

Réalisation et diffusion: Infor Santé, Alliance Nationale des Mutualités Chrétiennes, rue de la Loi 121, 1040 Bruxelles. Tél.: 02/237.48.53. Fax : 02/237.33.00 (indiquer ANMC-Education Santé comme destinataire).

Rédacteur en chef : Jacques Henkinbrant.

Secrétaire de rédaction : Christian De Bock.

Secrétaire de rédaction adjoint : Roger Swinnen.

Documentation, abonnements : Maryse Van Audenhaege.

Comité de rédaction : Christian De Bock, Alain Deccache, Michel Demarteau, Jacques Henkinbrant, Vincent Magos, Jean-Louis Pestiaux, Danielle Piette, Roger Swinnen, Thierry Poucet, Patrick Tréfois.

Editeur Responsable : Jean Hallet.

Maquette : Philippe Maréchal.

Composition : P&E.

Photogravure et impression : Economat ANMC.

Diffusion : 1.400 exemplaires.

ISSN : 0776 - 2623.

Les articles publiés par Education Santé n'engagent que leurs auteurs. La revue n'accepte pas de publicité.

Pour tous renseignements complémentaires : Education Santé, rue de la Loi 121, 1040 Bruxelles, tél.: 02/237.48.53.

La revue Education Santé est réalisée avec l'aide du Ministère de la Communauté française de Belgique - Département de la Santé. Elle est publiée dans le cadre de la Cellule de coordination intermutualiste - Alliance Nationale des Mutualités Chrétiennes / Union Nationale des Mutualités Socialistes.



# EDUCATION SANTÉ

Mensuel gratuit (ne paraît pas en juillet et en août)  
49  
JUN 1990  
ISSN 0776-2623

UN OUTIL AU SERVICE DES INTERVENANTS EN EDUCATION  
POUR LA SANTE DANS LA COMMUNAUTE FRANCAISE DE BELGIQUE

## REFLEXIONS

Ce que vous pensez d'Education Santé p.3  
Santé des jeunes (première partie)  
M. Prévost, D. Piette p.5

## INITIATIVES

Le Médi-minus est arrivé p.10  
Un "dix heures" différent p.10  
Si j'ai "bonne mémoire"... p.12

## STRATEGIE

Les subventions de 1989 p.8

Et la "Documentation tabac" du Crioc ainsi que tous nos articles pour non-fumeurs !



La prévention sur les rails p. 16

## Tout d'abord, un grand merci.

En effet, vous avez été très nombreux à nous renvoyer le questionnaire d'évaluation joint au numéro du mois d'avril. Près de 500 réponses sur un peu plus de 2000 abonnés, ce n'est pas mal du tout. Notre collaboratrice pour ce travail, Anne-Dominique Thomas, est en train d'étudier toutes vos réponses et d'analyser vos nombreuses remarques.

Vous trouverez déjà dans ce numéro une première approche de cette évaluation, franchement subjective, puisque nous vous y laissons la parole. Le dossier complet d'évaluation sera publié à la rentrée, dans le numéro 50 de septembre. Il confirme pour une bonne part ce que nous pressentions, mais il contiendra aussi l'une ou l'autre surprise, ce qui fait tout le sel de ce genre de travail.

Ce n'est pas dévoiler un secret d'état que de déjà vous dire que vous appréciez Education Santé. Cela nous fait évidemment très plaisir et nous est un encouragement précieux pour l'avenir.

Nous savons maintenant combien vous appréciez la collection de l'APES «Méthodes au service de l'éducation pour la santé», dont nous avons publié la plupart des titres. Nous pouvons déjà vous annoncer pour septembre

«La conception des illustrations de brochures» de Dieudonné Leclercq, une livraison qui sera largement illustrée, forcément. Mais cela, c'est pour la rentrée...

L'actualité du moment, c'est évidemment la «Journée Mondiale Sans Tabac», qui vient d'avoir lieu.

Occasion pour nous de revenir plusieurs fois sur ce thème majeur de l'éducation pour la santé dans cette livraison, et aussi de vous offrir un exemplaire de l'excellente «Documentation Tabac» du CRIOC. Qu'il en soit ici remercié.

Sur le plan de l'organisation du secteur en Communauté française, notre hypothèse (1) s'est confirmée: plusieurs institutions ou regroupements d'institutions sont candidats pour réaliser la coordination communautaire et locale. L'alliance FARES-CIMP n'est donc pas la seule en course. Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant de l'évolution de cet important dossier.

Pour terminer à nouveau sur l'évaluation d'Education Santé, nous nous demandions entre autres choses si vous lisez l'éditorial, si ce qui est parfois une petite corvée pour celui qui le rédige se justifie.

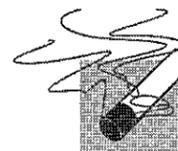
Le résultat est net: l'éditorial est intéressant ou très intéressant pour 55% d'entre vous; utile ou très utile pour 65%; enfin, vous êtes 41,5% à le lire toujours et 52% à le lire parfois. Nous savons donc ce qu'il nous reste à faire...

Bonnes vacances jusqu'au prochain édito!

(1) voir l'article «O.P.A. sur la coordination», Education Santé n°44, p.4 à 6.

Si vous désirez vous équiper en matériel informatique Macintosh, nous pouvons vous mettre en contact avec une firme acceptant de faire une remise de 30% aux organismes actifs en éducation pour la santé. Une telle remise sur le matériel Apple n'est pas aussi courante que sur les PC compatibles....

Cela vous intéresse? Appelez Maryse Van Audenhaege au 02/237.48.53 pour en savoir plus. ■



## Les enseignants et le tabac

La Fares vient de publier les résultats d'une étude relative aux «Attitudes et comportements des enseignants en matière tabagique».

Tout le monde s'accorde à penser qu'il est essentiel de mener des actions préventives en milieu scolaire, pour toucher les jeunes à l'époque où ils commencent ou non à fumer, vers 11-13 ans.

Pour réaliser ces actions, «on doit évidemment s'appuyer sur le corps enseignant, dont les interventions répétitives et l'approche multidimensionnelle sont seules susceptibles de rendre l'élève capable de prendre en toute autonomie les décisions relatives à la conservation de son intégrité physique et psychique. (...)

La connaissance des habitudes et des comportements des enseignants en matière tabagique est un prérequis à l'organisation rationnelle des sessions de formation antitabac spécifiques aux enseignants (...).»

L'enquête a été réalisée pendant l'année scolaire 87-88 dans 131 écoles de la Communauté française de Belgique, et l'échantillon porte sur 1178 personnes.

Parmi les enseignants, on trouve globalement 32,5% de fumeurs, soit le même pourcentage que dans la population belge de 18 ans et plus (voir la «Documentation tabac» jointe à ce numéro). 37% des enseignants fument pour 30% des enseignantes; l'écart est moins grand que dans la population générale (42% d'hommes pour 25% de femmes).

A épinglez: 23% des enseignants fumeurs estiment qu'il est sans importance de fumer devant les élèves, pourvu qu'on leur dise que c'est néfaste pour la santé. Le moins qu'on puisse dire est que ces enseignants ne croient pas à la vertu du bon exemple, ou en d'autres termes qu'ils pensent plutôt «faites ce que je dis, ne faites pas ce que je fais»...

Moins anecdotique, 94% des enseignants jugent qu'une lutte contre le tabagisme doit être menée à l'école. Dans la mesure où «les actions antitabac conduites à l'école restent sporadiques et recourent à des procédures élémentaires plutôt qu'à des programmes structurés», on peut dire que les organismes actifs dans le domaine ont du pain sur la planche!

«Attitudes et comportements des enseignants en matière tabagique», brochure de 28 pages disponible à la Fares, rue de la concorde 56, 1050 Bruxelles, tél.: 02/512.29.36. ■

	Ensemble	Supérieur	Secondaire
Aucune intervention	34%	59%	25%
Information sur les dangers du tabac	33%	22%	37%
Réprimande	20%	4%	26%

### Santé Pluriel

## Les inégalités de santé

Le n°2 de Santé Pluriel est consacré à ce thème très important en promotion de la santé. Le lecteur y trouve de nombreuses données qui donnent à réfléchir, voire à agir...

Au sommaire:

- la ronde des pauvretés (notion générale, grossesses et naissances en milieu défavorisé, plaintes de santé selon le sexe et le type d'enseignement, échec scolaire, prévention de risques);

- intoxications oxycarbonées à Bruxelles;

- évolution des inégalités, l'exemple de la Grande-Bretagne;

- inégalité devant la naissance (mortalité et morbidité périnatales en Belgique).

Enfin, la rubrique «L'ABC des statistiques» vous explique la différence entre une association entre des variables et une relation causale et vous rappelle que «tous les facteurs de risque sont des prédictors mais tous les prédictors ne sont pas des facteurs de risque»!

Santé Pluriel n°2, 57 pages, 200 FB.

L'abonnement annuel (10 numéros) coûte 1800 FB à verser au compte 001-2218094-71 de Promes Documents avec la mention «abonnement annuel à Santé Pluriel».

Pour tous renseignements: Promotion et éducation pour la santé, Ecole de Santé Publique ULB, Route de Lennik 808, CP 590, 1070 Bruxelles, tél.: 02/526.40.81, fax: 02/526.40.49. ■

Smoke-Check, boîte contenant 3 tests et un dépliant explicatif en Anglais, «An Introduction to Monitoring and Control of Environmental Tobacco Smoke (ETS)», distribué en Belgique par Niet-Roker Initiatief Vlaanderen VZW, Postbus 141, 8790 Waregem, au prix de 500 FB.

d'après GO Nieuws ■

## Dopage

La dernière campagne en date de l'Office des Pharmacies Coopératives (OPHACO) porte sur un sujet fort complexe: le dopage et l'utilisation de substances dans le but d'améliorer la «performance» sportive.

Comme lors des campagnes précédentes, deux supports sont proposés: un dépliant tout public, disponible en pharmacie, et un dossier scientifique, plutôt destiné au pharmacien.

Le dépliant rappelle sommairement les risques encourus par les sportifs, de plus en plus nombreux (et pas seulement en compétition) à utiliser des «médicaments-miracles», tels les anabolisants, ou encore les compléments protéiques. Il rappelle que rien ne vaut un régime équilibré, adapté aux différentes demandes énergétiques: entraînement, compétition, repos.

Le dossier scientifique présente de manière plus détaillée les différents types de substances utilisées: stimulants du système nerveux central (drogues, amphétamines), substances hormonales (androgènes, stéroïdes anabolisants), substances à action cardio-vasculaire, diurétiques, etc. On y trouvera par ailleurs les textes des arrêtés établissant la liste des substances interdites dans le cadre de la pratique sportive, arrêtés pris respectivement par l'Exécutif flamand et par la Communauté française.

Pour conclure, quelques principes de diététique sportive sont énoncés,

notamment les moyens d'augmenter les apports énergétiques de façon naturelle.



Le prochain thème sera de circonstance: les vacances et la santé.

