

# LE VAPOTAGE

## CONSEILS POUR LES ÉLÈVES

### 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.

### FAIT OU MYTHE?

1. En Ontario, plus d'un quart des élèves ont essayé le vapotage.
2. Le vapotage produit une vapeur d'eau inoffensive.
3. Les liquides de vapotage aromatisés contiennent des substances chimiques qui sont dangereuses si on les inhale.
4. On a inventé le vapotage pour aider les gens à arrêter de fumer.
5. La plupart des liquides de vapotage ne contiennent pas de nicotine.
6. Le vapotage entraîne une dépendance et peut mener à la consommation d'autres substances.
7. Le vapotage est moins dangereux que la cigarette, MAIS il n'est pas inoffensif.

Réponses : 1.F, 2.M, 3.F, 4.F, 5.M, 6.F, 7.F

### POURQUOI 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 causer des problèmes respiratoires.
- 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 sur la santé.

## ON TE Pousse À VAPOTER? VOICI DES CONSEILS POUR DIRE NON :



Connais les faits sur le vapotage.	Tiens compte des risques du vapotage.
C'est correct de dire « Non merci; ça ne m'intéresse pas. »	Pose des questions; il pourrait ainsi être plus facile de dire NON.
Rejette le blâme sur tes parents pour éviter la pression des pairs.	Choisis avec tes parents ou tes amis un mot-code qui t'aidera à te sortir des situations inconfortables.
Tiens-toi avec des gens qui respectent ta décision de ne pas vapoter.	Parle avec un adulte en qui tu as confiance pour obtenir le soutien dont tu as besoin.



### 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, y compris :

- 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.

#### L'amende pour une première infraction est de 305 \$.

- À l'échelle locale, les municipalités ont en place des règlements interdisant le vapotage à divers endroits, comme les parcs, les terrains de jeu et les terrains de sport.



## RAISONS POUR LESQUELLES LES JEUNES DISENT AVOIR COMMENCÉ À VAPOTER

Ils aiment les saveurs (fruit, bonbon, menthe, etc.).	C'est mieux que fumer.
Pour la nicotine.	Ils pensent que c'est sans danger.
Pour gérer le stress.	Ils peuvent vapoter n'importe où.
Leurs amis vapotent.	Pour réduire leur consommation de tabac.
Par curiosité ou ennui.	Ils adorent faire des nuages de fumée.

## POURQUOI DEVRAIS-TU ARRÊTER DE VAPOTER?

- La vapeur contient des produits chimiques nocifs qui nuisent à la santé.
- On ne connaît pas encore ses conséquences à long terme.
- Ça crée une dépendance et pourrait mener à la consommation d'autres substances.
- Ça peut nuire à ta performance sportive et à tes études.
- Ça coûte cher; tu pourrais utiliser l'argent pour autre chose.
- Tu peux donner l'exemple à tes amis et les aider à arrêter de vapoter.

## AUTRES RESSOURCES

Considère les conséquences du vapotage – Canada.ca  
[www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/vapotage.html](http://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/vapotage.html)

Le vapotage : ce que toi et tes amis avez besoin de savoir (CAMH et SMSO)  
<https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/06/Vaping-Student-Resource-FR.pdf>

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

Le vapotage : Ce que vous devez savoir - Association pulmonaire du Canada  
<https://www.poumon.ca/protegez-vos-poumons/tabagisme-et-vapotage/le-vapotage/>

Le vapotage – une tendance de plus en plus populaire chez les jeunes (Substance Canada) <https://www.parlersubstance.org/issues/vaping/>

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>

Application Crush The Crave – Vape Edition : Application mobile qui peut aider les gens à arrêter de vapoter. <https://apps.apple.com/us/app/crush-the-crave-vape-edition/id1591311099>

Si tu fumes ou si tu vapotes, il n'est jamais trop tard pour arrêter. Pour obtenir une aide gratuite, visite le [wechu.org](http://wechu.org) ou compose le 519 258-2146, poste 3100.