FUMER –

EN PARLER AVEC LES ENFANTS ET LES ADOLESCENT-E-S

Informations et conseils à l'intention des parents

En tant que parents, vous souhaitez que votre enfant prenne conscience de l'importance de sa santé. L'une de vos préoccupations est, notamment, qu'il grandisse sans fumée. Si votre enfant est encore jeune, vous vous êtes peut-être demandé ce que vous pouvez faire pour que plus tard il ne fume pas. Si votre fille ou votre fils est adolescent-e, craignez-vous qu'elle/il ne commence à fumer? Et peut-être vous demandez-vous aussi ce que vous pouvez faire pour l'encourager à arrêter de fumer.

Il est très important de protéger les adolescent-e-s des problèmes liés au tabac. Le meilleur moyen d'y parvenir est que les jeunes ne commencent jamais à fumer. Quant à ceux qui fument déjà, ils devraient arrêter le plus vite possible. Des études démontrent en effet que les jeunes qui ne fument pas en étant adolescents ne risquent guère de se mettre à fumer à l'âge adulte. C'est là qu'en tant que parents, vous pouvez jouer un rôle.

Ce que vous pouvez faire concrètement dépend de l'âge de votre enfant et de la situation qui est la sienne. Ce guide propose des suggestions quant à la manière d'aborder la question de la fumée avec votre enfant et/ou votre adolescent-e. De plus, il fournit des conseils sur les possibilités de réagir lorsque votre fille ou votre fils commence à fumer.

sfa/ispa

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

L'ATTITUDE DES PARENTS ET LEUR RÔLE D'EXEMPLE

Protéger les enfants des problèmes liés au tabac a davantage à voir avec une attitude générale qu'avec des connaissances spécifiques sur le produit. Le dialogue, une attitude bienveillante et la confiance entre parents et enfants sont essentiels.

En tant que parent, vous êtes un exemple pour votre enfant. Ceci ne signifie cependant pas que vous n'avez aucun point faible et que vous ne faites jamais d'erreur. Votre enfant pourra plus facilement s'identifier à une personne qui essaie d'accepter ses propres lacunes qu'à une personne qui semble parfaite et partant inaccessible. Il est donc important de reconnaître ses propres faiblesses et contradictions et d'en parler ouvertement. Les parents ne doivent pas avoir réponse à tout. Parents et enfants peuvent chercher ensemble des solutions et, dans des situations difficiles, une aide extérieure peut être envisagée.

Le rôle d'exemple des parents recouvre aussi des actes très quotidiens: ce qu'ils font, par exemple, pour récupérer après un effort ou ce que signifie pour eux «se faire plaisir». Les parents peuvent transmettre des attitudes positives à leurs enfants en leur montrant que l'on peut très bien se détendre par la pratique d'un sport, d'une activité créatrice ou en se laissant aller à ne rien faire. La manière dont les parents gèrent leur consommation de tabac, d'alcool ou de médicaments influence également le comportement de leurs enfants.

Si vous fumez

Même si vous fumez, vous pouvez contribuer grandement à ce que votre enfant ne commence pas lui aussi. Exprimez clairement votre souhait qu'il ne commence jamais à fumer. C'est votre attitude qui est déterminante.

Vous pouvez lui donner un signe clair en adoptant, par exemple, la règle que l'on ne fume pas dans la maison (ou dans la plus grande partie de celle-ci). Insistez pour que vos invité-e-s respectent également cette règle. Si votre enfant constate que vous ne fumez pas dans les pièces non-fumeur, cela influence sa propre attitude face à la fumée. De plus, vous le protégez de la fumée passive. Lors de déplacements en voiture, il est souhaitable de ne pas fumer en présence d'enfants.

Appuyez-vous sur vos propres expériences pour entamer le dialogue. Racontez par exemple à vos enfants pourquoi vous avez commencé à fumer et parlez-leur de vos éventuelles tentatives d'arrêter. Peut-être avez-vous, par rapport à votre tabagisme, une attitude ambivalente: d'un côté, vous aimeriez arrêter et de l'autre côté, vous avez de la peine à y renoncer. Il est humain d'éprouver des sentiments contradictoires et l'on est plus crédible en parlant qu'en les passant sous silence ou en les niant. Lorsque les parents sont fumeurs, leurs enfants risquent eux aussi plus tard de fumer. C'est pourquoi il est important que vous en discutiez avec eux, particulièrement si vous fumez.

