



Plan pour une génération sans fumée



À l'école Mitchell-
Montcalm

On vise une première
génération sans fumée



Plan génération sans fumée

(PGSF)

PRÉAMBULE :

L'École secondaire Mitchell-Montcalm souhaite favoriser l'adoption de saines habitudes de vie, visant la santé et le mieux-être de sa population étudiante, de tous les membres de son personnel ainsi que de ses visiteurs. De plus, L'école secondaire Mitchell-Montcalm désire consolider le rôle positif des adultes qui côtoient les jeunes en favorisant l'ouverture, l'engagement et la créativité.

Bien que l'établissement scolaire offre un milieu de vie sans fumée depuis le 1^{er} septembre 2006, il souhaite contribuer davantage à la lutte contre le tabagisme qui demeure une priorité de santé publique au Québec.

L'école secondaire Mitchell-Montcalm adopte la présente politique afin de mettre en application les dispositions de la *Loi concernant la lutte contre le tabagisme (RLRQ., c. L-6.2)*. De plus, la *Politique de lutte contre le tabagisme* trouve son enracinement dans l'enjeu 8 du plan d'engagement vers la réussite (PEVR) 2018-2022 de la Commission scolaire de la région de Sherbrooke: *l'équilibre dans les différentes activités de saines habitudes de vie. Encourager et promouvoir les saines habitudes de vie dans tous les établissements*. De plus, l'orientation 2 du projet éducatif de l'école Mitchell-Montcalm est d'assurer un milieu de vie sain et sécuritaire.

*Ce plan d'action considère le tabac et le vapotage à part égale. Les deux termes ne sont pas toujours utilisés pour aller le texte.

1. OBJECTIFS :

- S'assurer de l'application de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme (2015) ;
- Prévenir le tabagisme et le vapotage chez les jeunes ;
- Promouvoir la vie sans fumée et communiquer des messages de « dénormalisation » du tabagisme et de la cigarette électronique ;
- Promouvoir, soutenir et favoriser l'abandon du tabagisme et du vapotage chez les élèves, les enseignants et le personnel ;
- Offrir des mesures d'aide spécifiques aux élèves et les accompagner dans leurs démarches de réduction et d'abandon du tabagisme et du vapotage ;
- Créer des espaces alternatifs au tabac et au vapotage à l'intérieur et à l'extérieur de l'école ainsi que sur le terrain de l'école

2. CADRE JURIDIQUE :

Selon le chapitre L-6.2 de la

LOI CONCERNANT LA LUTTE CONTRE LE TABAGISME :

Il est interdit de fumer dans tous les lieux suivants :

[...] Les terrains mis à la disposition d'un établissement d'enseignement, visé par la Loi sur l'instruction publique (chapitre I-13.3), la Loi sur l'instruction publique pour les autochtones cris, inuit et naskapis (chapitre I-14) ou la Loi sur l'enseignement privé (chapitre E-9.1) et qui dispense, selon le cas, des services d'éducation préscolaire, des services d'enseignement primaire ou secondaire, des services éducatifs en formation professionnelle ou des services éducatifs pour les adultes de façon générale

La présente loi s'applique au tabac récolté, qu'il soit traité ou non et quelle que soient sa forme et sa présentation. Est assimilé à du tabac, tout produit qui contient du tabac, la cigarette électronique et tout autre dispositif de cette nature que l'on porte à la bouche pour inhaler toute substance contenant ou non de la nicotine, y compris leurs composantes et leurs accessoires, ainsi que tout autre produit ou catégorie de produit qui, au terme d'un règlement du gouvernement, y est assimilé.

3. CHAMPS D'APPLICATIONS :

La présente politique s'applique sans exception aux personnes qui œuvrent ou fréquentent l'institution scolaire.

À cette fin, les personnes visées sont :

- Tous les membres du personnel ;
- Les élèves ;
- Les visiteurs.euses;
- Les bénévoles ;
- Les entraîneur.euses des équipes parascolaires ;
- Toute personne utilisant les locaux de l'école.

Veuillez noter que cette même politique s'applique également sans exception lors des sorties scolaires et dans les locaux du Centre culturel et communautaire Françoise-Dunn.

Il est donc strictement interdit, en tout temps, de faire usage des produits du tabac et de vapotage:

1. Dans tous les lieux ;
2. En tout temps dans les locaux et sur les terrains ;
3. Dans une tente, un chapiteau et toute installation temporaire ou permanente installée sur un terrain et pouvant accueillir le public ;
4. Dans un moyen de transport ou dans un véhicule ;
5. Dans les bâtiments que l'établissement scolaire loue ou emprunte pour l'ensemble de ses activités de formation.

Il est également strictement interdit :

1. De jeter tout produit du tabac, les mégots et autres composantes ou accessoires associés à sa consommation ailleurs qu'aux endroits prévus à cet effet (ex. : cendrier) ;
2. De fournir des produits du tabac.

