



Le tabac chez les jeunes

Le tabac, pourquoi en parler?

Parce que le tabagisme demeure la principale cause de décès évitable dans le monde, d'où l'importance de prévenir le plus tôt possible l'usage du tabac chez les jeunes, car la dépendance s'installe très rapidement.

L'adolescence est une période de changements, les adolescents développent leur propre identité et leur autonomie petit à petit.

Ils explorent et vivent plusieurs « premières fois ».

La recherche de leur identité peut les mener à prendre des risques et à présenter une certaine opposition face à leurs parents. L'influence des amis prend une place importante dans les choix de l'adolescent, ce qui peut l'amener à commencer à fumer.

Comme parent, votre présence sécurisante et l'accompagnement que vous pouvez offrir à votre ado pendant cette période sont d'une grande importance, particulièrement en ce qui a trait au tabagisme.

Si vous avez des préoccupations, voici des informations sur :

- Les différentes formes de tabac disponibles sur le marché
- Le vapotage chez les jeunes
- Les effets néfastes liés à la consommation de tabac chez les adolescents et à l'exposition à la fumée
- Les raisons qui poussent un adolescent à fumer
- L'accompagnement de votre adolescent en lien avec le tabagisme

Le saviez-vous...

- *Au Québec, 20% des jeunes du secondaire ont déjà essayé de fumer la cigarette*
- *29% des élèves du secondaire ont déjà vapoté*
- *Le risque de devenir fumeur à vie est plus élevé chez les personnes qui commencent à fumer à l'adolescence*
- *Le Québec est la province canadienne où le nombre d'adolescents fumeurs est le plus élevé*

Le tabac, ce n'est pas juste la cigarette!

Les ados sont exposés à toutes ces formes de tabac :

Tabac à fumer	Tabac sans fumée	Forme électronique
<ul style="list-style-type: none">• Cigarette• Cigare• Shisha/pipe à eau• Bidi (petit cigare),• Kretek (cigarette aux clous de girofle)	<ul style="list-style-type: none">• Tabac à mâcher• Tabac à priser (par voie nasale)• Snus (poudre de tabac),• Tabac soluble (bandes, bâtons ou pastilles)	<ul style="list-style-type: none">• Pipe• Cigare• Cigarette• JUUL (ressemble à une clé USB)

L'industrie du tabac utilise différentes stratégies pour attirer les jeunes vers ses produits en utilisant un marketing percutant les ciblant, des saveurs et des formats attirants. Aussi, les jeunes ont tendance à percevoir les produits du tabac sans fumée, ou en forme électronique, comme étant moins nocifs que les produits à fumer.

De plus en plus d'études démontrent les effets dangereux de ces produits sur la santé (plus grande absorption de la nicotine, plus grand risque de problèmes de santé touchant la bouche et les dents).

Le vapotage chez les jeunes

C'est quoi le vapotage ?

Vapoter consiste à aspirer la vapeur d'un appareil électronique qui peut avoir différentes formes ou grandeurs, tels que la cigarette, la pipe ou le cigare. Les vapoteuses peuvent même avoir l'apparence d'une clé USB (le JUUL). Ainsi, comme elles sont parfois difficiles à reconnaître et ne laissent pas forcément d'odeur, les jeunes les utilisent dans n'importe quel contexte, à l'école ou ailleurs.

Les vapoteuses sont des appareils qui contiennent du liquide et une batterie, et peuvent contenir de la nicotine et des produits chimiques. Cela peut ainsi avoir des effets sur la santé. Ces appareils peuvent aussi être utilisés pour consommer d'autres substances comme le cannabis.

Actuellement, le vapotage est de plus en plus populaire chez les adolescents. Le marketing est agressif, ciblant les jeunes à travers des formats et des saveurs qui les attirent.

Quels sont les risques du vapotage sur la santé?

Contrairement à la croyance populaire, le vapotage n'est pas sans risque pour la santé. Même si les risques de ces produits ne sont pas encore clairs, il est démontré que les adolescents qui commencent à vapoter ont plus de risques de devenir fumeurs de cigarettes traditionnelles. Les vapoteuses peuvent contenir de la nicotine, créant une dépendance chez les adolescents beaucoup plus rapide que chez les adultes et pouvant altérer le développement de leur cerveau.

Peu importe la forme de tabac consommée, il y a plusieurs effets néfastes immédiats et à long terme sur la santé.

