

RE'PAIRS SANTÉ

par Unis-Cité

## LA SANTE POUR LES JEUNES, PAR LES JEUNES



Alcool, tabac, drogues, sexualité, sommeil, écrans,  
risques auditifs, nutrition:

### COMMENT AMÉLIORER LES CAMPAGNES DE PRÉVENTION EN DIRECTION DE LA JEUNESSE ?

Propositions issues d'une grande consultation  
menée par les volontaires d'Unis-Cité auprès  
de 400 jeunes de 12 à 30 ans en mars 2018

Partenaires institutionnels



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE

Partenaire fondateur national



Partenaire national



Avec le soutien fédératif de



Et le soutien de



## ÉDITORIAL

Chers partenaires,

Nous avons le plaisir de vous remettre aujourd'hui le « *livre blanc des 24 propositions d'amélioration des campagnes de prévention santé, en direction de la jeunesse, sur l'alcool, le tabac, les drogues, la sexualité, le sommeil, les écrans, les risques auditifs et la nutrition* ».

Ces propositions sont le résultat des consultations menées par les volontaires en Service Civique du programme Re'Pairs Santé auprès de leurs 400 pairs, dans 17 villes en France, avec notamment pour objectif de donner la parole aux jeunes sur ces sujets qui les concernent.

En effet, la santé des jeunes est un enjeu national primordial dont nous (institutions, acteurs de jeunesse, acteurs et professionnels de santé) devons nous saisir afin de les accompagner vers une meilleure santé et leur donner les moyens d'être acteur de leur propre santé.

Bien que le Service Civique connaisse un fort développement depuis plusieurs années (avec plus de 150 000 missions proposées aux jeunes chaque année), seulement 4% des missions concernent la thématique santé. Or, au vu des besoins et des enjeux nationaux, ce secteur est un vivier de missions potentielles.

Unis-Cité, en tant qu'association pionnière et laboratoire du Service Civique, souhaite contribuer à l'émergence de nouvelles missions nationales et de qualité à confier à la jeunesse sur ces questions de prévention des conduites à risques et d'éducation à la santé.

De plus, les questions d'éducation à la santé, de prévention santé, de recours aux droits en matière de santé auprès de publics vulnérables, sont des thématiques sur lesquelles Unis-Cité a une expérience de mobilisation de jeunes en service civique, dans le cadre de programmes locaux ou nationaux.

Nous avons fait le choix d'investir cette thématique en nous appuyant sur l'approche de pairs à pairs (en complément des interventions des professionnels de santé) dont la démarche de non-jugement ni morale, permet de créer un environnement de confiance favorisant les échanges sur ces sujets parfois sensibles.

Notre volonté au travers de ce programme et de ce livre blanc, est d'inciter d'autres acteurs et structures à en faire de même en se saisissant de ce sujets.



**MME MARIE TRELLU-KANE,**  
CO-FONDATRICE ET PRÉSIDENTE EXÉCUTIVE DE L'ASSOCIATION UNIS-CITÉ

# SOMMAIRE

- ★ Unis-Cité, Association pionnière du service civique P. 4
- ★ La santé des jeunes, un enjeu national P. 5
- ★ Re'Pairs Santé, la consultation nationale P. 6 - 7
- ★ Les jeunes et la santé: leur perception et propositions P. 8 - 23
  - Les jeunes et l'alcool*
  - Les jeunes et le tabac*
  - Les jeunes et les drogues*
  - Les jeunes et la sexualité*
  - Les jeunes et le sommeil*
  - Les jeunes et les écrans*
  - Les jeunes et les risques auditifs*
  - Les jeunes et la nutrition*
- ★ La consultation nationale, enseignements et recommandations P. 24
- ★ Re'Pairs Santé, nos partenaires témoignent P. 25 - 29
- ★ Re'Pairs Santé, les volontaires en parlent P. 30
- ★ Annexes P. 31-34



## UNIS-CITÉ, ASSOCIATION PIONNIÈRE DU SERVICE CIVIQUE EN FRANCE

### 1994, UNIS-CITÉ

EST NÉE DU RÊVE CITOYEN D'UN GROUPE DE JEUNES FRANÇAIS ET AMÉRICAINS :

CELUI D'UNE SOCIÉTÉ PLUS SOLIDAIRE ET ENGAGÉE, CONSCIENTE DE LA FORCE DE SA DIVERSITÉ



#### NOTRE MISSION

Contribuer activement à l'émergence d'une génération de citoyens engagés, respectueux des différences

#### NOTRE ADN

**#ACTION #INCLUSION** : Présente dans une soixantaine de villes en France, Unis-Cité a déjà mobilisé et accompagné plus de 20 000 jeunes dans un Service Civique collectif, véritable étape de solidarité et de mixité sociale.

**#IMPACT #INNOVATION** : Unis-Cité crée et met en œuvre des missions collectives à fort impact social, afin que l'engagement et l'énergie de milliers de jeunes volontaires puissent répondre à des besoins sociaux et environnementaux non couverts.

**#EXPERTISE #TRANSMISSION** : Unis-Cité, qui a inspiré et servi de modèle à la création en 2010 du Service Civique, partage son expertise pour aider à la généralisation du Service Civique en France. Unis-Cité accompagne les services de l'État, les associations, les collectivités territoriales et les établissements publics, dans l'appropriation des spécificités et des richesses du Service Civique et dans l'ambition de le rendre universel.

Depuis 1994, le Service Civique inspiré d'Unis-Cité a d'ores et déjà mobilisé près de 300 000 jeunes.

La route est encore longue avant que le Service Civique ne devienne universel et accessible à tous : 67% des jeunes se déclarent aujourd'hui intéressés pour s'engager, soit un potentiel de 500 000 jeunes par an !



## LA SANTÉ DES JEUNES, UN ENJEU NATIONAL

En janvier 2018, le Ministère de la Santé et des Solidarités a partagé sa stratégie nationale de santé pour 2018-2022, en y fixant des priorités spécifiques à la politique de santé de l'enfant, de l'adolescent et du jeune.

Il s'agit en particulier de « *favoriser l'éducation à la santé dès le plus jeune âge, par :* »

**La mise en place** de méthodes de promotion/éducation à la santé permettant « d'aller vers » les publics les plus éloignés du système de santé (pairs-aidants, équipes mobiles...)

**Le développement** d'outils innovants (jeux ludo-éducatifs ...) pour intéresser les enfants et les adolescents à leur propre santé

**La promotion** de formations au premier secours pour **tous les jeunes**

**L'intégration du Service Civique** comme une étape clé du parcours de santé des jeunes

## LE SERVICE CIVIQUE AU SERVICE DE LA SANTÉ DES JEUNES

L'importance de sensibiliser et d'auto responsabiliser les jeunes, l'efficacité reconnue de l'outil « prévention » pour renforcer les connaissances des jeunes, interroger leurs représentations et les inviter à adopter des comportements favorables à leur santé ou encore la pertinence de l'approche pair-à-pair pour faciliter l'instauration d'un climat de confiance et de proximité, sont autant d'aspects qui légitiment la mobilisation de jeunes en service civique sur la question de la prévention des conduites à risques et l'éducation à la santé, en complément des actions menées par les professionnels.

**Aujourd'hui, la thématique « santé, bien-être et prévention des risques » ne représente que 4% des missions de service civique proposées aux jeunes qui souhaitent s'engager.** Le contexte actuel de Service Civique Universel avec 150 000 places de service civique disponibles en 2018, représente donc un fort potentiel de développement de missions de à proposer aux jeunes sur ces sujets.