En vertu de la Loi, il est strictement interdit de vendre ou de promouvoir les produits du tabac et de vapotage sur les terrains sous la juridiction de L'École secondaire Mitchell-Montcalm.

4. AFFICHAGE :

Des affiches et des enseignes faisant état de l'interdiction de fumer et de vapoter doivent être bien visibles en tout temps. Celles-ci se retrouvent tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'école. Il est interdit d'enlever ou d'altérer ces affiches.

L'absence d'affichage ne constitue pas une autorisation de fumer et ne vient en aucun cas restreindre l'application de cette politique au sein de l'établissement.

5. MESURES D'AIDE :

Afin d'offrir les meilleures possibilités aux personnes désirant cesser l'usage des produits du tabac ou de vapotage, l'école secondaire Mitchell-Montcalm s'engage à mettre sur pied des programmes de sensibilisation, d'information et de promouvoir les moyens et les ressources disponibles quant à l'aide à l'abandon du tabagisme.

6. RESPONSABILITÉS :

Bien que les responsabilités de mise en œuvre du plan Génération sans fumée soient partagées entre divers groupes, ce sont tous les membres du personnel de l'établissement qui sont responsables d'en respecter et d'en faire respecter les mesures.

6.1 Direction et comité d'élimination

1. La direction s'engage à s'assurer de l'application et la pérennité du présent plan génération sans fumée ;
2. Intégrer dans le code de vie les mesures du présent PGSF ;
3. Développer et mettre en place les stratégies d'intervention ;
4. Faire connaître les ressources pour cesser de fumer ;
5. Diffuser l'information concernant le présent PGSF.

6.2 Jeunes

1. Participer aux activités de prévention du tabagisme ;
2. Soutenir les pairs et les adultes du milieu qui souhaitent cesser de fumer ;
3. Respecter les mesures mises en place du présent PGSF.
4. Ne pas inciter des pairs à fumer/vapoter.

6.3 Membres du personnel

1. Participer de manière soutenue aux activités de prévention du tabagisme grâce aux activités décrites dans le plan d'action ;
2. Veiller au respect de la politique en donnant eux-mêmes l'exemple ;
3. Soutenir les jeunes et les collègues adultes qui souhaitent cesser de fumer, à les soutenir s'ils souhaitent cesser et à les encourager à participer à des activités de sensibilisation et de prévention;
4. Si possible, encouragez les parents à dissuader leur enfant de fumer.

6.4 Intervenant.es / Infirmier.ère

1. Chaque fois que cela s'avère possible, évaluer le statut tabagique des jeunes rencontrés ;
2. Soutenir dans leur démarche de cessation les jeunes et les adultes qui souhaitent arrêter de fumer ou les orienter vers les services J'ARRÊTE (ligne téléphonique : 1 866-JARRETE (527-7383), site Web et/ou centres d'abandon du tabagisme de notre territoire) ;
3. Collaborer avec les centres d'abandon du tabagisme de notre territoire afin d'organiser des groupes d'abandon pour les jeunes et les adultes fumeurs de notre milieu scolaire ;

4. Collaborer avec des organismes en prévention des dépendances afin d'organiser des activités de sensibilisation et de prévention dans notre milieu;
5. Informer les élèves du point 6.2.4

7. PROCÉDURES ET MODALITÉS D'APPLICATION :

Les modalités de suivi comprennent :

- Compléter le document du protocole permettant la compilation et le suivi des manquements (celui de l'école pour l'élève et celui de la Commission scolaire pour le personnel et les visiteurs).
- Le bilan annuel des moyens mis en œuvre visant la lutte contre le tabagisme.

8. SANCTIONS :

8.1 SANCTIONS PRÉVUES PAR L'ÉCOLE

En cas de manquement à la présente politique par toute personne, l'école secondaire Mitchell-Montcalm se réserve le droit d'appliquer des mesures administratives ou disciplinaires prévues dans le code de vue de l'école de même que celles prévues dans la politique sur le tabac de la Commission scolaire de la région de Sherbrooke.

8.2 SANCTIONS PRÉVUES PAR LA LOI

La loi prévoit plusieurs types d'amendes liées aux différentes infractions. Les amendes en vigueur et applicables sont celles apparaissant sur le site du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec à l'adresse suivante :

www.msss.gouv.qc.ca/loi-tabac section « Infractions et amendes prévues à la Loi ».

Au besoin, l'école secondaire Mitchell-Montcalm se réserve le droit de prévenir les autorités compétentes pour toutes infractions à la Loi.

9. DATE D'ENTRÉE EN VIGUEUR :

La présente politique entre progressivement en vigueur à partir de son adoption. Elle sera appliquée dans son intégralité à compter du 1^{er} décembre 2020.

PREMIER MANQUEMENT

RÉFLEXION ÉCRITE ET RENCONTRE AVEC INTERVENANT.E

- Pour avoir contrevenu à l'interdiction de fumer ou de vapoter selon les normes établies.
- Pour avoir contrevenu à l'interdiction de fournir du tabac à un mineur selon les normes établies.

