

CHIFFRES Clefs

2/3 des enfants

qui testent la cigarette « juste pour voir » deviennent des fumeurs quotidiens, au moins une partie de leur vie.



200 000 jeunes

tombent chaque année dans le tabagisme en France.

13 ou 14 ans

c'est l'âge habituel de la 1^{ère} cigarette.

A 17 ans,

près de **6 adolescents sur 10** ont déjà fumé et 25 % d'entre eux sont fumeurs quotidiens.

Financièrement, fumer un paquet de cigarettes par jour pendant un an équivaut à

6 mois de loyer dans un studio parisien

On estime que des enfants travaillent dans les cultures de tabac dans au moins

16 pays du monde



Cette brochure a été réalisée avec le soutien du fonds de lutte contre les addictions liées aux substances psychoactives.



La consommation de tabac chez les adolescents est une préoccupation majeure pour les parents.

Sans nier leurs inquiétudes, ce guide a pour objectif de les aider à réagir pour accompagner leurs enfants face à une potentielle addiction au tabac, autour de trois axes : **la prévention, le dialogue et l'orientation** vers des services spécialisés pour arrêter de fumer.

En tant que représentante officielle des familles auprès des pouvoirs publics et association de défense des consommateurs, l'Union nationale des associations familiales (Unaf) veille et agit pour que les parents soient bien informés et puissent faire des choix éclairés, pour eux-mêmes et pour leurs enfants.

www.unaf.fr



L'objectif du Comité national contre le tabagisme (CNCT) est de **protéger les générations présentes et futures** des maladies provoquées par le tabac. Notre vision est un monde libéré des méfaits causés par le tabac et des drames humains qu'il entraîne.

Les missions du CNCT :

- Faire avancer et respecter les législations et réglementations en matière de prévention du tabagisme, en informant et sensibilisant le grand public, les journalistes, les responsables politiques et autres décideurs sur les méfaits causés par le tabac et les agissements de son industrie, grâce à des actions de plaidoyer ;
- Mener des actions de prévention en informant et sensibilisant le grand public sur les méfaits causés par le tabagisme actif et passif.

NOUS CONTACTER

Tél. : 01 55 78 85 10

Mail : cnct@cnct.fr

www.cnct.fr



PROTÉGER MON ENFANT DU TABAC : COMMENT FAIRE ?



Guide
parents

PRÉVENIR DIALOGUER ORIENTER

“ J’ai peur qu’il commence ... ”

PRÉVENIR

QUELLES INFORMATIONS DONNER À MON ENFANT POUR LUI FAIRE COMPRENDRE LES DANGERS DU TABAC ?

Vous pouvez :

- L’informer des dangers pour sa santé et de la dépendance au tabac en mettant à sa disposition des **faits scientifiques**.
- Lui expliquer que **les jeunes sont une cible** privilégiée des industriels du tabac : avant 25 ans, la dépendance s’installe plus vite !
- S’il est sensible à son apparence, lui montrer que **les dommages physiques** se voient vite : dents, peau, haleine, souffle...



JE FUME, COMMENT ÉVITER DE TRANSMETTRE CETTE HABITUDE À MON ENFANT ?

Les enfants **reproduisent l’exemple des parents** : évitez de fumer devant eux.

Pour leur santé, ne fumez jamais dans un espace clos. Veillez à ce que personne ne fume à la maison ou dans la voiture : le tabagisme passif est une cause directe de maladie et de mort.

Ne leur **demandez jamais d’acheter des cigarettes** ou d’autres produits du tabac pour vous : la vente de tabac aux mineurs est strictement interdite. De plus, cela participe à banaliser et à ritualiser le tabagisme.



“ Il fume déjà ! ”

DIALOGUER

COMMENT ABORDER LA QUESTION AVEC MON ENFANT ?

Instaurer des **moments de discussion** lors desquels l’ado peut exprimer ses questions. Il est essentiel de lui donner la parole, de stimuler sa réflexion et de l’inciter à donner son avis.

JE SOUPÇONNE MON ENFANT DE FUMER : COMMENT RÉAGIR ?

- En évitant de réagir de façon excessive : **pas d’interrogatoire ou d’interdiction**.
- En dialoguant et en écoutant son point de vue. Il est plus facile d’arrêter de fumer s’il s’agit d’une **décision personnelle**, plutôt que par peur d’une sanction.
- En continuant à **l’informer sur les risques** qu’il prend en fumant et l’importance d’arrêter le plus vite possible.
- En lui proposant de **mesurer son degré de dépendance** grâce à ce test en ligne : <http://test-addicto.fr/tests/tabac/test-honc.html>

JE FUME : SUIS-JE CRÉDIBLE POUR LE METTRE EN GARDE ?

Bien sûr. Fumer peut être vu comme une liberté, un signe d’indépendance, avoir une image séduisante pour un ado. Vous pouvez **déconstruire cette idée en expliquant la dépendance** que le tabac occasionne chez vous.

“ Je l’aide à arrêter de fumer ”

ORIENTER

TABAC INFO SERVICE

Accessible au **3989**, du lundi au samedi, de 8h à 20h (0,15 €/ min depuis un poste fixe).

Il pourra y bénéficier des conseils gratuits d’un tabacologue.

www.tabac-info-service.fr

FIL SANTÉ JEUNES

Accessible depuis un fixe au **3224**, ou depuis un portable au **01 44 93 30 74** (coût d’une communication ordinaire), tous les jours, de 8h à minuit.

www.filsantejeunes.com

GÉNÉRATION SANS TABAC

Initiée par le CNCT et l’association DNF, c’est la première plateforme francophone d’information et de décryptage contre le tabagisme.

www.generationsanstabac.org



Vente de tabac : que dit la loi ?

La vente de produits du tabac est interdite aux mineurs de moins de 18 ans.

Les vendeurs de tabac ont l’obligation légale :

- **d’apposer une affichette** pour rappeler l’interdiction de vente aux mineurs,
- **de demander une pièce d’identité** pour prouver l’âge de l’acheteur, et de refuser la vente si le client ne fournit pas la preuve de sa majorité,

Ils ont l’interdiction de vendre ou d’offrir, dans les débits de tabac, des produits du tabac et ingrédients à un mineur de moins de 18 ans. Toute publicité, directe ou indirecte, ou de promotion sur le lieu de vente, est formellement interdite.