



TABAC

INTRODUCTION

En Belgique, parmi les plus de 15 ans, une personne sur quatre fume régulièrement ou tous les jours et seulement quatre personnes sur dix n'ont jamais fumé. Chaque jour, c'est environ 40 personnes qui y décèdent à cause du tabac. Dans le monde, la consommation de tabac représente la première cause de décès « évitable », c'est à dire des décès ayant pu être évités par l'application de mesures politiques, de santé publique ou de prévention.

Les jeunes, en ce qui concerne leur santé, ont tendance à ne pas se projeter sur le long terme, ce qui complique la prévention du tabagisme auprès de ce public. Il est donc important d'aborder ce thème avec eux.

OBJECTIFS DE L'ANIMATION :

- Amener le jeune à explorer les motivations qui entraînent l'initiation au tabagisme.
- Amener le jeune à réfléchir sur les conséquences (à court et à long terme) de la consommation de tabac.
- Permettre au jeune de comprendre le fonctionnement de la dépendance tabagique.
- Favoriser l'esprit critique du jeune par rapport aux stratégies marketing et commerciales autour du tabac.
- Favoriser l'esprit critique du jeune par rapport à la place du tabac dans la société.



REPRÉSENTATIONS DE L'ANIMATEUR

Avant d'entamer l'animation, il est fortement recommandé de vous questionner sur vos propres représentations liées à la thématique. En effet, lors du débat, les adolescents échangeront des idées (avis, opinions, arguments) auxquelles vous adhérerez ou au contraire auxquelles vous serez opposé. Ceci est tout à fait normal. Les expériences uniques de chaque individu façonnent la manière d'interpréter certains sujets. Dès lors, les notions de respect, de jugement et de représentations sont étroitement liées.

En tant qu'animateur, il est donc essentiel d'être attentif à ses propres représentations afin de modérer leurs expressions et d'éviter qu'elles n'interfèrent dans le débat des adolescents qui risqueraient de se sentir jugés.

Si la thématique constitue un sujet sensible pour vous, il est par exemple possible de co-animer le débat avec une personne à l'aise avec le thème.

Rappelons-le, l'important est que les jeunes puissent s'exprimer sans tabou, ni crainte d'être jugés. L'attitude de l'animateur doit être accueillante et respectueuse.

THÉORIE

ADOLESCENCE ET TABAC

L'adolescence est une période propice à l'initiation au tabagisme. En Belgique¹, 33% des jeunes entre 15 et 17 ans ont déjà fumé et 14% des élèves du secondaire fument tous les jours. On peut estimer que plus de 90% des adolescents fumant 3 à 4 cigarettes par jour risquent de se retrouver pris au piège d'une dépendance qui les forcera à fumer régulièrement, souvent pendant 30 ou 40 ans.

Comprendre l'initiation et le maintien de la consommation tabagique chez les jeunes, implique dans un premier temps d'explorer leurs motivations. Pour en avoir une vue globale, il est nécessaire d'observer 3 dimensions inter-corrélées : la personne (le jeune) – le produit (ici, le tabac) – le contexte.

Cette perception globale permet d'éviter de focaliser son regard sur une seule dimension, au risque, par exemple, de créer un discours centré sur les effets du produit uniquement.

1 Selon l'Enquête tabac 2019 menée par IPSOS Belgique pour la Fondation contre le Cancer.



Chaque dimension suggère d'observer différents éléments.

- La dimension de la personne, du jeune, comprend la personnalité, la maturité, la physiologie, les besoins et désirs. Chaque adolescent présentera une sensibilité unique lors de ces nouvelles expériences et ses motivations seront tout aussi personnelles. Par exemple, on peut identifier la recherche de sensation de bien-être (appartenance à un groupe, pic d'adrénaline liée à la transgression d'une règle, etc.), la curiosité pour les nouvelles expériences, l'attrait de la prise de risques ou le besoin de transgresser les règles. Cette dimension implique aussi de tenir compte des caractéristiques propres à l'adolescent telles que la tolérance au produit ou encore les compétences psychosociales qui sont de véritables facteurs de protection (ex : la résistance à l'influence des pairs qui est liée entre autre à l'estime de soi : plus il aura une bonne estime de lui et une connaissance des risques de la cigarette, moins le jeune aura de probabilités de se mettre à fumer). La « qualité » des effets ressentis lors de la consommation aura aussi une grande influence sur sa répétition, ou non.
- La dimension du produit, le tabac, se centre sur la composition du produit consommé (type de cigarette), son accessibilité, son potentiel addictif (mécanisme de dépendance lié à la nicotine), et les méfaits sur la santé. Les discours de prévention se sont souvent focalisés sur cette dimension, or exclure les autres dimensions a eu pour effet de favoriser une stratégie axée sur la peur, ce qui ne fonctionne pas chez les jeunes qui ne perçoivent pas les conséquences à long terme.
- Enfin, la dimension du contexte s'étend de l'environnement familial (banalisation de la consommation au sein de la famille par exemple) en passant par l'entourage des pairs (influence d'amis fumeurs) et allant jusqu'à l'environnement social (éducation préventive, place de la cigarette dans l'espace public, lobby de l'industrie du tabac). Tous ces environnements interagissent systématiquement avec le tabagisme d'un jeune.

