

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.

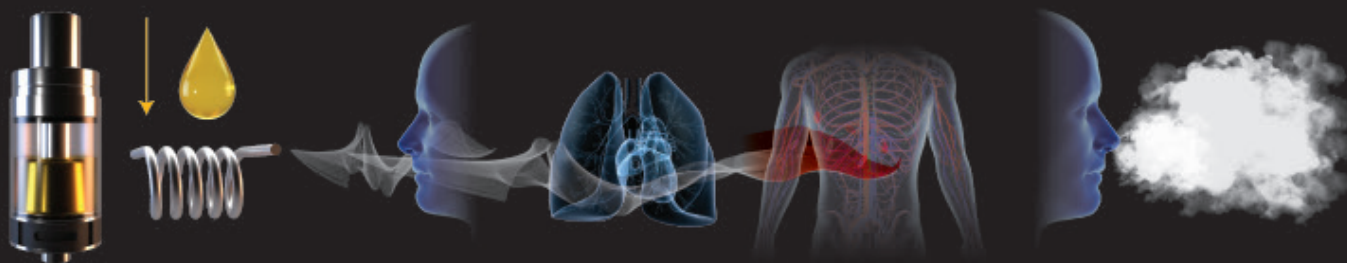
Risques liés à la nicotine

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, vaporisateurs, 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 de 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 vivezsansfume.gc.ca/abandon ou composez le 1-866-527-7383.

AMORCEZ LA DISCUSSION

Trouvez le bon moment

Profitez des situations où vous pouvez parler de vapotage. La discussion ne doit pas forcément être formelle. Par exemple, lorsque vous passez devant un groupe d'adolescents qui vapotent, profitez-en pour aborder le sujet avec votre ado. Présentez les faits et corrigez toute idée fausse.

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 et non de donner une leçon.
- > Remerciez votre adolescent 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 des bienfaits d'une vie sans fumée ni vapeur.

Obtenez du soutien

- > Demandez à votre professionnel de la santé de parler avec vous et votre adolescent au sujet des risques liés au vapotage et des moyens de vivre sans fumée ni vapeur.
- > Vous pourriez également suggérer à votre adolescent de parler à d'autres adultes de confiance, comme des membres de la famille, des enseignants, des chefs religieux, des entraîneurs ou des conseillers qui, à votre connaissance, sont au courant des risques du vapotage. Ces adultes de soutien peuvent contribuer à renforcer votre message.

POURSUIVEZ LA DISCUSSION

- > Ne vous attendez pas à n'avoir qu'une seule discussion avec votre adolescent. Vous devrez probablement parler du sujet plusieurs fois et à de nombreux endroits différents.
- > Vous pourrez reprendre la discussion lorsque vous passerez un peu de temps ensemble. Vous constaterez également qu'au fur et à mesure que votre adolescent grandira, vos discussions sur le vapotage changeront et refléteront sa maturité croissante, ses capacités intellectuelles et les pressions auxquelles il fait face.
- > N'oubliez pas que ces discussions peuvent aussi amener des conversations importantes sur le tabac, l'alcool, le cannabis, les drogues et d'autres comportements à risque.



Pour en savoir plus sur le vapotage, consultez :

CANADA.CA/VAPOTAGE

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2019
Cat: H14-289/2019F-PDF ISBN: 978-0-660-31056-5 Pub: 190062