## UNE CONSULTATION NATIONALE MENEÉ PAR LES VOLONTAIRES AUPRES DE 400 JEUNES DE 12 A 30 ANS

Cette année est la première année du programme Re'Pairs Santé : **135 volontaires dans 17 villes** mènent des actions d'éducation à la santé et de prévention/réduction des risques en milieux festifs auprès de leurs pairs pour qu'ils puissent adopter les comportements les plus favorables pour leur santé.

Pour faire connaître l'existence du programme et renforcer la légitimité des jeunes à intervenir sur cette thématique, Unis-Cité et ses partenaires ont mobilisé les volontaires autour l'élaboration d'**un livre blanc** des meilleures propositions visant à améliorer les campagnes de prévention à destination des jeunes sur les thématiques suivantes : **le tabac, l'alcool, le sommeil, la sexualité, l'utilisation des écrans, les risques auditifs, le sommeil et la nutrition.**

La Fondation CNP Assurances, partenaire fondateur du programme accueillera dans ses locaux la restitution et remise officielles de ce livre blanc au Ministère de la Santé et des Solidarités et à l'Agence du Service Civique.



## LA METHODOLOGIE DE LA CONSULTATION MENEÉ



Cette consultation s'est déroulée de mars à avril 2018, période pendant laquelle les 17 équipes de volontaires ont mené sur leurs territoires respectifs les actions suivantes auprès de 400 jeunes de 12 à 30 ans :

- L'administration d'un même questionnaire pour faire un état des lieux du niveau de connaissance et de perception par ce public des campagnes de prévention santé.
- Des ateliers d'émergence, basés sur une méthode de brainstorming développée par MakeSense et à laquelle les volontaires avait été formés en amont.
- Des micro-trottoirs et autres formats d'ateliers de brainstorming type arbre à idées.



## PROFILS DES 400 JEUNES AYANT ÉTÉ CONSULTÉS

400 jeunes entre 12 et 30 ans ont participé à la consultation menée par les volontaires programme Re'Pairs Santé entre mars et avril 2018



52%



48%

69% des participants ont entre 18 et 25 ans



17% des participants habitent en Quartiers Politique de la Ville (QPV)

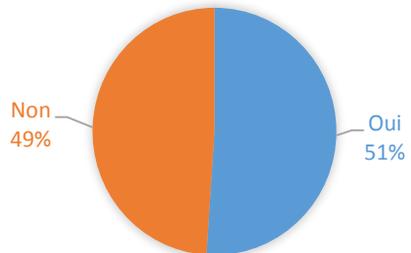


61% des participants ont un niveau d'études inférieur au Bac



Globalement, la moitié des jeunes sondés ne se sentent pas touchés par les campagnes de prévention qu'ils ont vu ou entendu

ÊTES-VOUS TOUCHÉS PAR CES CAMPAGNES ?



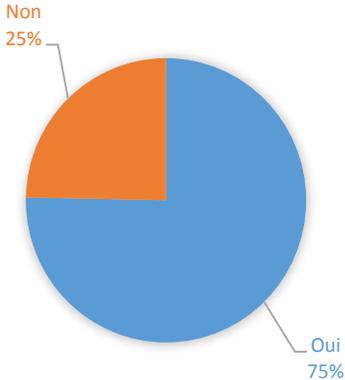
## LES JEUNES ET L'ALCOOL, LEUR PERCEPTION

**74% des jeunes interrogés ont déjà vu ou entendu une campagne de prévention sur les risques liés à la consommation excessive d'alcool.**

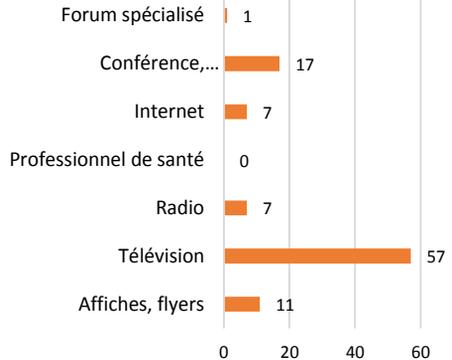
La télévision constitue le principal canal de sensibilisation (57%), loin devant les conférences / intervenants (17%) et les affiches et flyers (11%).

Globalement, sur le sujet de la prévention aux dangers liés à une consommation excessive d'alcool, **100 %** des jeunes ont jugé que les **campagnes étaient adaptées à leur tranche d'âge.**

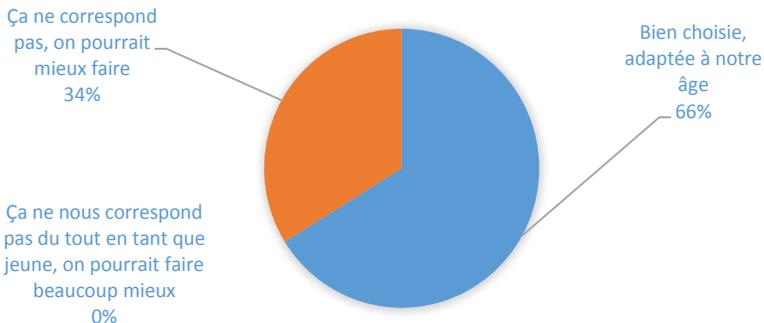
AVEZ-VOUS DÉJÀ VU/ENTENDU  
UNE CAMPAGNE DE PRÉVENTION  
SUR LES RISQUES LIÉS À L'ALCOOL ?



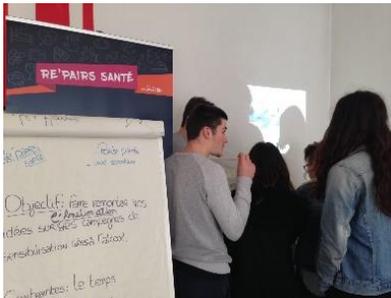
SI OUI, COMMENT AVEZ-VOUS ÉTÉ  
SENSIBILISÉ ?



QU'AVEZ-VOUS PENSÉ DE LA CAMPAGNE ?



## LES JEUNES ET L'ALCOOL, LEURS PROPOSITIONS



### PROPOSITION N°1

#### ASSOCIER DES JEUNES A LA CREATION DE LA CAMPAGNE

Ce qu'il faudrait c'est :

« Diffuser une campagne de prévention réalisée par des jeunes et pour des jeunes. On partirait de notre quotidien à nous les jeunes, par exemple d'une soirée banale, pour montrer que les habitudes, jeux d'alcool ou autres qui ont lieu pendant ces soirées qui nous semblent banales, peuvent parfois avoir des conséquences dramatiques et faire basculer une ou plusieurs vies ».



### PROPOSITION N°2

#### UTILISER L'HUMOUR

Ce qu'il faudrait c'est :

« Réaliser un spot publicitaire très court, de 30 à 40 secondes maximum, ludique et humoristique avec un ton un peu « décalé » au lieu d'être toujours centrés sur les conséquences dramatiques d'une consommation excessive d'alcool. Diffuser de manière massive ces spots en soirée de 21h à 2h du matin dans la rue sur les écrans lumineux, sur les réseaux sociaux, ou encore au cinéma ».

### PROPOSITION N°3

#### SENSIBILISER A L'ASPECT CALORIQUE DES BOISSONS ALCOOLISEES

Ce qu'il faudrait c'est :

« Axer le message de prévention l'aspect calorique de certaines boissons alcoolisées. Cela permettrait de sensibiliser à d'autres conséquences que l'alcool peut avoir sur l'organisme et dont on parle moins souvent (prise de poids, cholestérol, etc.).

