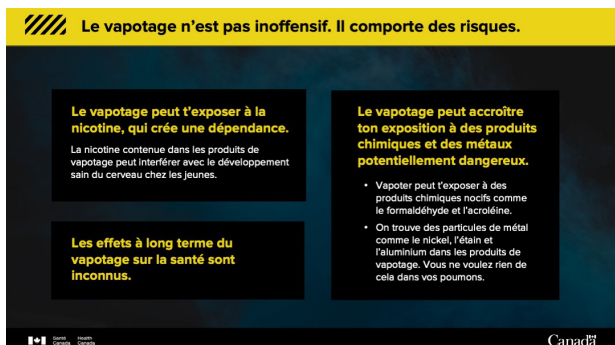


Considère les conséquences du vapotage

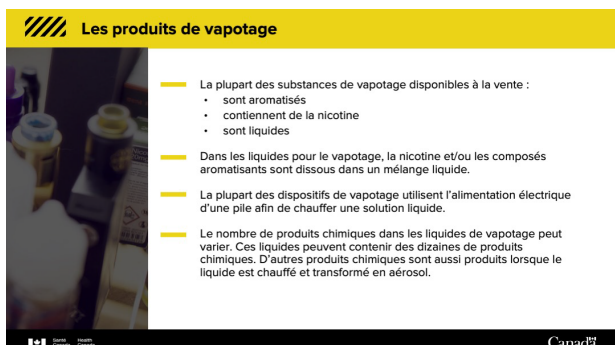
Module autogéré en ligne



- Bienvenue à cette première partie de l'expérience Considère les conséquences du vapotage, de Santé Canada.
- Cette première partie est une introduction aux produits de vapotage, aux risques qui y sont associés et aux lois et règlements qui le régissent.



- Le vapotage n'est pas inoffensif. Il comporte des risques.
- Vapoter t'expose à la nicotine, qui crée une dépendance.
- Le vapotage de la nicotine peut interférer avec le développement sain du cerveau chez les jeunes.
- Les effets à long terme du vapotage sont inconnus.
- Le vapotage peut accroître ton exposition à des produits chimiques et des métaux potentiellement dangereux.
- Vapoter peut t'exposer à des produits chimiques dangereux comme le formaldéhyde et l'acroléine.
- On trouve des particules de métal comme le nickel, l'étain et l'aluminium dans les produits de vapotage. Vous ne voulez rien de cela dans vos poumons.



- La plupart des substances de vapotage disponibles à la vente :
 - › sont aromatisées
 - › contiennent de la nicotine
 - › sont liquides
- Dans les liquides pour le vapotage, la nicotine et/ou les composés aromatisants sont dissous dans un mélange liquide.
- La plupart des dispositifs de vapotage utilisent l'alimentation électrique d'une pile afin de chauffer une solution liquide.
- Le nombre de produits chimiques dans les liquides de vapotage peut varier. Ces liquides peuvent contenir des dizaines de produits chimiques. D'autres produits chimiques sont aussi produits lorsque le liquide est chauffé et transformé en aérosol.
- La plupart des dispositifs de vapotage sont alimentés par une pile qui chauffe la solution liquide.
- Il n'y a pas de combustion lorsqu'on vapote, mais le liquide doit être chauffé, ce qui fait en sorte que la solution se transforme en aérosol.
- Le nombre de produits chimiques dans les liquides peut varier. Ces liquides peuvent contenir des dizaines de produits chimiques. D'autres produits chimiques sont aussi produits lorsque le liquide est chauffé et transformé en aérosol.

La législation et la réglementation au Canada

Le saviez-vous ? La *Loi sur le tabac et les produits de vapotage* (LTPV) réglemente, outre le tabac, la fabrication, la vente, l'étiquetage et la promotion des produits de vapotage au Canada. Les gouvernements provinciaux et territoriaux ont également adopté des règlements sur les produits de vapotage.

Pourquoi réglementer le vapotage ?

Pour protéger les jeunes et les personnes qui ne fument pas de la dépendance à la nicotine et de l'usage du tabac, tout en permettant aux adultes d'accéder aux produits de vapotage, en tant qu'alternative moins nocive que de continuer de fumer.