Les effets néfastes liés à la consommation du tabac

L'usage du tabac peut causer plusieurs dommages, immédiats ou qui s'accumulent avec le temps, chez un adolescent fumeur occasionnel ou régulier.

Effets néfastes immédiats

- Mauvaise odeur corporelle
- Mauvaise haleine
- Dents et doigts jaunes
- Rides
- Toux sèche et plus de risque d'attraper un rhume
- Moins d'endurance à l'activité physique
- Problème de sommeil
- Coût

Effets néfastes à long terme

- 16 types de cancers différents (poumon, gorge, etc.)
- Problèmes cardiaques
- Problèmes respiratoires
- Asthme
- Problèmes de fertilité et dysfonction érectile
- Troubles de l'humeur
- Conflits familiaux et amicaux

Le tabac peut aussi **aggraver certains problèmes** de santé :

- Asthme
- Fibrose kystique
- Arthrite idiopathique
- Cancer
- Anémie falciforme
- Diabète

La fumée de tabac dans l'environnement

- Un jeune qui fume peut provoquer des effets néfastes sur la santé des personnes qui l'entourent : sa famille, ses amis et ses animaux.
- La fumée ou les restes de la fumée se retrouvent dans l'air, sur la peau, les cheveux, les vêtements, les meubles, les murs et peuvent être respirés par les gens autour de lui.
- Cette fumée contient entre 4 000 et 7 000 produits chimiques, pouvant causer des cancers, des maladies du cœur et des problèmes respiratoires.
- Les enfants exposés à la fumée de tabac sont plus à risque d'avoir des problèmes respiratoires comme l'asthme et la toux.

Comment éviter l'exposition à la fumée de tabac?

Si votre adolescent est fumeur, il doit être sensibilisé à l'impact de la fumée qui reste dans son environnement.

- Fumer dans une autre pièce, sous la hotte ou près d'une fenêtre ouverte, **ne permet pas** d'éviter l'exposition à la fumée de tabac dans l'environnement.
- Vous pouvez **établir des règles** afin d'éviter l'exposition à la fumée de tabac à la maison et dans l'auto.
- Il est **recommandé de fumer à l'extérieur**.

Une question de dépendance

La dépendance à la nicotine, présente dans tous les produits du tabac, se développe beaucoup plus vite chez les adolescents.

Les jeunes deviennent dépendants au tabac **après avoir fumé beaucoup moins de cigarettes que les adultes** et ont **plus de difficulté à arrêter de fumer**.

On compte deux types de dépendance : **physique et psychologique**.

La dépendance physique est créée par le **besoin de nicotine**. Le cerveau s'habitue à recevoir de la nicotine et en redemande. Le fumeur qui a une dépendance physique à la nicotine **développe des symptômes de sevrage** s'il n'en consomme pas (ex tremblements, maux de tête, irritabilité). Chez les adolescents, ces symptômes peuvent se développer **très tôt après la première consommation ou quelques semaines après**. Le cerveau des adolescents est en plein développement et l'exposition à la nicotine peut causer des changements persistants dans certaines régions du cerveau.

La dépendance psychologique vient d'une association entre une émotion positive (plaisir, détente) et l'action de fumer. La cigarette devient **l'outil principal pour gérer les émotions et le stress**. Le cerveau des adolescents étant en développement, il est plus sensible à cet effet et à la dépendance psychologique.

Les raisons qui poussent un adolescent à fumer

- Pour faire partie d'un groupe, pour être comme les autres
- Pour tester, par curiosité
- Pour les moments positifs qui y sont associés, comme les fêtes entre amis
- Pour s'évader des conflits familiaux
- Pour aider à contrôler son anxiété ou ses émotions
- Parce que les parents ou les frères et sœurs fument

L'accompagnement de votre adolescent en lien avec le tabagisme

Votre rôle est important. Vous représentez un modèle pour votre enfant. Vous pouvez ainsi guider votre adolescent et l'aider à faire des choix éclairés. Soyez présent et intéressé à lui, à ce qu'il fait et à ce qui le passionne.