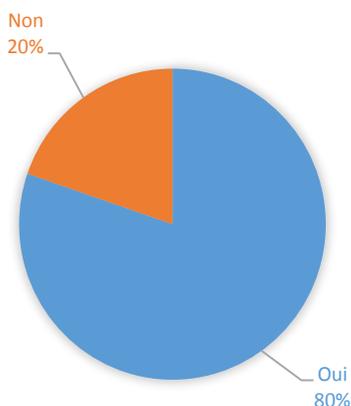
## LES JEUNES ET LE TABAC, LEUR PERCEPTION

**80%** des jeunes interrogés ont déjà été en contact avec une campagne de prévention des risques liés à la consommation de tabac.

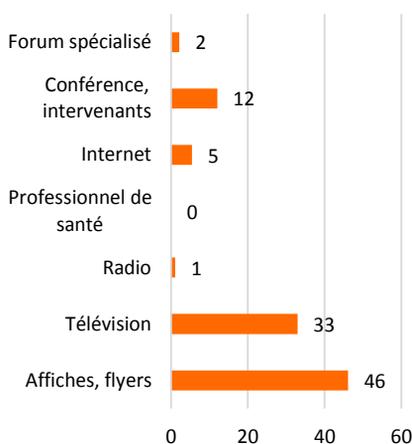
Parmi, eux près la moitié l'ont été grâce à des affiches/flyers (46%) et 33% d'entre eux grâce à la télévision.

**100%** des jeunes interrogés pensent que les campagnes de prévention existantes sur cette thématique **ne sont pas vraiment adaptées à leur âge** et pourraient être améliorées.

AVEZ-VOUS DÉJÀ VU/ENTENDU UNE  
CAMPAGNE DE PRÉVENTION SUR  
LES RISQUES LIÉS AU TABAC ?

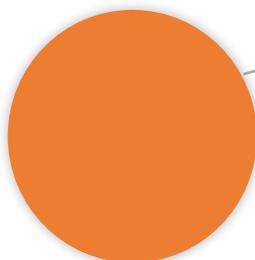


SI OUI, COMMENT AVEZ-VOUS ÉTÉ  
SENSIBILISÉ ?



QU'AVEZ-VOUS PENSÉ DE LA CAMPAGNE ?

Ça ne nous correspond pas du tout en tant que jeune, on pourrait faire beaucoup mieux  
0%



Ça ne correspond pas vraiment, on pourrait faire mieux  
100%

Bien choisie, adapté à notre âge  
0%

## LES JEUNES ET LE TABAC, LEURS PROPOSITIONS



### PROPOSITION N°1 FAIRE TEOIGNER D'ANCIENS FUMEURS INFLUENTS

Ce qu'il faudrait c'est :

« Valoriser le témoignage d'anciens fumeurs connus par les jeunes, 'des influenceurs'. Il faudrait que ce soit des fumeurs qui ont arrêté qui puissent témoigner des bienfaits de l'arrêt de la cigarette, ou des fumeurs qui sont tombés malades à cause de la cigarette. Cela permettrait de s'identifier plus facilement à ces personnes cela améliorerait l'impact des campagnes ».

### PROPOSITION N°2 LANCER UN CONCOURS NATIONAL D'AFFICHES

Ce qu'il faudrait c'est :

« Proposer un concours d'affiches au niveau national pour permettre aux jeunes d'être acteurs des campagnes anti-tabac, et en faire la promotion via : la télévision, la radio, des flyers (distribués largement dans les lieux consacrés aux jeunes), internet...

N'importe quel jeune pourrait proposer une affiche pour la nouvelle campagne anti-tabac, le style serait libre (photo, dessin, peinture, montage...). Le gagnant recevrait un prix et ses affiches seraient réutilisées comme moyen de sensibilisation/prévention par la suite ».



### PROPOSITION N°3 INCLURE L'ADDICTION AU TABAC AUX PROGRAMMES SCOLAIRES

Ce qu'il faudrait c'est :

« Aborder l'addiction au tabac durant les cours, comme l'est la thématique de l'éducation sexuelle. L'inscrire dans les programmes permettrait à tous les jeunes, sans exception, d'être sensibilisés et de prendre connaissance des risques liés au tabac. Beaucoup de jeunes connaissent les principaux risques encourus, mais n'ont pas idée de l'intégralité du problème et ne savent même pas exactement ce que contient une cigarette. Le fait d'aborder ce sujet de manière détaillée pourrait peut être éviter certains jeunes de commencer à fumer ».

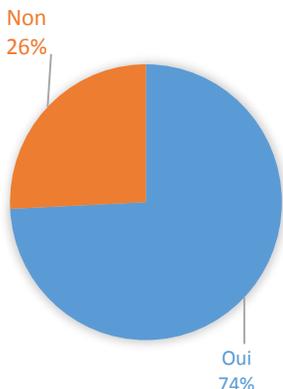
## LES JEUNES ET LES DROGUES, LEUR PERCEPTION

Près de **3/4** des jeunes interrogés ont déjà vu ou entendu des campagnes de prévention liées à la consommation de drogues (74%).

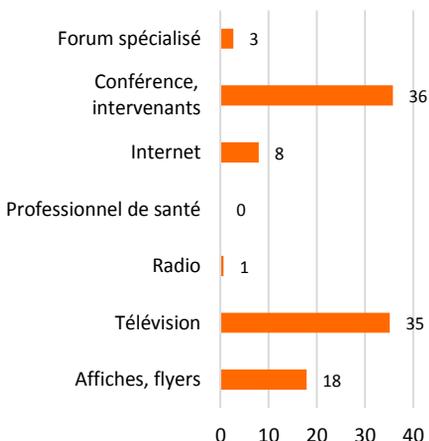
Les principaux canaux de sensibilisation sont les conférences/interventions (36%) et la télévision (35%).

**Plus d'1/3** considèrent que ces campagnes **ne sont pas suffisamment adaptées** à leur âge.

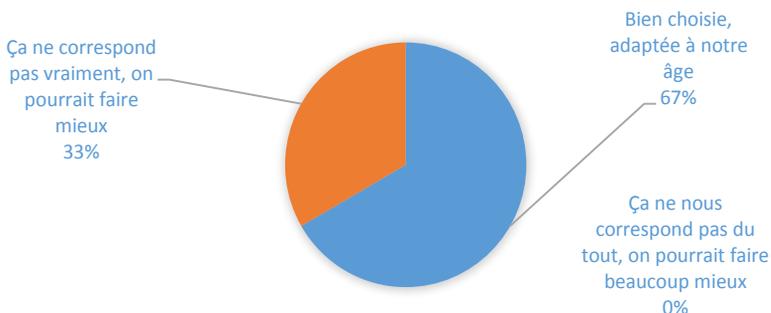
AVEZ-VOUS DÉJÀ VU/ENTENDU UNE CAMPAGNE DE PRÉVENTION SUR LES RISQUES LIÉS AUX DROGUES ?



SI OUI, COMMENT AVEZ-VOUS ÉTÉ SENSIBILISÉ ?



QU'AVEZ-VOUS PENSÉ DE LA CAMPAGNE ?



## LES JEUNES ET LES DROGUES, LEURS PROPOSITIONS



### PROPOSITION N°1 CRÉER UN JEU VIDÉO

Ce qu'il faudrait c'est :

« Proposer un concours national de création de jeu vidéo sur les drogues. Ce jeu montrerait les conséquences mentales et physiques de la consommation de drogues, sans en prendre. Il faudrait que le concours s'adresse aux jeunes pour qu'il leur ressemble vraiment. Le jeu serait gratuit et pourrait être mis sur les emballages de drogues licites en QR-Code comme les paquets de cigarettes ».

