

Vaping: what's really in that cloud?

Vapes are not just “water vapour;” that cloud’s got secrets. Get the facts.



Myth

Fact

It's just water vapour.	The exact number of chemicals found in vapes isn't known and when heated, they become even more harmful.
Nicotine free vapes are harmless.	Even without nicotine, the aerosol can include chemicals that may harm your lungs. Labels don't often include all the ingredients.
Vaping isn't addictive.	Nicotine is highly addictive and many vapour products have nicotine. Vaping nicotine can affect focus, learning, mood and self-control.
Vaping is safe because it's "less harmful than smoking."	"Less harmful" doesn't mean safe. Vaping still releases nicotine and harmful chemicals.
Vaping nicotine does not alter brain development.	Once nicotine enters the system, it starts altering the person's brain, especially in youth.
Vaping can help you quit smoking.	Vaping is not an approved or recommended quit method. Approved options are nicotine patches, medications and counselling.
Vaping does not have health risks.	Long-term health impacts of vaping are unknown. Short-term health effects include mouth/throat irritation, coughing, shortness of breath, headache, vomiting, diarrhea, and more.
You can vape anywhere.	Vaping is not allowed in many public places like schools, patios, parks and more. You could receive a fine of over \$300.
Vaping won't lead to smoking.	Youth who vape are more likely to start smoking cigarettes.

Thinking about reducing or quitting?



Reach out: Talk or text someone you trust. Support helps!



Distract yourself: Go for a walk, drink water, chew sugar-free gum, or take a breather.



Track your wins: Every hour, day, or week without vaping counts!



Plan your comeback: Slipped up? That's OK! Learn and keep going.

Scan for more resources!



Le vapotage : qu'y a-t-il vraiment dans ce nuage?

Le vapotage ne produit pas que de la « vapeur d'eau » : ce nuage cache bien des secrets. Informez-vous.

Mythe

Fait

Ce n'est que de la vapeur d'eau.	Le nombre exact de produits chimiques présents dans les produits de vapotage n'est pas connu, et lorsqu'ils sont chauffés, ils deviennent encore plus nocifs.
Les produits de vapotage sans nicotine sont inoffensifs.	Même sans nicotine, l'aérosol peut contenir des produits chimiques qui peuvent nuire à vos poumons. Les étiquettes ne mentionnent pas toujours tous les ingrédients.
Le vapotage ne crée pas de dépendance.	La nicotine crée une forte dépendance et de nombreux produits de vapotage en contiennent. Vapoter de la nicotine affecte la concentration, l'apprentissage, l'humeur et la maîtrise de soi.
Le vapotage est sûr parce qu'il est « moins nocif que la cigarette ».	« Moins nocif » ne veut pas dire sans danger. Le vapotage libère de la nicotine et des substances nocives.
Le vapotage de nicotine ne nuit pas au développement du cerveau.	Une fois inhalée, la nicotine commence à agir sur le cerveau, en particulier chez les jeunes.
Les produits de vapotage peuvent vous aider à cesser de fumer.	Le vapotage n'est pas une méthode approuvée ou recommandée pour arrêter de fumer. Des options approuvées sont les timbres de nicotine, les médicaments et le counseling.
Le vapotage ne présente aucun risque pour la santé.	Les effets à long terme du vapotage sur la santé sont inconnus. À court terme, les effets sont : irritation de la bouche/gorge, toux, essoufflement, maux de tête, vomissements, diarrhée, et plus encore.
On peut vapoter n'importe où.	Le vapotage est interdit dans de nombreux lieux publics, tels que les écoles, les terrasses, les parcs et plus encore. Vous pourriez recevoir une amende de plus de 300 \$.
Le vapotage ne mène pas au tabagisme.	Les jeunes qui vapotent sont plus susceptibles de commencer à fumer des cigarettes.

Vous envisagez de réduire ou de cesser le vapotage?



Parlez-en : Appelez ou envoyez un texto à quelqu'un en qui vous avez confiance. Le soutien, ça aide!



Changez vos idées : Prenez une marche, buvez de l'eau, mâchez de la gomme sans sucre ou prenez une pause.



Célébrez vos réussites : Chaque heure, chaque jour ou chaque semaine sans vapoter compte!



Préparez votre retour : Une rechute? Pas de souci! Apprenez et continuez.

Balayez pour
plus de ressources!

