Association pulmonaire du Canada

Une guide de conversation sur le vapotage *à l'intention des parents*

Aprender más sobre el vapeo y sus consecuencias le permitirá hablar sinceramente con su hijo y apoyar decisiones informadas y saludables.

Association pulmonaire du Canada

RESPIREZ

www.poumon.ca

L’Association pulmonaire du Canada milite en faveur de mesures strictes pour éviter qu’une nouvelle génération devienne dépendante de la nicotine. Nous rencontrons régulièrement des représentant-es des gouvernements fédéral et provinciaux et des décideur(-euse)s politiques pour les inciter à agir, notamment en rendant les produits contenant de la nicotine inaccessibles aux enfants et en interdisant tous les produits de vapotage aromatisés.

Pour plus d’information sur notre travail de promotion de la santé pulmonaire et de prévention des maladies pulmonaires, visitez poumon.ca.

Association pulmonaire du Canada

RESPIREZ

www.poumon.ca

Avant votre conversation

Connaissez les faits.

La mésinformation sur le vapotage est partout. Deux tiers des adolescent-es ne savent même pas que la cigarette électronique (« vapoteuse » ou « vape ») contient de la nicotine, qui crée une dépendance.

Avant votre conversation, assurez-vous de connaître les principaux risques du vapotage et les motifs qui peuvent pousser des jeunes à vapoter. Vous ne vous sentirez peut-être pas comme un-e expert-e, mais ce n'est pas grave. L'une des meilleures façons de soutenir votre enfant est d'exprimer votre souci et vos préoccupations à son égard.

Mettez-vous à la place de votre enfant.

Voyez la situation du point de vue de votre enfant. Imaginez les obstacles, les pressions et l'environnement social avant de partager vos préoccupations.

Souvenez-vous de votre propre enfance. Essayez de comprendre ce que vit votre enfant. Rappelez-lui que vous êtes de son côté. En présence d'empathie et d'une bonne communication, les enfants prennent moins de risques.

Trouvez le bon moment et le bon endroit.

Attendez la bonne occasion pour augmenter vos chances d'être entendu-e – p. ex., en passant devant une boutique de vape, en regardant la télé ou en parlant avec votre enfant avant son départ pour une sortie avec des ami-es.

Choisissez un moment calme, sans distraction. En abordant le vapotage lorsqu'il en est déjà question, vous en saurez davantage sur la conscientisation, l'intérêt et l'implication de votre enfant, sans confrontation ni réaction défensive.

Adoptez une approche ouverte et calme.

Lorsque vous parlez à votre enfant, évitez les jugements ou la frustration. Sinon, il ou elle pourrait percevoir votre ton et ignorer vos propos ou réagir sur la défensive.

Une conversation ouverte dissipera l'idée qu'il s'agit d'un « sermon ». Cela créera un climat plus détendu pour échanger des idées, sans donner l'impression à votre enfant de recevoir des reproches ou d'avoir fait quelque chose de mal.

© American Lung Association, utilisé sur autorisation

Exercez-vous.

Pour des conversations importantes et potentiellement difficiles comme celles-ci, il est utile de décider à l'avance de ce que vous direz. Devant un miroir ou avec un-e partenaire, prenez le temps de répéter les points qui vous semblent les plus importants.

Réfléchissez à la réaction possible de votre enfant à l'information. Essayez d'anticiper le déroulement de la conversation et préparez-vous à répondre calmement à toute situation.

Lors de votre conversation

Reconnaissez l'indépendance de votre enfant

Votre enfant prend de bonnes décisions chaque jour. S'abstenir de vapoter pourrait en faire partie. Remerciez-le/la pour son sens des responsabilités et faites appel à son bon jugement.

Demandez-lui son point de vue.

Écoutez d'abord sa version des faits. Il est bon de savoir ce que votre enfant trouve attirant ou non dans le vapotage. S'il/elle veut l'essayer, demandez-lui pourquoi.

Posez-lui des questions ouvertes plutôt que des questions auxquelles on peut répondre par « oui » ou « non ». Cela l'aidera à s'ouvrir, à s'engager et à être moins sur la défensive.

Soyez prêt-e à entendre que votre enfant a peut-être déjà vapoté

Bien plus d'enfants ont essayé de vapoter que la plupart des parents ne le croient. Il est tout à fait possible que votre enfant ait déjà tenté l'expérience du vapotage.

