

# PARLER DE VAPOTAGE AVEC VOTRE ADOLESCENT

## UNE FICHE DE CONSEILS POUR LES PARENTS



### RENSEIGNEZ VOUS AVANT LA DISCUSSION

#### Le vapotage n'est pas inoffensif

- > Le vapotage peut accroître votre exposition à des produits chimiques dangereux.
- > Le vapotage peut entraîner une dépendance à la nicotine.
- > Les conséquences à long terme du vapotage sont inconnues.
- > En de rares occasions, les piles défectueuses de produits de vapotage ont entraîné des incendies et des explosions.

#### Risques liés à la nicotine

La nicotine est un produit chimique qui engendre une très forte dépendance. Les jeunes sont particulièrement sensibles à ses effets néfastes, car il est établi que la nicotine altère le développement cérébral et peut nuire à la mémoire et à la concentration. Elle peut également mener à la dépendance, notamment la dépendance physique. Les produits de vapotage ne contiennent pas tous de la nicotine, mais pour ceux qui en contiennent, la teneur en nicotine peut varier considérablement. Certains mélanges ont une très faible teneur en nicotine, tandis que d'autres peuvent en contenir plus qu'une cigarette normale. Même si un produit de vapotage ne contient pas de nicotine, vous risquez d'être exposé à d'autres substances chimiques nocives.

---

**Le vapotage de nicotine peut altérer le développement du cerveau chez les adolescents.**

---

#### Le vapotage par rapport au tabagisme

Pour les fumeurs, le vapotage est moins nocif que le tabagisme. Toutefois, l'utilisation de produits contenant de la nicotine, y compris de cigarettes et de produits de vapotage, comporte des risques pour les jeunes. Si vous soupçonnez que votre enfant a développé une dépendance à la nicotine, parlez-en à votre médecin.

### Liquides de vapotage

Les ingrédients que l'on trouve habituellement dans les liquides de vapotage incluent notamment le glycérol, les arômes, le propylène glycol et diverses concentrations de nicotine. Les effets à long terme de l'inhalation de ces substances dans les produits de vapotage sont inconnus et continuent d'être évalués.

Le vapotage ne nécessite pas de combustion, plutôt, le liquide est chauffé. Ce processus peut provoquer des réactions et créer de nouveaux produits chimiques (comme du formaldéhyde). Certains contaminants (comme des métaux) pourraient aussi se retrouver dans les produits de vapotage, puis dans la vapeur.

#### Les faits en un coup d'œil

- > Le vapotage a pour but d'aider les personnes qui fument à cesser de fumer. Le vapotage n'est pas destiné aux jeunes ni aux non-fumeurs.
- > Le vapotage n'est pas sans risque, mais les adolescents canadiens s'y initient néanmoins. Selon un récent sondage de Santé Canada, 23 % des élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année ont déjà utilisé la cigarette électronique.
- > Certaines caractéristiques peuvent rendre les produits de vapotage plus difficiles à reconnaître ou à détecter : les dispositifs peuvent avoir différentes formes et tailles et peuvent même ressembler à une clé USB; les liquides se déclinent en une multitude de saveurs et peuvent avoir une teneur élevée en nicotine; et le vapotage ne laisse pas forcément d'odeur identifiable persistante.
- > Les produits de vapotage sont désignés de plusieurs façons : cigarettes électroniques, vaporisateurs, vaporisateurs-stylos, « mods », narguilés électroniques, réservoirs. Ils peuvent aussi être connus par divers noms de marque.

## Donnez l'exemple

Si vous fumez ou vapotez, soyez honnête avec votre enfant au sujet des risques ainsi que des regrets, des difficultés et des effets sur la santé découlant de votre expérience. Dites-lui quand vous avez commencé à fumer ou à vapoter et pourquoi vous l'avez fait; expliquez-lui les sensations que vous pensiez ressentir et en quoi cela affecte votre santé.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Si vous vapotez pour vous aider à arrêter de fumer, parlez-en à votre ado. Parlez-lui de la dépendance et d'à quel point il peut être difficile d'arrêter de fumer. Et n'oubliez pas qu'il est possible d'arrêter de fumer. Pour obtenir de l'aide gratuitement, consultez le site [vivezsansfume.gc.ca/abandon](http://vivezsansfume.gc.ca/abandon) ou composez le 1-866-527-7383.

---

**Le vapotage n'est pas destiné aux jeunes et aux non-fumeurs.**

---

## AMORCEZ LA DISCUSSION

### Trouvez le bon moment

Profitez des situations où vous pouvez parler de vapotage. La discussion ne doit pas forcément être formelle. Par exemple, lorsque vous passez devant un groupe d'adolescents qui vapotent, profitez-en pour aborder le sujet avec votre ado. Présentez les faits et corrigez toute idée fausse.

### Soyez patient et à l'écoute

- > Évitez la critique et encouragez un dialogue ouvert.
- > N'oubliez pas que votre objectif est d'avoir une discussion constructive et non de donner une leçon.

### Obtenez du soutien

- > Vous ne savez pas trop par où commencer? Demandez à votre professionnel de la santé de parler à votre adolescent des risques du vapotage.

- > Vous pourriez également suggérer à votre adolescent de parler à d'autres adultes de confiance, comme des membres de la famille, des enseignants, des chefs religieux, des entraîneurs ou des conseillers qui, à votre connaissance, sont au courant des risques du vapotage. Ces adultes de soutien peuvent contribuer à renforcer votre message en tant que parent.

## POURSUIVEZ LA DISCUSSION

Ne vous attendez pas à n'avoir qu'une seule discussion avec votre enfant. Vous devrez probablement parler du sujet plusieurs fois et à de nombreux endroits différents. Chaque fois que vous passerez un peu de temps ensemble, vous pourrez reprendre la discussion. Vous constaterez également qu'au fur et à mesure que votre enfant grandira, vos discussions sur le vapotage changeront et refléteront sa maturité croissante, ses capacités intellectuelles et les pressions auxquelles il fait face. N'oubliez pas que ces discussions peuvent aussi amener des conversations importantes sur le tabac, l'alcool, les drogues et d'autres comportements à risque.

## TRAVAILLEZ AVEC L'ÉCOLE DE VOTRE ENFANT

- > Vérifiez qu'aucun produit de tabac ou de vapotage n'est utilisé lors des activités scolaires.
- > Demandez à la direction si l'école a mis en place un programme pour sensibiliser les élèves aux effets du tabac et à l'utilisation des produits de vapotage.
- > Faites pression pour la mise en œuvre d'une formation sur la prévention et l'arrêt du tabagisme et du vapotage à l'intention des enseignants.
- > Encouragez d'autres parents à participer à des programmes scolaires de prévention du tabagisme et du vapotage.

Pour en savoir plus, consultez : [CANADA.CA/VAPOTAGE](http://CANADA.CA/VAPOTAGE)

