



Mémoire pour la
Consultation *Montréal, Physiquement active*

Présenté à la
**Commission permanente sur la culture,
le patrimoine et les sports**

Par Christine Demers
Coordonnatrice de la prévention

Janvier 2013

Introduction

Le Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS) remercie la Commission permanente sur la culture, le patrimoine et les sports de l'occasion qui lui est offerte d'exprimer ses préoccupations dans le cadre de la Consultation *Montréal, Physiquement active*.

Nous sommes un organisme provincial à but non lucratif qui œuvre à réduire le tabagisme et à promouvoir la santé au Québec depuis plus de 35 ans. Nos interventions, menées de concert avec le ministère de la Santé et des Services sociaux, Santé Canada et de nombreux autres partenaires, s'articulent principalement dans les domaines de la prévention, la promotion de la santé, l'arrêt tabagique, la protection des non-fumeurs, le changement des politiques et normes sociales, ainsi que l'évaluation et la recherche.

Notre mission est « Vers un Québec sans tabac » et notre vision est la suivante : « Entre 2011 et 2025, nous contribuerons à faire passer le taux général de tabagisme au Québec de 21 à 10 %. Nous inscrirons nos interventions dans le cadre de la promotion de la santé et du développement de saines habitudes de vie. Nous atteindrons notre objectif en exerçant un leadership constant et en collaborant avec les organisations et individus qui sont actifs pour réduire le tabagisme. Le travail en partenariat constituera l'outil le plus puissant pour matérialiser notre vision avec efficacité et efficience. Lorsque nous serons parvenus à nos fins, la population québécoise vivra dans un environnement où le tabac et ses conséquences seront beaucoup moins présents. »

Ainsi, c'est une vision holistique de la santé qui mène nos actions car les deux principales causes évitables de la grande majorité des maladies chroniques au Québec sont, en première place, le tabagisme et, en seconde place, l'obésité. L'activité physique est donc essentielle à la santé des gens et c'est en faisant la promotion d'un ensemble intégré et cohérent de bonnes habitudes de vie que nous progresserons vers des populations en meilleure santé.

Dans le cadre de ce mémoire, ce sont les réponses à vos questions dans cette consultation que peut apporter le projet *Opération Fais-toi entendre!* (OFTE) qui sont soumises à votre analyse. Celui-ci se concentre sur les adolescents de niveau secondaire uniquement. Malgré votre souci de rejoindre la population en général par l'activité physique, nous avons tout de même choisi de vous présenter ce projet puisqu'il s'agit d'une initiative montréalaise et la première à expérimenter cette nouvelle vision de la santé que nous forgeons actuellement à notre organisme. Nous croyons également qu'il est essentiel d'intégrer l'activité physique dès que possible, que les jeunes aient des opportunités pour aimer bouger et intégrer une pratique régulière à leur quotidien.

Il importe de « prévenir » afin que nous ayons moins à intervenir dans l'avenir.



Mise en contexte

Santé des jeunes et initiatives prometteuses

Les adolescents sont reconnus pour avoir des habitudes de vie déficientes. Ces habitudes de vie sont conditionnées par des facteurs individuels (connaissances, croyances, attitudes, habiletés) et environnementaux (disponibilité et accessibilité de produits, services¹, structures physiques², sociales et politiques³, culturels et médiatiques⁴) (1). Dans le cadre du projet présenté dans ce mémoire, l'attention sera portée sur la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie. Les jeunes sont quotidiennement confrontés à l'inaccessibilité physique et économique ou à l'inadéquation des services et installations pour la pratique d'activités physiques dans leur quartier (sécurité, inadapté au goût des filles ou des garçons) (2). Au Québec, les gouvernements, les organismes de santé ainsi que plusieurs ONG font front commun pour que les habitudes de vie des jeunes s'améliorent en agissant sur les environnements (3). Pour répondre à la question générale qui guide la consultation, « Que devons-nous faire pour façonner notre ville et engager nos communautés afin que nos citoyens adoptent un mode de vie physiquement actif ? », nous vous retournerions la question « quel rôle les jeunes peuvent-ils jouer à cet égard ? ».

