



Les produits de vapotage : loin d'être inoffensifs !

Au cours des dernières semaines, votre enfant a assisté à *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 nouveau produit, ce qui contribue à miner les efforts déployés depuis plus de 20 ans visant à dénormaliser l'acte de fumer. Bien que ce produit ait d'abord été commercialisé 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 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.

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

L'adoption d'une loi encadrant la quantité de nicotine contenue dans les « juices » est en cours d'évaluation. Un maximum de 20mg serait accepté par cette loi. Nous la souhaitons ardemment, puisque la forte concentration de nicotine dans ces produits accroît significativement les risques tels que **le développement d'une forte dépendance**, des pratiques **abusives** de consommation et **les possibilités de surdoses**. Quelques cas ont d'ailleurs été observés dans nos écoles.

Surdose 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

Si vous souhaitez en savoir plus sur le phénomène récent du vapotage et mieux saisir les différents enjeux liés à la 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.

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 :