Canada

- Saviez-vous que la *Loi sur le tabac et les produits de vapotage* réglemente, outre le tabac, la fabrication, la vente, l'étiquetage et la promotion des produits de vapotage. Les gouvernements provinciaux et territoriaux ont également adopté des règlements sur les produits de vapotage.
- Le cadre juridique réglementant les produits de vapotage a été modifié en 2018 afin de protéger les jeunes et les personnes qui ne fument pas de la dépendance à la nicotine et de l'usage du tabac, tout en permettant aux adultes d'accéder aux produits de vapotage, en tant qu'alternative moins nocive que de continuer de fumer.
- Le vapotage comporte des risques, particulièrement pour les jeunes et les personnes qui ne fument pas. Le vapotage est une option moins nocive que le tabac pour les personnes qui ne réussissent pas à abandonner le tabagisme avec l'aide des méthodes approuvées. Remplacer complètement la cigarette pour un produit de vapotage réduit l'exposition à plusieurs substances chimiques nocives présentes dans la fumée du tabac.

La législation et la réglementation au Canada

Quelles sont certaines des mesures réglementaires relatives aux produits de vapotage ?

- Interdiction de vendre ou de fournir des produits de vapotage aux personnes âgées de moins de 18 ans. Certains gouvernements provinciaux et territoriaux ont fait passer cet âge à 19 ou à 21 ans.
- Interdire l'exposition des produits de vapotage dans les points de vente qui peuvent être vus par les jeunes.
- Interdire l'utilisation de certains ingrédients et arômes qui sont attrayants pour les jeunes, comme les arômes de bonbons et de desserts.
- Réduction de la concentration de nicotine à un maximum de 20 mg/ml pour les produits de vapotage.
- Élaboration de futurs règlements potentiels.

Canada

VOYONS MAINTENANT CERTAINES DES MESURES RÉGLEMENTAIRES RELATIVES AUX PRODUITS DE VAPOTAGE.

- Premièrement, les produits de vapotage ne peuvent être vendus ou fournis aux personnes âgées de moins de 18 ans. Mais informe-toi sur les lois de ta province ou ton territoire, car certains ont fait passer cet âge à 19 ou 21 ans et ont adopté ou annoncé des restrictions additionnelles sur les produits de vapotage et leur promotion afin qu'elles répondent à leurs besoins.
- L'exposition des produits de vapotage dans les points de vente qui peuvent être vus par les jeunes est interdite ainsi que l'utilisation de certains ingrédients et arômes qui sont attrayants pour les jeunes, comme les arômes de bonbons et de desserts, est interdite.
- Il y a aussi une réglementation qui fixe à 20 mg/ml la concentration maximale de nicotine dans les produits de vapotage commercialisés au Canada.
- Et, au fur à mesure que nous en apprenons plus sur les risques, de nouveaux règlements pourraient être proposés pour restreindre davantage les produits de vapotage.

Savais-tu que vapoter peut t'exposer à des produits chimiques dangereux comme le formaldéhyde et l'acroléine ou à des particules de métaux comme le nickel, l'étain, le chrome et l'aluminium ? Tu ne veux rien de cela dans tes poumons !

La majorité des liquides de vapotage vendus au Canada contiennent de la **nicotine**, qui crée une forte dépendance.

La sécurité à long terme liée à l'inhalation de substances comme le **propylène glycol** et le **glycérol** est inconnue et fait encore l'objet de recherche.

Canada

- Bien. Maintenant que tu as trouvé les 10 mots, qu'est-ce que cela signifie ?
- Le propylène glycol et le glycérol sont des substances que l'on trouve dans les liquides de vapotage. Même si l'usage de ces ingrédients est considéré comme étant sécuritaire dans les cosmétiques et les aliments, les risques à long terme associés à l'inhalation de ces substances sont inconnus et font encore l'objet de recherche.
- Le vapotage n'implique aucune combustion, mais le processus de vapotage comprend le chauffage d'un liquide. Lorsque des ingrédients comme le propylène glycol et le glycérol sont chauffés, ils se fragmentent pour former de nouvelles substances chimiques et produire des substances chimiques potentiellement néfastes comme le formaldéhyde.
- Certains contaminants comme le nickel, l'étain, le chrome et l'aluminium pourraient aussi se retrouver dans les produits de vapotage, puis dans l'aérosol.

