

PARLER DE VAPOTAGE AVEC LES ADOLESCENTS

UNE FICHE DE CONSEILS POUR LES PARENTS

RENSEIGNEZ-VOUS AVANT LA DISCUSSION

Le vapotage comporte des risques

- › Le vapotage peut vous exposer à des substances chimiques pouvant nuire à votre santé.
- › Le vapotage peut entraîner une dépendance physique ou une dépendance.
- › Chez l'adolescent, le vapotage peut augmenter la toux et la respiration sifflante et intensifier les symptômes de l'asthme.
- › Les conséquences à long terme du vapotage sur la santé sont inconnues.

Les risques liés à la nicotine

La nicotine est une substance chimique qui engendre une forte dépendance. Les jeunes et les jeunes adultes sont particulièrement vulnérables à ses effets néfastes sur la santé, car la nicotine peut nuire au développement sain du cerveau. La nicotine peut causer des difficultés de concentration, d'apprentissage et de gestion des émotions chez les jeunes.



Elle peut également entraîner une dépendance physique ou une dépendance. Les jeunes peuvent devenir dépendants de la nicotine à un niveau d'exposition plus faible que les adultes.

Les produits de vapotage ne contiennent pas tous de la nicotine, mais la plupart en contiennent, et la quantité de nicotine peut varier d'un produit à l'autre. Les produits de vapotage peuvent contenir plus ou moins de nicotine qu'une cigarette.

Lorsqu'une personne présente des symptômes de dépendance physique ou dépendance à la nicotine, elle peut avoir de la difficulté à cesser de vapoter. Les symptômes du sevrage de la nicotine peuvent être désagréables.

Même si un produit de vapotage ne contient pas de nicotine, il peut vous exposer à d'autres substances chimiques nocives.

Comment cela fonctionne : du liquide à l'aérosol



1 Le liquide de vapotage, contenant des substances chimiques, est chauffé pour former un aérosol.

2 L'aérosol est inhalé par la bouche, absorbé par les poumons puis transmis dans le sang.

3 Le reste de l'aérosol est expiré.



Le saviez-vous?

- › Selon les résultats de l'Enquête canadienne sur le tabac et la nicotine (ECTN) de 2022, la réduction du stress (31 %) serait la raison la plus courante pour laquelle les jeunes de 15 à 19 ans déclarent utiliser des produits de vapotage contenant ou non de la nicotine; les jeunes indiquaient par ailleurs qu'ils vapotent parce qu'ils étaient curieux d'essayer le vapotage (27 %) et parce qu'ils aiment vapoter (23 %).
- › Les produits de vapotage peuvent être difficiles à reconnaître :
 - les dispositifs peuvent avoir différentes formes et tailles et peuvent même ressembler à une clé USB ou à un stylo;
 - le vapotage ne laisse pas forcément d'odeur identifiable et persistante;
 - des ajouts comme des pellicules de vinyle ou d'autres pellicules décoratives peuvent aussi rendre les dispositifs plus difficiles à reconnaître;
 - certains types de vêtements sont conçus pour camoufler les dispositifs de vapotage.
- › Les produits de vapotage sont désignés de plusieurs façons : cigarettes électroniques, vapoteuses, vaporisateurs, vaporisateurs-stylos, « mods », narguilés électroniques, etc. Ils peuvent aussi être connus par leurs noms de marque.
- › La *Loi sur le tabac et les produits de vapotage* (LTPV) interdit de vendre ou de fournir des produits du tabac ou des produits de vapotage aux personnes de moins de 18 ans. Informez-vous sur les lois de votre province ou territoire, car certaines administrations ont fait passer cet âge à 19 ou à 21 ans.
- › La LTPV établit également d'autres limites en ce qui concerne les produits de vapotage. Elle fixe notamment à 20 mg/ml la teneur maximale en nicotine permise et prévoit des restrictions relatives à la promotion, aux arômes et à d'autres ingrédients.