### PROPOSITION N°2 DÉSAMORCER LES TABOUS

Ce qu'il faudrait c'est :

« Rendre les interventions plus ludiques, éviter le choquant "inutile" pour laisser place à l'échange. Travailler davantage sur les représentations en déconstruisant les préjugés avec par exemple : une BD à trous qui présente des situations liées à l'addiction pour amener les jeunes à imaginer eux-mêmes les solutions ou bien encore des photos, des extraits vidéos ou des mises en scène non moralisatrices avec des jeunes ».

### PROPOSITION N°3 UTILISER DAVANTAGE LES RÉSEAUX SOCIAUX

Ce qu'il faudrait c'est :

« Davantage utiliser le canal des réseaux sociaux pour faire de la prévention (campagnes, sondages ou pub) avec des témoignages de personnes ayant été dans des situations d'addiction et qui s'en sont sorties, afin de donner des conseils pour éviter les conduites à risque ou expliquer les conséquences de certains de leurs actes ».



## LES JEUNES ET LA SEXUALITÉ, LEUR PERCEPTION

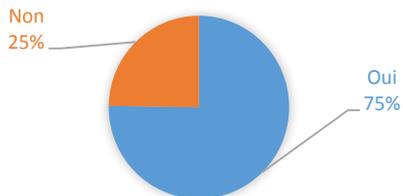
**75% des jeunes interrogés ont déjà vu ou entendu des campagnes de prévention sur ce sujet.**

Ils ont essentiellement été sensibilisés via des conférences/intervenants (34%), des professionnels de santé (28%) et via la télévision (19%).

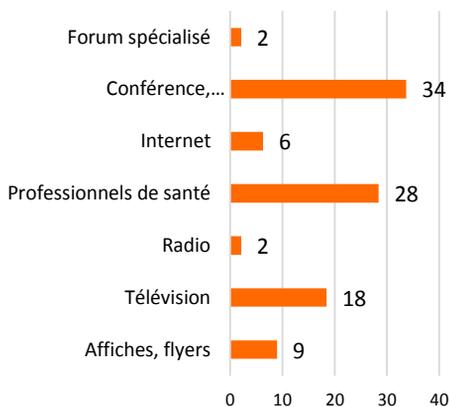
Ils sont **73%** à penser que ces campagnes sont adaptés à leur âge, et **27%** qu'elles **pourraient être améliorées**.



AVEZ-VOUS DÉJÀ VU/ENTENDU UNE CAMPAGNE DE PRÉVENTION SUR LES RISQUES LIÉS À LA SEXUALITÉ ?



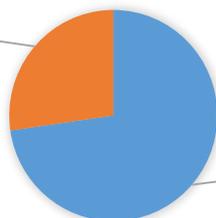
SI OUI, COMMENT AVEZ-VOUS ÉTÉ SENSIBILISÉ ?



QU'AVEZ-VOUS PENSÉ DE LA CAMPAGNE ?

Ça ne correspond pas vraiment, on pourrait faire mieux  
27%

Ça ne nous correspond pas du tout, on pourrait faire beaucoup mieux  
0%



Bien choisie, adaptée à notre âge  
73%

## LES JEUNES ET LA SEXUALITÉ, LEURS PROPOSITIONS

### PROPOSITION N°1 PARLER PLUS LIBREMENT DE SEXUALITÉ

Ce qu'il faudrait c'est :

*« Briser la barrière qu'il y a aujourd'hui vis-à-vis de la sexualité car c'est un sujet important qui reste trop souvent un tabou à l'école, dans les médias, dans les familles, pour de diverses raisons (culturelles, religieuses...). Il faudrait en parler sans honte et sous différents aspects (biologique, physique, émotionnel). Il faudrait aussi aborder la question du consentement..».*

### PROPOSITION N°2 MOBILISER DES JEUNES POUR INTERVENIR

Ce qu'il faudrait c'est :

*« Faire intervenir des jeunes pour parler de sexualité, plus que des professionnels. Les jeunes seraient plus à l'aise pour parler et pourraient échanger sur des situations qu'ils vivent, des questions qu'ils se posent et avoir des conseils d'autres jeunes qui ont déjà vécu les mêmes situations ».*



### PROPOSITION N°3 CONSACRER DAVANTAGE DE TEMPS

Ce qu'il faudrait c'est :

*« Consacrer plus de temps aux interventions et échanges sur la sexualité (à l'école par exemple) pour que l'on puisse mieux comprendre et poser nos questions et éviter d'aller chercher des informations sur des blogs ou des sites qui sont souvent fausses ou peuvent nous complexer ».*



## LES JEUNES ET LE SOMMEIL, LEUR PERCEPTION

AVEZ-VOUS DÉJÀ VU/ENTENDU UNE CAMPAGNE DE PRÉVENTION SUR LES RISQUES LIÉS AU SOMMEIL ?

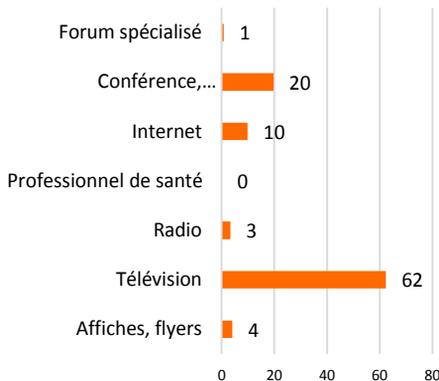


**Plus de la moitié** des jeunes interrogés n'ont jamais vu ni entendu de campagnes de prévention sur les risques liés au manque de sommeil (59%).

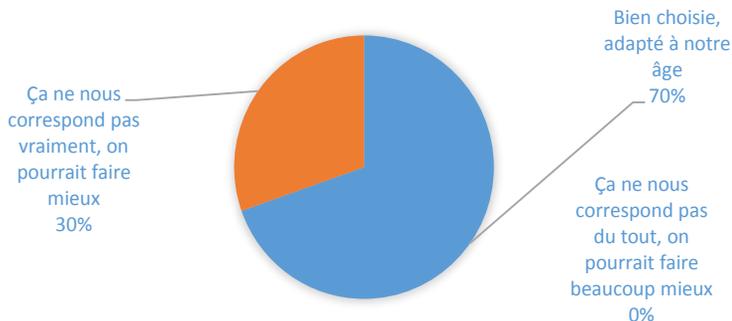
Les autres ont été sensibilisés via des spots télévisés (62%) ou via des conférences / intervenants (20%).

**70%** de ces jeunes pensent que ces campagnes sont adaptées à leur âge et **30%** qu'elles pourraient être améliorées.

SI OUI, COMMENT AVEZ-VOUS ÉTÉ SENSIBILISÉ ?



QU'AVEZ-VOUS PENSÉ DE LA CAMPAGNE?



## LES JEUNES ET LE SOMMEIL, LEURS PROPOSITIONS

### PROPOSITION N°1 CRÉER UN SLEEP CHALLENGE

Ce qu'il faudrait c'est :

« Faire un « sleep challenge » via les réseaux sociaux en s'inspirant sur le « bucket challenge » : les jeunes s'en saisiraient en postant des vidéos d'eux réalisant le challenge et en nommant leurs amis pour qu'ils le fassent à leur tour. Le but serait de montrer comment augmenter le temps de sommeil progressivement chaque jour pour être plus en forme ».



### PROPOSITION N°2 FÊTER LE SOMMEIL

Ce qu'il faudrait c'est :

« Créer un festival avec plusieurs scènes de musique et de théâtre, un train du sommeil circulant de scène en scène avec banderole et quelques couchettes.

En plus, il y aurait des activités autour du sommeil (sophrologie, séance de relaxation, méditation, massage avec des huiles essentielles) et un bar à sommeil avec plusieurs matelas, des hamacs et conseils nutrition favorisant le sommeil

A l'entrée du festival, il y aurait une distribution de masques de sommeil, de boissons type thé ou encore de boules Quies».



