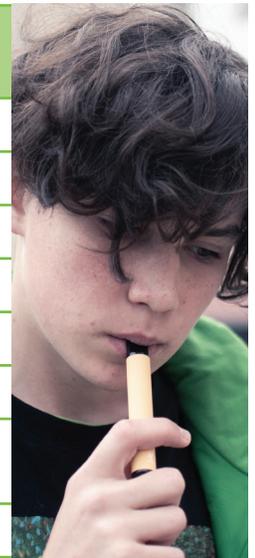


## Qu'est-ce que le vapotage?

Vapoter, c'est inhaler et expirer un aérosol généré par un appareil de vapotage tel qu'une cigarette électronique. L'appareil chauffe un liquide et le transforme en vapeur, puis en aérosol. Connus sous plusieurs noms, p. ex. cigarette électronique, stylo de vapotage, vapoteuse, « mod » et appareil à réservoir, 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.
- Comme leurs amis vapotent, ça leur permet 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?

En Ontario, en 2021 :

- Plus d'un quart (26,4 %) des élèves avaient essayé le vapotage.
- Des jeunes qui vapotaient, 84 % vapotaient des produits contenant de la nicotine, 9,7 %, des produits qui n'en contenaient pas, et 5,9 % ne savaient pas si leurs produits contenaient de la nicotine.
- 15 % ont déclaré avoir vapoté pour la toute première fois dans les 12 mois précédant le sondage.
- Outre l'alcool, les cigarettes électroniques sont les produits les plus faciles à obtenir pour les ados.

### POURQUOI DEVRAIENT-ILS 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 qui entraînent une dépendance, comme la nicotine.
- 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 les effets à long terme du vapotage.



# DEMANDEZ DE L'AIDE



Vous ne savez pas par où commencer?  
Allez à [wechu.org](http://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, chef spirituel, entraîneur, conseiller, etc.). Ces personnes peuvent contribuer à renforcer le message que vous, en tant que parent, voulez passer.

## PARLEZ-EN AVEC VOTRE ENFANT



Connaissez les faits sur le vapotage.	Choisissez le bon moment pour lancer la conversation.
Soyez patient et prêt à écouter.	Tâchez d'éviter la critique.
Encouragez les échanges et maintenez la conversation.	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, à des personnes de 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.

## 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 – Jeunesse sans drogue Canada  
[www.jeunesse sansdroguecanada.org/prevention/issues/vaping/](http://www.jeunesse sansdroguecanada.org/prevention/issues/vaping/)

Jeunesse sans drogue Canada – ClicParents <https://www.jeunesse sansdroguecanada.org/supporthub>

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

Application Quash [www.quashapp.com](http://www.quashapp.com)  
Application mobile qui offre un soutien aux jeunes qui veulent arrêter de fumer ou de vapoter.

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

