

# Comment parler à vos enfants du tabac et des cigarettes électroniques : UN GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



HPD1D2500S-1.20 Spair



La plupart des enfants ne fument pas de cigarettes. C'est une bonne nouvelle. Au lieu de ça, de plus en plus de jeunes consomment des cigarettes électroniques, aussi appelées les vapo-teuses. Les cigarettes électroniques contiennent de la nicotine et des produits chimiques nocifs et peuvent être aussi addictives que les cigarettes. Plus de deux millions de jeunes vapotent et beaucoup d'autres disent qu'ils aimeraient essayer.

Plusieurs facteurs influencent les jeunes à vapoter, comme :

- La pression des pairs : quelqu'un qu'ils connaissent vapote
- Les médias : le ciblage publicitaire agressif
- La culture populaire : le vapotage est répandu sur les réseaux sociaux et dans les émissions de télévision et les films
- Les arômes : les cigarettes électroniques sont faites pour avoir l'odeur et le goût de pancakes, du bubble-gum et de milliers d'autres arômes
- De fausses informations : croire que le vapotage est sans danger.



Vous pouvez avoir une influence encore plus forte. Des messages puissants venant de vous, au bon moment, seront entendus par vos enfants.

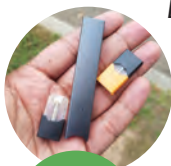
Commencez à parler à votre enfant vers l'âge de 5 ans et continuez à parler avec lui tout au long de sa période de lycée. Vos enfants vous entendent – même s'ils n'ont pas l'air d'écouter.

Parlez de ce que vous savez et de ce que vous apprenez sur les cigarettes électroniques et le vapotage. Donnez l'exemple en étant non-fumeur. Ne criez pas, ne leur faites pas honte et ne les punissez pas – cela ne les aide pas à vous entendre.

# Connaître les faits

## ? Qu'est-ce que les cigarettes électroniques et les produits de vapotage ?

- Les cigarettes électroniques ou vapoteuses chauffent un liquide (e-liquide) dans un aérosol (vapeur) qui est inhalé. Bien que les cigarettes électroniques ne contiennent pas de tabac, elles contiennent presque toujours de la nicotine et libèrent d'autres produits chimiques nocifs.
- Les cigarettes électroniques se présentent sous de nombreuses formes et tailles. Par exemple, l'une des cigarettes électroniques populaires, Juul, a la forme d'une clé USB.



*Les autres noms des cigarettes électroniques sont : vapoteuses, stylos vape, cigarettes électroniques, narguilés électroniques ou systèmes électroniques de distribution de nicotine (ENDS en anglais).*



*D'autres mots pour désigner l'usage de cigarettes électroniques incluent : vapotage et Juuler.*

## ? Les cigarettes électroniques sont-elles nocives pour les enfants et les adolescents ?

Oui !

- Les cigarettes électroniques contiennent presque toujours de la nicotine, ce qui peut affecter le fonctionnement du cerveau des jeunes. Cela peut faire diminuer leur faculté de mémoire et de concentration, ce qui peut rendre leur apprentissage plus difficile. Une dose ou une recharge d'e-liquide peut contenir la même quantité de nicotine que 20 cigarettes.



La quantité de nicotine dans une dose de liquide de vapotage = la quantité de nicotine dans un paquet de cigarettes

- Les enfants et les adolescents qui utilisent des cigarettes électroniques sont plus susceptibles d'essayer les cigarettes. Ils peuvent également utiliser des cigarettes électroniques pour vapoter des huiles de cannabis (marijuana).

- L'aérosol des e-liquides chauffés peut contenir des produits chimiques nocifs. Certains de ces produits chimiques, comme le formaldéhyde, le benzène et le diacétyle, sont liés au cancer ou aux maladies pulmonaires. Nous ne connaissons pas les effets à long terme de l'exposition à ces produits chimiques. D'autres personnes à proximité peuvent également respirer ces produits chimiques dans l'air.
- Il y a eu plusieurs cas de lésions pulmonaires liées au vapotage de différents produits, y compris des cartouches de THC (le THC est l'ingrédient actif du cannabis). Des personnes ont été hospitalisées et certaines en sont même mortes.

## **?** Pourquoi les cigarettes électroniques sont-elles si populaires chez les jeunes et les adolescents ?

- Arômes, facilité et culture ! Les sociétés de cigarettes électroniques – dont certaines appartiennent à des sociétés de tabac – ont développé des milliers d'e-liquides au goût de bonbons et de fruits que les enfants et les adolescents aiment.