Prénom et nom :

Date :

Heure :

Lieu :

Nom de l'intervenant :

Signature de l'élève

Date :

Mesure

Communication faite auprès des parents : oui non

Moyen : téléphone courriel

Date : _____ Heure : _____

Rejoint : Mère Père

- Réflexion écrite sur le tabac et le vapotage sur la dépendance, SIGNÉE par le parent (Annexe 1);
- Rencontre avec un intervenant.e;
- Vapoteuse et/ou produit du tabac confisqué jusqu'à ce qu'un parent se présente afin de les récupérer.

DEUXIÈME MANQUEMENT

RENCONTRE AVEC INTERVENANT.E ET SUSPENSION INTERNE

- Pour avoir contrevenu à l'interdiction de fumer ou de vapoter selon les normes établies.
- Pour avoir contrevenu à l'interdiction de fournir du tabac à un mineur selon les normes établies.

Prénom et nom :

Date :

Heure :

Lieu :

Nom de l'intervenant :

Signature de l'élève

Date :

Mesures

Communication avec les parents : Oui Non

Moyen : téléphone courriel

Date : _____ Heure : _____

Rejoint : Mère Père

- Suspension interne;
- Date : _____
- Rencontres avec intervenant.e;
 - Vapoteuse et/ou produit du tabac confisqué jusqu'à ce qu'un parent se présente afin de les récupérer;
 - Réflexion écrite sur le tabac et le vapotage SIGNÉE par le parent (Annexe 2).

TROISIÈME MANQUEMENT

SUSPENSION EXTERNE ET RENCONTRE AVEC INTERVENANT.E

- Pour avoir contrevenu à l'interdiction de fumer ou de vapoter selon les normes établies.
- Pour avoir contrevenu à l'interdiction de fournir du tabac à un mineur selon les normes établies.

Prénom et nom :

Date :

Heure :

Lieu :

Nom de l'intervenant :

Signature de l'élève

Date :

Mesures

Appel fait à la maison : Oui Non

Moyen : téléphone courriel

Date : _____ Heure : _____

Rejoint : Mère Père

- Suspension externe ;
- Rencontre de retour de suspension avec les parents / responsable de l'encadrement / intervenant :
Date : _____
- Informer la direction;
- Vapoteuse et/ou produit du tabac confisqué jusqu'à ce qu'un parent se présente afin de les récupérer;
- Plan d'action afin de soutenir l'élève dans sa cessation (Annexe 3).

QUATRIÈME MANQUEMENT et plus...

SUSPENSION EXTERNE, RENCONTRE AVEC INTERVENANT.E ET LA DIRECTION ET CONSTAT D'INFRACTION

- Pour avoir contrevenu à l'interdiction de fumer ou de vapoter selon les normes établies.
- Pour avoir contrevenu à l'interdiction de fournir du tabac à un mineur selon les normes établies.

Prénom et nom :

Date :

Heure :

Lieu :

Nom de l'intervenant :

Signature de l'élève

Date :

Mesures

Communication avec les parents Oui Non

Moyen : téléphone courriel

Date : _____ Heure : _____

Rejoint : Mère Père

- Constat d'infraction émis : Oui Non
Date : _____
- Suspension externe;
- Rencontre de retour de suspension avec les parents / responsable de l'encadrement / intervenant :
Date : _____
- Vapoteuse et/ou produit du tabac confisqué jusqu'à ce qu'un parent se présente afin de les récupérer.
- Plan d'action afin de soutenir l'élève dans sa cessation (Annexe 3).

Annexe 1

Réflexion pour un premier manquement



Date : _____

Responsabilisation de votre jeune quant au respect de la loi sur le tabac et la vapoteuse sur les terrains de l'école

Madame,
Monsieur,

Votre jeune a été rencontré aujourd'hui parce qu'il a été pris à fumer sur les terrains de l'école.

Tel qu'annoncé par le gouvernement du Québec, depuis le 1^{er} septembre 2006, la loi sur le tabac et les terrains d'école interdit à quiconque de fumer sur les terrains des établissements d'éducation préscolaire, d'enseignement primaire ou secondaire aux heures où ces établissements reçoivent des élèves.

Malgré les informations communiquées à tous les élèves en début d'année, votre jeune n'a pas respecté la loi en fumant sur les terrains de l'école.

En conséquence, un travail de réflexion bien fait devra être fait dès ce soir à la maison puis remis avant 9h demain matin au secrétariat de l'école. Il est important que le travail exigé soit fait avec sérieux et remis à temps. Dans le cas contraire, une suspension interne sera appliquée.

Suite à cette lettre, un travail de réflexion doit être fait.

Nous comptons sur votre précieuse collaboration pour :

- Discuter de cette situation avec votre jeune;
- Prendre connaissance de la qualité du travail fait;
- Apposer votre signature sur le travail.

Merci de votre collaboration.

Signature du parent



Ce n'est pas ma vape!