«Sport: diététique et médicaments», dépliant disponible dans les pharmacies coopératives. Office des Pharmacies Coopératives, chaussée de Mons 602, 1070 Bruxelles, tél. 02/522.56.90. ■

## Portraits du sida

Un nouvel outil d'information générale sur le sida, construit en quatre parties:

«Que nous dit la médecine?» fait le point sur la maladie, son traitement et ses conséquences; mieux comprendre pourquoi et comment l'éviter; réponses claires à quelques rumeurs tenaces.

«Préservatif mode d'emploi» ou tout ce que vous devez savoir sur ces quelques grammes de caoutchouc.

«Cinq nouveaux dialogues amoureux», dans lesquels la maladie devient un acteur important de la nouvelle donne amoureuse.

«Le sida de A à Z» enfin, pour en savoir plus et ne pas raconter n'importe quoi.

Laissant à côté des textes une large place au témoignage des photos, «Portraits du sida» est destiné principalement aux adolescents et, comme outil de réflexion et d'animation, aux professeurs de l'enseignement secondaire.

L'aspect visuel de la brochure a été conçu sur le mode du témoignage et de l'interpellation: les visages que le lecteur y découvre ne sont pas ceux de malades ou de personnes «à risques». Ils signifient, par leur simple présence, que l'information sur le sida est l'affaire de tous et qu'il s'agit d'abord et avant tout d'engager le dialogue autour des questions qu'il pose.

Une petite réserve: l'élaboration graphique sophistiquée et très «mode» du document nuit quelque



peu à sa lisibilité. Cela ne dérangera sans doute pas le lecteur «branché», mais un peu de simplicité ne nuirait pas à la transmission du message...

«Portraits du sida» est une réalisation d'Infor Sida avec le soutien du Ministère de la Santé de la Communauté française, de la revue Medical Week et d'un fabricant de préservatifs.

La brochure «Portraits du sida», 16 pages, est disponible gratuitement à Infor Sida, rue du collège 61, 1050 Bruxelles, tél.: 02/646.11.75. ■

## Ce que vous pensez d'Education Santé

En attendant la publication du rapport d'évaluation, il nous a semblé intéressant de vous donner la parole, de reprendre ici quelques avis judicieux, amusants, critiques, constructifs. N'y voyez pas l'image fidèle de l'opinion des lecteurs (nous devrions plutôt dire lectrices, d'ailleurs, puisque Education Santé est lue à 57% par des femmes...) de la revue, mais l'expression concrète des attentes et de la sensibilité de certains d'entre vous.

● A quand la publication annuelle de la distribution des subsides aux différents centres demandeurs? Quel est le budget du secteur? Qui a obtenu combien en 89 et pour faire quoi? De même, qu'en est-il de l'attribution des subventions pour la lutte contre le sida et les toxicomanies?

D'excellentes questions, que nous remercions ce lecteur de nous avoir posées. Nous les avons d'ailleurs déjà posées au Ministre. Nous publions sa réponse dans ce numéro.

● La revue pourra servir à des demandes d'informations ou d'échanges dans différents domaines de l'éducation pour la santé. Par exemple: je désire créer un échancier, qui peut m'aider? J'entreprends un mémoire sur tel sujet et j'ai besoin de documentation. J'ai un «truc» pour l'animation d'une salle d'attente...

● Des sujets sur l'éducation pour la santé des jeunes enfants, svp. (plusieurs personnes)

Avis à l'ONE...

● La seule chose qui me gêne est le côté luxueux de la revue

● Des spécialistes étrangers de l'éducation pour la santé à qui j'ai eu l'occasion de montrer la revue m'en ont tous fait l'éloge!

● Ne pourriez-vous pas publier quelques bandes dessinées éducatives?

● Je n'apprécie guère la question sur le prix que je serais prêt à payer pour l'abonnement. Je suis membre de plusieurs organismes qui publient des revues spécifiques moyennant une cotisation annuelle.

Il faut toujours payer pour recevoir! Loin de moi l'idée de gratuité en toutes circonstances, mais vous avez un créneau particulier qui intègre prévention, information, éducation, sensibilisation, santé... Comment imaginer que pour informer en matière de sida, d'accident domestique, de collation à l'école... l'éducateur ne reçoive pas gratuitement le maximum d'informations.

La santé n'a pas de prix, mais prévenir coûte quand même moins cher que guérir! De grâce, faites appel à des sponsors intègres.

De nombreuses remarques portent sur ce point précis. Beaucoup de lecteurs redoutent la fin de la gratuité de l'abonnement. Nous pouvons les rassurer: c'est précisément pour éviter de devoir en arriver là que nous vous avons demandé de vous «réabonner gratuitement» à Education Santé. Nous savions que cette procédure nous ferait perdre quelques centaines d'abonnés peu intéressés par l'éducation pour la santé mais qui ne se donnent pas la peine de renoncer à un abonnement qui ne leur coûte rien.

Le nettoyage du fichier que nous venons d'effectuer nous permet de continuer à vous offrir gratuitement la revue dans les prochains mois.

Nous préférons 1200 abonnés gratuits motivés et 4000 lecteurs à 3000 abonnés gratuits moyennement intéressés ou à 800 abonnés payants très motivés!

● J'apprécie le rôle de la revue, c'est-à-dire une centralisation de tout ce qui se dit et se fait en éducation pour la santé en Communauté française mais aussi ailleurs, ainsi que le souci de proximité avec les intervenants.

● Continuez!

● Je me demande souvent si vos propos sont «surveillés» par vos sponsors, j'ai nommé la Communauté française et son cortège de pouvoirs parfois contradictoires, de gouvernements en gouvernements, de pouvoir décisionnel en ministres parachutés soudain à la tête d'une chose si délicate et si importante: la santé des citoyens de ce pays... Parlez-vous librement?

En tout cas, j'aime beaucoup votre revue. Alors, sans rancune pour mes petites «piques»

● Votre revue est intéressante et utile, mais je désire trouver dans Education Santé un maximum d'informations, d'idées et de documents utilisables dans le cadre scolaire.

J'apprécie tout particulièrement en ce sens les rubriques matériel et lu pour vous. Les articles sur la politique de santé me concernent peu et m'intéressent beaucoup moins, mais je conçois que cela puisse être utile à d'autres.

Dans l'ensemble c'est un bon outil. Merci.

● Développez la rubrique des offres d'emploi.

Avis aux employeurs!

● Voici le deuxième numéro d'Education Santé qui me parvient par la poste.

Je suis assez impatiente de la lire. En effet, le numéro précédent m'a fortement plu. Je la trouve très attirante, facilement lisible, utile et agréable... Je la lis dans le train quand je vais travailler. Parfois,

pendant le mois, je me dis «Tiens, bientôt, je recevrai le numéro suivant!»

Merci pour cette revue gratuite. Pour les étudiantes infirmières, c'est vachement intéressant! Surtout que les parents n'ont pas toujours de quoi payer des suppléments de ce genre aux études de leurs enfants. Et en plus, il n'y a pas de pub. Ça fait du bien!

Une lectrice qui mérite le prix orange!

● Ce qui me plaît le plus (et me rassure!), c'est l'élaboration en commun d'Education Santé par les Mutualités Chrétiennes et les Mutualités Socialistes, ce qui lui donne de réelles chances d'être objective.

Tout le monde ne dirait pas la même chose d'une initiative commune aux deux premières mutuelles du pays!

● Bravo à toute l'équipe. Si cette revue n'existait pas, il faudrait la créer!

● Vous ne parlez pas assez de la santé sur le lieu de travail, et encore moins des travailleurs handicapés en ateliers protégés. Il y a pourtant d'énormes problèmes: tabagisme, alcool, hygiène déplorable, communication nulle entre les travailleurs et les personnels d'encadrement.

● Gardez votre esprit pluraliste!

● Le rôle de l'IMS en éducation pour la santé est souvent passé sous silence dans la revue. C'est dommage car les centres de santé renouvelés ont un contact direct et régulier avec les écoles qui sont à notre avis les «cibles» privilégiées d'une éducation pour la santé efficace.

Appel est donc lancé aux responsables d'IMS désireux de faire partager leurs expériences en la matière.

● Comptez-vous parler des «cures de betteraves» en alimentation naturelle?

Nous n'y avons pas songé...

● Education Santé manque d'informations pratiques.

● Bravo pour votre revue et merci de votre aide pour l'éducatrice de terrain que je suis.

● C'est tout à fait par hasard que j'ai appris l'existence de cette revue pourtant très intéressante. Pourquoi n'y a-t-il pas plus de «publicité» pour Education Santé, qui pourrait sensibiliser un nombre important de paramédicaux? Ils se sentiraient peut-être plus concernés par l'éducation pour la santé s'ils étaient informés correctement grâce à une revue de ce type. La motivation des gens est souvent meilleure lorsqu'ils se sentent bien informés sur le sujet. ■



## Législation européenne

### 1. Réglementation du tabagisme dans les lieux publics

L'année dernière, le Conseil des Ministres de la Santé des 12 Etats membres a adopté une résolution sur ce sujet. Les Etats membres sont invités:

- \* à interdire de fumer dans les lieux publics et dans les établissements privés ouverts au public;
- \* à étendre cette interdiction à tous les moyens collectifs de transport;
- \* à prévoir des espaces bien délimités réservés aux fumeurs.

Le principe général suivant est établi: en cas de conflit, la santé des non-fumeurs prévaut sur le droit des fumeurs de fumer.

### 2. Etiquetage des produits du tabac

Le 13 novembre 1989, le Conseil des Communautés européennes a adopté une Directive aux termes de laquelle:

- \* toutes les unités de conditionnement des produits du tabac porteront l'avertissement «nuit gravement à la santé»;
- \* les paquets de cigarettes porteront en outre un avertissement spécifique («fumer provoque le cancer», «fumer provoque des maladies cardiovasculaires», etc). ainsi que les mentions de la teneur en goudron et nicotine.

Ces dispositions devront être mises en vigueur par les Etats membres avant le 31/12/1991.

### 3. Interdiction des cigarettes à forte teneur en goudron

Une proposition de Directive sur la teneur maximale en goudron des cigarettes est actuellement à l'étude. Elle fixe à 15mg par cigarette dans un premier temps puis à 12mg par cigarette (31/12/1997) la teneur maximale en goudron.

### 4. Publicité en faveur des produits du tabac

Une autre proposition de Directive sur la publicité en faveur des produits du tabac par voie de presse et d'affiches est aussi à l'étude. Elle prévoit:

- \* la limitation du contenu de la publicité à la simple présentation de l'emballage des produits accompagné éventuellement de données objectives sur les caractéristiques du produit;
- \* l'inclusion des avertissements concernant la santé du type de ceux indiqués au point deux ci-dessus;
- \* l'interdiction de toute forme de publicité indirecte en faveur des produits du tabac et l'interdiction de cette publicité dans les publications destinées aux jeunes.

d'après Tabac Alerte, avril 1990 de l'Organisation Mondiale de la Santé

En Belgique, de nouveaux arrêtés allant dans la même direction viennent d'être pris par Roger Delizée. Nous y reviendrons dès leur publication au Moniteur. ■



En effet, jusqu'il y a peu, Vandemoortele présentait son message éducatif (nous ne parlons pas de la publicité pour ses produits) sous une forme négative, «Les 7 péchés de la bonne table». L'évolution vers des valeurs positives n'est donc pas si anodine que cela.