L'idée que leur père ou leur mère pourrait tomber gravement malade et mourir à cause du tabac peut déclencher une grande angoisse, chez les jeunes enfants en particulier. Prenez au sérieux leurs soucis concernant votre santé. Si votre enfant exprime une telle inquiétude, dites-lui que vous savez que le tabagisme est nocif. Savoir que vous comprenez son souci peut l'aider. Cela permet aussi d'aborder l'idée d'arrêter de fumer. Parlez-lui de ce que vous en pensez. Si, pour le moment, vous ne vous sentez pas prêt-e à arrêter, vous pouvez aussi le lui dire.

PARLER DU TABAGISME AVEC DE JEUNES ENFANTS

«Une connaissance de notre famille fume. Ma fille de 10 ans m'a demandé pourquoi elle le faisait et si elle n'en tombait pas malade. J'ai eu de la peine à lui répondre. Je voulais montrer à ma fille que je trouvais que ses questions étaient bonnes et justifiées, sans pour autant dévaloriser le comportement de cette connaissance.»

Les jeunes enfants sont nombreux à avoir une position critique vis-à-vis de la fumée. Ils commencent très tôt à se poser des questions à ce propos. Ils ont souvent entendu que fumer nuit à la santé. Or, dans l'entourage de la plupart des enfants, il y a des personnes qui fument. Ils se demandent alors pourquoi des adolescent-e-s et des adultes fument, alors que c'est nocif.

■ Les parents peuvent entrer en matière sur ces questions et renforcer l'opinion de leur enfant. L'important est de parler objectivement des risques liés au tabagisme (vous trouverez des informations à ce propos en pages 10 et 11), tout en évitant de donner une mauvaise image des personnes qui fument. On peut parler de la nocivité du tabac et constater que la majorité des fumeuses et des fumeurs sont dépendants et qu'il leur est difficile de renoncer à la cigarette. Si les enfants demandent pourquoi une personne fume, on peut leur répondre qu'il peut y avoir plusieurs raisons. Au début, c'est souvent par curiosité, puis la dépendance s'installe: la plupart des gens fument parce que leur corps s'est habitué à la cigarette et qu'ils ressentent un très fort besoin de fumer. La majorité des fumeuses et des fumeurs souhaiterait en fait arrêter.

■ Il arrive que des parents se demandent s'ils doivent aborder spontanément la question du tabagisme ou s'il vaut mieux attendre que l'enfant pose des questions. Vous pouvez sans autre engager le dialogue lorsqu'une occasion concrète se présente (par ex. des élèves plus âgés qui fument sur le chemin de l'école ou la fréquentation d'un restaurant où il est autorisé de fumer).

LORSQUE FUMER DEVIENT ATTRACTIF: LES ADOS ET LA CIGARETTE

L'attitude à l'égard de la fumée change à l'adolescence. Les risques liés au tabagisme sont peu pris en compte par les jeunes, comme si la fumée n'avait rien à voir avec leur santé. En même temps, des préoccupations qui peuvent expliquer autrement l'attrait des cigarettes apparaissent, comme par exemple l'appartenance à un groupe ou la question de sa propre identité.

■ Intéressez-vous à la place de la fumée dans le groupe d'ami-e-s de votre enfant

«En fait, qu'en est-il de la fumée chez vous?»
«Cela te dérange-t-il parfois lorsqu'on fume autour de toi? L'as-tu déjà dit aux autres?»
«Y a-t-il des moments où tu as toi aussi envie de fumer? As-tu une idée de ce qui t'y incite?».

Fumer pour faire partie du groupe?

