

Considère les conséquences du vapotage

MODULE D'APPRENTISSAGE EN LIGNE



CHERS PARENTS, TUTEURS/TUTRICES ET PARENTS-SUBSTITUTS,

Aujourd'hui, les élèves ont participé au module d'apprentissage en ligne de Santé Canada intitulé *Considère les conséquences du vapotage*, grâce auquel ils ont appris :

- les risques et les méfaits du vapotage
- comment le vapotage de nicotine ou de cannabis affecte leur santé
- comment faire face à la pression des pairs
- les façons d'arrêter et où trouver du soutien

Parler de ces sujets à la maison peut renforcer ce que les jeunes apprennent et rendre les conversations sur la consommation de substances plus naturelles. Voici quelques amorces de discussion simples et des points clés que vous pouvez utiliser :

QUESTION : QU'AS-TU APPRIS AUJOURD'HUI SUR LE VAPOTAGE QUI T'A LE PLUS MARQUÉ?

POINTS DE DISCUSSION :

- Le vapotage de nicotine ou de cannabis peut nuire au développement sain du cerveau chez les adolescents, qui se poursuit jusqu'à environ 25 ans.
- La nicotine et le cannabis créent une dépendance, et tous deux peuvent entraîner une accoutumance.
 - ◆ La dépendance signifie qu'une personne n'arrive plus à arrêter de consommer une substance malgré les effets néfastes.
 - ◆ L'accoutumance, c'est quand le corps s'habitue à une substance avec le temps et a de la difficulté à bien fonctionner sans elle.
- Le vapotage peut t'exposer à des substances chimiques et à des métaux, ce qui peut entraîner des dommages aux poumons et ton corps.
- Le vapotage peut vraiment faire un trou dans ton compte de banque.

QUESTION : QU'AS-TU APPRIS SUR LES EFFETS DU VAPOTAGE SUR LA SANTÉ?

POINTS DE DISCUSSION :

- Les adolescents sont plus à risque de devenir dépendants à la nicotine ou au cannabis, car leur cerveau est encore en développement et plus vulnérable. Les adolescents peuvent développer une accoutumance avec une plus petite quantité que les adultes.
- Le vapotage peut rendre plus difficiles la concentration, l'apprentissage et la gestion des émotions.
- Le vapotage peut augmenter la toux, la respiration sifflante et intensifier les symptômes de l'asthme chez les adolescents.
- Vapoter du cannabis avec des taux élevés de THC peut, avec le temps, mener à de la dépendance, de l'anxiété, de la dépression et, dans les cas plus graves, de la psychose ou même de la schizophrénie.

QUESTION : POURQUOI PENSES-TU QUE CERTAINES PERSONNES VAPOTENT?

POINTS DE DISCUSSION :

- La pression des pairs est l'une des raisons principales pour lesquelles beaucoup de jeunes disent avoir commencé à vapoter. La majorité de ceux qui ont essayé le vapotage l'a fait en présence d'autres personnes.
 - ◆ Discuter de différents scénarios avec votre adolescent peut l'aider à se préparer à dire non au vapotage si ses pairs abordent le sujet. Voici quelques *scénarios possibles*.
- Le vapotage pour réduire le stress ne fonctionne pas. La nicotine fait battre ton cœur plus vite et augmente la pression dans les vaisseaux sanguins, et peut te rendre plus agité et anxieux si tu n'en as pas consommé depuis un certain temps. Cela ajoute du stress à ton corps et c'est un cercle vicieux.

Parler avec les adolescents n'est pas toujours facile, mais poser des questions ouvertes, écouter pour comprendre leur point de vue et créer un climat détendu, sans jugement, est une excellente façon de favoriser une conversation positive. Pour vous aider, parcourez le *Module Considère les conséquences du vapotage* ou consultez les ressources *Guide de l'enseignant* disponibles ainsi que la *fiche-conseils* spécialement conçue pour les parents sur la façon de parler du vapotage avec leur adolescent.

Vous voulez plus de conseils? Visitez la *section Ressources pour les parents*.

Vous souhaitez discuter d'autres substances avec les jeunes? Consultez nos autres programmes sur experiecessantecanada.ca.