LE CONTENU D'UNE CIGARETTE

La fumée de cigarette ne contient pas seulement de la nicotine mais également environ 7000 autres substances chimiques. Parmi ces substances, il y a du plomb, du polonium, du mercure ou encore du monoxyde de carbone (CO₂ – le même que l'on retrouve dans les gaz d'échappement des voitures). Il y a également 69 substances reconnues comme cancérigènes telles que le goudron (le même que sur les routes), les substances irritantes comme l'acétone (dissolvant pour vernis à ongles), les oxydes d'azote, les produits ajoutés pour améliorer le goût ainsi que du glycérol pour que la fumée soit plus facile à inhaler. Dans certains pays où la législation ne l'interdit pas, les marques de cigarette n'hésitent pas non plus à rajouter du carbonate de calcium pour rendre le papier plus blanc ainsi que du cacao ou du menthol pour permettre un accès plus facile et plus profond vers les poumons.



LES EFFETS SUR LA SANTÉ

Même si les fumeurs ressentent un bien-être physique et/ou psychologique à fumer, il n'existe aucun effet positif sur la santé physique. Les effets négatifs sur la santé sont, quant à eux, variables en fonction du consommateur. Les jeunes se sentent généralement davantage concernés par les effets à court terme. En voici quelques exemples.

- **Effets à court terme :** des modifications de l'apparence physique peuvent être observées. La peau du fumeur peut devenir plus terne, avoir moins d'éclat, ses cernes peuvent être plus présentes et le vieillissement de la peau peut être accéléré de 10 à 20 ans. Les doigts ainsi que la dentition peuvent aussi être impactés : dents et doigts jaunes, présence importante de tartre, altération de l'émail des dents, taches brunes, etc. Les cheveux auront tendance à devenir plus ternes et plus gras.

Au niveau physiologique, le fumeur pourra ressentir un manque de souffle, une moins bonne oxygénation ou encore une irritation des voies respiratoires. Le tabac va également altérer le goût et l'odorat, ce qui va pousser les consommateurs à se tourner vers des aliments avec un goût plus prononcé tels que les produits contenant davantage de matières grasses, ou ceux présentant davantage d'exhausteurs de goûts tels que le sel. Il va aussi provoquer une fatigue et une diminution d'énergie. **Pour les femmes, l'association tabac-pilule contraceptive va augmenter les risques de maladies cardio-vasculaires tandis que l'association tabac-grossesse peut amener des complications pour la maman et pour le bon développement du fœtus.**

- **Effets à moyen et long terme :** le fumeur pourrait observer une diminution de sa fertilité, avec des problèmes d'érection pour les hommes et de lubrification vaginale pour les femmes. Des problèmes respiratoires tels que l'asthme ou une toux excessive peuvent également surgir. La cigarette va aussi augmenter le risque d'affections ophtalmologiques, de cancers et de problèmes cardiaques. Enfin, l'espérance de vie d'un fumeur est diminuée de dix ans par rapport à un non-fumeur. L'âge de la première cigarette va influencer cette fin de vie : environ 90 % des fumeurs qui mourront du tabagisme auront commencé avant leurs 20 ans. Plus la personne commencera tôt et plus la dépendance sera forte et il lui sera difficile d'arrêter.

Le tabagisme passif:

La fumée de cigarette est la cause principale des conséquences négatives du tabac sur la santé. C'est pour cela que le tabagisme passif est problématique: lorsqu'une personne fume à côté d'autres personnes ou animaux, ceux-ci vont également respirer la fumée et subiront alors les mêmes effets liés au tabac sans en avoir consommé. D'après l'OMS, le tabagisme passif est à l'origine de 600 000 décès prématurés par an. C'est pour cette raison que plusieurs interdictions ont été mises en place (ne plus fumer dans les restaurants, dans les écoles, etc.). Ces lois protègent les personnes qui ne fument pas du tabagisme passif.



