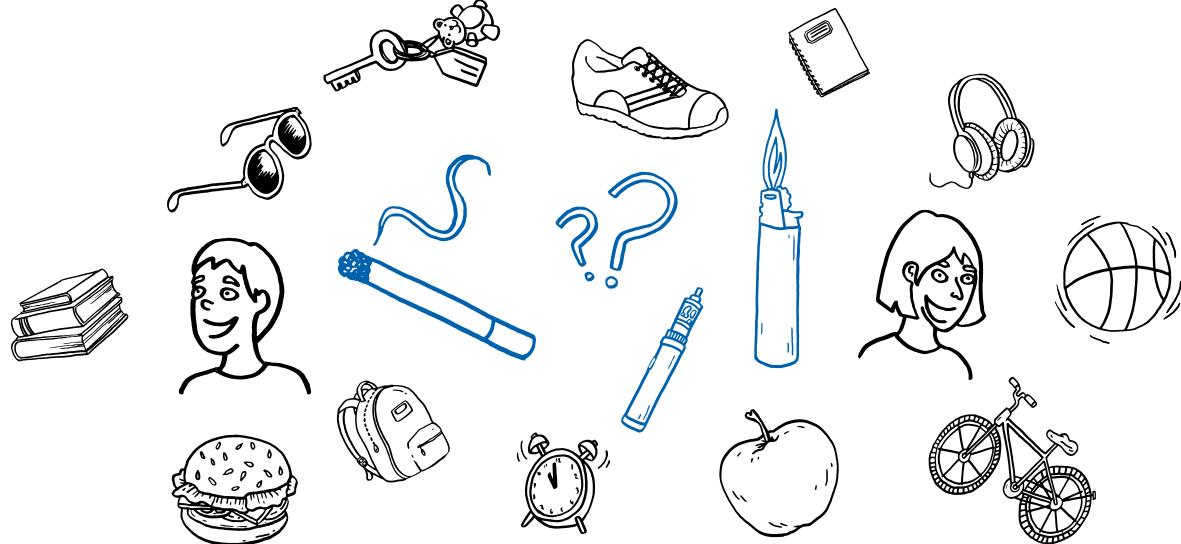




ADDICTION | SUISSE



FUMER

EN PARLER AVEC LES ADOS
GUIDE POUR LES PARENTS

Impressum

Edition: Addiction Suisse, Lausanne, 2025

Conception graphique: Baris Ozturk, BREF l'agence

Illustrations: Nathalie Gür

Impression: EGGER AG, Frutigen

Chers parents,

Votre enfant vous pose des questions sur le tabagisme parce qu'il a vu des jeunes ou des adultes fumer? Vous fumez vous-même? Vous avez vu l'amie de votre fille de 15 ans fumer? Les vêtements de votre fils de 14 ans sentent la fumée? Votre fille fume parfois des cigarettes ou la shisha quand elle sort? Votre enfant fume régulièrement?

Il y a de nombreuses situations dans lesquelles les parents se demandent comment réagir au mieux. Ne cherchez pas trop loin: vous pouvez vous appuyer sur ce que vous faites d'habitude en tant que parent, comme répondre aux questions, en poser, être présent-e pour votre enfant. Ce guide a pour but de vous donner des conseils concrets.

Table des matières

Parler du tabagisme avec de jeunes enfants	2
Pourquoi les jeunes fument-ils ?	3
Quelle attitude adopter ?	4
Mon enfant ne fume pas	6
Mon enfant fume de temps en temps	7
Mon enfant fume beaucoup	8
Comment puis-je aider mon enfant à arrêter de fumer?	12
Produits du tabac: quelques faits	15

Parler du tabagisme avec de jeunes enfants

Les enfants se posent tôt des questions sur le tabagisme. Ils ont entendu dire que fumer est mauvais pour la santé, mais alors pourquoi leur grand-père, la mère de leur meilleure copine, le cousin de 20 ans, fument-ils ? La fumée n'est-elle pas censée être nocive ?

