



Alençon. Des lycéennes s'engagent à réduire la cigarette

De gauche à droite : Vincent de Piepape, proviseur du lycée professionnel agricole, Cécile Lebert, chargée de projet à l'Anpaa, des lycéennes et Marie Langlois, infirmière de l'établissement. Ouest-France

Tabado, c'est un programme qui vise à aider les jeunes à sortir de la tabagie. Au lycée professionnel agricole, il mobilise près d'un tiers des effectifs, fumeurs comme non fumeurs.

« **Avant, je fumais trente cigarettes par jour. Seulement neuf aujourd'hui.** » Samantha, 18 ans, élève de première au [lycée professionnel agricole d'Alençon](#), clope depuis deux ans déjà. En ce moment, elle réduit sa consommation. « **C'est compliqué de ne pas en allumer une le matin au réveil, le soir avant d'aller se coucher, dans les soirées...** » La jeune fille participe au programme [Tabado](#), porté par l'Institut national du cancer.

Inscrite par sa copine

« **Tabado permet d'accompagner les jeunes consommateurs de tabac et de cigarettes électroniques** », explique Cécile Lebert, chargée de projet à [l'Anpaa](#) (Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie). L'action est menée dans les lycées professionnels, centres de formation des apprentis et maisons familiales rurales. Un jeune sur deux, en moyenne, fume dans ces structures.

Samantha ne s'est pas inscrite au programme. C'est sa copine Agathe, une non-fumeuse de 16 ans, qui l'a fait pour elle. « **Je suis asthmatique et quand elle fume, ça me gêne. Elle n'était pas là le jour de l'intervention de l'infirmière. Quand elle est revenue, je lui ai dit qu'elle avait rendez-vous tel jour à telle heure et qu'elle devait y aller.** » Agathe avoue cacher les cigarettes de son amie pour l'aider...

Des soutiens déterminants

Océane, 18 ans, en terminale, ne fume pas non plus, mais elle fait partie des vingt élèves engagées dans Tabado, pour soutenir leurs seize camarades tabagiques. « **Deux enseignants et une surveillante sont également entrés dans la démarche** », précise Vincent de Piepape, proviseur du lycée. Le programme a été présenté aux adultes en octobre, puis aux cent vingt élèves pour les inciter à y participer.

« **Océane, c'est un peu la gardienne du tabac**, sourit Élodie, 18 ans. **Quand je n'ai pas craqué à la fin de la journée, c'est souvent grâce à elle.** » La lycéenne a fumé jusqu'à vingt cigarettes par jour avant de passer à la cigarette électronique. « **Je consomme encore un peu de tabac**, avoue-t-elle. **Mon objectif, c'est d'arrêter mais c'est très difficile. Pour compenser, je parle avec mes amies, je rigole et... je mange !** »

Quatre ateliers collectifs sont proposés. Le dernier aura lieu à la mi-mars. Les participantes se retrouvent dans la salle de détente du lycée. À leurs côtés, Cécile Lebert et Marie Langlois, infirmière de l'établissement. À l'abri des regards, les échanges sont fructueux. « **Certaines sont surprises de ce à quoi elles arrivent. Quatre ont déjà arrêté** », note Cécile Lebert. Marie Langlois se réjouit : « **Les baisses de consommation sont impressionnantes** ».

Au lycée Mézen, une deuxième année de Tabado commence

Christelle Picault, infirmière, et Béatrice Rocher, conseillère principale d'éducation, dans l'infirmerie du lycée Mézen où se déroulent les entretiens individuels et les ateliers collectifs.
Ouest-France

L'an dernier, dix élèves du [lycée professionnel Marcel-Mézen](#) avaient suivi le programme Tabado. Cette année, ils sont neuf : huit garçons et une fille. Aujourd'hui, vendredi 6 mars, ils entament l'étape des entretiens individuels. « **Des rencontres avec des addictologues effectuées sur le temps scolaire, à l'intérieur de l'établissement** », précise Béatrice Rocher, conseillère principale d'éducation (CPE) qui pilote l'action avec Christelle Picault, l'infirmière du lycée.

