

# LES RESSOURCES

## OÙ DEMANDER DE L'AIDE ? OÙ SE RENSEIGNER ?

► **Après d'un médecin, un pharmacien, un infirmier**

► **Après du dispensaire le plus proche :**

une bonne partie des dispensaires des Provinces Sud et Nord proposent des consultations spécialisées

► **Agence Sanitaire et Sociale**

Horaires : du lundi au vendredi de 8H à 12H - 13H à 17H

Centre d'addictologie, 7 ter rue de la République - Nouméa

Entretiens confidentiels et gratuits, possibilité d'anonymat

**Centre de soins en addictologie :**

consultations pour adultes - Tél : 24 01 66

**DECLIC :**

consultations pour les 12-25 ans et leurs proches

Tél : 25 50 78

► **Association Vivre sans dépendance (AVSD)**

Permanence le jeudi de 8H à 11H30

28, Rue André Rolly - Magenta (maison municipale de quartier magenta soleil) - Tél : 26 21 14 / 74 45 05

contact possible du lundi au vendredi 8H à 11H30 et 13h à 17H

► **Sos écoute :** 05 30 30 (pour les 3 Provinces)

7/7j de 9H à 21H

## SITES INTERNET

• <http://www.ass.nc/>

• [www.facebook.com/JMST.NC](http://www.facebook.com/JMST.NC)

• <http://www.drogues.gouv.fr>

*Pour en savoir plus sur le cannabis et les autres drogues.*

• <http://www.inpes.sante.fr>

*Le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).*

• [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

*Le site propose une documentation, des dossiers mensuels, des actualités, des forums et la possibilité de questionner des professionnels de santé.*

• [www.Tabac-info-service.fr](http://www.Tabac-info-service.fr)

Cette brochure est disponible sur demande  
à l'Agence Sanitaire et Sociale

Tél. : 25 50 61 ou [secretariat.preventionaddictologie@ass.nc](mailto:secretariat.preventionaddictologie@ass.nc)

**PROTÉGEONS NOS ENFANTS  
FUMER N'EST PAS UN JEU**

Depuis 2004, en Nouvelle-Calédonie,  
l'âge de la 1<sup>ère</sup> cigarette est passé de 14 ans à 11 ans.

**FUMER À PETIT FEU  
TUE À GRAND FEU**

Dans une classe de 30 élèves,  
15 fumeront, parmi eux,  
10 deviendront fumeurs quotidiens,  
5 mourront du tabac.

**LES ENFANTS NOUS IMITENT  
AIDONS-LES À NE PAS FUMER**

Si vous fumez, vos enfants ont deux fois plus  
de risques de fumer eux aussi.

Photo : E. Rignetti / multirabbit

**OUVRONS LE  
DIALOGUE**

# TABAC

► **LE GUIDE POUR LES PARENTS**

**SOUTIEN**

**CONFIANCE**

**MOTIVATION**



[www.facebook.com/JMST.NC](http://www.facebook.com/JMST.NC)



[www.ass.nc](http://www.ass.nc)



# 1 LES QUESTIONS DES PARENTS SUR LE TABAGISME DES JEUNES

## ► Pourquoi les ados fument-ils ?

- Pour faire comme certains grands ;
- Pour avoir l'air dur, rebelle, à la mode ;
- Pour imiter ses amis fumeurs ;
- Pour faire partie d'un groupe ;
- Pour séduire ;
- Parce qu'ils croient que tout le monde fume ;
- C'est peut-être aussi une façon de dire qu'ils vont mal...  
(*stress, soucis, problèmes, ennui...*) ;
- Parce qu'ils n'osent pas refuser quand un grand le leur demande ou les incite à fumer.