- ▶ Répondez à ces questions et renforcez l'attitude critique de votre enfant. N'ayez pas peur d'aborder le sujet vous-même.
- ▶ Dites à votre enfant que la plupart des gens ne fument pas. Parlez objectivement des risques du tabagisme (voir pages 15–17 et dos de la brochure).

Quand les enfants demandent pourquoi quelqu'un fume, vous pouvez dire qu'il y a différentes raisons à cela. Au début, on fume souvent par curiosité, mais au fil du temps, la majorité des personnes deviennent dépendantes car leur corps s'est habitué à la cigarette et l'envie de fumer devient très forte. Toutefois, la plupart des personnes qui fument veulent arrêter.



Pourquoi les jeunes fument-ils ?

Les jeunes commencent souvent à fumer par curiosité. À la puberté, les pairs jouent un rôle de plus en plus important. Si la meilleure amie de votre fille fume ou si votre fils fait partie d'un groupe de garçons qui fument, votre enfant voudra peut-être partager cette expérience.

Parmi les jeunes qui fument, un peu plus de garçons que de filles disent qu'ils le font pour mieux profiter de moments particuliers ou simplement parce que c'est amusant. Presque deux fois plus de filles que de garçons disent que fumer les aide quand elles sont déprimées ou en colère. Les filles (et les femmes) pensent parfois que fumer aide à contrôler leur poids.

Il est normal et important de vivre des expériences et d'essayer des nouvelles choses à l'adolescence, notamment pour découvrir comment s'intégrer à un groupe et se faire des ami-e-s. Le tabagisme peut alors jouer un rôle important.

Les motivations sont compréhensibles, mais les risques sont trop élevés : les jeunes s'habituent vite à fumer et

peuvent montrer rapidement des signes de dépendance. Très vite, ils fumeront parce qu'ils ne pourront pas s'arrêter. Vous pouvez aider votre enfant à trouver d'autres manières d'apprendre à se connaître et à sentir qu'il appartient à un groupe.

Quand vous aidez votre enfant à apprendre comment gérer ses émotions ou comment faire face à des situations stressantes, vous contribuez aussi à prévenir le tabagisme.

Risques particuliers pour les jeunes

- *Le cerveau des adolescent-e-s est plus sensible à la nicotine que celui des adultes. Celles et ceux qui commencent à fumer tôt et qui fument beaucoup risquent de développer une dépendance particulièrement vite.*
- *Plus une dépendance se développe tôt, plus elle est forte et plus il est difficile d'arrêter de fumer.*



Quelle attitude adopter ?

Quoи que vous fassiez ou disiez, en tant que parent, vous êtes un modèle pour votre enfant. Mais attention : ne cherchez pas à viser la perfection !  tre un modèle signifie aussi assumer ses limites et ses faiblesses. De cette façon, il sera sans doute plus facile pour votre enfant de s'identifier à vous.

Même si votre enfant est déjà un-e adolescent-e et qu'il a peut-être un fort caractère, le cadre posé et l'attitude des parents ont une grande influence sur lui. Votre opinion reste importante pour votre enfant, même si vous en doutez. Dites toujours à votre enfant que ce qu'il fait ou ne fait pas est important pour vous.

Une attitude claire à l'égard du tabagisme est déterminante, même si vous fumez vous-même. Le fait de savoir que ses parents ont un avis négatif sur le sujet est un puissant facteur de protection pour que les jeunes ne fument pas.

Justifiez vos arguments contre le tabagisme avec des informations factuelles. Si vous avez déjà fumé ou si vous fumez actuellement, expliquez à votre enfant les raisons de cette situation et votre position sur le sujet. Si votre enfant a des questions, répondez aussi ouvertement que possible, sans dramatiser ni banaliser la situation.



