

TABAGISME DES JEUNES : pour une nouvelle prévention

Commencer trop tôt à fumer, c'est risquer de ne plus pouvoir s'arrêter. Cible privilégiée des industriels du tabac, les jeunes. Pour être efficace, la prévention doit, elle aussi, se mettre au goût du jour.

Quand on est ado, on se dit toujours : une cigarette de temps en temps, ce n'est pas méchant. Bien au contraire ! « Entre 13 et 14 ans, le cerveau est dans un état de réactivité intense. Sa sensibilité est énorme à tous les produits psychotropes », précise Jean-Pol Tassin, chercheur en neurobiologie pharmacologique à l'Institut national de la recherche et de la santé médicale, l'Inserm, de Paris. Les cigarettiers le savent bien. Quel industriel ne rêve pas de fidéliser sa clientèle pour la vie ? Leur stratégie ? Recruter dix mille jeunes par an parmi les 14-24 ans. Leur arme ? Un budget marketing colossal. Sans comparaison avec la somme allouée à la prévention contre le tabagisme en France. Force est donc de constater que cette guerre est déloyale.

En France, les cigarettiers ont déjà gagné : notre pays compte l'une des proportions les plus importantes de jeunes fumeurs en Europe. Aujourd'hui, parmi les jeunes âgés de 18 ans, la moitié déclare fumer, selon l'enquête Espad menée dans différents établissements scolaires des pays de la Communauté européenne en 2003. Si la consommation régulière de tabac parmi les jeunes âgés de 14 à 17 ans a diminué ces cinq dernières années, elle affiche une aug-



La moitié des jeunes Français âgés de 18 ans déclarent avoir déjà fumé des cigarettes.

**Une à deux cigarettes
par jour pendant un an
suffisent à rendre
un jeune dépendant
à vie.**

mentation depuis 1993. Les filles sont de plus en plus concernées.

Alors, quelle prévention ? « *Moi, je crois qu'à notre âge, c'est-à-dire entre 15 et 17 ans, c'est trop tard. Il faut aider les enfants plus tôt* », conseille Anaïs, 17 ans, lycéenne en banlieue parisienne. Elle n'a pas tort.

Prévenir dès la sixième

D'ailleurs la mission interministérielle de lutte contre les drogues et la toxicomanie (Mildt) lance un plan de prévention, impliquant l'Education nationale, en direction des élèves de sixième. « *Outre faire baisser la consommation, nous espérons retarder la première prise de tabac et créer un climat défavorable aux drogues* », précise Didier Jayle, responsable de la Mildt. Pour Solange Carton, chercheuse en psychologie clinique et psychopathologie à l'Inserm, « *il vaut mieux ne pas y toucher. Après, c'est trop dur* ». À l'adolescence, la dépendance s'installe plus rapidement qu'à l'âge adulte. Une à deux cigarettes par jour pendant un an suffisent à rendre un jeune dépendant à vie, selon une récente expertise collective de l'Inserm. De plus, commencer tôt rend plus longtemps accro. Certains jeunes pensent pouvoir se défaire de cette mauvaise habitude avec un peu de bonne volonté. Il n'en est rien. « *Au départ, c'est un déni. Tant qu'ils n'ont pas fait une première tentative d'arrêt,*

Pris dans le piège du tabagisme, les trois-quarts de ceux qui essaient d'arrêter de fumer échouent.

Un geste anodin,
au départ, qui se
transforme cependant
bien vite en une
véritable dépendance.



© DR

ils ont l'impression qu'ils pourront facilement y arriver », ajoute Solange Carton. Les trois-quarts de ceux qui essaient d'arrêter échouent. C'est à ce moment-là qu'ils réalisent l'engrenage du tabagisme.