LE MÉCANISME DE LA DÉPENDANCE TABAGIQUE

Malgré toutes ces informations négatives sur la cigarette, les jeunes continuent de s'initier à cette consommation, voire de la maintenir dans le temps. Si ces adolescents ne cherchent pas à arrêter, c'est que ce geste quotidien leur apporte des bienfaits. Comment peut-on l'expliquer ?

Une fois les premières bouffées généralement peu agréables, certains jeunes sont tentés de recommencer pour des raisons qui leur sont propres. L'apprentissage du tabagisme commence alors, et la répétition entraîne souvent la dépendance. Cette dernière se décline sous 3 formes : une dépendance physique, psychologique, et comportementale. L'intensité de ces trois formes varie en fonction des personnes.

1. D'un point de vue physique : la nicotine contenue dans le tabac va stimuler le circuit de récompense en libérant de la dopamine (hormone du plaisir), de la sérotonine (régulateur d'humeur) et de la noradrénaline (neurotransmetteur qui favorise la transmission d'informations dans le système nerveux). La sécrétion de ces hormones va très rapidement provoquer une sensation de bien-être et de gain d'énergie. Progressivement, il devient difficile pour la personne de se passer de ces effets et l'organisme en demande encore et encore. Lorsque l'absence de nicotine se fait sentir, les symptômes de manque physique arrivent et le corps réclame sa dose. Lorsque l'adolescent fume et répond à ce manque, la sensation de soulagement est souvent interprétée comme un effet « déstressant/calmant ». Cette croyance est fautive car le tabac est une drogue de la famille des psychostimulants et non des opiacées. La cigarette ne calme donc pas, elle apaise les symptômes de manque.
2. D'un point de vue psychologique : le tabac peut amener une dépendance psychologique lorsqu'il sert d'appui, de « béquille », dans différents contextes : solitudes, émotions envahissantes, etc.
3. D'un point de vue comportemental : la consommation devient un rituel quotidien, c'est ce que l'on peut appeler « la cigarette réflexe ». La cigarette est associée à un moment de détente que l'on s'autorise, un instant de convivialité que l'on partage avec d'autres fumeurs, à une routine bien ancrée (sur le trajet de l'école avec les amis, en promenant le chien, etc.).

Notons que ces différentes dépendances peuvent agir de manière simultanée et à des degrés divers pour chaque personne. Par ailleurs, les manifestations de ces dépendances sont reliées entre elles : à chaque dispute avec ma copine (=comportement), je suis très stressé (=émotion), alors j'enchaîne au moins 3 cigarettes pour me calmer (=émotion et réaction physique).



LA COMPLEXITÉ DU SEVRAGE TABAGIQUE

Parmi les fumeurs, il y a ceux qui souhaitent arrêter mais n'y parviennent pas et n'envisagent pas l'arrêt parce que le plaisir de la consommation est supérieur aux risques perçus ou parce que les peurs de l'arrêt sont trop importantes. Ces craintes peuvent être liées à différents éléments.

- Tout d'abord, l'intensité des symptômes physiques du sevrage. Le manque de nicotine peut entraîner des troubles de la concentration, de l'irritabilité, une arythmie cardiaque, des maux de tête, etc. Toutefois, si ces inconforts sont particulièrement présents dans les 72 premières heures, ils diminueront au cours des 2 premières semaines et disparaîtront dans le mois.
- Aux niveaux psychologique et comportemental, différents mécanismes sont en jeu. À tel point que l'arrêt du tabac est parfois comparé à un deuil. En effet, la place qu'occupe la cigarette devient importante et sa perte peut alors entraîner une « dépression réactionnelle » avec des troubles du sommeil et/ou du moral. Il est alors important de combler le vide laissé par de nouveaux rituels. Le contexte joue également un rôle important notamment via l'entourage de la personne (personnel, professionnel, culturel, etc.). En effet, la présence du tabac dans son environnement sera un déterminant important de son sevrage tabagique.
- Spécifiquement, certaines personnes craignent également une prise de poids. Cependant, celle-ci ne concerne pas tous les ex-fumeurs et correspond en moyenne à une prise entre 2 et 5 kilos. Elle s'explique d'une part par l'arrivée du grignotage pour compenser le manque, ainsi que par la prise de nourriture qui remplace la cigarette dans la main et dans la bouche. Le rééquilibrage naturel du métabolisme va d'autre part participer à la prise de poids (2 à 3 kg) puisqu'un fumeur a généralement un poids inférieur à celui qu'il aurait eu s'il n'avait pas fumé. Pour pallier cette prise de poids, l'ex-fumeur devra changer ses habitudes alimentaires, augmenter ses dépenses en pratiquant de l'activité physique régulière ou du sport et si nécessaire, se faire accompagner par un professionnel de la santé.