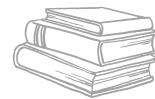
Présence parentale et cadre

Votre enfant a besoin de liberté et en même temps, il doit apprendre à prendre ses responsabilités. Votre enfant est également de plus en plus exposé-e aux influences extérieures. Les parents doivent faire un exercice d'équilibre compliqué qui consiste à lâcher du lest tout en imposant certaines limites.

- ▶ Manifestez discrètement votre intérêt pour la vie de votre enfant: « Comment vas-tu? » « Qu'est-ce que tu aimes faire avec tes ami-e-s? » « Comment ça va à l'école/à ton apprentissage ? » Parlez-lui de vous et laissez votre enfant s'intéresser aussi à vous.
- ▶ Décidez avec votre enfant de certaines règles, en rédigeant par exemple un « contrat » : jusqu'à quelle heure a-t-il le droit de sortir ? À quoi doit servir son argent de poche ? Quelles seront les conséquences s'il ne respecte pas ces règles ?

▶ Soyez ferme, mais pas inflexible. Si certaines règles ne sont pas négociables, comme le manque de respect ou le fait que votre maison soit un espace sans fumée, vous pouvez faire preuve de plus de souplesse dans d'autres situations et chercher ensemble des solutions, par exemple concernant la gestion des heures de sortie ou l'usage des écrans.

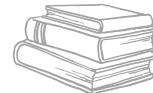
▶ Montrez votre satisfaction quand votre enfant respecte les règles. Félicitez-le lorsqu'il atteint les objectifs convenus. Si votre enfant ne parvient pas à respecter le contrat, réagissez en appliquant les sanctions que vous aviez convenues ensemble.



Mon enfant ne fume pas

La grande majorité des jeunes ne fume pas. S'il n'est pas intéressé par les produits du tabac, votre enfant connaît probablement des jeunes qui fument. Peut-être qu'à un moment donné, il hésitera à essayer. Parlez donc à votre enfant du tabagisme suffisamment tôt:

- ▶ Demandez-lui si ses ami-e-s ont envie d'essayer de fumer.
- ▶ Encouragez votre enfant s'il a une attitude de rejet vis-à-vis du tabagisme.
- ▶ Renseignez-vous ensemble sur les produits du tabac et leurs effets et accompagnez-le dans la construction de son opinion (voir pages 15–17 et dos de la brochure).
- ▶ Demandez à votre enfant ce qu'il pense du tabagisme. Expliquez votre position et, ensemble, cherchez des réponses aux questions que vous et votre enfant vous posez.



Mon enfant fume de temps en temps

« Mon fils de 15 ans fume parfois avec des amis. J'ai peur pour sa santé et j'ai peur qu'il devienne accro, même s'il dit qu'il a la situation en main. »

Devenir adulte va de pair avec une variété de défis. La cigarette peut vouloir dire : « Je suis un adulte », et plus particulièrement chez les garçons : « Je suis fort et je n'ai peur de rien ». Faire la leçon, critiquer ou simplement interdire n'apportent généralement pas de résultats satisfaisants. Cherchez plutôt à discuter (voir page 10) et à poser un cadre :

- ▶ Répétez que vous ne voulez pas qu'il fume, même occasionnellement.
- ▶ Parlez à votre fils des raisons pour lesquelles il fume : « Qu'est-ce que ça t'apporte ? Comment pourrais-tu atteindre ce que tu cherches autrement ? »
- ▶ Présentez-lui des faits sur les inconvénients et les risques du tabagisme qui lui parlent et qu'il peut juger par lui-même.



Des informations sur les coûts élevés du tabagisme, l'impact sur la condition physique, la dépendance rapide à la nicotine, la manipulation des publicités de l'industrie du tabac sont disponibles par exemple sur www.at-suisse.ch.

