

RESPIREZ  
l'association pulmonaire



**Pour Dissiper la Fumée : Comment  
Parler du Tabac à Votre Enfant**

**Dites à votre enfant que vous ne voulez pas qu'il consomme de tabac.  
Prenez position!**

Ce guide vous aidera à parler du tabac avec votre enfant et vous permettra à tous les deux de retirer le maximum de cette conversation.

**Je suis fumeur. Mon enfant m'écouterait-il?**

Oui! Les parents qui fument ont encore plus de raisons de parler du tabac avec leur enfant, car il est plus probable que celui-ci deviendra aussi fumeur. Votre conversation peut réduire ce risque de moitié. Racontez-lui votre expérience : parlez-lui des effets du tabac sur votre santé et dites-lui à quel point il est difficile d'arrêter et combien vous souhaitez n'avoir jamais commencé. En parlant honnêtement de vos sentiments avec votre enfant, vous pouvez avoir une grande influence sur lui.



## **Dans les écoles du Manitoba, il y a bien plus de non-fumeurs que de fumeurs!**

### **Les statistiques manitobaines les plus récentes indiquent que:**

- 12 % des élèves disent fumer actuellement (tous les jours ou à l'occasion);
- 3 % des élèves disent avoir consommé du tabac sans fumée au cours du dernier mois.

(Source : rapport du Sondage sur la santé des jeunes au Manitoba 2012-2013)



### **LES BONNES NOUVELLE!**

Les taux de tabagisme au Manitoba sont à la baisse. Les enfants qui arrivent à l'âge adulte sans avoir consommé de tabac resteront probablement des non-fumeurs toute leur vie. (Source : Centre manitobain des politiques en matière de santé, mai 2015)

## Le tabac du commerce n'a aucun lien à l'utilisation culturelle et cérémoniale du tabac traditionnel. Quelle est la différence?

Il y a une grande différence. Le tabac commercial est produit de manière à être hautement addictif et nous rend malades. Le tabac traditionnel a été utilisé dans la plupart des cultures autochtones pendant des milliers d'années. Il faisait partie des quatre médicaments sacrés donnés à de nombreuses Premières Nations : le tabac sacré, le cèdre, la sauge et le foin d'odeur. Les Premières Nations ont une relation unique avec le tabac. La fumée s'élevant du tabac qui brûle fournit un lien avec le Créateur et avec tous les esprits vivant au-delà du ciel. Il est utilisé dans les cérémonies ainsi que lors de prières et de guérisons et est considéré comme le médicament le plus sacré. Le tabac traditionnel est utilisé pour communiquer avec le monde des esprits et avec le Créateur. Il représente aussi un moyen d'envoyer d'avance ses remerciements pour la direction et les conseils fournis. En tant que parent, vous voulez que votre enfant soit heureux et en santé. L'aider à éviter le tabac est une étape importante pour assurer sa santé. Pour le faire, parlez-lui du tabac : cela lui donne une meilleure chance de rester non-fumeur.



Traditional Tobacco. Keep it Sacred.  
Madeline Hatch, Thunder Bird Woman,  
Martin Clan Elder Lord Selkirk Park



## **Fumer coûte cher. Combien coûte un paquet de cigarettes?**

Les cigarettes coûtent cher. Calculez combien il dépenserait par mois et pensez à ce qu'il pourrait faire d'autre avec cet argent.

Il peut être difficile d'arrêter de consommer du tabac. Ce qui peut représenter au départ un moyen d'affirmer son indépendance devient rapidement une relation de dépendance au tabac.

## **Que sont les produits de tabac aromatisé?**

Empêchez votre enfant de fumer en décourageant la consommation de cigarillos et d'autres produits de tabac aromatisé. Ce tabac peut goûter la fraise, le menthol ou la gomme à bulles. Ces produits sont aromatisés pour leur donner meilleur goût et les rendre plus faciles à consommer. Leur emballage tape-à-l'œil attire les enfants et les encourage à essayer le tabac. Les produits de tabac entraînent la dépendance, causent le cancer et sont mortels.

## Étape 1 : Pensez à ce que vous voulez dire

N'insistez pas trop sur les faits et les chiffres. Mettez-vous à la place de votre enfant et pensez à quelques points qui seront pertinents pour lui selon vous. Par exemple, si vous voyez un jeune fumer pendant que vous êtes avec votre enfant, demandez : « Vois-tu beaucoup de jeunes qui consomment du tabac à ton école? Je me demande s'il y en a autant que quand j'avais ton âge. »



## Étape 2 : Réservez du temps pour la conversation

En réservant un moment pour parler à votre enfant, vous lui faites savoir qu'il est assez important pour mériter votre attention entière. Fixez une durée limite pour éviter d'énerver votre enfant et pour qu'il sache que vous ne lui ferez pas un sermon interminable. Éliminez les distractions : éteignez les téléphones cellulaires, les jeux vidéo et la télévision. Il est aussi important que vous consacriez du temps à votre enfant pendant la semaine. Faites des travaux domestiques ou des courses, ou jouez à des jeux ensemble. De cette manière, votre enfant sait que vous êtes là pour lui.