Brochure disponible au Service Lipo-Diététique Vitelma-Minelma, Kennedypark 1, 8500 Kortrijk, tél.: 056/23.56.11, où de plus amples informations peuvent être obtenues. ■

## Prévenir et mieux vivre le handicap cardiaque

Le traitement des malades atteints d'affections coronariennes comprend une part de réhabilitation cardiaque, ayant pour but de permettre aux patients de mener une vie active et de prévenir la progression de la

maladie. La réhabilitation se fait en trois phases. La première est réalisée pendant le séjour hospitalier. La deuxième phase est généralement réalisée durant le séjour du patient dans un centre de réadaptation pour cardiaques, où il suit un programme de remise en condition physique lui permettant d'apprendre à modifier certains comportements à risque (tabagisme, régime alimentaire). La troisième phase est celle qui est prise en charge par le médecin généraliste et les clubs sportifs pour coronariens, afin de maintenir une bonne condition physique et morale, et de fournir des informations et un soutien permanent.

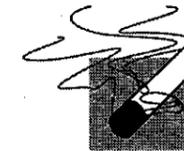
Cette troisième phase de la réhabilitation fait l'objet d'une plaquette réalisée par un collectif composé de cardiologues et de responsables de différents clubs sportifs pour coronariens en Belgique.

Les auteurs y présentent les activités de ces clubs sportifs, proposant des programmes d'entraînement physique adaptés aux cardiaques, mais aussi aux personnes âgées qui semblent constituer la majorité des membres.

Car le vieillissement n'est pas une contre-indication en soi à la réhabilitation cardiaque. La récupération de la capacité physique est, selon les auteurs, quasi complète quand on la compare à celle des sujets non coronariens du même âge.

Cette plaquette reprend en annexe la liste descriptive des centres sportifs pour coronariens de la Province du Hainaut, ainsi que la liste de tous les clubs affiliés à la Fédération des cercles sportifs pour cardiaques (une quinzaine, répartis dans toute la Belgique).

Prévenir et mieux vivre le handicap cardiaque, 1990, 24p. Tous renseignements auprès de la Fédération des cercles sportifs pour cardiaques, avenue Jean Sibélius 16 bte 89, 1070 Bruxelles, tél. 02/523.30.42 (secrétaire M. Mohymont). ■



## Smoke-Check

Depuis quelques années, on parle de plus en plus des effets néfastes du tabagisme passif, malgré les dénégations habiles de l'industrie (voir l'article «Intoxication tabagique», Education Santé n°40).

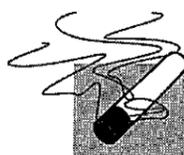
Une firme américaine spécialisée en contrôle de l'hygiène industrielle, Assay Technology, a mis au point un instrument de mesure de la fumée de tabac dans l'air ambiant, le «Smoke-Check».

Il s'agit d'une languette réagissant à certains composants de la fumée de tabac, parmi lesquels la nicotine, et dont la couleur passe du jaune au brun selon le degré de contamination pendant une période de 3 à 5 jours.

Suivant la coloration de la languette, on obtient quatre valeurs: 0 pour un air ambiant pur de toute fumée de cigarette; I pour une pollution équivalente à 2 cigarettes; II pour une pollution équivalente à 4 cigarettes; III pour une pollution équivalente à 8 cigarettes.

Selon son fabricant, le Smoke-Check permet de mesurer une contamination faible mais persistante, sur une période de cinq jours. Il ne réagit pas assez vite par contre pour déterminer le niveau de pollution d'une brève exposition à la fumée de tabac. Ainsi, vous pourriez être incommodés par la cigarette d'un voisin de table au restaurant sans que la couleur du Smoke-Check ne vire au brun.

Un avantage indirect de ce gadget: il peut être porté comme badge, et servir ainsi de rappel aux gens fréquentant un lieu public, qu'ils fument ou non.



## Matériel pour les médias

**A** l'occasion de la «Journée Mondiale sans Tabac», dont le thème est cette année «Une enfance et une jeunesse sans tabac / Grandir sans tabac», l'Organisation Mondiale de la Santé a réalisé une documentation centrée sur cet aspect particulier et essentiel du problème. La farde comprend deux affiches, un autocollant, une planche de photos noir et blanc et une brochure contenant plusieurs approches du tabagisme chez les jeunes.

«L'industrie du tabac sait avec une exactitude quasi-absolue combien de nouveaux fumeurs elle doit recruter chaque année pour remplacer ceux qui succombent à des maladies associées au tabac. Sa survie, face à un marché occidental en voie de rétrécissement, dépend du renouvellement de sa clientèle, ce qui explique que les enfants représentent sa cible principale.

L'histoire de la dépendance à l'égard du tabac est simple. Si un enfant peut éviter d'être «accroché» par la nicotine jusqu'à l'âge de 19 ans, il est probable qu'il ne fumera jamais de sa vie.»

A côté d'un texte sur la fascination des jeunes pour le tabac, on trouve aussi une mise au point sur le tabagisme passif, un article soulignant le rôle éducatif que devrait jouer l'école, un autre sur la «renaissance» d'utilisations traditionnelles du tabac (chiquer, priser), des chiffres de consommation, etc.

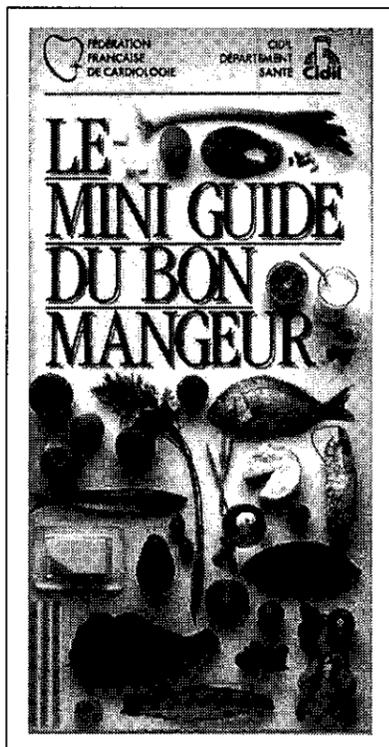
Programme Tabac ou Santé, Dr Chollat-Traquet, OMS, 1211 Genève 27, Suisse ■

### Alimentation

## Le mini guide du bon mangeur

**L**a Fédération Française de Cardiologie publie, avec l'aide du Département Santé du CIDIL (Centre Interprofessionnel de Documentation et d'Informations Laitières), une série de brochures et dépliants d'informations sur le coeur et l'alimentation équilibrée.

Un parfait exemple de ces publications est le «Mini guide du bon mangeur». Cette brochure rappelle qu'un bon mangeur n'est pas un gros mangeur, mais bien celui qui, sans ignorer les plaisirs de la table, sait choisir, parmi les aliments, ceux qui le maintiendront en bonne santé.



La première partie présente les différents nutriments, avec la liste des aliments où on les trouve. Une deuxième partie décrit brièvement

les régimes sans sel, sans sucre et sans graisse. Enfin, les groupes d'aliments sont décortiqués (apports principaux, équivalences, ...). Le tout est superbement illustré par des photographies couleur. Et quiconque a déjà essayé sait combien il est difficile de faire de belles photographies d'aliments!

Les autres publications de la Fédération Française de Cardiologie sont des dépliants tout public («Quels sont vos risques d'avoir un infarctus», «L'Hypertension artérielle», ...) et des brochures d'information aux cardiaques («Après l'accident coronaire», «Le pontage», «Le stimulateur cardiaque», ...).

Ces documents peuvent être obtenus gratuitement (en un exemplaire) auprès de la Fédération Française de Cardiologie, rue du Rocher 50, F-75008 Paris. ■

### Alimentation

## Du négatif au positif

**L**e groupe Vandemoortele nous propose une jolie brochure en couleur nous offrant «7 conseils pour une vie saine», sous le patronage de ses deux marques Vitelma et Minelma. Nous ne dévoilerons pas un secret d'état en vous précisant ces conseils:

1. mangez sain et équilibré;
2. choisissez les bonnes graisses;
3. surveillez votre poids;
4. bougez pour rester en forme;
5. cessez de fumer;
6. méfiez-vous de l'alcool;
7. détendez-vous plus souvent.

Rien de nouveau sous le soleil, pensez-vous. Détrompez-vous: on assiste en l'occurrence à un glissement sémantique tout à fait significatif. →

## L'enquête OMS «Les Comportements de Santé des Jeunes» (1ère partie)

L'étude internationale «les Comportements de Santé des Jeunes», réalisée en Communauté française par PROMES, a déjà été présentée aux lecteurs d'Education Santé (n°39, juin 89). Rappelons ici l'historique, les objectifs et la procédure de cette étude. Elle a débuté en 1982 dans 3 pays européens (Finlande, Norvège et Grande-Bretagne), avec l'appui du Bureau européen de l'OMS. L'Autriche s'est jointe à ce projet. Une première enquête s'est déroulée en 1983-1984. Une deuxième enquête a été conduite en 1985-1986 dans 10 pays européens: Autriche, Belgique (Communauté française), Ecosse, Espagne, Finlande, Hongrie, Norvège, Pays de Galles, Suède et Suisse (plus Israël, et, en-dehors des délais, Hollande, Danemark, Islande). Le Canada et le CDC (Center for Disease Control d'Atlanta, USA) sont membres associés.

La coordination est actuellement confiée au Pays de Galles (gestion administrative) assistée de la Norvège pour la partie statistique. La Belgique (Communauté française: D. Piette) est membre, avec l'Espagne, du Comité International de Coordination.

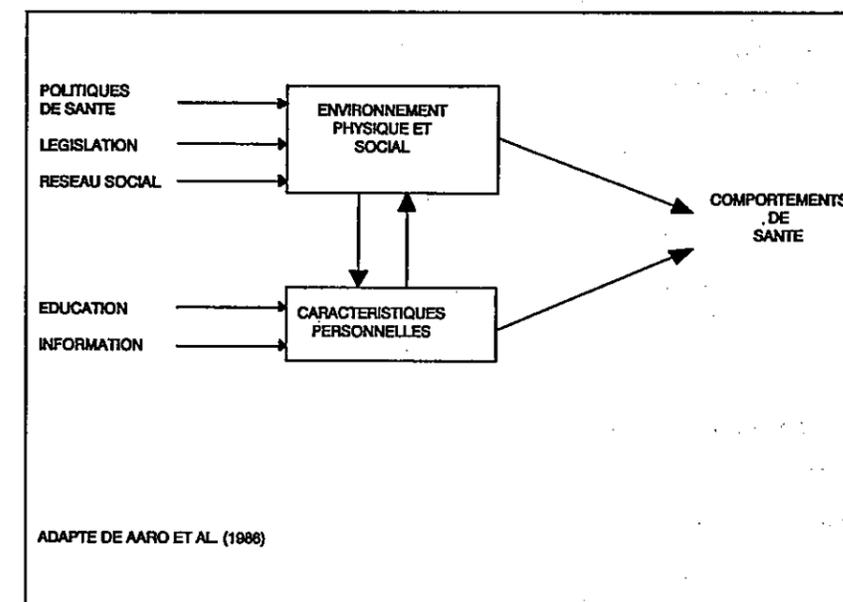
Plusieurs équipes, dont celle de la Communauté française de Belgique, ont mené une enquête pendant l'année académique 1987-88 afin d'enrichir une banque de données débutante ou de tester des nouvelles variables. Ce sont les données récoltées au printemps 88 qui viennent d'être mises à la disposition des organismes agréés comme services d'aide aux éducateurs et des commissions locales de coordination. Une procédure semblable avait été développée avec les données 1985-1986 qui sont donc également disponibles dans les Commissions Locales de Coordination. On l'aura compris, cette enquête se fait de manière répétée dans le but de pouvoir à plus long terme, estimer l'évolution des comportements et

modes de vie des jeunes. Une troisième enquête est en cours: la récolte de 1990 vient de se terminer et sera mise en bouteilles au cours des prochains mois. Il s'agira d'un cru particulièrement riche puisque les communautés néerlandophone et germanophone participent également à la troisième collecte des données.

sur les différentes manières d'utiliser ces données.