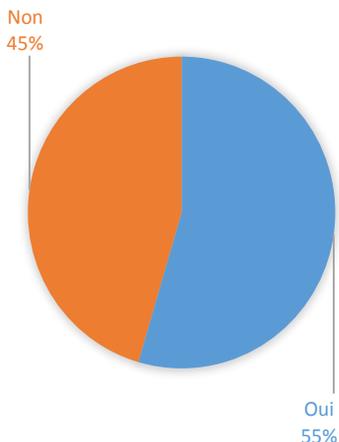
### PROPOSITION N°3 METTRE EN PLACE DES STAGES POUR FAVORISER LE « BON SOMMEIL »

Ce qu'il faudrait c'est :

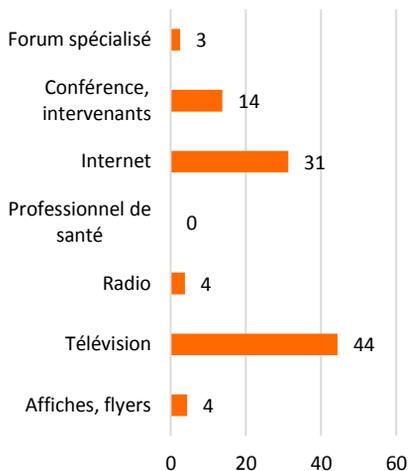
« Mettre en place des stages de sommeil /colonies de sommeil, en priorité pour les collégiens et lycéens, avec des conférences, exercices, échanges de pratiques (sophrologie et méditation) et du sport pour qu'ils prennent conscience de l'importance du sommeil, apprennent les bons réflexes et aient une bonne hygiène de vie. Il faudrait encourager également la création d'espaces de repos dans les lieux publics, gares, écoles ».

## LES JEUNES ET LES ÉCRANS, LEUR PERCEPTION

AVEZ-VOUS DÉJÀ VU/ENTENDU UNE  
CAMPAGNE DE PRÉVENTION SUR  
LES RISQUES LIÉS AUX ÉCRANS ?



SI OUI, COMMENT AVEZ-VOUS ÉTÉ  
SENSIBILISÉ ?



**Plus de la moitié** des jeunes interrogés ont déjà vu ou entendu des campagnes de prévention aux risques liés aux écrans (51%).

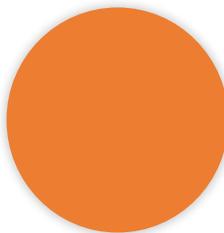
Les moyens de sensibilisation sont majoritairement : la télévision (44%) et Internet (31%).

En revanche, ils sont **100%** à penser que ces campagnes ne sont que moyennement adaptées à leur âge et qu'elles **pourraient être améliorées**.

QU'AVEZ-VOUS PENSÉ DE LA CAMPAGNE ?

Ça ne nous correspond pas du tout, on pourrait faire beaucoup mieux  
0%

Bien choisie, adaptée à notre âge  
0%



Ça ne nous correspond pas vraiment, on pourrait faire mieux  
100%

## LES JEUNES ET LES ÉCRANS, LEURS PROPOSITIONS

### PROPOSITION N°1 LANCER UN DÉFI NATIONAL SANS ÉCRAN

Ce qu'il faudrait c'est :

« Sensibiliser dès le plus jeune âge à l'utilisation des écrans, sans être moralisateur mais plutôt en essayant de faire prendre conscience du temps passé devant les écrans, des effets négatifs mais aussi positifs des écrans et en donnant des conseils pour passer moins de temps dessus.

Pour cela on pourrait lancer aux jeunes un défi de 6 jours "sans écran" pour redécouvrir ou découvrir des activités réalisables sans les écrans. On en profiterait pour faire témoigner des pairs qui ont eu une addiction aux écrans, faire réfléchir les jeunes à leur relation aux écrans. A la fin des 6 jours, il y aurait un bilan sur les bienfaits du défi sur les participants et on leur proposerait de le continuer par la suite en adoptant 1 jour sans écran par semaine ».

### PROPOSITION N°2 FAIRE DES VIDÉOS « CHOC »

Ce qu'il faudrait c'est :

« Réaliser des vidéos « choquantes » qui montrent les conséquences négatives de l'utilisation des écrans, comme l'isolement ou le cyber harcèlement : les situations montrées dans les vidéos seraient des vraies situations vécues par des jeunes ».

### PROPOSITION N°3 SENSIBILISER LES PARENTS

Ce qu'il faudrait c'est :

« Proposer des ateliers de sensibilisation aux parents, pour mieux leur expliquer les aspects positifs et les dangers des écrans, les conseiller sur la durée d'utilisation des écrans en fonction des âges de leurs enfants. Pendant ces ateliers ils pourraient échanger avec d'autres parents, mais aussi avec des jeunes « gameurs » sur leurs représentations des écrans et des jeux vidéos ».



# LES JEUNES ET LES RISQUES AUDITIFS, LEUR PERCEPTION

Près des 2/3 des jeunes interrogés n'ont jamais entendu ni vu de campagnes de sensibilisation sur les risques auditifs.

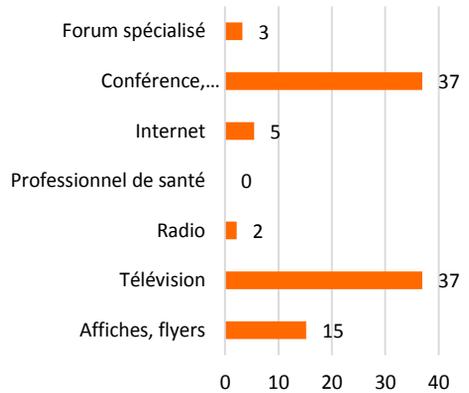
Pour les autres, la sensibilisation s'est faite via la télévision (37%), à des conférences ou lors d'interventions (37%) et sur des affiches ou flyers (15%).

70% des jeunes sensibilisés trouvent que les campagnes sur les risques auditifs sont adaptées à leur âge.

AVEZ-VOUS DÉJÀ VU/ENTENDU  
UNE CAMPAGNE DE  
PRÉVENTION SUR LES RISQUES  
AUDITIFS ?



SI OUI, COMMENT AVEZ-VOUS ÉTÉ  
SENSIBILISÉ ?

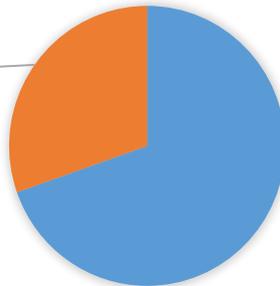


QU'AVEZ-VOUS PENSÉ DE LA CAMPAGNE ?

Ça ne nous correspond  
pas vraiment, on pourrait  
faire mieux  
30%

Ça ne nous  
correspond pas, on  
pourrait faire  
beaucoup mieux  
0%

Bien choisie,  
adaptée à notre âge  
70%



# LES JEUNES ET LES RISQUES AUDITIFS, LEURS PROPOSITIONS

## PROPOSITION N°1 MOBILISER LES PLATEFORMES MUSICALES

Ce qu'il faudrait c'est :

« Mobiliser les plateformes de musique pour qu'elles placent un message de prévention qu'on ne peut pas ignorer, sur les risques encourus lorsque l'on écoute la musique trop fort, trop longtemps, après plusieurs morceaux.

Le message de prévention pourrait être le suivant : "pour profiter de la musique le plus longtemps possible, faites une pause de temps en temps "».



