

### Les ados attendent un positionnement ferme et bienveillant et ...

- Ont besoin de prendre leur autonomie tout en préservant le lien avec leurs parents.
- Sont influencés par leurs ami-e-s, les médias et leurs parents.
- S'attendent à des parents non-permissifs en matière d'alcool, de tabac et de cannabis.
- Ont besoin qu'on leur répète les informations.

### En tant qu'adultes, privilégiez une position protectrice et de dialogue ...

- Précisez ce que vous attendez de votre ado en matière de consommation d'alcool, de tabac ou de cannabis.
- Intéressez-vous concrètement à ce que vit et fait votre ado.
- Fixez un cadre (heure de rentrée, moyen de transport, etc.).
- Parlez des risques et conséquences des différentes consommations.
- Appuyez-vous sur la loi scolaire vaudoise: « Les élèves fréquentant l'école obligatoire ne sont pas autorisés à consommer de l'alcool, du tabac ou des drogues ».
- Sachez que l'alcool et le tabac, au même titre que le cannabis, sont particulièrement dangereux pour la santé des ados, car leur corps est en pleine construction.

## Ressources à disposition

### Pour les parents

#### Mon-ado.ch

Informations, conseils et outils utiles aux parents pour la prévention des addictions  
[www.mon-ado.ch](http://www.mon-ado.ch)

#### Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA)

Prévention alcool pour parents, jeunes et grand public  
Consultations pour les plus de 18 ans  
[www.fva.ch](http://www.fva.ch) - [prevention@fva.ch](mailto:prevention@fva.ch) / 021 623 37 05

#### DEPART (CHUV)

Repérage, évaluation et accompagnement d'adolescents consommateurs de substances  
[www.chuv.ch/depart](http://www.chuv.ch/depart)  
[programme.depart@chuv.ch](mailto:programme.depart@chuv.ch) / 021 314 77 54

#### Le Levant - CAP

Informations, soutien et accompagnement pour les adultes consommateurs de stupéfiants et les proches  
[www.levant.ch/cap](http://www.levant.ch/cap) - [cap@levant.ch](mailto:cap@levant.ch) / 021 721 41 51

#### Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté)

Informations en matière de prévention du tabagisme  
[tabagisme.promotionsantevaud.ch](http://tabagisme.promotionsantevaud.ch)  
[tabacsanstabou.ch](http://tabacsanstabou.ch) - [tabagisme@hospvvd.ch](mailto:tabagisme@hospvvd.ch)  
021 545 31 96

#### Addiction Suisse

Informations, conseils et documentations utiles aux parents sur les addictions  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) - Aide et conseil: 0800 105 105

### Pour les jeunes

#### Ciao.ch

Site d'informations et de conseils, offrant des outils pour prendre connaissance des effets de la consommation, ainsi qu'une liste d'adresses de professionnel-le-s sur le terrain.  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

#### 147.ch

Conseils et informations pour les jeunes, 24h/24, de manière gratuite et confidentielle (téléphone, chat, sms, e-mail). [www.147.ch](http://www.147.ch) / tél. 147

### Et pour en savoir plus

#### Sois-prudent.ch

Site d'informations très complet qui donne toutes les réponses, notamment en matière de loi et renvoie sur les sites des organismes spécialisés.

#### Ville de Lausanne

Direction de l'enfance, de la jeunesse et des quartiers  
Pl Chauderon 9 – CP 5032 – 1002 Lausanne  
021 315 68 14  
[www.lausanne.ch/13-17](http://www.lausanne.ch/13-17) - [prevention13-17@lausanne.ch](mailto:prevention13-17@lausanne.ch)

## UNE CAMPAGNE DE PRÉVENTION DE LA VILLE DE LAUSANNE

# 13-17 ANS ALCOOL TABAC CANNABIS ON EN PARLE?



Ville de Lausanne

Il n'est pas toujours facile de parler d'alcool, de tabac et de cannabis avec les jeunes.

Cette campagne vise à questionner et permettre un échange entre les jeunes et leur entourage afin de les aider à faire des choix favorables à leur santé en toute connaissance de cause.

## Parents, vous avez un rôle à jouer!

Les parents peuvent influencer de manière décisive la consommation de substances des 10 à 18 ans. S'intéresser aux loisirs de ses enfants, fixer et faire respecter des règles claires et instaurer un climat de confiance propice à des discussions régulières constituent autant de facteurs clés pour ce faire. \*

\* Source : site Addiction Suisse

## Ce qu'il faut savoir sur

### LE TABAC

- La nicotine présente dans le tabac crée la dépendance.
- Cette dépendance s'installe très rapidement sans avoir besoin de fumer un paquet par jour.
- Le tabac est dangereux pour la santé quelle que soit la manière de le consommer (cigarette, cigare, chicha, tabac à priser, tabac chauffé, etc.).
- Si votre ado fume, il est important d'ouvrir le dialogue pour l'encourager à réfléchir à sa consommation.

*QUE DIT LA LOI ? Il est interdit de vendre et de remettre des produits du tabac aux moins de 18 ans. Le règlement de la loi scolaire précise que les élèves ne consomment ni alcool, ni tabac, ni stupéfiants. Cette interdiction concerne toutes les activités scolaires.*

### L'ALCOOL

- Aussi bien aux garçons qu'aux filles, parlez des risques immédiats potentiels et de comment les éviter (intoxication, coma éthylique, accidents, violence, relations sexuelles non désirées ou non protégées, etc.).
- Sur une base de dialogue, parlez concrètement des situations qu'il-elle peut vivre: avec qui il-elle sort, où, que prévoit-il-elle de consommer, combien, etc.
- Il est important de retarder au maximum l'âge de la première consommation.

*QUE DIT LA LOI ? Il est interdit de vendre et de remettre des boissons distillées (spiritueux, apéritifs, alcopops, etc.) aux moins de 18 ans et des boissons fermentées (bière, vin, cidre) aux moins de 16 ans. Sans autorisation du représentant légal, les jeunes de moins de 15 ans ne peuvent pas rester dehors après 23h, de mars à octobre, et 22h, de novembre à mars.*

### LE CANNABIS

- Le THC est la principale substance active du cannabis: il est décelable jusqu'à 12 heures, voire plusieurs jours après la consommation. Conduire un vélo, un scooter ou tout autre véhicule est interdit (tolérance zéro).
- Une consommation ponctuelle de cannabis peut faire partie des expériences de l'adolescence. Rappelez les limites fixées et gardez la porte ouverte au dialogue.

*QUE DIT LA LOI ? Le cannabis est illégal aussi bien pour les mineur-e-s que pour les adultes. Il est soumis à la loi sur les stupéfiants: la consommation, la culture, le commerce et la possession sont punissables. Lorsque la police repère des mineur-e-s en train de fumer des joints, elle prend généralement contact avec les parents et le Tribunal des mineurs.*

Vidéos et infos sur

➔ [www.13-17.ch](http://www.13-17.ch)