Les renseignements qui suivent dans ce paragraphe visent à contribuer à la réflexion entourant une des questions spécifiques de cette consultation, soit « Quelles sont les interventions les plus efficaces pour que les Montréalais intègrent davantage l'activité physique et le sport dans leur vie? ». Des conférences scientifiques et la littérature présentent plusieurs projets tels que : California Project Lean (4), Cataclyst (5), Shape up, Europe (6), Hamilton Crew for Action Ontario (7), la campagne Truth et les Students Working Against Tobacco (8), qui indiquent que la participation citoyenne et l'engagement des jeunes à réaliser des actions sociales peuvent aider à créer des environnements favorables aux saines habitudes de vie dans leur école ou dans leur communauté. Par ailleurs, le processus d'engagement à l'intérieur duquel les jeunes développent des compétences individuelles, comprennent mieux des enjeux sociaux, travaillent en partenariat et posent des actions sociales pour la création d'environnements favorables a aussi des effets positifs sur la santé des jeunes (9). Des recherches démontrent en effet que l'engagement produit non seulement des bienfaits sur la santé (moins de problèmes de dépendances, de comportements violents, de problèmes dépressifs, meilleure estime d'eux-mêmes, des jeunes plus actifs), mais qu'il est aussi reconnu comme un facteur crucial de réussite scolaire (des jeunes plus enclins à terminer les études postsecondaires, de meilleures notes académiques). L'implication sociale des jeunes est d'ailleurs préconisée dans toutes les thématiques de santé de la synthèse des recommandations d'experts de l'INSPQ. (10)

¹ ex. : activités de loisirs

² ex. : pistes cyclables

³ ex. : politique alimentaire à l'école

⁴ marketing d'aliments à faible valeur nutritive

Fais-toi entendre! a vu le jour en 2007. En effet, le CQTS a bonifié son expertise depuis ce temps à la suite de la réorientation de son programme *La gang allumée* vers l'action sociale en réponse aux recommandations des experts (16). *La gang allumée*, est un programme offert partout au Québec depuis 17 ans. Il s'agit d'un mouvement de jeunes de 11 à 17 ans, non-fumeurs ET fumeurs, qui veulent prévenir et réduire l'usage du tabac dans leur milieu et même dans la société en général. Ainsi, des milliers de jeunes au Québec se servent de *La gang allumée* pour influencer l'opinion des citoyens, celle des dirigeants d'entreprises et même, celle des décideurs politiques.

Organisé conjointement par le CQTS et la Direction de santé publique de Montréal, *Fais-toi entendre!* a d'abord été développé et expérimenté pendant deux ans autour de la thématique du non-tabagisme. Ainsi, selon le bilan de la Coalition québécoise pour le contrôle du tabac, la sortie médiatique des jeunes ayant participé à la campagne *Fais-toi entendre!/Say it loud!* en 2008-2009 a contribué à l'adoption du projet de loi C-32 (15) portant sur les cigarillos au Québec et au Canada. Cela a permis de conclure que les jeunes peuvent concourir à améliorer concrètement leur environnement dans la mesure où ils sont soutenus par la communauté et les institutions (11, 12, 13, 14).

À la suite de ces expérimentations prometteuses, le CQTS souhaitait élargir et transposer son expertise à d'autres domaines d'intervention. À cet effet, une consultation menée en novembre 2010 auprès de 75 jeunes a identifié ce qui les touche : le marketing du fast-food, le modèle de beauté unique présenté dans les médias, le manque d'accessibilité aux infrastructures sportives et le nombre insuffisant d'heure de cours d'éducation physique et à la santé dans les écoles.

En permettant aux jeunes d'être des acteurs au cœur de l'offre d'activité qui leur sera offerte, nous leur permettons ainsi de s'approprier leurs espaces d'activités physiques et sportives et même de les façonner à leur image (sentiment d'appartenance à son milieu de vie). Selon nous, c'est en ayant des jeunes qui participent à la création de ces espaces que nous augmentons nos chances de répondre à plusieurs des questions de cette consultation, c'est-à-dire, « Comment mieux promouvoir un mode de vie physiquement actif? », « Comment les faire bouger davantage en hiver? », « Quelles priorités adopter dans l'avenir quant aux installations et infrastructures de qualité à mettre en place? », « Quels autres espaces publics prioriser pour faire bouger? » et « Comment façonner les milieux de vie montréalais pour favoriser l'activité physique ». Laissons les jeunes parler dans les débats publics, laissons-les agir, ils nous répondront, ils agiront sur ces questions.