L'ARRÊT TABAGIQUE ET SES BÉNÉFICES

Avant tout, rappelons qu'il est important de respecter le choix des fumeurs, adolescents ou adultes, concernant leur consommation et d'éviter de juger celle-ci. Si un fumeur souhaite diminuer ou arrêter la cigarette, il est essentiel de le soutenir dans sa démarche, qu'il ait la possibilité de s'informer, d'en parler et d'être orienté vers les différentes aides possibles (un parent, un éducateur, un jeune de son entourage ayant arrêté de fumer, etc.).

Si vous souhaitez davantage d'informations sur les moyens d'aide à l'arrêt, vous pouvez télécharger le fichier « Les aides à l'arrêt tabagique » ci-dessous.

Les bénéfices vont apparaître au fil des jours, des semaines et des mois suivants l'arrêt de la cigarette. Ces effets ne dépendent pas de la quantité de cigarettes fumées ni de la durée de consommation.



- **À très court terme :** quelques minutes après la dernière cigarette, l'excitabilité provoquée par la nicotine diminue et l'organisme se retrouve au calme. Ensuite, les muscles sont mieux oxygénés et la fatigue ainsi que les maux de tête dus au sevrage diminuent voire disparaissent. Après une journée, le corps ne contient plus de nicotine et les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Progressivement, le goût et l'odorat s'améliorent ainsi que la respiration qui devient plus facile et on arrive moins vite à bout de souffle.
- **À moyen terme :** en quelques mois, la circulation sanguine s'améliore et la coagulation est normalisée. Le risque d'infarctus diminue. La peau se détoxifie des effets de la cigarette, elle commence à retrouver son éclat et son élasticité. L'haleine devient également plus agréable. La toux et la fatigue diminuent, on récupère du souffle et on marche plus facilement. Un an après l'arrêt, le risque d'affection cardiaque est diminué de moitié.
- **À long terme :** deux ans après la dernière cigarette, le risque d'infarctus équivaut à une personne qui ne fume pas. À partir de 5 ans, le risque d'AVC diminue de moitié, comme le cancer de la bouche, de l'œsophage, du pancréas et de la vessie. Dix ans après l'arrêt, le risque de cancer du poumon est réduit de moitié, le risque d'AVC devient le même que pour les non-fumeurs. Il faudra patienter 15 ans pour voir le risque d'affection cardiaque et de décès devenir le même que celui d'un non-fumeur.

La réduction de la consommation

Les conséquences négatives du tabac sont proportionnelles à la quantité consommée : fumer 1-2 cigarette(s) par jour expose à moins de risque qu'1-2 paquet(s) par jour. Toutefois, ce lien n'est pas linéaire : même fumer 1-2 cigarettes par jour entraîne des conséquences négatives pour la santé.

Les fumeurs qui diminuent leur consommation ne sont donc pas protégés des effets négatifs du tabac. En outre, la quantité n'est pas le seul déterminant. En effet, le plus mauvais pour la santé, c'est la durée de la consommation de tabac : fumer peu pendant plusieurs années sera plus néfaste que fumer de manière plus importante sur 1 an.

LÉGISLATION, PUBLICITÉ ET MARKETING

Dans notre pays, la vente de tabac est interdite aux moins de 18 ans. En 1997, une loi a été rédigée pour interdire la publicité directe ou indirecte du tabac. Malgré cela, les entreprises et publicitaires font preuve d'imagination pour poursuivre leur propagande, agir sur la vulnérabilité des adolescents et ainsi augmenter leurs ventes et attirer de nouveaux fumeurs. C'est ainsi que la publicité déguisée se retrouve partout : internet, revues, parrainages de manifestations sportives, distribution d'articles portant leur marque lors d'événements culturels, etc. Pour se donner une image « cool et sexy », ils n'hésitent pas à associer un personnage célèbre, un héros ou se doter d'une image attractive et sportive.