### Procédure.

L'étude OMS concerne actuellement les jeunes de 11, 13 et 15 ans scolarisés (à l'exception de l'enseignement spécial). Toutefois, dans la Commu-



### But.

Le but de cette étude internationale est de jeter les bases, dans chaque pays, d'une banque de données utiles pour la promotion de la santé des jeunes. Cela nécessite de comprendre le mode de vie et les comportements de santé des adolescents ainsi que l'influence de l'environnement physique et psycho-social sur ces comportements. Tout ceci devrait permettre d'enrichir, non seulement les connaissances théoriques en la matière, mais aussi la pratique de la promotion de la santé. En effet, le développement de l'utilisation, sur le terrain, des résultats d'études et de recherches est un moyen d'augmenter la qualité des interventions. Nous reviendrons dans un deuxième article

nauté française, tous les jeunes fréquentant l'enseignement des 5èmes et 6èmes années primaires et tout le cycle secondaire constituent la population de l'enquête. L'enquête se fait par l'intermédiaire des écoles et l'école est donc l'unité d'échantillon. L'échantillon d'écoles est tiré au hasard, tout en veillant à ce que soit assurée une représentation des différentes provinces, des 2 réseaux d'enseignement et des trois types d'enseignement (général, technique, professionnel). En 88, 47 écoles secondaires avaient ainsi été sélectionnées; en 90, une trentaine d'écoles primaires et autant d'écoles secondaires ont bien voulu participer (ce qui représente environ 4000 jeunes de notre communauté). Dans →



→ chaque école, on s'assure de la participation de deux classes primaires (5ème et 6ème) ou de 6 classes secondaires (de la 1ère à la deuxième).

Chaque école participante reçoit le nombre ad hoc de questionnaires, ainsi que des enveloppes dans lesquelles chaque élève pourra glisser le document complété - ce qui permet de garantir une totale confidentialité. Un coordonnateur assure, au sein de chaque école, le bon déroulement des choses, veillant notamment à ce que les professeurs comprennent bien leur rôle (assez limité puisque le questionnaire est auto-administré).

**Contenu du questionnaire.**

Dans cette étude, l'approche de la santé des jeunes est «globale». Le schéma de la page précédente vous montre que la santé est décrite comme la résultante de deux types de facteurs: des facteurs liés à la personnalité et des facteurs relatifs à l'environnement physique et social.

**Le questionnaire porte donc:**

- sur un ensemble de comportements (à risque ou protecteurs) ayant des incidences, à plus ou moins long terme, sur la santé physique (consommation de tabac, d'alcool, de médicaments, alimentation, activité sportive, port de la ceinture de sécurité, hygiène dentaire, etc.). La Belgique a, comme d'autres pays, approfondi cette année les thèmes suivants: assuétudes, relations sexuelles et sida. Le développement de ces thèmes se justifie, soit par la prévalence relativement importante de certains comportements ( consommations de tabac, alcool, médicaments), soit par le caractère prioritaire de la recherche à faire en certains domaines (relations sexuelles, sida).

- sur différents paramètres qui permettront de situer les comportements observés dans l'ensemble du mode de vie; sont ainsi abordés: les réseaux sociaux, les normes sociales, les rôles

sociaux en relation avec la santé et les comportements associés aux comportements de santé (par exemple, le comportement de consommateur).

- sur la manière dont le jeune perçoit sa santé, son bien-être, ses possibilités et projets futurs, etc.

Il est intéressant de noter que certaines questions permettent de considérer le dynamisme des comportements et leur évolution dans le temps (adoption d'un nouveau comportement, changement de comportement). Le thème «intégration sociale» a également été approfondi cette année, vu les liens qui semblent exister entre la santé (objective et perçue) et le degré d'intégration du jeune dans ses différents milieux de vie (famille, école, copains).

A suivre...

Marianne Prévost,  
Danielle Piette  
Promes ULB



**Quelques perles parmi les réponses**

Donnons ici les premiers effluves de la cuvée 1990:

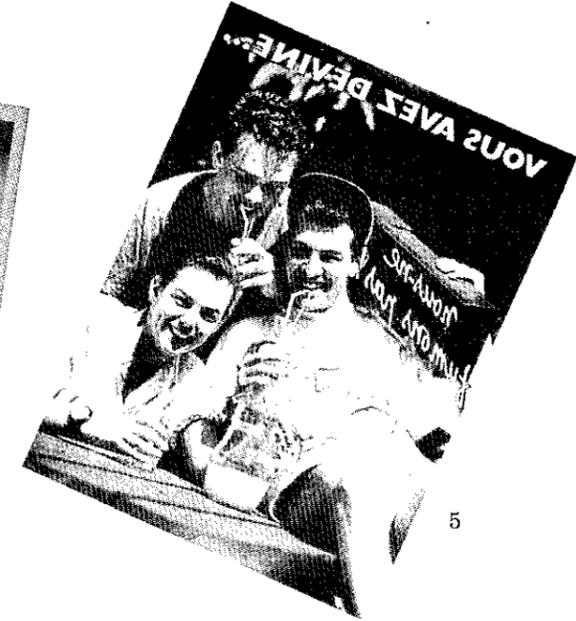
Profession des parents:  
*espère comptable  
instituteur  
planteur de poteaux*

Consommation de médicaments dans la famille:  
*ma maman en prend tous les jours. elle est dépressive mais pas méchante*

Prévalence de maux de tête à l'école:  
*quand ça arrive, on me dit que ça va passer ou alors on me dit que ce n'est pas de leur faute, je n'ai jamais mal à la tête à l'école, parce que je maltrai chaudement*  
Intérêt des parents pour la vie à l'école  
*O oui ... hélas!*

Craintes par rapport au futur:  
*qu'un policier ou un voleur me tire dessus*

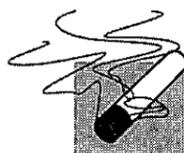
Commentaires/suggestions relatives au questionnaire  
*c'était très chouette, et en plus on a raté un cours de math très ennuyant / Vous qui êtes haut placés, j'aimerais que vous fassiez quelque chose pour la protection des corps / C'est question sont pas drôle et inutilement personne m'a dit quelque question savak. Quand ta moi je préfère vous dire que j'aime la vie.*



- 1 Grandir sans tabac - Organisation Mondiale de la Santé
- 2 J'ai décidé d'arrêter avant d'avoir commencé - Spirou Magazine
- 3 Fumeurs et non-fumeurs, la parole est à la courtisane - Centre d'Information et de Documentation sur le Tabac
- 4 Vous avez deviné... je ne fume pas! - Infor Santé
- 5 Vous avez deviné... nous ne fumons pas! - Infor Santé
- 6 La femme libérée l'est aussi du tabac - Fares



Cherchez l'intrus...



Références et données

Les résultats les plus récents (1988) ont été distribués en mars dernier aux commissions Locales de Coordination en Education pour la Santé (les Commissions sectorielles de la Fares) ainsi qu'aux organismes agréés comme Service aux Educateurs. Les tableaux de données ont été complétés par un document décrivant l'enquête et par un exposé sur la manière d'utiliser les données. Tableaux et documents peuvent être consultés

Publications concernant la recherche OMS, outre les rapports 86 et 88 mentionnés ci-dessus:

- Aaro LE., Wold B., Kannas L. & Rimpela M. Health behaviour in schoolchildren. A WHO cross-national survey. *Health Promotion* 1986;1/1:17-33.
- Piette D. et Roger G. Les comportements de santé des jeunes de 11 à 16 ans et l'éducation pour la santé. Bruxelles: Ecole de Santé Publique de l'Université Libre de Bruxelles 1987.
- Piette D. La relation recherche et action de terrain dans la promotion de la santé des jeunes (exemple de l'étude patronée par le Bureau européen de l'Organisation Mondiale de la Santé) Madrid, abstracts de la Première Conférence Européenne d'Education pour la Santé 1987:58.
- Piette D., Roger G. Les comportements de santé des jeunes et la promotion de la santé dans la Communauté française de Belgique. Archives Belges de Médecine Sociale, d'Hygiène, de Médecine du Travail et de Médecine légale 1988;1-2:40-41.
- Alonso-Fustel E. La consommation d'alcool, de tabac et de médicaments des écoliers belges et espagnols: description et comparaison; utilité pour une promotion de la santé. Mémoire de Licence Spéciale en Santé Publique, Ecole de Santé Publique, Université Libre de Bruxelles, octobre 1988.
- Balduyck-Mignon M. La consommation de somnifères et de calmants par les enfants de 11-12 ans. Enquête auprès d'enfants consommateurs en sixième primaire. Mémoire de licence en Sciences Hospitalières, Ecole de

- Santé Publique, Université Libre de Bruxelles, octobre 1988.
- Dorta M. Les comportements de santé des adolescents. Implications pour les services de santé scolaires. Mémoire de Licence Spéciale en Santé Publique, Ecole de Santé Publique, Université Libre de Bruxelles, octobre 1988.
- Pestiaux JL. Les comportements de santé des jeunes et les médicaments. *L'Effort Mutuelliste* 1989;27:7.
- Piette D. Roger G. Santé des jeunes francophones: de quoi s'inquiéter? *Education Santé* 1989;39:3-6.
- Nutbeam D., Aaro LE. & Catford J. Understanding childrens' health behaviour: the implications for health promotion for young people. *Social Sciences & Medicine* 1989;29:317-325.
- Eder A. Risk factor loneliness. On the inter-relations between social integration, happiness and health in 11-, 13- and 15-year old schoolchildren in 9 European countries. *Health Promotion International* 1990;5/1:19-33.