L'Opération Fais-toi entendre!

L'Opération Fais-toi entendre! est donc un projet innovateur d'**affirmation**, de **mobilisation** et d'**engagement** par et pour des jeunes. Le projet propose, d'une part, des activités qui amènent les jeunes à poser un regard critique sur des sujets sociaux (publicité qui les cible, accessibilité de produits nocifs, défaut d'accessibilité à des services, normes, etc.) qui les touchent et qui ont un impact sur leurs habitudes de vie, en particulier l'alimentation, l'activité physique, le non-tabagisme, l'image corporelle et le bronzage. Il les invite, d'autre part, à exercer leur responsabilité citoyenne en prenant part au débat public et en participant activement à un processus conduisant à une action sociale en faveur de la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie. Le développement de l'engagement chez les jeunes et la modification de l'environnement sont les stratégies d'intervention privilégiées.

L'Opération vise aussi à faciliter chez les jeunes l'acquisition de compétences à la base de l'adoption de comportements favorisant la réussite éducative, la santé et le bien-être. Ainsi, le développement de certaines compétences telles que « exploiter l'information » « exercer son jugement critique » et « communiquer de façon appropriée » est mis de l'avant. Le projet adhère également à la philosophie du nouveau pédagogique au cœur des domaines généraux de formation « Environnement et consommation », « Médias », « Vivre ensemble et citoyenneté » et « Santé et bien-être », de même que dans les domaines d'apprentissage « Univers social, éducation à la citoyenneté » et « Développement de la personne, autonomie et participation sociale ». En bref, *L'Opération Fais-toi entendre!* constitue une application concrète de l'approche *École en santé* et s'inscrit bien dans le cadre de la nouvelle Loi 88 du MELS.

Les jeunes qui participent à l'OFTE reçoivent un accompagnement d'intervenants de leur milieu. Ces derniers favorisent leur participation et leur engagement et les aident dans leur démarche concrète d'action sociale locale ou régionale. De plus, les jeunes et les accompagnateurs peuvent compter sur le soutien d'agents régionaux formés et supervisés sur le processus d'action sociale.

Nous souhaitons offrir des ressources aux intervenants dans les milieux scolaires et les organismes jeunesse qui réalisent des projets d'engagement des jeunes pour la santé. Nous souhaitons répondre aux besoins de ces intervenants par un soutien adapté pour travailler sur les environnements favorisant les saines habitudes de vie. Nous croyons que c'est en alliant nos forces que ces projets prendront un élan sans pareil et que les intervenants acquerront des habiletés pouvant leur être utiles pour tous leurs autres projets avec les jeunes.

Voici des exemples de ressources disponibles :

- Des animations dynamiques pour aider les intervenants à recruter des jeunes et un accompagnement tout au long du projet à la hauteur de leurs besoins;

- Des ateliers locaux gratuits pour les jeunes et les intervenants accompagnateurs pour les habiliter à faire de l'action sociale;
- Une subvention, des outils et des conseils d'experts au niveau des contenus;
- Des partenaires réputés prêts à appuyer les demandes des jeunes pour qu'elles se concrétisent;
- Diverses activités pour reconnaître l'engagement des jeunes et des intervenants, favoriser la mobilisation tout au long du projet et faciliter les échanges et le réseautage entre les milieux.

Nous prévoyons que ce projet se déroulera de janvier à juin 2013 et reprendra en septembre jusqu'à juin 2014.

