PAS UNE EXPÉRIENCE

Insertions pour les bulletins d'information des écoles

Savez-vous qu'il y a une NOUVELLE VIDÉO pour vous aider à parler du vapotage avec les enfants?

Les parents et autres adultes bienveillants jouent un rôle important pour aider les enfants à prendre des décisions concernant leur santé. Les ados disent que leurs parents sont la PLUS GRANDE influence dans leur vie.

Pas une expérience présente maintenant une vidéo d'éducation parentale disponible en anglais (« Hey Parents, Let's Talk About Vaping ») et en français (« Parents, parlons de vapotage »). Cette vidéo captivante de 12 minutes est riche d'informations sur les taux de vapotage chez les jeunes, l'influence de l'industrie sur la promotion du vapotage, ce qu'est une vapoteuse, les effets du vapotage sur la santé, comment parler aux enfants, de l'aide à arrêter et où obtenir plus d'informations.

Parlez-leur du vapotage, votre enfant écoute plus que vous ne le pensez! Pour en savoir plus, consultez Pasuneexperience.ca/parents

---

Saviez-vous que les vapoteuses peuvent contenir plus de nicotine qu'un paquet entier de cigarettes?

Cela rend les vapoteuses très addictives. Pire encore, les jeunes développent une dépendance à la nicotine plus rapidement que les adultes et la nicotine affecte le développement de leur cerveau. La nicotine peut nuire à la mémoire, la concentration et la maîtrise de soi, et entraîner des troubles du comportement. Les jeunes qui vapotent sont également plus susceptibles de commencer à fumer et de développer une dépendance à d'autres drogues.

Si votre enfant vapote, il pense peut-être pouvoir contrôler sa consommation, mais la dépendance peut survenir de manière insidieuse.

Il existe des moyens de l'aider à arrêter.

Parlez-leur du vapotage; votre enfant écoute plus que vous ne le pensez! Pour en savoir plus, consultez Pasuneexperience.ca/parents

Saviez-vous que le vapotage ne crée pas une simple vapeur d'eau inoffensive?

Il s'agit d'un aérosol qui contient un mélange de particules et de produits chimiques, dont aucun n'a sa place dans les poumons et le corps. Le vapotage a des effets à long terme sur la santé, y compris des maladies cardiaques et de graves dommages aux poumons, similaires à ceux causés par le tabagisme. Le vapotage produit du formaldéhyde, une substance chimique connue pour ses effets cancérigènes. Les niveaux élevés de nicotine dans les produits de vapotage peuvent entraîner une dépendance à la nicotine. Cette dépendance modifie le développement du cerveau, affecte la mémoire, la concentration et le contrôle des impulsions et peut même causer des problè mes de comportement.

Parlez à votre enfant du vapotage. Les jeunes écoutent plus qu'on ne le pense! Pour en savoir plus, consultez Pasuneexperience.ca/parents

---

Saviez-vous que le vapotage soulage les symptômes de sevrage de la nicotine, mais qu'il ne réduit pas le stress?

Le vapotage augmente les sentiments de stress et d'anxiété de plusieurs façons. Par exemple:

- Les produits de vapotage contiennent de la nicotine, une drogue qui crée une forte dépendance. Lorsqu'une personne est dépendante de la nicotine, son corps se sent stressé lorsqu'il ne reçoit pas la nicotine à laquelle il est habitué (c'est ce qu'on appelle le sevrage). Le vapotage fait disparaître ces sensations désagréables pendant un court moment, mais, avant qu'on ne s'en rende compte, les sensations « stressantes » (le sevrage) reviennent et le besoin de vapoter refait vite surface. C'est la dépendance à la nicotine.
- **Hormones du stress.** La nicotine provoque la libération d'adrénaline, une des hormones libérées lorsqu'une personne est stressée. Ainsi, en vapotant, le corps réagit de la même manière qu'en situation de stress ou d'anxiété.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe du soutien pour aider les jeunes à arrêter de vapoter!