## PROPOSITION N°2 IMPLIQUER LES FABRICANTS DE MATERIEL MUSICAL

Ce qu'il faudrait c'est :

« Mobiliser les entreprises qui font ou vendent du matériel de son, pour qu'elles aussi fassent de la prévention sur les risques auditifs. Ces marques pourraient diffuser un message d'alerte ou couper la musique quand on l'écoute trop fort ou trop longtemps ».



## PROPOSITION N°3 CRÉER UN OUTIL DEFORMANT L'AUDITION

Ce qu'il faudrait c'est :

« Créer un outil qui permettrait aux jeunes de se mettre à la place d'une personne malentendante. Le témoignage d'une personne qui a des problèmes d'audition parce qu'elle n'a pas fait attention serait pertinent ».

## LES JEUNES ET LA NUTRITION, LEUR PERCEPTION

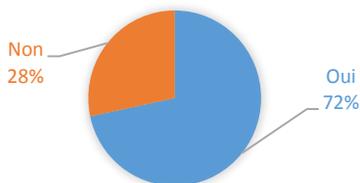
**72%** des jeunes interrogés ont déjà vu ou entendu des campagnes liées à la nutrition.

Ils ont essentiellement été sensibilisés à travers la télévision (55%), des conférences ou interventions (14%) et sur Internet (10%).

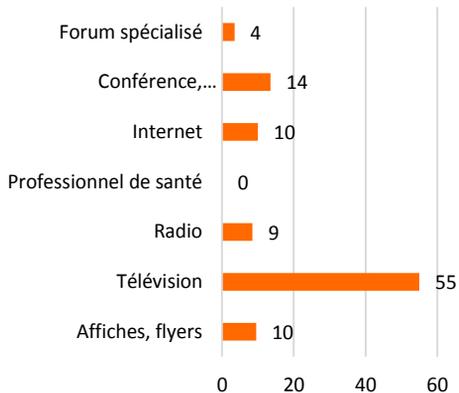
En revanche, **100%** des ces jeunes trouvent ces campagnes **moyennement appropriées** à leur âge.



AVEZ-VOUS DÉJÀ VU/ENTENDU UNE CAMPAGNE DE PRÉVENTION SUR LES RISQUES LIÉS À LA NUTRITION ?

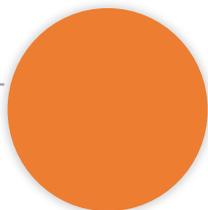


SI OUI, COMMENT AVEZ-VOUS ÉTÉ SENSIBILISÉ ?



QU'AVEZ-VOUS PENSÉ DE LA CAMPAGNE ?

Ça ne correspond pas vraiment, on pourrait faire mieux  
100%



Ça ne nous correspond pas du tout, on pourrait faire beaucoup mieux  
0%

Bien choisie, adaptée à notre âge  
0%

## LES JEUNES ET LA NUTRITION, LEURS PROPOSITIONS

### PROPOSITION N°1 S'APPUYER SUR DES CÉLÉBRITÉS

Ce qu'il faudrait c'est :

« Faire des publicités ou des campagnes de sensibilisation avec des célébrités que suivent les jeunes, pour qu'elles expliquent les conséquences d'une mauvaise hygiène alimentaire sur la santé (problèmes de cœur, diabète...). Il faudrait limiter les publicités qui vantent les effets des gélules, d'un programme ou d'une marque. Celles-ci sont trop tournées vers l'apparence physique des individus. Il faudrait faire témoigner des célébrités qui ont souffert d'une mauvaise alimentation, les effets que cela a eu sur elles, pourquoi et comment elles ont décidé de changer et ce que ce changement leur apporte ».

### PROPOSITION N°2 MONTRER LES CONSÉQUENCES SOCIALES DE LA MAUVAISE ALIMENTATION

Ce qu'il faudrait c'est :

« Mettre en situation une personne en surpoids qui décide de manger équilibré et faire de l'activité physique pour avoir une vie plus saine, rompre l'isolement dans lequel son surpoids l'a mise et surmonter son mal-être. Cela permettrait de mettre en lumière que le surpoids ou l'anorexie ont un impact sur la santé physique mais aussi sur le bien-être car ils peuvent nous couper des autres, on peut être victime de moqueries et tomber en dépression.»



### PROPOSITION N°3 CHANGER LES REPRESENTATIONS

Ce qu'il faudrait c'est :

« Avoir plus de jeunes de notre tranche d'âge (16 à 25 ans) et d'hommes dans les publicités ou les affiches sur les campagnes de sensibilisation pour qu'ils se sentent concernés. Aujourd'hui dans la plupart des publicités il y a soit des enfants soit des femmes adultes. Cela peut laisser croire que la nutrition ou les problèmes de nutrition ne concernent que les enfants ou les femmes alors que ça concerne tout le monde ».

## LA CONSULTATION NATIONALE, ENSEIGNEMENTS ET RECOMMANDATIONS

La consultation menée par les volontaires du programme Re'Pairs Santé auprès de leurs 400 pairs sur l'ensemble de ces thématiques de santé a permis de leur donner la parole sur ces sujets qui les concernent et d'émettre des propositions concrètes pour être mieux informés, sensibilisés et en meilleure santé.

### EN SYNTHÈSE :

#### SUR LES CAMPAGNES EXISTANTES :

Les jeunes consultés ont fait remonter que **pour certaines thématiques comme le tabac, les drogues, la nutrition et les écrans, il existe déjà de nombreuses campagnes de prévention mais qu'elles ne sont pas adaptées à leur âge.** En effet, selon eux, il y a trop peu de jeunes mis en scène dans ces campagnes ce qui ne leur permet pas de s'identifier et d'être touchés ou marqués par les messages diffusés.

**Recommandation :** Associer les jeunes à la création des campagnes en les mettant en scène et ce en véhiculant des messages ou en montrant des situations plus en adéquation avec leur réalité.

#### SUR LES CAMPAGNES À CRÉER :

**La sexualité, le sommeil et les risques auditifs** sont les thématiques pour lesquelles les jeunes ont le moins vu ou entendu de campagne de prévention, de ce fait ils sont peu sensibilisés aux risques qu'ils peuvent avoir sur leur santé.

**Recommandation :** Diffuser davantage de campagnes de prévention axées sur ces thématiques pour ne pas en banaliser les conséquences et permettre d'agir de manière plus responsable.

#### SUR LES CANAUX DE COMMUNICATION :

Les principaux canaux de communication par lesquels les jeunes sont sensibilisés restent la télévision, les conférences et intervenants. Or, il ressort des propositions faites, qu'**Internet et les Réseaux Sociaux** seraient des canaux plus appropriés à leur âge, habitudes et mode vie.

**Recommandation :** Utiliser les moyens de communication des jeunes comme Youtube, les plateformes de musiques, Facebook, SnapChat, Instagram, Twitter, pour diffuser les campagnes de prévention qui leur sont adressées.

## RE'PAIRS SANTE : NOS PARTENAIRES TMOIGNENT

PARTENAIRE FONDATEUR NATIONAL



Frédéric Lavenir, Directeur Général de CNP Assurances et  
Président de la Fondation CNP Assurances

*« Les enjeux sociaux et de santé publique entourant la jeunesse sont majeurs. C'est pourquoi Unis-Cité et la Fondation CNP Assurances ont noué un partenariat stratégique pour réunir leur expertise et leurs ressources, en lançant le premier programme d'éducation à la santé et de prévention des risques des jeunes par les jeunes : Re'Pairs Santé.*

*Sans pour autant se substituer aux professionnels de santé, les jeunes du programme Re'Pairs Santé, volontaires en service civique, ont un rôle pédagogique d'autant plus efficace qu'ils agissent « sur le terrain » de façon très concrète et que leurs interlocuteurs sont d'autres jeunes.*

*En étant acteurs auprès de leurs pairs, et notamment des plus vulnérables, les jeunes mènent une action qui « fait sens ensemble » et participent à l'émergence d'une nouvelle forme de solidarité. »*



©AldoSperber

**À propos de la Fondation CNP Assurances :** Au service des grands enjeux de santé publique depuis plus de vingt ans, la Fondation CNP Assurances a décidé en 2015 d'intensifier son engagement et de faire de la réduction des inégalités sociales en matière de santé son axe prioritaire, en soutenant des projets d'envergure nationale, faisant écho à ses valeurs et impliquant la jeunesse. Elle poursuit parallèlement son engagement initié en 2009 dans l'amélioration de la prise en charge de l'arrêt cardiaque et les premiers secours.