1. Si je suis en train de lire ce texte, c'est que mes habitudes de consommation, concernant le tabac et les autres produits de vapotage, inquiètent plusieurs personnes de mon entourage à l'école. Même si je ne vois pas vraiment de problème sérieux à ce sujet, il n'en demeure pas moins que j'ai été surpris à fumer ou à vapoter à l'école, ou à avoir en ma possession des cigarettes ou autres produits de vapotage. Il ne faudrait pas que ça devienne une habitude, car je devrai alors me questionner plus sérieusement à ce sujet.
2. Par définition, la nicotine est une substance stimulante contenue naturellement dans la plante du tabac. Elle est présente dans tous les produits du tabac et est principalement responsable de la dépendance. On peut également extraire la nicotine de la plante et l'incorporer dans certains produits dérivés, tels que la cigarette électronique. Selon l'OMS (l'Organisation mondiale de la Santé), le tabac tue la moitié des gens qui en consomment, ce qui en fait la principale cause évitable de maladie non transmissible. N'oublie pas que la nicotine fragilise l'équilibre naturel de ton cerveau.
3. Parmi les nombreuses conséquences liées à la nicotine, voici les problèmes les plus fréquents : la nicotine est responsable de 16 sortes de cancer, de maladies chroniques telles que : les AVC, la perte de la vue, l'asthme, les différentes maladies pulmonaires, les dysfonctions érectiles, les problèmes de fertilité chez la femme, etc. Bien que rien dans la loi n'interdise à une personne de 18 ans et moins de fumer, il est toutefois interdit d'acheter ou de donner des cigarettes ou autres produits de vapotage à un mineur. La personne qui contrevient à cette loi pourrait recevoir une amende ou même perdre son droit de vendre du tabac.
4. Il est possible que je pense que mes habitudes actuelles reliées au tabac et aux autres produits de vapotage ne posent pas de problèmes. Pourtant, si plusieurs adultes autour de moi se préoccupent de cela, toutes ses personnes ne peuvent quand même pas se tromper à mon sujet. Quoi qu'il en soit, il serait peut-être temps pour moi de questionner réellement ces habitudes particulières de consommation, leurs motivations et surtout les conséquences réelles qu'elles peuvent avoir sur moi et ma santé.

Signature de l'élève

Signature du parent

Signature direction



Ce n'est pas ma vape!

- 1 Je lis le texte au complet.
- 2 J'écris le texte au complet.
- 3 J'écris le ou les paragraphes suivants : 1-2-3-4.
- 4 Je résume ce que je retiens de ce texte, dans mes mots et par écrit.
- 5 J'explique verbalement à _____ ce que je retiens de ce texte.
- 6 J'écris les avantages et les inconvénients pour moi, lorsque je fume ou vapote.
- 7 J'écris les avantages et les inconvénients pour les autres, lorsque je fume ou vapote.
- 8 Je décris les comportements qu'on me reproche et j'indique les comportements qu'on attend de moi.
- 9 J'explique ce que je pourrais faire pour réparer mon écart de conduite.
- 10 Je fais l'activité du mot caché.
- 11 Je cherche la signification des mots suivants dans le dictionnaire et j'écris chacune des définitions :
Tabac, Nicotine, Vapoteuse, altéré, Dommage, Dépendance, Prétexte, Fragilité, Habitude, Délit, modifier

Ce n'est pas ma vape!

12 Écris des phrases complètes à partir des mots suivants :

- nicotine – La – cerveau. – de – fragilise – cerveau – ton – l'équilibre

- ingrédients – Les – cigarette – nocifs. – électronique – dans – contenus – ma – sont

- habitudes – inquiètes – personnes – consommation. – de – Plusieurs – mes – de- sont

- plusieurs – La – responsable – cancer – de- nicotine – retrouvée – le – tabac – vapotage – et – les – produits – dans – est – de

- même – Pour – fumeur – la – séjourne – maladie – un – plus – l'hôpital. – longtemps – à

13 En rapport au texte, je réponds aux questions suivantes :

- Pour quelle raison suis-je en train de lire ce texte?

- Nomme et explique 6 conséquences à abuser du tabac ou des produits de vapotage.

- Pourquoi devrais-je me questionner à propos de mes habitudes de consommation?

Ce n'est pas ma vape!

14

Je réponds aux questions suivantes sans me référer au texte :

- Qu'est-ce qui inquiète les personnes de mon entourage concernant mes habitudes de consommation? Ont-elles raison de s'inquiéter à mon sujet? Pourquoi?

- Comment est-ce que je me sens actuellement?

- Est-ce que je suis d'accord avec la conséquence que je vis actuellement?

- Quelle explication puis-je donner à propos de mon habitude de consommation de tabac et/ou autre produit de vapotage?

- Nomme trois moyens pour changer tes habitudes de consommation.

- Est-ce que j'ai l'intention d'utiliser ces moyens pour changer mes habitudes de consommation?

- Comment l'école pourrait-elle me supporter à changer mes habitudes?

- À la lumière des informations que tu as reçues sur les produits du tabac, si tu étais un intervenant de l'école, comment réagirais-tu face aux élèves qui fument et/ou vapotent?

