

PROTEGER MON ENFANT DE LA CONSOMMATION DE TABAC ET DU VAPOTAGE, COMMENT FAIRE ?

La consommation de tabac et le vapotage chez les adolescents sont une préoccupation majeure pour leurs parents et une source d'inquiétudes.

Cette Info Tabac du Mois leur apporte des clés pour accompagner leurs enfants face à une potentielle addiction au tabac et au vapotage et proposer des leviers d'action ¹.

► Quelques chiffres

- **Tabac** ²

- **2 adolescents sur 3** qui testent la cigarette « juste pour voir » deviennent des fumeurs quotidiens, au moins une partie de leur vie.
- Plus de **14 ans**, c'est l'âge habituel de la 1ère cigarette.
- En 2022, à 17 ans, **16 % sont fumeurs quotidiens**, contre 25 % en 2017.
- Financièrement, fumer un paquet de cigarettes par jour pendant un an équivaut à 6 mois de loyer dans un studio parisien.
- Des millions d'enfants travaillent dans les cultures de tabac dans au moins 16 pays du monde³.

- **Vapotage** ⁴

- La e-cigarette s'impose comme une **nouvelle porte d'entrée vers la nicotine** et l'addiction.
- Selon l'OMS, en Europe, entre 5,5 % et 41 % des 15-16 ans consomment aujourd'hui des cigarettes électroniques.
- En France, plus d'un adolescent de 17 ans sur deux a déjà expérimenté la cigarette électronique (**57 % en 2022**).

¹ <https://cnct.fr/actualites/interdiction-de-vente-aux-mineurs-des-outils-pour-renforcer-son-effectivite/>

² <https://www.ofdt.fr/actualite/tabagisme-et-arret-du-tabac-en-2024-2531>

³ <https://blogs.bmj.com/tc/2018/06/12/ending-child-labour-in-tobacco-production-by-2025-the-tobacco-industry-is-the-problem-not-part-of-the-solution/>

⁴ <https://www.ofdt.fr/actualite/tabagisme-et-arret-du-tabac-en-2024-2531>

L'info **TABAC** du MOIS

- **6 % en font un usage quotidien** en 2022.
- Près de **20 % des collégiens** et **44 % des lycéens** ont déjà **vapoté**, avec respectivement 10 % et 24,2 % d'usagers récents.
- Chez les lycéens, **3,8 % déclarent vapoter tous les jours**, tandis que chez les apprentis, la proportion de vapoteurs quotidiens grimpe à 13,6 %, contre 5,6 % dans les filières générales et technologiques.

► Un défi qui demande de l'équilibre

En effet, il s'agit pour les parents d'être **à la fois une figure d'autorité** et **un allié de confiance**. Leur rôle est alors de **prévenir, de dialoguer et d'orienter**⁵.

► Les signes

Les parents doivent savoir repérer les signes :

- Usage régulier ou quotidien de la cigarette ou de la e-cigarette
- Odeur de tabac ou d'arômes
- Toux et essoufflement
- Hostilité, irritabilité ou nervosité lorsque l'accès est limité
- Isolement ou dissimulation
- Résultats scolaires en baisse
- Changement d'amis
- Besoin d'argent en hausse lié à l'achat de tabac ou de e-cigarettes

► Les leviers d'action⁶

- **Privilégiez le dialogue ouvert**. La clé n'est pas la répression, mais l'échange pour favoriser une prise de conscience personnelle.
- **Évitez le conflit frontal**. Pas d'interrogatoire musclé ni de sanctions extrêmes, qui ferment le dialogue. Écoutez plutôt son point de vue.
- **Posez des questions** "Qu'est-ce que ça t'apporte ?", "Sais-tu ce qu'il y a dedans ?".
- **Abordez la question** de la consommation du jeune **en privilégiant le tête-à-tête** (trajets en voiture, sortie avec l'animal de compagnie, etc.) ou cherchez à obtenir des récits de cas sur des soirées ou des sorties de collège ou lycée, par exemple.

⁵ <https://www.unaf.fr/ressources/nouveau-guide-protéger-mon-enfant-du-tabac-par-lunaf-et-cntc/>

⁶ https://www.ofdt.fr/sites/ofdt/files/2024-09/note_aramis2_parents.pdf

L'info **TABAC** du MOIS

- **Touchez à l'image de soi**, car un adolescent est sensible à son apparence, en soulignant les effets visibles, comme la mauvaise haleine, les dents jaunies, la peau terne et la perte de souffle.
- **Soyez cohérent**
 - Si vous ne fumez pas, expliquez pourquoi ce choix est important pour votre santé.
 - Si vous fumez, pour être crédible, soyez honnête sur votre propre dépendance, sur votre perte de liberté et les difficultés à arrêter.
- **Montrez l'exemple** car le mimétisme est le premier vecteur d'initiation. Votre propre comportement est le message le plus puissant que vous envoyez à votre enfant.
- Si vous fumez ou vapotez, **ne fumez ou ne vapotez jamais devant lui**, ni dans des lieux clos (voiture, maison) pour éviter le tabagisme et le vapotage passifs. Cette consommation partout et en tout lieu de la sphère privée banalise ces produits et leur consommation. Surtout, ne le laissez jamais acheter vos cigarettes pour ne pas banaliser l'acte et parce que la vente aux mineurs est interdite.
- **Faites de la maison un espace strictement non-fumeur** (y compris pour les invités). Cela permet de normaliser la non-consommation de tabac et le vapotage et d'éviter le tabagisme passif.