Dans leur parcours pour devenir adultes, les adolescent-e-s se réfèrent de plus en plus à des exemples situés en dehors de la famille. Le rôle le plus important revient alors à leurs camarades, autrement dit leurs pairs. Beaucoup de parents constatent que leur enfant échappe toujours plus à leur influence et fait des choses avec lesquelles ils ne sont pas d'accord. Fumer peut être une manière de démontrer son autonomie. De nombreux jeunes ont l'impression que la majorité de leurs pairs fument. Ils considèrent donc qu'il est normal de fumer et pensent que ce que tout le monde fait ne peut pas être faux. Avoir l'impression qu'il est normal de fumer peut susciter en soi le désir d'en faire autant. En règle générale, il est très important pour les jeunes d'être «normaux» et de ne pas se comporter autrement que leurs pairs. Or l'impression qu'il est normal de fumer est trompeuse, car la majorité des jeunes ne fume pas.

Les copines et les copains de votre enfant sont très importants pour lui et il convient de respecter cela. En tant que parent, vous avez cependant un rôle important à jouer. Vous pouvez aider votre enfant à se forger son propre avis et à le défendre vis-à-vis des autres.

Votre enfant va peut-être vous confier qu'il a déjà fumé des cigarettes. Dans ce cas, l'essentiel est de garder votre calme. Il ne s'agit pas de dramatiser la consommation d'une ou deux cigarettes. L'essentiel est qu'il en reste là. Dites clairement que vous ne voulez pas que votre enfant fume.

Quel lien entre l'image de soi et la consommation de tabac?

A l'adolescence, le jeune construit son identité. Quand on est à la recherche de soi, on a besoin de la reconnaissance des autres. Des questions telles que «Suis-je accepté-e par mes ami-e-s?» et «Comment les autres me perçoivent-ils?» ont une très grande importance. On aimerait être sûr de soi, relax et aussi être perçu comme tel. Beaucoup de jeunes pensent que fumer va les y aider. Ils y sont encouragés par la publicité pour les cigarettes qui vise à donner l'impression que fumer rend sûr de soi et cool.

Si les adolescent-e-s ne sont plus des enfants, ils/elles ne sont pas encore adultes pour autant. En fumant, certains jeunes cherchent précisément à démontrer qu'ils ne sont plus des enfants. Ils veulent se faire passer pour des adultes sans être toutefois comme eux. Pour beaucoup d'entre eux, fumer peut être un acte de rébellion contre les valeurs et les attentes des parents ou de la société.

■ En plus de la cigarette, il y a beaucoup de choses que les jeunes considèrent comme importantes pour se faire accepter des autres. Les parents se trouvent ainsi confrontés aux envies et souhaits les plus divers, des vêtements de marque aux téléphones portables et aux coupes de cheveux particulières. Dans de telles situations, parlez avec lui de l'importance que revêtent ces choses pour l'image qu'il a de lui-même et qu'il voudrait donner aux autres. Pourquoi, par exemple, seules certaines marques entrent-elles en ligne de compte et qu'est-ce que cela signifie de porter des vêtements de cette marque? Vous pouvez aussi aborder la question de la fumée: est-ce que l'on fume aussi pour donner une certaine image de soi? Dans la discussion, vous pouvez l'encourager à avoir un regard critique sur son comportement et lui expliquer pourquoi le sentiment de sa propre valeur ne dépend ni de la marque de vêtements que l'on porte, ni des cigarettes que l'on fume.

■ Une éducation favorisant la confiance en soi et l'autonomie n'implique pas forcément le rejet de toute envie de vêtements de marque, etc. «valorisants pour l'image». L'important est de stimuler une pensée critique. Il va de soi que l'attitude éducative générale contribue grandement à permettre à un enfant de devenir un être autonome, en lui donnant des limites et des espaces de liberté adaptés à son âge, en l'encourageant, le félicitant... au quotidien, vous faites, en tant que parents, beaucoup de choses qui renforcent la personnalité de votre enfant!

Comment parler avec les adolescent-e-s des risques liés au tabac?

