

# RAPPORT D'ACTIVITÉS

2019

RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

FOND-ACTION SANTÉ COMMUNAUTAIRE BÉNISE NORMIL  
(FASCBN)





## 1- Mot de l'équipe

Au-delà de la problématique du diabète sur le plan statistique selon certain expert qui est connue par certaines personnes à risque. La réalité du terrain en matière de la malbouffe, l'obésité juvénile chez les jeunes ne représente pas un enjeu majeur aux yeux des fonctionnaires du système de santé publique pour diminuer la prévalence de cette maladie en amont. L'investissement peine à se faire sentir. Loin de là, nous faisons de notre mieux à Rivière-des-Prairies, avec notre faible moyen du bord pour contrer cette maladie à travers notre travail en amont auprès des jeunes à risque. L'année 2019 fut une année difficile pour le Fond-Action Santé Communautaire Benise Normil sur le plan financier et représentatif. Ces derniers poussent l'administration de FASCBN à prendre plusieurs décisions de restructuration pour garder le FASCBN en vie.

Notre réflexion dans ce rapport en lien avec nos divers changements pour garantir la longévité de FASCBN prouve notre bonne volonté de faire la différence dans la vie des gens dans le besoin. C'est nécessaire de faire un bilan de notre existence après cinq ans de travail acharné sur le terrain sans subvention à la mission. Notre évaluation nous exige de changer notre fusil d'épaule pour maintenir le minimum de notre reconnaissance par rapport à notre présence à RDP. Grace à cette réorientation de diminuer notre présence sur le terrain, le FASCBN aura la possibilité de répondre encore mieux aux besoins de certaines personnes plus vulnérables en matière de prévention du diabète et de l'hypertension.

Nous vous souhaitons une bonne lecture. Merci de votre compréhension !

Au nom du conseil d'administration

Pierre Reginald Azar, directeur de FASCBN

F.A.S.C.B.N

«La prévention pour une génération en meilleure santé»



## **2-Mission**

2.1-Éduquer et sensibiliser les jeunes défavorisés à risque du diabète de type 2 sur les enjeux de la malbouffe, de la sédentarité, de la consommation du tabac et de l'alcool par le biais de conférences, de présentations et de kiosques informatifs en milieu scolaire, ainsi que d'ateliers de cuisine santé dans le secteur de Rivière-des-Prairies.

2.2- Promouvoir la santé publique en encourageant et en facilitant le conditionnement physique général par le biais des ateliers de conditionnement aux jeunes défavorisés à risque du diabète de type 2 dans le secteur de Rivière-des-Prairies.

## **3-Vision**

Être un acteur clé dans le domaine de santé communautaire afin de diminuer le développement du diabète de type 2 chez les jeunes à risque de Rivière-des-Prairies pour qu'il puisse mener une longue vie en bonne santé.

## **4-Objectifs**

4.1- Diminuer la prévalence du diabète de type 2 en accompagnant, en sensibilisant les parents et en développant le potentiel des jeunes défavorisés à risque contre les enjeux liés à l'hérédité, au tabac, à la malbouffe et à l'obésité pour les aider à faire des choix sains contre le développement de cette maladie chronique.

4.2- Lutter contre le développement de l'obésité juvénile en initiant la saine alimentation chez les enfants et en développant le potentiel des parents en matière de saine alimentation.

## 5-Bilan projet de prévention du tabac

Le tabac représente un enjeu majeur de santé publique à Pointe-de-l'Île, avec une prévalence de 32,4%. Parmi ce chiffre, bon nombre de jeunes de Rivière-des-Prairies en font partie. Le FASCBN voit la nécessité de mettre l'accent sur le tabagisme dans l'école secondaire Jean-Grou afin de sensibiliser les jeunes sur les enjeux liés à la problématique du tabac. Les jeunes qui ne sont pas sensibilisés sur les effets néfastes du tabac ont tendance à être influencés par ceux qui fument. Pour trouver une solution, le FASCBN mise sur une approche par et pour les jeunes pour mener des activités de sensibilisation. Les jeunes sont plus ouverts à écouter leurs pairs qu'un adulte. C'est pour cela que ce projet veut former des modèles pour influencer le comportement des jeunes non avisés, de manière positive. Le FASCBN compte recruter 5 jeunes intéressés pour devenir des acteurs afin de promouvoir les saines habitudes en réalisant des ateliers et des campagnes de sensibilisation. Ces jeunes seront connus sous le nom d'Agent de saines habitudes de vie (ASHV). Ces jeunes seront formés et accompagnés pour réaliser des documentations pour la réalisation de ces activités.

