



**Aidons
nos enfants
à résister
à l'industrie
du tabac.**



Fondation du Souffle
contre les
maladies respiratoires

www.lesouffle.org

Les jeunes, ils ont des lèvres, on les veut !

Déclaration de RJ Reynolds, dirigeant de RJ Reynolds Tobacco au cours d'une réunion interne - 1975

Chaque année dans le monde 5,4 millions de personnes décèdent de leur tabagisme dont plus de 73 000 en France (source OMS, DGS).

Pour les fabricants de produits du tabac cela impose un seul objectif : recruter de nouveaux fumeurs pour maintenir leurs profits. Cette recherche de clients nouveaux ne se fait pas au hasard mais cible depuis longtemps une catégorie précise : les jeunes, enfants et adolescents.

Diverses stratégies ont été déjouées et dénoncées :

publicités visant spécifiquement les jeunes, placement valorisant du produit dans les films ou dans les activités publiques de certaines personnalités appréciées des adolescents, création de cigarettes aromatisées afin d'attirer les plus jeunes, promotion de diverses façons de fumer : chichas et plus récemment tentatives d'intégrer le marché de la cigarette électronique, création du ploom,...



Face à cette industrie offensive qui dispose de moyens importants, tout doit être mis en œuvre pour aider les enfants à résister aux pièges et à faire le choix d'être non fumeurs.

Un fumeur sur deux décède prématurément en raison de son tabagisme

Des mesures telles que

- l'interdiction de fumer dans les lieux publics, dans les établissements scolaires et dans tout centre accueillant des mineurs ;
- l'interdiction de la publicité pour le tabac et ses produits dérivés ;
- l'interdiction de vente aux mineurs (quand elle est appliquée...)

sont importantes car elles dénormalisent le produit en le rendant moins accessible et en limitant les situations de tentation. D'autres mesures sont encore nécessaires pour améliorer ce dispositif : interdiction de fumer dans les véhicules en présence de mineurs, interdiction de fumer dans les aires de jeux pour enfants...

Les informations et les recommandations

transmises par voie médiatique et dans les collectivités (écoles, espaces santé,...) touchent également certains jeunes. Cependant, le nombre de fumeurs réguliers reste élevé en France y compris chez les jeunes de 15 à 19 ans : 26,5% chez les garçons (chiffre constant au cours des dernières années) et 21,8% chez les filles (en augmentation en 2014 par rapport à 2010). Ces chiffres sont largement supérieurs à ceux d'autres pays, montrant que ce n'est pas une fatalité. (source INPES : Baromètre santé 2014 et Rapport sur l'évolution 2010 -2014).

C'est au quotidien qu'il est nécessaire d'agir pour protéger tous les jeunes de l'influence des

Selon l'OMS « la consommation de tabac est la première cause évitable de mortalité dans le monde et l'une des plus grandes menaces auxquelles le monde ait été confronté en santé publique ».

Les projections estiment qu'il sera responsable de 8 millions de décès chaque année à l'horizon 2030... quand les enfants et adolescents d'aujourd'hui seront adultes.





Quelques mesures collectives nécessaires pour limiter l'exposition des jeunes au risque de fumer.

- 1. Application stricte des mesures existantes en matière d'interdiction de la publicité, de la consommation dans les lieux publics, cafés,... et d'interdiction de vente aux mineurs.**
- 2. Vigilance pour empêcher le placement du produit par la publicité et la promotion indirectes (films, internet et autres).**
- 3. Obligation de présentation en paquets standard, neutres : tous identiques, quelle que soit la marque afin que le paquet ne puisse plus être utilisé comme moyen d'attraction.**
- 4. Interdiction d'exposer les produits de tabac (cigarettes et autres) dans les points de vente.**

S'impliquer pour tout cela est du ressort de chacun en tant que citoyen en agissant auprès des décideurs et en respectant soi-même les règles.

Et en famille, comment faire ?

Comme souvent en matière de relations parents-enfants il n'y a pas de méthode miracle. Il faut de la cohérence et privilégier le dialogue, en profitant de situations ou moments propices, plutôt que des interdits formels mal compris. Le climat de confiance est essentiel. Quelques pistes :

N'hésitez pas à rappeler à votre enfant que vous tenez à lui, à son bien être et à sa santé (ne lui avez-vous pas interdit de traverser seul la rue lorsqu'il était petit ? ne l'avez-vous pas fait vacciner alors que ce n'était pas un moment agréable ?,... ?, les exemples sont multiples).

Essayez de discuter avec lui/elle sur ses raisons de fumer et aider le/la à réfléchir sur une démarche d'arrêt ; si besoin, engagez-le/la à consulter le médecin de famille ou un tabacologue.

Expliquez-lui en quoi les jeunes sont la cible des cigarettiers et comment ceux-ci essaient de les gagner comme clients, notamment en leur donnant l'image du fumeur comme un « rebelle » qui ne se soumet pas à l'autorité des adultes ; les cigarettiers préfèrent le soumettre à leur propre pouvoir.

Faites-lui remarquer que dans certains films la présence de personnages entraînés de fumer est plus importante que dans la vie quotidienne, et que souvent ces personnages sont sympathiques.

Il est important également de ne pas lui faciliter l'accessibilité au produit. Ainsi, si vous savez que votre enfant fume, conseillez aux personnes qui lui offrent des cadeaux de préférer des bons d'achat (disques, livres, vêtements, ...) ou une inscription à une activité de loisirs plutôt que de lui donner de l'argent.