En 2016, un arrêté royal a imposé que tous les produits du tabac vendus en Belgique aient un avertissement santé sur leur emballage. Depuis avril 2019, un autre arrêté royal impose un paquet neutre pour les cigarettes, le tabac à rouler et le tabac à chicha. Cet arrêté devrait entrer en application le 1^{er} janvier 2022, les paquets auront dès lors le même aspect et la même couleur.

Plusieurs pays utilisent également l'augmentation du prix du tabac pour faire diminuer sa consommation. L'OMS estime qu'une augmentation de 10% du prix du paquet de cigarettes devrait amener à une diminution de 4% de la demande pour les pays à revenu élevé et de 4 à 8% dans les pays à revenus faible ou intermédiaire. Cette stratégie est utilisée par les pays européens qui décident chacun des taxes appliquées dans leur pays (selon des règles établies par l'UE).

En ce qui concerne le tabagisme passif: depuis 2009, la Belgique a interdit de fumer dans les lieux publics, le lieu de travail ainsi qu'à l'école. En 2010, elle élargit cette interdiction à l'Horeca et en 2011 aux cafés, bars, discothèques, casinos... Depuis le 16 avril 2020, il est interdit de fumer dans une voiture si des personnes de moins de 18 ans s'y trouvent (sauf pour les véhicules décapotables dont le toit est entièrement replié).

Ces interdictions sont nécessaires pour protéger la santé de tous mais obligent tout consommateur de tabac à fumer dans la rue, ce qui entraîne dans certains cas un rejet des fumeurs, induit un climat antisocial et peut être perçu comme un frein à la convivialité. De plus, en ville, on peut voir apparaître de nouvelles plaintes pour tapage nocturne et autres nuisances.

Si vous souhaitez en savoir plus sur d'autres modes de consommation de tabac, vous pouvez parcourir les fichiers téléchargeables « Chicha » et « Cigarette électronique ».



RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- Brochure « Tabac. Et si j'arrêtais ? » de la Mutualité chrétienne
https://www.mc.be/media/tabac-et-si-j-arretais_tcm99-20135.pdf
- Dossier « Tabagisme », de la Mutualité chrétienne
<https://www.mc.be/votre-sante/tete/dependances-addictions/tabagisme>
- Enseignement.be : Prévention tabac
http://www.enseignement.be/index.php?page=24462&navi=2086&rank_navi=2086
- Fonds des Affections Respiratoires asbl : www.fares.be
<http://www.fares.be>
- SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement : Info Tabac
<https://www.health.belgium.be/fr/sante/prenez-soin-de-vous/alcool-et-tabac/produits-du-tabac-et-tabagisme>
- La ligne d'information et de conseils à propos du tabac et de l'arrêt tabagique : Tabac Stop
<https://www.tabacstop.be>
- Enquête tabac 2019 de la Fondation contre le Cancer, menée par IPSOS Belgique
https://www.cancer.be/sites/default/files/fcc_-_enquete_tabac_2019_-_def.pdf
- Article publié en 2020 dans le journal En Marche « Vape, porte d'entrée ou de sortie de l'addiction ? »
<https://www.enmarche.be/sante/prevention-1/vape-porte-d-entree-ou-de-sortie-de-l-addiction.htm>
- Manuel « Jeunes et tabac : prévenir, réduire les risques et accompagner vers l'arrêt » de la Fédération Addiction et de RESPADD
https://www.federationaddiction.fr/app/uploads/2016/09/manuel_WEB_02.pdf
- Brochure « Chicha », du FARES asbl, 2018.
<https://fares.be/tabagisme/appui-documentaire/publications/la-chicha>
- Brochure « La cigarette électronique », du FARES asbl, 2018.
<https://fares.be/tabagisme/appui-documentaire/publications/la-cigarette-electronique>



ANIMATION FRASBEE

1. Si tu ne fumes pas, c'est plus difficile de se faire des amis

Fumer représente un symbole d'appartenance à un groupe, une façon de s'intégrer auprès de ses pairs. L'instant « cigarette » rassemble souvent des fumeurs pour un moment de détente où c'est l'occasion de bavarder, de se retrouver. Avec l'interdiction de fumer dans les lieux publics, cette tendance se renforce entre fumeurs mais peut aussi éloigner les fumeurs des non-fumeurs.