## ► Dois-je lui en parler même s'il n'a jamais essayé ?

- **Avant 11-13 ans** : ils sont souvent contre le tabac (ça sent mauvais, c'est pas bon pour la santé...). Il est conseillé de les aider à développer leur réflexion sur les conséquences du tabac : perte de liberté, coût du tabac, mauvaise haleine, diminution du souffle, baisse des performances sportives... ;
- **Après 13 ans** : ils construisent leur identité. Ils ont besoin d'être valorisé du fait qu'ils ne fument pas, que nous les aidions à développer leur esprit critique et que nous réfléchissions avec eux sur le tabagisme passif, la manipulation des industriels du tabac...



## ► Ai-je le droit de lui en parler alors que je suis fumeur(se) moi-même ?

Toutes les enquêtes ont montré que l'interdit parental posé clairement a un vrai rôle de prévention

- Vous pouvez lui expliquer comment et pourquoi vous avez commencé, votre dépendance et la difficulté d'en sortir ;
- Soyez franc et direct, les enfants apprécieront votre honnêteté ;
- Ne lui achetez pas de cigarette, ne fumez pas avec votre enfant : cela veut dire que vous êtes d'accord avec son tabagisme ;
- Ne fumez pas à l'intérieur de la maison et de la voiture pour le protéger du tabagisme passif ;
- Ne fumez pas devant lui pour qu'il ne vous imite pas et/ou ne soit pas tenté.

## ► Que faire si mon ado a essayé de fumer ?

- Ne pas dramatiser la situation car cela ne veut pas dire qu'il va continuer à fumer ;
- Ne pas banaliser car les ados ont besoin que vous réagissiez : les règles fermes et bienveillantes posées à la maison sont un facteur de protection. Ex : lui interdire de fumer à la maison en lui expliquant pourquoi ;
- Lui donner la parole pour comprendre ce qui l'a poussé à essayer ;
- Lui exprimer votre propre opinion sur la cigarette.



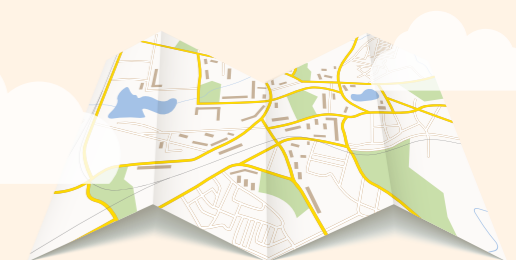
## ► Et s'il consomme régulièrement du tabac ?

- Ne pas lui faire la morale ;
- L'aider à expliquer les aspects positifs et négatifs qu'il retire de sa consommation ;
- Se positionner clairement contre la cigarette sans interrompre le dialogue ;
- Faire respecter les règles à la maison ;
- Ne pas lui acheter de cigarettes ;
- Valoriser ses efforts et ses points forts.

## ► Comment l'aider s'il exprime le souhait de diminuer ou d'arrêter ?

- L'encourager et le valoriser dans ses efforts ;
- Lui demander de quelle aide il a besoin ;
- Le soutenir « comment ça va ? » ;
- S'il rechute, éviter les reproches et chercher avec lui les raisons de ses difficultés ;
- S'il a besoin d'être accompagné, lui proposer l'aide d'un professionnel.

(voir « les ressources »)

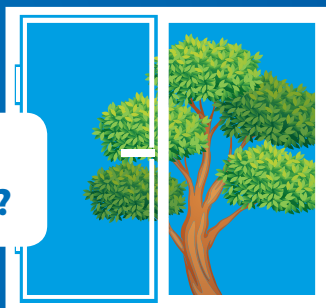




# 2

## COMMENT OUVRIR LE DIALOGUE AVEC LES JEUNES SUR LE TABAC ?

ET TOI, TU EN  
PENSES QUOI ?



DIALOGUE





# LES QUESTIONS

## ► Ouvrir le dialogue :

- Profiter d'une occasion opportune (émission TV, jeune en train de fumer devant le collègue) pour aborder le sujet avec lui ;
- Lui donner la parole pour stimuler sa réflexion en l'invitant à donner son avis. Ex : « je trouve qu'il y a beaucoup de jeunes qui fument devant ton collègue ; qu'est ce que tu en penses ? ».