- Les saveurs sucrées peuvent donner l'impression que les cigarettes électroniques sont inoffensives, mais elles ne le sont pas.
- Les appareils de vapotage peuvent être petits, ce qui les rend faciles à cacher à l'école et à la maison.
- La publicité et la culture populaire rendent le vapotage cool. Comme pour la publicité des produits de tabac, les cigarettes électroniques sont valorisées dans les films, les émissions de télévision et les réseaux sociaux. Les adolescents mettent même des vidéos sur YouTube pour montrer comment ils exhalent la fumée en vapotant.



# Commencer la conversation

Trouvez le bon moment. Plutôt que de dire « il faut qu'on parle », vous pourriez demander à votre enfant si l'un de ses amis vapote ou ce qu'il pense de quelque chose que vous voyez ensemble, comme :

- Voir quelqu'un utiliser une cigarette électronique ou fumer une cigarette en personne ou dans une vidéo
- Passer devant une boutique de cigarettes électroniques ou de vapotage
- Consulter des informations importantes en ligne
- Voir une publicité sur le tabac dans une boutique, dans un magazine ou sur internet

Vous n'avez pas besoin d'en faire une grande discussion ; de nombreuses petites conversations au fil du temps peuvent être plus percutantes.





# Répondre à leurs questions

## **? Pourquoi les cigarettes électroniques sont-elles si mauvaises ?**

- Les cigarettes électroniques libèrent des produits chimiques qui créent une dépendance et qui sont nocifs. Lorsque les gens utilisent des cigarettes électroniques, ils respirent de minuscules particules. Certaines personnes ont même eu des lésions pulmonaires qui les ont envoyées à l'hôpital.
- Les cigarettes électroniques contiennent presque toujours de la nicotine et l'utilisation de la nicotine peut vous rendre dépendant. La nicotine peut également affecter votre mémoire et votre concentration.
- Une dose ou une recharge d'e-liquide peut contenir la même quantité de nicotine que 20 cigarettes.

## **? La nicotine est-elle vraiment si mauvaise ?**

- Ton cerveau se développe jusqu'à tes 25 ans, ce qui signifie qu'il est plus facile de devenir accro à la nicotine pendant cette période.

- L'utilisation de la nicotine à ton âge peut rendre plus difficiles la concentration et la mémorisation, il peut donc être plus difficile de se concentrer et d'apprendre en cours.
- Je veux que tu aies les faits parce que rien n'est plus important pour moi que ta santé et ta sécurité.

**? *Je pensais que les cigarettes électroniques n'avaient pas de nicotine – juste de l'eau et des arômes.***

- Beaucoup de gens font la même erreur. Presque toutes les cigarettes électroniques contiennent de la nicotine et d'autres produits chimiques nocifs.
- Lorsque les gens vapotent, ils ne respirent pas seulement de la vapeur d'eau. Il s'agit en fait d'un aérosol contenant des produits chimiques et des particules microscopiques.

- Regardons cette histoire ensemble. (Lisez ensemble le roman **#DontGetHookedNYC**.)



## **?** *Les cigarettes électroniques ne sont-elles pas moins nocives que les cigarettes ordinaires ?*

- L'aérosol de cigarette électronique ne contient pas autant de produits chimiques dangereux que la fumée de cigarette, mais cela ne signifie pas que les produits chimiques libérés par les cigarettes électroniques sont sans danger. L'utilisation de l'un ou l'autre peut te nuire.
- Il a fallu si longtemps pour apprendre que le tabagisme cause le cancer et nous ne savons pas encore quels sont les effets du vapotage à long terme sur la santé. En fait, les fabricants de cigarettes électroniques expérimentent sur toi.

- Certaines lésions pulmonaires ont été liées au vapotage de différents produits, notamment des cartouches de THC. Des personnes ont été hospitalisées et sont même décédées de ces blessures.
- Les piles de cigarettes électroniques explosent parfois, envoyant des personnes aux urgences avec des mâchoires fracturées et des dents en moins.

### **? *Mes amis ou moi avons essayé des cigarettes électroniques. C'est quoi le problème ?***

- Merci d'être honnête. À partir de maintenant, j'espère que tu (ou tes amis) resteras loin des cigarettes électroniques et d'autres produits de tabac, comme les cigarettes. Les cigarettes électroniques contiennent des ingrédients qui créent une dépendance et peuvent affecter ton cerveau et tes poumons.
- Les entreprises de vapotage ciblent les jeunes avec leurs publicités, mais n'accordent aucune importance à ta santé. Elles veulent que tu commences tôt et que tu en gardes l'habitude, car cela signifie plus d'argent pour elles.

