

TABAC

POUR EN PARLER AUX ADOS

Ce que les parents devraient savoir

Les parents le savent bien: il n'est pas toujours possible de transmettre à ses enfants ce que l'on estime bon pour eux. En grandissant, les adolescents prennent leurs propres chemins, se détachent de plus en plus de l'influence de leurs parents et font parfois l'opposé de ce que l'on attend d'eux. Fumer peut faire partie de ces comportements. Que faire pour éviter que son enfant ne commence à fumer? Comment lui parler du tabac? Et si malgré tout il commence à fumer?

Il n'est pas nécessaire d'être un spécialiste de la santé pour lui parler de tabac et d'autres substances pouvant provoquer une dépendance. L'essentiel est ailleurs: dans le dialogue, l'écoute et la confiance réciproque. C'est dans les gestes et paroles de tous les jours que l'on peut tisser une relation qui permet de parler des problèmes, même en période de crise. Faire de la prévention, c'est plus une attitude face à l'existence qu'une connaissance spécifique des produits.



Idées fausses sur le tabac

«Tous mes copains fument!»

Banaliser la consommation de cigarettes est un motif important pour commencer à fumer malgré les risques connus. Beaucoup de jeunes croient que la majorité de leurs pairs (copains) fument. Or il se trouve qu'à peine un dixième des jeunes de 13 ans et un quart de ceux de 15 ans fument régulièrement (2002). Il y a donc un décalage important entre la perception que les jeunes ont des comportements de leurs camarades et la réalité.

«Je fume très peu, ce n'est donc pas trop dangereux et surtout il n'y aucun danger pour que je sois accro!»

Fumer moins est certainement moins risqué... mais il vaudrait mieux ne pas fumer du tout... Car fumer représente toujours un risque: il a été clairement démontré qu'il existe une relation directe entre tabagisme et cancer du poumon.

Par ailleurs, aucun fumeur dépendant à ce jour ne pensait le devenir au moment où il a commencé. Une des caractéristiques de l'adolescence consiste à croire que l'on peut maîtriser facilement ses expériences, voire ses prises de risque – c'est le cas avec le tabac. Ainsi, les adolescents sous-estiment le potentiel de dépendance de la nicotine.

Commencer à fumer, tout en se disant que l'on ne deviendra jamais dépendant du tabac, est dangereux! Même un très petit fumeur court le risque d'être pris dans l'engrenage de la consommation.



«Fumer ça fait du mal», une campagne de l'OFSP.

«Pas de problème, je fume des légères!»

Une grande partie des fumeurs ne savent pas que les teneurs déclarées en goudrons et en nicotine sont trompeuses. Ces teneurs sont calculées sur des machines à fumer qui ne reproduisent pas le comportement réel d'un fumeur: volume, durée des bouffées et intervalles entre elles!

Les fumeurs de cigarettes «light» (légères) s'arrangent pour avoir ce que leur corps leur réclame. Ils fument plus (plus fréquemment, plus intensément) et ils obtiennent ainsi leur dose de nicotine. Les cigarettes légères ne sont donc pas moins dangereuses que les autres en termes de risques pour la santé.

«Fumer me détend!»

Le sentiment subjectif de détente que l'on peut ressentir en fumant une cigarette est lié à la dépendance engendrée par la nicotine. En réalité, fumer ne détend aucunement... Mais fumer évite d'être en manque de nicotine lorsqu'on est dépendant. Un non-fumeur ne ressent aucune détente en fumant.

«J'arrête quand je veux!»

L'idée que l'on peut arrêter de fumer quand on veut, si l'on veut est très fréquente. Il suffit pourtant d'observer les fumeurs autour de soi pour constater le contraire! Plus de la moitié des fumeurs aimeraient arrêter. Parmi les 13-16 ans qui fument, 29% ont déjà essayé d'arrêter de fumer et chez les 17-19 ans, ils sont 49% à avoir déjà essayé une ou plusieurs fois d'arrêter sans succès.

