

Comment dégoûter vos enfants du tabac

Si le tabagisme s'installe durant l'adolescence, l'arrêt du tabac est alors plus difficile et le risque de ne pas laisser l'organisme indemne après le sevrage est plus grand. Ainsi, la prévention primaire est la moins coûteuse et la plus efficace. Pour que le tabagisme ne devienne pas une maladie infantile, nous devons unir nos efforts vers un seul objectif : les jeunes ne doivent pas commencer à fumer.

La cigarette est encore trop souvent liée à la séduction et à la réussite. Pour épater l'entourage, pour faire comme les autres, pour s'approprier ce symbole de passage à l'âge adulte et d'indépendance vis-à-vis des parents, un enfant sur deux tombe dans le panneau à l'adolescence. Si vous, parents, vous fumez, vous devez vous demander comment dissuader votre enfant de fumer, quand aborder ce thème et quel discours adopter.

Quelques chiffres

Près de 30% des jeunes âgés de 12 à 19 ans fument.

Moins de 5% fument à 13 ans, plus de 50% à 19 ans.

Le nombre de jeunes fumeurs baisse depuis 1977, cependant, depuis les années 80, les filles fument plus que les garçons.

Dans 80 % des cas, la première cigarette est fumée à l'adolescence.

On peut schématiquement distinguer trois tranches d'âge lors desquelles l'enfant est plus ou moins sensible aux recommandations, aux interdits et aux justifications médicales.

Il n'y a pas d'âge idéal pour en parler, le plus tôt sera le mieux. Cependant, en fonction de l'âge de votre enfant, son écoute sera différente. Vous devez donc adapter vos arguments.

L'enfant De 8 à 12 ans,

La position des enfants sur le tabac est assez tranchée. Ils estiment alors que le tabac est dangereux pour la santé, sent mauvais, pique les yeux. L'image des quelques membres fumeurs de sa famille témoigne à ses yeux de la difficulté d'arrêter. A cet âge, l'enfant est avide de connaissances sur tous les thèmes ; ainsi, on doit pouvoir lui parler des effets nocifs du tabac sur l'appareil respiratoire - image des bronches d'un fumeur à l'appui - et sur la totalité du corps, des produits nocifs contenus dans la fumée de cigarette. Durant cette première tranche d'âge, il convient de préparer au mieux l'enfant aux tentations de l'adolescence.

L'adolescence

A cet âge, le dialogue avec les parents (symbole d'une autorité dont l'adolescent veut s'affranchir) est parfois difficile. La personnalité, comme le corps, sont en pleine construction.



Campagnes antitabac du Ministère de la Santé du Canada

L'argumentation scientifique et rationnelle trouve moins d'écho. Les risques de cancer paraissent bien lointains et le tabagisme est bien souvent associé à des moments de fêtes et de détente entre copains. Il convient alors d'analyser les raisons qui le poussent à fumer et de l'amener à se demander s'il en a vraiment besoin. A un âge où il cherche de nouveaux modèles d'identification, il faut alors privilégier les arguments psychologiques et contrecarrer les "bénéfices du tabac" aux yeux de l'adolescent :

- La cigarette n'est pas une libération mais la pire des dépendances. Les fumeurs ne sont pas fiers des chaînes que le tabac a passées autour d'eux ;
- Fumer ne constitue pas un passage obligé vers l'âge adulte : tirer sur la cigarette est proche du plaisir oral consistant à sucer son pouce ;
- Fumer coûte cher : dans le calcul de l'argent de poche, l'achat des paquets de cigarettes peut prendre une place considérable et réduire l'achat de CD, de jeux vidéos, de vêtements, etc ;
- Fumer n'est pas un accessoire de séduction : l'odeur du tabac froid, les dents jaunies et l'haleine du fumeur ne sont pas réellement des atouts de séduction ;
- L'impact sur les performances sportives (le souffle court, une récupération plus longue après l'effort...) peut également être un argument important.

Les spots antitabac efficaces sur les jeunes adolescents

Selon une étude publiée dans American Journal of public Health*, les messages télévisuels visant à détourner les jeunes du tabac semblent avoir un effet bénéfique sur les adolescents de 12 à 13 ans en réduisant de moitié le nombre d'adolescents susceptibles de devenir des fumeurs réguliers. A l'inverse, aucun effet n'est observé chez les jeunes de 14 à 15 ans.

(* The Impact of an Antismoking Media Campaign on Progresion to established smoking : results of a Longitudinal Youth Study - American Journal of public Health, 29/02/2000)

La fin de la puberté

A cet âge, les bouleversements de l'adolescence n'ont normalement plus cours. Le jeune adulte est plus sensible à l'argumentation scientifique. Il s'agit de conforter le non-fumeur dans son choix en argumentant sur la mortalité due au tabac. Pour les fumeurs, il convient d'analyser leur dépendance par le test de Fageström, de parler des interactions entre la pilule et la cigarette (qui multiplie les risques de maladies cardiovasculaires).

Quel que soit l'âge de votre enfant, le rôle et l'image des parents et des proches sont très importants. En restant à son écoute, en l'accompagnant dans son refus de fumer ou dans sa volonté d'arrêter, vous serez ses premiers interlocuteurs. Vous aurez encore plus de légitimité si vous montrez l'exemple en ne fumant pas ou en arrêtant de fumer. Alors, nous vous conseillons - à vous et à votre enfant - de lire notre article sur les méthodes de sevrage tabagique.

David Bême