Commencez par le/la remercier pour son honnêteté. C'est la clé d'une conversation ouverte et d'une relation de confiance. Expliquez-lui que votre intention est de le/la protéger et de prendre soin de lui ou d'elle.

© American Lung Association, utilisé sur autorisation

Blâmez les géants du tabac, pas votre enfant.

Votre enfant est la cible des publicités de l'industrie du tabac, qui sont conçues pour rendre les jeunes dépendant-es à la nicotine et en faire des client-es à vie. Les mêmes multinationales qui ont financé et promu la cigarette cancérigène sont à l'origine de nombreux produits de vapotage.

Rappelez à votre enfant que face aux géants du tabac, vous êtes tou-te-s deux du même côté.

Évitez les tactiques de peur.

Il est bon de partager vos préoccupations, mais ne faites pas l'erreur de perdre l'attention de votre enfant avec des arguments dramatiques.

n fait, comparer le vapotage à d'autres tentations ou à des drogues illégales nuira à votre crédibilité et à vos chances d'établir un lien avec votre enfant.

Connectez-vous à ce qui lui tient à cœur.

Donnez un caractère personnel aux préoccupations. Expliquez à votre enfant comment le fait de vapoter peut l'empêcher d'atteindre ses objectifs futurs.

Soulignez que les dommages physiques démontrés du vapotage sur ses poumons et son cerveau affecteront ses aspirations sportives. Montrez que le vapotage a des effets invisibles sur l'humeur, la mémoire et l'attention, qui affectent les objectifs scolaires ou professionnels.

Après votre conversation

Dites merci.

Dites à votre enfant que vous appréciez son écoute, son honnêteté et le fait qu'il/elle continue à prendre de bonnes décisions.

En terminant la conversation sur une note de confiance, il lui sera plus facile de s'adresser à vous pour des questions ou des conseils.

© American Lung Association, utilisé sur autorisation

Aidez votre enfant à gérer la pression des pair-es

L'influence des ami-es ou des camarades de classe est l'un des plus grands facteurs qui incitent des jeunes à vapoter.

Envisagez un exercice ou un jeu de rôle pour donner à votre enfant les outils sociaux nécessaires pour refuser les produits du tabac. Offrez-lui quelques faits rapides ou une anecdote qu'il/elle se sentira à l'aise de partager.

Restez informé-e.

L'enjeu du vapotage est en constante évolution. Pour protéger votre enfant, tenez-vous au courant.

Aidez votre enfant à gérer son stress.

La gestion du stress est souvent citée par les adolescent-es comme motif pour vapoter. Malheureusement, le stress est universel et peut se faire sentir même à un jeune âge.

Parlez avec votre enfant de toute préoccupation ou pression plus large qui pourrait l'affecter. Veillez à ce qu'il/elle dispose de moyens de relaxation sains.

Faites un suivi.

Cette conversation n'est pas une affaire d'une seule fois. Même si tout se passe bien, il se présentera au fil du temps de nouvelles tentations, d'autres produits et des avancées dans la recherche.

Assurez-vous de garder la ligne de communication ouverte. L'échange d'informations est un excellent moyen de relancer la conversation.

Partagez ces informations.

D'autres parents rencontrent les mêmes problèmes et se demandent comment y faire face. Partagez ces informations avec eux/elles dans les médias sociaux ou par courriel.

Creado por la Asociación Americana del Pulmón.
Usada con permiso.

Foire aux questions sur le vapotage

Qu’est-ce que le vapotage?

Vapoter, c’est inhaler et expirer la « vapeur » (ou plus exactement, l’aérosol) qui résulte du chauffage d’une solution liquide (« liquide à vapoter » ou « e-liquide »). Cet aérosol qui est inhalé par la bouche et jusque dans les poumons.

Qu’est-ce qu’une vapoteuse?

Une vapoteuse (parfois appelée « cigarette électronique » ou « vape ») est un dispositif qui sert à chauffer et à inhaler un aérosol. Il existe des dispositifs de vapotage jetables et réutilisables.

