

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!