Elle est dotée d'un programme d'actions pluriannuel de 4 millions d'euros consacré exclusivement aux projets qu'elle soutient.

## RE'PAIRS SANTE : NOS PARTENAIRES TEMOIGNENT

PARTENAIRE NATIONAL



Bernadette Moreau, Déléguée Générale de la Fondation VINCI Autoroutes

*« Par leur engagement volontaire, les jeunes en service civique témoignent de leur volonté de contribuer positivement et concrètement à la société dans laquelle ils évoluent. Par ailleurs, la route reste malheureusement la première cause de mortalité chez les jeunes et la sensibilisation à une conduite plus responsable demande un engagement de terrain, sans cesse renouvelé et sans ton moralisateur. Dans ce contexte, qui mieux que des jeunes volontaires motivés pour transmettre des messages de sécurité à leurs pairs ?*



©Photothèque VINCI Autoroutes-DR

*Par leur créativité, dynamisme et proximité avec la cible concernée, nous croyons que les jeunes en service civique sont parmi les acteurs les plus efficaces de la prévention des risques chez les jeunes. »*

**À propos de la Fondation VINCI Autoroutes :** La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable s'est engagée pour 3 ans aux côtés d'Unis-Cité pour l'aider à développer ce nouveau programme national. Avec la Fondation VINCI Autoroutes, les volontaires Re'Pairs Santé portent des messages de sensibilisation aux dangers induits par le manque de sommeil, la consommation d'alcool et de drogues au volant et l'addiction aux écrans.

En tant que partenaire référent « santé et conduite responsable », la Fondation VINCI Autoroutes met à la disposition des volontaires des outils pédagogiques permettant de véhiculer les messages de façon ludique et interactive, et implique ses experts dans la création des contenus de la formation à la mission des volontaires.

## RE'PAIRS SANTE : NOS PARTENAIRES TEMOIGNENT

### PARTENAIRE FÉDÉRATIF



Christine FERRON, Déléguée Générale de la FNES & Séverine LAFITTE, coordinatrice des projets.

*«Le rôle des volontaires Re'Pairs Santé n'est donc pas d'imposer aux autres jeunes leur vision de la "bonne santé" ou des "bons comportements" - personne ne peut prétendre savoir mieux qu'un autre ce qui est "bon" pour lui ou pour elle !*

*Mais ils peuvent être attentif.ve.s aux signes de mal-être chez un.e jeune de leur âge, et avec leurs compétences et légitimité de "jeune pair", aller à sa rencontre, essayer de repérer où se situe le problème de santé, et lui indiquer des ressources accessibles.*

*L'intérêt de cette approche est que les jeunes volontaires formés deviennent des relais entre le monde adulte et la communauté des jeunes. Ils partagent et comprennent les difficultés et les besoins de leur classe d'âge mais ont acquis des savoirs, savoir-faire et savoir-être qui leur permettent de constituer des sources d'information fiables et des passerelles vers des dispositifs d'aide.*

*Par la confiance naturelle qui s'établit entre les pairs, les jeunes en service civique peuvent inviter les autres jeunes à réfléchir à leurs croyances et leurs représentations en matière de santé ; ils peuvent aussi leur apporter des connaissances appropriées et les aider à réfléchir sur le sens et les déterminants de leurs conduites, puis les soutenir dans l'accès à un mieux-être ».*

**À propos de la FNES** : La Fédération Nationale d'Éducation et de Promotion de la Santé (FNES) est le premier réseau national d'éducation et de promotion de la santé. Elle représente, auprès des pouvoirs publics et des organismes nationaux, les Instances régionales d'éducation et de promotion de la santé, qui regroupent des professionnels de différents champs : santé publique, sciences humaines et sociales, documentation, etc.

Ces professionnels interviennent quotidiennement à tous les niveaux territoriaux, dans tous les milieux de vie en privilégiant une approche populationnelle (petite enfance, adolescence, personnes âgées ou en situation de handicap, publics vulnérables...).

## RE'PAIRS SANTE : NOS PARTENAIRES TEMOIGNENT

PARTENAIRE FÉDÉRATIF



Nathalie Latour, Déléguée Générale de la Fédération Addiction & Alexis Grandjean, chargé de projets.

*«Le programme « Re'pairs santé » offre une belle opportunité d'aller vers les jeunes sur leurs lieux de vie et donc de renforcer cet environnement favorable. C'est dans ce cadre que la Fédération Addiction est ravie de pouvoir apporter une part de son expertise de réseau en complémentarité avec d'autres afin de d'accompagner les jeunes volontaires tout au long de leurs missions.*

*L'expertise collective INSERM « Conduites addictives chez les adolescents : Usages, prévention et accompagnement » paru en 2014 a bien mis en exergue la plus-value de l'implication des pairs dans les programmes de prévention. Les jeunes en service civique permettent d'aller vers d'autres jeunes sur des lieux de vie et dans des contextes qu'ils connaissent très bien. Cela permet notamment de toucher des jeunes qui ne fréquentent pas les lieux spécialisés et de dépasser la méfiance du premier contact.*

*Nous comptons sur eux et nous leur apportons tout notre soutien. L'efficacité de nos actions repose aussi sur notre capacité à bien travailler ensemble, avec des places différentes et complémentaires. Nous devons apprendre à le faire, évaluer ensemble ce qu'on doit adapter et valoriser les compétences acquises.»*

**À propos de la Fédération Addiction :** La Fédération addiction a pour but de constituer un réseau au service des professionnels accompagnant les usagers dans une approche médico-psycho-sociale et transdisciplinaire des addictions. Pour former un réseau national représentatif de l'addictologie, l'association fédère des dispositifs et des professionnels du soin, de l'éducation, de la prévention, de l'accompagnement et de la réduction des risques.

Elle mène une action de proximité basée sur une démarche participative. La Fédération est organisée en unions régionales ; les Délégués Régionaux sont élus par les adhérents de la région pour une période de trois ans et deviennent membres de droit du Conseil d'Administration. Les compétences de l'équipe salariée sont orientées sur la méthodologie de projet, la formalisation et la valorisation des expériences.

## RE'PAIRS SANTE : NOS PARTENAIRES TEMOIGNENT

PARTENAIRE OPÉRATIONNEL



Martine Rodrigues, Responsable du pôle actions publics spécifiques & Marine Mabire, chargée de projets et référente du projet « Outreach ».

*« Le CRIPS Île-de-France intervient depuis 30 ans auprès des jeunes dans le champ de la promotion de la santé et développe depuis quelques années la prévention par les pairs.*

*Il nous semble pertinent de s'associer à Unis-Cité dans ce cadre afin de partager nos expertises mutuelles.*

*L'implication des jeunes dans une démarche de prévention santé auprès d'autres jeunes permet de faciliter l'échange de par le partage d'une culture commune et une approche non moralisante et non jugeante.*

*La prévention par les pairs intervient en complément de la prévention santé exercée par des professionnels, et cette complémentarité ne peut que permettre aux jeunes d'être acteurs de leur santé.*

*Aux volontaire Re'Pairs Santé qui s'engagent au service de la prévention santé et en direction de vos pairs: profitez de cette expérience pour développer vos compétences, rencontrer et échanger avec d'autres jeunes, sensibiliser vos pairs pour qu'ils puissent prendre soin d'eux et de leur santé! »*

**À propos du CRIPS Île-de-France:** Le Centre Régional d'Information et de Prévention du Sida et pour la Santé des jeunes (CRIPS), est un acteur reconnu de la prévention et de la promotion de la santé sur le territoire francilien.

