

PARLER DE VAPOTAGE AVEC VOTRE ADOLESCENT

UNE FICHE DE CONSEILS POUR LES PARENTS



RENSEIGNEZ-VOUS AVANT LA DISCUSSION

Le vapotage n'est pas inoffensif

- Le vapotage peut accroître votre exposition à des produits chimiques dangereux.
- Le vapotage peut entraîner une dépendance à la nicotine.
- Les conséquences à long terme du vapotage sont inconnues.
- Il est rare, mais les produits de vapotage défectueux (surtout les piles) peuvent entraîner des incendies et des explosions, ce qui peut causer des brûlures et des blessures.

Risques liés à la nicotine

La nicotine est un produit chimique qui engendre une forte dépendance. Les jeunes sont particulièrement sensibles à ses effets néfastes, car il est établi que la nicotine altère le développement du cerveau et peut nuire à la mémoire et à la concentration. Elle peut également mener à la dépendance, notamment la

dépendance physique. Chez les enfants et les jeunes, la dépendance à la nicotine peut se produire plus rapidement que chez les adultes.

Le vapotage avec de la nicotine peut altérer le développement du cerveau chez les adolescents.



Les produits de vapotage ne contiennent pas tous de la nicotine, mais la plupart en contiennent, et la teneur peut varier considérablement. Certains liquides de vapotage ont une faible teneur en nicotine, mais beaucoup d'autres en contiennent à peu près autant ou même plus qu'une cigarette normale. Il peut être difficile pour un adolescent de cesser de vapoter une fois qu'il a développé une dépendance à la nicotine. Des symptômes de sevrage de la nicotine peuvent être désagréables.



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.



Saviez-vous ?

- Selon un récent sondage de Santé Canada, 23 % des élèves de la 7^e à la 12^e année ont déjà utilisé la cigarette électronique.
- Les dispositifs de vapotage peuvent également servir à la consommation d'autres substances, comme du cannabis.
- Les produits de vapotage peuvent être plus difficiles à reconnaître :
 - les dispositifs peuvent avoir différentes formes et tailles et peuvent même ressembler à une clé USB;
 - les liquides se déclinent en une multitude de saveurs et peuvent avoir une teneur élevée en nicotine;
 - le vapotage ne laisse pas forcément d'odeur identifiable persistante; et
 - des ajouts comme des vinyles ou des pellicules décoratives peuvent aussi les rendre plus difficiles à reconnaître.
- Les produits de vapotage sont désignés de plusieurs façons : cigarettes électroniques, vaporiseurs, vaporisateurs-stylos, « mods », narguilés électroniques, réservoirs. Ils peuvent aussi être connus par divers noms de marque.
- La *Loi sur le tabac et les produits du vapotage* interdit de vendre ou de donner des produits de vapotage aux personnes de moins de 18 ans. Informez-vous sur les lois de votre province ou territoire, car certains ont augmenté l'âge à 19 ans.



Même si un produit de vapotage ne contient pas de nicotine, vous risquez d'être exposé à d'autres substances chimiques nocives.

Le vapotage par rapport au tabagisme

Pour les personnes qui fument, remplacer complètement la cigarette par un produit de vapotage réduira l'exposition aux produits chimiques nocifs. Toutefois, l'utilisation de produits contenant de la nicotine, y compris de cigarettes et de produits de vapotage, comporte des risques pour les jeunes. Si vous soupçonnez que votre adolescent a développé une dépendance à la nicotine, parlez-en à votre médecin.

Le vapotage n'est pas pour les jeunes et les non-fumeurs.



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. Les effets à long terme de l'inhalation de ces substances dans les produits de vapotage sont inconnus et continuent d'être évalués.

Le processus de chauffage peut provoquer des réactions et créer de nouveaux produits chimiques (comme du formaldéhyde). Certains contaminants (comme des métaux) pourraient aussi se retrouver dans les produits de vapotage, puis dans l'aérosol.

DONNEZ L'EXEMPLE

Si vous fumez ou 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. Parlez avec lui au sujet de quand vous avez commencé à fumer ou à vapoter et pourquoi vous l'avez fait; expliquez-lui les sensations que vous pensiez ressentir et en quoi cela affecte 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 d'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.