



Les jeunes et le vapotage : faire des choix éclairés

Qu'est-ce que le vapotage?

Le vapotage se produit lorsqu'on inhale et expire (par bouffées) de la vapeur provenant d'un dispositif à piles. Dans ce dispositif, appelé vapoteuse, une solution fluide (le liquide à vapoter) est chauffée pour produire de la vapeur. Cette vapeur est inhalée par la bouche et dans les poumons.

Le vapotage n'est pas nocif, au moins?

Les vapoteuses sont réputées être une solution de remplacement du tabagisme parce qu'elles ne contiennent pas de tabac et que leur mode de combustion diffère de celui des cigarettes. Bien que le vapotage soit peut-être moins nocif que la cigarette, il n'est pas sans danger ni sécuritaire pour autant! La plupart des produits de vapotage contiennent de la nicotine. N'importe quoi peut développer une dépendance physique à la nicotine. Cela signifie que le corps s'habitue à des quantités de nicotine et la personne peut ressentir des symptômes de sevrage lorsqu'elle arrête de vapoter.

Voici les risques que présente le vapotage de nicotine chez les adolescents :

- Il nuit au développement du cerveau, Il influe sur le comportement ainsi que les facultés d'apprentissage, de mémorisation, d'attention et de concentration
- Il aggrave les symptômes de la dépression et de l'anxiété
- Il peut se traduire par l'usage prolongé ou une transition aux cigarettes (qui contiennent du tabac), et à des effets négatifs associés à la santé.

Les vapoteuses contiennent-elles des produits chimiques?

Oui. Les personnes qui vapotent risquent de s'exposer à des produits chimiques et des métaux nocifs. Certains des produits chimiques qu'on trouve dans les liquides de vapotage, comme la glycérine végétale et le propylène glycol, sont sans danger dans les cosmétiques, mais on ignore s'il est sécuritaire de les inhaler sur une période prolongée.

Si on boit la nicotine sous forme de liquide à vapoter, on court le risque de s'intoxiquer, voire d'en mourir, tout particulièrement les jeunes enfants et les animaux domestiques. En cas d'exposition à la nicotine en quantité toxique, faites le 1 800 268-9017 pour joindre le Centre antipoison de l'Ontario.

Les produits de vapotage peuvent-ils vous aider à arrêter de fumer?

Aucun produit de vapotage n'est homologué par Santé Canada pour surmonter l'accoutumance à la nicotine. Les éléments de preuve comme quoi les produits de vapotage aident les personnes à cesser de fumer sont limités. Les personnes qui souhaitent fumer moins ou arrêter de fumer gagneront à en discuter avec un professionnel de la santé. Pour savoir où et comment accéder à des ressources dans la communauté, visitez SantePubliqueOttawa.ca/RessourcesSanteMentaleSubstances.



Quels sont les risques pour la santé?

Les recherches sur le vapotage émergent. C'est donc dire que les effets à long terme sur la santé demeurent inconnus. Les effets à court terme du vapotage sur la santé peuvent inclure une irritation de la bouche ou de la gorge, la toux, l'essoufflement, des maux de tête, des nausées, des vomissements et/ou de la diarrhée.

Comment puis-je réduire les risques?

Connaître les faits et savoir comment le vapotage peut affecter la santé peut vous aider à faire un choix éclairé.

- Tenez-vous loin des produits de vapotage illicites ou non réglementés. Évitez de modifier les produits de vapotage ou d'y ajouter des substances.
- Observez à la lettre les consignes de sécurité des cigarettes électroniques et du liquide à vapoter.
- Optez pour les produits dont l'emballage est à l'épreuve des enfants et gardez-les hors de leur portée, et de celle des animaux domestiques, pour minimiser le risque d'intoxication à la nicotine.
- Vapotez seulement à l'extérieur (pas dans les espaces publics) et avec vigilance pour éviter d'exposer autrui aux effets potentiellement néfastes de la vapeur secondaire.
- Si vous vapotez, soyez à l'affût des symptômes touchant votre santé pulmonaire et informez-en votre fournisseur de soins de santé.

Quelles lois régissent le vapotage?

En vertu de la *Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée*, il est illégal de :

- Vendre ou fournir des produits du tabac et de vapotage aux personnes de moins de 19 ans
- Se servir d'une fausse pièce d'identité pour acheter des produits du tabac ou de vapotage
- Vapoter ou activer une cigarette électronique à certains endroits, dont les écoles publiques et privées et les espaces publics à moins de 20 mètres des terrains de jeux ou des écoles et centres de loisirs communautaires.

Où puis-je obtenir de l'aide?

Si vous ou votre ami(e) avez besoin d'aide pour réduire ou pour arrêter de vapoter, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance. Il peut s'agir d'un membre de la famille, un(e) enseignant(e), un(e) entraîneur/entraîneuse ou un(e) conseiller/conseillère en orientation ou en santé liée à l'utilisation de substances. Si vous n'êtes pas prêt à parler à quelqu'un que vous connaissez, vous pouvez joindre un(e) conseiller/conseillère du Bureau des services à la jeunesse au 613-260-2360 ou au www.ysb.ca/fr/. Vos conversations demeureront confidentielles. Si vous éprouvez des symptômes ou si vous êtes préoccupé par votre santé après avoir vapoté, contactez votre fournisseur de soins de santé.