Dans les documents de travail «SANTÉ PLURIEL» n°3: les résultats concernant le SIDA, l'éducation sexuelle et affective (données 1988), disponible dès maintenant n°4: la liste des variables dont les résultats sont communiqués aux Commissions locales de coordination (données 1988); Les comportements de santé et l'intégration sociale (données 1988). Les comportements de santé des jeunes dans la communauté française et en Europe. Indicateurs de santé définis selon la stratégie de la Région européenne de l'Organisation Mondiale de la Santé: la Santé pour Tous pour l'An 2000 (données 1986). n°5: quelques analyses concernant: les drogues, l'alimentation et l'éducation pour la santé (données 1988). ■

## Programmes d'éducation pour la santé ayant bénéficié de subventions en 1989

En vue de mieux informer nos lecteurs, nous avons demandé à Monsieur Guillaume, Ministre de la Santé de la Communauté française, de bien vouloir nous communiquer le montant des subsides attribués par son département en 1989 en application des arrêtés de novembre 1988.

Nous remercions le Ministre d'avoir bien voulu nous confier ces informations et nous tenons à souligner que c'est la première fois depuis 10 ans que ces données nous sont fournies officiellement. Plusieurs de ces programmes ont déjà été présentés ou évoqués dans Education Santé: nous en indiquons chaque fois la référence.

Nous avons essayé de donner une brève description des programmes dans la mesure où nous disposons de certaines informations à leur sujet. Lecteurs et promoteurs de projets voudront bien nous excuser de l'imprécision concernant certains programmes. Nous publierons bien volontiers les informations que leurs promoteurs nous communiqueront.

**Educa-Santé : première semaine de la prévention des accidents d'enfants (10-18 mai 89)**  
Animations autour de la Maison Géante et colloque sur les besoins de sécurité de l'enfant. (Education Santé numéro 38)  
En collaboration avec l'APES, le Centre Anti-poison, la Croix-Rouge de Belgique, l'Ecole d'Educateurs de Roux, l'Office de la Naissance et de l'Enfance, Promocoop, Question Santé.  
Montant: 790.000 FB.  
Contact: avenue Général Michel, 1B - 6000 Charleroi - 071/33 02 29

**Ligue des Familles: Le Journal de votre Enfant**  
Journal destiné aux jeunes parents. Sa spécificité est d'être un journal personnalisé: il ne paraît pas en même temps pour tout le monde. Le premier numéro est donné en maternité au moment de la naissance. Mensuel jusqu'à un an, il devient bimestriel de un à trois ans.  
Montant: 4.000.000 FB.  
Contact: rue du Trône 127 - 1050 Bruxelles - 02/513 19 60

**Comité Provincial du Luxembourg de la Croix-Rouge de Belgique: Education pour la santé des enfants dans la province du Luxembourg**  
Associe les enseignants, les parents, PMS et IMS à un programme mené dans les écoles primaires sur différents thèmes.  
Montant: 1.000.000 FB.  
Contact: rue du Dispensaire 1 - 6700 Arlon

**Fondation Santé-Entreprise: les «maladies du silence» dans le milieu de travail**  
Propose une approche globale du problème des «maladies du silence» (troubles psychiques, alcoolisme, toxicomanie...) par le moyen d'un programme d'aide à l'entreprise.  
Montant: 500.000 FB.  
Contact: rue du Charron 119 - 1420 Braine-L'Alleud - 02/513 34 65

**Groupes du Pélican: diffusion du self-help auprès de professionnels de la santé**  
Le self-help apporte, à côté de la médecine curative, une forme complémentaire de réponse aux toxicomanies et aux affections psychologiques. Le programme vise à informer et à sensibiliser les professionnels de la santé (bruxellois, dans un premier temps) sur le self-help et ses indications.

Montant: 300.000 FB.  
Contact: rue de l'Abriocotier 3 - 1000 Bruxelles - 02/502.08.61

**FARES: lutte contre le tabagisme**  
Il s'agit en fait de trois projets distincts:  
- une recherche-action dans les écoles d'infirmières;  
- le Centre d'Aide aux fumeurs;  
- un programme de «Gestion Assistée du Tabagisme en Entreprise».  
Montant: 1.150.000 FB.  
Contact: rue de la Concorde 56 - 1050 Bruxelles - 02/512.29.36

**Ligue Belge de la Sclérose en Plaques: information et éducation des patients atteints de sclérose en plaques**  
Réalisation de divers outils éducatifs pour les patients (dépliants sur le régime et la cortisone, dépliant d'informations sociales, vidéogramme d'information), pour les relais (fiche d'information distribuée à tous les médecins), pour les travailleurs sociaux et les relais de la ligue (documents de formation).  
Montant: 1.087.000 FB.  
Contact: avenue Plasky 173 boîte 11 - 1040 Bruxelles - 02/736.16.38

**Divers: bon usage des tranquillisants**  
Ateliers de gestion du stress des Femmes Prévoyantes Socialistes et animation de groupes sur le thème «le stress, un ami» par Vie Féminine. (Voir aussi Education Santé n°48).  
Collaboration: Promocoop (coordination), FARES (administration), Femmes Prévoyantes Socialistes, Vie Féminine, Mutualités Chrétiennes, Mutualités Socialistes, UCL, ULB, Question Santé.  
Montant: 3.650.000 FB.  
Contact: rue Haute 28 1000 Bruxelles - 02/513 44 91

**Hôpital Saint-Pierre: Centre de référence sida**  
Montant: 4.887.500 FB.  
Contact: rue Haute 322 - 1000 Bruxelles

## Silence, les étudiants!

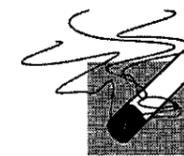
La documentation d'Infor Santé offrant aux étudiants en période de bloqué quelques conseils judicieux a intéressé pas mal de monde. Parmi les plus de 2000 exemplaires diffusés de ce matériel (dépliant, brochure, poster et gadget), beaucoup de demandes d'étudiants, de parents d'étudiants, mais aussi de grands-parents attentifs à la réussite de leurs petits-enfants. Plutôt sympa.

Dans le concert d'applaudissements, un couac de dimension, un appel téléphonique d'un correspondant anonyme passablement énervé, qui disait ceci (transcription de mémoire):

«J'ai vu votre annonce dans le Vlan sur les étudiants... Non mais, est-ce que vous êtes devenus fous? Ecoutez, ma fille a habité avenue de la couronne (n.d.l.r. artère bruxelloise proche de l'ULB), elle a dû déménager à cause du bruit, elle ne savait pas dormir. Il y a une semaine encore, à trois heures du matin, il fallait fermer ses fenêtres à cause de ces emmerdeurs, malgré la chaleur.

Ils nous font chier toute l'année, et pour leurs examens il faudrait faire silence? Ah non alors! Au début de l'année, il y vont avec la farine et les oeufs, ils boivent comme des trous et pissent sur les voitures. J'ai même foutu une «torgniolle» à une étudiante qui abimait ma bagnole...

Et maintenant il faudrait faire attention... Qu'on fasse plutôt un article sur leur chahut pour qu'ils cessent de nous emmerder!» ■



## Silence, les non-fumeurs!

Un mot accompagnant notre questionnaire d'évaluation.

Excellente initiative que ce mensuel gratuit. J'y lis avec intérêt dans le numéro 48 «Six raisons pour promouvoir la santé sur le lieu de travail»: outre l'alimentation, la communication et le sport, pourrait-on enfin se pencher sur le tabagisme?

Les travailleurs non-fumeurs, attentifs à leur alimentation, sociables et sportifs - toutes choses qui dépendent d'eux-mêmes - sont obligés de supporter la fumée désagréable et nocive des fumeurs - ce qui ne dépend pas d'eux-mêmes, puisqu'ils doivent bien la supporter sous peine de perdre leur emploi, ce qui est le comble!

Je lis avec plaisir dans Education Santé qu'une détenue a obtenu en prison le droit d'être séparée des fumeuses, ce que d'honnêtes travailleurs ne parviennent pas à obtenir sur leur lieu de travail.

Faudra-t-il devenir délinquant pour avoir droit au respect de sa santé? ■

## Le light, une affaire de santé ou de gros sous?

Faites en sorte que vos produits light ne soient pas qu'une mode!

Orientez-vous vers les besoins fondamentaux des consommateurs!

Assurez-vous une part du marché du light!

Repositionnez vos produits light à la lumière des tendances futures du marché en Europe et renforcez ainsi votre position concurrentielle!

Tels sont les mots d'ordre de «Light culture», la première conférence belge sur les aspects marketing des produits light.

D'autres préoccupations existentielles: l'étiquette light donne-t-elle une valeur supplémentaire au produit et à l'image de l'entreprise ou ne fait-elle qu'augmenter les coûts de promotion? Jusqu'à quelles concessions le consommateur est-il prêt en ce qui concerne la composition et le prix des produits light? Les light ne risquent-ils pas de «cannibaliser» les produits classiques des firmes agro-alimentaires?

Comme on le voit, la promotion de la santé du consommateur est omniprésente chez les fabricants de produits light!

Cela ne signifie pas pour autant que ce genre de symposium soit inintéressant. La typologie psychodynamique du «light-fan», ses motivations profondes, ses besoins, ses angoisses, sa relation aux produits, cela doit être passionnant.

De même qu'une étude sémiologique des codes packaging du light en Europe au départ du segment des plats cuisinés surgelés... Quand on pense à l'impact strictement académique de la sémiotique dans les années 60, à l'époque où les Roland Barthes et autres Eco jetaient les bases théoriques de cette discipline...

Un dernier détail: la participation à ce colloque, sponsorisé par Tourtel, coûtait la modique somme de 32.295 FB, à laquelle il convient d'ajouter 19% de TVA. Un droit d'inscription tout ce qu'il y a de light! ■

## Accidents domestiques

## La prévention prend le tram

Le projet "Tram de la Santé" est né il y a environ un an. Nous souhaitons dès le début concevoir une campagne à partir d'un support original, jamais utilisé en éducation pour la santé, et l'intégrer harmonieusement aux diverses actions de prévention déjà mises en place sur le thème des accidents domestiques (La Maison Géante, Gully Patatras...).

L'idée est de faire circuler chaque année pendant 12 mois un Tram de la Santé, et de mobiliser le secteur de l'éducation pour la santé autour de ce média.

Le tram est un support qui nous semble de plus en plus présent dans le paysage médiatique des grandes villes belges. Il les traverse inégalement sous les yeux des usagers, des conducteurs, des passants, des touristes. A Bruxelles, tout le monde a déjà au moins aperçu les petits anges du Tram bleu de la Propreté...

Pour soutenir cette campagne, Question Santé a choisi un jeune personnage de bande dessinée, belge, connu et encore peu utilisé par les médias. Le petit Spirou (Spirou lorsqu'il était enfant) répondait à ces critères. Dupuis et les dessinateurs Tome et Janry ont participé étroitement à l'élaboration du concept.

Nous avons voulu développer avant tout des messages positifs de prévention. Les mesures alarmistes enferment généralement les adultes et les enfants dans des sentiments de crainte et d'angoisse.

Le petit Spirou fait donc face avec humour aux dangers de la maison et du jardin. Il se propose de "domestiquer les accidents".

