

Les produits du vapotage

Informations pour les parents.

- De plus en plus de jeunes essaient des produits de vapotage, soit environ 1 sur 5 selon les données les plus récentes.
- Contrairement à ce que le laisse croire l'industrie, une vapoteuse dégage de nombreux produits chimiques présentant un risque pour la santé.
- Comme parent, vous pouvez influencer positivement votre adolescent afin qu'il fasse des choix bénéfiques pour sa santé.

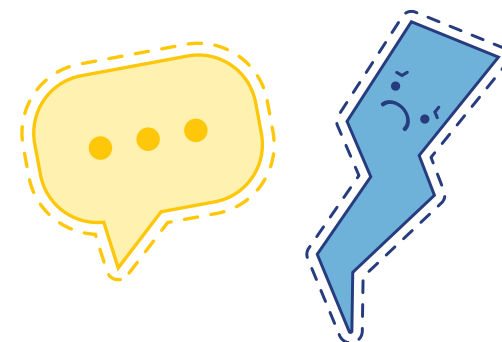
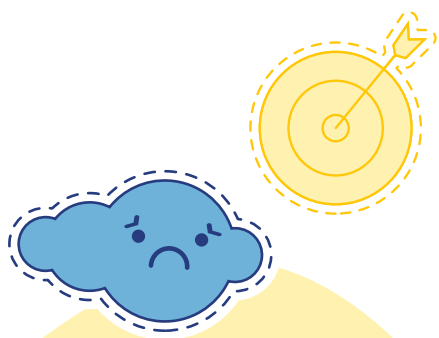
Pourquoi les jeunes vapotent-ils?

L'adolescence se caractérise par plusieurs changements, dont un intérêt grandissant pour de nouvelles expériences. Le cerveau des adolescents n'étant pas entièrement développé à cet âge, leur jugement et leur capacité à prendre des décisions éclairées sont en voie d'apprentissage.

L'essai des produits de vapotage peut faire partie de cette nouvelle expérimentation pour plusieurs raisons :

- Par curiosité ou parce que ça goûte et sent bon
- Pour faire comme leurs amis ou pour s'intégrer à un groupe
- Pour se donner un style
- Pour gérer leur stress ou affronter des difficultés

Pour la plupart des jeunes, ces expériences sont de courte durée et n'occupent pas une grande place dans leur vie.



Quels sont les produits chimiques dégagés par le vapotage ?

SUBSTANCES TOXIQUES	ÉGALEMENT PRÉSENTES DANS
Métaux lourds toxiques et cancérigènes (pouvant causer des cancers)	Peinture au plomb
Carbonyles (formaldéhyde)	Liquide de préservation des cadavres
Composés organiques volatils (COV)	Essence
Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)	Gaz d'échappement de véhicules
Nitrosamines spécifiques au tabac	Cigarette
Particules fines	Fumée de feux de forêt



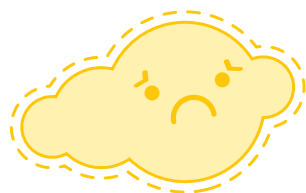
Liquide (e-liquide, jus, juice, sauce)

- Propylène glycol (PG) ou glycérine végétale (VG)
- Arômes (+ de 8000 saveurs)

Ces ingrédients peuvent être sécuritaires à consommer dans la nourriture, mais lorsqu'ils sont inhalés, leurs effets sur la santé sont inconnus.

- Nicotine (quantité variant de 0 à 20 mg)

1 cartouche peut contenir la même quantité de nicotine que 20 cigarettes



Quand quelqu'un vapote, les personnes se trouvant à proximité peuvent inhaler l'ensemble des produits chimiques contenus dans la vapeur.

Quels sont les avantages à encourager votre jeune à ne pas vapoter ou arrêter?

Pour un cerveau futé!



La nicotine est conçue pour que le cerveau en demande toujours plus.

Chez les jeunes, la dépendance à la nicotine peut se produire très rapidement, et ce, même dès les premières expérimentations.

Même si certaines personnes ressentent un bref soulagement en consommant de la nicotine, elle n'élimine pas les raisons réelles de l'anxiété.

Puisque le cerveau se développe jusqu'à l'âge de 25 ans, l'exposition à la nicotine avant cet âge peut avoir des effets néfastes sur les apprentissages, le développement de la mémoire et de la maîtrise des impulsions. Elle peut aussi provoquer des troubles de l'attention et de l'humeur qui peuvent demeurer à l'âge adulte.

Pour un plus beau sourire!



