Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Parler du tabagisme à un adolescent

Ne vous méprenez pas : le tabac est une drogue mortelle qui crée une forte dépendance. Le fait que son usage soit licite le rend d'autant plus dangereux. La vente des cigarettes est, en principe, interdite aux moins de dix-neuf ans. Cependant, cette interdiction n'empêche pas plusieurs adolescents de s'en procurer. Votre meilleure tactique consiste à comprendre les raisons pour lesquelles l'adolescent fume et la pertinence du bon exemple et de l'information.



Des conseils pratiques

Vous pouvez éviter à votre adolescent la difficile et parfois impossible tâche de cesser de fumer en le convainquant de ne pas commencer. S'il fume déjà, vous pouvez l'encourager à renoncer à la cigarette en lui expliquant les risques pour sa santé et celle des gens autour de lui. Voici des suggestions en ce sens :

La pression sociale

- La publicité montre l'aspect séduisant ou raffiné de la cigarette. Aidez l'adolescent à reconnaître que la vérité est tout autre.
- Expliquez-lui que les vêtements, les cheveux et l'haleine d'un fumeur empestent.
- Expliquez-lui que la cigarette tache les dents et jaunit les doigts en permanence.
- Soulignez les coûts. Le tabagisme est une habitude dispendieuse. Expliquez-lui que l'argent des cigarettes pourrait être utilisé à meilleur escient.
- De nos jours, la plupart des gens fuient les fumeurs et considèrent la cigarette comme une nuisance.
- Contrairement à la croyance populaire, le tabac n'aide pas à rester mince.

Les risques pour la santé

- La cigarette contient deux substances dangereuses : le goudron et la nicotine.

- Les effets du goudron sont immédiats : dans les poumons, il provoque la toux, une respiration sifflante et des maux de gorge.

- Les effets à court terme de la nicotine sont les maux de tête, la nausée et le vertige.

- À long terme, la nicotine peut causer le cancer des poumons et de la gorge, l'emphysème et la bronchite. Le tabagisme est la cause de 80 pour cent des cancers du poumon.

- Chiquer peut causer un cancer de la bouche.

- Au total, le tabagisme tue chaque année plus de 40 000 Canadiennes et Canadiens.

Donner l'exemple

- Les gestes concrets sont toujours plus efficaces que les mots.

- Si vous êtes fumeur, le meilleur moyen d'encourager l'adolescent à ne pas prendre cette mauvaise habitude, c'est de cesser de fumer.

- Non seulement l'adolescent évitera-t-il les dangers du tabac, mais votre propre santé s'en trouvera mieux.

Cesser de fumer

- Le médecin de l'adolescent pourra recommander des moyens de cesser de fumer.

- Il pourra lui prescrire des comprimés, des timbres cutanés ou une gomme de nicotine.

- Il existe maintenant de nombreux programmes autonomes pour aider les personnes de tous âges à cesser de fumer. Pour connaître les ressources dans votre région, explorez le site Web de La Société canadienne du cancer ou communiquez avec son bureau régional.

Même s'il est impossible d'être vraiment certain que votre enfant ne fumera pas ou ne développera pas une dépendance à la cigarette, vous pouvez vous efforcer de maintenir une bonne relation avec lui. Pour ce faire, consacrez-lui du temps, faites-lui sentir qu'il peut vous parler de n'importe quoi et, surtout, soulignez que vous l'aimez, que vous avez l'esprit ouvert et que vous serez toujours là pour l'aider à faire les meilleurs choix.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.