Les risques pour la santé associés aux autres substances chimiques présentes dans les produits de vapotage

- Le vapotage peut t'exposer à des produits chimiques potentiellement nocifs tels que le formaldéhyde et l'acroléine, que l'on retrouve à des niveaux encore plus élevés dans la fumée de tabac et de cannabis.
- À l'exception du cannabis, les liquides de vapotage contiennent généralement du glycérol (glycérine végétale), du propylène glycol (PG) ainsi que des produits chimiques utilisés pour aromatiser.
- Bien que ces ingrédients soient considérés comme étant sécuritaires dans les cosmétiques et les aliments, les risques à long terme associés à l'inhalation de ces substances sont inconnus et font encore l'objet de recherche.
- L'aérosol produit par le vapotage du cannabis peut également contenir des substances nocives telles que des benzènes, des xylènes et du styrène.

- Le vapotage peut t'exposer à des produits chimiques potentiellement nocifs tels que le formaldéhyde et l'acroléine, que l'on retrouve à des niveaux encore plus élevés dans la fumée de tabac et de cannabis.
- À l'exception du cannabis, les liquides de vapotage contiennent généralement du glycérol (glycérine végétale), du propylène glycol (PG) ainsi que des produits chimiques utilisés pour aromatiser.
- Bien que ces ingrédients soient considérés comme étant sécuritaires dans les cosmétiques et les aliments, les risques à long terme associés à l'inhalation de ces substances sont inconnus et font encore l'objet de recherche.
- L'aérosol produit par le vapotage du cannabis peut également contenir des substances nocives telles que des benzènes, des xylènes et du styrène.

Considère les conséquences du vapotage



Première partie terminée. Poursuis l'expérience avec les deuxième et troisième parties.

BRAVO! TU AS TERMINÉ LA PREMIÈRE PARTIE DE CE MODULE AUTOGÉRÉ. POURSUIS L'EXPÉRIENCE AVEC LES PARTIES DEUX ET TROIS!

Considère les conséquences du vapotage

Deuxième partie

- Bienvenue à cette deuxième partie de l'expérience Considère les conséquences du vapotage, de Santé Canada.
- Dans cette partie, nous verrons les effets associés à la présence de cannabis et de nicotine dans les produits de vapotage chez les adolescents.

L'exposition à la nicotine au cours de l'adolescence

- Peut interférer avec le développement sain du cerveau
- Peut nuire à la mémoire et la concentration
- Peut mener à la dépendance physique et/ou la dépendance

- Les jeunes sont particulièrement sensibles aux effets néfastes de la nicotine, car elle peut interférer avec le développement sain du cerveau et nuire à la mémoire et à la concentration.
- Le cerveau en développement est plus sensible aux effets de la nicotine comparativement à ceux des adultes.
- Cela signifie que les enfants et les adolescents peuvent développer une dépendance à la nicotine à un niveau d'exposition plus faible que les adultes. Il peut être difficile pour un adolescent de cesser de vapoter une fois qu'il a développé une dépendance à la nicotine.

La nicotine et le développement du cerveau chez l'adolescent

Pourquoi les adolescents sont-ils plus vulnérables ?

- L'adolescence est une période déterminante pour le développement du cerveau, qui se poursuit jusqu'au début de la vingtaine.
- La nicotine perturbe le développement des circuits cérébraux qui contrôlent l'attention et l'apprentissage. Les jeunes qui vapotent des produits contenant de la nicotine ou consomment des produits du tabac courent un risque accru d'avoir des déficiences dans ces domaines.
- Les jeunes qui vapotent de la nicotine ou consomment des produits du tabac sont particulièrement vulnérables aux effets durables à long terme d'une exposition de leur cerveau en développement à la nicotine.

POURQUOI LES ADOLESCENTS SONT-ILS VULNÉRABLES?

- L'adolescence est une période déterminante pour le développement du cerveau, qui se poursuit jusqu'au début de la vingtaine.
- La nicotine perturbe le développement des circuits cérébraux qui contrôlent l'attention et l'apprentissage. Les jeunes qui vapotent des produits contenant de la nicotine ou consomment des produits du tabac courent un risque accru d'avoir des déficiences dans ces domaines.
- Les jeunes qui vapotent de la nicotine ou consomment des produits du tabac sont particulièrement vulnérables aux effets durables à long terme d'une exposition de leur cerveau en développement à la nicotine.

Dépendance à la nicotine

Le saviez-vous ?