Le vapotage et l'arrêt du tabagisme

Aucun produit de vapotage de nicotine n'a encore été approuvé au Canada comme aide à l'abandon du tabac, ces produits de vapotage ne sont donc pas offerts sur ordonnance pour le moment. Cependant, plusieurs personnes au Canada tentent d'arrêter de fumer en vapotant des produits contenant de la nicotine et ont indiqué que ces produits les avaient aidées. Bien que la science évolue, les données probantes indiquent que le vapotage de nicotine (au moyen de cigarettes électroniques) peut aider les adultes à arrêter de fumer.

Les adultes qui ne réussissent pas à arrêter de fumer avec l'aide des méthodes d'abandon du tabac autorisées et qui remplacent complètement la cigarette par le vapotage peuvent réduire leur exposition à de nombreuses substances chimiques nocives présentes dans la fumée de cigarette. Apprenez-en plus : Canada.ca/arreter-fumer.

L'utilisation de produits contenant de la nicotine ou du cannabis, y compris la cigarette et les produits de vapotage, comporte des risques pour les jeunes. Le recours au vapotage en tant qu'aide à l'abandon du tabac a seulement été étudié chez l'adulte, et on ne dispose d'aucune donnée sur son efficacité chez l'adolescent. Si vous pensez que votre adolescent a développé une dépendance physique ou une dépendance, parlez-en à votre professionnel de la santé.

Les liquides de vapotage

Les ingrédients que l'on trouve habituellement dans les liquides de vapotage incluent le glycérol, les arômes, le propylène glycol et diverses concentrations de nicotine. Le processus de chauffage peut déclencher des réactions chimiques et produire de nouvelles substances potentiellement nocives. Certains contaminants, y compris des métaux, pourraient aussi se retrouver dans les produits de vapotage, puis dans l'aérosol.

Les effets à long terme du vapotage de nicotine et de cannabis sur la santé demeurent inconnus et continuent de faire l'objet de recherches.



Le vapotage et le cannabis

Le cannabis peut être vapoté ou vaporisé sous forme de cannabis séché ou d'extraits de cannabis liquides ou solides. Les produits de vapotage contenant des extraits de cannabis (les vaporisateurs-stylos jetables, par exemple) peuvent être très concentrés et contenir jusqu'à 95 % de THC. Le THC, l'une des substances chimiques présentes dans le cannabis, peut nuire au développement sain du cerveau jusque dans la mi-vingtaine. Plus la teneur en THC est élevée, plus les risques pour la santé mentale, y compris l'apparition ou l'aggravation de la dépendance au cannabis et les sentiments d'anxiété et de dépression, sont grands.

Les risques liés aux produits de vapotage illégaux

L'utilisation de produits de vapotage provenant du marché illégal, y compris les accessoires de vapotage de nicotine ou de cannabis, peut présenter des risques supplémentaires pour la santé et la sécurité. En 2019, par exemple, un agent de coupe non réglementé, l'acétate de vitamine E, a été utilisé dans des produits de vapotage illégaux contenant du THC et a entraîné une éclosion de lésions pulmonaire associée à l'utilisation de produits destinés aux cigarettes électroniques ou au vapotage, qui a causé des milliers d'hospitalisations et des dizaines de décès aux États-Unis.

DONNEZ L'EXEMPLE

Si vous fumez du tabac ou du cannabis ou si vous vapotez, soyez honnête avec votre adolescent au sujet des risques ainsi que des regrets, des difficultés et des effets sur la santé découlant de votre expérience. Racontez-lui quand et pourquoi vous avez commencé à fumer ou à vapoter. Expliquez-lui les sensations que vous pensiez ressentir et les effets de votre consommation sur votre santé.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Si vous vapotez pour vous aider à arrêter de fumer, parlez-en à votre ado. Parlez avec lui de la dépendance et dites-lui à quel point il peut être difficile d'arrêter de fumer. Et n'oubliez pas qu'il est possible d'arrêter de fumer.

