

**«Quelles sont les conditions favorables pour éviter
le piège de la première cigarette ? »**

**36% des adolescents entre 11 et 15 ans ont fumé au moins une fois¹
1 adolescent sur 2 continue de fumer après avoir essayé**

Paris, le 25 mai 2009. À l'occasion de la Journée mondiale sans tabac 2009 sur le thème « Avertissements sanitaires », la Fédération Française de Cardiologie (FFC) rappelle la nécessité de prévenir le tabagisme dès le plus jeune âge. Il faut donner aux enfants les moyens psychologiques de résister au piège de la première cigarette : créer un environnement défavorable au tabac, mettre en place des programmes de prévention plus interactifs et inciter les parents à communiquer leur position vis-à-vis du tabagisme. Pour éviter que nos enfants soient les cardiaques de demain, (avant 45 ans, 80% des victimes d'infarctus sont des fumeurs), aidons-les à ne pas commencer à fumer ! Depuis 11 ans, la campagne « Jamais la Première Cigarette » rend les jeunes acteurs de leur prévention et étudie leur comportement face au tabac.

Les jeunes face au tabac : les principaux enseignements du baromètre FFC 2009

L'initiation à la cigarette reste une norme chez les adolescents : 9% des enfants de 9-10 ans et 36% des 11-15 ans fument ou ont déjà essayé de fumer. À 15 ans, 65% d'entre eux ont déjà tenté cette expérience.

La dépendance au tabac s'installe alors très vite auprès des jeunes fumeurs qui sont physiologiquement plus sensibles et plus vite « accros » au tabac : **1 adolescent sur 2 qui a essayé de fumer entre 11 et 15 ans va continuer** par la suite. **37% des 11-15 ans fumeurs affirment ne pas pouvoir se passer de cigarette.** La dépendance au tabac est comparable en intensité à celle induite par des drogues dures comme l'héroïne et la cocaïne. Le cerveau d'un enfant est plus vulnérable. Plus on commence à fumer jeune, plus la dépendance est forte et plus il est difficile de se sevrer.

L'acceptation de la première cigarette et la poursuite du geste reste un phénomène de groupe : 52% des adolescents se sont vus proposer la 1^{ère} cigarette par un tiers. Dans les 2/3 des cas, il s'agit d'un copain. Ils trouvent d'ailleurs que c'était sympa d'être entre copains et de fumer à plusieurs pour 43% d'entre eux. Fumer reste un enjeu social et renforce l'adhésion à un groupe.

Le tabac est présent au sein de leur foyer :

55% des adolescents comptent au moins un fumeur parmi les membres de leur foyer. Certains

parents font preuve de fatalisme face au tabac et n'osent pas aborder le sujet avec leurs enfants : **38% d'entre eux n'ont jamais parlé de cigarette avec leurs parents.** Et seulement **18%** des adolescents fumeurs déclarent que leurs parents essaient de les convaincre d'arrêter de fumer en expliquant pourquoi c'est mauvais. **Pourtant le poids des parents reste important dans l'attitude des jeunes face au tabac.** Parmi ceux qui ont arrêté de fumer, **48%** déclarent l'avoir fait à la demande des parents.

Narguilé : attention danger ! La cigarette reste le passeport vers d'autres addictions : 29% de ceux qui ont déjà fumé une cigarette se sont aussi laissé tenter par le cannabis et **35%** par le narguilé. En une séance de narguilé, un fumeur peut inhaler jusqu'à l'équivalent de la fumée de 40 cigarettes. La fumée du narguilé est plus riche en monoxyde de carbone que celle de la cigarette. Après une séance, la concentration de CO dans l'air de la pièce peut atteindre 45 à 70 ppm (parties par million). À titre de comparaison, le seuil d'alerte à la pollution au CO est de 8,5ppm et les parkings souterrains sont évacués lorsque le niveau de pollution atteint 35ppm.

L'ensemble des résultats du baromètre sont disponibles sur le site www.jamaislapremiere.org dans la rubrique « espace presse ».

¹ Baromètres annuels FFC – TNS Healthcare « Jamais la première cigarette » réalisé entre septembre et décembre 2008 sur un échantillon de 3 500 questionnaires d'adolescents de 11 à 15 ans et sur un échantillon de 3 783 questionnaires d'enfants de 9 à 10 ans sélectionnés selon la méthode des quotas.