- Chez les enfants et les jeunes, la dépendance à la nicotine peut se produire plus rapidement que chez les adultes.
- Comme pour le tabagisme, la quantité de nicotine nécessaire pour devenir « accro » en vapotant varie d'une personne à l'autre.
- Il peut être difficile pour un adolescent de cesser de vapoter une fois qu'il a développé une dépendance à la nicotine.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Les enfants et les jeunes sont susceptibles de développer une dépendance à la nicotine plus rapidement que les adultes.
- Comme pour le tabac, la quantité de nicotine nécessaire pour développer une dépendance varie d'une personne à l'autre. Il y a plusieurs facteurs de risque qui ont des impacts potentiels pour les personnes qui ont développé une dépendance à la nicotine.
- Parmi ces facteurs de risque :
 - › La génétique d'une personne (comment son cerveau répond à la nicotine)
 - › Son environnement immédiat (est-ce que la famille ou les amis vapotent ou fument?)
 - › Les enjeux de santé mentale
 - › L'utilisation d'autres substances créant une dépendance
 - › L'âge
 - › La quantité de nicotine à laquelle la personne est exposée (soit la concentration en nicotine du produit de vapotage utilisé) et les habitudes de vapotage de la personne (soit la fréquence et la force de l'inhalation)
- Tous ces facteurs combinés influencent dans quelle mesure le vapotage mènera à une dépendance à la nicotine.
- Il n'est pas nécessairement facile de cesser de vapoter après avoir développé une dépendance.

Vapoter du cannabis

- Le vapotage du cannabis consiste à respirer l'aérosol ou l'émission de vapotage produite par le chauffage du cannabis à l'aide d'un dispositif de vapotage.
- Le cannabis peut être vapoté en utilisant du cannabis séché ou des extraits de cannabis liquides ou solides.
- Les extraits de cannabis inhalés par vapotage peuvent être extrêmement forts et contenir jusqu'à environ 95 % de THC. Plus l'extrait est fort et plus la teneur en THC consommée est élevée, plus les risques pour la santé mentale sont importants, notamment le développement ou l'aggravation de la dépendance au cannabis et les sentiments d'anxiété et de dépression.
- Bien que vapoter de la nicotine ou du cannabis peut être nocif pour la santé, le fait de vapoter les deux substances augmente encore le risque de subir des lésions pulmonaires et rend encore plus difficile l'arrêt du vapotage.

- Il existe également des produits de vapotage qui contiennent du cannabis.
- Le cannabis peut être vapoté en utilisant du cannabis séché ou des extraits de cannabis liquides ou solides, à l'aide d'un dispositif de vapotage.
- Le THC est la substance présente dans le cannabis qui affecte le cerveau et le corps. Les extraits de cannabis inhalés par vapotage peuvent être extrêmement forts et contenir jusqu'à environ 95 % de THC. Plus l'extrait est fort et plus la teneur en THC consommée est élevée, plus les risques pour la santé mentale sont importants, notamment le développement ou l'aggravation de la dépendance au cannabis et les sentiments d'anxiété et de dépression.
- Plus le taux de THC est élevé, plus le risque de troubles de santé mentale est grand si la consommation est quotidienne ou presque quotidienne.
- Les personnes qui vapotent ces deux substances peuvent subir des effets néfastes tels qu'un risque accru de lésions pulmonaires, des interférences avec le développement du cerveau et des problèmes de santé mentale à long terme, notamment le développement d'une dépendance, l'anxiété et la dépression.

Les effets du vapotage de cannabis sur la santé mentale

- Comme pour la nicotine, l'usage du cannabis, quelle que soit la façon dont on choisit de le consommer, peut interférer avec le développement sain du cerveau et avoir un impact sur la santé mentale, notamment la dépendance au cannabis, l'anxiété et la dépression.
- La probabilité d'être confronté à ces problèmes de santé mentale est plus élevée chez les personnes :
 - qui commencent à consommer du cannabis plus tôt dans leur vie
 - qui consomment du cannabis fréquemment sur une certaine période (c'est-à-dire quotidiennement ou presque)
 - qui consomment des produits à base de cannabis contenant des niveaux plus élevés de THC (par exemple, 30-90 % de THC)
- Bien que plusieurs personnes consomment du cannabis pour soulager les symptômes de l'anxiété et de la dépression, les données scientifiques suggèrent que la consommation fréquente de cannabis, c'est-à-dire quotidiennement ou presque quotidiennement, n'améliore pas ces symptômes au fil du temps et peut plutôt rendre la guérison plus difficile.