Ne lui achetez jamais vous-même ses cigarettes, ne laissez pas les vôtres à sa disposition si vous êtes fumeur.

Si ses copains fument, ne lui interdisez pas leur fréquentation mais discutez plutôt du fait qu'on n'est pas obligé de faire tout ce que font les autres et aidez-le/la à prendre confiance, à forger sa propre décision et à affirmer ses choix.

Idées reçues



Idée Reçue N°1

Si vous êtes fumeur ou fumeuse vous-même, serez-vous crédible ?

Pourquoi pas ? Là encore la cohérence est le maître-mot. Si votre enfant comprend que vous êtes pris au piège de la dépendance et que vous fumez bien que vous n'y ayez plus plaisir il pourra tout-à-fait comprendre pourquoi vous lui conseillez de ne pas fumer. Il a été mis en évidence également que l'arrêt du tabagisme des parents a un effet bénéfique pour que les enfants restent ou deviennent non fumeurs*.

Idée Reçue N°2

Vous pensez que ça ne sert à rien d'interdire à la maison car il/elle fume avec ses copains et le fera ailleurs ; vous préférez qu'il n'y ait pas de cachotteries.

L'interdit au domicile permet de concrétiser le fait que le tabac n'est pas un produit comme les autres et que vous n'êtes pas prêt à fermer les yeux sur la consommation de votre enfant. Pour lui faire comprendre que vous ne souhaitez pas le/la pousser à mentir vous pouvez lui dire que s'il /elle fume en dehors vous le regrettez, que c'est dommage qu'il/elle n'ait pas compris votre démarche mais que cela ne justifie en rien le fait d'autoriser chez vous.

Vous pensez qu'il/elle est jeune et

Idée Reçue N°3

ne fume que quelques cigarettes par jour ou par semaine et, donc, s'arrêtera facilement d'ici quelques années.

C'est faux. De récentes études ont mis en évidence que le tiers des jeunes fumeurs sont dépendants avec parfois une dépendance forte même pour une consommation qui paraît modérée.



Les récentes enquêtes montrent que, à 17 ans, 30% des jeunes fumeurs quotidiens présentent des signes de forte dépendance au tabac (source OFDT mise à jour novembre 2010)

En outre, plus on a commencé à fumer jeune et plus la dépendance est forte.*

Idée Reçue N°4

Votre enfant lutte contre la prise de poids et vous pensez que fumer l'aide...

En fait c'est une idée fausse : fumer ne permet pas de rester mince ni de maigrir. Pour réguler le poids il faut surveiller son équilibre calorique (apport alimentaire, dépense d'énergie) c'est-à-dire équilibrer et réguler son alimentation et avoir des activités physiques. Une personne qui passe beaucoup de temps inactive en fumant (par exemple sur le canapé devant des séries télévi-

sées) contrôle moins bien son poids qu'une personne active qui ne fume pas. L'argent dépensé pour les cigarettes sera mieux employé à consulter un spécialiste de la diététique ou à s'offrir des séances de sport.

Idée Reçue N°5

Votre enfant vous dit que le tabac est sans danger car c'est un produit naturel.

Faux, c'est en effet un produit naturel mais, d'une part il y a dans la nature des plantes très toxiques pour les humains (exemples: cigüe, champignons vénéneux,...) ; d'autre part, en ce qui concerne le tabac, il contient naturellement des substances nocives pour la santé et à celles-ci s'en ajoutent d'autres intégrées lors de la fabrication des cigarettes.

Et la cigarette électronique ? Son utilisation est récente et on manque de recul pour avoir des certitudes, cependant des études ont souligné qu'elle pourrait constituer pour les jeunes un mode d'entrée dans le tabagisme. Il est donc prudent de les dissuader de l'utiliser, surtout s'ils sont non fumeurs.

A SAVOIR

Pour arrêter de fumer, les aides médicamenteuses (substituts nicotiniques) peuvent être nécessaires même chez des adolescents et elles sont utilisables à partir de 15 ans.

Ensemble contre le tabac !

Votre attitude peut protéger vos enfants à tout moment de leur vie.

Dès la grossesse, un environnement sans tabac est nécessaire au bon développement de l'enfant.

Chez le nouveau né et les enfants, les pathologies ORL et respiratoires sont moins fréquentes lorsque l'entourage ne fume pas; de plus, l'enfant n'associe pas systématiquement l'image de l'adulte à celle du fumeur.

A l'adolescence, le fait de vivre dans une maison où l'on ne fume pas freine le tabagisme du jeune au domicile notamment car son

tabagisme modifie l'environnement (odeurs, cendriers,...) ; au contraire, s'il y a d'autres fumeurs au domicile tout cela est déjà en place...et il pourra s'y intégrer peu à peu.

Même adultes vos enfants fumeurs peuvent bénéficier de vos conseils pour arrêter : une simple remarque bienveillante est parfois l'élément déclencheur d'un processus qui était en réflexion.

Fondation de Recherche reconnue d'Utilité Publique

Maison du Poumon

66, boulevard Saint-Michel 75006 Paris

Tel. 01 46 34 58 80 - Fax. 01 43 29 06 26

contact@lesouffle.org

www.lesouffle.org

Twitter : @FduSouffle - Facebook : Fondation du Souffle

Avec le soutien de : Chiesi, GlaxoSmithKline et Novartis.



www.lesouffle.org