Nombreux sont ceux qui pensent qu'arrêter de fumer est juste une histoire de volonté. Certes il en faut, mais souvent elle ne suffit pas! Arrêter de fumer nécessite une remise en question et une recherche d'alternatives aux besoins auxquels répondait la cigarette, comme par exemple:

- Que faire lorsque l'on est stressé, si pendant des mois, des années, la cigarette apportait un sentiment de détente?

ou

- Que faire lorsque je m'ennuie et que j'ai besoin d'un petit coup de fouet?

« Je ne fume pas, je ne risque rien! »

C'est ce que l'on a cru pendant longtemps! Durant de nombreuses années, on a ignoré la dangerosité de la fumée des autres – la fumée que l'on respire en étant proche de fumeurs – et qu'on appelle la fumée passive. Pourtant, même si on ne fume pas, respirer la fumée des autres :

- Accélère le rythme cardiaque
- Diminue l'apport en oxygène
- Irrite les yeux et la gorge
- Accentue les problèmes respiratoires existants.

Les enfants qui grandissent dans un milieu enfumé souffrent plus souvent de problèmes respiratoires, toux, otites, angines, asthme.

Il est très difficile d'agir sur la pollution extérieure de nos villes et agglomérations, il n'en est pas de même chez vous. Il est très simple de préserver les enfants et les autres non-fumeurs de la fumée passive. Il suffit pour cela de s'abstenir de fumer dans les locaux ou les lieux qu'ils fréquentent.

« Fumer ça fait du mal », une campagne de l'OFSP, informe aussi sur les risques de la fumée passive.



Fumée et grossesse

Les nourrissons de femmes ayant fumé durant leur grossesse ont souvent un plus petit poids que la moyenne à la naissance. Par ailleurs, le fait de fumer durant la grossesse augmente le risque de fausse couche et de « mort subite ». Les femmes enceintes ou qui allaitent devraient donc cesser de fumer.

Le partenaire joue aussi un rôle important: si, en effet, il cesse ou diminue sa consommation de cigarettes, cela peut encourager la mère à le faire également.

En outre, si on fume dans l'entourage proche de la femme enceinte, la fumée qu'elle respire risque de parvenir dans le sang du fœtus et mettre en danger la santé de l'enfant à venir.



Pourquoi les jeunes fument-ils?

Peu d'enfants rêvent de fumer lorsqu'ils seront grands: fumer ça sent mauvais, ça pue et c'est mauvais pour la santé! Pourtant à l'adolescence, ces a priori changent.

Contexte des premières cigarettes

- Fumer pour faire partie d'un groupe, faire comme les autres et surtout ne pas être «exclu», «rejeté» hors du groupe est une des raisons principales de la consommation des premières cigarettes.
- Le groupe est le lieu de toutes les surenchères et parfois de nombreux défis: fumer sans tousser, avaler la fumée, savoir faire des ronds de fumée...
- Fumer est souvent pour les jeunes une façon de se démarquer de l'enfance.
- La cigarette peut signer en même temps une rupture avec le monde des adultes: elle marque une opposition.
- La publicité pour le tabac met tout en œuvre pour que les adolescents perçoivent et décodent la cigarette comme un symbole d'aventure, une marque de bien-être et un attribut de séduction.
- La nicotine est un stimulant, «elle donne la pêche», mais surtout elle permet de réduire l'angoisse que l'on peut ressentir dans certaines occasions... Elle peut procurer ce sentiment de détente – passer – dont les jeunes parlent beaucoup. («ça me détresse!»).

L'adolescence

Envie de faire de nouvelles expériences, de découvrir par soi-même de nouvelles sensations, de nouveaux goûts, de nouveaux comportements, prendre des risques, chercher ses limites, voilà des caractéristiques types de l'adolescence.

Ce qui peut être vécu dans un moment particulier – première cigarette, par exemple – peut ne pas prendre un caractère définitif et rester unique. Rien ne sert donc de dramatiser un essai de consommation.

Ce que peuvent faire les parents

Les risques de dépendance au tabac augmentent – notamment – en fonction de l'âge (plus on consomme jeune, plus les risques de dépendance augmentent), du stress (et la manière de le gérer) et de l'entourage qui fume (amis, enseignants, famille).

