



Ce que les parents et les soignants doivent savoir au sujet du vapotage et des cigarettes électroniques

Soyez prêt à discuter avec votre adolescent

www.timiskaminghu.com

  @TimiskamingHU



Services de santé du
TIMISKAMING
Health Unit

Adapté de Santé publique Sudbury et districts

Il y a de fortes chances que votre adolescent ait été ou soit exposé à des produits de vapotage ou de cigarette électronique. En tant que parent ou soignant, vous jouez un rôle clé pour l'aider à prendre de bonnes décisions. Cette ressource vous donnera les renseignements qu'il est nécessaire de connaître sur le vapotage afin que vous soyez mieux préparés à discuter avec votre adolescent.

Qu'est-ce que le vapotage?

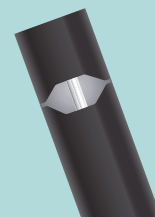
« Vapoter » signifie inhaler ou exhaler de la vapeur d'une cigarette électronique (e-cigarette) ou tenir une cigarette électronique allumée, que la vapeur contienne de la nicotine ou non¹.

Les dispositifs de vapotage ont plusieurs noms² :

- « mods »
- vaporisateurs
- appareil « sous-ohm »
- cigarettes électroniques stylos
- narguilés électroniques
- appareils à réservoir
- cigarettes électroniques / e-cigarettes
- inhalateurs électroniques de nicotine



Ces produits sont petits et faciles à masquer. Ils peuvent ressembler à un stylo ou à une clé USB.



Nouveaux produits émergents au Canada :

- e-stylos, par exemple : Vype
- dispositifs à vapeur de sel de nicotine, par exemple : JUUL, STLTH
- produits chauffé et non brûlé, par exemple : IQOS

Les cigarettes électroniques et les dispositifs de vapotage sont habituellement constitués des éléments suivants³ :



- **Un embout buccal** : Peut-être jetable, interchangeable, ou avoir d'autres pièces, comme un tube ou un tuyau.
- **Un réservoir (pour contenir la solution liquide)** : Aussi appelé cartouche, capsule. Le réservoir est rempli de liquide, souvent appelé jus à vapoter ou « e-juice ».
 - Le jus à vapoter ou « e-juice » comprend habituellement du propylène glycol et (ou) du glycérol, des arômes (substances chimiques) et beaucoup contiennent des niveaux variés de nicotine.
- **Un élément chauffant** : Chauffe le liquide qui devient alors une vapeur.
- **Une pile** : Peut varier en tension et peut être rechargeable.

Vous ne savez pas comment répondre à une question de votre adolescent?

Cherchez l'information ensemble.

Comment cela fonctionne³ :

- 1 Le liquide de vapotage, contenant des substances chimiques, est chauffé pour former un aérosol.
- 2 L'aérosol est inhalé par la bouche, absorbé par les poumons, puis transmis dans le sang.
- 3 Le reste de l'aérosol est expiré.

Discutez ouvertement, honnêtement et souvent avec votre adolescent sur le vapotage.

Voici quelques conseils⁴:

- **Créez des occasions pour discuter.**
Cela peut être pendant une conversation ordinaire dans la voiture ou à la table. Cela n'a pas besoin d'être officiel.
- **Poser des questions ouvertes.**
Par exemple « Parle-moi plus de... » ou « Comment te sens-tu... ».
- **Soyez patient, positif, et écoutez ce qu'ils ont à dire.**
Les adolescents sont plus susceptibles d'être honnêtes et de maintenir la conversation s'ils se sentent entendus et respectés. Remerciez-les de parler de leur expérience.
- **Soyez attentif.** Demandez-leur ce dont ils ont besoin et comment vous pouvez les aider.

Le saviez-vous?

Les jeunes sont plus susceptibles d'adopter des comportements positifs et de pratiquer des activités positives s'ils ont une relation solide avec un adulte bienveillant⁵.

Que pouvez-vous faire d'autre?

- Assurez un environnement sécuritaire, favorable et sans jugement à la maison.
- Encouragez votre adolescent à s'adresser à un adulte de confiance s'il a des questions ou a besoin d'aide.
- Si vous fumez ou vapotez, réfléchissez à votre propre usage. C'est une occasion de discuter avec votre enfant des défis possibles entourant la dépendance et l'abandon.
- Demandez de l'aide et des ressources supplémentaires aux Services de santé du Timiskaming en téléphonant au 705.647.4305 ou 1.866.747.4305.

« Moins nocif » N'EST PAS synonyme de sûr.

La sécurité des cigarettes électroniques est incertaine et les risques d'utilisation à court et à long terme sont actuellement inconnus. Les preuves sont de plus en plus nombreuses pour suggérer que les jeunes qui vapotent sont plus susceptibles de devenir des fumeurs de tabac⁶.

Le partage d'objet qui entre en contact avec la bouche, y compris les dispositifs de vapotage, peut augmenter le risque de contracter des virus ou des infections¹⁰, comme la grippe ou l'herpès.

Le jus de vapotage ou « e-juice » contient souvent de la nicotine. La nicotine crée une grande dépendance. On sait qu'elle peut modifier le développement du cerveau des jeunes et nuire à la mémoire et à la concentration⁶.

