

## Que dit la loi au sujet des jeunes et du tabac ?

Depuis le début des années 1990, de nombreuses mesures ont été mises en place pour renforcer la lutte contre le tabagisme. Certaines concernent les jeunes :

- interdiction de fumer dans les lieux publics, notamment dans les établissements fréquentés par les jeunes comme les lycées ou les facultés, y compris les espaces extérieurs (loi Evin et décret Bertrand) ;
- hausses des prix répétées et interdiction des paquets de moins de dix-neuf cigarettes pour rendre le tabac moins accessible ;
- interdiction de vente aux moins de 16 ans en 2004, étendue aux moins de 18 ans en 2010 ;
- obligation pour les écoles d'informer les jeunes sur les dangers du tabagisme ;
- images d'avertissements sur les paquets de cigarettes depuis 2011 ;
- interdiction de certaines cigarettes aromatisées qui attiraient les jeunes.

## À partir de quel âge peut-on parler du tabac à ses enfants ?

L'âge de l'enfant est un élément important à prendre en compte dans la manière d'aborder le sujet. La question du tabac peut être discutée à partir de 8 ou 9 ans. Ce qui compte avant tout, c'est d'avoir une attitude ouverte. Cela permet de faire comprendre à votre enfant ou adolescent que vous êtes prêt à en parler avec lui s'il le souhaite. L'entrée au collège ou au lycée peut être une occasion d'en parler.



### tabac info service

le site + l'appli + le 39 89 0,15€/min

Du lundi au samedi 08 h-20 h.

Tabac info service vous aide à arrêter de fumer. En appelant le 3989, des tabacologues vous donnent des conseils et vous proposent un suivi personnalisé dans la durée.

Le site internet et l'application pour smartphone offrent des astuces pour faire le point sur votre dépendance et bien vous préparer. Vous pouvez partager votre témoignage, poser vos questions et vous inscrire au coaching en ligne gratuit pour recevoir des conseils personnalisés.



## TABAC ET ADOS

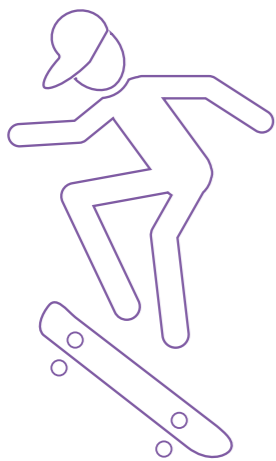
220-109314-DE - Janvier 2015



## Pourquoi les jeunes sont-ils attirés par la cigarette ?

Fumer est un plaisir qui leur donne l'impression d'être adultes. Fumer c'est aussi rencontrer les autres plus facilement, séduire, s'affirmer auprès des camarades, acquérir une place dans un groupe, etc. La cigarette peut aussi être un défi aux interdits imposés par les parents (« **Je fume si je veux !** »).

Les jeunes sont persuadés de tout contrôler, notamment leur consommation de tabac (« **J'arrête quand je veux !** »). Ils vivent au temps présent et ne se sentent pas concernés par la maladie ou la mort. Les arguments habituellement invoqués (« c'est dangereux pour la santé », « tu risques plus tard d'avoir des problèmes », etc.) ne suffiront pas à convaincre un jeune de ne pas fumer. Il est donc important de réfléchir avec eux aux raisons qui les ont poussés à fumer.



## Quelle attitude adopter face à un adolescent qui fume ?

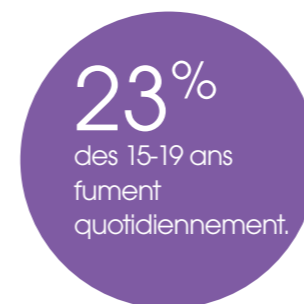
- Un adolescent doit sentir que ses parents s'inquiètent pour sa santé. Ne paniquez pas pour autant, des réactions exagérées risquent de vous décrédibiliser. Il ne s'agit pas non plus de lui acheter des cigarettes, et il faut lui rappeler que l'argent de poche ne doit pas servir pour les cigarettes.
- Parlez avec lui de sa consommation de tabac sans vous énerver. Le laisser s'exprimer sans le culpabiliser est important.
- Les parents sont là aussi pour rappeler les différentes lois sur le tabac chez les mineurs.
- Si vous interdisez de fumer à l'intérieur de la maison, cela limitera les occasions de fumer et protégera les non-fumeurs. Cela retardera l'entrée dans la dépendance, et encouragera votre enfant à arrêter.
- Calculez avec lui l'argent dépensé pour les cigarettes et parlez avec lui de ce qu'il pourrait s'offrir avec cet argent s'il arrêta de fumer.
- Discutez avec lui de la dépendance. La plupart des adolescents pensent maîtriser leur consommation et n'ont pas conscience que la dépendance au tabac peut s'installer très rapidement.

## Si vous êtes vous-même fumeur

Discutez avec lui des inconvénients du tabac que vous vivez tous les jours : l'haleine, l'odeur, l'argent, la peau etc... Et rappelez-lui que le plus simple, c'est de ne pas commencer !

## Comment l'aider à arrêter ?

- Soutenez-le « en douceur » : aidez-le à choisir une date d'arrêt mais ne jetez pas ses paquets. Il est important que votre enfant se sente prêt. Arrêter de fumer, c'est sa décision !
- Pendant l'arrêt, montrez-lui que vous avez confiance et que vous croyez en lui, même s'il rechute.
- Dites-lui que l'on peut arrêter de fumer sans grossir et que les bienfaits de l'arrêt sont quasi immédiats (toux, souffle, goût, haleine, peau...)



## Vers qui l'orienter ?

- **Votre médecin de famille.** Il pourra lui proposer un accompagnement, voire si c'est nécessaire, lui conseiller des substituts nicotiques, en vente libre dans les pharmacies à partir de 15 ans. Ce sont les patches, les chewing gums à la nicotine qui permettent d'éviter le manque. Pour connaître les conditions de remboursement, rendez-vous sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr), dans la rubrique « Prévention santé ».
- **Tabac info service** au 39 89, du lundi au samedi, de 8h à 20h (0,15 euro/min depuis un poste fixe), sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) ou en téléchargeant l'application smartphone Tabac info service. Il pourra bénéficier d'un coaching en ligne adapté à son profil ou d'un suivi gratuit par téléphone par des professionnels de l'arrêt du tabac.
- **Fil santé jeunes**, accessible au **0800 235 236** (gratuit depuis un poste fixe), tous les jours, de 9h à 23h.
- **Les Consultations jeunes consommateurs** : anonymes et gratuites, elles permettent aux jeunes et à leur entourage de faire le point avec des professionnels sur leur consommation de tabac, d'alcool ou de drogues. Pour en savoir plus et trouver la consultation la plus proche de chez vous : [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr).
- Des plaquettes d'information sur le tabac qui peuvent vous aider au moment de la discussion. Téléchargeables sur le site [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr), vous pouvez les commander en appelant le 39 89.