Fixez des règles claires mais laissez la porte ouverte à la discussion si votre enfant se sent en difficulté.
- **Tenez-vous informé** sur les risques liés à ces produits que ce soit au niveau de la santé, de l'environnement, du coût financier, des atteintes aux droits humains, susceptibles de toucher votre enfant. (Consultez le site [Génération Sans Tabac](#) ou retrouvez les *Infos Tabac du Mois* sur le site de votre mairie).
- **Analysez** avec votre enfant **ce que signifie sa consommation**, ce qu'il/elle recherche à travers ces produits.
- Expliquez en particulier **le problème de la dépendance** induite par ces produits.
- Expliquez **la responsabilité des fabricants de tabac** qui visent précisément à faire tomber dans la dépendance les jeunes et manipulent leurs produits pour y parvenir : ajouts d'arômes, désinformation, opérations promotionnelles, packaging attractif, marketing numérique sophistiqué et agressif, etc.
- **Expliquez à votre enfant**
 - **Les dangers pour sa santé :**
 - **Pour les produits du tabac**, les preuves sont très nombreuses et incontestables sur les effets suivants : Développement pulmonaire ralenti, irritations des voies respiratoires, risques de développer des maladies pulmonaires aiguës, toux, essoufflements, risques cardiovasculaires précoces (palpitations, rétrécissement des vaisseaux sanguins).

L'info **TABAC** du MOIS

- **Pour les produits du vapotage**, de plus en plus d'études scientifiques révèlent les dangers de ces produits. Sont déjà démontrés :
 - Irritations des voies respiratoires, toux, sifflements.
 - Dépendance immédiate due au surdosage en nicotine.
 - Présence de nombreuses substances chimiques et de particules ultrafines connues pour être toxiques, cancérigènes et/ou irritantes pour les voies respiratoires dans les aérosols, les cartouches, les liquides de recharges et dans les émissions dans l'environnement.
 - Intoxication due à la présence de produits chimiques toxiques, voire de drogues de synthèse, non mentionnés sur l'emballage.
- **La vulnérabilité du cerveau jeune** : Son cerveau est encore en pleine développement, ce qui le rend particulièrement vulnérable aux substances addictives
 - La dépendance s'installe très rapidement chez les jeunes, dès les premières consommations, même si elles restent faibles ou occasionnelles.
 - La cigarette, les cigarettes électroniques jetables aux multiples saveurs, et les sachets ou les perles de nicotine sont conçus pour masquer la dangerosité du produit et les rendre dépendants plus vite.
 - La nicotine est une drogue puissante. Une addiction précoce rend le sevrage beaucoup plus complexe et difficile une fois arrivé à l'âge adulte.
 - La nicotine perturbe le développement neurologique, altérant directement l'apprentissage, la mémoire, l'attention et la concentration.
 - La nicotine influence le comportement et peut aggraver des troubles de l'humeur (irritabilité) et psychologiques tels que l'anxiété et la dépression.
 - Les e-cigarettes peuvent contenir ou non de la nicotine, mais certaines présentent des risques de surdosage en nicotine (dépassant parfois le taux légal de 20 mg/ml) et peuvent aussi contenir des substances toxiques non réglementées (e-cigarette de contrebande).
 - L'addiction à la cigarette électronique est similaire à celle à la cigarette classique, car les e-liquides comme le tabac contiennent de la nicotine.
- **Le tabac et le vapotage sont dangereux** même si on ne fume pas tous les jours, cela suffit à provoquer la dépendance.

► **La mesure d'interdiction de vente aux mineurs⁷**

Depuis 2003, la vente de produits du tabac est interdite aux mineurs de moins de 16 ans. Cette interdiction a été étendue aux moins de 18 ans en 2009.

La vente de produits du vapotage est interdite aux mineurs depuis 2015.

Le respect de l'interdiction de vente des produits du tabac aux mineurs est donc essentiel. Malheureusement, ça n'est pas le cas aujourd'hui !

⁷ <https://cnct.fr/communiqués/buraliste-sur-trois-vendre-mineurs-sans-aucun-contrôle-identité/>

L'info **TABAC** du MOIS

Une enquête menée par l'institut Audirep pour le CNCT en novembre 2025 montre qu'**un buraliste sur trois (31 %) accepte de vendre du tabac aux mineurs** et **32 % acceptent de leur vendre un e-liquide de produit du vapotage**.

De même les responsables de magasins spécialisés dans la vente de produits du vapotage acceptent dans des proportions similaires de vente à des jeunes mineurs.

Les jeunes qui perçoivent le tabac comme relativement facile à acheter ont plus de risques de devenir des fumeurs réguliers que ceux qui le considèrent comme plus difficile.

Tel est le cas aujourd'hui puisque plus de 80% des jeunes fumeurs de 17 ans interrogés indiquent n'avoir rencontré aucune difficulté pour s'approvisionner en produits du tabac chez le buraliste au cours de l'année écoulée.

Le fait d'interdire la vente de tabac aux mineurs fait prendre conscience que c'est un produit dangereux et mortel.

La loi doit enfin être respectée !

Consultez également les Guide parents – Protéger mon enfant du tabac, comment faire, et Guide parents - Cigarettes électroniques, produits du vapotage, comment protéger mon enfant, réalisés respectivement en décembre 2020 et en octobre 2024 par le Comité national contre le tabagisme (CNCT) en partenariat avec l'Union Nationale des Associations Familiales (UNAF).

**Pour protéger votre adolescent,
privilégiez l'information factuelle,
l'exemplarité et un dialogue bienveillant,
tout en vous appuyant sur des services d'aide
spécialisés.**

Vous êtes fumeur et vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, **faites-vous aider par un professionnel de santé de votre ville**,

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur **www.tabac-info-service.fr**

©Ville Libre Sans Tabac – Février 2026