Les risques du cannabis illégal

- Aux États-Unis, en 2019, un agent de coupe non réglementé a été utilisé dans des produits de vapotage illégaux contenant du THC et a été associé à une épidémie de maladie pulmonaire associée au vapotage qui a rendu malade des milliers de personnes et entraîné des dizaines de décès.
- Les produits à base de cannabis provenant du marché illégal, y compris les accessoires de vapotage, ne sont pas soumis à un contrôle de qualité ni à des tests. Les produits à base de cannabis illégal peuvent être contaminés par des métaux lourds, des pesticides et d'autres substances qui peuvent causer de graves dommages lorsqu'ils sont inhalés.
- L'utilisation de produits de vapotage obtenus en dehors du marché légal peut poser des risques supplémentaires pour la santé et la sécurité.



Les effets du vapotage sur la santé

- Pour une performance sportive optimale, il importe de jouir d'une fonction pulmonaire optimale.
- Certaines études témoignent d'une augmentation de la toux, de la respiration sifflante et des exacerbations de l'asthme chez les adolescents qui consomment des produits de vapotage.

- Les adolescents et jeunes adultes qui consomment du cannabis à un jeune âge, qui en consomment quotidiennement ou presque quotidiennement et qui consomment des produits avec un taux de THC élevé, sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé mentale.
- Cela se produit parce que le cannabis peut interférer avec le développement sain du cerveau jusqu'au milieu de la vingtaine.
- Les jeunes adultes qui consomment régulièrement du cannabis sont plus susceptibles de connaître des problèmes de santé mentale à long terme, notamment la dépendance au cannabis ou le trouble de l'usage du cannabis, l'anxiété, la dépression, voire la psychose ou la schizophrénie chez ceux qui ont des antécédents familiaux de tels troubles.
- La probabilité d'être confronté à ces problèmes de santé mentale est plus élevée chez les personnes :
 - qui ont commencé à consommer du cannabis plus tôt dans leur vie
 - qui consomment du cannabis fréquemment, quotidiennement ou presque, sur une certaine période
 - qui utilisent les produits du cannabis contenant des taux élevés de THC (par exemple entre 30% et 90%), que l'on trouve souvent dans les cigarettes électroniques stylos et d'autres produits à base d'extraits de cannabis pour le dabbing
 - qui ont des antécédents familiaux de troubles de la santé mentale
- Vous vous souvenez peut-être qu'en 2019, une épidémie de lésions pulmonaires associées au vapotage a provoqué des milliers d'hospitalisations et des dizaines de décès aux États-Unis. Cette épidémie était principalement liée à des personnes utilisant des produits de vapotage illégaux contenant du THC et des substances nocives telles que l'acétate de vitamine E.
- Les produits à base de cannabis provenant du marché illégal, y compris les accessoires de vapotage, ne sont pas soumis à un contrôle de qualité ni à des tests. Les produits de vapotage à base de cannabis illégal peuvent être contaminés par des métaux lourds, des pesticides et d'autres adjuvants tels que l'acétate de vitamine E, l'huile MCT ou d'autres substances qui peuvent causer de graves dommages lorsqu'ils sont inhalés. L'utilisation de produits de vapotage obtenus en dehors du marché légal peut poser des risques supplémentaires pour la santé et la sécurité.
- Par exemple, un pesticide que l'on trouve dans le cannabis vendu illégalement peut être poison lorsqu'il est consommé en grande quantité par vapotage ou par combustion. Des métaux lourds hautement toxiques comme le plomb, le mercure, le cadmium et l'arsenic ont été trouvés dans le cannabis vendu illégalement.
- Ceux et celles qui veulent améliorer leurs performances athlétiques ne devraient jamais inhaler des substances inconnues, y compris celles produites par vapotage
- Des études ont montré que les jeunes qui vapotent toussent plus que les autres, ont une respiration plus sifflante et subissent plus d'épisodes d'exacerbation asthmatique.
- Pour réaliser une performance athlétique optimale, notre fonction pulmonaire doit être optimale entre autres choses.

L'aérosol secondaire

- L'aérosol secondaire n'est pas inoffensif.
- Les tierces personnes peuvent être exposées à l'aérosol expiré par les utilisateurs.
- Les effets de l'exposition à l'aérosol secondaire sur la santé font encore l'objet de recherche.
- Il existe des données probantes démontrant que l'utilisation de la cigarette électronique augmenterait le niveau de nicotine ou d'autres produits chimiques sur les surfaces intérieures.