L'extérieur du tram constitue l'accroche. Il s'agit de faire très vite comprendre au public qu'une campagne sur les accidents domestiques traverse Bruxelles. Six situations de risque d'accident sont décrites à l'intérieur du tram, et sur une affiche diffusée dans 300 valves lumineuses du métro.



### Les actions complémentaires

Le tram constitue un support de base intéressant pour de multiples actions. C'est dans cet esprit que nous avons conçu une campagne de prévention qui s'articule autour de plusieurs supports et publics cibles.

Le tram tente de sensibiliser les enfants, et surtout les adultes, plus à même de réduire les causes d'accidents dans la maison et dans l'environnement familial.

Le choix du personnage du Petit Spirou nous a permis de travailler en étroite collaboration avec la rédaction de Spirou Magazine. Celle-ci a réalisé un **Spirou Poche** "Spécial Accidents domestiques" encarté dans l'hebdomadaire du 2 mai et diffusé dans le tram.

Ce Spirou Poche responsabilise plus spécifiquement les jeunes de 10 à 14 ans.

Un **module de sensibilisation** a été offert aux petits dans le tram, dans les écoles maternelles, et au cours d'animations. Il s'agit d'une

petite maquette du tram à confectionner par les enfants, avec l'aide de leurs parents. Ceux-ci auront ainsi l'occasion d'entamer une discussion avec leur enfant sur les situations de risque dans l'habitation. Le module a été réalisé avec la collaboration de Spirou Magazine.

Question Santé a également consacré un numéro spécial de son périodique "Réponses" aux accidents domestiques. Le magazine, qui vous a été offert avec Education Santé du mois de mai, sera envoyé à tous les jeunes parents de la Communauté française ayant des enfants de 3 à 6 ans. C'est à cet âge que les enfants courent les plus grands risques d'accidents domestiques.

Des **animations** pour les enfants des écoles maternelles, leurs instituteurs et leurs parents ont été organisées le mercredi après-midi 9 mai. Les enfants étaient répartis dans une quinzaine d'ateliers animés par des pédagogues, des spécialistes des accidents domestiques, des dessinateurs, des marionnettistes, des animateurs.

Certains ateliers étaient réservés aux adultes, parents et instituteurs. Le chanteur Christian Merveille a clôturé l'après-midi récréative par un spectacle. Chacun a ensuite pu prendre place dans le Tram de la Santé.

Cette vaste campagne de prévention a été mise en place grâce au soutien de la STIB et de sa régie publicitaire HMT, de la P.S. Assurances, de la Communauté française et de la Commission Communautaire française, et grâce à la collaboration des Editions Dupuis, et des asbl Educa-Santé et Promocoop.

Différents thèmes de campagne sont aujourd'hui à l'étude pour l'an prochain. D'autres villes pourraient également voir circuler un jour le Tram de la Santé.

Nous reviendrons plus en détail à la rentrée sur cette initiative innovatrice.

**Nathalie Vandendooren**,  
Question Santé

### Centre de Guidance UCL: Vidéo sida

Montant: 1.600.000 FB.

Contact: Clos Chapelle-aux-champs 30 - 1200 Bruxelles

### Comité de Coordination sur l'Alcool et les autres Drogues: prévention des problèmes d'alcool sur les lieux de travail

Sensibilisation des employeurs et des organisations syndicales au moyen de supports spécifiques; encouragement à la création et à l'expérimentation de programmes d'aide et de prévention (diffusion d'un numéro spécial «Agora-Entreprise» donnant une vue globale des actions possibles).

Montant: 970.000 FB.

Contact: rue du Président 55 - 1050 Bruxelles - 02/512.20.21

### FARES: Salon Infomed

Il s'agit du premier Salon de la Santé (avril 1990). L'ensemble des services agréés en éducation pour la santé y sont représentés dans un stand commun.

Montant: 70.000 FB.

Contact: rue de la Concorde 56 - 1050 Bruxelles - 02/512.29.36

### Cultures et Santé: éducation pour la santé dans le cadre de l'alphabétisation

Ce programme a pour objectif d'intégrer l'éducation pour la santé de manière systématique dans les centres d'alphabétisation pour adultes.

Montant: 670.000 FB.

Contact: avenue de Stalingrad 24 - 1000 Bruxelles - 02/513.56.99

### Educa-Santé: accidents domestiques

Poursuite de l'action de sensibilisation (présentation de la Maison Géante dans diverses localités) et actions intensives s'intéressant à des aspects particuliers ou s'orientant vers des publics très ciblés, notamment: projets axés sur l'école, prévention des intoxications au monoxyde de carbone à Charleroi, Tram de la

Santé. (Voir aussi Education Santé n°48 et son supplément).

En collaboration avec l'APES, le Centre Anti-poison, la Croix-Rouge de Belgique, l'Office de la Naissance et de l'Enfance, Promocoop, Question Santé.

Montant: 3.278.000 FB.

Contact: avenue Général Michel 1B - 6000 Charleroi - 071/33.02.29

### Ligue Vie et Santé: lutte contre le tabagisme

Réalisation d'environ 25 «Plans de 5 jours» dans les diverses provinces de la Communauté française.

Montant: 400.000 FB.

Contact: rue Ernest Allard 11-13 - 1000 Bruxelles - 02/511.36.80

### Changer la Naissance: domaine petite enfance, intégration de ce programme dans les services de l'ONE

Nombreuses activités sous deux étiquettes distinctes: Infor-Naissance et Infor-Allaitement. (Voir aussi Education Santé n°47)

Montant: 1.000.000 FB.

Contact: avenue d'Auderghem 187 - 1040 Bruxelles - 02/648.00.31

### Office de la Naissance et de l'Enfance: Aide aux enfants nécessiteux de Roumanie

Montant: 2.000.000 FB.

Contact: avenue de la Toison d'Or 84-86 - 1060 Bruxelles - 02/ 539 39 79

### Diabète Assistance: projet pilote d'aide aux diabétiques

Ce projet comporte 3 volets complémentaires: visites à domicile, groupes d'éducation et de discussion, groupes d'activités (cuisine, shopping, restaurant, sport, buffet diététique...). La phase expérimentale se réalise dans la région de Waremmes, avec la collaboration des médecins de la région.

Montant: 1.200.000 FB.

Contact: rue de la Motte 6 - 4368 Oreye-Bergilers - 019/ 67 76 29

### Croix-Rouge de Belgique: meilleure alimentation des adolescents

Ce projet-pilote utilise le théâtre pour sensibiliser les jeunes à l'importance et à l'incidence de l'alimentation sur la santé.

Collaboration: Théâtre de l'Art-Majeur

Montant: 1.069.000 FB.

Contact: chaussée de Vleurgat 98 - 1050 Bruxelles - 02/645.46.62

### Eduvac - ULB - UCL - ULg: campagne RRO

Campagne destinée au grand public et au corps médical en vue de promouvoir la vaccination par le vaccin trivalent rougeole-rubéole-oreillons. (Voir Education Santé n°36 et 41)

Montant: 2.350.000 FB.

Contact: Dr.Swennen, c/o DG de la santé, rue Stevens 7 - 1000 Bruxelles

### SPEOL: meilleur environnement nutritionnel à l'école

Organisation d'un concours inter-écoles original sur le thème de l'environnement nutritionnel. Le concours ne porte pas sur un produit fini ponctuel (comme un concours d'affiches...) mais sur un projet pluridimensionnel où pourront intervenir, par exemple, la participation des élèves, des initiatives pédagogiques, l'aménagement des espaces-repas, l'information des parents, le recyclage des enseignants, etc.

Montant: 550.000 FB.

Contact: boulevard d'Avroy 202 - 4000 Liège - 041/22.30.77 - 65.56.69

### STICS: 8 journées sur le thème de l'éducation à la santé

Chacune des journées rassemble des représentants d'un public relais spécifique autour d'un thème qui le concerne particulièrement en vue de préciser les questions et les besoins ressentis, les réponses et les pistes de travail proposées, les recommandations adressées aux pouvoirs publics. (Voir Education Santé n°47).

Montant: 1.448.000 FB.

Contact: rue du Chapeau 6 - 1070 Bruxelles ■

## Le Médi-minus est arrivé

**V**ous vous en souvenez peut-être: Education Santé vous a présenté l'an dernier la version originale conçue par la «Déclaration de Berne» de ce matériel didactique sortant de l'ordinaire. Ce gadget intelligent nous a tout de suite plu, et nous nous sommes réjouis d'apprendre qu'il allait être adapté à notre pays.

C'est chose faite aujourd'hui. La version belge francophone du Médi-minus, réalisée en commun par les Magasins du Monde-Oxfam et NS3 Nord-Sud Solidarité Santé-Frères des Hommes vient de sortir.

Le Médi-minus a beaucoup d'allure. Extérieurement, il ressemble à une boîte de médicaments, mais ce n'est pas une boîte de médicaments. Il suffit de lire la notice, plus vraie que nature, pour s'en rendre compte. Elle nous explique les propriétés, indications, posologie, effets secondaires et contre-indications d'une bonne information qui «stimule et fortifie la réflexion et l'antigaspillage» Comme quoi le sérieux n'exclut pas l'humour.



Quant au contenu proprement dit, il s'agit de petits cartons de couleur donnant des informations brèves mais bien documentées sur les sujets suivants:

les antidouleurs  
la constipation et les laxatifs  
la diarrhée  
les vitamines et fortifiants  
les antibiotiques  
les tranquillisants  
rhume et grippe  
enfants: sirops calmants et préparations à base de camphre  
les médicaments essentiels pour en savoir plus sur l'action de Frères des Hommes et d'Oxfam.

Une jolie réalisation qui informe sur notre consommation dans les pays nantis et nous aide par la même occasion à mieux comprendre les problèmes du Tiers-Monde dans le domaine du médicament.

*Le Médi-minus est en vente au prix (dérisoire) de 80 FB dans les Magasins du Monde-Oxfam. Pour tout renseignement: Oxfam, rue de la caserne 74, 1000 Bruxelles, tél.:02/512.97.94.*

## Un «dix heures» différent

**N**ous vous avons présenté récemment le concours «Je mange à l'école» organisé cette année dans la province de Liège. Cette région semble décidément très attentive à l'alimentation des enfants. En effet, l'Institut Communautaire de l'Alimentation et de la Nutrition (ICAN), qui travaille aussi beaucoup sur ce thème, y a son siège. De plus, Jeunesse et Santé, le mouvement de jeunes des Mutualités Chrétiennes, a mis au point une initiative intéressante dans ce domaine, toujours dans la région liégeoise.

### Comment les faire craquer... pour des 10 heures «autrement» sains?

L'idée est d'offrir aux enfants des écoles primaires qui le souhaitent des collations alternatives aux boissons sucrées, gaufres et autres friandises habituellement proposées pendant la récréation. L'accent est mis sur les jus de fruits sans sucre ajouté, sur les yaourts, les snacks aux fibres, les drinks au soya, etc.

Pour frapper les imaginations, un chalet de jardin spécialement décoré pour l'occasion et ouvert à la récré peut être installé pendant deux semaines dans la cour de l'école. Cela permet de vendre de façon rationnelle les produits aux enfants, mais aussi d'en profiter pour créer toutes sortes d'animations autour du thème de l'alimentation équilibrée.

