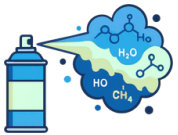


Informations pour les proches

Vapotage

Ce document s'adresse aux proches qui souhaitent mieux comprendre le vapotage. Il vise à offrir des conseils pour aborder ce sujet avec les jeunes et à présenter les ressources d'aide et d'information disponibles.

Comprendre les faits et les risques

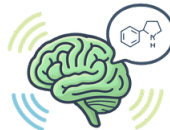


Un aérosol chimique, pas de la vapeur d'eau

Le terme « vapoteuse » est trompeur. Le liquide de vapotage contient peu ou pas d'eau et ne produit donc pas de « vapeur », mais plutôt un aérosol chimique.

Nicotine = Dépendance rapide

Les produits de vapotage contenant de la nicotine peuvent entraîner une dépendance rapide, surtout chez les jeunes, car leur cerveau est encore en développement.



Vapoter ne diminue pas le stress

Vapoter réduit temporairement les symptômes de manque de nicotine. Le soulagement peut donner l'impression de diminuer le stress, mais c'est un effet de courte durée.

Impacts sur la santé

Le vapotage de nicotine peut nuire à la respiration et au cœur : essoufflement, aggravation de l'asthme, cœur qui bat plus vite. La nicotine agit aussi sur le cerveau et peut augmenter les risques d'anxiété ou de dépression.



Ouvrir le dialogue : parler vapotage avec les jeunes

1

S'informer d'abord

Apprenez-en plus sur le vapotage.



Choisir le bon moment

Quand vous êtes tous les deux prêts à parler.

2

3

Parler pour mieux soutenir

Écouter et poser des questions plutôt que de faire la leçon, rester calme et agir comme un allié.



Soutien, conseils et pistes de solutions

Veuillez consulter les ressources d'aide au verso.

4

Balayez le code QR, visitez le site Web ou téléphonez pour obtenir un des services ci-dessous!



Pour en savoir plus...

Affiche :
Connais-tu ça toi, les risques du vapotage?

https://ciyss-outaouais.gouv.qc.ca/risques_vapotage



Baladodiffusions
C'est pas juste du vapotage

cqts.qc.ca/projet/baladodiffusions-cest-pas-juste-du-vapotage/



Documentaire québécois sur le vapotage :
Un écran de fumée

www.youtube.com/watch?v=HvHpdlugMMQ



EPAV Média : plateforme numérique de sensibilisation au vapotage

epavmedia.ca/



Guide sur la communication parent-jeune :
Le vapotage chez les jeunes est un problème à prendre au sérieux

cqts.qc.ca/wp-content/uploads/2024/03/guide-parents-cqts-vf.pdf



Ressources d'aide

Centre d'abandon du tabagisme (14 ans et plus)

 819 966-6696

Accompagnement gratuit et personnalisé

Ligne J'ARRÊTE

 1 866 527-7383 (JARRETE)

Libair (13 à 17 ans)

www.libair.ca/

Application pour réduire ou arrêter de vapoter



Quash (14 à 30 ans)

www.quashapp.com/fr

Application pour réduire ou arrêter de fumer/vapoter



Site J'ARRÊTE

www.quebecsanstabac.ca/jarrete



Carte des ressources en dépendances de l'Outaouais

ciyss-outaouais.gouv.qc.ca/ressources-dependance