- ▶ S'il ne veut pas arrêter, dites-lui qu'il risque de perdre le contrôle et de fumer de plus en plus. Posez-lui la question : « Comment remarquerais-tu que tu fumes de plus en plus ? »
- ▶ Expliquez-lui que si les lois visent à interdire la vente du tabac aux jeunes, c'est pour protéger leur santé.
- ▶ Rappelez-lui qu'on ne fume pas à la maison ou dans la voiture.

Enfin, il est important de rester « présent-e » : observez comment votre fils s'adapte à la situation. Profitez des occasions qui se présentent pour discuter à nouveau et demandez à votre fils comment il se sent.

Mon enfant fume beaucoup

«Je vois que ma fille de 17 ans fume de plus en plus régulièrement. Elle me dit qu'elle se sent surmenée par son apprentissage et qu'elle est souvent nerveuse. Elle fume pour se détendre.»

Plus la consommation est régulière et systématique, plus les risques sont élevés.

► Si une personne fume pour soulager le stress, le risque de fumer plus souvent est particulièrement élevé. Par conséquent, discutez avec votre fille de questions comme: « Qui ou quoi peut t'aider à réduire ton stress pendant ton apprentissage ? Comment pourrais-tu gérer ton stress et tes tensions autrement ? Qui ou quoi peut t'aider à être moins nerveuse ? »

Elle peut trouver des conseils sur la gestion du stress sur www.ciao.ch par exemple.

► Ce n'est qu'à ce moment que vous devriez aborder la question du tabagisme, et du fait qu'il serait bénéfique à votre fille d'arrêter de fumer.

Discutez avec elle des objectifs qu'elle veut se fixer et des ressources qui existent pour l'aider à arrêter. Votre fille a peut-être déjà développé une forme de dépendance: souvent, le sentiment de relaxation qu'une personne ressent en fumant vient du fait que les symptômes de sevrage liés au manque de nicotine diminuent quand elle fume. Pour l'aider, il existe des outils en ligne, des conseils téléphoniques ou des centres spécialisés (voir page 13).

► Votre fille n'est peut-être pas (encore) motivée à arrêter de fumer. Il est sans doute nécessaire d'améliorer d'abord la situation générale. Il y a deux choses que vous pouvez faire: vous pouvez aider votre fille à aller mieux de manière globale (un soutien professionnel sera peut-être utile), et vous pourrez rediscuter plus tard avec elle de son tabagisme.



Comment va mon enfant ?

Si les parents remarquent que leur enfant fume, il faut en discuter. Mais il est tout aussi important de se poser la question suivante: s'agit-il « seulement » de tabagisme, ou y a-t-il un autre problème sous-jacent? Votre enfant fume-t-il parce qu'il ne va pas bien?

Élargissez votre réflexion: comment va votre enfant? A-t-il des ami-e-s? Des loisirs ou des hobbies? Comment se passe sa formation, son apprentissage?

Envisager la situation d'un point de vue global aidera davantage votre enfant que de vous focaliser sur le tabagisme. Il vous sera ainsi plus facile de parler et de trouver des solutions appropriées ensemble. Selon la situation, il peut être utile ou souhaitable de consulter un-e professionnel-le (voir au dos de la brochure).



Comment mener une discussion constructive?

Avant la discussion:

Réfléchissez à un moment approprié pour discuter. Il est préférable de proposer un moment de discussion avec votre enfant plutôt que de « lui tomber dessus ». Réfléchissez à ce que vous souhaitez obtenir. Vous avez l'impression de demander trop à la fois ? Dites-vous bien que vous n'avez pas besoin d'obtenir un changement immédiat et que vous devrez certainement faire preuve de patience.

Pendant la discussion:

- ▶ Sollicitez l'avis de votre enfant et écoutez-le. Orientez-vous vers lui, mentalement et physiquement, pour lui montrer que vous vous intéressez à ce qu'il vit.
- ▶ Posez des questions ouvertes, auxquelles on ne peut pas simplement répondre par oui ou par non.