Parlez à votre enfant du vapotage. Les jeunes écoutent plus qu'on ne le pense! Pour en savoir plus, consultez Pasuneexperience.ca/parents

---

Saviez-vous que l'industrie du vapotage cible votre enfant?

Le taux de tabagisme chez les jeunes n'a jamais été aussi bas depuis près de 20 ans. C'est une excellente nouvelle pour tout le monde, sauf pour l'industrie du tabac. Il était donc nécessaire pour cette industrie de se réinventer pour rendre une nouvelle génération dépendante de la nicotine. C'est exactement ce qu'elle a fait avec les produits de vapotage. Et, votre enfant est dans sa ligne de mire!

Tout comme elle l'a fait pour le tabac, l'industrie cible les jeunes en utilisant des techniques de marketing douteuses. Les influenceurs soutiennent les produits de vapotage sur leurs plateformes sociales. L'industrie utilise des arômes fruités amusants qui attirent les jeunes et donnent l'impression que les produits de vapotage sont inoffensifs. Elle crée aussi des designs de haute technologie qui attirent les jeunes. L'industrie s'intéresse aux profits et non aux gens.

Aidez votre enfant à repérer les astuces de l'industrie. Parlez à votre enfant du vapotage. Les jeunes écoutent plus qu'on ne le pense! Pour en savoir plus, consultez Pasuneexperience.ca/parents

Saviez-vous que le fait de voir d'autres personnes vapoter peut inciter les jeunes à le faire?

Il y a de fortes chances que votre enfant ait été témoin du vapotage à l'école, par l'intermédiaire de ses amis, sur les médias sociaux, à la télévision ou au cinéma. Cette exposition peut susciter un sentiment de curiosité ou de pression qui pousse les jeunes à essayer le vapotage.
Des personnes de tout âge peuvent penser que le vapotage est inoffensif, mais ce n'est pas le cas. Pour les enfants, le vapotage présente des risques immédiats et à long terme, y compris des dommages aux poumons, des modifications du cerveau, une dépendance à la nicotine, des difficultés d'apprentissage et une augmentation de l'anxiété et du stress.

Assurez-vous de faire entendre votre voix et aidez les jeunes à comprendre les risques liés au vapotage.

Parlez à votre enfant du vapotage. Les jeunes écoutent plus qu'on ne le pense! Pour en savoir plus, consultez Pasuneexperience.ca/parents

---

Saviez-vous qu'il est illégal de fumer ou de vapoter sur la propriété d'une école, à l'intérieur ou à l'extérieur de l'école dans un rayon de 20 mètres, 24 heures sur 24, 365 jours par année?

La loi s'applique à toute personne se trouvant sur la propriété de l'école, qu'il s'agisse d'élèves, de membres du personnel ou de visiteurs. Cela signifie également qu'il est illégal de fumer ou de vapoter sur les terrains de sport de l'école pendant les activités qui se déroulent après les heures de classe. Fumer ou vapoter dans les toilettes de l'école est aussi illégal. En effet, fumer ou vapoter sur la propriété de l'école est passible d'une amende de 305 $.

Mais pourquoi les jeunes vapotent-ils à l'école? Les produits de vapotage contiennent de la nicotine, une drogue qui crée une forte dépendance. La dépendance à la nicotine est extrêmement puissante et elle se développe rapidement. Les jeunes peuvent ne pas se rendre compte de leur dépendance. Une fois accros, ils ont besoin de nicotine régulièrement pour ne pas ressentir de manque, ce qui rend difficile le déroulement de la journée à l'école. Certains jeunes vapotent dans les locaux de l'école, par exemple dans les toilettes, pour soulager les symptômes inconfortables du sevrage de la nicotine.

Aidez les jeunes à reprendre le contrôle - il existe du soutien pour les aider à arrêter de vapoter!

Parlez à votre enfant du vapotage. Les jeunes écoutent plus qu'on ne le pense! Pour en savoir plus, consultez Pasuneexperience.ca/parents