

PARLONS DE VAPOTAGE

LE VAPOTAGE N'EST PAS SANS DANGER

Voici quelques faits essentiels:

- Le vapotage peut avoir des effets à long terme sur la santé.
- La plupart des e-liquides contiennent de la nicotine, une substance hautement addictive.
- La nicotine peut altérer le cerveau des adolescents et affecter la mémoire et la concentration.
- Si vous vapotez, vous êtes plus susceptible de commencer à fumer.

Les fabricants de vapotage veulent vous faire croire que leurs produits sont sûrs et d'utilisation normale, mais ils profitent de la dépendance, PAS du bien-être.

VAPOTAGE ET SANTÉ MENTALE

Certains pensent que le vapotage soulage le stress, l'anxiété et la dépression. En réalité, le vapotage de nicotine augmente les hormones du stress et peut même aggraver ces sentiments!

QU'EST-CE QUI EST IMPORTANT?

Si des hormones de stress sont libérées chaque fois qu'une personne vape (plusieurs fois par jour, voire plusieurs fois par heure), les mêmes problèmes de santé qui découlent d'un stress non géré peuvent arriver à une personne qui vape.

Ceux-ci peuvent provoquer des symptômes tels que:



FAÇONS DE GÉRER LE STRESS

- Écoutez de la musique.
- Discutez avec un ami ou une personne de confiance.
- Allez-vous promener ou choisissez votre activité préférée.
- Prenez une douche ou un bain pour vous détendre.



Pour plus d'informations et d'idées, visitez www.pasuneexperience.ca

PasUneExperience.ca

VOUS SENTEZ-VOUS PRESSÉ D'ESSAYER LE VAPOTAGE?

La pression pour vapoter peut venir de vos amis qui vous encouragent à essayer, de votre famille, des réseaux sociaux ou simplement de votre désir de vous intégrer.

Cela peut paraître étrange, mais s'entraîner à l'avance peut faciliter les choses si on vous propose de vapoter. Voici quelques conseils. Choisissez ceux qui vous conviennent.

Différez la réponse:

“Je ne peux pas maintenant, je te retrouverai plus tard.”

Sugérez autre chose:

“Je ne veux pas le faire maintenant, tu veux jouer au ballon?”

Faites une blague:

“Merci, mais je suis accro déjà accro à l’air!”

Si vous vapotez, quel effet cela a-t-il sur vous? Répondez à ces questions pour le savoir:

- Avez-vous déjà essayé d’arrêter de vapoter, mais sans succès? Avez-vous déjà ressenti un besoin urgent de vapoter?
- Avez-vous du mal à vous retenir de vapoter dans des endroits interdits, comme à l’école?
- Avez-vous du mal à vous concentrer lorsque vous ne pouvez pas vapoter?
- Ressentez-vous de la colère ou de la tristesse lorsque vous ne pouvez pas vapoter?

Si vous avez répondu **“OUI”** à l’une de ces questions, vous souffrez peut-être **d’une dépendance à la nicotine**.

Consultez ces ressources gratuites pour vous aider à arrêter de vapoter à votre façon...



Quash.
Élaboré par
FONDATION SANTÉ PULMONAIRE

Two QR codes for app download:
I'APP STORE GOOGLE PLAY

CDI-0888 2/08



Pour plus d'informations et d'idées, visitez

www.pasuneexperience.ca