« Le cerveau des adolescents fonctionne différemment de celui des adultes⁷. »

L'aérosol produit à partir d'une cigarette électronique peut contenir des substances chimiques toxiques (comme le formaldéhyde) et des métaux lourds, même s'il ne contient pas de nicotine. Les effets sur la santé liés à la vapeur secondaire sont également inconnus⁶.

Du jus de vapotage ou « e-juice » peut contenir suffisamment de nicotine pour être toxique, particulièrement pour les jeunes enfants, en cas d'ingestion ou s'il est absorbé par la peau⁸.

La loi⁹

Depuis le 17 octobre 2018, les restrictions, qui touchaient uniquement le tabac, visent maintenant aussi les produits de vapotage et le cannabis, vaporisé ou fumé. La consommation de tabac ou de cannabis ou l'usage de produits de vapotage sont interdits dans les endroits suivants :

- Dans les écoles publiques et privées, y compris les terrains près des écoles et de zones publiques à moins de 20 mètres de tout point sur le périmètre du terrain de l'école. Il est également illégal de vendre du tabac et des produits à vapeur dans les écoles publiques et les écoles privées.
- Les lieux publics et de travail clos, y compris les véhicules de travail.
- Sur les terrains de jeu pour enfants et les aires publiques situés à moins de 20 mètres de tout point qui se trouve sur leur périmètre.
- Sur les terrains de sport, dans les aires adjacentes réservées aux spectateurs et dans les aires publiques situés à moins de 20 mètres de tout point qui se trouve sur leur périmètre.

La *Loi favorisant un Ontario sans fumée* interdit la vente et la fourniture de cigarettes électroniques à toute personne âgée de moins de 19 ans.

Pour en savoir plus :

- [Au sujet du vapotage](#) (Santé Canada)
- [Les endroits où vous ne pouvez pas fumer ou vapoter en Ontario](#) (Ministère de la Santé et des Soins de longue durée)
- [Vapotage - le fonctionnement](#) (Santé Canada)
- [Talk with Your Teen About E-cigarettes: A Tip Sheet for Parents](#) (Know The Risks) (5.2 MB)
Document disponible en anglais seulement.
- [The Teen Vaping Trend-What Parents Need to Know](#) (Partnership for Drug-Free Kids)
Document disponible en anglais seulement.

**Vous pouvez
cesser de fumer**
Nous pouvons aider

705.647.4305
1.866.747.4305



Services de santé du
TIMISKAMING
Health Unit

New Liskeard: (705) 647-4305 | (866) 747-4305
Englehart: (705) 544-2221 | 877-544-2221
Kirkland Lake: (705) 567-9355 | (866) 967-9355
f t g timiskaminghu.com

Références

- ¹Ministère de la Santé et des Soins de longue durée. (2017). *Les endroits où vous ne pouvez pas fumer ou vapoter en Ontario*. Tiré de site : <https://www.ontario.ca/fr/page/les-endroits-ou-vous-ne-pouvez-pas-fumer-ou-vapoter-en-ontario>.
- ²Gouvernement du Canada. (2018). *Tabagisme, vapotage et tabac : Au sujet du vapotage*. Tiré du site : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage.html>.
- ³Gouvernement du Canada. (2018). *Infographie - vapotage - le fonctionnement*. Tiré du site : <https://www.canada.ca/fr/services/sante/publications/vie-saine/vapotage-fonctionnement-infographie.html>.
- ⁴Jeunesse sans drogue Canada. (2018). *Brochure : Parler cannabis*. Tiré du site : <https://www.jeunessesansdroguecanada.org/order-cannabis-talk-kit/>.
- ⁵Agence de la santé publique du Canada. (2015). *Comportements de santé des jeunes d'âge scolaire au Canada : Un accent sur les relations*. Tiré du site : <http://canadiensante.gc.ca/publications/science-research-sciences-recherches/health-behaviour-children-canada-2015-comportements-sante-jeunes/index-fra.php>.
- ⁶Santé publique Ontario. (2018). *Current evidence on e-cigarettes*. Tiré du site : <https://www.publichealthontario.ca/en/eRepository/literature-review-ecigarettes.pdf>. Document disponible en anglais seulement.
- ⁷Parent Action on Drugs. (2018). *Trousse d'action pour les parents*. Tiré du site : <https://parentactionondrugs.org/francais/trousse-daction-pour-les-parents/>.
- ⁸Gouvernement du Canada. (2018). *Les risques du vapotage*. Tiré du site : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage/risques.html>.
- ⁹Gouvernement de l'Ontario. (2017). *Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée*. Tiré du site : <https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/17s26>.
- ¹⁰Agence de protection et de promotion de la santé (Santé publique Ontario), Hui-Chih Wu J. *Résumé de preuves évidentes : Retombées sur les maladies transmissibles du partage des cigarettes électroniques avec embouts buccaux*. Toronto, ON: Imprimeur de la Reine pour l'Ontario; 2014. Tiré du site : https://www.publichealthontario.ca/fr/eRepository/ECigarette_Communicable_Drip_Tip_EB_2014_FR.pdf.