



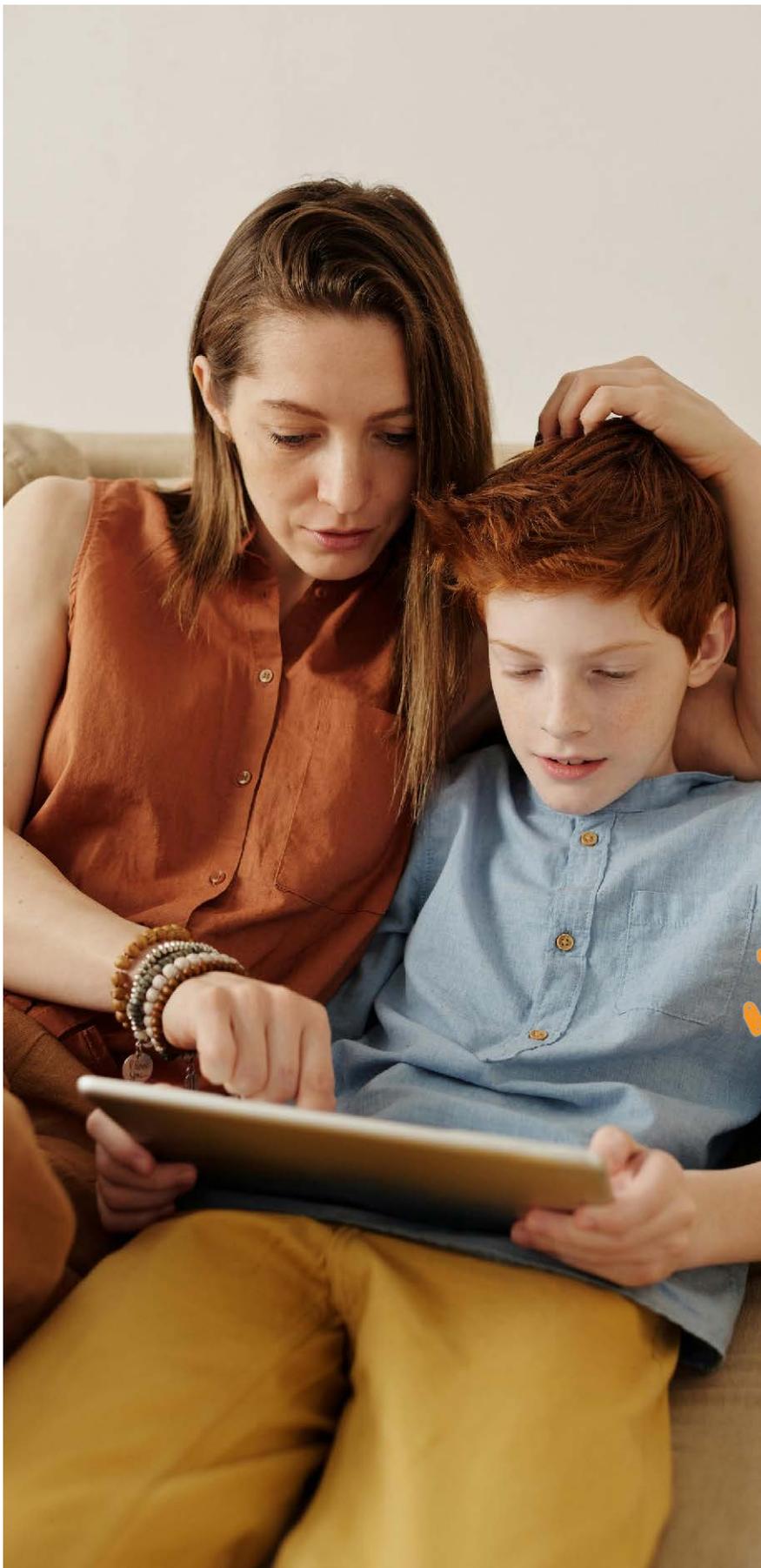
Conseil québécois sur  
le tabac et la santé



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

Parlons-en maintenant!





De grandes avancées ont été réalisées pour éloigner les jeunes du vapotage (retrait des saveurs et dispositifs moins attrayants). Cependant, plusieurs jeunes continuent d'être attirés par ces produits qui se renouvellent sans cesse.

Les produits de vapotage présentent cependant un danger pour la santé des jeunes, principalement en raison de la forte concentration de nicotine qu'ils contiennent. La dépendance à la nicotine s'installe beaucoup plus rapidement chez les ados que chez les adultes.