- Quels sont les moyens que je peux prendre pour éviter que la cigarette et/ou autres produits de vapotage m'attirent des problèmes?

Ce n'est pas ma vape!

Mot Caché

Q U A W G Q W A U W O L N R S K K N U S
L O X B L U S P P G S I S O O G F Y L Y
X W S R X O N C Y Q K L V I Z U L M Q L
V T O Q D É P E N D A N C E S V E A F K
V M A E N V I R O N N E M E N T W C T B
O T F B L K V V O N K I Z R S T P M Q Z
X M A L A D I E L H N G Q J P V E Z G U
H F D N Q C R A I S O N I L Q J R Q C L
V O A W O É Q U I L I B R E D O C J R K
T E H N G T C H G K O Z Q U I F T J R H
E W I O Q J T N C O S A R W L P W A I O
Y N T Y T R A F I Q U E S M E Y M B Q E
A Q T G V O K E N C T D I Q K I P G Z M
U C C V Q S R A K Z O G R R C A V V G Y
X R S J A R N F J V G T K O A R R I S N
A H U C D P A M H Z R R I S N S L Z Y Y
S T U H K C O N S É Q U E N C E S K X L
T E P H O O W T E R Z A R G E N T J K C
X X Z Z J Q T S E V Q P V S R I Q Z T J
W Z P N H U H F B R O F L T P C W H I G

Argent

Arsenic

Cancer

Cerveau

Conséquences

Dépendances

Environnement

Équilibre

Goudron

Maladie

Nicotine

Raison

Tabac

Trafiqque

Vente

Vapoter

Annexe 2

Réflexion pour un deuxième manquement



Date : _____

Responsabilisation de votre jeune quant au respect de la loi sur le tabac et la vapoteuse sur les terrains de l'école

Madame,
Monsieur,

Votre jeune a été rencontré aujourd'hui parce qu'il a été pris à fumer encore sur les terrains de l'école.

Tel qu'annoncé par le gouvernement du Québec, depuis le 1^{er} septembre 2006, la loi sur le tabac et les terrains d'école interdit à quiconque de fumer sur les terrains des établissements d'éducation préscolaire, d'enseignement primaire ou secondaire aux heures où ces établissements reçoivent des élèves.

Malgré les informations communiquées à tous les élèves en début d'année, votre jeune n'a pas respecté la loi en fumant sur les terrains de l'école.

En conséquence, un travail de réflexion devra être fait dès ce soir à la maison puis remis avant 9h demain matin au secrétariat de l'école. Il est important que le travail exigé soit fait avec sérieux et remis à temps. Dans le cas contraire, une suspension à la maison sera appliquée.

Suite à cette lettre, un travail de réflexion doit être fait.

Nous comptons sur votre précieuse collaboration pour :

- Discuter de cette situation avec votre jeune;
- Prendre connaissance de la qualité du travail fait;
- Apposer votre signature sur le travail.

Merci de votre collaboration.

Signature du parent

LA LOI SUR LE TABAC ET LES TERRAINS D'ÉCOLES

1. QUE DIT LA LOI EN CE QUI A TRAIT AUX TERRAINS D'ÉCOLE ?

Interdiction de fumer

À compter du 1er septembre 2006, il est interdit à quiconque de fumer sur les terrains des établissements d'éducation préscolaire ou d'enseignement primaire ou secondaire (écoles publiques et établissements d'enseignement privé) aux heures où ces établissements reçoivent des élèves.

Interdiction de fournir du tabac aux mineurs

À compter du 1er septembre 2006, toute fourniture de tabac à un mineur, par quiconque, est interdite sur les terrains et dans les locaux ou les bâtiments mis à la disposition d'un établissement d'éducation préscolaire ou d'enseignement primaire ou secondaire (écoles publiques et établissements d'enseignement privé).

Responsabilités de l'exploitant

Qui est l'exploitant?

La commission scolaire de laquelle relève une école publique, d'une part, et le détenteur du permis dont bénéficie un établissement d'enseignement privé d'autre part, sont considérés les exploitants de leurs institutions respectives.

Ses obligations en vertu de la Loi

L'exploitant d'un lieu où s'appliquent des règles concernant l'usage du tabac a la responsabilité de voir au respect de celles-ci dans ce lieu. Ainsi l'exploitant d'un établissement d'éducation préscolaire ou d'enseignement primaire ou secondaire doit :

- indiquer au moyen d'affiches installées à la vue des personnes qui fréquentent le terrain de l'établissement d'enseignement l'interdiction de fumer sur ledit terrain;
- ne pas tolérer que quelqu'un fume dans un endroit où il est interdit de le faire.

Ses pouvoirs

Afin qu'il assume ces responsabilités, le pouvoir habituel de gestion de l'exploitant d'un établissement d'enseignement l'habilite à recourir à des sanctions disciplinaires ou autres, adaptées aux diverses clientèles concernées. Par conséquent, les autorités compétentes des établissements d'enseignement devraient intégrer ces mesures dans les règles de conduite déjà en vigueur dans ces milieux et les traiter comme telles.