Les prix des collations sont calculés au plus juste pour ne pénaliser aucun enfant, et, comme de nombreux produits sont offerts à «Jeunesse et Santé» par les fabricants, il y a un bénéfice à la clé pour l'établissement scolaire. L'école s'engage à l'investir dans la continuité de l'action.

A la fin avril, près de 5000 collations avaient déjà été consommées par des

Voici un an, c'était le lancement de la cigarette révolutionnaire sans fumée, Premier, dans laquelle le tabac ne brûle pas mais est chauffé par une petite pastille de carbone. Les fumeurs n'ont pas du tout apprécié.

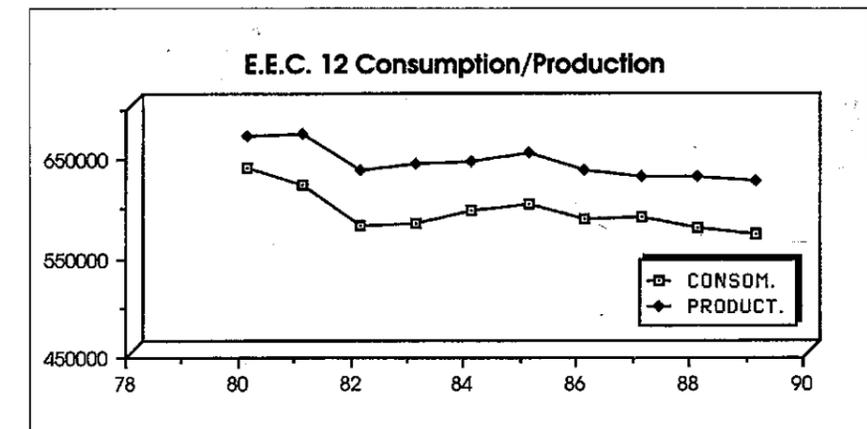
Puis ce fut Uptown (allusion aux quartiers noirs de New York), visant la population noire, qui fume plus que la population blanche (36% de fumeurs contre 30% chez les Blancs). Les mouvements antiracistes n'ont pas aimé ce projet centré sur un «segment de marché» dont le taux de cancer du poumon est déjà plus élevé que parmi les Blancs. Exit Uptown.

Dernier avatar, Dakota, destinée aux jeunes de 18 à 20 ans et aux «femelles caucasiennes» (c'est la façon très vétérinaire dont les as du marketing définissent les femmes blanches. Charmant, non?) de faible

niveau d'études, sans emploi ou travaillant à temps partiel (sic). Là aussi, tollé général, et désapprobation des associations de défense des Etats du Dakota! Il faut dire que l'étude de marché top secret avait malheureusement été rendue publique.

Pour un secteur qui prétend ne pas inciter les jeunes consommateurs à commencer à fumer, cela tombait plutôt mal...

d'après Tendances et Le Nouvel Observateur ■



## Définitions

A l'occasion du Salon Infomed, M. Anselme, chargé de recherche au CIMP, a eu la bonne idée de demander aux visiteurs regardant attentivement le stand éducation pour la santé de lui donner leur définition de ce champ d'activité qui nous est cher. En voici quelques-unes.

Enseignante de 32 ans:  
*Prendre conscience des différents facteurs influençant la santé (démographique, géographique, social,...) et adapter son comportement en connaissance de cause.*

Pensionnée de 70 ans:  
*Prendre des mesures préventives afin d'éviter les troubles de la santé. Agir au niveau de l'école.*

Infirmière de 37 ans:  
*L'art d'un bien-être physique et mental permanent.*

Pharmacienne de 43 ans:  
*Prévention des maladies pour rester en bonne santé.*

Enseignante de 42 ans:  
*Manière de vivre dans le respect de son corps et de celui des autres.*

Enseignante de 50 ans:  
*Avoir une bonne hygiène de vie.*

Infirmière de 47 ans:  
*Favoriser les meilleurs comportements afin de garder et améliorer sa santé. Changer certains comportements et adopter les meilleurs.*

Puéricultrice de 27 ans:  
*Faire attention, être responsable de sa personne.*

Infirmière de 57 ans:  
*Etre disponible pour aider les gens à modifier leurs mauvaises habitudes.*

Puéricultrice de 30 ans:  
*Vivre sainement, main dans la main.*

Puéricultrice de 40 ans:  
*Apprendre à connaître la santé, le corps, ce qui va bien et ce qui ne va pas bien.*

Médecin (homme) de 37 ans:  
*Apprendre aux gens à gérer mieux eux-mêmes leur santé.*

Enseignante de 39 ans:  
*Différents moyens mis à la disposition d'un public assez large pour être en bonne santé.*

Sociologue (homme) de 41 ans:  
*Rester en bonne santé grâce à la prévention.*

Et vous, au fait, quelle est votre définition de l'éducation pour la santé? N'hésitez pas à nous envoyer le résultat de vos réflexions. Nous nous ferons un plaisir de les publier.

50 % entre 1975 et 1987.

Il faut préciser que le terme «tranquillisant» est utilisé de façon générale et que le projet vise plus particulièrement la classe des benzodiazépines.

Parallèlement, on a aujourd'hui la certitude que les benzodiazépines ne sont pas inoffensives et que leur prise abusive peut entraîner un état de dépendance.

Plusieurs facteurs influencent directement la prise de tranquillisants :

- facteurs psycho-sociaux (solitude, personnalité de l'individu,...);
- facteurs socio-économiques (chômage, rythme de vie, ...);
- habitudes de prescription médicale;
- vieillissement de la population.

Face à ces différentes constatations, un objectif commun visant à favoriser un meilleur usage des tranquillisants a été développé. Une action à long terme a été envisagée. Elle s'oriente non seulement vers les consommateurs de tranquillisants, mais aussi vers les prescripteurs et les dispensateurs. Le but global du projet est de responsabiliser chaque acteur à l'égard de la prise de tranquillisants et de développer certains objectifs de santé:

- développer une information soucieuse de favoriser une utilisation rationnelle des tranquillisants par l'examen et de connaissance de leurs mécanismes d'action;
- rechercher et créer des alternatives réalisables agissant au niveau personnel et à l'égard de l'environnement social;
- augmenter les capacités de lutte contre les situations déclenchant le stress, et si celles-ci sont inévitables, apprendre à les gérer;
- proposer des possibilités de sevrage aux consommateurs
- proposer des alternatives à la prescription de tranquillisants aux professionnels de la santé.

Les différents partenaires au projet: Question Santé, Promotion Santé ULB, RESO UCL, Femmes Prévoyantes Socialistes, Union Nationale des Mutualités Socialistes,

Vie Féminine, Alliance Nationale des Mutualités Chrétiennes, la FARES et Promocoop.

La diversité des collaborateurs trouve une illustration dans l'évolution actuelle du projet et son intégration dans des actions spécifiques qui se développeront selon les structures et les activités de chacun.

Les Femmes Prévoyantes Socialistes organisent des ateliers comportementaux (stress, gymnastique douce) dont les activités sont orientées vers des personnes stressées, anxieuses ou consommatrices de tranquillisants.

Quant à l'Union Nationale des Mutualités Socialistes, elle réalise une enquête nationale sur la consommation et les représentations de la population à l'égard des tranquillisants. Dans la région liégeoise l'enquête sera approfondie par des consultations psychologiques individuelles.

Vie Féminine et l'Alliance Nationale des Mutualités Chrétiennes organisent la formation d'animatrices chargées d'animer des séances d'information dans leurs sections locales.

Prochainement un dossier destiné au grand public sera développé par Question Santé en collaboration avec les différents partenaires. Ce document proposera une information pratique au sujet du bon usage des benzodiazépines et de leurs effets secondaires. Des questions relatives au sevrage et aux alternatives y seront abordées ainsi qu'une information ponctuelle telle que, adresses utiles, nouvelles activités,...

Les rôles attribués au RESO UCL et à la FARES sont respectivement: - l'évaluation des actions entreprises, ce qui en permettra une réorientation constante; - la gestion du budget consacré à la campagne.

Une enquête auprès des pharmaciens est également en cours. Elle a lieu à l'initiative de Promocoop en collaboration avec Promotion Santé

ULB. Celle-ci permettra d'obtenir des informations sur l'attitude des dispensateurs face à la prise de tranquillisants.

Il s'agissait bien sûr ici de présenter globalement ce projet et les différents participants, ils nous informeront prochainement du développement de leurs actions, de l'évaluation de celles-ci et des nouvelles perspectives qui en résulteront.

**Jean-François Van Campenhoudt,**  
Mouvement Coopératif Féminin

*Promocoop nous prie de préciser que les fiches de synthèse «Tranquillisants» présentées dans notre numéro précédent ne sont pas destinées à être diffusées, ce qui explique leur caractère inachevé sur le plan technique. ■*



## Nouveaux projets

La consommation de cigarettes diminue régulièrement dans les pays développés comme le montre le graphique relatif à la Communauté européenne publié par le Bulletin d'information du BASP (European Bureau for Action on Smoking Prevention).

Cela oblige les fabricants à faire preuve d'imagination. Et ils n'en manquent pas, ni de moyens d'ailleurs. Ainsi RJ Reynolds (Camel) essaie de développer une stratégie de produits ciblés, de faire ce qu'on appelle du marketing de niches.

enfants de la seule entité de Seraing. Et Angéla aura visité une dizaine d'écoles pendant l'année scolaire 89-90. Après évaluation, il faudra peut-être étendre cette initiative qui plaît manifestement beaucoup aux enfants et aux enseignants...

Pour tous renseignements: Angéla Nuzzaci, Jeunesse et Santé Liège, au 041/22.42.80 poste 154 ■

### Concours

## L'Amour sur un air de fa, sol, la, si, da...

Le SIPS «j» se penche en collaboration avec «Connections Tourisme Jeune et Budget» sur la prévention du sida et les jeunes. Il veut remplacer l'information venant de l'adulte par une participation réelle du jeune.

Concrétisation de cette prise de parole par le jeune, un concours doté de plus de 100.000 francs de prix en voyage. Sur le thème «Les jeunes, l'amour, le sida», les jeunes de quinze à vingt-cinq ans s'exprimeront à travers leurs créations. Une exposition reprendra les oeuvres et les plus représentatives seront reproduites dans un livre-objet à paraître en octobre, à l'occasion d'une grosse opération d'information auprès des jeunes.

Les réalisations doivent parvenir au SIPS «j» pour le 30 juin, date de clôture du concours.

Pour de plus amples renseignements: SIPS «j» (Centre de Planning familial de l'Université de Liège), 9 rue Soeurs de Hasque, 4000 Liège, tél.: 041/23.62.82. ■

## Deuxième Foire du Livre Scolaire

Du 24 avril au 1er mai, le service Education pour la Santé de la Croix-Rouge a assuré une permanence active à la 2ème Foire du Livre Scolaire qui se tenait à l'Espace Education à Bruxelles.

Parmi les exposants, éditeurs pour la plupart, notre stand présentait des documents que les services agréés proposent à la Communauté éducative.