L'attitude des parents est essentielle au succès de leur enfant dans sa quête d'indépendance et de maî-

trise de soi. Le dialogue parents/adolescents dans le comportement tabagique des jeunes joue un rôle important.

Les adolescents déclarant avoir une communication facile avec leurs parents sont moins nombreux à fumer que ceux affirmant qu'il est malaisé de parler avec leurs parents de choses qui les préoccupent vraiment.

En tant qu'adulte, vous êtes pour votre enfant un modèle... imparfait! Être un exemple ne signifie pas être irréprochable ou sans faiblesses. Votre enfant ou adolescent saura plus facilement se reconnaître dans une personne cherchant à surmonter ses faiblesses, ses contradictions et ses paradoxes que dans un individu parfait et – par la force des choses – inaccessible.

Parler du tabac

L'enfance constitue la période la plus propice pour parler du tabac de manière à renforcer les convictions que fumer n'est pas bon pour la santé. On peut donc commencer à lui en parler très tôt.

Il est important de parler du tabac de façon crédible. Diaboliser ou dramatiser le tabac est à éviter. Quand les enfants entrent dans

l'adolescence, il est particulièrement nécessaire de savoir de quoi on parle et de pouvoir appuyer l'interdiction du tabac sur des arguments fondés.

Les groupes d'âge décrits sont indicatifs: l'information doit être adaptée à la réalité et à la sensibilité de chaque enfant ou adolescent.



En parler aux 6 à 12 ans: renforcer l'attitude critique

De 6 à 12 ans, la position des enfants sur le tabac est assez tranchée. Ils estiment que le tabac: «c'est dangereux pour la santé, ça sent mauvais, ça ne sert à rien, etc». Il s'agit de renforcer cette attitude. Comme à cet âge, l'enfant est avide de connaissances sur tous les thèmes, on doit pouvoir lui parler des produits nocifs contenus dans la fumée de la cigarette et de leur toxicité sur l'organisme.

Que l'on puisse fumer en connaissant les dangers du tabac apparaît des plus absurde! Ainsi, il se peut, si les parents eux-mêmes sont adeptes du tabac, que les enfants se fassent du souci pour eux. Il est important de les écouter et de prendre en compte leur angoisse!

Les parents fumeurs

Les petits enfants perçoivent déjà très bien ce qui se passe autour d'eux. Ainsi leurs premières représentations du tabagisme sont fortement influencées par le comportement de leurs parents. Il est clair que plus l'enfant est confronté à la consommation régulière de tabac de ses parents, plus les risques qu'il devienne fumeur lui-même sont grands. Par ailleurs la position des enfants de parents fumeurs est souvent moins négative par rapport au tabac.

Toutefois, la place du tabac dans la vie d'un adulte ne doit pas empêcher de parler des problèmes qu'il peut engendrer, en s'adaptant à l'âge de l'enfant. Avec les petits enfants, il faut être prudent et ne pas exposer tous les risques pour la santé. On peut leur parler plutôt de l'odeur, de la toux ou de la dépendance. Lorsqu'ils sont plus grands, on peut être plus précis sur les risques encourus. C'est l'occasion aussi pour les parents fumeurs de parler du contexte de leurs premières cigarettes, de leur dépendance, des désagréments que la cigarette occasionne, de leur difficulté à arrêter, etc. On est plus crédible en exprimant ses contradictions qu'en les niant!

Petit conseil enfin: ne pas laisser traîner des cigarettes lorsqu'on a un enfant en bas âge. Il arrive parfois – voulant imiter les adultes – qu'il en mette une à la bouche et qu'il l'avale! Pour un petit enfant, cela peut être très dangereux!

En parler aux 12 à 15 ans : motivations et inconvénients

Pour un enfant de 12 ans, essayer de fumer une première cigarette peut vouloir dire qu'il veut grandir, qu'il est curieux et qu'il veut faire «comme les adultes». Il s'agit alors de lui faire comprendre que l'on peut être «grand» sans nécessairement fumer, que l'on n'a pas besoin d'adopter tous les comportements des héros qui nous impressionnent... Tâche peu aisée à cet âge où le dialogue avec les parents (symbole d'une autorité dont l'adolescent veut s'affranchir) est parfois difficile.

