du tabac, blind test, escape game tabac, etc.).
- **Échange** d'une cigarette de son paquet contre une petite plante verte.
- **Organisation d'un concours de créations de vidéos** pour mettre en avant les bienfaits du campus sans tabac et recueillir les témoignages des étudiants.



- **Collecte et comptage des mégots sur l'ensemble du campus**, avec fourniture du matériel (gilet, gants, sacs) et déjeuner offert aux bénévoles. **Organisation d'un « concours » auprès des usagers pour deviner le nombre de mégots récoltés** et présentés dans un bocal transparent, avec cadeau à la clé. Cet évènement permet de repérer les endroits où les usagers continuent de fumer, de faire un point sur l'état des cendriers et des abris fumeurs, et de les nettoyer pour un campus moins pollué.



Collecte de mégots par des étudiants bénévoles sur le campus de l'EHESP en 2024

- **Diffusion, sur les écrans vidéo et l'Intranet de l'université, de témoignages** d'usagers satisfaits du campus sans tabac, de témoignages des ambassadeurs sur leur motivation, des résultats des enquêtes d'évaluation (mettre notamment l'accent sur l'acceptabilité, le respect de l'interdiction, la satisfaction des usagers, etc.).



Podcast interne à l'EHESP pour fêter les 5 ans du campus sans tabac

- **Présentation du campus sans tabac par la direction** du lieu d'enseignement supérieur lors des rentrées académiques des étudiants.
- **Organisation de webinaires / de conférences** sur des sujets relatifs au tabagisme (impact environnemental, nouveaux produits de tabac, inégalités sociales, etc.), animés par des experts français ou internationaux.



Nous avons le plaisir de vous convier au prochain **webinaire de l'EHESP** du mardi 30 mai 2023 de 13h à 14h, cliquer [ICI](#) pour le rejoindre
Les nouveaux produits du tabac et de la nicotine dans la stratégie de reconquête de l'industrie du tabac

MARDI 31 MAI 2022
Lutte contre le tabac en Nouvelle-Zélande: imaginer les choses autrement.
Intervenante : Janet HOEK, Professeure de santé publique à l'Université d'Otago Wellington (Nouvelle Zélande), directrice du **Centre de recherche ASPIRE 2025**

À l'occasion de la journée mondiale sans tabac, nous nous tournons vers la Nouvelle-Zélande pour découvrir les politiques de lutte contre le tabac mises en place. Alors que le tabagisme cause des milliers de mort chaque jour dans le monde, les tentatives de contrôle du tabagisme n'apportent pas de changement rapide. La Nouvelle-Zélande s'est engagée dans un programme révolutionnaire, qui vise à devenir en 2025 un pays sans tabac.

Webinaires sur le tabac organisés à l'EHESP dans le cadre de la journée mondiale sans tabac



Etant donné la faible utilisation, en général, des aides à l'arrêt proposées aux fumeurs sur les campus sans tabac, il est recommandé de rappeler leur existence et leur intérêt pour arrêter de fumer plus facilement. Cela peut se faire à travers plusieurs animations telles que :

- **Des stands d'informations tenus par le tabacologue/addictologue** qui vient sur le campus, avec informations sur le tabac, des conseils pour arrêter, et la mesure du CO expiré (monoxyde de carbone). Cela peut se faire de façon ludique avec des consultations de sevrage « express » (speed quitting), des paniers garnis à gagner pour les fumeurs qui s'inscrivent (d'une valeur équivalente au prix que coûte la consommation de tabac sur une semaine).
- **Des horaires étendus pour permettre plus de consultations tabacologiques**, des ateliers découvertes de la sophrologie proposés aux fumeurs (en plein air si le temps le permet).
- **La diffusion sur les écrans vidéo, les emails des usagers, l'Intranet et les réseaux sociaux de l'université, de témoignages** d'usagers ayant réussi à arrêter de fumer grâce au campus sans tabac et aux aides proposées, d'informations sur les aides à l'arrêt proposées sur le campus.
- **L'installation d'un grand panneau de post-it vierges à la cafétéria, dans le hall**, que les usagers fumeurs / anciens fumeurs peuvent remplir pour partager leurs conseils pour arrêter de fumer, formuler des encouragements à leurs amis fumeurs pour arrêter, etc.
- **La distribution des kits à l'arrêt du tabac** proposés par Santé publique France dans le cadre du Mois sans tabac aux fumeurs usagers (par les ambassadeurs par exemple)¹.
- **La mise en place de groupes de soutiens** en face à face ou sur les réseaux sociaux entre usagers qui veulent arrêter de fumer pour un renforcement mutuel de leur motivation, des échanges sur les réussites de l'arrêt, les difficultés rencontrées, des conseils, etc.



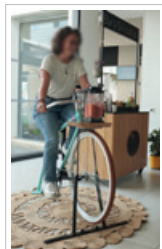
Exemples de messages diffusés / d'animations organisées à l'EHEP autour du thème de l'arrêt du tabac

¹ <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/outils-d-intervention/mois-sans-tabac-le-kit-pour-arreter-de-fumer>



Des animations en lien avec le bien-être en général, l'activité physique, la baisse de la consommation d'alcool peuvent également être proposées aux usagers :

- **L'organisation de cours de Zumba** et de renforcement musculaire.
- **L'installation d'un vélo à smoothie** pour pédaler et produire en même temps une boisson que l'on consomme à la fin de l'effort.



- **L'organisation d'un pique-nique** avec cocktail sans alcool offert par l'université.



