



INFO-PARENTS



LES PRODUITS DE VAPOTAGE : LOIN D'ÊTRE INOFFENSIFS !

Au cours des dernières semaines, votre enfant a assisté à l'atelier **JE CARBURE À L'O₂** ! un atelier de sensibilisation aux risques associés à la consommation de produits de vapotage.

Une multitude de fausses croyances circulent au sujet de ce type produit, ce qui contribue à miner les efforts déployés depuis plus de 20 ans visant à dénormaliser l'acte de fumer. Bien que cette drogue ait d'abord été commercialisée afin de permettre une alternative au fumeur souhaitant diminuer leur consommation de cigarettes traditionnelles, ce n'est pas avec cet objectif en tête qu'une majorité de jeunes adhèrent à cette substance. Une quantité considérable de jeunes ont établi une relation avec la nicotine en commençant par les produits de vapotage. Certains même, consommeront aussi pour ressentir un effet « buzz ». Plusieurs jeunes affirment d'ailleurs « se doser » avec leur vapoteuse.

La nicotine : **le lien entre tous les produits du tabac**

La nicotine se retrouve dans tous les produits du tabac et parfois en très forte concentration dans la cigarette électronique. Son principal effet secondaire consiste à créer un déséquilibre dans la production de dopamine, ce qui place provisoirement le fumeur dans un état d'euphorie. Agissant directement sur le système nerveux, la nicotine favorise de façon importante le développement d'une dépendance puissante. C'est ainsi qu'une personne ne pouvant consommer sa dose de nicotine ressentira une sensation de manque. Consulter cette capsule avec votre ado ! Cela lui permettra de mieux saisir les impacts de la nicotine sur son cerveau :

Ép. 1 : FAQ... comment la vape prend d'assaut le cerveau ? – 

Des doses de nicotine SURPRENANTES

Les consommateurs de cigarettes traditionnelles absorbent en moyenne de 1,5 à 3 mg de nicotine. Quant à elle, la consommation de produits de vapotage est particulière, car il est encore difficile de prédire la quantité de nicotine absorbée par un consommateur.

Il y a trop de variables à prendre en considération dans le calcul. Les quantités de nicotine consommée par nos jeunes sont anormalement élevées. Certains produits de vapotage populaires indiquent des taux allant jusqu'à 20 mg de nicotine.



De nombreux risques

Depuis juin 2021, une loi encadre la quantité de nicotine contenue dans les « juices ». Depuis, il est interdit de mettre en marché des e-liquides contenant plus de 20 mg de nicotine. Malgré cet encadrement, la concentration de nicotine dans les produits de vapotage demeure tout de même élevée et peut être associée à certains risques tels que **le développement d'une forte dépendance**, des pratiques **abusives** de consommation et à **des risques d'intoxication sévères à la nicotine**. Quelques cas ont d'ailleurs été observés dans nos écoles.

Si vous souhaitez **en savoir plus** sur le phénomène récent du vapotage et mieux saisir les différents enjeux liés à la e-cigarette, nous vous invitons à consulter ce lien :

<https://quebecsanstabac.ca/je-previens/outils/ressources-parents>

Il vous permettra certainement de nourrir votre réflexion et vous outillera lors des prochains échanges avec vos adolescents et vos proches.

INTOXICATION SÉVÈRE À LA NICOTINE, INDICES :

- > Tachycardie/palpitations cardiaques ;
- > Vertiges ;
- > Nausées pouvant aller jusqu'aux vomissements ;
- > Insomnies ;
- > Sècheresses buccales ou hypersalivation ;
- > Diarrhée et douleurs abdominales ;
- > Transpiration abondante ;
- > Pâleur.

Le Centre antipoison du Québec peut vous soutenir en cas de doute ou lors d'une intervention.

1-800-463-5060

Il existe de l'aide : Si votre enfant ou quelqu'un de votre entourage éprouve des difficultés avec la consommation de substances et/ou l'utilisation des écrans, ou si vous désirez obtenir davantage d'information sur le sujet, n'hésitez pas à communiquer avec l'intervenante en prévention des dépendances d'Action Toxicomanie que vous pourrez joindre à l'école. Il est aussi possible de référer anonymement afin de permettre à un individu d'obtenir du soutien.

Matériel développé par Action Toxicomanie, organisme à but non lucratif qui a pour mission d'agir et d'intervenir afin de promouvoir la santé globale et de prévenir les dépendances chez les 10 à 30 ans tout en accompagnant et en soutenant leurs parents et les personnes de leur entourage et ce, en Mauricie et au Centre-du-Québec.

Tel-jeunes : 1.800.263.2266

La ligne parents : 1.800.361.5085

Pour toute question ou demande d'aide, référez-vous à :