

mais aussi une forte satisfaction. Quand la nicotine reflue, le besoin d'un nouvel apport se fait sentir. Si ce besoin n'est pas satisfait, des signes de manque apparaissent: difficultés de concentration, humeur dépressive, angoisse.

### Nuisances pour la santé

La fumée du tabac laisse sa «trace polluante» dans pratiquement tout le corps, de la bouche aux poumons en passant par le cœur et les émonctoires.

Les nuisances pour la santé entraînées par le tabagisme se font rapidement sentir. Les enfants et les jeunes qui fument:

- sont en moins bonne forme
- ont moins de souffle
- souffrent plus souvent de toux chronique et de respiration sifflante

### Arrêter de fumer: une bonne préparation est gage de réussite

La ligne nationale stop-tabac **0848 000 181** (8 centimes la minute du réseau fixe) donne des consultations détaillées afin d'aider le fumeur ou la fumeuse à trouver la méthode la plus adaptée à sa situation personnelle.

- souffrent d'une croissance pulmonaire ralentie
- souffrent d'une baisse précoce des fonctions pulmonaires.

### Majorité sans fumée

Souvent les jeunes croient que la plupart des jeunes de leur âge fument. Or, les non-fumeurs sont majoritaires dans toutes les classes d'âge.

Ces dernières années, le nombre de jeunes fumeurs est à nouveau à la baisse. En 2006,

- 3 pour cent des garçons et 4 pour cent des filles de 13 ans
- 15 pour cent des filles et des garçons de 15 ans fumaient au moins une fois par semaine.

Le fumeur qui souhaite arrêter de son propre chef peut recourir un programme gratuit d'aide individuelle «stop-tabac», auquel on accède directement sur le site **www.stop-tabac.ch**. La documentation peut être commandée par téléphone au 031 389 92 46 à l'Association suisse pour la prévention du tabagisme.

Présenté par:

**at** Association suisse  
pour la prévention du tabagisme  
Effingerstrasse 40 3001 Berne

Pour d'autres informations et brochures:  
Téléphone 031 389 92 46 Fax 031 389 92 60  
info@at-schweiz.ch www.at-suisse.ch

Auteur: Nicolas Broccard, Büro Context Traduction: Valérie Vittoz Conception: Hanspeter Hauser Impression: Atze SA

# ▶ Comment parler de la cigarette avec ses enfants?



# ► Comment parler de la cigarette avec ses enfants?

## Chers parents,

La norme «sans tabac» s'impose de plus en plus parmi les jeunes. Par curiosité, nombreux sont les jeunes à essayer une ou deux fois de fumer. Le plus souvent, ils trouvent le goût mauvais et abandonnent aussitôt. Mais s'ils persistent, ils subissent un risque de devenir des fumeurs réguliers dès la quatrième ou la cinquième cigarette.

En tant que parents, vous pouvez, par une attitude claire et cohérente, inciter vos enfants à mener une vie sans tabac. Il est prouvé que les enfants de parents qui rejettent clairement le tabagisme sont moins susceptibles de fumer.

### ► Si vous fumez

Que cela ne vous empêche pas de prévenir votre enfant contre le tabac! Vous pouvez l'aider à comprendre ce que représente votre dépendance puisqu'il la vit aussi au quotidien. Votre attitude

sera d'autant plus crédible si vous bannissez la fumée de votre appartement et que ni vous ni personne d'autre n'y allumez jamais de cigarette.

### ► Besoins des jeunes

#### Une oreille attentive

Ecoutez votre enfant! Vous apprendrez ainsi ce qu'il pense de la fumée, et vous pourrez aborder le sujet en fonction de son point de vue.

#### Un soutien

Soutenez votre enfant, en particulier quand il doute. Les jeunes ont souvent du mal à dire «non» à leurs copains fumeurs. Pensez à dire à votre enfant combien c'est important pour vous qu'il ne devienne pas dépendant à la nicotine.

#### Des informations objectives

Etes-vous suffisamment informés sur l'effet de dépendance de la nicotine et sur les nuisances du tabac pour la santé? Vous pouvez ainsi motiver votre attitude par des faits objectifs sans dramatiser à outrance. Vous trouverez quantité d'informations utiles sur le site de l'AT: [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch).

#### Des avantages d'une vie sans tabac

Les jeunes de 13-14 ans ne se sentent souvent

pas trop concernés par l'augmentation du risque cardiaque ou cancéreux. Pensez à parler autant des avantages d'une vie sans tabac que des inconvénients du tabagisme:

- Si on ose dire «non», on gagne le respect de ses copains ou camarades.
- Quand on fume, on sent mauvais (bouche... habits... cheveux). L'odeur du tabac est repoussante.

#### Réactions inadaptées

- Évitez de faire la morale à votre enfant! Les grands exposés sont aussi contre-indiqués.

- Quand on fume régulièrement, on dépense beaucoup d'argent. Qu'est-ce qu'on peut faire à la place avec cet argent?
- Quand on fume, on est manipulé par l'industrie du tabac. Les fabricants de cigarettes peignent la vie des fumeurs en rose pour vendre leur produit et cachent soigneusement les mauvais côtés du tabagisme.

- En vous contenant d'interdire la cigarette, vous ne faites que la rendre intéressante, car les jeunes sont souvent en rébellion contre les adultes. Des informations claires et objectives sont plus efficaces qu'une simple interdiction.

### ► Faits

#### Raisons du tabagisme à 15 ans

Les filles et les garçons n'ont pas les mêmes raisons de consommer du tabac.

- Les filles fument quand elles se sentent déprimées, nerveuses ou tristes. Elles recourent à la cigarette pour atténuer des sentiments négatifs.
- Les garçons fument plus par goût ou par jeu. Ils recourent à la cigarette pour renforcer des sentiments positifs.

Mais garçons et filles se rejoignent – 29 pour cent des 15 ans – pour affirmer qu'ils n'arriveraient pas à arrêter de fumer. Les jeunes sous-estiment souvent les efforts nécessaires pour sortir de la dépendance à la nicotine.

#### Dépendance à la nicotine

Le mécanisme de dépendance à la nicotine s'installe dès la quatrième ou cinquième cigarette. La nicotine déclenche des sensations agréables dans le cerveau: capacité de concentration, détente,