



Conseil québécois sur  
le tabac et la santé



**Le vapotage chez les jeunes  
est un problème  
à prendre au sérieux.**

**Parlons-en maintenant!**





Saveurs de fruits, design attrayant, technologie innovante et promotion sur les réseaux sociaux, les vapoteuses (communément appelées vapes) ont tout pour plaire aux adolescent.e.s.

Perçue à tort comme inoffensive, la vapoteuse est dangereuse pour la santé des jeunes principalement en raison de la forte concentration de nicotine qu'elle contient.

La dépendance à la nicotine s'installe beaucoup plus rapidement chez les adolescent.e.s que chez les adultes.

Ainsi après quelques semaines, voire quelques jours de vapotage, ils peuvent déjà être très dépendant.e.s.



**Avoir une discussion sur le vapotage avec votre jeune peut faire une grande différence dans l'initiation et la consommation de la nicotine. Vous avez donc tout à gagner à engager la discussion avec lui.elle dès son entrée au secondaire.**

# COMMENT SE PRÉPARER À LA DISCUSSION

Informez-vous sur le sujet

**Avant toute chose, il est important de mettre à jour vos connaissances sur le vapotage. Cela vous permettra d'être plus en confiance lors de la discussion.**

## Quoi savoir sur le vapotage

### 1. Vapoter est dangereux pour la santé.

**Les méfaits du vapotage sont importants et multiples. Parmi les conséquences les plus documentées par la science, on retrouve :**

- **Un cerveau fragilisé** : La nicotine est présente dans la plupart des liquides et crée une forte dépendance. Cette substance chimique bouleverse l'équilibre du cerveau et nuit à son développement. Les études confirment que la nicotine altère la mémoire et la concentration des adolescent.e.s. Elle pourrait également favoriser l'apparition de troubles psychologiques comme la dépression, le stress ou l'anxiété.
- **Des poumons affaiblis** : Vapoter affecte le système respiratoire et peut contribuer à l'apparition d'essoufflement, de bronchite ou de la toux chronique. Par ailleurs, les adolescent.e.s qui ont vapoté sont 48 % plus susceptibles de développer de l'asthme que ceux qui n'ont jamais vapoté.
- **Un système immunitaire diminué** : Le vapotage pourrait diminuer la capacité de l'organisme à résister aux infections virales et bactériennes.

### 2. Les vapoteuses contiennent une forte concentration de nicotine.

90 % des jeunes utilisent un e-liquide avec nicotine. Les vapoteuses sans nicotine existent, mais ne doivent pas être considérées comme une alternative sécuritaire. En effet, l'inhalation de la fumée de vapoteuse a des conséquences importantes sur la santé. Bien que la Loi limite la concentration à 20 mg / ml (ce qui correspond à 1 paquet de cigarettes par cartouche), les vapoteurs et vapoteuses peuvent facilement consommer plusieurs cartouches dans une même journée. Cette grande quantité de nicotine contribue à les rendre rapidement dépendant.e.s. Les vapoteuses pour lesquelles la nicotine se présente sous forme de sels de nicotine permettent d'inhaler une grande quantité de nicotine sans ressentir d'irritation au niveau de la gorge. Certain.e.s adolescent.e.s en quête d'un « buzz » peuvent alors utiliser la vapoteuse comme une drogue.

### 3. La fumée de la vapoteuse contient plusieurs produits chimiques.

Contrairement à la croyance populaire, la vapoteuse produit de la fumée. Cette fumée ne contient en réalité que très peu de vapeur d'eau. On sait que le e-liquide chauffé par la vapoteuse produit une fumée qui libère plusieurs produits chimiques, comme le propylène glycol et la glycérine végétale. On retrouve aussi des métaux lourds comme le toluène, le plomb ou le chrome qui sont toxiques et cancérigènes. Aussi, comme il y a peu de moyens pour contrôler les e-liquides, il est impossible de connaître précisément la composition de la fumée que l'on absorbe.

### 4. La vapoteuse est un objet attrayant pour les jeunes.

Avec son design *high-tech* et ses nombreuses saveurs, les vapoteuses sont perçues par les jeunes comme des gadgets et des accessoires de mode plutôt que comme des outils pour aider les adultes à arrêter de fumer. Cette stratégie de marketing a créé une nouvelle façon de fumer qui séduit les jeunes. Elle vise notamment ceux et celles qui n'auraient jamais fumé la cigarette. **Vapoter multiplie par quatre le risque de devenir fumeur. Que vous ayez fumé ou non, vous avez été témoin du phénomène dévastateur du tabagisme. Encouragez vos jeunes, ils ont le pouvoir d'être la première génération sans nicotine!**

# COMMENT OUVRIR LA DISCUSSION

Ouvrir la discussion et garder le dialogue ouvert

**Avoir une discussion avec son jeune ne doit pas lui donner l'impression d'une menace ou d'une sanction. C'est au contraire une preuve d'affection qui doit se faire dans le respect et le dialogue. Soyez ouvert.e.s et à l'écoute, profitez-en pour partager un moment privilégié avec votre ado. Rappelez-vous que vous êtes la meilleure personne pour le.la comprendre.**

## Bonnes pratiques à adopter lors de votre discussion

- Être bienveillant.e.s, ne pas juger;
- Éviter de lui faire peur;
- Se concentrer sur les faits;
- Être ouvert.e.s d'esprit et à l'écoute.