▶ Exprimez clairement votre propre opinion sur le tabagisme. Décrivez vos observations, vos réflexions et vos inquiétudes au sujet de la santé et du bien-être de votre enfant: « J'ai remarqué que... », « Je me demandais si... ».

- ▶ Justifiez vos arguments contre le tabagisme avec des informations factuelles. Les arguments liés aux effets à court terme du tabagisme (p. ex. mauvaise haleine, manque d'argent, mauvaise condition physique) sont plus susceptibles d'avoir un impact sur les adolescent-e-s que les renseignements sur les risques sur le long terme (p. ex. cancer du poumon).
- ▶ Ne jugez pas, ne faites pas de longs discours et évitez de mener un interrogatoire. Les enfants et les adolescent-e-s se referment sur eux lorsqu'ils se sentent soumis à trop de questions.
- ▶ Cherchez ensemble des solutions, négociez un accord et proposez du soutien.



Par exemple:

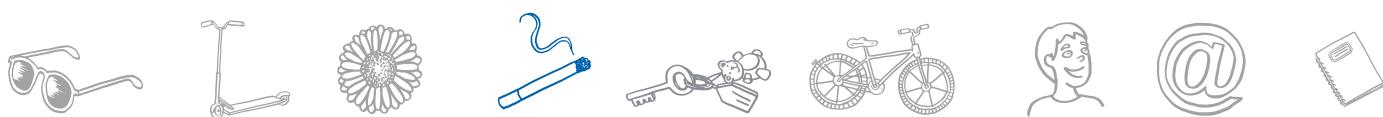
« Tu dis que tu fumes de temps en temps, pour le plaisir. Tu dis aussi que tu ne veux pas arrêter de fumer. Tu sais que je m'inquiète pour ta santé et ton bien-être. Il est très difficile de garder le contrôle. La nicotine devient vite addictive et très vite, on n'arrive plus à s'en passer. »

« Tu dis que fumer est un plaisir. C'est peut-être vrai à court terme, mais le risque de devenir dépendant-e est élevé. »

« Je peux comprendre que l'école exige beaucoup de toi, mais fumer n'est pas la solution pour lutter contre le stress. Quelles autres possibilités envisages-tu pour te détendre ? Qu'est-ce qui pourrait te faire du bien ? »

« J'aimerais que tu arrêtes de fumer. Je sais que ce n'est pas facile, est-ce que je peux faire quelque chose pour t'aider ? »

« Si tu décides d'arrêter de fumer, nous pourrions marquer le coup en faisant quelque chose de spécial. Qu'est-ce qui te ferait plaisir ? »



Comment puis-je aider mon enfant à arrêter de fumer?

« Ma fille de 17 ans aimerait arrêter de fumer. Elle a de la peine à résister quand elle voit ses amis fumer, et elle a peur de prendre du poids. »

Être motivée à arrêter de fumer est une première étape importante. Encouragez votre fille dans sa décision et apportez-lui votre soutien. Quels sont les possibilités qui s'offrent à elle ?

Informez votre fille qu'il existe des aides comme des applications, des sites web, des conseils en ligne, des brochures ou des services spécialisés (voir page 13). Quelle stratégie votre fille aimerait-elle utiliser ?

Les éléments suivants sont utiles pour arrêter de fumer :

- ▶ La première chose à faire est de se préparer à arrêter de fumer: comment peut-elle obtenir ce que le tabagisme lui a apporté d'une autre manière? Tenir un journal peut être efficace: votre fille peut noter pour chaque cigarette la situation dans laquelle elle était quand elle

l'a fumée, l'heure, les personnes présentes, comment elle se sentait. Elle peut ensuite réfléchir à ces éléments et chercher par quoi elle pourrait remplacer la cigarette.

