



LA NEWSLETTER

Pour vous soutenir dans vos pratiques professionnelles et vous accompagner dans vos démarches de prévention, chaque mois, l'équipe de la Mission Métropolitaine de Prévention des Conduites à Risques sélectionne des ressources et attire votre attention sur des études, des recherches et enquêtes, des outils et propose un chiffre marquant. Toutes les ressources proposées sont disponibles en ligne.

Des ressources repérées pour vous

Pour réfléchir

Toxicomanies : un monde accro



Alors que les saisies de drogue atteignent des niveaux record et qu'aucune politique ne semble venir à bout des puissants réseaux du narcotrafic, France Culture propose un podcast en trois épisodes pour aborder la drogue du point de vue des destinataires de ce marché mondialisé : les consommateurs.

Cultures monde, Podcast 3 x 58 min, France culture, mars 2023.

[À écouter ICI](#)

Épisode 1 - Opioïdes : le cauchemar américain,
Épisode 2 - Europe : la fin du dogme répressif ?
Épisode 3 - De l'opium au captagon, le Moyen-Orient sous emprise

La santé des Franciliens : diagnostic pour le projet régional de santé 2023-2027



À la demande de l'ARS Île-de-France, l'Observatoire Régional de Santé d'Île-de-France a réalisé un diagnostic sur l'état des lieux de la santé des Franciliens.

Des données sur lesquelles s'appuie le Projet régional de santé 2023-2028. La santé des Franciliens est présentée par le prisme de données démographiques, des modes de vie, des déterminants de la santé et de prévention ou du maillage de l'offre de soins. Par ailleurs, la santé périnatale, la santé des enfants et des adolescents, la santé mentale ainsi que la santé des personnes âgées font l'objet d'éclairages spécifiques.

Observatoire régional de santé - Fév. 2023

[Télécharger le diagnostic](#)

Où est passée la nuance ?



Pour aiguïser notre esprit critique l'association belge Question Santé propose un podcast de 58 minutes qui questionne les clivages des points de vue et le manque de nuances dans nos sociétés. Partout, à la télé, sur les réseaux sociaux, dans les médias, les débats tournent souvent au conflit. Les idées se résument en 280 caractères sous peine d'être zappées. Les phrases sont simples. Les arguments brefs. Les réponses sont cinglantes, agressives. Des « pour », des « contre », des « pro », des « anti ». Mais, où est donc passée la nuance ?

[Écouter le podcast](#)

« La pensée (ou l'esprit) critique est la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs. » OMS, 1993

Pour s'inspirer et agir

Mettre en place Unplugged dans son collège : des professeurs témoignent de leur expérience



Unplugged est un programme de prévention des conduites addictives en milieu scolaire, mettant particulièrement l'accent sur l'alcool, le tabac et le cannabis, avec une ouverture sur les conduites addictives liées aux écrans et aux jeux vidéo proposé par la Fédération Addiction. Ce programme destiné aux collégiens (6e, 5e) comprend 12 séances interactives d'une heure en classe, menées par des enseignants formés qui travaillent – au moins la première année en co-animation avec des professionnels de la prévention, également formés. Depuis 2 ans, les professeurs, CPE et infirmière d'un collège de Morangis mettent en place ce programme et ils ont accepté de livrer leur retour d'expérience dans une vidéo à destination de leurs pairs intéressés par le programme. La vidéo est complétée par un tableau synthétique des conditions à réunir pour une mise en place efficace.

Unplugged est un programme de prévention des conduites addictives en milieu scolaire, mettant particulièrement l'accent sur l'alcool, le tabac et le cannabis, avec une ouverture sur les conduites addictives liées aux écrans et aux jeux vidéo proposé par la Fédération Addiction. Ce programme destiné aux collégiens (6e, 5e) comprend 12 séances interactives d'une heure en classe, menées par des enseignants formés qui travaillent – au moins la première année en co-animation avec des professionnels de la prévention, également formés. Depuis 2 ans, les professeurs, CPE et infirmière d'un collège de Morangis mettent en place ce programme et ils ont accepté de livrer leur retour d'expérience dans une vidéo à destination de leurs pairs intéressés par le programme. La vidéo est complétée par un tableau synthétique des conditions à réunir pour une mise en place efficace.

[En savoir plus](#)

Cannabis : des outils pour réduire les risques

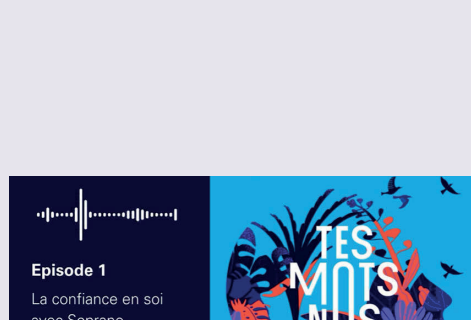


L'Association marseillaise de promotion de la santé en milieu festif Plus Belle La Nuit propose une vidéo qui présente des outils pour réduire les risques liés à la combustion quand on fume du cannabis.

À voir aussi le flyer qui aborde les modes de consommation avec les risques à court et long terme.

[Voir la vidéo](#)

Tes mots, nos maux : une série de podcast sur la santé mentale



Cette série de podcasts est réalisée par des jeunes (membres du Conseil UNICEF des jeunes -CUJ) avec l'appui des associations Place des Sciences et Les maux bleus. Dans ce 1er podcast sont abordés les thèmes de la confiance en soi et de la gestion des émotions qui est une des compétences psychosociales (CPS)*.

Soprano partage ses conseils et raconte le rôle de la musique dans la construction de son identité et le développement de sa confiance en lui.

[À écouter ICI](#)

Le chiffre

Temps d'écran quotidien moyen*

56 minutes à 2 ans
1h20 à 3 ans

*Santé publique France publie dans son Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH) une étude décrivant le temps passé devant les écrans par les jeunes enfants.

Réalisée à partir des données de la cohorte Elfe, cette étude décrit le temps d'écran, total, et par type d'écrans des enfants suivis à 2 ans, 3 ans et demi et 5 ans et demi.

[En savoir plus ici](#)