Le partage des produits de vapotage augmente les risques d'infections (feux sauvages, infections à champignons, maladies respiratoires, etc.)

Les effets de la nicotine sont : les dents jaunes et tachées, les caries et la mauvaise haleine.

Pour un meilleur cardio!



La nicotine augmente la pression artérielle et la fréquence cardiaque, causant ainsi l'augmentation du risque des maladies cardiaques.

Pour avoir des poumons en santé!



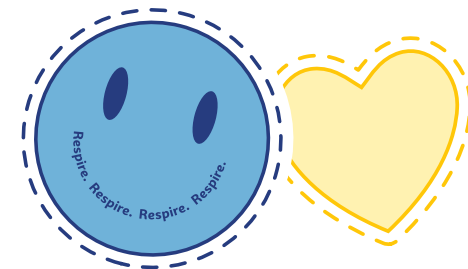
Vapoter peut entraîner des problèmes respiratoires comme de la toux, de l'essoufflement et de l'asthme.

Pour économiser!



Vapoter 1 cigarette électronique par jour coûte en moyenne :

- 37 \$ par semaine
- 158 \$ par mois
- 1917 \$ pour 1 an



Comment aborder le vapotage avec votre adolescent ?

Même si parfois vous n'en avez pas l'impression, vous demeurez l'une des personnes qui a le plus d'influence dans la vie de votre adolescent.

Vous pouvez ainsi guider votre adolescent et l'aider à faire des choix sains pour sa santé. Soyez présent et intéressé à lui, à ce qu'il fait et à ce qui le passionne.

Trouvez le bon moment

Vous pouvez planifier une discussion pour en parler, mais la spontanéité est tout aussi bonne. Par exemple, profitez du fait d'avoir vu quelqu'un vapoter pour aborder le sujet. Profitez de chaque occasion pour poursuivre le dialogue.

Gardez l'esprit ouvert et positif

- Ne faites pas de sermon. Faites plutôt preuve d'écoute, de curiosité, de respect et de compréhension. Encouragez le dialogue en tenant compte de son point de vue.
- Selon les circonstances, discutez avec votre jeune des stratégies pour faire face à la pression des amis. Cela peut consister à lui apprendre à dire non, en utilisant par exemple des faits tels que « Savais-tu qu'en vapotant, tu as six fois plus de risques de commencer à fumer la cigarette et d'être accro. »



Adapté par la Direction de la santé publique du CISSS des Laurentides

Sources :

- Association pulmonaire – Colombie-Britannique, (2022) [Ressources concernant le vapotage | Association pulmonaire du Canada \(poumon.ca\)](#)
- Conseil québécois sur le tabac et la santé (2022) [Parlons-en maintenant - Conseil québécois sur le tabac et la santé \(cqts.qc.ca\)](#)
- Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire (2019) [Vapotage et consommation des produits du tabac chez les élèves du secondaire au Québec \(quebec.ca\)](#)
- LUNG HEALTH FOUNDATION (2022) [Home \(quashapp.com\)](#)
- Santé Canada (2019) [Parler de vapotage avec votre adolescent - Canada.ca](#)
- Images : Freepik



Votre ado vapote

- Parlez avec lui des raisons qui l'ont mené à essayer le vapotage. Amenez-le à réfléchir sur les aspects positifs et négatifs du vapotage sur son bien-être.

Ensemble, définissez des règles concernant le vapotage (ex : environnement sans fumée à la maison et dans l'auto, non-contribution parentale à l'achat des produits).

- Et surtout, parlez aussi d'autres sujets avec votre ado, par exemple, des choses qui vont bien dans sa vie, de ses intérêts.

Vous êtes une personne qui vapote ou qui fume

- Parlez de votre expérience, sans la valoriser et sans la banaliser (âge au début, pourquoi vous avez commencé, les effets néfastes que vous ressentez, vos tentatives d'arrêter).
- Prenez le temps de réfléchir sur votre propre consommation. S'il s'agit d'une façon d'évacuer le stress, tentez de trouver d'autres stratégies et montrez à votre enfant des comportements plus sains (ex. faire du sport, vous détendre dans un bain, jouer écouter de la musique ou lire un livre).

Votre jeune ou vous-même souhaitez réduire ou cesser de vapoter ou de fumer ? Pour de l'information et du soutien gratuit dans une démarche qui respecte votre rythme, téléphonez au 1 844 440-AIDE (2433) pour un rendez-vous avec l'infirmière de votre centre d'abandon du tabagisme.