



Parler

**de la cigarette
avec les jeunes**



► Parler de la cigarette avec les jeunes

Depuis plusieurs années, le nombre d'élèves qui fument a considérablement diminué. Par curiosité, de nombreux jeunes essaient toutefois de fumer une ou deux cigarettes. La plupart du temps, ils constatent que leur goût est désagréable et ne recommencent pas. Les jeunes qui allument une quatrième ou une cinquième cigarette prennent cependant le risque de commencer de fumer régulièrement.

En tant que parents et en adoptant une position adéquate face au tabac, vous pouvez grandement contribuer à éviter qu'une telle situation se produise. Il est en effet prouvé que les enfants et les jeunes dont les parents sont fortement opposés à la cigarette sont moins susceptibles de fumer.

Si vous fumez

Cela ne vous empêche pas d'inciter votre fille ou votre fils à ne pas commencer de fumer. Vous pouvez l'aider à comprendre ce que représente la dépendance puisque votre enfant peut l'observer au quotidien. Vous serez encore plus crédible si vous bannissez la fumée de votre logement et que ni vous ni personne n'y allume jamais de cigarette.

► Comment parler avec les jeunes?

Avoir une oreille attentive

Ecoutez simplement votre enfant. Vous découvrirez ce que votre enfant pense du tabagisme et vous pourrez aborder le sujet de manière plus ciblée.

Offrir votre soutien

Soutenez votre enfant lorsqu'il doute. Les jeunes ont souvent de la peine à dire «non» à leurs copains fumeurs. Rappelez à votre enfant à quel point il est important pour vous qu'il ne devienne pas dépendant à la nicotine.

Informez de manière objective

Etes-vous suffisamment informé sur l'effet de dépendance de la nicotine et sur les dommages que le tabac entraîne sur la santé? Cela vous permet de justifier votre attitude par des faits sans dramatiser inutilement. Vous trouverez des informations utiles sur le site Web de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme à l'adresse www.at-suisse.ch.

Rappeler les avantages d'une vie sans tabac

Souvent, les jeunes de 13 ou 14 ans ne se sentent pas concernés lorsqu'on les informe sur le risque élevé de souffrir un jour d'un cancer ou d'une maladie cardiaque. Pensez à parler des avantages évidents d'une vie sans tabac et des inconvénients du tabagisme:

- Si on ose dire «non», on gagne souvent le respect de ses copains.
- Quand on fume, on sent mauvais (vêtements, cheveux, haleine). L'odeur de fumée est repoussante.
- Les jeunes sportifs qui fument obtiennent de moins bonnes performances. Ils sont plus vite essoufflés, autant pendant les entraînements que durant les compétitions.
- Fumer coûte cher. Que pourrait s'offrir votre enfant en évitant de dépenser son argent pour des cigarettes?

- En fumant, on est manipulé par l'industrie du tabac. Pour vendre plus, les fabricants de cigarettes véhiculent une image idyllique en cachant soigneusement les mauvais côtés du tabagisme.

Réactions inappropriées

- Les leçons de morale et les longs discours ont souvent un effet inverse.
- En interdisant simplement à votre enfant de fumer, il considérera la cigarette comme un moyen de rébellion contre les adultes. Au lieu d'interdire, il vaut mieux informer de manière claire.

► Faits

Pourquoi est-ce que les jeunes de 15 ans fument?

Les filles et les garçons ne fument pas pour les mêmes raisons.

- Les jeunes filles fument lorsqu'elles se sentent déprimées, nerveuses ou tristes. Elles allument donc une cigarette pour atténuer des sentiments négatifs.
- Les jeunes hommes fument plutôt par plaisir ou par jeu. En fumant, ils cherchent donc à renforcer un sentiment positif.

Par contre, autant les garçons que les filles – près d'un tiers des jeunes de 15 ans – déclarent qu'ils n'arriveraient pas à arrêter de fumer. Les jeunes sous-estiment souvent les efforts nécessaires pour se défaire de la dépendance à la nicotine.

La nicotine rend dépendant

Quatre ou cinq cigarettes suffisent pour que le mécanisme d'addiction à la nicotine se mette en place. Les jeunes deviennent plus vite dépendants que les adultes. Dans le cerveau, la nicotine déclenche des sensations agréables: capacité de concentration et détente, mais aussi sentiment de bien-être. Dès que le taux de nicotine dans l'organisme diminue, le besoin se fait ressentir. Si ce besoin n'est pas satisfait, des signes de manque apparaissent rapidement: difficultés de concentration, humeur dépressive et angoisses.

Le tabac est mauvais pour la santé

La fumée du tabac laisse une «trace polluante» dans pratiquement tout le corps: de la bouche aux poumons en passant par le cœur et les organes d'excrétion.

Les effets néfastes du tabagisme sur la santé sont déjà visibles chez les enfants et les jeunes:

- Diminution des fonctions pulmonaires.
- Ralentissement de la croissance pulmonaire. Ce dommage est irréversible et augmente le risque de maladie pulmonaire obstructive chronique.
- Difficultés respiratoires pouvant entraîner de l'asthme.
- Troubles cardiaques et circulatoires. Chez les enfants et les jeunes, cela signifie qu'ils pourraient déjà souffrir d'une calcification de l'aorte abdominale en étant jeunes adultes.

La majorité des jeunes sont non-fumeurs

Souvent, les jeunes croient qu'un grand pourcentage des personnes du même âge fument. Or, les non-fumeurs sont majoritaires dans toutes les tranches d'âge.

En 2014,

- 2,3 pour cent des élèves de 13 ans fumaient au moins une fois par semaine.
- Chez les jeunes de 15 ans, environ 12 pour cent des garçons et 9 pour cent des filles fumaient au moins une fois par semaine.

Les cigarettes électroniques

En Suisse, seules les cigarettes électroniques sans nicotine sont disponibles dans le com-

merce. En raison de l'inexistence d'études à long terme, il n'est pas encore possible d'évaluer les effets néfastes des cigarettes électroniques sur la santé. Cependant, les jeunes qui recourent aux cigarettes électroniques développent un rituel en matière de consommation. Ils pourraient ensuite essayer des cigarettes traditionnelles et devenir fumeurs en raison de l'effet de dépendance de la nicotine.

► Ligne stop-tabac 0848 000 181



Les conseillères et les conseillers de la ligne nationale stop-tabac ont suivi une formation spéciale et connaissent parfaitement les différentes mé-

thodes scientifiquement prouvées pour arrêter de fumer. Les fumeurs qui souhaitent arrêter leur consommation peuvent se faire accompagner par la ligne stop-tabac durant la période de sevrage. Ils ont la possibilité de se faire rappeler plusieurs fois et d'obtenir des conseils.

La ligne stop-tabac 0848 000 181 est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en **français**, en **allemand** ou

en **italien** (8 centimes la minute sur le réseau fixe). Elle propose des conseils dans six autres langues, avec un numéro de téléphone pour chacune d'entre elles:

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 189 189 romanche

0848 185 185 espagnol

0848 186 186 serbo-croate-bosniaque

0848 187 187 turc

Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.

at  **Association suisse
pour la prévention du tabagisme**
Haslerstrasse 30 | 3008 Berne

Distribution:

Pour d'autres informations et brochures:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-suisse.ch