### EFFETS DE LA NICOTINE SUR LE CERVEAU



La nicotine est une substance contenue naturellement dans la plante du tabac. Elle est donc présente dans tous les produits du tabac (cigarette traditionnelles, cigarillos, cigares, etc.). On rajoute également de la nicotine dans certains produits dérivés, comme la cigarette électronique. C'est ce composant qui est principalement responsable de la dépendance créée par le tabagisme.

**Lorsqu'une personne fume, 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 immédiatement la libération d'endorphines, des substances qui créent un sentiment de bien-être.

**Une seule cigarette fumée au complet suffit pour créer la dépendance chez un grand nombre d'adolescents. Quand ils commencent à fumer, les jeunes ont une fausse impression de contrôle. Ils mettent du temps à réaliser qu'ils sont devenus dépendants au tabac et lorsqu'ils s'en rendent compte, il est souvent malheureusement trop tard.**

### DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

Le tabagisme entraîne une forte dépendance psychologique chez la majorité des fumeurs. Ceux-ci 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.**

**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.**

### L'INFLUENCE DES AMIS N'EST PAS MAUVAISE EN SOI

Nous sommes tous, peu importe notre âge, influencés à un moment ou à un autre de notre vie. Ce qui est important, c'est d'être capable de faire des choix par soi-même en fonction de ses propres valeurs plutôt que par peur de décevoir ou d'être rejeté. **Il est tout à fait possible d'avoir du plaisir entre amis et d'appartenir à un groupe sans fumer.**

**Tu peux même être une source d'influence positive pour les autres en disant NON aux produits du tabac**

Par exemple :

**Dire NON poliment :** « Non merci! Je ne fume pas ». Tout simplement.

**Utiliser l'humour :** « Non, j'aimerais mieux manger des pois de rat que de fumer ».

**Donner des faits scientifiques :** « Non, savais-tu que le tabac tue un fumeur sur deux prématurément »?

### TOI, COMMENT TE SENTIRAS-TU À L'AISE DE DIRE NON AU TABAC SI QUELQU'UN T'EN OFFRAIT?

Produit par:

les Agents de Saines Habitudes de Vie (ASHV) de FOND-ACTION SANTÉ COMMUNAUTAIRE BÉNÉVOLE-NORMALE (FASCBN)

Les contenus sont inspirés des outils du Conseil québécois du tabac et de la santé



**LE TABAC  
FAIT SOUFFRIR**





Crédit photo : FASCBN

## But du projet

Recruter et former des jeunes à l'école secondaire Jean-Grou pour devenir agent de saines habitudes de vie pour réaliser des activités de sensibilisation auprès de leurs pairs contre l'initiation aux produits du tabac.

## Objectifs du projet

1. Prévenir l'initiation au tabagisme (secondaire 1 ou jeune de 11-12 ans) ;
2. Décourager le passage de l'expérimentation à la consommation régulière ;
3. Prévenir l'usage et faciliter l'abandon du tabagisme (jeunes de 15 ans et plus)

## Résultat du projet

### 1. Volet sensibilisation

Les 3 agents de saines habitudes de vie (ASHV) qui ont acceptés de rester sur les 5 qui ont été recrutés, ont réalisé trois activités de sensibilisation en trois étapes :

Premièrement, suite à 4 séances de préparation et de répétition, les ASHV ont réalisé une présentation destinée aux élèves de niveau secondaire 1 de l'école Jean-Grou en février 2019, qui a pour thème **les enjeux du tabagisme**. Ils touchent particulièrement les jeunes du secondaire 1, dans le but de les sensibiliser contre l'initiation aux produits du tabac. Les ASHV ont fait 30 minutes d'intervention dans une classe de secondaire 1. 27 jeunes ont pris part à cette activité. Ils ont présenté une vidéo présentant **les marketings trompeurs de l'industrie du tabac**. Le montage de la vidéo a été fait par eux. Suite à la vidéo, ils ont interagi avec les jeunes sur la fumée secondaire; la dépendance physique et psychologie; les effets de la nicotine et ainsi que sur les statistiques. À la fin, ils ont réalisé un court sondage à travers un questionnaire et ont distribué des brochures du CIUSSS de l'Est et du Conseil québécois du tabac et de la santé (CQTS) en lien avec le tabagisme à titre de référence.