### 1. Choisissez le bon moment. Saisissez une opportunité.

Planifiez une discussion ou saisissez des opportunités (par exemple, profitez du fait d'avoir vu quelqu'un vapoter dans la rue ou dans un film pour ouvrir la discussion). Dans tous les cas, attendez le bon moment et commencez les échanges pas à pas et à votre rythme. Tout ne pourra (peut-être) pas se dire en un jour! Laissez-vous le temps d'absorber les opinions de chacun.e et surtout soyez bienveillant.e.s!

### 2. Questionnez son niveau de connaissance ou son rapport avec la vapoteuse.

- Ce qu'il.elle pense de la vapoteuse;
- Si c'est populaire à son école;
- S'il.elle connaît des gens qui vapotent;
- Si on lui a déjà proposé de vapoter;
- S'il.elle a déjà été tenté.e d'essayer.

Cela vous guidera pour la suite de la discussion.

### 3. Rectifiez les faits si vous voyez que les perceptions ou les connaissances de votre jeune sont erronées.

Profitez-en pour mettre à jour ses connaissances sur le vapotage, comme vous l'avez fait au préalable de cette discussion. Le but est d'échanger avec votre jeune et non pas de lui nommer une série de faits.

### 4. Mentionnez à votre ado que vous restez toujours disponible pour en discuter avec lui.elle.

Les jeunes évoluent au fil du temps et leur position face au vapotage peut changer. Mettez-le.la en confiance en lui rappelant que vous êtes là pour en parler ou s'il.elle a besoin d'aide.



# QUOI FAIRE SI VOTRE ENFANT VAPOTE

**Tout d'abord, demandez-lui ce qu'il.elle pense de sa consommation. Évitez d'être trop émotif.ve et concentrez-vous sur les faits plutôt que de tendre vers le jugement. Ne tentez pas de le.la dissuader par la peur en émettant des scénarios catastrophes; cette stratégie est inefficace.**

Vous pouvez aussi valider avec lui.elle son niveau de dépendance. Une personne qui se reconnaît dans **au moins 3** des énoncés suivants par rapport aux produits de vapotage est aux prises avec un problème de dépendance à la nicotine :

- Avoir un désir irrésistible d'utiliser la cigarette électronique;
- Ne pas être capable de terminer une activité au complet sans vapoter;
- Perdre sa capacité à contrôler sa consommation;
- Éprouver des symptômes de sevrage (étourdissement, fatigue, insomnie, toux, constipation, faim, goût pour des aliments sucrés, irritabilité, pression au niveau des yeux et de la tête);
- Avoir une tolérance plus grande (c'est-à-dire un besoin de consommer davantage pour ressentir le même effet);
- Augmenter le temps consacré à l'utilisation de la vapoteuse;
- Utiliser ses économies pour l'achat de produits de vapotage;
- Consommer des produits de vapotage dans des situations où c'est interdit (non-respect des lois et des règlements), par exemple, s'absenter durant l'école pour sortir vapoter.



**Votre jeune aura besoin de votre appui et de votre bienveillance pour l'aider à entreprendre une démarche pour arrêter de vapoter.**

Voici quelques conseils pour bien l'accompagner :

- L'aider à fixer une date d'arrêt;
- Lui proposer de faire équipe et de demander à un.e ami.e d'arrêter de vapoter avec lui.elle;
- Lui demander de dresser une liste de raisons pour lesquelles il.elle veut arrêter de vapoter;
- Lui apprendre à reconnaître et identifier les situations où il.elle risque d'être tenté.e afin de les éviter;
- Miser sur d'autres bonnes habitudes de vie : bien manger, bouger, dormir et gérer son stress;
- Souligner et récompenser ses succès pour le.la motiver;
- L'encourager à être bienveillant.e envers lui.elle, car on ne réussit pas toujours du premier coup;
- L'inviter à demander de l'aide auprès de professionnels et professionnelles (médecin, infirmier.ère, pharmacien.ne, intervenant.e psychosocial.e de l'école);
- Être présent.e pour lui.elle.

# ET SI VOUS ÊTES FUMEUR.SE ← OU VAPOTEUR.SE?

Même si vous êtes fumeur.se ou vapoteur.se, mentionnez clairement à votre adolescent.e que vous désapprouvez le vapotage. Ne sous-estimez pas que votre opinion compte pour votre jeune. Vous avez le pouvoir de l'influencer positivement et de réduire son envie d'essayer le vapotage.

Restez vous-même et soyez authentique. Racontez les raisons pour lesquelles vous avez commencé à fumer ou à vapoter et parlez-lui de la rapidité avec laquelle la dépendance s'est installée. Exprimez-lui à quel point il est difficile d'arrêter. Enfin, n'oubliez pas que les jeunes sont sensibles à l'**argent**, à l'**environnement**, etc. N'hésitez pas à faire des liens entre ces sujets et votre consommation.

## DÉCOUVREZ LA PERCEPTION DES JEUNES FACE AU VAPOTAGE

Le **12-17** est une série de tête-à-tête entre deux ados qui discutent, sans tabou et sans jugement, de leurs perceptions et expériences vis-à-vis le vapotage et qui met en lumière l'envers de la vape.



# RESSOURCES POUR LES JEUNES



## EPAV MÉDIA

Votre jeune souhaite comprendre l'envers de la vape. Proposez-lui d'aller suivre la page Instagram **EPAV Média**.

## BRISE L'ILLUSION

Votre jeune est un sportif.ve et souhaite s'informer des effets du vapotage sur sa santé? Proposez-lui de consulter le site Web **briselillusion.com**.

## J'ARRÊTE

Si votre enfant présente des signes de dépendance, vous pouvez lui recommander de consulter les professionnels et professionnelles en santé de son école (infirmier.ère, intervenant.e en dépendance, etc.) ou les **services J'ARRÊTE**.