L'argumentation scientifique et rationnelle trouve moins d'écho. Les risques de cancer paraissent bien lointains et le tabagisme est bien souvent associé à des moments de fête et de détente entre copains. On peut toujours parler

des risques pour la santé, mais il est bon de privilégier la discussion sur les motivations et surtout de contrecarrer les «bénéfices du tabac» aux yeux de l'adolescent et de chercher d'autres moyens d'obtenir ces bénéfices :

- La cigarette n'est pas une libération mais une des dépendances dont il est le plus difficile de s'affranchir.
- Fumer coûte cher. Calculez ensemble ce qu'il pourrait s'offrir par exemple en ne fumant pas pendant 6 mois.
- La fumée de la cigarette sent mauvais et donne une mauvaise haleine. Dans une période où l'on expérimente parfois ses premiers baisers, ce n'est pas terrible! Fumer n'est pas un accessoire de séduction.

- Les performances sportives sont diminuées: la capacité respiratoire est amoindrie déjà chez les jeunes fumeurs.
- En s'affirmant différent de ceux qui fument, on gagne le respect des autres pour avoir osé dire non.
- Les fabricants de cigarettes développent des stratégies de manipulation pour séduire les adolescents.

Vous pouvez lui proposer une convention, voire un contrat («si tu ne fumes pas jusqu'à 18 ans, je t'offre ton permis de conduire!»). 90% des fumeurs ont commencé avant 18 ans. Plus on fume tard, moins les risques de dépendance sont grands à l'âge adulte. Ça vaut le coup, non ?!



AVERTISSEMENT

**LA CIGARETTE CRÉE
UNE TRÈS FORTE
DÉPENDANCE**

**Des études indiquent qu'il peut être
plus difficile d'arrêter de fumer que
de renoncer à l'héroïne ou à la cocaïne.**

Santé Canada

En parler aux plus de 15 ans: retour des arguments objectifs

Durant la puberté, le jeune cherche un nouvel équilibre et se forge peu à peu une identité propre. Les arguments sur les risques sont à nouveau possibles et l'information scientifique objective reprend le pas sur la perception psychologique.

- Engager la discussion autour de ce que le jeune ressent quand d'autres fument: le ressent-il
- L'adolescent est très sensible aux risques du tabagisme passif qu'il subit ou qu'il fait subir aux autres, s'il fume.
- Il ne faut pas oublier de valoriser les jeunes qui ne fument pas!
- A cet âge-là aussi, un contrat financier peut dissuader votre enfant de commencer à fumer.

comme une pression? Est-ce que ça le dérange? Comment est-il possible de réagir? On peut ainsi encourager l'attitude critique et consciente.

- On peut lui parler, plus en détails, des stratégies discutables des fabricants de cigarettes, qui ont souvent pour cible les jeunes. En décodant les messages publicitaires, en développant son sens critique et en l'encourageant dans son affirmation de soi, on permet à l'adolescent de renforcer son indépendance par rapport au tabac.



La publicité et les jeunes

L'industrie du tabac perd des clients. Etant donné que 9 adultes fumeurs sur 10 ont commencé à fumer avant 18 ans, les adolescents sont le public cible des cigarettiers, qui cherchent à renouveler leur clientèle et conserver un marché aussi vaste que possible.

En utilisant un langage adapté aux jeunes, une communication faisant appel à des émotions fortes mais néanmoins humoristiques, les messages publicitaires ciblent des besoins particulièrement importants aux yeux des adolescents: «l'indépendance», «la liberté», le sentiment «d'appartenance», la «reconnaissance» etc.

Stratégies de l'industrie du tabac

Manipulation et dissimulation de travaux de recherches scientifiques, dans certains pays corruption de fonctionnaires, financement de partis politiques, font partie des stratégies utilisées par l'industrie du tabac, qui visent à empêcher toute disposition allant à l'encontre du tabagisme et restreignant la liberté d'action des industries.

De plus, certains secteurs des médias sont les complices consentants de l'industrie par pur intérêt. En effet, les médias les plus dépendants de la publicité sont les moins susceptibles de parler en termes négatifs du tabac!