Les batteries des dispositifs de vapotage réutilisables peuvent être rechargées et leur réservoir à liquide peut être rempli à nouveau. Une « trousse de démarrage » de vapoteuse réutilisable comprend habituellement le dispositif, un câble de recharge, et parfois une « capsule » de liquide à vapoter.

Les dispositifs de vapotage jetables sont munis d’un réservoir plein et une batterie chargée. Une fois la batterie ou le liquide épuisé, on jette l’appareil en entier.

Composantes d'une vapoteuse

Les dispositifs de vapotage réutilisables et jetables sont offerts sous différentes formes et couleurs, mais se composent généralement des mêmes éléments.

Cartouche ou réservoir
Contenant qui renferme le liquide à vapoter; il peut être rechargeable si le dispositif est réutilisable

Batterie
Batterie rechargeable au lithium-ion pouvant chauffer à plus de 400 degrés en quelques secondes

Élément chauffant ou atomiseur
Élément chauffant en métal qui permet de transformer le liquide à vapoter en aérosol

Témoin lumineux
Lumière qui s'allume ou qui clignote pour indiquer une batterie faible, un réservoir vide ou une surchauffe

Port de recharge
On le trouve sur les dispositifs de vapotage réutilisables et sur certains dispositifs jetables

Que contient le liquide à vapoter?

Glycérine végétale et propylène glycol
La glycérine végétale et le propylène glycol sont des solvants liquides qui servent à dissoudre la nicotine et les arômes dans le liquide à vapoter. Une fois chauffés, ces liquides se transforment en un aérosol que l'on inhale.

Tous deux sont des additifs alimentaires courants; ils sont décrits sur les sites de vapotage comme étant « sécuritaires pour la consommation alimentaire ». Or cette expression ne s'applique que s'ils sont ajoutés à des aliments et ingérés – et non chauffés à haute température et inhalés dans les poumons.

Nicotine
Tous les liquides à vapoter ne contiennent pas de nicotine, mais la plupart oui.

La nicotine est un stimulant qui crée une forte dépendance et qui provoque des sensations temporaires de détente et de bien-être. Son utilisation peut nuire au développement du cerveau et peut augmenter le risque de dépendance future à d'autres drogues.

Arômes
Il existe des milliers de saveurs de liquides à vapoter, dont de nombreux arômes de fruits et de bonbons qui attirent les jeunes.

Autres substances chimiques
En plus de ce qui est indiqué sur l'étiquette, l'aérosol contient d'autres substances chimiques qui résultent du chauffage du liquide dans le dispositif de vapotage – y compris certains composés cancérigènes comme les aldéhydes et le diacétyle.

Pourquoi les jeunes vapotent-ils/elles?

Alors que le taux de tabagisme chez les jeunes Canadien-nes n'a jamais été aussi faible, le vapotage chez les jeunes est en hausse. La plupart des jeunes sont conscient-es des méfaits et des conséquences de la consommation de cigarettes, mais plusieurs sous-estiment les effets que le vapotage peut avoir sur leur santé et leur bien-être.

Les jeunes affirment qu'ils/elles vapotent pour réduire leur stress et par désir d'appartenance. Ils/elles disent aimer vapoter. Il existe des milliers de saveurs de liquides à vapoter, dont plusieurs arômes de bonbons et de fruits, très populaires auprès des jeunes. Des jeunes vapotent aussi parce qu'ils/elles deviennent dépendant-es de la nicotine.

Comment puis-je savoir si mon enfant vapote?

Le vapotage est facile à dissimuler; on peut facilement passer à côté des signes. Contrairement à la cigarette traditionnelle, la cigarette électronique ne laisse pas l'odeur révélatrice du tabac.

De nouveaux symptômes semblables à ceux de l'asthme (toux, essoufflement), une irritabilité accrue et une soif plus marquée sont autant de signes pouvant révéler que votre enfant vapote.

Voici d'autres signes pouvant indiquer que votre enfant vapote :

- Présence de dispositifs, d'achats en ligne ou d'emballages inconnus
- Faibles odeurs sucrées ou fruitées
- Changements de comportement et d'humeur
- Agitation accrue
- Réduction de la consommation de caféine
- Désir de saveur (en raison de la dégradation des papilles gustatives)
- Pneumonie
- Saignements de nez

3 mythes répandus sur le vapotage

“C’est juste de la vapeur d’eau et des arômes.”