Il était important d'être présent à cette manifestation pour faire connaître au public la nouvelle structure en éducation pour la santé et les services qu'elle propose.

Le public, pour la plupart des enseignants et des normaliens était beaucoup moins nombreux que l'an passé par manque de publicité.

Cependant, les contacts avec les visiteurs ont été intéressants et utiles.

Notre secteur reste encore trop peu connu du monde enseignant. Par contre de nombreuses demandes d'outils pédagogiques sur différents thèmes de santé ont été exprimées. Demandes auxquelles il nous faudra répondre.

Le bilan de l'expérience reste positif par la qualité des contacts établis. Souhaitons que ceux-ci profitent à tous les organismes dont nous avons présenté le matériel.

**Equipe Education pour la Santé,**  
Croix-Rouge de Belgique ■



## Première génération sans tabac

En collaboration avec l'Oeuvre Belge du Cancer, la Fares a travaillé activement à la réussite de la Journée Mondiale sans Tabac en relayant le thème choisi cette année par l'Organisation Mondiale de la Santé, «Une enfance et une jeunesse sans tabac / Grandir sans tabac».

Le slogan «Première génération sans tabac» a fait l'objet d'un numéro spécial du Magazine Spirou (décidément fort sollicité ces temps-ci).

Des animations ont aussi été organisées dans le métro bruxellois ainsi que dans les gares de plusieurs villes de la Communauté française. Ces animations ont pu se dérouler grâce à l'appui de la STIB et de la SNCB.

Outre cette action ponctuelle, rappelons que la Fares peut aider les personnes désireuses d'arrêter de fumer en les orientant vers les Centres d'Aide aux Fumeurs. Par ailleurs, son programme «Gestion assistée du Tabagisme en Entreprise» offre sur le lieu de travail, une aide conciliant la convivialité entre fumeurs et non-fumeurs et le droit des non-fumeurs de respirer un air non pollué.

Une campagne de courtoisie sans esprit mercantile en quelque sorte... ■

## Entretenir sa mémoire

**L'**Union Chrétienne des Pensionnés est un mouvement d'éducation permanente qui ne se soucie pas seulement d'offrir à ses membres des loisirs actifs. Elle se préoccupe aussi de la défense des intérêts de ce groupe social de plus en plus important. En outre, elle encourage ses membres à se soucier davantage de leur santé. Concrètement, cela se traduit par plus de 7000 personnes regroupées dans quelque 300 clubs de «Sports Seniors» qui pratiquent chaque semaine la gymnastique, la marche, le yoga, la natation, la pétanque, le vélo, ou une autre activité sportive.

Mais si chacun sait que les muscles s'affaiblissent d'autant plus qu'on ne les utilise pas, on oublie parfois qu'il en est de même des facultés mentales. C'est pourquoi, depuis quelques mois, l'UCP propose à ses membres de participer à des cycles de formation sur le thème de la mémoire.

Cette initiative se situe dans une préoccupation plus générale de promotion de la santé: nous avons présenté dans Education Santé n°48 la journée d'étude consacrée au thème «médicaments et vieillissement»; des activités sur le thème du sommeil sont également en préparation, pour ne citer que les initiatives proposées au niveau de l'ensemble de la communauté française.

L'objectif du cycle sur la mémoire est double:

- rassurer les personnes qui, l'âge avançant, se plaignent de «trous de mémoire» de plus en plus fréquents et qui les assimilent - à tort la plupart du temps - à des symptômes de démence sénile, ce qui engendre évidemment une grande anxiété;
- donner des éléments de méthode pour entretenir sa mémoire au sens strict mais, plus largement, proposer un entraînement des facultés

intellectuelles, stimulant à la fois l'attention, la perception, le raisonnement, l'imagination, l'habileté mentale.

Ce cycle est proposé sous la forme de 4 séances hebdomadaires de 2 ou 3 heures chacune.

Ces séances comportent une partie théorique, mais surtout une série de jeux, de tests, et la possibilité pour les participants d'échanger leurs expériences personnelles.

L'animation de ces cycles est assurée par des pensionnés bénévoles. Au besoin, l'animateur est assisté d'une personne ressource (médecin ou psychologue) pour répondre à des questions techniques.

Les premiers cycles ont été conçus par le Docteur Graas, ancien médecin-conseil des mutualités chrétiennes de Liège. Sur base de ces premières expériences, un dossier pédagogique a été élaboré avec la collaboration du service Infor Santé. Il comporte les informations de base destinées aux participants, les exercices proposés, ainsi que des suggestions pédagogiques pour les animateurs. Parmi les participants à ces premiers cycles, on a pu trouver quelques personnes prêtes à prendre en charge l'animation d'autres cycles. Le projet fait maintenant bouler de neige et commence à se multiplier dans toutes les régions.

Vu le grand intérêt rencontré auprès du public (membres ou non de l'UCP), l'UCP envisage à présent d'aborder d'autres thèmes avec une méthode analogue. Des expériences ponctuelles ont manifesté un grand intérêt pour la problématique du sommeil. Cette action viendra compléter utilement les programmes menés actuellement par d'autres organisations sur le thème du stress et des tranquillisants.



Les sessions sur la mémoire:

En 89, les sessions «pilotes» ont eu lieu dans le Hainaut (Tournai-La Louvière), le Brabant (Bruxelles-Nivelles) et le Luxembourg (Arlon). Des cycles ont ensuite été organisés à Libramont, à Huy et à Battice (Verviers). D'autres se déroulent actuellement ou débiteront prochainement à Liège, Nivelles, Marche, Virton.

Les personnes intéressées peuvent s'adresser aux fédérations régionales de l'Union Chrétienne des Pensionnés (mêmes adresses et téléphones que les Fédérations des Mutualités Chrétiennes).

## Toxicomanies

### Le Pélican

**L'**Association du Pélican, créée en 1978 sous le nom de réunions ouvertes de toxicomanes anonymes, est une ASBL reconnue organisation d'éducation permanente pour adultes depuis 1983.

Elle mène diverses actions en Communauté française dans le domaine des toxicomanies. Son activité interne s'est constituée depuis l'origine sous la forme de groupes de prévention principalement secondaire et tertiaire: les Groupes du Pélican. Ceux-ci ont toujours tenu une moyenne de trois réunions par semaine, de six personnes en général. Leur identité s'est peu à peu affirmée comme groupes restreints d'accompagnement conduit par un professionnel et situé à moyen terme entre la technologie médicale curative et le self-help. Leur public est composé de toxicomanes et de personnes à problèmes psychiques, en voie de stabilisation qui, les uns et les autres, acceptent de poser ensemble librement un choix de mutation de style de vie.

L'Association du Pélican mène également des actions de prévention primaire, de type interassociatif, de type diffusion-information (les Cahiers du Pélican, les Ecrits théoriques du Pélican, permanence téléphonique, ...) et sensibilisation dans le champ de la philosophie des valeurs en général et de celles des groupes de self-help en particulier.

Depuis 1989, l'Association du Pélican travaille à un projet de diffusion du self-help parmi les professionnels de la santé (projet approuvé et subsidié par le Ministère de la Communauté française).

Une coopération de plus en plus importante est installée avec divers mouvements anonymes (Alcooliques Anonymes, Narcotiques Anonymes, Outremangeurs Anonymes et Emotifs Anonymes).

Pour de plus amples renseignements, on peut s'adresser au Docteur J. Bradfer, directeur de l'Association du Pélican, rue de l'Abricotier 3, 1000 Bruxelles, tél. 02/502.08.61. ■

## Education sexuelle

### Un nouveau trimestriel: En Question

**L'**e Centre de Documentation et d'Information de la Fédération francophone belge pour le Planning familial et l'Education sexuelle, autrement dit le CEDIF, publie depuis le mois de mars un bulletin trimestriel, qu'il a intitulé «En Question».

Chaque numéro abordera une question d'actualité ou un sujet de réflexion plus général, un dossier, des informations ponctuelles et un choix de lectures, dans le domaine de la vie sexuelle et affective. Le numéro de mars, en l'occurrence, présente un dossier sur «La bioéthique in vitro».

A la lecture de ce premier numéro, En Question apparaît comme une publication très «pointue». Souhaitons-lui de se trouver rapidement un public...

Autre activité du CEDIF: le centre de documentation spécialisé, qui propose des livres, des périodiques, des dossiers de presse thématiques, des rapports, enquêtes, mémoires, ainsi que des programmes vidéo. Quelques thèmes parmi la liste complète des sujets traités: adolescence - amour - avortement - contraception - divorce - grossesse - mst - mariage - sexualité - sida - violences sexuelles - ... La liste des mots-clés sera envoyée sur demande (et moyennant 40FB). Il est également possible de demander par téléphone ou par courrier une recherche bibliographique.

Le centre de documentation est ouvert tous les jours de 9 à 17 heures (sans rendez-vous).

Pour tout renseignement: CEDIF, rue Lesbroussart 28, 1050 Bruxelles, tél. 02/641.93.93. L'abonnement annuel à En Question coûte 500FB, et le prix au numéro est de 150FB. ■

## Assuétudes

### Récolte de données

**L'**e Comité de Concertation sur l'Alcool et les autres Drogues a publié en mars 1990 un rapport préliminaire sur la récolte de données épidémiologiques, sanitaires et sociales en matière d'assuétudes en Communauté française. Il s'agit d'une «base de travail commune autour de laquelle les chercheurs des différents services universitaires concernés et les praticiens des services de prévention, d'aide et de traitement, auront à collaborer pour la collecte des données, l'analyse de celles-ci, la formulation des objectifs et des stratégies qui en découlent en termes de prévention».

Ce rapport n'a pas tant pour objectif de proposer des chiffres, que d'être un «outil méthodologique pour le repérage des indicateurs utilisables dans le domaine des assuétudes. De même, il tente de mettre en évidence des sources susceptibles de fournir ces indicateurs.»

De même, le C.C.A.D. prépare un rapport d'un groupe de travail dans le domaine de la prévention de la consommation abusive ou inadéquate d'alcool sur les lieux du travail.

Pour de plus amples informations: Comité de Concertation sur l'Alcool et les autres Drogues, rue du Président 55, 1050 Bruxelles, tél. 02/512.20.21. ■

## Tranquillisants mode d'emploi

**L'**es tranquillisants, ces petites pilule que l'on consomme allègrement, sont une image d'un «mal être», de la difficulté de s'adapter à certains événements ou exigences inhérents à notre organisation sociale.

Depuis quelques mois, différentes associations se sont réunies et ont lancé une action sur le thème du bon usage des tranquillisants et des somnifères. La Cellule Permanente d'Education pour la santé a retenu parmi ses priorités le problème des tranquillisants, la campagne ainsi engagée a reçu un soutien actif de la Communauté Française de Belgique.

A l'origine de ce projet, un constat simple, la consommation des Belges et plus spécialement des femmes est trop élevée.

Première constatation qui est renforcée par une augmentation significative de la vente des tranquillisants; celle-ci s'explique notamment par l'accroissement de la vente des benzodiazépines qui a connu une hausse approximative de