Résultats attendus

Le projet est suivi par deux chercheuses du Centre de recherche de l'institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (CRIUCPQ) à l'Université Laval. Une des chercheuses est issue de l'équipe de la Plateforme d'évaluation en prévention de l'obésité (PEPO). Cette évaluation devrait permettre de générer les données suivantes :

- Une analyse des ressources et du soutien offert aux milieux pour que les projets se réalisent;
- Décrire les dynamiques internes des équipes de jeunes (les processus de décisions, le choix du sujet, les caractéristiques des jeunes, les interactions, etc.);
- Le développement de l'empowerment chez les jeunes.

Les objectifs spécifiques du projet d'ici juin 2013 sont les suivants :

- réaliser 15 actions sociales dans 15 milieux différents;
- former entre 150 et 225 jeunes;
- former entre 15 et 30 intervenants.

Plus largement, à court terme, voici les résultats attendus :

- Développer l'engagement des partenaires, des organisations, de la communauté et des jeunes;
- Rehausser les effets sur les jeunes et accompagnateurs;
- Influencer les projets sur l'environnement social ou physique;
- Augmenter le nombre de programmes de promotion / prévention saines habitudes de vie complémentaires.

Et à long terme :

- Modifier les environnements physiques et sociaux à plus large échelle;
- Modifier les choix santé des jeunes;
- Que les jeunes impliqués activement deviennent des citoyens plus engagés;
- Rehausser les connaissances sur l'engagement pour favoriser la persévérance et la réussite scolaire;
- Offrir des programmes de prévention et promotion de saines habitudes de vie auprès des écoles mieux concertés et plus respectueux de leurs besoins;
- Modifier les pratiques professionnelles en saines habitudes de vie.

Partenaires

Voici certains éléments de réponses pour une autre question qui guide cette consultation, soit « Comment mobiliser les ressources et les forces vives de la collectivité montréalaise pour que les citoyens profitent davantage des bienfaits du sport et de l'activité physique? ».

Ce projet s'appuie sur l'approche Écoles et milieux en santé qui propose d'intervenir de façon globale et concertée. Globale parce qu'elle agit à la fois sur l'individu et l'environnement et qu'elle cible les jeunes, l'école, la famille et la communauté. Concertée parce qu'elle favorise la concertation entre les secteurs de la santé, du scolaire et de la communauté autour de buts communs visant les jeunes.

Ainsi, outre l'implication des jeunes, la concertation de nombreux partenaires est au cœur de ce projet. D'ailleurs, la réalisation de ce projet bénéficie du soutien de la Ville de Montréal, Division sociale. L'Opération se déploie suivant les recommandations du comité de suivi et du Réseau de partenaires. Le mandat du Réseau de partenaires est de faciliter la création d'environnements favorisant de saines habitudes de vie chez les jeunes, à partir des projets des jeunes. Plus spécifiquement, ce comité soutient la mobilisation des jeunes et des milieux et les actions des jeunes de manière à rendre possible les changements d'environnements qu'ils proposent.

Le mandat du comité de suivi est d'évaluer l'avancement du projet, son suivi financier et sa pérennité ainsi que favoriser la concertation des partenaires.

De plus, l'OFTE bénéficie du soutien de plus d'une vingtaine d'experts et conseillers pour soutenir la réflexion et les travaux entourant ce projet par l'échange d'expertise.

Les partenaires impliqués dans le projet sont les suivants :

- Direction de santé publique de l'ASSS de Montréal
- Québec en forme
- Ville de Montréal
- ÉquiLibre
- Société canadienne du cancer
- Fondations des maladies du cœur du Québec
- Commissions scolaires de Montréal
- Mise au jeu
- Coalition québécoise pour le contrôle du tabac
- Coalition québécoise sur la problématique du poids
- Forum Jeunesse de l'Île de Montréal
- Réseau québécois du sport étudiant
- Sports et Loisirs de l'Île de Montréal
- Direction régionale de Montréal du MELS
- Cumulus
- Oxy-jeunes
- Mentore Active
- Institut du Nouveau monde
- Centre de développement pour l'exercice de la citoyenneté
- Kino-Québec

Conclusion

Le CQTS est très heureux de constater que la Commission suscite beaucoup d'intérêt auprès de divers partenaires et dans la communauté. Nous serions heureux de pouvoir contribuer davantage à répondre aux questions évoquées en poursuivant ce partenariat avec la Ville de Montréal qui sera informée de ce que les jeunes souhaitent dans leur environnement, ce qui les fera bouger.