2. Aucun sportif n'est fumeur

Fumer va impacter la pratique sportive dans le confort de la pratique et dans les performances. Cela s'explique par les conséquences de la consommation à court et long terme sur le corps : manque de souffle, moins bonne oxygénation, irritation des voies aériennes, problèmes cardiovasculaires, etc. Pour pouvoir pratiquer un sport dans de bonnes conditions, l'idéal est de ne pas fumer. Si ce n'est pas le cas, il est conseillé de ne pas fumer au cours des deux heures avant et après la pratique sportive.

3. La cigarette déstresse

La nicotine est un stimulant/excitant. Elle active notamment la libération d'une hormone appelée dopamine qui entraîne une impression instantanée de plaisir et de bien-être. Après le plaisir, le manque se fait vite sentir et provoque un nouvel état de stress/de manque. La cigarette répond donc à un état de stress causé par le manque de nicotine, ce qui donne comme fausse interprétation que fumer détend. Elle est en fait la cause et la prétendue solution en même temps.

4. Arrêter de fumer fait grossir

Cette affirmation n'est pas vraie pour tout le monde au moment de l'arrêt : certains prennent du poids et d'autres non. Cette prise de poids s'explique par le manque de nicotine qui pousse à grignoter et par l'habitude gestuelle de porter quelque chose à la bouche. De plus, comme en arrêtant de fumer l'odorat et le goût reviennent progressivement, la personne prend davantage de plaisir à manger entraînant une prise de poids potentielle. Il faut également prendre en compte le rééquilibrage naturel du métabolisme puisqu'un fumeur a généralement un poids inférieur à celui qu'il aurait eu s'il n'avait pas fumé (2-3 kilos). Mais ces effets sont connus et peuvent être contrôlés par la personne via des substitutions à la nicotine, de meilleures habitudes alimentaires ou encore la pratique d'une activité physique.

5. Quand je fume, la fumée de cigarette n'est mauvaise que pour moi

Les personnes ou animaux qui vont respirer la fumée de votre cigarette subiront également tous ses effets négatifs. Cela s'appelle le tabagisme passif. Sans jamais avoir fumé, ils pourront développer certaines conséquences de la consommation de cigarette (infection des voies respiratoires, maladies cardio-vasculaires, cancer du poumon etc.).



6. La chicha, c'est la même chose que la cigarette

La « chicha » ou le « narghilé » est une pratique courante et conviviale chez les jeunes. Contrairement aux idées reçues, même si le risque de dépendance physique est moins élevé qu'avec la cigarette, la chicha présente tout de même de nombreux risques équivalents à la cigarette, en particulier concernant le tabagisme passif : CO₂ inhalé plus profondément dans les poumons, présence de goudron, etc.

7. L'interdiction de fumer dans les lieux publics intérieurs est positive pour tout le monde

Cette législation a pour but de protéger les non-fumeurs de la fumée de cigarette puisque nous savons que le tabagisme passif nuit gravement à la santé. De plus, au vu des contraintes imposées, elle vise aussi à décourager la consommation de tabac. Mais de la sorte, elle peut également être vécue comme une discrimination par les fumeurs.

8. Le tabac, j'arrête quand je veux

Le tabac provoque une dépendance physique par le biais de la nicotine mais peut aussi provoquer une dépendance psychologique (gestion émotionnelle, etc.) ou comportementale (l'habitude, etc.) dont il est difficile de se défaire du jour au lendemain. De plus, l'arrêt du tabac engendre divers symptômes et craintes, d'où la nécessité de se faire conseiller ou aider pour un sevrage tabagique. Cela dit, la volonté et la motivation jouent un rôle important. Mais seul le fumeur peut décider du moment adéquat pour arrêter.

9. Voir les gens fumer sur les réseaux, ça me donne envie d'essayer

Pour beaucoup de fumeurs, avoir une cigarette à la main permet de gagner en assurance, de se sentir plus à l'aise. C'est aussi ce qui incitera certains jeunes à commencer. La publicité et le marketing l'ont d'ailleurs bien compris et renforcent cette attitude. Pour certains, quand on fume on a l'air « cool ».

10. Utiliser une cigarette électronique ce n'est pas fumer

Fumer l'e-cigarette n'est pas un geste anodin. Même si elle est jugée moins nocive qu'une cigarette classique, l'e-cigarette peut contenir de la nicotine. De plus, nous ne connaissons pas encore les conséquences à long terme, notamment en ce qui concerne les arômes utilisés. Son usage concernera surtout les personnes qui fument déjà dans une perspective de réduction des risques ou de sevrage, et non d'initiation.