**? *Mes amis utilisent des cigarettes électroniques qui ne contiennent pas de nicotine. Elles sont sans danger, celles-là, non ?***

- Il y a presque toujours de la nicotine dans les cigarettes électroniques ou les e-liquides, mais les sociétés de vapotage rendent l'emballage compliqué à déchiffrer pour le cacher. Les emballages et les bouteilles ne répertorient pas toujours clairement les ingrédients.
- Il y a d'autres produits chimiques nocifs dans les cigarettes électroniques, autres que la nicotine. Si tu te sens à l'aise, parle à tes amis des produits chimiques nocifs que les cigarettes électroniques peuvent libérer.
- Même si tu vapotes des produits qui ne contiennent pas de nicotine, comme le cannabis ou l'huile de THC, il y a toujours des risques pour la santé. Ces ingrédients peuvent affecter ta mémoire et ta concentration. Les personnes qui ne vapotaient que des cartouches de THC ont également subi des lésions pulmonaires.



## ***Tu fumais bien avant, alors pourquoi pas moi ?***

- Si je pouvais revenir en arrière, je n'aurais jamais commencé à fumer. Je ne savais pas à quel point il allait être difficile d'arrêter de fumer avant d'être accro. Même en sachant que le tabagisme pouvait me nuire à moi et à notre famille, il a fallu plusieurs tentatives pour arrêter. Je ne voulais pas tomber malade, avoir mal ou même en mourir, alors j'ai arrêté.
- C'était vraiment difficile d'arrêter de fumer, mais je suis si heureux/se de l'avoir fait. Je ne veux pas que tu passes par là. La meilleure chose est de ne jamais commencer à utiliser l'un de ces produits.
- Les scientifiques en apprennent encore plus sur la gravité du tabagisme. Ce n'est pas seulement lié au cancer du poumon, mais à plus de 10 autres types de cancer, de maladies cardiaques, de maladies pulmonaires et de diabète de type 2. Je n'aurais jamais commencé si j'avais su tout ce que je sais maintenant. Je ne veux pas qu'il t'arrive la même chose avec le tabagisme ou le vapotage.



# Continuer la conversation

Les enfants peuvent souvent agir comme s'ils ne nous écoutaient pas. Trouvez des façons de partager naturellement vos idées avec votre enfant. Même les SMS peuvent être un outil puissant pour partager des informations. Vous pouvez utiliser les points de discussion ou de texto suivants pour continuer à transmettre le message.

## **Communiquez et encouragez.**

- J'avais l'habitude de fumer et arrêter de fumer a été vraiment difficile, mais je suis tellement heureux/ se d'avoir arrêté. Fumer et vapoter n'en valent pas la peine.
- Tu peux être honnête avec moi. Si tes amis fument ou vapotent, dis-le-moi. Personne ne va avoir de problèmes – je veux juste que tu sois en bonne santé. Tout ce qu'ils expirent peut contenir de la nicotine et des produits chimiques dangereux, ce qui peut avoir un effet sur toi.





- Si tes amis te proposent d'essayer de vapoter, il peut être difficile de dire non, mais je sais que tu peux le faire. Dis-leur : « Non merci, je n'aime pas ça. »

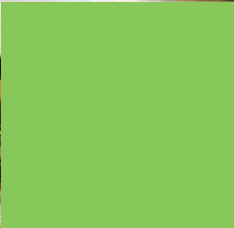
## **Rappelez-leur et répétez.**

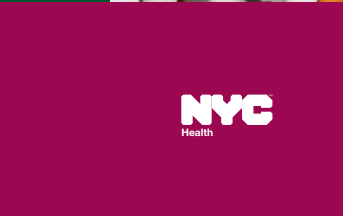
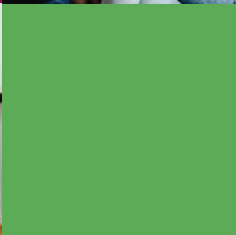
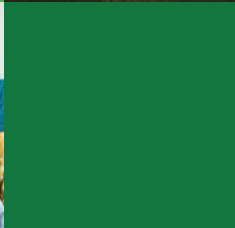
- Les saveurs des cigarettes électroniques peuvent donner l'impression que le vapotage est inoffensif, mais les vapoteuses sont mauvaises pour la santé, quel que soit leur goût.

## **Partagez des ressources.**

- Vapoter – le saviez-vous ? Regardez ce [document Teens and Vaping](#) (Ados et vapotage). Visitez [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) et recherchez « **e- cigarettes** » (cigarettes élec troniques).
- Tu as vu la vidéo de la Food and Drug Administration sur le vapotage ? Cherchez « Vaping is an Epidemic: The Real Cost » (Le vapotage est une épidémie : le coût réel) sur YouTube.
- Pour obtenir de l'aide pour arrêter, envoyez « DROPTHEVAPE » au 88709.\*

\* Service disponible en anglais uniquement. Les tarifs standards des SMS s'appliquent.





French



HPD1D2500F – 1.20 French