

UN JEUNE VAPOTE DÉJÀ,  
QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

### Ouvrir le dialogue et s'intéresser à la situation

- Depuis combien de temps vapotes-tu?
- Qu'est-ce que tu vapotes et en quelle quantité?
- Qu'est-ce qui t'a amené à vapoter?
- Que penses-tu de ta consommation de cigarette électronique?

### Lui offrir du soutien

- Proposer de visiter ensemble quelques sites qui soutiennent l'arrêt de l'usage du tabac/produits de vapotage : [smat.ca](http://smat.ca), [tombepasdanslepiege.ca](http://tombepasdanslepiege.ca), [quebecsanstabac.ca/jarrete](http://quebecsanstabac.ca/jarrete).
- Discuter de ce qui pourrait l'aider à diminuer sa consommation ou à cesser de vapoter et élaborer un plan d'action progressif pour lequel vous serez en soutien.
- L'informer qu'il existe des groupes en cessation tabagique. Pour connaître les partenaires qui organisent des groupes pour soutenir les jeunes, contacter la Direction de santé publique du CISSS de Lanaudière :

[bienetredejeunes.ciessleran@ssss.gouv.qc.ca](mailto:bienetredejeunes.ciessleran@ssss.gouv.qc.ca)

### Et si je vapote ou je fume, puis-je intervenir?

- En tant que modèle, respectez les règles de non-usage dans votre milieu et ne partagez pas de moments de consommation avec les jeunes. Beaucoup d'intervenants croient à tort ne pas être la bonne personne pour intervenir s'ils consomment.
- Il faut demeurer transparent et parler franchement de votre expérience et des impacts négatifs de votre consommation.

### SOURCES

- [briselillusion.com](http://briselillusion.com)
- [canadagazette.gc.ca](http://canadagazette.gc.ca)
- [info-tabac.ca](http://info-tabac.ca)
- [quebec.ca](http://quebec.ca)
- [quebecsanstabac.ca](http://quebecsanstabac.ca)
- [statistique.quebec.ca](http://statistique.quebec.ca)
- [ciessleran.gouv.qc.ca](http://ciessleran.gouv.qc.ca)

UNIATOX / 450 968-0363 / [www.uniatox.org](http://www.uniatox.org)

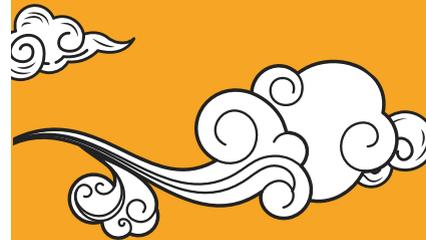


# VAPOTAGE



## USAGE DES PRODUITS DE VAPOTAGE CHEZ LES ADOLESCENTS

## OUTIL À L'INTENTION DES INTERVENANTS



Le phénomène du vapotage a évolué rapidement au cours des dernières années. Il est important de le comprendre pour mieux intervenir auprès des adolescents.

## QU'EST-CE QUI DIFFÉRENCIE LA CIGARETTE DE LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE?



### CIGARETTE

Lorsqu'on interroge les jeunes du secondaire sur leur consommation des 30 derniers jours, on constate une **diminution** : 12 % en 2013 comparativement à 9 % en 2019.

Elle est moins bien acceptée et elle est vue plus négativement chez les jeunes (odeur désagréable).

La concentration de nicotine dans 1 cigarette est estimée à 1 mg, donc 1 paquet de 20 cigarettes équivaut à 20 mg.

Les produits de vapotage (cigarettes électroniques, vapoteuses, JUUL, etc.) sont conçus pour chauffer un liquide produisant un aérosol. De ce fait, ces produits se distinguent des produits du tabac parce qu'ils ne contiennent pas de tabac et qu'ils chauffent une substance plutôt que de la brûler.



### CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Lorsqu'on interroge les jeunes du secondaire sur leur utilisation des 30 derniers jours, on constate une **augmentation** : 4 % en 2013 comparativement à 21 % en 2019.

Les jeunes la perçoivent plus acceptable et sous-estiment les risques. Elle est vue plus attrayante (saveurs, aspect technologique, dissimulable).

