

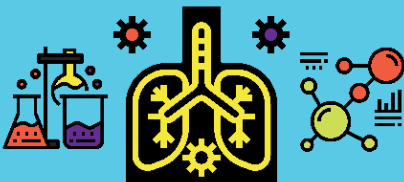
# PAS UNE EXPÉRIENCE

## INCLURE LE VAPOTAGE DANS VOS CONVERSATIONS

Le vapotage chez les jeunes augmente à un rythme alarmant. En Ontario seulement, entre 2017 et 2019, l'utilisation de la cigarette électronique au cours de la dernière année a doublé chez les jeunes de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année.<sup>(1)</sup>

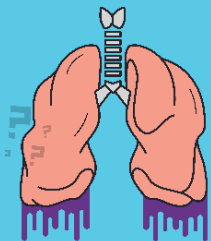
Parler avec vos enfants pour les aider à distinguer la réalité de la fiction est la première étape pour empêcher toute une nouvelle génération de devenir dépendante de la nicotine.

### LES FAITS



L'aérosol produit par le vapotage n'est pas de la vapeur d'eau inoffensive! Il s'agit d'un mélange de particules et de substances chimiques, dont la sécurité de l'inhalation dans les poumons n'a jamais été prouvée. Lorsqu'ils sont chauffés, certains de ces ingrédients créent d'autres produits chimiques cancérigènes comme le formaldéhyde.<sup>(2)</sup>

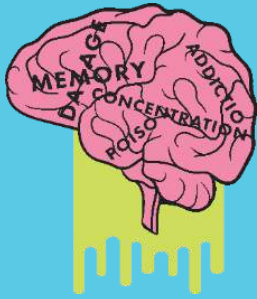
Pour les personnes qui n'ont jamais fumé, le vapotage n'est pas une dépendance sans danger ou saine à développer.



Les effets à long terme du vapotage ne sont pas connus. Le vapotage a été associé à des dommages aux poumons similaires à ceux causés par la cigarette<sup>(3)</sup>, à une irritation des yeux, des oreilles et de la gorge<sup>(2)</sup>, à une exposition à des particules de métaux lourds<sup>(4)</sup> et à des maladies pulmonaires graves (de type pneumonie).

La plupart des liquides à vapoter contiennent de la nicotine. La concentration de nicotine dans les liquides à vapoter peut être nettement supérieure à celle des cigarettes.





Comparativement à celui des adultes, le **cerveau des adolescents** devient plus rapidement dépendant de la nicotine, malgré une moins grande exposition.<sup>(5)</sup> La nicotine modifie le développement du cerveau et affecte des fonctions comme l'apprentissage et la mémoire.<sup>(6)</sup> Les jeunes qui vapotent pourraient être plus susceptibles de commencer à fumer des cigarettes.<sup>(7)</sup>

Face à la baisse constante du tabagisme, les fabricants de tabac ont acheté des entreprises existantes de cigarettes électroniques ou créé leurs propres marques. Les fabricants de tabac ont pour objectif de rendre et de maintenir les gens dépendants de la nicotine.



Il existe des milliers d'arômes fruités et sucrés de liquides à vapoter. En plus d'être très attrayants pour les jeunes, les arômes et les noms fantaisistes des liquides à vapoter donnent l'illusion qu'ils sont inoffensifs.

Plus de 50 % des jeunes déclarent que leurs amis sont leur principale source d'approvisionnement en e-cigarettes.



## LES SIGNES DU VAPOTAGE



AVOIR UN DISPOSITIF  
COMME UNE CLÉ USB



AVOIR LES YEUX  
ROUGES



CACHER LE DISPOSITIF  
DANS SA MANCHE



EXPIRER UNE  
FUMÉE BLANCHE



DÉGAGER UNE  
ODEUR FRUITÉE

**PAS** UNE EXPÉRIENCE

Faites preuve de spontanéité en recherchant des occasions naturelles de parler du vapotage (p. ex., après avoir vu un groupe de personnes qui vapotent).

### Conseils pour parler du vapotage aux enfants\*

Essayez de ne pas vous mettre en colère ou de ne pas porter de jugement si vos enfants partagent honnêtement leurs pensées ou leurs expériences en matière de vapotage.

Proposez plutôt de partager de l'information précise sur les risques du vapotage et les avantages de ne pas fumer et de ne pas vapoter.



Évitez de transformer la conversation en sermon.

Faites preuve d'ouverture et d'écoute.

Le vapotage n'est pas un sujet dont on ne parle qu'une fois. Il faut donc continuer à échanger sur le sujet.

L'information sur le vapotage peut changer rapidement et les conversations doivent refléter la maturité croissante de vos enfants et les pressions auxquelles ils font face.

Soyez un modèle en ne fumant et en ne vapotant pas.

Si vous utilisez ces produits, parlez de vos tentatives d'abandon, de vos problèmes de santé, de vos regrets, etc.

\* Conseils adaptés de [Santé Canada](#).

## AIDE POUR L'ABANDON

Les jeunes et les adultes peuvent obtenir de l'aide à :

[pasuneexperience.ca/votre-plan-dabandon/](https://pasuneexperience.ca/votre-plan-dabandon/)



[Téléassistance pour fumeurs](#)

## Vous désirez plus d'information? Consultez les sites suivants:

[pasuneexperience.ca](https://pasuneexperience.ca)

[Santé Canada](#)

[Unfiltered Facts](#)

### Références

1. Boak, A., Elton-Marshall, T., Mann, R. E. et Hamilton, H. A. (2020). Drug use among Ontario students, 1977-2019: Detailed findings from the Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS). *Toronto (ON): Centre de toxicomanie et de santé mentale*.
2. Gouvernement du Canada. (2019). Considère les conséquences du vapotage. <https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/vapotage.html>
3. Reinikavaite, V., Rodriguez, I. E., Karoor, V., Rau, A., Trinh, B. B., Deleyiannis, F. W. et Taraseviciene-Stewart, L. (2018). The effects of electronic cigarette vapour on the lung: direct comparison to tobacco smoke. *European Respiratory Journal*, 51(4).
4. Hess, C. A., Olmedo, P., Navas-Acien, A., Goessler, W., Cohen, J. E. et Rule, A. M. (2017). E-cigarettes as a source of toxic and potentially carcinogenic metals. *Environmental Research*, 152, 221-225. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2016.09.026>
5. US Department of Health and Human Services. (2012). Preventing tobacco use among youth and young adults: A report of the Surgeon General.
6. England, L.J., Bunnell, R.E., Pechacek, T.F., Tong, V.T. et McAfee, T.A. (2015). Nicotine and the developing human: A neglected element in the electronic cigarette debate. *American Journal of Preventive Medicine*, 49(2), pp.286-293.
7. Hammond, D., Reid, J. L., Cole, A. G. et Leatherdale, S. T. (2017). Electronic cigarette use and smoking initiation among youth: a longitudinal cohort study. *CMAJ*, 189(43), E1328-E1336.