Responsabilités du ministère de la Santé et des Services sociaux

Une équipe d'inspecteurs du ministère de la Santé et des Services sociaux surveille le respect tant des mesures de la Loi sur le tabac s'appliquant sur les terrains d'école que des obligations incombant aux exploitants de ces lieux relativement à l'application desdites mesures. L'inspection d'un lieu peut notamment découler d'une plainte déposée au Ministère au sujet du non-respect de la Loi sur le tabac dans ce lieu.

Sanctions pénales

Toute personne qui contrevient à la Loi s'expose à une poursuite pénale et, éventuellement, à l'obligation de payer une amende.

- L'exploitant d'un établissement d'éducation préscolaire ou d'enseignement primaire ou secondaire qui manque à ses responsabilités concernant l'usage du tabac sur les terrains dudit établissement est passible d'une amende de 400 à 4 000 \$ et, en cas de récidive, d'une amende de 1 000 à 10 000 \$.
- Quiconque fume sur le terrain d'un établissement d'éducation préscolaire ou d'enseignement primaire ou secondaire aux heures où ces établissements reçoivent des élèves est passible d'une amende de 50 à 300 \$ et, en cas de récidive, d'une amende de 100 à 600 \$. Pour les mineurs, l'amende maximale est de 100 \$.
- Quiconque fournit du tabac à un mineur sur les terrains ou dans les locaux d'un établissement d'éducation préscolaire ou d'enseignement primaire ou secondaire est passible d'une amende de 100 à 300 \$ et, en cas de récidive, d'une amende de 200 à 600 \$. Pour les mineurs, l'amende maximale est de 100 \$.

2. POURQUOI CETTE LOI?

La cigarette crée une forte dépendance, rend malade et tue. La meilleure façon d'éviter ces conséquences néfastes est de ne pas commencer à fumer.

Au Québec, l'âge moyen d'initiation au tabac est de douze ans. Avant cet âge, le jeune a eu l'occasion à maintes reprises de se familiariser avec l'usage de la cigarette puisqu'il aura abondamment observé ce comportement, que ce soit à la maison, dans des endroits publics ou à l'école. Malgré une amélioration notable de la situation au Québec, il existe encore de nombreux messages et conditions dans notre environnement culturel qui favorisent les expériences tabagiques chez le jeune et qui renforcent son comportement tabagique. À titre d'exemple, mentionnons l'accès facile au tabac, la présence de fumeurs parmi les personnes significatives pour les jeunes et parmi les modèles montrés par les médias et l'acceptation sociale de cette habitude malgré son caractère dangereux et coûteux pour notre société.

Les mesures législatives relatives aux terrains d'école, comme toute la Loi sur le tabac, s'inscrivent dans le Plan québécois de lutte contre le tabagisme 2006-2010. Celui-ci comprend un ensemble de stratégies mises en œuvre en synergie pour combattre simultanément toutes les facettes de la problématique du tabagisme. Trois grands objectifs sont poursuivis :

- la prévention de l'adoption des habitudes tabagiques chez les jeunes;
- la protection de la santé des non-fumeurs contre la fumée du tabac dans l'environnement;
- la promotion et le soutien de l'abandon des habitudes tabagiques.

Les stratégies du Plan portent principalement sur les mesures législatives visant à contrer l'usage, la fourniture et la promotion du tabac ainsi que sur les mesures de sensibilisation et d'éducation faisant notamment appel aux communications de masse, les services de soutien à l'abandon du tabac, la mobilisation et la création de partenariats.

Une stratégie antitabac en milieu scolaire qui inclut à la fois une application ferme de l'interdiction de l'usage du tabac et des actions de prévention du tabagisme et de soutien à l'abandon du tabac aide à réduire le nombre de fumeurs et la consommation de tabac chez les jeunes. De plus, elle peut contribuer à retarder l'initiation au tabagisme. Les jeunes sont moins enclins à adopter ce comportement s'ils ont moins d'occasions de fumer, de se procurer du tabac ou de percevoir le comportement de fumer comme étant normal et sans conséquence chez, notamment, des adultes significatifs. Le constat d'un tel rejet social du tabagisme peut en amener certains à couper court à leurs premières expériences, voire à réussir à vaincre la toxicomanie qui les afflige déjà.

Compte tenu de la mission éducative de l'école et étant donné que celle-ci est un milieu de vie des plus significatifs pour les jeunes, elle se doit, dans un esprit de cohérence, d'être à l'avant-garde au sein de la société québécoise dans la démarche de celle-ci pour se libérer du tabac.

Pourquoi selon toi, est-ce interdit de consommer des produits du tabac sur les terrains d'école ? (75 mots minimum)

Toujours selon toi, est-ce que l'école utilise de bons moyens pour faire appliquer cette loi ? (75 mots minimum)

Les effets de la nicotine :

La nicotine est une substance contenue naturellement dans la plante du tabac. Elle est donc présente dans tous les produits du tabac. C'est ce composant du tabac qui est responsable de la dépendance physique associée au tabagisme.

