



Qu'est-ce que le vapotage?

Vapoter, c'est inhaler et expirer un aérosol généré par un dispositif de vapotage tel qu'une cigarette électronique. Le dispositif chauffe un liquide et le transforme en vapeur, puis

en aérosol. Connus sous plusieurs noms, p. ex. cigarette électronique, stylo de vapotage, vapoteuse, « mod », ou sous leur nom de marque, ces dispositifs existent dans toutes sortes de formes et de tailles et proposent une multitude de saveurs. La plupart contiennent de la nicotine. Ils peuvent aussi servir à la consommation d'autres substances, comme le cannabis.



RAISONS POUR LESQUELLES LES JEUNES DISENT VAPOTER

- Ils aiment les saveurs (fruit, bonbon, menthe, etc.).
- Les dispositifs sont tendance.
- Leurs amis vapotent; ça leur permet donc de faire partie du groupe.
- Ils sont curieux ou n'ont rien à faire.
- Ils pensent que vapoter est inoffensif.
- Ils aiment « l'effet » de la nicotine; celle-ci rehausse la sensation de plaisir.
- Vapoter leur donne l'impression d'être rebelles. Certains vapotent à des endroits où il est interdit de le faire, car il est facile de cacher le dispositif.
- Pour arrêter de fumer ou pour fumer moins.



LE SAVIEZ-VOUS?

Selon les résultats du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (2023) :

- 13,4 % des élèves de la 7^e à la 12^e année avaient vapoté au moins une fois au cours de l'année écoulée.
- Parmi les jeunes qui avaient vapoté, 87,4 % ont vapoté des produits contenant de la nicotine, 6,4 % des produits qui n'en contenaient pas, et 6,2 % ne savaient pas si leurs produits contenaient de la nicotine.
- Le pourcentage de jeunes ayant vapoté au cours de l'année écoulée augmente considérablement avec l'année d'études, allant de 5 % chez les élèves de 8^e année à 21,8 % chez les élèves de 12^e année. Outre l'alcool, les cigarettes électroniques sont les produits les plus faciles à obtenir pour les ados.

POURQUOI LES JEUNES DEVRAIENT DIRE **NON** AU VAPOTAGE

- Le vapotage n'est PAS inoffensif.
- Le vapotage, ce n'est PAS pour les jeunes et les non-fumeurs.
- Les produits de vapotage contiennent des substances chimiques toxiques et des ingrédients, comme la nicotine, qui entraînent une dépendance.
- Le vapotage peut provoquer une toux, une respiration sifflante et une inflammation des poumons.
- Vapoter de la nicotine peut :
 - nuire au développement du cerveau adolescent;
 - nuire à la mémoire, à la concentration et à l'humeur;
 - intensifier l'anxiété et le stress;
 - augmenter la fréquence cardiaque et la tension artérielle;
 - entraîner le cerveau à devenir plus facilement dépendant d'autres drogues.
- On ne connaît pas encore les effets à long terme du vapotage.



DEMANDEZ DE L'AIDE



Vous ne savez pas par où commencer?
Allez à wechu.org.

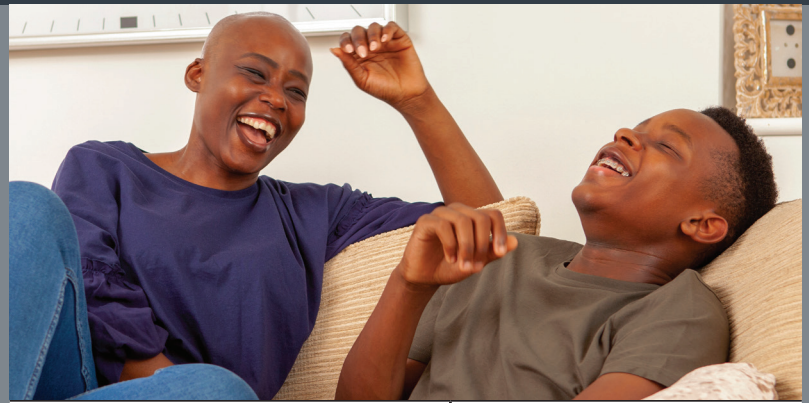


Demandez à votre fournisseur de soins de santé de parler à votre ado des risques liés au vapotage.



Proposez à votre ado de parler avec d'autres adultes de confiance qui connaissent les risques liés au vapotage (membre de la parenté, enseignant ou enseignante, chef spirituel, entraîneur ou entraîneuse, conseiller ou conseillère, etc.). Ces personnes peuvent contribuer à renforcer le message que vous voulez passer.

PARLEZ-EN AVEC VOTRE ENFANT



Connaissez les faits sur le vapotage.

Choisissez le bon moment pour lancer la conversation.

Faites preuve de patience et soyez à l'écoute de votre enfant.

Évitez de critiquer votre enfant.

Encouragez le dialogue ouvert et alimentez la discussion.

Abordez le sujet de nouveau.

Donnez le bon exemple en choisissant de ne pas fumer et de ne pas vapoter.

Obtenez de l'aide.

LOI FAVORISANT UN ONTARIO SANS FUMÉE

VENTE ET FOURNITURE

Il est illégal de fournir des produits du tabac ou de vapotage, y compris du liquide de vapotage, aux moins de 19 ans.

Amende = 490 \$ pour une première infraction.

La Loi interdit aussi de fumer du tabac, d'utiliser une cigarette électronique et de fumer ou de vapoter du cannabis dans les lieux publics ou de travail fermés ainsi qu'à d'autres endroits désignés, comme les centres de garde et les terrains de jeu, où il est déjà interdit de fumer. La Loi interdit également d'utiliser une cigarette électronique ou de fumer du tabac ou du cannabis :



- dans un rayon de 20 mètres du périmètre des terrains d'une école élémentaire ou secondaire;
- dans un rayon de 20 mètres du périmètre d'une installation de loisirs communautaire;
- dans un rayon de 9 mètres d'une terrasse de restaurant ou de bar.

AUTRES RESSOURCES

Au sujet du vapotage – Canada.ca <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage.html>

Le vapotage chez les jeunes – Substance Canada <https://www.parlersubstance.org/issues/vaping/>

ClicParents – Substance Canada <https://www.parlersubstance.org/soutien/supporthub/>

Téléassistance pour fumeurs : Site Web et application de messagerie texte qui offre un soutien aux personnes qui veulent arrêter de fumer. <https://www.smokershelpline.ca/s/?language=fr>

Application Quash : Application mobile qui offre un soutien aux jeunes qui veulent arrêter de fumer ou de vapoter. <https://www.quashapp.com/fr>

Si vous fumez ou vapotez, il n'est jamais trop tard pour arrêter. Pour obtenir une aide gratuite, allez à wechu.org ou composez le 519 258-2146, poste 3100.