- L'aérosol secondaire n'est pas inoffensif, mais il contient beaucoup moins de produits chimiques que la fumée secondaire.
- Les tierces personnes peuvent être exposées à l'aérosol expiré par les utilisateurs.
- Les effets de l'exposition à l'aérosol secondaire sur la santé font encore l'objet de recherche.
- Il existe des données probantes démontrant que l'utilisation de la cigarette électronique augmenterait le niveau de nicotine ou d'autres produits chimiques sur les surfaces intérieures.

Le vapotage et COVID-19

- L'apparition de la COVID-19 a suscité des préoccupations quant à l'augmentation potentielle des risques liés au vapotage.
- Les adolescents et les adultes doivent éviter l'exposition à toute substance susceptible d'altérer la fonction normale des poumons et du système immunitaire, y compris les cigarettes et les produits de vapotage.
- Le partage de matériel servant à consommer des substances, comme les dispositifs de vapotage, augmente le risque de transmission du virus.
- Pour obtenir les plus récentes informations sur la COVID-19, ses modes de transmission et comment s'en protéger, nous invitons tous les Canadiens à visiter www.canada.ca/coronavirus

- L'apparition de la COVID-19 a suscité des préoccupations quant à l'augmentation potentielle des risques liés au vapotage.
- Les adolescents et les adultes doivent éviter l'exposition à toute substance susceptible d'altérer la fonction normale des poumons et du système immunitaire, y compris les cigarettes et les produits de vapotage.
- Le partage de matériel servant à consommer des substances, comme les dispositifs de vapotage, augmente le risque de transmission du virus.
- Pour obtenir les plus récentes informations sur la COVID-19, ses modes de transmission et comment s'en protéger, nous invitons tous les Canadiens et Canadiennes à visiter www.canada.ca/coronavirus.

Considère les conséquences du vapotage

☒ DEUXIÈME PARTIE TERMINÉE. POURSUIS L'EXPÉRIENCE AVEC LA PARTIE TROIS.

BRAVO! TU AS TERMINÉ LA DEUXIÈME PARTIE DE CE MODULE AUTOGÉRÉ. POURSUIS L'EXPÉRIENCE AVEC LA PARTIE TROIS! NE T'INQUIÈTE PAS SI TU N'AS PAS COMPLÉTÉ LA PREMIÈRE PARTIE : TU POURRAS TOUJOURS LE FAIRE PLUS TARD!

Considère les conséquences du vapotage

TROISIÈME PARTIE

- Bienvenue à cette troisième partie de l'expérience Considère les conséquences du vapotage, de Santé Canada.
- Dans cette partie, nous donnerons un aperçu du coût du vapotage et des conseils et des trucs pour surmonter à la pression des pairs.

La pression des pairs

Savais-tu que la pression des pairs est l'une des principales raisons pour lesquelles de nombreux jeunes disent avoir commencé à vapoter et que la plupart des adolescents ayant essayé le vapotage l'ont fait avec d'autres personnes?

Voici quelques conseils pour t'aider à te préparer avant de te retrouver dans une telle situation :

- Dis tout simplement « Non merci. Cela ne m'intéresse pas. »
- Pose des questions
- Donne une excuse
- Blâme tes parents !
- Entends-toi avec tes parents ou tes amis sur un mot-code
- Tiens-toi avec des amis qui partagent tes valeurs
- Parle à un adulte de confiance

SAVAIS-TU QUE LA PRESSION DES PAIRS EST L'UNE DES PRINCIPALES RAISONS POUR LESQUELLES DE NOMBREUX JEUNES DISENT AVOIR COMMENCÉ À VAPOTER ET QUE LA PLUPART DES ADOLESCENTS AYANT ESSAYÉ LE VAPOTAGE L'ONT FAIT AVEC D'AUTRES PERSONNES?

