

Jeunes et tabac : danger !

Interview du Dr Nicole Stenger, médecin tabacologue au CDMR 44

L'âge de la première cigarette est en moyenne de 13,7 ans pour les filles et de 13,4 ans pour les garçons. À 17 ans, l'usage quotidien du tabac concerne 28 % des filles et 30 % des garçons. (1)

Quels sont les risques d'un tabagisme précoce ?

« Les études montrent que plus on commence à fumer jeune, plus on est sujet à développer une dépendance forte, et plus les problèmes de santé risquent d'être importants. »

Comment les parents peuvent-ils aider leurs enfants qui ont commencé à fumer ?

« Il me paraît inutile – parce que le plus souvent c'est inefficace voire contre-productif – d'interdire aux adolescents de fumer. En revanche, plutôt que de leur parler de maladies, il vaut mieux les interroger sur leur consommation : « Qu'est-ce que cela t'apporte ? », « Tu dis que ça te dés-tresse, mais est-ce que tu ne peux pas te calmer autrement ? ». On peut aussi attirer leur attention

sur leur condition physique, sur le coût non négligeable de leur consommation : « Es-tu toujours en forme lorsque tu fais du sport ? », « Est-ce que tu ne voudrais pas mettre ton argent ailleurs ? ». Cela permet l'échange. On peut aussi leur rappeler qu'il y a des aides pour arrêter. »

Que dire à son enfant pour qu'il ne commence pas à fumer ?

« On peut lui demander s'il connaît des jeunes qui fument, si on lui a déjà proposé de fumer de manière à engager la discussion. Autre question à poser : « Connais-tu les risques ? ». En général, les enfants citent spontanément le cancer, mais on sait bien que cela reste trop abstrait à leur âge. Il vaut mieux leur expliquer que sport et tabac ne font pas bon ménage, que fumer n'est pas bon pour la peau et les cheveux, bref pour leur apparence. C'est sur ces conséquences-là qu'il faut insister plutôt que sur les pathologies dues au tabagisme. Enfin, on peut leur rappeler que plus on commence jeune, plus on risque d'être fortement accro et plus ça coûte cher. »

A retenir : Fumer pendant la grossesse est très dangereux : cela compromet la santé respiratoire future de l'enfant. L'incidence d'épisodes de respiration sifflante serait ainsi de 45 % pendant la 1ère année chez les enfants de mères fumeuses.

