

## Le CMU explore le pilier **Vie sans dépendance**

Le Comité de mieux-être universitaire (CMU) travaille à promouvoir une culture de mieux-être dans sept grandes sphères : physique, sociale, intellectuelle, environnementale, psychologique, professionnelle et spirituelle. Les activités sont regroupées dans quatre piliers d'intervention : Saine alimentation, Vie active, Esprit sain et Vie sans dépendance. Les activités peuvent toucher l'individu, la collectivité ou l'institution. La dynamique de l'impact CMU est reflétée dans sa roue de mieux-être.



Dans le cadre de deux cours en santé communautaire, le CMU, en collaboration avec deux groupes d'étudiants et d'étudiantes venant de l'École de science infirmière (ÉSI) et du Centre de formation médicale du Nouveau-Brunswick, (CFMNB), a réalisé deux projets touchant le tabagisme. Ce document présente les résultats du projet de deux étudiantes à l'ÉSI : Maude Cormier et Julie Bélanger.

Les étudiantes de l'ÉSI ont effectué un sondage auprès des membres du personnel qui fument. Le but était de connaître les habitudes tabagiques ainsi que les besoins des fumeurs afin d'offrir au CMU des pistes pour mieux agir dans le pilier de la Vie sans dépendance. Les statistiques du Grand Moncton indiquent qu'environ 23,3% des résidents sont considérés comme fumeurs, comparativement à 22,7% pour le Nouveau-Brunswick et 20,1% pour le Canada. Cela pourrait représenter environ 160 fumeurs parmi les membres du personnel à l'Université de Moncton, Campus de Moncton. Toutefois, seulement 13 personnes ont répondu au sondage envoyé par courriel à trois reprises aux membres du personnel abonnés à la liste de distribution [cdem-l@umoncton.ca](mailto:cdem-l@umoncton.ca). Ce faible résultat correspond à celui retrouvé dans les études effectuées auprès des employés travaillant en milieux universitaires (Näyha, Kivasti,, Kingisepp et Heikkinen, 2011, Wheller et al., 2007, Screenivas, Veeranki, Mamudu et He, 2013)\*. En effet, selon ces études, le pourcentage de fumeurs est beaucoup plus faible que dans la population générale, oscillant entre 9 à 10%.

## Principaux résultats du sondage

- 75% ont effectué des études postsecondaires et/ou supérieures
- Tous travaillent à temps complet
- 2/3 fument moins de 15 cigarettes par jour
- 75% sont le seul à fumer à domicile
- Plusieurs fument avant ou après un repas (déjeuner = 46,2%, dîner = 61,5%, souper = 84,6%)
- 61,5% fument avant ou après un évènement stressant
- 100% disent qu'ils ont déjà essayé d'arrêter
- 70% ont déjà essayé d'arrêter 1 à 2 fois
- 38,5% n'ont aucun intérêt à arrêter
- 30% disent que c'est difficile d'arrêter car ils sont trop stressés
- 40% disent qu'ils n'ont pas de succès à arrêter car ils manquent de motivation
- 87,5% indiquent qu'ils aimeraient avoir une trousse pour les aider à arrêter
- 62,5% affirment que l'aide financière pour payer pour les traitements de cessation aiderait
- Très peu (20%) aimeraient avoir une session d'information sur comment arrêter de fumer

## Pistes d'action pour le CMU à la lumière des résultats

- Création et distribution d'une trousse : Pour aider les membres du personnel à arrêter de fumer, les étudiantes ont produit une trousse remplie de ressources diverses qui sera distribuée en avril.
- Accent sur la gestion du stress : Il est intéressant à noter que plusieurs fumeurs disent qu'ils continuent à fumer car cela les aide à diminuer le stress, mais des études récentes démontrent que fumer augmente le stress et la dépression et le fait d'arrêter de fumer diminue le niveau de stress (Hajek, Taylor, et McRobbie, 2010, Parrot et Murphy, 2012, Upal, Shahab, Britton et Ratschen, 2013). Le CMU prévoit continuer ses efforts en offrant des sessions d'information et des sessions pratiques pour réduire le stress (yoga, rigolothérapie, méditation, fixer objectifs SMART etc.).

*(les références des études citées dans ce document sont disponibles auprès du CMU)*