Nombre d'adolescent-e-s ne se sentent pas concerné-e-s par les risques à long terme du tabagisme. Les jeunes ont en effet souvent le sentiment d'être «invulnérables». Ils ne pensent pas devoir affronter personnellement des problèmes de santé ou ne s'intéressent pas aux risques, du moment que les dommages se manifesteront bien plus tard. Fumer est souvent associé à des moments positifs, à une fête ou à une rencontre décontractée entre amis par exemple.

■ Lorsque vous parlez de la fumée avec des adolescent-e-s, il faut aussi aborder les risques et les inconvénients du tabagisme. Il vaut alors mieux mettre l'accent sur les conséquences immédiates, en parlant par exemple de ce que coûte le fait de fumer. Le sport fait aussi partie des intérêts des jeunes. Beaucoup d'entre eux ne savent pas que la capacité pulmonaire est déjà réduite chez les jeunes fumeuses et fumeurs. Vous pouvez aussi aborder d'autres sujets, par ex. l'odeur des vêtements, la mauvaise haleine ou le jaunissement des dents et des doigts. Par ailleurs, la dépendance est un risque important qui doit être abordé.

Ouvrir la discussion

Par son attitude personnelle, on influence grandement la discussion. Chercher le dialogue signifie que l'on rend possible un échange de points de vue. En manifestant votre intérêt, vous connaîtrez mieux la situation de votre enfant et ses expériences.

Il est probable que votre enfant ne souhaite pas tout partager avec vous. Allez-y prudemment: proposez le dialogue, mais ne soyez pas déçu-e si votre enfant n'accepte pas spontanément d'en parler.

DE LA CONSOMMATION OCCASIONNELLE À LA DÉPENDANCE

Les jeunes croient souvent qu'ils sont en mesure de contrôler leurs actes et les risques qu'ils encourent. Cela vaut aussi pour la fumée. Ils sous-estiment ainsi le potentiel de dépendance de la nicotine. Or la nicotine contenue dans le tabac peut rendre dépendant-e en très peu de temps: des symptômes de dépendance peuvent en effet se manifester chez les jeunes après quatre semaines déjà. Mais la nicotine n'est pas seule responsable d'une augmentation rapide de la consommation. Le geste de fumer joue aussi un grand rôle: en fumant, on a une occupation lorsque l'on doit attendre ou surmonter un manque de confiance en soi. Fumer peut devenir une habitude sans laquelle on se sent mal dans certaines circonstances. Cela finit par devenir un réflexe lié à certaines situations ou activités. Plus les jeunes commencent tôt à fumer et plus ils fument à l'adolescence, plus le risque est important qu'une dépendance s'installe.

Que faire si vous apprenez que votre fille ou votre fils fume?

«Mon fils de 14 ans fume de temps en temps. J'ai peur qu'il commence régulièrement à fumer, même s'il affirme garder le contrôle. Que puis-je faire pour qu'il arrête de fumer?»

L'objectif essentiel est de motiver les adolescent-e-s à arrêter rapidement de fumer. Décréter une interdiction générale ne permet cependant pas d'atteindre cet objectif, car les interdits «braquent» les jeunes, bloquent le dialogue. Par ailleurs, le respect de l'interdit ne peut pas être contrôlé, les jeunes n'étant pas toujours sous la surveillance de leurs parents. Il vaut mieux les inciter à réfléchir et les pousser ainsi à prendre personnellement la décision d'arrêter de fumer.

■ Prenez clairement position. Exprimez le souhait que votre fils ou votre fille ne fume pas et justifiez votre désir.

«Je n'aimerais pas que tu fumes. Même si l'on fume de temps en temps, le risque est important que l'envie de fumer devienne toujours plus forte et que l'on ait finalement de plus en plus besoin de fumer. Lorsque tu en seras là, il te sera difficile d'arrêter de fumer.»

■ Réfléchissez à la manière dont vous pouvez aider l'adolescent-e à renoncer à fumer. Vous pouvez par exemple l'aider à trouver des alternatives (sport, loisirs créatifs, méthodes de relaxation et de gestion du stress, etc.). Il est aussi possible de convenir avec lui/elle de réaliser un vœu s'il ne fume pas (par ex. à sa majorité): financement d'un voyage, d'un meuble ardemment souhaité, d'heures d'auto-école, etc.).

