

Y A DES RISQUES À VAPOTER

CONSEILS POUR LES PARENTS



LE VAPOTAGE N'EST PAS INOFFENSIF

- Peut accroître l'exposition à des **produits chimiques dangereux**.
- Peut entraîner une **dépendance à la nicotine** : Les adolescents sont particulièrement sensibles à ses effets néfastes, car la nicotine altère le développement du cerveau et peut nuire à la mémoire et à la concentration.
- Risque de **maladies pulmonaires graves**.
- Risque de **transmission d'infections** fongiques buccales (champignons) et feux sauvages.
- **Augmentation des irritations** de la gorge et de la trachée, des **grippes**, des **pneumonies** et des **bronchites**.
- En de rares occasions, les produits de vapotage défectueux (surtout les piles) **peuvent entraîner des incendies et des explosions**, ce qui peut causer des brûlures et des blessures. (Ne jamais modifier des produits de vapotage ou leurs substances)
- Les **conséquences à long terme** sont inconnues.

Depuis août 2019, de nombreux cas de maladies pulmonaires associées au vapotage (MPAV) ont été confirmés aux États-Unis. Des cas ont aussi été rapportés au Canada. Toutes ces personnes avaient fait usage de produits de vapotage, dont certains cas ont dit avoir vapoté des produits contenant du THC ou de la nicotine.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux vous rappelle que : « **Vapoter n'est pas sans danger** ». Si vous ne fumez pas, ne vapotez pas.

Si vous décidez de vapoter, voici quelques conseils essentiels :

- **Les produits utilisés ne sont pas sans risques et les produits illégaux comportent des risques additionnels.**
- **Surveiller l'apparition de symptômes de maladies pulmonaires, comme la toux, un essoufflement ou une douleur thoracique.**
- **Consulter un médecin sans tarder, au besoin.**



QU'EST-CE QUE LE VAPOTAGE ?

Le vapotage consiste à inhaler et à expirer un aérosol généré par un dispositif électronique (ex. : cigarette électronique, etc.). L'appareil fonctionne à piles et contient du liquide qui, en chauffant se transforme en vapeur puis en aérosol. Une fois inhalé par la bouche, il se propage dans les poumons et dans la circulation sanguine. Cette vapeur est souvent aromatisée et peut contenir de la nicotine. Plusieurs ingrédients connus et inconnus sont contenus dans le liquide de vapotage. Les effets à long terme de l'inhalation de ces substances sont actuellement inconnus. Le liquide de la vapoteuse est chauffé, ce qui peut provoquer des réactions libérant des produits chimiques non identifiés et potentiellement nocifs.



AUTRES NOMS

CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

VAPE

VAPORISATEUR

PODS

JUUL

MODS

E-CIGARETTE

ETC.



AMORCEZ LA DISCUSSION

Trouvez le bon moment :

Profitez des occasions où la discussion se présente, présentez les faits et corrigez les idées fausses (ex. : vous passez à côté de jeunes qui vapotent, abordez le sujet avec votre ado).

Soyez patient et à l'écoute :

Évitez la critique, encouragez le dialogue, ayez une discussion constructive, ne cherchez pas à faire la leçon.

Obtenez du soutien :

Vous ne savez pas comment l'aborder? Demandez à un professionnel de la santé ou à une personne en qui il a confiance de lui en parler.

Vous pouvez utiliser la même approche pour aborder d'autres sujets importants : alcool, drogues et autres comportements à risques.

Si vous fumez ou vapotez, soyez honnête avec votre adolescent au sujet des risques ainsi que des regrets, des difficultés et des effets sur la santé découlant de votre expérience. Parlez avec lui de la dépendance et à quel point il est difficile d'arrêter de fumer. De plus, il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer et demander de l'aide. Cela peut avoir un impact sur ses choix.



BESOIN D'AIDE

Si votre adolescent a besoin d'aide, les infirmières scolaires peuvent l'accompagner et l'aider dans sa démarche.

Si vous ou un de vos proches a besoin d'aide, contactez votre CLSC pour connaître le Centre d'abandon du tabagisme le plus près (il en existe 9 sur la Côte-Nord).



SAVIEZ-VOUS QUE :

La Loi sur le tabac et les produits de vapotage interdit de vendre ou de donner des produits de vapotage aux moins de 18 ans.

Il est interdit de fumer ou de vapoter sur l'ensemble des terrains de l'école.

Même si le vapotage présente des risques, plus de 3 élèves du secondaire sur 10 ont déjà utilisé la cigarette électronique.

Plusieurs études ont démontré que les jeunes non-fumeurs qui utilisent la cigarette électronique ont trois fois plus de risques de fumer une cigarette un ou deux ans plus tard que s'ils n'avaient pas utilisé la cigarette électronique.

Les produits de vapotage peuvent être difficiles à identifier :

- Formes et tailles variées pouvant même ressembler à une clé USB.
- Liquide de saveurs diverses pouvant être très concentré en nicotine.
- Pas forcément d'odeur identifiable et persistante.



Réalisé par : Les CAT de la Côte-Nord, septembre 2019

Références : Santé Canada « Parler de vapotage avec votre adolescent, une fiche de conseils pour les parents »; tombepasdanslepiege.ca; outil de vapotage à l'intention des intervenants (CQTS); INSPQ; Déclaration du conseil des médecins hygiénistes en chef au sujet du vapotage au Canada

POUR PLUS D'INFORMATION, VISITEZ LE SITE : tombepasdanslepiege.ca

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord

Québec