Dire non est important

Pour éviter que les jeunes ne se laissent entraîner, le plan de la Mildt mise beaucoup sur l'application stricte de la loi Evin. « Je crois qu'il ne faut pas avoir peur de marquer des interdits. Dire non est très important, explique Didier Jayle. Les enseignants et les parents doivent montrer l'exemple. » Il n'a pas peur d'engager la responsabilité des parents qui fument en présence de leurs enfants. Selon lui, ils ont un devoir de protection. « Ce sera certainement plus simple pour ceux qui ne fument pas que pour les autres », ajoute-t-il. Anaïs sait de quoi il retourne. « J'ai grandi dans un espace confiné avec des parents qui fument beaucoup. C'est quand je suis partie deux semaines en voyage scolaire que j'ai senti comme un manque. J'étais nerveuse, je suivais les odeurs de tabac. C'est à ce moment-là qu'un

camarade m'a proposé une cigarette. Je suis allée acheter un paquet dès le lendemain. » Elle avait 14 ans et éprouvait du plaisir à inhaler la fumée le matin et quand elle avait faim. Plaisir aussi de faire sensation auprès des copines. Pour son camarade Driss, 16 ans, c'est l'effet inverse. Il a toujours vu ses parents fumer, au point d'en être dégoûté. « Ma mère fume deux paquets et demi par jour, mon père un paquet de cigarettes sans filtre. Je crois que s'ils n'avaient pas été fumeurs, j'aurais peut-être été tenté. » Ses parents toussent trop, son père est dérangé dans son sommeil. Ce n'est pas tout : « Une fois, ils ont oublié un poste radio sur une plaque chauffante, ils n'ont pas senti l'odeur de brûlé. Ils n'ont plus d'odorat », s'inquiète-t-il.

Ringardiser le clope

Les jeunes fument pour différentes raisons : recherche de sensation, soif de nouveauté, prise de risque ou maîtrise de l'anxiété. « Au début, ça me faisait tourner la tête, j'aimais bien ça. Pour retrouver ces sensations, il faut que je m'arrête de fumer pendant deux jours », « Quand je me sens oppressé, la ciga-

rette m'aide à inspirer bien fort et à expirer lentement » ou encore « Ça détend », expliquent-ils. Solange Carton estime, quant à elle, qu'il faut adapter les messages de prévention aux jeunes. Ils ne sont pas sensibles aux messages adressés aux adultes. Néanmoins, elle suggère de poursuivre les campagnes classiques qui insistent sur les effets néfastes du tabac. Et souhaite que les raisons pour lesquelles les jeunes fument soient battues en brèche. Il faut proposer de nouveaux modèles en exemple pour les jeunes à la recherche de sensations fortes. Mettre en scène un surfeur qui se passe de la cigarette, par exemple. Une nouvelle image du jeune branché, en somme. Ou encore, comme le souligne Driss, faire de la cigarette un truc de « vieux ». La ringardiser. « Les médecins pourraient également délivrer un conseil minimal, simplement poser la question : "Est-ce que tu fumes ? Et si oui combien de cigarettes ?" et dire ce que le jeune risque. Cela marche dans certains pays », indique Solange Carton. Pour elle, la plus petite intervention, dans les lycées, les collèges et même les universités, est utile. Il n'est jamais trop tard.

« Il ne faut pas avoir peur de marquer des interdits. Dire non est très important. Les enseignants et les parents doivent montrer l'exemple. »

Les jeunes ont aussi, eux aussi, leur opinion sur la prévention. « *C'est un peu comme pour la sécurité routière, moi, je crois qu'il faut y aller franchement* », revendique Anaïs. Faux, rétorque Didier Jayle : « *Des campagnes violentes ont été réalisées en Australie et en Grande-Bretagne sur la prévention du sida. Elles n'ont pas été particulièrement efficaces. Je pense plus judicieux d'éduquer l'esprit critique des jeunes. Leur donner des outils pour décrypter les campagnes publicitaires des cigarettiers.* » Les jeunes savent bien que les paquets de cigarettes décorés façon « jean » leur sont tout particulièrement destinés. En revanche, leur vigilance est trompée lors des opérations de marketing plus subtiles qui ont lieu, par exemple, lors des soirées étudiantes. Offrant des briquets, des cendriers et des tee-shirts aux jeunes venus « s'éclater », les cigarettiers cherchent, en fait, à recruter des clients qui seront accro à vie. Mais se gardent bien de préciser qu'un fumeur sur deux mourra du tabac ■

3 questions à Jean-Pol Tassin

Nouveau Consommateur : Arrêter de fumer, une question de volonté ?