- **La création d'animations ponctuelles** « Café sans tabac » où des cafés (et boissons chaudes) sont proposés gratuitement dans le hall de l'université sur le temps de pause, pour éviter la pause cigarette et aider les fumeurs à résister à la tentation de sortir fumer.
- **L'organisation de concerts / chorales.**
- **Des animations / zones bien-être** (pour se reposer sereinement, gérer son stress, etc.).



Zones « zen » de siestes à l'EHESP avec possibilité de télécharger des audios de relaxation

- **La proposition d'activités qui « remplacent » la pause cigarette :** activités manuelles pour utiliser ses mains autrement que pour fumer, des promenades courtes sur le campus (5 min.) pour remplacer la pause cigarette par une activité physique à faire à plusieurs.
- **L'organisation ponctuelle de consultations gratuites** avec un diététicien pour faire le point sur l'arrêt du tabac et la prise de poids, la qualité nutritionnelle, etc.
- **La participation au Défi de janvier** pour améliorer la santé en général, au-delà de l'arrêt du tabac².

D'autres idées d'animations à mettre en place en lien avec le tabac sont recensées sur le site <https://www.oscarsante.org/moisanstabac/national>. Plus de 700 actions menées par des lieux d'enseignement supérieur dans le cadre du Mois sans tabac y sont ainsi répertoriées.

² <https://defi-de-janvier.fr/>

À QUELS MOMENTS METTRE EN PLACE CES ANIMATIONS ?

QUI PEUT LES ORGANISER ET COMMENT EN INFORMER LES USAGERS ?

Les actions et animations associées au campus sans tabac peuvent être organisées à l'occasion d'événements nationaux (Mois sans tabac en novembre, semaine nationale de lutte contre le cancer en mars), internationaux (journée mondiale de l'OMS sur la lutte contre le Tabagisme le 31 mai), locaux (anniversaires de l'instauration du campus sans tabac, rentrées des étudiants, cérémonies de remise de diplômes, portes ouvertes de l'établissement, journées du personnel, etc.), ou à d'autres moments opportuns pour le lieu d'enseignement supérieur et ses usagers.



Animations organisées à l'EHESP pour le Mois sans tabac et la journée mondiale sans tabac

Les informations sur les événements organisés sur le campus sans tabac peuvent être diffusées aux usagers par le biais d'affiches, de courriers électroniques, de l'intranet / Internet / réseaux sociaux du lieu d'enseignement supérieur, des écrans dynamiques sur le campus, de la newsletter, etc.

Pour aider à organiser les événements et trouver de nouvelles idées, il est vivement recommandé de **mobiliser les associations des étudiants**. À travers les animations qu'elles organisent régulièrement, la capacité à mobiliser et à motiver les étudiants, les journaux étudiants, les soirées, les initiatives lancées relatives au bien-être des apprenants en général, les associations sont des ressources clefs pour valoriser et soutenir le campus sans tabac.

Au-delà des événements ponctuels...

Au-delà des animations, une diffusion régulière des informations liées à la politique de campus sans tabac et aux aides disponibles est nécessaire pour rappel et pour information des nouveaux usagers.

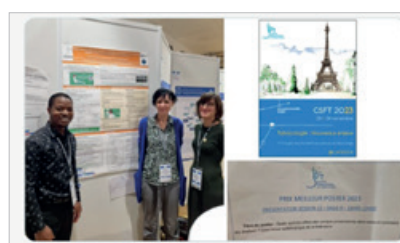
Une mise à jour des informations sur le campus sans tabac est également importante sur tous les canaux de communication : documents officiels, Internet et Intranet, écrans dynamiques, flyers distribués par les ambassadeurs, contrats avec les vacataires, prestataires de service entre autres.



COMMUNIQUER SUR LE CAMPUS SANS TABAC HORS DU LIEU D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

La valorisation et la promotion du campus sans tabac, pour assurer sa pérennité et le faire vivre, passent aussi par des **occasions d'en parler au-delà du lieu d'enseignement supérieur**.

Cela peut par exemple passer par des communications / des posters présentés dans des congrès professionnels ou scientifiques, un lancement médiatique pour fêter les 1 an, 5 ans du campus sans tabac, la diffusion d'articles de vulgarisation courts dans des revues destinées aux professionnels, aux autres lieux d'enseignement supérieur, etc.



Article de vulgarisation sur le campus sans tabac de l'EHEP dans une revue de professionnels de l'addiction, présentations dans des colloques professionnels et scientifiques

En résumé, faire vivre et pérenniser un campus sans tabac après son déploiement requiert des actions de communication continues. Cela comprend la diffusion régulière d'informations à travers les supports institutionnels, l'organisation d'évènements et d'actions par les usagers sur le lieu d'enseignement supérieur, et une communication extérieure qui valorise le campus sans tabac auprès des différentes parties prenantes de l'établissement.

Fiche rédigée par Karine Gallopel-Morvan, Diane Geindreau, Etienne Gnonlonfin, Lena de la Calle, Lou Philippe et Raphaël Furon, EHESP. Merci à Anne Garat, Maître de conférences des universités-praticienne hospitalière en pharmacie à la faculté de pharmacie (Université de Lille) pour le partage des expériences et des idées !

Ces documents sont fournis par l'EHEP dans le cadre du projet PRODEV CAMPUS financé par l'INCA, la LNCC et l'ARS Bretagne. Si des documents sont utilisés par votre université, merci de mentionner la source EHESP - projet Campus sans tabac.