■ Cherchez le dialogue. Parlez de ce que vous observez et exprimez vos préoccupations. Poser des questions peut faciliter le dialogue. Comment votre enfant voit-il le problème? A quelles occasions votre fille ou votre fils fume-t-elle/il? Dans quelles situations a-t-elle/il le plus envie d'une cigarette? Comment pourrait-on se détendre dans les moments de pause sans fumer? Quelles sont les alternatives pour s'offrir une récompense après un effort? En vous intéressant à la manière dont votre enfant vit son rapport au tabac et en lui posant des questions à ce propos, vous le motivez à réfléchir à son propre comportement.

■ Fixez des règles claires concernant la fumée, comme par exemple:

«Ça me dérange que tu fumes. Je ne veux pas que tu fumes dans la maison, y compris dans ta chambre.»

■ Souvent une simple conversation ne permet pas d'arriver à un consensus. Lorsqu'on se rend compte qu'on n'arrivera à rien, mieux vaut reprendre la discussion plus tard. Il vaut la peine d'élargir le point de vue: comment les choses se passent-elles ailleurs? Qu'est-ce qui préoccupe le jeune en ce moment? Parlez aussi avec votre enfant des choses qui vont bien.

Quand la relation devient difficile

En tant que parents, on a parfois l'impression de ne plus arriver à établir le contact avec son adolescent-e. Si vous êtes dans une telle situation, exprimez votre souci et votre regret de ne plus arriver à parler ensemble. Demandez à votre enfant ce qui, à son avis, rend le dialogue si difficile et proposez-lui de chercher ensemble une solution pour améliorer la situation.

Vous pourriez aussi proposer à votre enfant de vous rendre ensemble dans un service santé jeunesse. En présence d'une tierce personne neutre, il est souvent plus facile de résoudre les difficultés. Vous pouvez également recourir vous-même au soutien d'un-e professionnel-le si votre enfant n'est pas prêt pour un entretien commun.

Les professionnel-le-s travaillant dans les centres spécialisés dans la jeunesse, les dépendances et l'éducation peuvent vous conseiller et vous accompagner. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous vous sentez dépassé-e !

DE L'AIDE POUR ARRÊTER DE FUMER

«Ma fille de 17 ans aimerait bien arrêter de fumer. Mais elle se demande si elle sera capable de résister à l'envie d'une cigarette en voyant ses ami-e-s en train de fumer pendant la récréation. De plus, l'idée qu'elle pourrait prendre du poids lui fait peur.»

Un pas important est franchi lorsque un/une adolescent-e a pris conscience des effets négatifs du tabagisme et exprime le désir d'arrêter de fumer. Vous pouvez l'aider à réaliser cet objectif.

On peut essayer d'arrêter de fumer tout-e seul-e. Des brochures et des sites Internet spécialisés peuvent y aider. Lorsque l'on est une grosse fumeuse ou un gros fumeur, il est préférable de chercher une aide extérieure. Il existe diverses organisations qui proposent une telle aide (voir page 9).

■ Passez un accord avec votre fille ou votre fils. Déterminez ensemble le bon moment pour arrêter de fumer (par ex. pendant les vacances). Convenez avec votre enfant de la récompense que vous allez lui offrir s'il ne recommence pas à fumer jusqu'à une date déterminée. Souvent, il n'est pas facile d'arrêter de fumer. Soutenez votre enfant dans ses tentatives. S'il s'avère qu'il échoue, manifestez votre sympathie en évitant de porter un jugement. L'important est de comprendre pourquoi ça n'a pas marché, et de mieux se préparer en vue de la prochaine fois. Gardez une attitude positive !

■ Il est souvent plus facile d'arrêter à deux ou en groupe que d'essayer tout-e seul-e. Passer un accord entre ami-e-s peut être très efficace. On peut se renforcer et ne pas se soumettre mutuellement à la tentation. Votre fils ou votre fille connaît-il/elle d'autres jeunes qui voudraient arrêter de fumer?

