



**LE VAPOTAGE CHEZ LES JEUNES EST UN PROBLÈME.**

## **PARLONS-EN MAINTENANT !**

**PARLONSENMAINTENANT.CA** ➔

Saveurs de fruits, design attrayant, technologie innovante et promotion sur les réseaux sociaux, les vapoteuses ont la cote chez les adolescents. Contrairement aux croyances, la cigarette électronique nuit à la santé des adolescents principalement en raison de la forte concentration de nicotine qu'elle contient. La dépendance à la nicotine s'installe beaucoup plus rapidement chez les adolescents que chez les adultes. Ainsi, après quelques semaines, voire quelques jours de vapotage, ils peuvent déjà être dépendants.

Même si vous pensez qu'il est peu probable que votre jeune vapote ou qu'il y soit exposé par ses amis, vous avez tout à gagner à engager la discussion avec lui dès le début de l'adolescence.

---

### **COVID-19**

Les adolescents s'initient souvent au vapotage en partageant la cigarette électronique d'un ou d'une ami(e). En cette période de pandémie, cette pratique pourrait avoir des effets négatifs sur la propagation de la COVID-19.

---

### **COMMENT ABORDER LE VAPOTAGE AVEC VOTRE ADOLESCENT ?**

#### **SE PRÉPARER**

Avant d'amorcer la discussion avec votre enfant, commencez par vous informer sur la vapoteuse et sur ses impacts sur la santé.

Pour se faire, lisez l'encadré sur les mythes et visitez [parlonsenmaintenant.ca](http://parlonsenmaintenant.ca) et [www.promotionsante.chusj.org/fr/conseils-et-prevention/sante-des-ados/tabac](http://www.promotionsante.chusj.org/fr/conseils-et-prevention/sante-des-ados/tabac)

Vous serez ainsi prêt à répondre aux questions et à déboulonner certains mythes avec eux.

# QUELQUES MYTHES SUR LE VAPOTAGE

## MYTHE 1

### **VAPOTER EST SANS DANGER POUR LA SANTÉ.**

Nous savons que le vapotage a des effets sur la santé. Aussi, comme il y a peu de moyens pour contrôler le contenu des e-liquide, il est impossible de savoir précisément ce que l'on respire.

## MYTHE 2

### **LA VAPOTEUSE NE CONTIENT PAS DE NICOTINE.**

Bien qu'il existe effectivement des e-liquides sans nicotine, ce n'est pas ce qui a la cote chez les jeunes. Alors que les premiers modèles de cigarette électronique étaient peu efficaces pour libérer la nicotine, les modèles plus récents reproduisent plus fidèlement la sensation de fumer. Enfin, il ne faut surtout pas oublier que la nicotine, présente dans la plupart des e-liquides, crée une forte dépendance. Ces nouveaux produits pour lesquels 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. Certains adolescents en quête d'un «buzz» peuvent alors utiliser la vapoteuse un peu comme une drogue.

## MYTHE 3

### **LA FUMÉE DE CIGARETTE ÉLECTRONIQUE, C'EST JUSTE DE LA VAPEUR D'EAU .**

C'est faux, la fumée de cigarette électronique ne comporte en réalité que très peu d'eau. Le e-liquide chauffé qui fait de la fumée est composé de 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. Il faut aussi savoir que la plupart des e-liquides contiennent de la nicotine qui crée une forte dépendance et nuit au développement du cerveau.

## MYTHE 4

### **LA VAPOTEUSE N'ATTIRE PAS LES JEUNES .**

Avec ses designs high-tech et ses nombreuses saveurs d'e-liquides, les cigarettes électroniques sont perçues comme des gadgets et des accessoires de mode plutôt que comme des outils pour aider les adultes à arrêter de fumer. Cette tactique de l'industrie a pour but d'attirer les jeunes non-fumeurs à vapoter.



« EN SECONDAIRE 1, EN PLUS, ILS VEULENT ÊTRE COOL. ILS ESSAIENT D'ÊTRE COMME LES SECONDAIRES 5. »

### **OUVRIR LA DISCUSSION ET GARDER LE DIALOGUE OUVERT**

Choisissez le bon moment pour aborder le sujet. 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 dans la rue ou dans un film pour demander à votre adolescent ce qu'il pense de la vapoteuse, s'il connaît des gens qui vapotent ou s'il a déjà tenté d'essayer.

L'objectif est d'amener votre enfant à développer un esprit critique face aux produits de vapotage afin qu'il puisse s'affirmer et résister à l'influence de ses amis et des médias sociaux.

Mentionnez à votre enfant que vous restez toujours disponible pour en discuter avec lui.

### **QUE FAIRE SI VOTRE ADOLESCENT VAPOTE ?**

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

Vous pouvez aussi valider avec lui son niveau de dépendance. Est-ce qu'il ressent un désir irrésistible de vapoter? Éprouve-t-il des symptômes de sevrage comme des étourdissements et de l'irritabilité lorsqu'il est quelque temps sans vapoter? A-t-il besoin de plus fortes doses pour avoir le même effet?

Si vous croyez que votre enfant présente des signes de dépendance, il peut consulter les professionnels en santé de son école (infirmière, intervenant en dépendance), son médecin ou les services **J'ARRÊTE!**



« JE LE FAISAIS DES FOIS EN  
CACHETTE CHEZ MOI. »

## ET SI VOUS ÊTES VOUS-MÊME FUMEUR OU VAPOTEUR ?

Même si vous êtes fumeur ou vapoteur, mentionnez clairement à votre adolescent que vous n'encouragez pas cette dépendance qui a des impacts sur plusieurs aspects dont la santé et le budget. Ne sous-estimez pas que votre opinion compte pour votre jeune. Vous avez le pouvoir de l'influencer 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 racontez-lui 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 et aux émotions réelles. N'hésitez pas à faire des liens entre ces sujets et votre consommation.

**LA CAMPAGNE DE SENSIBILISATION  
PARLONSEMMAINTENANT.CA EST UNE  
INITIATIVE DU CONSEIL QUÉBÉCOIS  
SUR LE TABAC ET LA SANTÉ**

**CE DOCUMENT A ÉTÉ RÉALISÉ EN  
COLLABORATION AVEC LE CENTRE  
DE PROMOTION DE LA SANTÉ DU CHU  
SAINTE-JUSTINE**