Quels sont les leviers pour prévenir efficacement le tabagisme auprès des jeunes ? Retour d'expérience et perspectives avec le Pr Daniel Thomas

Créer un environnement défavorable au tabac. Selon le Pr Daniel Thomas : « l'interdiction du fumer dans les lieux publics a pour premier objectif de protéger les non-fumeurs du tabagisme passif. Elle participe également à la dénormalisation du tabac, notamment auprès des jeunes. Quand l'espace public devient non-fumeur, fumer n'est plus un geste anodin » .

Impliquer l'entourage des jeunes et notamment les pairs. « Une étude² montre l'efficacité d'impliquer les « pairs » ex-adolescents fumeurs auprès des jeunes. Un entretien initial en face à face puis un suivi régulier par téléphone leur est proposé sur plusieurs mois. Les adolescents initialement fumeurs sont plus nombreux à avoir arrêté de fumer après 6 mois. Cette étude montre bien l'influence favorable des pairs particulièrement motivés par leur propre expérience et entraînés. D'autres programmes de prévention impliquent les enseignants, comme c'est le cas avec « Jamais la Première Cigarette », mais aussi les parents ».

Avertissements sanitaires, lutter contre les stratégies de séduction des jeunes ?

Conçus à partir d'études marketing sur les couleurs, les visuels, les formes et les matériaux utilisés, au regard d'analyses sur les comportements des jeunes, les paquets de cigarettes sont des supports stratégiques pour attirer leur attention dans les points de vente. Selon le Pr Thomas : « L'apposition d'images choc sur les paquets de cigarettes vient casser l'univers de séduction et entrave le phénomène d'adhésion à la marque. Mais il faut aller plus loin. La FFC est favorable à la mise en place de deux mesures : la mise en vente des paquets de cigarettes sous le comptoir et l'évolution vers un paquet générique. »

Inciter les parents à communiquer leur position vis-à-vis du tabac

« L'initiation au tabagisme est fortement influencée par le tabagisme parental, l'opinion et l'attitude des parents vis-à-vis du tabagisme. L'avis des parents peut être très efficace dans la prévention du tabagisme des adolescents. Cet effet de la désapprobation parentale est efficace que les parents soient fumeurs ou non-fumeurs. Il convient donc d'inciter fortement les parents à formuler précocement leur avis de façon claire et à donner des règles ».

La campagne *Jamais la Première Cigarette* de la FFC : environ 100 000 jeunes sensibilisés à la prévention du tabagisme chaque année

Chaque année depuis 11 ans, la Fédération Française de Cardiologie organise un **concours d'affiche** pour les enfants de 9 -10 ans et un **concours de story-board** (pour les 11-15 ans). L'objectif est de les aider à formaliser et se forger leurs propres arguments pour refuser la cigarette qu'on leur proposera probablement un jour. En 2009, le concours d'affiche a été remporté par des enfants de Norville (91) en recueillant 22,90% des votes sur internet. Le concours de story-board a été remporté par des jeunes filles d'un collège de Woippy (57). Le clip « Jamais la Première Cigarette », créé à partir de leur histoire, sera diffusé à partir du 31 mai sur le site www.jamaislapremiere.org.

À propos de la Fédération Française de Cardiologie :

Créée en 1964, la Fédération Française de Cardiologie est une association Loi 1901 reconnue d'utilité publique depuis 1977. Animée par 300 cardiologues bénévoles, elle lutte activement contre les maladies cardiovasculaires, à l'origine de 150 000 décès par an. La FFC a deux missions principales : l'information et la prévention des maladies cardiovasculaires et l'aide à la recherche en cardiologie. La FFC en quelques chiffres : 300 cardiologues bénévoles, 26 Associations de Cardiologie régionales, plus de 190 Clubs Coeur et Santé, 1 600 bénévoles, 8 000 participants aux activités de réadaptation dites de phase III. **La FFC ne reçoit aucune subvention de l'Etat, toutes ses actions sont menées grâce aux seuls dons et legs du public.**

Contacts presse :

i&e Consultants
Emilie Geoffroy-Ponson
Tél. : 01 56 03 13 15
Email : egeoffroy@i-e.fr

Fédération Française de Cardiologie
Céline Dos Santos
Tél. : 01 44 90 70 21
Email : celine.dossantos@fedecardio.com

² Etude randomisée réalisée chez des adolescents de 13 à 17 ans (Pbert 2008).