Plus de réponses viendront dans les prochains mois et au courant de l'année scolaire 2013-2014 qui sauront contribuer, nous le souhaitons, avantageusement à faire bouger les jeunes de Montréal et leur communauté.

Nous vous remercions de l'attention que vous avez portée à notre mémoire.

Annexe

Arrimage du projet :

Quels sont les arrimages potentiels que vous percevez entre votre projet de promotion et les initiatives régionales ou provinciales déjà existantes?

Initiatives existantes PAG, QEF, Politique cadre virage santé, Organismes, etc.	Arrimages potentiels
Réseau québécois du sport étudiant national et régional (3 instances)	Arrimage avec leurs programmes de promotion de saines habitudes de vie (ex. : « Gobes-tu ça? », projet de dénormalisation de la malbouffe) Programmes qui favorisent un mode de vie physiquement actif
Coalition québécoise sur la problématique du poids	Actions d'influence politique sur le marketing des boissons sucrées
Équilibre	Activités de la Journée nationale sans diète, Programme « Bien dans sa tête bien dans sa peau »
Pour un virage santé à l'école	Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif : Volet Activité physique : environnement scolaire, offre, disponibilité et accessibilité des lieux de pratique de l'activité physique Volet alimentation : développement des compétences des jeunes
DR-MELS, et commissions scolaires	Temps d'enseignement du cours d'éducation physique et à la santé
Sport et loisir de l'île de Montréal	Déclic loisirs
Ville et arrondissements de l'île de Montréal	Projet jeunesse 12-17 ans

Forum Jeunesse de l'île de Montréal	Initiative « Prends ta place! »
Commission scolaire de Montréal	Plan d'action « Bouger 1 heure par jour »
Investir pour l'avenir : Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012	<p>Actions pour lesquelles un arrimage est possible :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déploiement de l'approche École en santé - Sensibilisation des producteurs, transformateurs et des distributeurs afin qu'ils se rallient aux objectifs nutritionnels visés - Assurer le suivi et la mise en œuvre de l'augmentation du temps d'enseignement alloué à l'éducation physique - En partenariat avec le milieu, améliorer l'accessibilité à des infrastructures sportives et récréatives de qualité - Encourager l'aménagement, l'animation et l'embellissement de cours d'école qui facilitent la pratique d'activités physiques - Renforcer les mesures d'application et de suivi de la Loi sur la protection du consommateur portant sur la publicité destinée aux jeunes
Liens avec les municipalités de l'île de Montréal	Arrimage avec d'autres projets locaux ou régionaux (Forum jeunesse de St-Michel, Forum de Montréal-Nord, Forum Jeunesse de l'île de Montréal, Nourrir Montréal et autres)
Société canadienne du cancer et Fondation des maladies du coeur	Arrimage avec leurs programmes de prévention sur les saines habitudes de vie
QEF	Actions des regroupements locaux de partenaires
CEDEC	Arrimage possible avec programme «Je cultive ma citoyenneté», formations « Art de l'argumentation », « Agir en démocratie, pourquoi pas? », animation « Les débats de citoyen » sur la malbouffe, évènement « Rendez-vous jeunes citoyens »