La concentration de nicotine pour les produits de vapotage a été récemment fixée à 20 mg/ml. Donc, une capsule représente environ 1 paquet de 20 cigarettes.

## MYTHES & RÉALITÉS

Les vedettes ne sont pas payées pour vapoter.



En réalité, plusieurs vedettes sont payées pour faire de la publicité pour les produits de vapotage sur les réseaux sociaux ou dans des vidéoclips.

La fumée de la cigarette électronique, c'est juste de la vapeur d'eau.



En réalité, la fumée de la cigarette électronique ne comporte que très peu d'eau. Le e-liquide chauffé qui fait de la boucane est composé de plusieurs produits chimiques.

La cigarette électronique ne contient pas de nicotine.



Bien que possible, la réalité est que 90 % des jeunes utilisent de la nicotine dans leur liquide.

La cigarette électronique est vendue comme un outil pour arrêter de fumer.



En réalité, avec ses designs modernes et ses nombreuses saveurs d'e-liquide, les cigarettes électroniques sont perçues comme des gadgets et des accessoires de mode plutôt que comme des outils pour aider les adultes à cesser de fumer. Cette tactique de l'industrie a pour but d'attirer les jeunes non-fumeurs à vapoter. De plus, vapoter augmente par 4 les risques de commencer à fumer la cigarette.

## APPROCHES À PRIVILÉGIER ET À ÉVITER DANS VOTRE MILIEU :

### À PRIVILÉGIER

- Engager activement les jeunes dans les activités de prévention.
- Mettre à l'avant-plan le fait que la majorité des jeunes ne fument pas et ne vapotent pas (normes sociales positives).
- Valoriser les saines habitudes de vie.
- Adopter une posture neutre et une ouverture d'esprit avec les jeunes.

### À ÉVITER

- Implanter des mesures répressives.
- Aborder le sujet en donnant seulement de l'information sous forme d'exposés magistraux.
- Surévaluer un phénomène en se basant uniquement sur notre perception de la consommation des jeunes.
- Dramatiser, culpabiliser, porter des messages moralisateurs ou avoir une attitude alarmiste en n'évoquant que le négatif de la consommation.

## COMMENT INTERVENIR EN PRÉVENTION ?

Au primaire, il vaut mieux s'abstenir de parler directement de l'usage de tabac ou des produits de vapotage aux jeunes.

Limitier les interventions aux questions posées par les jeunes. Si c'est le cas, y répondre directement, succinctement et simplement.

La prévention universelle s'adresse à tous les jeunes du secondaire, qu'ils soient consommateurs ou non. Plusieurs thèmes peuvent être abordés auprès d'eux afin de les outiller pour qu'ils puissent prendre des décisions éclairées :

- Discuter de la nicotine et des impacts à court terme (argent, dépendance, essoufflement). Préciser qu'il n'y a pas de seuil sécuritaire de consommation.
- Démystifier certaines fausses croyances au sujet du tabagisme et du vapotage (voir section mythes et réalités).
- Discuter de la présence de la cigarette électronique sur les réseaux sociaux et de l'influence que cela peut avoir sur les jeunes.
- Discuter de différentes façons de refuser une offre de consommation.

## POUR VOUS AIDER

Des activités de prévention peuvent être déployées auprès des jeunes par un intervenant du CISSS de Lanaudière. Contacter la Direction de santé publique du CISSS de Lanaudière : [bienetredesjeunes.cissslan@sss.gouv.qc.ca](mailto:bienetredesjeunes.cissslan@sss.gouv.qc.ca)

Des activités clés en main pour les intervenants sont offertes gratuitement par le Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS). Inscrivez-vous à l'adresse suivante : [quebecsanstabac.ca/je-previens/projets/activites-cles-en-main](http://quebecsanstabac.ca/je-previens/projets/activites-cles-en-main).

Des ressources pour les parents se retrouvent sur le site : [quebecsanstabac.ca/je-previens/outils/ressources-parents](http://quebecsanstabac.ca/je-previens/outils/ressources-parents).