Lorsqu'une personne fume du tabac, la nicotine est absorbée par ses poumons, circule dans son sang et se rend jusqu'à son cerveau en moins de 10 secondes. La nicotine stimule le cerveau en provoquant la libération d'endorphines, des substances qui créent un sentiment de bien-être.

Une fois que la nicotine est absorbée dans l'organisme, de multiples réactions se produisent dans le corps :

- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Augmentation de la pression artérielle
- Rétrécissement des vaisseaux sanguins
- Modification du fonctionnement du cerveau
- Relâchement des muscles

Dépendance physique :

Le cerveau produit naturellement des endorphines. Par exemple, lorsqu'une personne pratique une activité sportive, une grande quantité d'endorphines est libérée dans son cerveau. À la suite de cet effort physique, la personne se sent plus détendue et plus relaxée. Durant une situation de la vie courante comme celle-ci, le cerveau est autonome, il gère lui-même la production d'endorphines.

Cela est très différent quand une personne fume puisque la nicotine amène son cerveau à dépendre de ce produit pour produire des endorphines. Ce phénomène rend le cerveau paresseux et habitue le fumeur à fumer encore et encore pour faire durer le sentiment de bien-être artificiel occasionné par les endorphines.

Quand la quantité de nicotine devient insuffisante dans l'organisme, la dépendance physique se fait sentir de diverses façons :

- Étourdissements
- Tremblements
- Maux de tête
- Anxiété
- Irritabilité
- Manque de concentration
- Difficulté à dormir
- Augmentation de l'appétit
- Dépression
- Envies de fumer

Dépendance psychologique :

Le tabagisme entraîne aussi une forte dépendance psychologique chez la majorité des personnes qui fument. Les fumeurs sont conscients que le tabac fait du tort à leur santé, mais ils ne sont pas capables de contrôler leurs envies de fumer. La dépendance est plus forte que leur volonté.

Chaque fois que le fumeur prend une bouffée de cigarette, il associe inconsciemment ce geste à un aspect positif lié à la situation qu'il est en train de vivre. Le fumeur peut associer le tabagisme au plaisir, à l'ennui, au stress, à la colère ou à la peine. Peu importe le moment au cours duquel il décide de fumer, il compte sur la cigarette pour se sentir mieux.

Le tabac ne modifie donc pas uniquement le fonctionnement du cerveau, il le programme aussi à lier la consommation de tabac à des moments où il se sent bien.

Qualité de vie :

La consommation de tabac affecte aussi la qualité de vie. Elle détériore le bien-être des fumeurs de plusieurs façons.

Alimentation :

Les composants du tabac altèrent les sens du goût et de l'odorat. Ceux-ci diminuent la sensibilité gustative des fumeurs, ce qui fait qu'ils ont tendance à manger des aliments riches en sel, en sucre et en graisse.

Effort physique :

Fumer irrite les voies respiratoires et diminue la circulation sanguine. De plus, le monoxyde de carbone de la fumée prend la place de l'oxygène dans le sang. Les fumeurs respirent donc plus difficilement lorsqu'ils font un effort physique.

Annexe 3

Plan d'action suite à un troisième manquement



Cette fois-ci
c'est la **BONNE**

Les éléments essentiels pour ton plan d'action

Fumer t'occasionne plusieurs conséquences négatives depuis un certain temps et tu te rends bien compte que ce serait maintenant le moment pour toi d'arrêter de fumer. Nous sommes là pour te soutenir dans ton projet.

Voici des trucs utiles qui pourraient t'aider à arrêter de fumer. La préparation est la clé du succès. Les raisons des rechutes dans le tabagisme et le vapotage tiennent le plus souvent aux raisons suivantes :

- le manque d'engagement;
- le manque de préparation;
- des événements imprévus ou des stressseurs inattendus.

Le stade de préparation pour l'arrêt du tabagisme et de la vapoteuse est, de loin, le plus important. Parmi ces 3 raisons à l'origine des rechutes, le manque de préparation est la plus courante. Alors, ne manque pas de te donner suffisamment de temps pour prendre les mesures qui s'imposent.

Consacre quelques semaines au stade de préparation. Commence à tenir un journal ou un cahier d'exercices, et discute avec l'intervenant de l'école des options possibles.

Procure-toi un cahier, il te servira pour faire les exercices écrits ou tenir un journal durant la période de préparation à une vie sans fumée. Divise une page de ton cahier en fonction des rubriques ci-après, et consigne dans les colonnes ainsi formées tes expériences personnelles dans le cadre du tabagisme. Soie honnête avec toi-même.

Tu dois choisir la date ciblée pour l'arrêt de ton tabagisme ou de ton vapotage, et résumes ton plan d'action en te fondant sur les renseignements consignés dans ton journal. Il s'agit d'un rappel rapide et simple de tes objectifs, et des stratégies qui te permettront de les atteindre.