Références

1. Gouvernement du Québec (2006). *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 - Investir pour l'avenir*, 50 p. Page consultée le 12 juillet 2010. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-289-01.pdf>
2. a) Comité scientifique de Kino-Québec (2010). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec. Avis rédigé par Mélanie Lemieux, M.Sc., et Guy Thibault, Ph.D., sous la coordination de Gaston Godin, Ph.D., Suzanne Laberge, Ph.D., et François Trudeau, Ph.D., 103 pages.
b) Comité scientifique de Kino-Québec (2000). *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, 24 p.
3. Gouvernement du Québec (2006). *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 - Investir pour l'avenir*, 50 p. Page consultée le 12 juillet 2010. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-289-01.pdf>
4. Agron P., Bereends V. Purcell, A., Robertson, J., Takada, E. (2004). *Food on the run : Lessons from a youth nutrition and physical advocacy campaign*, California Project Lean, 43 p. <http://www.CaliforniaProjectLEAN.org>
5. Cataclyst/ page consultée le 6 avril 2011. <http://www.bethecataclyst.org/>
6. Simovska, V., Jensen, B.B. (2009). *Shape up Europe, A school approach to influencing the determinants of childhood overweight and obesity, lessons learnt*, Barcelone, 56 p. <http://www.shapeupeurope.net>
7. Hamilton Crew for Action, Ontario. Page consultée le 6 avril 2011. <http://www.unfilteredfacts.ca>
8. Luke, G.W. (2004). *State sponsored advocacy? The case of Florida's Students Working Against Tobacco*, Thèse de doctorat, Département de sociologie. Florida State Université, 191 p. http://etd.lib.fsu.edu/theses/available/etd-07192004-142318/unrestricted/GWLuke_Dissertation2.pdf
9. Pancer, S.M., Rose-Krasnor, L., Loiselle, L. *Les conférences jeunesse ; l'instrument de l'engagement*. Centre d'excellence pour l'engagement des jeunes, Ottawa. www.engagementcentre.ca/files/ypancer_f.pdf
10. Palluy, J., Arcand, L., Choinière, C., Martin, C., Roberge, M.C (2010). *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire - Synthèse de recommandations*. Institut national de santé publique du Québec, Montréal, Québec, 499 p. http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf

11. *Fais-toi entendre!* Page consultée le 6 juillet 2010.
<http://www.faistoientendre.ca/francais/pourquoi.php>
12. Lalonde, M. et A. Chabot (2009). *Engager les jeunes pour leur santé : une démarche sociale. De la lutte contre le tabagisme à la mobilisation sociale*, Atelier 3, Actes du colloque de la Fondation Monique-Fitz-Back et des Établissements verts Brundtland (CSO) : *Comment parler d'avenir aux jeunes...?* Montréal, 26-27 février 2009, 350 p. Page consultée le 12 juillet 2010.
http://www.evb.csq.qc.net/sites/1666/documents/Actes_du_Colloque_CCR.pdf
13. Lalonde, M., A. Chabot, C. Demers et C. Poisson (2009). *Campaign to mobilize young Montrealers against tobacco marketing*, 14th World Conference on tobacco or health, 8-12 mars 2009, Mumbai, India, abstract. Page consultée le 12 juillet 2010.
http://www.14wctoh.org/abstract/abs_detail.asp?AbstractID=198
14. 6^e Conférence nationale sur le tabagisme ou la santé (2009). *Action revendicatrice : le pouvoir de la voix des jeunes*, Programme jeunesse, 1-4 novembre 2009. Page consultée le 12 juillet 2010. http://www.ncth.ca/programme_jeunesse.html
15. a) Coalition québécoise sur le contrôle du tabac (2009). Communiqué *Le projet de loi C-32 est maintenant en vigueur ! Merci pour votre appui*. Montréal, 8 octobre 2009.
http://www.cqct.qc.ca/communiqués/communiqués_2009.html
b) Gouvernement du Canada (2010). *Projet de Loi C32, loi modifiant la Loi sur le tabac*, résumé législatif, 11 p. Page consultée le 12 juillet 2010.
<http://www2.parl.gc.ca/Content/LOP/LegislativeSummaries/40/2/c32-f.pdf>
16. a) Lalonde, M. et Heneman, B. (2004). *La prévention du tabagisme chez les jeunes*. Institut national de santé publique du Québec, Montréal, Québec, 187p.
<http://www.inspq.qc.ca/pdf/publicatiobs/324-AvisPreventionTabagismeJeunes.pdf>
b) Lalonde, M. et Laguë, J. (2007). *Analyse du potentiel d'efficacité des programmes québécois de prévention du tabagisme chez les jeunes implantés au Québec*. Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, Direction de santé publique. Développement des individus et des communautés, Institut national de santé publique du Québec, Montréal, Québec. 133 p. Page consultée le 12 juillet 2010.
http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/761_AnalPotenEfficProgrTabaJeunes.pdf