Il est **important d'aborder le sujet du tabagisme pour prévenir** l'initiation du tabac chez les jeunes. Ce n'est pas parce que vous discutez du tabac que votre adolescent va commencer à fumer. Au contraire, en parler lui permettra de **stimuler sa réflexion et d'obtenir les informations qui lui permettront de faire le meilleur choix.**

Les adolescents bien renseignés sont moins portés à commencer à fumer. Parler avec votre jeune de toutes sortes de sujets qui l'aideront à :

- Développer ses opinions
- Développer sa capacité à débattre
- S'affirmer

Pour l'aider à prendre des décisions saines et éclairées liées au tabac, il faut en discuter avec lui. Voici quelques recommandations :

En lien avec l'**attitude à adopter** :

- Soyez **disponible** à la discussion
- **Laissez-le s'exprimer** sans mettre l'emphase sur vos opinions
- Faites preuve d'**ouverture face à sa réaction et à ses opinions**
- **Exprimez votre opinion** en maintenant une position claire **contre le tabagisme**, après l'avoir laissé s'exprimer sur le sujet

En lien avec la façon de **donner de l'information** :

- Avant de lui offrir de l'information sur le tabagisme, **vérifiez s'il est disponible et ouvert à l'échange**
- **Demandez-lui ce qu'il sait déjà**, ce qu'il pense du tabagisme et pourquoi il est préférable de ne pas fumer
- **Renforcez ou ajustez ses connaissances** avec quelques éléments d'information, par exemple :
 - [Les effets néfastes](#) à court terme qui peuvent le décourager à fumer
 - La proportion d'adolescents non-fumeurs au Québec (la grande majorité (94%) des adolescents ne fume pas)
 - Parlez des [ressources disponibles](#) s'il veut en savoir plus sur le tabagisme

Pour aller encore plus loin, si :

Votre ado a **déjà essayé** de fumer :

- Ne dramatisez pas la situation
- Parlez des raisons qui l'ont mené à fumer
- Discutez de l'importance qu'il accorde à cette expérience et évitez de baser votre discussion sur le nombre de fois qu'il a fumé et avec qui
- Discutez des aspects positifs et négatifs qu'il en a retirés
- Échangez sur la dépendance qui se développe très rapidement à l'adolescence

Votre ado **fume régulièrement** :

- Abordez le sujet lorsque vous êtes détendu et calme
- Soyez respectueux, en évitant de lui faire la morale et de le blâmer
- Parlez des raisons qui l'ont mené à fumer
- Discutez des aspects positifs et négatifs de sa consommation
- Discutez de la dépendance et des effets néfastes du tabac, surtout ceux à court terme
- Définissez des règles à la maison et dans l'auto concernant le tabagisme (ex : ne pas fumer à l'intérieur de la maison)
- Ne lui achetez pas de cigarettes
- Parlez aussi d'autres sujets avec votre ado, des choses qui vont bien dans sa vie, de ses intérêts

Votre ado **veut arrêter de fumer** :

- Soutenez-le dans sa décision
- Soyez présent et encouragez-le à persévérer
- Déterminez avec lui le bon moment pour arrêter
- Discutez de ce qui le motive à arrêter
- Trouvez avec lui des alternatives à la cigarette (ex : sport, musique, arts, gestion du stress)
- Mettez l'emphase sur ses forces personnelles qui l'aideront à arrêter de fumer
- Référez-le aux [ressources de soutien](#) à l'arrêt tabagique
- Mentionnez que le vapotage n'est pas une façon efficace pour arrêter de fumer
- Valorisez ses efforts
- En cas de rechute, aidez-le à identifier les raisons qui ont fait échouer sa tentative, en évitant de porter un jugement

Vous fumez :

Il est préférable d'en parler. Éviter le sujet augmente le risque que votre jeune commence à fumer.

- Parlez de votre expérience, sans la valoriser et sans la banaliser (âge au début, pourquoi vous avez commencé, les effets néfastes que vous observez, vos tentatives d'arrêter)
- Exprimez clairement que vous ne souhaitez pas qu'il fume
- Ne fumez pas avec votre enfant
- Évitez la fumée de tabac dans l'environnement
- Assurez-vous de respecter les règles à la maison concernant le tabagisme que vous avez établies
- Ne lui achetez pas de cigarettes
- Vous réfléchissez à cesser de fumer? Cela pourrait motiver votre ado à faire de même!

