

PAS UNE EXPÉRIENCE

Annonces

SANTÉ MENTALE

Annonce n° 1 :

Certaines personnes croient que le vapotage aide à éliminer le stress, l'anxiété et la dépression. En réalité, le vapotage fait grimper les hormones de stress et risque d'aggraver la situation! Ne laisse pas le vapotage bousiller ta santé mentale. Visite le site pasuneexperience.ca pour en savoir plus.

Annonce n° 2 :

Le produit que tu prends pour te calmer et « chiller » pourrait en fait te stresser! La nicotine augmente les taux d'adrénaline et de cortisol, les mêmes hormones produites lorsque tu es stressé. Ne laisse pas le vapotage bousiller ta santé mentale. Visite le site pasuneexperience.ca pour en savoir plus.

Annonce n° 3 :

Fait : Vapoter un produit à la nicotine ne soulage pas le stress! La nicotine crée une forte dépendance et peut bousiller ta santé mentale. Le vapotage fait disparaître les envies pressantes de nicotine, qui sont un symptôme de dépendance. Mais l'effet ne dure qu'un temps et les émotions reviennent au galop. Visite le site pasuneexperience.ca pour en savoir plus.

Annonce n° 4 :

Il existe de nombreuses façons de gérer le stress, l'anxiété ou la dépression. Le vapotage n'en fait pas partie. Essaie plutôt de parler avec une personne de confiance ou de faire une activité que tu aimes, comme écouter de la musique ou sortir avec des amis. Visite le site pasuneexperience.ca pour en savoir plus.

Annonce n° 5 :

Les entreprises de vapotage veulent te faire croire que leurs produits sont sans danger et courants, mais elles font de l'argent avec la dépendance et **NON** le bien-être. Vapoter de la nicotine peut aggraver le stress, l'anxiété et la dépression. Ne laisse pas le vapotage bousiller ta santé mentale! Pour en savoir plus, visite le site pasuneexperience.ca.

RÉSISTER À LA PRESSION :

Annonce n° 6 :

Il peut être difficile de savoir quoi faire ou quoi dire face à la pression de vapoter. Voici quelques trucs : choisis ceux qui te conviennent.

- Retarde ta réponse : « Je ne peux pas, j'ai rendez-vous avec des amis. On se voit plus tard! »
- Propose une autre activité : « Ça ne me tente pas en ce moment, on joue au basket? »
- Fais une blague : « Merci, je suis déjà accro à l'air! »

Pour d'autres idées, consulte la page Résister du site pasuneexperience.ca.

MESSAGES SUR LA SANTÉ

Annonce n° 7 :

Les saveurs, c'est un leurre! Même si le liquide à vapoter aromatisé peut sembler alléchant, le simple fait de le chauffer libère de nombreux produits chimiques dangereux. Tu n'aurais jamais l'idée de manger un suçon à l'arsenic ou une crème glacée au formaldéhyde, alors pourquoi vapoter ces produits? Ne traite pas ta santé comme une expérience. Visite le site pasuneexperience.ca pour en savoir plus.

Annonce n° 8 :

Tu penses que vapoter ne coûte pas cher? Oublie ça. Tu pourrais recevoir une amende de 305 \$ si tu vapotes sur le terrain d'une école, alors tu ferais mieux d'économiser ton argent et de ne pas traiter ta santé comme une expérience. Visite le site pasuneexperience.ca pour en savoir plus.

Annonce n° 9 :

Fait : Si tu vapotes, tu es plus à risque de commencer à fumer. Voici un autre fait important : l'industrie du tabac est propriétaire d'un grand nombre d'entreprises de vapotage. Ne traite pas ta santé comme une expérience. Visite le site pasuneexperience.ca pour en savoir plus.

Annonce n° 10 :

On joue à deux vérités et un mensonge? Je te donne trois énoncés et tu dois deviner lequel est faux. Tu es prêt? L'industrie attire les jeunes en offrant des saveurs alléchantes; le vapotage a des effets à long terme sur la santé; la vapeur d'eau des vapoteuses est sans danger. Ne traite pas ta santé comme une expérience. Visite le site pasuneexperience.ca pour en savoir plus.

Annonce n° 11 :

Tu penses que vapoter est sans danger? Les liquides à vapoter contiennent des tas de produits chimiques qui peuvent entraîner une dépendance et nuire à ta santé. Ces produits chimiques affectent ta concentration, ta mémoire et ton compte de banque. Ne traite pas ta santé comme une expérience. Visite le site pasuneexperience.ca pour en savoir plus.

Annonce n° 12 :

Pense vite! Peux-tu mémoriser ces trois mots? Cible, fraise, expérience. La dépendance à la nicotine perturbe le développement du cerveau des ados et diminue la concentration. Te souviens-tu du deuxième mot de la liste? Non? Le vapotage t'affecte peut-être plus que tu le crois. Ne traite pas ta santé comme une expérience. Visite le site pasuneexperience.ca pour en savoir plus.

Annonce n° 13 :

Les saveurs alléchantes et les illustrations branchées sont conçues pour rendre le vapotage attrayant, mais il entraîne des effets à long terme sur ta santé. L'industrie sait pertinemment que plus tu vapotes, plus elles feront d'argent sur le dos de ta dépendance. Ne traite pas ta santé comme une expérience. Visite le site pasuneexperience.ca pour en savoir plus.

ÉCHAPPER À L'EXPÉRIENCE

LES MESSAGES

Échapper à l'expérience est une activité dynamique et interactive destinée à éduquer les jeunes (de la 7^e à la 12^e année) sur les risques du vapotage.

Prévenir le vapotage dans les toilettes de l'école

Annonce 1 :

Le fait de vapoter à l'intérieur n'affecte pas que toi. La vapeur secondaire n'est pas inoffensive, elle contient de la nicotine et d'autres particules toxiques. Sois aimable. Dehors les nuages.

Annonce 2 :

Ne laisse pas ton argent partir en vapeur. Si tu vapotes dans les toilettes de l'école, tu risques une amende de 305 \$. Dehors les nuages.

Annonce 3 :

Jouons au jeu « Préférerais-tu... ». Préférerais-tu acheter un billet de concert, une journée dans un parc d'attractions ou payer une amende de 305 \$ pour avoir vapoté dans les toilettes de l'école? Dehors les nuages.

Annonce 4 :

Tu penses que les produits de vapotage sont abordables? Penses-y bien. Vapoter sur la propriété de l'école pourrait te coûter 305 \$, alors tu ferais mieux d'économiser ton argent. Ne traite pas ta santé comme une expérience. Apprends-en plus sur le vapotage et ses risques, visite : PasUneExperience.ca.