- ▶ Quand elle aura défini sa stratégie pour arrêter, convenez ensemble d'un moment approprié pour arrêter de fumer (p. ex. pendant les vacances).
- ▶ Il est souvent plus facile d'arrêter à deux ou en groupe. Votre fille connaît-elle d'autres personnes qui voudraient arrêter de fumer? Elles pourraient passer un accord pour arrêter ensemble.
- ▶ Aidez votre fille à avoir une alimentation équilibrée et à faire suffisamment de sport. Réfléchissez ensemble à ce qui pourrait aider à diminuer son envie de fumer (p. ex. toujours avoir une bouteille d'eau sur soi).
- ▶ Discutez d'un souhait qui lui est cher et que vous pourriez réaliser si elle arrive à ne pas fumer jusqu'à une certaine date.



Si elle n'a pas réussi à arrêter, soutenez-la. Réfléchissez ensemble aux raisons pour lesquelles cela n'a pas fonctionné et trouvez d'autres stratégies pour la prochaine fois. Plusieurs tentatives sont souvent nécessaires pour arriver à arrêter de fumer. C'est un changement important qui nécessite un véritable processus d'apprentissage ainsi que du temps. N'hésitez pas à profiter des offres de soutien.

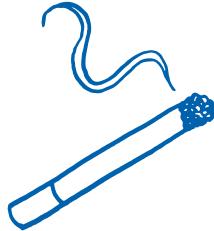
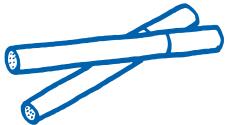
Conseils, désaccoutumance

- Ligne stop-tabac: 0848 000 181
- www.stop-tabac.ch

Informations

- www.ciao.ch
- www.feel-ok.ch
- www.liguepulmonaire.ch
- www.at-suisse.ch





Produits du tabac: quelques faits

À l'heure actuelle, il existe les cigarettes classiques, le tabac à pipe, la shisha, le tabac à priser, le snus, et les e-cigarettes, également appelées vapes. Tous ces produits contiennent de la nicotine par défaut, mais ils sont également disponibles en version sans nicotine. La consommation d'alternatives sans nicotine présente également des risques pour la santé et la gamme de produits à fumer et de produits du tabac est de plus en plus large.

Le tabac fumé

Les cigarettes traditionnelles sont les plus répandues, aussi chez les jeunes. Comme tous les produits du tabac qui sont fumés, elles présentent des risques importants pour la santé. À court et moyen terme, les conséquences possibles sont la mauvaise haleine, la coloration des dents, la diminution de l'odorat et du goût, le manque d'oxygène (essoufflement pendant le sport), une mauvaise circulation sanguine et la toux. La dépendance à la nicotine peut également se développer relativement rapidement. Les risques à long terme comprennent les cancers, les maladies cardiovasculaires et les maladies respiratoires.

La plupart des jeunes ne fument pas

Beaucoup de jeunes surestiment la proportion de leurs pairs qui fument. Parmi les jeunes qui fument, la moitié veulent arrêter, mais c'est devenu difficile pour beaucoup d'entre eux.

6,5 % des garçons de 15 ans et 6,3 % des filles du même âge ont fumé au moins 10 jours au cours des 30 derniers jours.

En d'autres termes, la proportion de jeunes qui fument régulièrement est relativement faible.

Snus, tabac à priser

La gamme de produits du tabac comprend également le snus et le tabac à priser. Le snus est du tabac emballé dans des sachets et placé entre les gencives et la lèvre supérieure. Le tabac à priser est du tabac finement moulu et inhalé par le nez. Il existe un risque de développer une dépendance à la nicotine. De plus, le snus contient des substances cancérogènes, comme les nitrosamines. Le snus peut provoquer une parodontite, des caries, un recul des gencives et une perte de dents. Une consommation importante de tabac à priser est également associée à un risque accru de diabète de type 2.

E-cigarettes, e-shisha, vapes...

Dans le cas des e-cigarettes qui incluent également les vapes et les e-shishas, la vapeur inhalée provient de substances aromatisantes ou de liquides produits chimiquement.