Deuxièmement, suite à plus de 4 séances de préparation, les ASHV ont réalisé une campagne de sensibilisation d'une durée de 3 jours en mars 2019 destinée aux élèves de tous les niveaux de l'école Jean-Grou dans le but de les sensibiliser contre les enjeux liés à la consommation des produits du tabac. Les ASHV ont élaboré un dépliant sur le phénomène de la dépendance, inspiré des outils du CQTS et distribué lors de la campagne. Ils ont exposé des photos en lien avec les enjeux du tabac à l'agora aux heures du dîner. 100 jeunes ont été rejoints car 100 dégliants ont été distribués.

Troisièmement, Suite à plus de 5 séances de préparation et de répétition, les ASHV ont réalisé leur dernière présentation sur les risques de la cigarette électronique afin de sensibiliser leurs pairs sur l'impact de cette dernière en avril 2019 à l'école secondaire Jean-Grou. 8 jeunes entre 14 et 16 ans ont pris part à cette activité qui se déroulait après l'école dans une salle de conférence. Ils ont diffusé une vidéo sur la raison pour laquelle les jeunes sont des cibles pour la cigarette électronique. Ils ont échangé avec les jeunes sur l'impact du vapotage sur le système respiratoire et sur les risques de devenir fumeur actif. Ils ont conseillé les jeunes sur le comportement à adopter pour ne se pas faire influencer. Suite à une évaluation de la présentation, 100% des participants ont été satisfaits du travail des ASHV.

## **2. Volet formation**

Plusieurs outils élaborés par le Conseil québécois du tabac (CQTS) et de la santé et le CIUSSS de l'Est ont été utilisés pour former les 3 jeunes intéressés par le projet sur 5 recrutés à devenir agent de saines habitudes de vie (ASHV): dégliants, affiches, power point et des données probantes. M. Sylvain Quidot de CQTS et Mme Brigitte Fortier de CIUSSS de l'Est ont été responsable de la formation des jeunes. Tout au long du projet, les jeunes ont été accompagnés par Mme Jennifer Miserere de Jean-Grou et de M. Pierre Reginald Azar de FASCBN dans le cadre de la préparation des activités. Sylvain Quidot de CQTS et Mélanie Mailhot de CIUSSS de l'Est ont contribué en partageant des contenus pour le bon déroulement du projet. Le projet visait des jeunes de secondaire 3, 4 et 5 pour agir à titre agent de saines habitudes. Sur 5 jeunes recrutés, ce sont 3 jeunes de secondaire 5 qui ont accepté de poursuivre la formation.

## **3. Volet mobilisation et collaboration**

En plus des partenaires actuels qui ont pris part au déroulement du projet jusqu'à la fin, l'équipe a collaboré avec des professeurs de l'école Jean-Grou pour avoir accès à des salles de classe afin de promouvoir le projet. L'équipe a développé plusieurs outils promotionnels pour que le projet soit un succès tels que des affiches, des dégliants. Le CQTS et le FASCBN ont développé un carnet de bord qui facilite la planification et le bon déroulement des activités. Les partenaires ont procédé aux échanges des contenus par courriel et des discussions téléphoniques pour assurer le suivi du projet. Mme Mélanie Mailhot de CIUSSS de l'Est a manifesté sa présence lors de plusieurs rencontres de préparation des activités avec les agents



de saines habitudes. Pour tenir le public au courant, le FASCBN a tenu de partager le résultat des activités sur sa page Facebook. Grâce à la mobilisation de tous les partenaires dans leur rôle respectif et l'engagement des ASHV, le projet a été une réussite totale.

## **6-Restructuration de FASCBN**

À partir de Juillet 2019 à novembre 2019, le conseil d'administration a amorcé une réflexion en lien avec la restructuration de FASCBN à cause le problème du financement. L'adresse du bureau de FASCBN a été changée. Dorénavant, le FASCBN reçoit les gens à son bureau que sur rendez-vous afin de répondre à leurs préoccupations. Le FASCBN a mis fin au programme Agent de saines habitudes de vie et au programme Parents informés, enfants en santé pour les remplacer par le programme de bourses de saines habitudes de vie. Le FASCBN a choisi de ne plus renouveler son adhésion à la Corporation développement communautaire (CDC) vu son manque d'intérêt au sein de cette institution. Le nom du gala souper bénéfice est changé pour gala de remise de bourses de saines habitudes. La plupart de ces changements entreront en vigueur au début de l'année 2020.