Il intervient dans deux domaines: la santé des jeunes et la lutte contre le VIH/sida, en développant des programmes de promotion de la santé et du bien-être (dans les champs de la vie affective et sexuelle, la prévention des consommations abusives ou à risques, de l'hygiène de vie) et de la promotion de la santé mentale; et en mettant en œuvre des action d'information, prévention, promotion du dépistage et lutte contre la sérophobie.

Ses missions s'articulent auprès de divers publics: les jeunes franciliens, les publics vulnérables, les professionnels de terrain, les parents, le grand public ainsi que les élus et collectivités locales.

## RE'PAIRS SANTE : LES VOLONTAIRES EN PARLENT

« Entre jeunes, on se comprend mieux et un message passé par des jeunes aura plus d'impact »

**Karima, volontaire à Marseille**

« Les jeunes prennent plus en compte les choses quand ce sont des jeunes qui leur parlent »

**John, volontaire à Châlons-en-Champagne**

« La communication est plus facile quand on a le même langage »

**Dorsafe, volontaire à Nice**



« Intervenir auprès de mes pairs était un challenge pour moi »

**Lucas, volontaire à Rennes**

« Re'pairs Santé m'a apporté beaucoup plus de savoirs que je n'avais pas forcément avant, et me permet de les partager avec d'autres jeunes »

**Kyrstel, volontaire à Nice**

« Le rapport pairs à pairs pourrait se montrer utile car nous n'intervenons vraiment pas dans le but de faire la morale en énumérant ce qu'il faut faire ou ne pas faire. Nous voulons juste faire réfléchir et échanger nos expériences sur des sujets qui nous concernent tous. Ça peut être moins freinant pour eux de parler avec des jeunes du même âge, qu'avec des personnes adultes »

**Anouar, volontaire à Rennes**

## ANNEXES

- ★ Le service civique à Unis-Cité:  
Être utile aux autres autant qu'à soi
- ★ Le réseau Unis-Cité sur le territoire en 2018
- ★ Les types de missions de service civique à Unis-Cité
- ★ Unis-Cité, une expérience concrète de mixité sociale
- ★ Re'Pairs Santé, un programme de santé par les pairs



# LE SERVICE CIVIQUE UNIS-CITÉ, Être utile aux autres autant qu'à soi



Unis-Cité propose aux jeunes de 16 à 25 ans (jusque 30 ans pour les jeunes en situation de handicap), de tous milieux sociaux, niveaux d'études, origines culturelles, pour apprendre ensemble, de consacrer 1 an de leur aux autres.

- 01 UN SERVICE CIVIQUE EN ÉQUIPE  
de 6 à 9 mois
- 02 UN BRASSAGE SOCIAL EFFECTIF  
entre jeunes d'origines sociales et culturelles différentes pour un apprentissage concret de la diversité
- 03 DES MISSIONS ACCESSIBLES  
à tous, à fort impact social, dans tous les domaines
- 04 UN ACCOMPAGNEMENT RENFORCÉ  
Pour faire du Service Civique un tremplin citoyen et professionnel

## LE RÉSEAU UNIS-CITÉ SUR LE TERRITOIRE EN 2018



**63 villes en France**  
**330 salariés**  
**Plus de 7000 volontaires en service civique**

## NOS 3 TYPES DE MISSIONS DE SERVICE CIVIQUE

### 1. LES GRANDES MISSIONS EXPÉRIMENTALES ET NATIONALES D'UNIS-CITÉ

Des missions conçues par Unis-Cité pour répondre à des besoins sociaux non couverts, construites avec des experts sectoriels et ayant vocation à être généralisées sur l'ensemble du territoire, avec une priorité donnée aux quartiers sensibles

ex : Les Intergénéreux pour lutter contre l'isolement des personnes âgées ; Les Médiateur pour faire entrer l'écologie dans les quartiers prioritaires ; Les Anti-gaspi pour réduire le gaspillage alimentaire dans toutes les cantines...

### 2. LES MISSIONS CO-PORTÉES AVEC DES PARTENAIRES PUBLICS NATIONAUX

Des missions conçues avec de grands opérateurs publics nationaux, pour déployer une politique publique nationale

ex. Volontaires Cinéma et Citoyenneté avec le CNC...

### 3. LES MISSIONS CO-CONÇUES POUR ET AVEC DES COLLECTIVITÉS

Des missions conçues avec les collectivités territoriales, pour soutenir les politiques publiques locales : des programmes de Service Civique co-portés avec la collectivité

ex. Volontaires de Paris, Volontaires de Marseille, Allô Senior à Toulouse, Les Ambassadeurs des transports à Niort, Les Volontaires de la Gironde rurale, Les Volontaires de la Chaîne des Parcs dans les Hauts-de-France...

## UNE EXPÉRIENCE CONCRÈTE DE MIXITÉ SOCIALE



PROFILS DES VOLONTAIRES MOBILISÉS PAR UNIS-CITÉ :



44%

#### N.E.E.T

des volontaires Unis-Cité sont des NEETS (ni en emploi, ni en études, ni en formation)



20%

#### QUARTIERS PRIORITAIRES

des volontaires résident dans des quartiers Politique de la Ville



39%

#### INFRABAC

des volontaires ont un niveau d'étude inférieur au baccalauréat



5,7%

#### HANDICAP

des volontaires sont en situation de handicap



# REMERCIEMENTS

Unis-Cité souhaite remercier ses partenaires nationaux:

la Fondation CNP Assurances, la Fondation Vinci Autoroutes, Fédération Addiction, la FNES, le CRIPS Île-De-France, pour leur soutien et conseils dans la mise en place, le développement et l'amélioration continue du programme Re'Pairs Santé.

Unis-Cité remercie également les jeunes en engagement de service civique au sein du programme Re'Pairs Santé pour leur mobilisation auprès de leurs pairs sur ces thématiques de santé et leur force de conviction.

Nous remercions aussi les salariés des antennes Unis-Cité qui permettent la bonne mise en œuvre du programme Re'Pairs Santé sur leur territoire, pour l'accompagnement et le soutien aux volontaires Re'Pairs Santé pendant les 8 mois de leur mission.

Enfin, Unis-Cité remercie les nombreux partenaires locaux engagés aux côtés des équipes Re'Pairs Santé.

## L'ÉQUIPE RE'PAIRS SANTÉ AU NIVEAU NATIONAL

- ★ **Directrice des Programmes et de l'Innovation:**  
Lydia ADELIN [ladelin@uniscite.fr](mailto:ladelin@uniscite.fr)
- ★ **Responsable nationale du programme Re'Pairs Santé**  
Fatimé IBA [fiba@uniscite.fr](mailto:fiba@uniscite.fr)
- ★ **Responsable partenariats et fonds privés**  
Laëtitia BERNAD [lbenard@uniscite.fr](mailto:lbenard@uniscite.fr)

# RE'PAIRS SANTÉ

par Unité, Cité

## LA SANTE POUR LES JEUNES, PAR LES JEUNES



Partenaires institutionnels



Partenaire fondateur national



Partenaire national



Avec le soutien fédératif de



Et le soutien de

