

VAPOTAGE 101

PARLER DE VAPOTAGE AVEC LES JEUNES



VEUILLEZ PARLER AUX JEUNES DES MÉFAITS DU VAPOTAGE

Le vapotage est en hausse chez les jeunes insulaires.

La plupart des jeunes comprennent que fumer est dangereux pour leur santé. Toutefois, certains ne connaissent pas les ingrédients chimiques des produits de vapotage et les risques que ces produits chimiques pourraient poser à leur santé. Beaucoup croient encore que le vapotage est inoffensif.

Vous pouvez aider

En tant qu'aidants, vous pouvez entamer des conversations avec vos enfants sur le vapotage et les risques qui y sont associés.

À propos de cette ressource

La présente ressource est conçue pour vous informer et pour vous aider à amorcer une conversation. Les enseignants ont reçu une trousse semblable. Ensemble, nous pouvons aider nos jeunes à prendre des décisions éclairées concernant leur santé.

Pour plus de renseignements, visitez le:
<https://www.lungnspei.ca/vaping>

Veillez consulter la fiche de renseignements Vapotage 101 pour en savoir plus sur:

- les produits de vapotage
- la recherche sur le vapotage chez les jeunes
- les risques pour la santé
- les mesures législatives pour protéger les jeunes contre les méfaits du vapotage

Parler du vapotage à votre enfant

Au verso de cette page, vous trouverez des questions que votre enfant pourrait vous poser à ce sujet. Nous suggérons des réponses pour vous aider à entamer la conversation.

Voici quelques conseils à garder à l'esprit avant de parler à votre enfant:

- soyez patient
- soyez prêt à écouter
- soyez franc – si vous consommez des produits de tabac ou des produits de vapotage, cela est l'occasion de discuter des risques, de vos regrets, de vos difficultés et des effets sur la santé que vous avez constatés
- évitez les critiques ou les jugements
- encouragez votre enfant à dire ce qu'il pense ou à poser des questions sans le juger
- maintenez le dialogue – le fait d'avoir de nombreuses conversations pendant un certain temps aidera à obtenir des résultats

VOICI QUELQUES QUESTIONS QUE VOTRE ENFANT POURRAIT VOUS POSER.

Nous avons inclus des suggestions de réponses pour vous aider à amorcer la discussion.

POURQUOI EST-CE QUE JE NE DEVRAIS PAS VAPOTER?

Les chercheurs ont constaté que les produits de vapotage contiennent des ingrédients toxiques et addictifs qui sont nocifs pour ton corps. De plus:

- lorsque les gens respirent la vapeur, de petites particules restent coincées dans leurs poumons;
- les liquides à vapoter contiennent souvent de la nicotine et peuvent causer des dépendances s'ils sont utilisés régulièrement;
- le contenu des cigarettes électroniques peut perturber le développement cérébral et nuire pour toujours à ta capacité à te concentrer, à apprendre et à prendre des décisions.

EST-CE QUE LE LIQUIDE À VAPOTER CONTIENT SEULEMENT DE L'EAU ET DES AROMATISANTS?

Non. Le liquide à vapoter contient des produits chimiques, des aromatisants et souvent de la nicotine. Inhaler ces produits chimiques peut être dangereux pour ta santé. Il n'y a pas suffisamment de recherches pour le moment pour être certain des conséquences à long terme sur la santé. Toutefois, nous savons que la nicotine crée une forte dépendance et est néfaste pour le développement du cerveau.

POURQUOI PARLE-T-ON AUTANT DE LA NICOTINE?

L'utilisation de la nicotine peut être néfaste pour ton cerveau. Les recherches montrent que la nicotine peut perturber ton cerveau et nuire à sa capacité à traiter l'information et à contrôler les pulsions. La nicotine est particulièrement dangereuse pour les jeunes puisque le cerveau continue de se développer jusqu'à environ l'âge de 25 ans. Aussi, la nicotine crée une forte dépendance. Une fois que tu commences à utiliser la nicotine, tu peux devenir accro et dépendant physiquement de celle-ci. Au fil du temps, pour que tu te sentes bien, il faudra une plus grande quantité de nicotine.

EST-CE QUE LE VAPOTAGE DE LIQUIDE SANS NICOTINE EST SÉCURITAIRE?

Non. Des études ont conclu que beaucoup de produits de vapotage sur lesquels on trouve la mention « sans nicotine » contiennent malgré tout de la nicotine. L'inhalation de vapeur de liquide à vapoter sans nicotine est malgré tout mauvaise pour la santé en raison des produits chimiques qui se retrouveront dans tes poumons. Ces substances toxiques peuvent causer le cancer, des maladies pulmonaires et des maladies cardiaques.

LE NUAGE PRODUIT LORSQUE L'ON VAPOTE EST-IL SEULEMENT DE LA VAPEUR D'EAU?

Non. Une fois que le liquide à vapoter est chauffé, des produits chimiques toxiques se forment. Beaucoup causent le cancer. Voici ci-dessous des exemples de produits chimiques que tu inhales lorsque tu vapotes :

- des métaux lourds
- des carbonyles
- des composés organiques volatils (COV)
- des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)
- de fines particules

FAITS DE VAPOTAGE RAPIDES

- Ce n'est pas sans danger
- C'est addictif
- Les arômes séduisent jeunesse
- Facile à cacher et à utiliser
- Peut ressembler à une USB ou à un lecteur flash
- Pourrait se recharger sur un port USB
- Juuling ou Breezing aussi signifie vapote



Pour plus de renseignements, visitez le <https://www.lungnspei.ca/vaping>

Santé Canada. (2018). Vapotage. Extrait de <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage.html>