Voici quelques conseils pour t'aider à te préparer avant de te retrouver dans une telle situation :

- **Dis tout simplement « Non merci. Cela ne m'intéresse pas. »** – Refuse l'invitation à vapoter et, si tu te sens ensuite mal à l'aise, tu peux toujours t'éloigner. Si tu prends position et montres l'exemple, d'autres personnes pourraient aussi te suivre. Sois fier de ta décision. Savoir t'affirmer et défendre tes choix peut te permettre de te sortir d'une situation inconfortable ou stressante avec des amis ou d'autres jeunes de ton âge.
- **Pose des questions** – Il peut être plus facile de dire non si tu poses des questions à la personne qui fait pression sur toi. Tu peux par exemple lui demander pourquoi elle vapote, depuis quand elle le fait, si elle connaît les risques, pourquoi elle a commencé et si elle a l'intention d'arrêter. Ces questions te permettront de diriger la conversation et elles te donneront d'autres raisons de refuser.
- **Donne une excuse** – La vie d'un adolescent n'est pas de tout repos. Il y a toujours une excuse crédible que tu peux donner pour éviter des situations où tu pourrais subir la pression de tes camarades. Tu peux par exemple dire : « Désolé, je ne peux pas, car j'ai une pratique de hockey (de volleyball, un cours de danse...) » ou « Il faut que je rentre promener le chien ». Tu pourras ainsi te tirer d'une situation qui te met mal à l'aise.
- **Fais porter le blâme par tes parents!** – Tes parents veulent que tu fasses de bons choix, alors n'hésite pas à les blâmer s'il le faut pour éviter la pression des pairs. Tu peux par exemple dire : « Je ne peux pas ou ça ne vaut pas la peine parce que mes parents vont me punir s'ils découvrent que j'ai vapoté » ou « Désolé, Je n'ai pas le droit de sortir et je dois rentrer. » Cela pourrait te permettre d'éviter la situation.
- **Entends-toi avec tes parents sur un mot-code** – Si tu te retrouves dans une situation inconfortable lors d'une fête ou d'une rencontre entre amis où tu sais qu'on pourrait te pousser à essayer des choses que tu ne veux pas faire, il est bon d'avoir un mot-code pour en informer tes parents sans que tes amis le sachent. Appelle ou texte tes parents et utilise ce mot-code pour leur dire que tu as besoin d'une excuse ou que tu veux rentrer à la maison ou partir.
- **Tiens-toi avec des amis qui partagent tes valeurs** – Pour éviter la pression des pairs, il faut trouver des amis qui vont t'appuyer lorsque tu dis non, qui n'exercent pas de pression sur toi et qui ne vapotent pas. Avoir un cercle d'amis dignes de confiance peut t'aider à rester fidèle à tes valeurs et à tes choix.
- **Confie-toi à un adulte en qui tu as confiance** – En t'adressant à un adulte de confiance comme un parent, un enseignant, un entraîneur, ou un chef spirituel, tu pourras lui poser des questions sur le vapotage et bien te renseigner dans un environnement sûr et exempt de jugement. Un adulte bienveillant peut t'aider à faire des choix éclairés à propos du vapotage et de la façon de composer avec la pression des pairs.

Vapoter, fumer, et arrêter



La nicotine crée une forte dépendance. L'usage de produits contenant de la nicotine n'est pas sécuritaire pour les adolescents, y compris la cigarette et le vapotage. Si tu ne vapotes pas ou ne fumes pas, ne commence pas. Et si tu fumes ou vapotes, arrêter est la meilleure chose que tu puisses faire pour ta santé. Bien que le vapotage soit moins nocif que de continuer à fumer, il serait préférable d'arrêter de fumer le plus tôt possible.

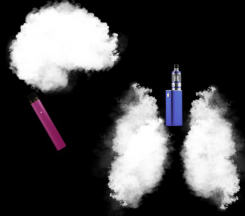
Il existe de l'aide pour t'aider à arrêter. Parles-en à un professionnel de la santé pour obtenir des conseils sur la façon d'arrêter.

- La nicotine crée une forte dépendance.
- L'usage de produits contenant de la nicotine n'est pas sécuritaire pour les adolescents, y compris la cigarette et le vapotage. Et si tu fumes ou vapotes, arrêter est la meilleure chose que tu puisses faire pour ta santé. Bien que le vapotage soit moins nocif que de continuer à fumer, il serait préférable d'arrêter de fumer le plus tôt possible.
- Il existe de l'aide pour t'aider à arrêter. Parles-en à un professionnel de la santé pour obtenir des conseils sur la façon d'arrêter.

Considère les conséquences du vapotage



TROISIÈME PARTIE TERMINÉE



- Tu as maintenant terminé la troisième partie. Merci d'avoir terminé l'expérience Considère les conséquences du vapotage.
- Si ce n'est pas déjà fait, n'oublie pas de compléter la première et la deuxième partie!