Pour obtenir de l'aide gratuitement, consultez le site vivezsansfumee.gc.ca/abandon ou composez le 1-866-527-7383.

AMORCEZ LA DISCUSSION

Avant de discuter avec votre ado, renseignez-vous sur la panoplie de mots qui peuvent être employés pour parler du vapotage. Vous pourrez ainsi mieux comprendre ce dont il est question. Pour en apprendre davantage, visionnez la vidéo

Découvrez le jargon.



Trouvez le bon moment

Profitez des occasions propices à une discussion sur le vapotage. Il n'est pas nécessaire de prévoir une discussion formelle. Par exemple, lorsque vous passez devant un groupe d'adolescents qui vapotent, profitez-en pour aborder le sujet avec votre ado, sans porter de jugement. Demandez à votre ado si certains de ses amis vapotent, s'il a déjà songé à essayer le vapotage ou s'il ressent de la pression à cet égard.

Discutez de différentes façons de refuser de vapoter tout en se sentant à l'aise de le faire. Vous pourrez ainsi aider votre ado à se faire dès maintenant une idée de ce qu'il fera ou dira si la situation se présente.



Soyez patient et à l'écoute

- › Évitez la critique et encouragez un dialogue ouvert.
- › N'oubliez pas que votre objectif est d'avoir une discussion constructive avec votre ado, et non de lui donner la leçon.
- › Remerciez votre ado de sa franchise s'il vous dit qu'il a déjà essayé le vapotage ou qu'il vapote régulièrement. Offrez-lui ensuite de lui fournir de l'information sur les risques liés au vapotage, et discutez avec lui des bienfaits d'une vie sans fumée ni vapotage.
- › Si votre ado vous dit qu'il souhaite arrêter de vapoter ou réduire sa consommation, aidez-le à fixer ses propres objectifs et à les atteindre.

Obtenez du soutien

- › Demandez à votre professionnel de la santé de discuter avec vous et votre ado des risques liés au vapotage et des moyens de vivre sans fumée ni vapotage.
- › Vous pourriez également suggérer à votre ado de parler à d'autres adultes de confiance, comme des membres de la famille, des enseignants, des conseillers spirituels, des entraîneurs ou des conseillers qui, à votre connaissance, sont au courant des risques liés au vapotage. Le soutien de ces adultes pourrait contribuer à renforcer votre message.
- › Téléchargez ou procurez-vous une copie du guide pour les jeunes « **J'arrête pour moi** ». Il peut aider votre adolescent à en apprendre davantage sur leurs raisons d'arrêter de fumer ou de vapoter, à choisir sa propre façon d'arrêter et à trouver des moyens de vivre sans fumée ni vapotage.



POURSUIVEZ LA DISCUSSION

- › Ne vous attendez pas à avoir seulement une discussion avec votre ado. Vous devrez probablement parler du sujet plusieurs fois. Rappelez à votre ado que vous êtes toujours disponible pour discuter du vapotage.
- › N'oubliez pas que ces discussions peuvent aussi mener à des conversations importantes sur le tabac, l'alcool, le cannabis, la consommation de médicaments d'ordonnance à des fins non médicales, comme la consommation d'opioïdes et d'autres comportements à risque.



Les thérapies de remplacement de la nicotine ne sont pas recommandées pour les adolescents

Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN), y compris les gommes à la nicotine, les timbres et les sachets de nicotine, sont conçues pour aider les adultes à cesser de fumer. Elles ne sont pas destinées aux personnes de moins de 18 ans, à moins qu'elles ne soient recommandées par leur médecin. Ces produits peuvent être nocifs s'ils ne sont pas utilisés selon les directives.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le vapotage ou le cannabis, consultez : Canada.ca/vapotage ou Canada.ca/cannabis