

## Que dit la loi au sujet des jeunes et du tabac ?

Depuis le début des années 1990, de nombreuses mesures ont été mises en place pour renforcer la lutte contre le tabagisme. Certaines concernent les jeunes :

- interdiction de toute publicité, directe ou indirecte, en faveur du tabac (loi Veil de 1976 puis loi Evin de 1991);
- interdiction de fumer dans les lieux publics, notamment dans les établissements fréquentés par les jeunes comme les collèges ou les lycées, y compris dans leurs espaces extérieurs (loi Evin et décret Bertrand);
- interdiction de vendre du tabac (2009) et des produits de vapotage (2016) aux mineurs de moins de 18 ans;
- interdiction des cigarettes aromatisées qui attirent les jeunes;
- hausses des prix répétées et interdiction des paquets de moins de dix-neuf cigarettes pour rendre le tabac moins accessible;
- images d'avertissements sur les paquets de cigarettes depuis 2011;
- obligation pour les écoles d'informer les jeunes sur les dangers du tabagisme;
- interdiction de fumer dans un véhicule en présence d'un mineur depuis 2016;
- introduction du paquet « neutre », c'est-à-dire standardisé, sans signe distinctif de marque, depuis 2017.

## À partir de quel âge peut-on parler du tabac à ses enfants ?

L'âge de l'enfant est un élément important à prendre en compte dans la manière d'aborder le sujet. La question du tabac peut être discutée à partir de 8 ou 9 ans.

Ce qui compte avant tout, c'est d'avoir une attitude ouverte. Cela permet de faire comprendre à votre enfant ou adolescent que vous êtes prêt à en parler avec lui s'il le souhaite. L'entrée au collège ou au lycée peut être une occasion d'en parler.



**tabac info service**  
le site + l'appli + le 39 89

Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.



### Le 39 89

Un accompagnement personnalisé, efficace et gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En appelant le 39 89, posez toutes vos questions et prenez rendez-vous avec un tabacologue.

### L'appli Tabac info service

Un soutien personnalisé et disponible 24 heures sur 24, pour choisir votre méthode d'arrêt et avoir des conseils pour tenir bon. Cette application est téléchargeable gratuitement sur l'App Store et Google Play.

### Le site Tabac info service

Des informations, des conseils sur l'arrêt du tabac, des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite. [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

### La page Facebook Tabac info service

Une communauté solidaire d'ex-fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter, toujours prête à vous soutenir dans les moments difficiles.

3989

Service gratuit  
+ prix appel



# TABAC ET ADOS

tabac  
info  
service

bienvenue dans une vie  
sans tabac

## Pourquoi les jeunes fument-ils ?

Fumer, c'est un plaisir qui donne l'impression d'être adulte. Fumer, c'est rencontrer, séduire, s'affirmer plus facilement. Fumer, c'est aussi relever le défi des interdits imposés par les parents. Il est important de parler avec les adolescents des raisons qui les poussent à fumer.

Les adolescents sont persuadés de tout contrôler, notamment de pouvoir arrêter de fumer quand ils le veulent. Ils n'ont pas conscience qu'on devient rapidement dépendant au tabac.

Ils vivent au temps présent et ne se sentent pas concernés par la maladie ou la mort. Les arguments du type « fumer, c'est dangereux pour la santé », ne suffisent pas à les convaincre de ne pas fumer.



## Que faire quand votre adolescent fume ?

Un adolescent doit sentir que ses parents s'inquiètent pour sa santé, même si les relations parents-enfants sont difficiles.

Parlez avec votre enfant du tabac, de son tabagisme, de la dépendance de tabac sans vous énerver. Il est important de le laisser s'exprimer sans le culpabiliser.

Les parents sont là aussi pour rappeler les différentes lois sur le tabac chez les mineurs. Vous pouvez évoquer l'influence de l'industrie du tabac pour séduire les jeunes.

Vous pouvez limiter les occasions de fumer en interdisant de fumer à l'intérieur de la maison. Cela permet de retarder l'entrée dans la dépendance, d'encourager votre enfant à arrêter et de protéger les non-fumeurs du tabagisme passif.

Faites calculer à votre enfant, l'argent dépensé pour acheter des cigarettes et parlez-en avec lui : qu'est-ce qu'il aurait pu s'offrir s'il ne fumait pas ? Et, rappelez-lui que l'argent de poche ne sert pas à acheter des cigarettes.

## Et que faire, si vous êtes fumeur vous-même ?

Parlez avec votre enfant de votre vécu de fumeur et des inconvénients du tabac : la mauvaise haleine, la présence de l'odeur du tabac, l'argent dépensé, la peau abimée... Et rappelez-lui que le plus simple, c'est de ne pas commencer !

## Comment l'aider à arrêter ?

Il est important que votre enfant se sente prêt. Arrêter de fumer, c'est sa décision (ne jetez pas ses paquets à sa place, par exemple).

Soutenez-le en douceur : aidez-le à choisir une date d'arrêt, montrez-lui que vous avez confiance en lui, même s'il rechute, cela fait partie de la démarche d'arrêt.

Parlez-lui des bénéfices de l'arrêt (le souffle, le goût s'améliorent, l'haleine est meilleure...), des peurs liées à l'arrêt (on peut arrêter de fumer sans grossir)...



## Qui peut aider votre adolescent ?

- **Le médecin de famille** : Il connaît votre adolescent et pourra lui proposer un accompagnement adapté.

- **Les Consultations jeunes consommateurs - CJC** : anonymes et gratuites, elles permettent aux jeunes et à leur entourage de faire le point avec des professionnels sur leur consommation de tabac, d'alcool ou de drogues.

Pour en savoir plus et trouver la consultation la plus proche de chez vous : [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

- **Fil santé jeunes** : accessible au 0800 235 236 (gratuit depuis un poste fixe), tous les jours, de 9h à 23h – Appel et service gratuits

- **Tabac info service** : c'est une ligne téléphonique, une application, un site, une page facebook qui pourront vous accompagner vous et votre enfant tout au long de son arrêt. **Ces services sont présentés au dos de ce dépliant.**