■ Aidez votre enfant à avoir une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante. Arrêter de fumer n'implique pas automatiquement une prise de poids, même si c'est une tendance. Cela tient à plusieurs raisons, par exemple au besoin d'avoir quelque chose dans sa bouche à la place de la cigarette. Les pommes ou les fruits secs peuvent combler, partiellement en tout cas, ce besoin et font moins grossir que les sucreries. Il peut aussi être utile d'avoir toujours à portée de main quelque chose à boire.

Offres de consultation

- Ligue pulmonaire (www.liguepulmonaire.ch)
- Ligue suisse contre le cancer (www.liguecancer.ch)
- Centre d'information pour la prévention du tabagisme:
  - www.cipret.ch, Genève
  - www.cipretfribourg.ch
  - www.cipretvaud.ch
  - www.vivre-sans-fumer.ch, Neuchâtel
  - www.lung.ch/fr/jura/startseite.html, Jura
  - www.lung.ch/fr/wallis/startseite.html, Valais

Programme de désaccoutumance sur Internet

- www.stop-tabac.ch
- www.nuitgrave.ch

Sites Internet destinés aux jeunes proposant informations et conseils pour arrêter de fumer

- www.stop-tabac.ch
- www.ciao.ch

BON À SAVOIR: INFORMATIONS SUR LE TABAGISME

Pour parler du tabac avec les enfants et les adolescent-e-s, il n'est pas nécessaire de disposer de connaissances approfondies. C'est le dialogue qui importe. Il peut cependant s'avérer utile d'être informé-e des propriétés et des risques liés au tabac. Les informations qui suivent serviront de base à une discussion à propos du tabac.

Risques sanitaires du tabagisme

En plus de la nicotine, le tabac contient de nombreuses substances nocives. L'ensemble des particules solides de la fumée forme ce que l'on appelle le «goudron». S'y ajoutent différents gaz et additifs toxiques. A moyen terme, la consommation de tabac peut entraîner un manque d'oxygène (par ex. perte du souffle en faisant du sport), la toux du fumeur, une mauvaise circulation sanguine, le jaunissement des doigts et des dents. Les conséquences à long terme du tabagisme sont le cancer, les maladies cardiovasculaires et les affections pulmonaires. En outre, fumer peut réduire la fertilité, tant chez les femmes que chez les hommes. Les femmes enceintes qui fument mettent plus souvent au monde des enfants dont le poids est inférieur à la moyenne, encourent un risque plus élevé de faire une fausse-couche ou que leur enfant soit victime d'une mort subite. L'organisme de l'enfant réagit plus fortement aux nuisances du tabac que celui des adultes.

Pipe à eau, snus, tabac à priser, etc.

Quel que soit le mode de consommation – cigarette, pipe et cigare, en passant par le tabac à chiquer (que l'on appelle «snus»*), le tabac à priser et la pipe à eau – le tabac est nocif pour la santé. Sous toutes ces formes, le tabac contient de la nicotine; il n'y a donc pas que la cigarette qui peut engendrer une dépendance, mais bien tous les autres produits à base de tabac.

Le risque de cancer est lui aussi présent dans tous les modes de consommation. La croyance erronée voulant que l'eau de la pipe à eau filtrerait les produits nocifs du tabac est largement répandue. Or il est prouvé que les risques liés à cette manière de fumer sont comparables à la fumée de cigarettes. Avec le «snus» et le tabac à priser, on n'inhale certes pas de fumée, mais le tabac provoque des dommages là où ses produits nocifs sont absorbés (muqueuses buccales et nasales).

Fumer des cigarettes «légères», contenant moins de nicotine ou de goudrons, n'est pas moins nocif pour la santé. Les fumeuses et fumeurs dépendants ingèrent la même dose de nicotine en fumant ces cigarettes, car elles/ils adaptent leur manière de fumer en augmentant leur consommation, en inhalant davantage la fumée et en la gardant plus longtemps dans les poumons.

* Le «snus» est du tabac finement moulu que l'on glisse derrière la lèvre supérieure ou inférieure et que l'on garde dans la bouche pendant un quart d'heure.