Une forte dépendance

« **Les élèves ont eu un questionnaire à remplir sur la consommation de tabac**, poursuit-elle. **Puis, l'action a été présentée à l'ensemble des classes par Audrey**

Chevalier, animatrice de prévention à l'Anpaa [Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie]. **Ainsi, tous les lycéens ont eu l'information, même ceux qui ne s'inscrivent pas au programme.** » L'an dernier, seules les classes de seconde avaient été ciblées.

« **Certains jeunes pensent qu'ils peuvent arrêter du jour au lendemain, car ils ne se rendent pas compte de leur niveau de dépendance** », estime Christelle Picault. Parmi les inscrits, il y a, par exemple, des lycéens qui fument avant leur petit-déjeuner. Et dans l'établissement, certains internes ne louperaient pour rien au monde le créneau de la dernière clope de la journée à 20 h 15. « **Ne plus pouvoir fumer après, c'est stressant pour les plus accros** », constate la CPE.

Effet boule de neige

Parmi les dix participants de l'an dernier, deux sont encore au lycée. Jade s'était mobilisée. « **J'ai trouvé cette expérience intéressante grâce aux séances individuelles et collectives. Malheureusement, je n'ai pas réussi à arrêter de fumer par manque de motivation.** » Un de ses camarades s'en est mieux sorti : « **Il a fortement diminué sa consommation, souligne la CPE. Il me semble qu'il ne fume plus qu'une cigarette par jour.** »

Le point positif, c'est que Tabado « **n'est pas un programme qui leur demande d'arrêter demain, rassure l'infirmière. C'est fait pour qu'ils commencent à y penser.** » Neuf inscrits seulement sur plus de trois cent cinquante lycéens, c'est peu. Mais « **cela permet de parler librement du tabac, de rendre le sujet moins tabou,** note Béatrice Rocher. **S'ils en parlent entre eux, on se dit que cela peut faire boule de neige.** »

Tabado, ensemble sans tabac, c'est quoi ?

Cécile Lebert et Audrey Chevalier, dans les tout nouveaux locaux de l'Anpaa, cours Clemenceau. Ouest-France

Deux lycées

Tabado a pour objectif la réduction de la consommation de tabac chez les adolescents. Ce programme gratuit se déroule pendant les heures de cours entre les murs des établissements scolaires. Il a démarré dans [l'Orne](#) l'an dernier et concerne,

en 2020, deux lycées alençonnais. « **Nous allons lancer le prochain pour 2021**, précise Cécile Lebert, chargée de projet à l'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie (Anpaa). **Si des établissements sont intéressés, ils doivent nous contacter.** »

Trois étapes

Après avoir présenté Tabado aux équipes éducatives, « **une première phase d'information et de mobilisation est lancée** », poursuit Cécile Lebert. Ensuite, les volontaires rencontrent individuellement un tabacologue ou un professionnel formé. « **La consommation de chacun est évaluée.** » Enfin, « **quatre ateliers motivationnels collectifs sont organisés pour qu'ils se soutiennent entre eux** ». Une réunion de bilan conclut la démarche.

Un challenge

Pour motiver tout le monde, il y a en plus les Tabado games. Une compétition nationale qui réunit cette année 142 établissements. « **Cela repose sur un système de points que peuvent faire gagner les élèves et les professeurs** », détaille Audrey Chevalier. Participer au programme, soutenir des camarades, parler du tabac en cours... peuvent permettre de décrocher un titre régional, « **avec un baby-foot à gagner** », sourit Cécile Lebert. L'établissement gagnant au niveau national profitera, lui, d'une journée sportive.

[Anpaa Normandie](#), 37, cours Clemenceau à [Alençon](#). Secrétariat : 02 35 70 37 42.

Fabienne GÉRAULT.