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



**C'est pourquoi votre rôle est essentiel! 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 physique et mentale

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 ados. Elle pourrait également favoriser l'apparition de troubles psychologiques comme la dépression ou l'anxiété.
- **Des poumons altérés et une augmentation du risque cardiaque** : Le vapotage affecte le système respiratoire et a été associé à des symptômes tels que la toux, une production accrue de mucus, une respiration sifflante et l'essoufflement. De plus, vapoter peut contribuer à l'apparition de bronchite. Par ailleurs, les ados qui vapotent sont 48 % plus susceptibles de développer de l'asthme que ceux.celles qui n'ont jamais vapoté. Le vapotage augmente également les risques sur le système cardiovasculaire : inflammation des vaisseaux, augmentation du rythme cardiaque, haute pression.
- **Un système immunitaire affaibli** : Le vapotage pourrait diminuer la capacité de l'organisme à résister aux infections virales et bactériennes.

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

90 % des jeunes qui vapotent utilisent un liquide qui contient de la nicotine. Les vapeuses sans nicotine existent, mais ne doivent pas être considérées comme une alternative sécuritaire. En effet, l'inhalation de l'aérosol a des conséquences importantes sur la santé. Bien que la Loi concernant la lutte contre le tabagisme limite la concentration à 20 mg/mL (ce qui correspond à 1 demi-paquet de cigarettes par cartouche), les personnes qui vapotent peuvent facilement consommer plusieurs cartouches dans une même journée. Cette grande quantité de nicotine contribue à les rendre rapidement dépendant.e.s. De plus, vapoter multiplie par quatre les risques de commencer à fumer la cigarette. Les vapeuses 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. Enfin, chez certaine.e.s adolscnt.e.s la nicotine peut être utilisée de manière excessive pour ressentir un effet de « buzz ».



### 3. La vapoteuse contient plusieurs produits chimiques

Contrairement à la croyance populaire, la vapoteuse produit un aérosol, et non de la vapeur. L'aérosol ne contient en réalité que très peu d'eau. Le liquide de vapotage contient principalement du propylène glycol, de la glycérine végétale, des arômes (tabac) et des additifs. La vapoteuse réchauffe ce mélange et produit un aérosol. Ce dernier libère des produits chimiques dangereux à inhaler comme le toluène, ainsi que des métaux lourds comme le plomb ou le chrome qui sont toxiques et cancérigènes. Aussi, comme il y a peu de moyens pour contrôler les liquides, il est impossible de connaître précisément la composition de l'aérosol inhalé.

### 4. La vapoteuse est un objet « à la mode » pour les jeunes

Avec leur design *high-tech*, 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. Malgré l'interdiction de tous les arômes et saveurs à l'exception de la saveur tabac et sans saveur, il est possible que des liquides aromatisés circulent toujours. De plus, l'industrie semble contourner la Loi à l'aide d'additifs aromatisés semblables à ceux interdits le 31 octobre 2023 qui se mélangent aux liquides sans saveur. Appelés des « rehausseurs de saveur » et vendus entre les chips et le chocolat, ces additifs chimiques présentent un vrai risque pour la santé.



# 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

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! 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 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 anxiété;
- 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;
- Lui parler de l'application mobile **Libair**, conçue pour aider les jeunes à arrêter de vapoter.

# 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** et au **bien être**. Soyez conscients que pour plusieurs le vapotage est perçu à tort comme une « solution » pour gérer leur anxiété. N'hésitez pas à faire des liens entre ces sujets et votre consommation.

## EXPLOREZ L'ENVERS DU VAPOTAGE AVEC VOTRE JEUNE

Le webmagazine d'EPAV Média « L'envers du vapotage » explore la face cachée du vapotage en abordant différents thèmes. Tour à tour et dans chacun des trois épisodes du magazine, des invité.es traitent d'un sujet de leur expertise sur la santé physique, santé mentale, l'environnement, ou les finances.

Partager une séance de visionnage de l'un des épisodes du webmagazine « L'envers du vapotage » avec votre jeune pourrait être, si vous sentez que c'est le bon moment, une belle opportunité d'ouvrir la discussion sur le vapotage!

Visionnez un épisode [ici](#).



# RESSOURCES POUR LES JEUNES



## LIBAIR

Votre jeune émet le désir d'arrêter de vapoter? Proposez-lui de télécharger l'application mobile **Libair**, un accompagnement bienveillant et individuel conçu pour aider les jeunes à arrêter de vapoter.

## EPAV MÉDIA

Votre jeune souhaite comprendre l'envers de la vape. Proposez-lui d'aller suivre la page Instagram **EPAV Média** et de consulter le microsite **epavmedia.ca**.

## 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**.

## LES SERVICES 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** :

- Une aide confidentielle, gratuite et dont l'efficacité a fait ses preuves auprès des Québécois.es qui souhaitent arrêter de fumer;
- Des professionnels de l'arrêt tabagique sont disponibles afin d'offrir de l'aide en ligne (**jarrete.qc.ca / iquitnow.qc.ca**), de l'aide par **téléphone** (1 866 JARRETE (1 866 527-7383)), de l'aide **en personne** dans les centres d'abandon du tabagisme du Québec ou de l'aide **par texto**.