Mon plan d'action

Le choix d'une date d'arrêt du tabagisme

Examine le calendrier de très près. Il est préférable que ta date d'arrêt du tabagisme se situe durant une période relativement calme. Certaines situations comme commencer un nouvel emploi, début de l'école, partir en vacances, faire face à un événement angoissant devraient plutôt être évitées durant les 2 ou 3 premières semaines d'une vie menée sans fumée. Fixe ta date d'arrêt du tabagisme pour un peu plus tard !

Ma date de cessation est le : _____

Les conséquences négatives à fumer - par ex. les coûts, l'opinion des autres, mon amour-propre, ma santé ;

L'emploi compulsif - par ex. la rupture des promesses que je m'étais faites et que j'avais faites à d'autres, l'échec des tentatives antérieures d'abandonner ou de réduire ma consommation de tabac, le gaspillage d'un temps précieux à obtenir ou à utiliser le médicament, les fois où je me suis donné beaucoup de mal pour obtenir une cigarette, la préparation d'une cachette pour ma réserve de cigarettes ;

Le manque de maîtrise - par ex. les fois où j'ai essayé de limiter le nombre de mes cigarettes ou vapotage quotidiennes, et que j'ai échoué ;

L'état de manque - par ex. par le passé je ressentais de la nausée ou de la gêne si je fumais une cigarette ou de vapotage, un état d'irritabilité et des envies impérieuses de fumer si je ne fume pas.

Les bienfaits et les inconvénients :

Dresse côte à côte les listes des bienfaits et des inconvénients : consignes tous les bienfaits de l'arrêt du tabagisme sous la rubrique « bienfaits », et tous les inconvénients sous la rubrique « inconvénients ».

Bienfaits	Inconvénients

Le soutien et la responsabilité :

Fais une liste des personnes à qui tu confierais ton intention de cesser de fumer. Note leurs numéros de téléphone ou autre moyen de les rejoindre. Demande à quelques-unes d'entre elles de te servir de soutien, d'être l'une des personnes que tu appelleras quand tu auras envie de fumer une cigarette ou la vapoteuse.

Nom	Façon de les rejoindre

Les coûts / récompenses :

Calcule les coûts de ton tabagisme et les économies que tu vas réaliser potentiellement. Ébauche les projets que tu pourrais accomplir avec les économies que tu vas réaliser.

Fais une liste des récompenses que tu t'accorderas à des points stratégiques de ton cheminement vers un arrêt réussi du tabagisme ou de la vapoteuse. Détermine, par exemple, si ce sera à la fin du 1er jour, de la 1re semaine ou du 1er mois.

Semaines	\$ Économie \$	Récompense
Semaine 1		
Semaine 3		
Semaine 6		
Semaine 12		

Les déclencheurs :

Désigne les moments où il te sera le plus difficile de ne pas fumer. Décris dans les grandes lignes ces déclencheurs - comme le café du matin, le téléphone, la fin d'un bon repas, une boisson - afin de pouvoir élaborer des stratégies de rechange pour faire face au sevrage tabagique et du vapotage. Y a-t-il quelque chose que tu devrais changer dans ton environnement ou dans ton comportement, même pour une brève période, durant ton arrêt?

Les envies impérieuses de fumer

Les envies impérieuses de nicotine sont intenses, mais brèves ; elles ne durent même pas quelques minutes. Avec le temps, elles s'atténuent rapidement, et s'espacent. Dresse une liste des stratégies de secours d'urgence qui te permettront de faire face à ces envies impérieuses de fumer. Parmi celles-ci, tu pourrais inclure : boire un verre d'eau, sucer un bâtonnet de cannelle, mâcher de la gomme ou aller faire une promenade.

Un gain de poids

La planification d'un programme d'exercices et d'alimentation compte beaucoup si tu veux empêcher ton poids de grimper. Cette partie de ta trajectoire est très importante et très personnelle. Consacres-y suffisamment de temps et d'effort pour avoir de plus fortes chances de réussir. Parles-en à ton prof d'éduc.

La maîtrise des sentiments

Une fois que tu auras survécu aux symptômes de sevrage qui se seront manifestés tout au début de la période d'abstinence, tu dois élaborer des stratégies qui te permettront de prendre en charge les malaises d'origine émotionnelle. Un grand nombre d'entre nous doivent d'abord apprendre à reconnaître ou à découvrir des émotions comme la peur, la colère et la culpabilité. Il y a des livres, des cours et des groupes pour nous aider à faire face aux malaises de la vie quotidienne sans avoir recours à la nicotine ni à d'autres médicaments. Beaucoup de personnes trouvent utile de suivre des cours et de développer leur capacité d'adaptation. La participation aux discussions d'un groupe de soutien, même si vous le formez vous-même avec la collaboration d'autres personnes qui s'intéressent à leur épanouissement personnel, est utile pour acquérir de meilleures connaissances et compétences dans des domaines donnés. Implique-toi dans quelque chose qui te passionne !