## ► Décoder la demande :

- S'il pose des questions, s'assurer que vous avez bien compris ce qu'il veut dire en reformulant la question. Ex : « si j'ai bien compris ce que tu me dis, ... ».

## ► Écouter ce qu'il a à vous dire

- Écouter sans jugement et sans interrompre ce qu'il a à dire même si ce n'est pas évident à entendre. Ex : « c'est ta façon de voir les choses et je la respecte » ;
- Lui donner le sentiment d'être écouté, compris et accepté : « je comprends ce que tu veux dire... », « tu as le droit de ne pas être d'accord avec... ».

## ► Exprimer votre point de vue

C'est le moment de lui expliquer votre propre opinion sur la cigarette sans dramatiser mais sans banaliser, ex : « personnellement, je pense que fumer c'est... ».

## ► Laisser la porte ouverte:

Les échanges avec les ados sont parfois courts et hésitants, il est important qu'il sache que vous serez toujours prêt à l'écouter : « si tu veux, on peut en reparler ensemble quand tu en auras envie ».

## ► Quelques actions à mettre en place pour l' aider à ne pas ou ne plus fumer :

- Lui faire calculer la somme que coûte le tabac et ce qu'il pourrait faire avec cet argent ;
- Utiliser des arguments proches de sa réalité, lui parler des effets du tabac sur la peau, sur les vêtements, les cheveux, sur l'haleine ;
- S'il parle de son autonomie, de sa liberté lui expliquer la manipulation des industriels: publicité à outrance qui incite à la consommation, produits addictifs ajoutés à la cigarette... ;
- Maintenir l'interdit à la maison ou dans la voiture, limitera sa consommation et facilitera l'arrêt ;
- Ne pas laisser de cigarette à sa portée ;
- L'encourager à aller vers des activités sportives et/ou culturelles ;
- L' aider à mettre ses capacités en valeur. Ex : s'il aime faire la cuisine, le valoriser en le laissant préparer des petits plats pour la famille ;
- Le valoriser encore et toujours pour renforcer sa confiance en lui, pour l'aider à dire non à la cigarette.

### Le tabac est un piège :

rappelez lui que la vraie liberté, c'est de se construire sans le tabac !

**ET EN ATTENDANT, NE VOUS DECOURAGEZ PAS ! NE BAISSÉZ PAS LES BRAS !**

# FUMER À PETIT FEU TUE À GRAND FEU

Dans une classe de 30 élèves, 15 fumeront, parmi eux,  
10 deviendront fumeurs quotidiens,  
5 mourront du tabac.



**ASSNC**  
AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie



## 2 QUELS SONT LES RISQUES DU TABAC ?

### LE 1ER RISQUE EST DE DEVENIR DÉPENDANT (ACCRO)

#### a) La dépendance physique ou nicotinique :

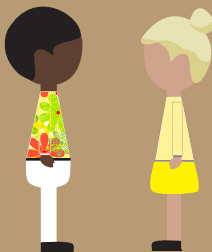
Elle est due à la nicotine contenue dans le tabac. Quand le fumeur est privé de sa cigarette ou est en période de sevrage, elle peut se caractériser par l'apparition de signes de manque : irritabilité, troubles du caractère, humeur dépressive, somnolence, agitation, troubles du sommeil, de la concentration, de l'appétit.

Pour connaître son niveau de dépendance à la nicotine, le fumeur peut recourir au questionnaire de Fagerström. (cf site ASS NC rubrique tabacologie, testez votre dépendance).

#### b) La dépendance psycho comportementale

Cette dépendance se traduit par de fortes envies de tabac apparaissant automatiquement lors des moments ou circonstances où l'on a l'habitude de fumer (par exemple : pause-cigarette ou café-cigarette...)