### Étape 3 : Demandez-lui ce qu'il pense de la consommation de tabac

Écoutez attentivement ce qu'il dit. Ainsi, il se sentira écouté. Ensuite, discutez de ses opinions. Utilisez les techniques de communication de base, comme répéter ce qu'il a dit pour indiquer (et pour vérifier) que vous avez compris.



### Étape 4 : Parlez de vos sentiments concernant la consommation de tabac



Soyez honnête avec votre enfant. Dites-lui que vous ne voulez pas qu'il consomme de tabac, ou même qu'il l'essaie. Insistez sur le fait que vous êtes toujours là pour écouter. Si l'un de ses amis lui a offert une cigarette, ou s'il ressent beaucoup de pression, vous voulez le savoir parce que c'est important pour vous.

## **Étape 5 : Présentez quelques faits concernant la consommation de tabac**

Votre enfant peut croire que la consommation de tabac n'aura pas d'effet sur lui avant qu'il soit plus vieux, mais ne pensez pas seulement aux effets à long terme. Parlez-lui de ce qui peut arriver dès maintenant! Les effets immédiats peuvent comprendre les maux de gorge, une toux constante, l'accroissement de la fréquence des rhumes et du risque de souffrir d'asthme. Ces effets pourraient réduire sa capacité à participer aux sports qu'il aime.

Vous pouvez aussi faire appel à son côté vaniteux. Le tabac enlaidit les gens, les cigarettes empestent l'haleine et les vêtements, et la nicotine tache les cheveux, les ongles de la main et les dents.





## Étape 6 : Découvrez ce qu'ils connaissent au sujet des cigarettes électroniques

*J'ai entendu que « vapoter » avec une cigarette électronique est une solution de rechange qui est plus sécuritaire que la cigarette. Est-ce que c'est vrai?*

En fait, nous ne savons pas vraiment. Nous ne savons que très peu sur les effets à long terme du « vapotage » ou les effets de l'exposition secondaire aux cigarettes électroniques. Des études indiquent que ces vapeurs peuvent irriter les voies respiratoires et causer des problèmes de respiration chez les personnes asthmatiques. Santé Canada déconseille l'utilisation de ces produits.

*Que contiennent les cigarettes électroniques?*

Une cigarette électronique est composée d'une cartouche contenant de l'eau, un arôme sucré et parfois de la nicotine, dans une solution de propylèneglycol et de glycérine végétale. Ces ingrédients ne sont pas réglementés, n'ont généralement pas fait l'objet de tests et varient grandement d'une marque à l'autre.

*Comment fonctionne une cigarette électronique?*

Une cigarette électronique typique comprend une pile et un atomiseur qui chauffe le mélange liquide afin de produire de la vapeur. Cette vapeur est ensuite inhalée et pénètre rapidement les poumons. Une cigarette électronique contenant de la nicotine comporte un risque de dépendance, ce qui pourrait mener votre enfant à essayer les cigarettes.

*Que devrais-je savoir d'autre?*

Environ 16 % des jeunes ont essayé les cigarettes électroniques. Cela n'est pas surprenant, car les fabricants de cigarettes électroniques utilisent quelques-unes des mêmes techniques publicitaires que les grandes sociétés de tabac. Les porte-parole célèbres et l'utilisation de saveurs sucrées comme la cerise, la banane et la vanille rendent ces produits attrayants et appétissants.

## Étape 7 : Parlez-leur de la pression des camarades

Il se peut qu'un camarade offre bientôt des cigarettes à votre enfant. Ce genre de pression est difficile à gérer, même pour les adultes. Aidez votre enfant à s'exercer à dire « non » au tabac. Cela lui donnera plus d'assurance. Il y a de nombreuses façons de dire « non ». Il n'y a pas qu'une bonne réponse.

Voici quelques moyens de dire « non ».

- « J'économise pour un nouveau jeu vidéo. »
- « Je veux m'acheter de nouveaux vêtements. »
- « Certains membres de ma famille ont eu le cancer parce qu'ils fumaient. »
- « Je ne serai pas admis dans l'équipe si la cigarette me ralentit. »

Une réponse qui fonctionne bien mieux que vous le pensez?

- « Non merci. »



## **Étape 8 : Continuez à leur parler de cigarettes et de tabac.**

Chaque conversation que vous avez au sujet du tabac contribue à garder votre enfant en santé et à faire en sorte qu'il reste non-fumeur. Ces conversations affirment à votre enfant qu'il est important pour vous, gardent les lignes de communication ouvertes et peuvent aider votre enfant à vous parler d'autres choses qui se passent dans sa vie.



**Vous avez maintenant toute l'information. Pourquoi ne pas entamer une conversation sur le tabac ce soir?**

**Développé en partenariat avec Santé Manitoba, les aînés et vie Active**

Pour en savoir plus, communiquez avec :

Manitoba Lung Association

204 774-5501 (à Winnipeg)

Sans frais : 1 888 262-5864

[info@mb.lung.ca](mailto:info@mb.lung.ca)

[www.mb.lung.ca](http://www.mb.lung.ca)