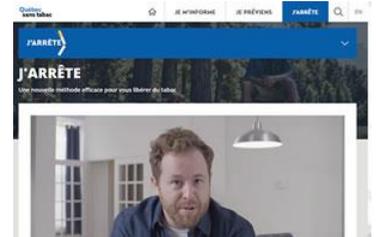
Ressources de soutien à l'arrêt tabagique

Plusieurs ressources de soutien à l'arrêt tabagique sont disponibles, sous différentes formes :

Par téléphone

La Ligne J'arrête est une ressource de soutien à la cessation tabagique par téléphone. Un spécialiste est disponible pour offrir un accompagnement dans la démarche de cessation tabagique en tenant compte des besoins de la personne.

1 866 JARRETE (527-7383)



En personne

Les Centres d'abandon du tabagisme offrent du soutien à la cessation tabagique dans le cadre de consultation individuelle ou de groupe. Il s'agit d'un service :

- Gratuit
- Personnalisé



Pour trouver le centre le plus près, consultez le répertoire du site cat.santemontreal.gc.ca/

Par texto

Le SMAT est un service de soutien à la cessation tabagique par messages textes. Un outil simple et rapide pour soutenir le patient à l'aide de mots clés envoyés par texto.

<https://www.smat.ca/fr/inscription>



Les professionnels de la santé peuvent également aider les adolescents en les accompagnant dans leur démarche. Les médecins peuvent aussi prescrire certains traitements pharmacologiques, au besoin.

Références bibliographiques :

- Addiction Suisse (2014) Fumer – En parler avec les enfants et les adolescents
Repéré à : <https://shop.addictionsuisse.ch/download/f0ab6e75a6268d9bb64b082710e731f8f6a1a07f.pdf>
- Conseil québécois sur le tabac et la santé : www.quebecsanstabac.ca
- Famille sans fumée : www.famillesansfumee.ca
- Fonds des affections respiratoires (FARES) (2011) *Comment parler tabac avec votre ado?*
Repéré à : <https://www.fares.be/static/front/upload/1/upload/files/old/brochureparents.pdf>
- Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec (2018) Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Repéré à : <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf>
- Harvey, J. et Chadi, N. (2016) *La prévention du tabagisme chez les enfants et les adolescents : des recommandations en matière de pratiques et de politiques*, Société canadienne de pédiatrie. Repéré à : <https://www.cps.ca/fr/documents/position/la-prevention-du-tabagisme>
- Harvey, J. et Chadi, N. (2016) *Des stratégies pour promouvoir l'abandon du tabac chez les adolescents*, Société Canadienne de pédiatrie Repéré à : <https://www.cps.ca/fr/documents/position/l-abandon-du-tabac>
- Reid, JL., Hammond, D., Rynard, VL., Madill, CL. et Burkhalter, R. (2017) *Tobacco Use in Canada: Patterns and Trends*, Waterloo, ON: Propel Centre for Population Health Impact, University of Waterloo. Repéré à : https://uwaterloo.ca/tobacco-use-canada/sites/ca.tobacco-use-canada/files/uploads/files/2017_tobaccouseincanada_final_0.pdf
- Reid, JL., Hammond, D., Rynard, VL. et Burkhalter, R. (2015) *Tobacco Use in Canada: Patterns and Trends*, Waterloo, ON: Propel Centre for Population Health Impact, University of Waterloo. Repéré à : http://www.tobaccoreportarchive.ca/2015/TobaccoUseinCanada_2015.pdf
- Stanwick, R. (2015) *La cigarette électronique: renormalisons-nous le tabagisme en public? Anéantir cinq décennies de lutte contre le tabac et revitaliser la dépendance à la nicotine chez les enfants et les adolescents du Canada*, Société canadienne de pédiatrie. Repéré à : <https://www.cps.ca/fr/documents/position/la-cigarette-electronique>
- Turgeon, J., Hervouet-Zeiber, C., Ovetckine, P., Bernard-Bonnin, AC. et Gauthier, M. (2014) *Dictionnaire de pédiatrie WEBER* (3^e éd.) Les éditions de la Chenelière
- Watkins, SL., Glantz, SA. et Chaffee, BW. (2018) *Association of Noncigarette Tobacco Product Use With Future Cigarette Smoking Among Youth in the Population Assessment of Tobacco and Health (PATH)*, JAMA pediatrics, 172(2), 181-187. doi: 10.1001/jamapediatrics.2017.4173.

Cette fiche thématique a été produite par le Centre de promotion de la santé du CHU Sainte-Justine, en collaboration avec Marie-Christine Hendriks et Frédéric Proulx dans le cadre de leur formation médicale.