**C'est la perte de liberté devant la cigarette.**



### LE 2<sup>ÈME</sup> RISQUE EST DE DÉVELOPPER DES MALADIES GRAVES VOIRE MORTELLES :

En effet le tabac est responsable

- d'accidents cardiaques et cérébraux ;
- de problèmes respiratoires ;
- de cancers du poumons, de la gorge et de la vessie ;
- de la perte des dents par déchaussement... ;
- du risque d'infertilité, d'impuissance, de grossesses extra utérines, de fausses-couches.

**Près de 50 % des fumeurs qui n'arrêteront pas de fumer, mourront en moyenne 8 ans plus tôt qu'un non-fumeur.**

### LE 3<sup>ÈME</sup> RISQUE EST DE METTRE EN DANGER LA SANTÉ DE SON ENTOURAGE :

Le tabagisme passif : c'est le fait d'inhaler, de façon involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs.

Il augmente les risques d'accidents cardiaques.

Il peut provoquer pour les enfants vivant dans un milieu d'un ou plusieurs fumeur(s) :

- un faible poids à la naissance du nourrisson ;
- la mort subite du nourrisson ;
- les bronchites asthmatiformes, des otites.

**Le tabagisme passif peut entraîner des risques de décès pour le non-fumeur.**

## 3 QUELQUES IDÉES REÇUES SUR LE TABAC :

### ► LE TABAC À ROULER EST-IL MOINS TOXIQUE ?

**Non.** Il est 3 à 6 fois plus toxique que le tabac des cigarettes dites industrielles.

### ► LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE EST-ELLE UNE BONNE SOLUTION ?

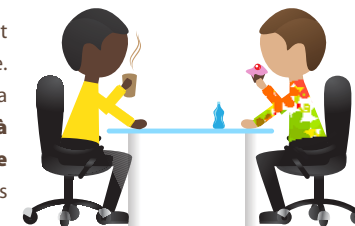
**Non.** Ce nouveau produit s'impose sur le marché calédonien, séduisant des plus jeunes aux plus âgés sans qu'on connaisse avec certitude les conséquences des solvants rajoutés sur l'organisme.

### ► ALORS POURQUOI PAS LES CIGARETTES DITES « LÉGÈRES » OU LA PIPE, LE CIGARE... ?

Les cigarettes dites « légères » entraînent les mêmes risques que les autres. Le tabac est toxique sous toutes ses formes.

## 4 QUE DIT LA LOI ?

Pour encourager les fumeurs à arrêter, il est important que l'environnement soit favorable. Un faisceau de mesures contenu dans la **délibération n°79 du 15 juin 2005 relative à la lutte contre l'alcoolisme et le tabagisme** contribue à sensibiliser le public et à rendre plus difficile l'accès aux produits du tabac :



- La publicité du tabac, sa distribution gratuite et toute opération de parrainage sont interdites ;
- Un message sanitaire est inscrit sur les produits du tabac ;
- Il est interdit de fumer dans les transports collectifs, dans les lieux accueillant du public, dans les lieux d'enseignement ;
- Une affiche placée à la vue du public et rappelant cette interdiction doit être apposée dans les lieux de vente ;
- Il est interdit de vendre du tabac aux mineurs, la production d'une pièce d'identité avec photo peut être demandée par le vendeur.

### Le tabac proscrit des lieux publics :

L'interdiction de fumer dans les lieux publics, c'est-à-dire affectés à un usage collectif, a été adoptée par la **délibération n° 202 du 6 août 2012** : il est désormais interdit de fumer sur les terrasses, dès lors qu'elles sont totalement fermées ou totalement couvertes. Chaque établissement est soumis à une procédure d'agrément pour l'ouverture d'emplacements extérieurs réservés aux fumeurs. Enfin, une signalisation apparente est prévue afin d'informer le public.

La taxe sur les ventes de tabac est **supérieure à 30%** en Nouvelle-Calédonie