FAIT : Il n’y a pas vraiment de « vapeur » dans les bouffées de vapoteuse.

Comme pour la cigarette, un marketing astucieux et des mots en vogue peuvent donner l’impression que le vapotage n’est pas si grave.

Les mots « vapoter » et « vapeur » suggèrent que l’on inhale une vapeur d’eau inoffensive. En réalité, les dispositifs de vapotage produisent un aérosol, c’est-à-dire un mélange de minuscules particules liquides en suspension dans un gaz. Lorsque vous vapotez, vous chauffez des substances chimiques connues et inconnues à des températures élevées pour produire un aérosol que vous inhalez directement dans vos poumons.

“Essayer juste une fois ne peut pas faire de mal.”

FAIT : Il est possible de devenir dépendant-e du vapotage après seulement quelques fois.

Des jeunes peuvent être curieux(-ses) de vapoter parce qu’ils/elles ne comprennent pas à quel point cela est nocif et peut créer une dépendance. En fait, la nicotine, un stimulant dérivé du tabac, est l’une des drogues qui créent le plus de dépendance. Il est possible de devenir dépendant-e du vapotage (de la nicotine) après seulement une ou deux utilisations.

“Le vapotage est une avenue de rechange plus saine au tabagisme.”

FAIT : Vapoter est nocif, surtout pour les enfants et les adolescent-es.

Le vapotage est présenté comme un outil d’abandon du tabagisme moins néfaste que la cigarette. En réalité, le vapotage est nocif, en particulier pour les enfants et les adolescent-es dont le cerveau et les poumons sont encore en développement.

On sait également qu’une dépendance à la nicotine peut rendre les jeunes plus susceptibles de développer une dépendance à d’autres substances. Au Canada, deux jeunes sur trois de 12 à 17 ans qui vapotent et fument ont commencé par vapoter.

Est-ce que ça en vaut la peine?

La plupart des adolescent-es sont conscient-es des méfaits et des conséquences de la consommation de cigarettes, mais plusieurs sous-estiment les effets que le vapotage peut avoir sur leur santé et leur bien-être. Vapoter est nocif pour le cerveau, les poumons, les voies aériennes, le cœur, les vaisseaux sanguins, les dents et la peau.

Des poumons et du système respiratoire

- Tos
- Dolor de garganta
- Disnea y dificultad para respirar
- Mayor vulnerabilidad a las infecciones respiratorias
- Cicatrización de los pulmones
- Estrechamiento de las vías respiratorias
- Asma o empeoramiento de los síntomas del asma

Du cœur et de l'appareil circulatoire

- Rythme cardiaque accéléré
- Augmentation de la pression artérielle
- Dommages aux vaisseaux sanguins
- Risque accru de maladie vasculaire
- Accumulation de métaux lourds dans le sang et les organes

Du cerveau et du système nerveux

Puisque le cerveau des jeunes est encore en développement, la nicotine peut causer des problèmes à long terme touchant :

- la cognition
- la mémoire
- les fonctions exécutives
- l'impulsivité

Les dents et la peau

- Sécheresse buccale
- Carie dentaire
- Maladie des gencives

Est-ce que ça en vaut la peine?

Le vapotage peut affecter bien plus que la santé de votre enfant. Il peut l'empêcher de faire ce qu'il/elle aime et d'atteindre ses objectifs.

Vapoter n'a rien d'attrayant

Le vapotage peut causer des rougeurs, de l'inflammation, une sécheresse et un vieillissement prématuré de la peau. Il est également associé à la sécheresse buccale, à la mauvaise haleine, à la carie dentaire et à une accumulation de cellules mortes sur la langue (appelée « langue noire poilue »).

Vapoter pourrait mettre en péril des activités parascolaires de votre enfant

De nombreuses équipes sportives scolaires et communautaires et autres clubs ont un code de conduite pour les participant-es. Se faire prendre en train de vapoter peut constituer une infraction, et votre enfant pourrait être suspendu-e ou retiré-e de l'équipe ou de l'activité.

Si votre enfant fait partie d'une équipe ou d'un club qui a un code de conduite pour les participant-es, examinez-le ensemble. Envisagez de vous adresser à un-e leader, un-e entraîneur(-euse) ou un-e responsable d'équipe en cas de doute à savoir si le vapotage enfreint ce code.