Jean-Pol Tassin : Les mécanismes de dépendance sont liés à l'affect et aux émotions, régis par des structures profondes du cerveau. Ils échappent au contrôle conscient et donc à la volonté. En clair, il ne suffit pas de le vouloir pour s'en passer. La substitution nicotinique ne suffit pas toujours. Il y a d'autres substances addictives dans la cigarette.

NC : Est-ce vrai que le tabac détend ?

J-P Tassin : Les mécanismes du stress et de récompense, du plaisir, de la satisfaction, sont intimement liés. Ils font intervenir les mêmes molécules chimiques dans le cerveau. Le tabac influence l'activité de ces molécules. Les jeunes ont l'impression de se détendre avec une cigarette en sortant de leurs cours. Sans le tabac, ils se seraient détendu autrement, en jouant au foot ou en rejoignant des amis.

NC : Les filles ont peur de grossir en arrêtant la cigarette. Ont-elles de réelles raisons de s'inquiéter ?

J-P Tassin : Toutes ne grossiront pas en arrêtant. Même s'il est vrai que le tabac fait griller plus de calories. Elles risquent tout au plus de prendre un ou deux kilos. Néanmoins, certaines peuvent prendre beaucoup plus de poids (jusqu'à dix kilos). Ce qui est davantage lié à des grignotages ou à un problème de comportement. Dans ce cas, un travail psychologique sur les raisons pour lesquelles les filles fument leur évitera de prendre des kilos.

Vous avez dit AVP ? !

CHRONIQUE



Les AVP, vous connaissez ?... Ce sont les années de vie perdues. En France, nous perdons beaucoup d'années de vie car notre culture de la prévention n'est pas encore suffisamment développée. Aussi, dans le plan cancer du gouvernement, la prévention figure-t-elle en bonne place. Le cancer ne date pas d'aujourd'hui, mais ce n'est qu'en 1998 que les malades se sont mobilisés. Sur l'initiative de la Ligue contre le cancer, trois mille personnes se réunissaient en effet pour les premiers États généraux des malades atteints de cancer, rompant ainsi le silence qui entou-

rait leur maladie. Alors que les techniques de dépistage et de soin ont fait des bonds considérables, l'aspect psychologique de la perte d'espérance de vie était totalement ignoré.

Un chercheur au Cnrs, maître de conférence en sociologie, Philippe Bataille a réuni trois ans de travail et de témoignages dans un livre intitulé *Un cancer et la vie, les malades face à la maladie*.

Prenons le cas du cancer du sein, première cause de cancer chez les femmes. Plus de quarante mille nouveaux cas ont été dépistés en France en 2000. Sa mortalité représente un tiers des années de vie perdue par décès avant 64 ans. Dépisté précocement, le pronostic est amélioré et les AVP reculent.

Le plan cancer permet, à partir de 50 ans, un dépistage gratuit par une mammogra-

phie tous les deux ans. Il permet de conforter l'accès au dépistage des gènes de prédisposition au cancer du sein (et de l'ovaire), Brca1 ou Brca2, même si l'origine génétique de ce cancer est faible.

Si ce plan est appliqué tel qu'il est décrit, c'est une approche globale et pertinente du problème ! Un seul regret : que l'intérêt de l'allaitement maternel ne soit pas mis en avant comme facteur protecteur du cancer du sein avant 50 ans ! Les mauvaises langues diraient que c'est pour ne pas fâcher les lobbies de l'industrie du lait en poudre pour bébé.

DANIELLE VAUTRIN

Un cancer et la vie, les malades face à la maladie.
Philippe Bataille,
Éditions Balland.