La fumée passive

La fumée du tabac nuit non seulement à la santé des fumeuses et des fumeurs, mais aussi à celle des autres personnes qui y sont exposées. Cette fumée contient les mêmes produits toxiques que celle qui est inhalée par les personnes qui fument. La fumée passive a plusieurs conséquences, dont par exemple:

- l'augmentation du rythme cardiaque
- la diminution de l'apport d'oxygène
- l'irritation des yeux et de la gorge
- l'aggravation de problèmes respiratoires existants

Les enfants qui grandissent dans une atmosphère enfumée ont plus souvent des problèmes respiratoires, de toux, des otites, des angines ou de l'asthme. La fumée passive peut aussi nuire à la santé d'un enfant à naître, car elle atteint le bébé par le sang de la mère.

Protection de la jeunesse

La prise de conscience des dangers du tabagisme a nettement augmenté ces dernières années. De nouvelles lois ont été édictées en conséquence dans nombre de cantons. Dans certains d'entre eux, la loi interdit de vendre ou de remettre des produits contenant du tabac aux jeunes de moins de 16 ans; dans d'autres, la limite d'âge est fixée à 18 ans. La vue d'ensemble des dispositions de prévention du tabagisme dans les cantons établie par l'OFSP vous permettra d'avoir plus d'informations (www.bag.admin.ch → thèmes → alcool, tabac, drogues → tabac → dispositions cantonales).

Vous trouverez d'autres informations dans l'Infodrogues «tabac» (voir page suivante). Des informations précieuses se trouvent sur le portail de prévention du tabagisme de l'Office fédéral de la santé publique (www.bravo.ch).

ADRESSES ET AUTRES INFORMATIONS

Vous pouvez télécharger les documents suivants sur le site www.sfa-ispa.ch, rubrique «publications» en format pdf ou les commander à l'ISPA:
Téléphone. 021 321 29 35 ou librairie@sfa-ispa.ch.
Les frais d'envoi sont facturés.

Infodrogues «tabac»

(à l'intention des adultes et des grand-e-s adolescent-e-s), ISPA, gratuit (moyennant l'envoi d'une enveloppe affranchie à votre adresse)

Flyer «tabac»

(à l'intention des adolescent-e-s), ISPA, gratuit (moyennant l'envoi d'une enveloppe affranchie à votre adresse)

Factsheets

«pipe à eau» «snus» et «tabac à priser» (accessible uniquement en téléchargement sous www.sfa-ispa.ch → infos & chiffres → substances: l'essentiel → effets et risques)

Brochure «Trop ... trop souvent ...

trop dangereux?! Consommer, consommer trop, être accro: comment savoir?»
24 p., SUP, ISPA, Lausanne, 2005, CHF 2.–
(Brochure pour adolescent-e-s de 12 à 16 ans)

Brochure «Trop ... trop souvent ...

trop dangereux?!» 20 p., SUP, ISPA, Lausanne, 2005, CHF 2.– (Informations et conseils pour les parents)

Pour de plus amples informations sur le tabagisme, vous pouvez aussi vous adresser à l'Association suisse pour la prévention du tabagisme (www.at-suisse.ch), ou aux centres de prévention dans les cantons.
Vous trouverez les adresses de ces centres sous: www.infoset.ch → prévention → centres.

Les spécialistes qui travaillent dans les centres de prévention connaissent la situation des adolescent-e-s et ont les compétences nécessaires pour répondre aux questions concernant la fumée. Vous trouverez leurs adresses dans l'annuaire téléphonique.

Edition

ISPA, Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Case postale 870, 1001 Lausanne
Téléphone 021 321 29 11, Fax 021 321 29 40
www.sfa-ispa.ch

sfa/ispa
Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

Photographies: Dialogue: ©bab.ch/Westend61, Adolescent-e-s: ©Franca Pedrazzetti, Cendrier: ©ISPA
Layout: PS Grafik Agathe Pulfer, Langnau
Imprimerie: Jost AG, Hünibach

Edition 2008