Le vapotage peut coûter cher

Le vapotage et la vente de produits connexes sont assujettis à plusieurs des mêmes restrictions que les produits du tabac. Dans la plupart des provinces et territoires, il est interdit de vapoter dans les cours d'école, sur les terrasses des restaurants, dans les espaces publics intérieurs et dans les véhicules privés en présence de mineur-es. Dans certaines provinces, comme l'Ontario, il est interdit de vapoter dans les terrains de jeux, les installations récréatives extérieures et sur les plages.

Vapoter là où c'est interdit est passible d'amendes de plusieurs centaines de dollars.

Les déchets de vapotage sont néfastes pour l'environnement

Si votre enfant est passionné-e de l'environnement, il/elle devrait savoir que le vapotage a de graves conséquences environnementales. Jeter un dispositif de vapotage, c'est jeter à la fois des déchets dangereux, des déchets électroniques et des déchets plastiques à usage unique.

Déchets plastiques à usage unique : Les pièces en plastique des dispositifs de vapotage finissent par se décomposer en microplastiques, qui peuvent s'accumuler dans les cellules des organismes vivants et les endommager.

Déchets électroniques : Le lithium contenu dans les batteries est une ressource limitée qui pourrait servir à produire des batteries pour des voitures électriques ou des vélos électriques. Il est également inflammable; il arrive que des vapoteuses jetées aux ordures provoquent des incendies dans des poubelles et des installations de gestion des déchets.

Déchets dangereux : Les sels de nicotine et les métaux lourds comme le nickel, le cadmium, le plomb et le mercure peuvent s'infiltrer dans l'eau et le sol.

5 choses à savoir sur les sachets de nicotine

Dernière nouveauté des géants du tabac : des sachets (ou pochettes) de nicotine qui peuvent rendre les enfants et les adolescent-es dépendant-es à la nicotine.

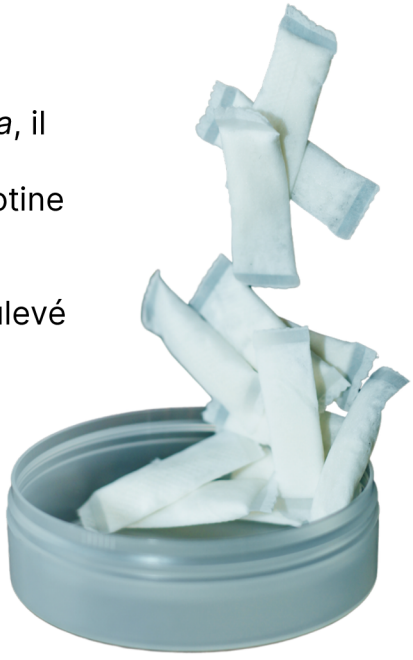
1. Les sachets de nicotine s'utilisent de la même façon que le tabac à mâcher et le tabac humide, mais ils ne contiennent pas de tabac. Chaque sachet, qui ressemble à une petite poche de thé, contient de la nicotine en poudre et un arôme. On place le sachet entre la joue et la gencive pour libérer graduellement la nicotine.

2. Chaque sachet contient de 3 à 4 mg de nicotine, ce qui équivaut à trois ou quatre cigarettes.

3. En raison de leur bon goût, les jeunes enfants peuvent les avaler, ce qui les expose à un risque d'intoxication grave, voire mortelle, à la nicotine.

4. Les sachets de nicotine sont offerts dans une variété d'arômes attrayants pour les jeunes. Ils sont populaires auprès des athlètes (en particulier du hockey et du football), car leur effet stimulant n'affecte pas la capacité pulmonaire.

5. En 2023, les sachets de nicotine Zonnic ont été mis en vente. Depuis que Zonnic a été approuvé en vertu du *Règlement sur les produits de santé naturels du Canada*, il n'y avait pas d'âge minimum légal pour les acheter. La situation a changé le 28 août 2024 : les sachets de nicotine ne sont désormais vendus que sur demande d'un pharmacien — après que l'Association pulmonaire du Canada et d'autres groupes nationaux de santé ont soulevé la question sur la Colline du Parlement.



Association pulmonaire du Canada

RESPIREZ

www.poumon.ca