« Vapoter » est actuellement considéré comme moins nocif que le tabagisme traditionnel. Cependant, les substances aromatisantes et les liquides contiennent également des substances cancérogènes telles que le formaldéhyde.

Il existe en outre des e-cigarettes et vapes avec et sans nicotine. Si votre enfant utilise de tels produits, vous devriez réagir de la même manière que s'il consommait des cigarettes traditionnelles.

La grande variété d'arômes et le design discret des cigarettes électroniques et des vapes sont particulièrement attrayants pour les jeunes. Environ 44 % des garçons de 15 ans et plus de 40 % des filles du même âge ont déjà essayé les cigarettes électroniques.



Lois sur la protection de la jeunesse

Depuis le 1^{er} octobre 2024, la loi sur les produits du tabac est en vigueur en Suisse. Elle interdit la vente de produits du tabac et de nicotine aux personnes de moins de 18 ans et comprend également une interdiction de remise de cigarettes électroniques, de snus, de tabac à priser ou de produits similaires – même si ceux-ci ne contiennent ni nicotine ni tabac.

Le rôle de l'industrie

► Afin de rendre le tabagisme aussi agréable que possible, les fabricants ajoutent des additifs qui atténuent l'amertume et l'âcreté de la fumée. Il est ainsi plus facile de commencer à fumer. La nocivité de ces substances lorsqu'elles sont brûlées et inhalées n'est pas du tout claire. Certains additifs augmentent l'effet addictif de la nicotine, ce qui fait que les fumeurs et les fumeuses deviennent encore plus rapidement et fortement dépendant-e-s au produit.

► Les producteurs d'e-cigarettes et vapes affirment qu'elles sont destinées aux adultes qui veulent passer du tabac traditionnel à un produit moins nocif. Si tel est le cas, pourquoi proposent-ils des goûts particulièrement attrayants pour de jeunes consommateurs et consommatrices, ou des vapettes qui peuvent être utilisées très discrètement ?

Nicotine

- *Toute consommation de nicotine peut rapidement et fortement rendre dépendant-e. Cependant, le goudron, les substances irritantes et le monoxyde de carbone sont les principaux responsables de la plupart des problèmes de santé. Si les risques du tabagisme sont bien connus, les autres formes de consommation et les nouveaux produits sont encore peu analysés car les études sur le long terme font encore défaut.*
- *La nicotine est particulièrement dangereuse pour les jeunes car elle peut nuire au développement de leur cerveau, raison de plus pour laquelle les jeunes ne devraient pas consommer de produits contenant de la nicotine.*



Adresses et autres informations

Conseils de prévention d'Addiction Suisse

www.addictionsuisse.ch/parents

- **Lettres aux parents** sur divers sujets, par exemple :
« Accorder des libertés, fixer des limites »,
« Les sorties, les fêtes, les consommations »,
« Prendre des risques: besoin? danger ? ».
- **Guides pour les parents** sur les thèmes de l'alcool,
du cannabis et des écrans.

À télécharger en format pdf ou à commander
sur shop.addictionsuisse.ch



Plus d'informations sur le tabac

Pour les parents:

- www.mon-ado.ch
- www.at-suisse.ch

Pour les adolescent-e-s:

- www.ciao.ch

Addiction Suisse

Av. Louis Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
CH63 0900 0000 1000 0261 7
www.addictionsuisse.ch

Soutien pour vous et votre enfant

Centres de conseil pour les familles:
Vous trouverez les adresses sur Internet ou sur
www.formation-des-parents.ch.

Consultations pour l'aide à l'arrêt du tabac:
www.stop-tabac.ch

Services spécialisés en matière d'addiction:
www.indexaddictions.ch

Soutien pour parents:
<https://www.projuventute.ch/fr/conseils-aux-parents>

Pour d'autres adresses de conseils, voir page 13.



Merci pour votre don