Les industries du tabac sont également soupçonnées de contrebande et de blanchiment d'argent: la Commission européenne a intenté une action en justice contre les cigarettiers américains pour leur participation présumée à la contrebande afin d'obtenir réparation pour les pertes financières de l'Union européenne.

Et si mon enfant fume ?

Si vous avez remarqué ou si vous avez des doutes concernant la consommation de tabac de votre enfant ou de votre adolescent, se contenter de lui dire que fumer c'est mal ou lui interdire de le faire sans donner d'explications peut être perçu comme une règle d'adulte contre laquelle il risque de s'opposer. Il est nécessaire de garder son calme et de réfléchir avant de réagir. Il s'agit avant tout de motiver et d'aider votre enfant à arrêter de fumer le plus vite possible. Plus rapidement on essaie d'arrêter, plus il est facile d'y parvenir.

C'est pour cela qu'il est important de lui faire part de vos préoccupations concernant le tabac, de l'écouter – même si ce que l'on entend n'est pas agréable, bref, faire face au problème plutôt que de l'éviter.

Proposez-lui un soutien sans lui faire la morale. Essayez de connaître et de comprendre ses motivations (curiosité, frime, influence, stress, dépendance ?)

Soutenez votre enfant dans la recherche d'alternatives à la consommation de tabac (sports, activités artistiques et pourquoi pas gestion du stress). Si l'on fume depuis quelque temps, le besoin n'est plus dicté par l'extérieur (imitation, admiration, reconnaissance) mais de l'intérieur. La dépendance s'est peut-être déjà installée. On fume seul. On fume régulièrement. On finit par fumer toujours un peu plus.

Invitez les copains-fumeurs de votre enfant/adolescent à la maison, et parlez ensemble de la problématique du tabac. Arrêter de fumer ensemble est plus facile que tout seul !

Le but premier doit être l'arrêt de la consommation, mais cela n'est pas toujours possible. Au cas où votre enfant ou adolescent a l'intention de continuer à fumer, fixez des limites avec lui (pas à la maison, pas dans la voiture...). Continuez à vous positionner clairement et à dialoguer avec lui à des moments privilégiés.

Voici quelques pistes pour dialoguer :

- Ne pas contester la façon dont il voit les choses, mais plutôt exprimer son opinion («à mon avis je pense qu'à ton âge, il vaudrait mieux ne pas fumer...»).
- Ne pas utiliser le «tu», trop souvent ressenti comme accusateur («tu me fais de la peine, tu fumes trop»), mais le «je» plus personnel («je me fais du souci...»).
- Ne pas parler à un adolescent comme à un enfant («ce n'est pas bien de fumer»).
- Eviter les longs discours qui peuvent provoquer l'hostilité.
- Ecouter, échanger, éviter de porter des jugements trop rapides.
- Ne pas prévoir des sanctions que l'on ne saurait tenir («la prochaine fois que je te vois fumer, je te mets dehors de la maison»).
- Donnez-lui des responsabilités selon son âge et faites-le participer à l'établissement des règles, des limites ou à la prise de décisions.

Si votre enfant désire arrêter, vous pouvez le soutenir :

- Impliquez-vous : demandez-lui comment ça va, soulignez les avantages à ne pas fumer, félicitez-le, récompensez-le : essayer d'arrêter de fumer n'est pas facile, il est donc nécessaire de valoriser chaque effort !
- Si ça ne marche pas : impliquez-vous également, sans faire de reproche. Il est important de chercher ensemble le pourquoi de l'échec pour être plus fort la prochaine fois. Restez positif !
- Ne pas hésiter à avoir recours à des professionnels : médecin de famille, centres de prévention, ligues pulmonaires.

Pour d'autres informations, conseils ou adresses dans votre région : **Tél: 021 321 29 85**

Le site de l'Association suisse de prévention du tabagisme regorge d'informations et de conseils sur le tabagisme : www.at-suisse.ch/

ISPA – Case postale 870 – 1001 Lausanne – Tél: 021 321 29 11 – Fax: 021 321 29 40 – www.sfa-ispa.ch, janvier 2004