## **7-Activites bénéfices**

Pour l'année 2019, le FASCBN a organisé des activités d'autofinancement en sollicitant des dons à ses partenaires et ses membres actifs afin d'assurer le fonctionnement de l'organisme. Le FASCBN a organisé une deuxième édition cocktail dînatoire de l'amitié en avril 2019 en collaboration avec la Maison des jeunes de Rivière-des-Prairies. Ce fut un autre succès de célébrer l'amitié. Puis, en octobre 2019, le FASCBN a organisé le sixième gala souper bénéfice. L'organisme a profité l'occasion de cette édition pour honorer l'engagement de certains membres actifs et des jeunes qui ont été engagés comme agent de saines habitudes de vie. Les activités d'autofinancement ont permis à l'organisme d'amasser des fonds au profit de son roulement. Voir les images du gala ci-dessous et dans la page suivante !

**Bilan :** 150 participations



Crédit photo du gala : FASCBN



## **8-Activités vie associative & démocratique**

Le conseil d'administration de FASCBN s'est réuni six (6) fois durant l'année **2019** au Centre récréatif de Rivière-des-Prairies, soit une rencontre formelle dûment convoquée à chaque deux (2) mois. Au cours de ces réunions, le conseil d'administration a pris des décisions favorables pour faciliter le bon fonctionnement de l'organisme. Puis, pour s'assurer de la participation des bénévoles, les membres du conseil d'administration ont soutenu les intervenants dans la réalisation de certaines tâches, comme la cuisine, la logistique, la représentation et la révision des documents.

## **9- Équipe de travail**

L'équipe de Fond-Action Santé Communautaire Bénise Normil est composée de cinq (6) administrateurs bénévoles : un président, un secrétaire, un trésorier, deux administrateurs et un gestionnaire du programme de prévention. Les personnes impliquées comme bénévole ont donné plus de 700 heures de leur temps dans le but de maintenir la présence de l'organisme sur le terrain.

## **10- Remerciements**

Le Fond-Action Santé Communautaire Bénise Normil (FASCBN) tient à remercier ses membres actifs, ses collaborateurs et ses partenaires financiers qui ont contribué généreusement en espèces ou en nature afin de soutenir cette noble cause. Leur geste a fait une grande différence dans la vie des jeunes, parents et enfants dans le besoin de nos services de prévention du diabète de type 2. Un grand remerciement spécial à l'arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles qui a mis des locaux à notre disposition nous permettant d'accueillir chaleureusement nos bénéficiaires. Voir les logos de nos supporteurs dans la page suivante!



**Nos partenaires financiers :**



Bureau de circonscription  
11977, avenue Alexis-Carrel  
Montréal (Québec) H1E 5K7  
Tél. : 514 648-1007 | Téléc. : 514 648-4559  
marc.tanguay-lafo@assnat.qc.ca



**Marc Tanguay**  
Député de LaFontaine

**Pablo Rodriguez**  
Député d'Honoré-Mercier et  
Secrétaire parlementaire  
Infrastructures et Collectivités

Bureau de comté  
8595, Maurice-Duplessis  
Bureau 208  
Montréal (Québec) H1E 4H7

Bureau de la Colline  
Édifice du Centre  
Pièce 446 S  
Ottawa (Ontario) K1A 0A6

[Pablo.Rodriguez@parl.gc.ca](mailto:Pablo.Rodriguez@parl.gc.ca)

**L'inter MARCHÉ Lagoria**

*Nino Chimienti*  
Président  
[ninoc.lagoria@gmail.com](mailto:ninoc.lagoria@gmail.com)

**NADJIB BENHAMED**  
PHARMACIEN-PROPRIÉTAIRE

9101, Maurice-Duplessis  
Montréal  
(Québec) H1E 6M3  
Tél. : (514) 881-8808  
Fax : (514) 494-7212

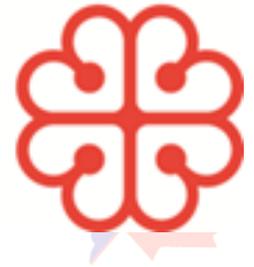
Pharmacie Jacques Barakat et Nadjib Benhamed  
Affiliée à





Rivière-des-Prairies  
Pointe-aux-Trembles

**Montréal**



F.A.S.C.B.N

«La prévention pour une génération en meilleure santé»

Édité le 11 janvier à Montréal, QC