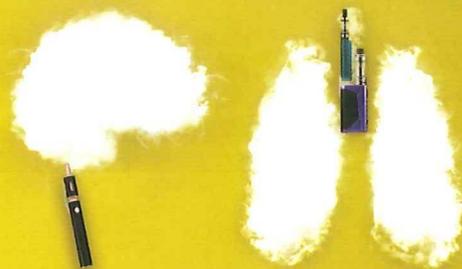


TALKING WITH TEENS ABOUT VAPING

TIP SHEET



Get More Information: Canada.ca/vaping-info

BEFORE THE TALK: GET THE FACTS

Vaping is not harmless

- › Vaping can increase your exposure to harmful chemicals.
- › Vaping can lead to nicotine addiction.
- › The long-term consequences of vaping are unknown.
- › It's rare, but defective vaping products (especially batteries) may catch fire or explode leading to burns and injuries.

Risk of nicotine

Nicotine is a highly addictive chemical. Youth are especially susceptible to its negative effects, as it can alter their brain development and can affect memory and concentration. It can also lead to addiction and physical dependence. Children and youth may become dependent on nicotine more rapidly than adults.

Although not all vaping products contain nicotine, the majority of them do, and the level of nicotine can vary widely. Some vaping liquids have low levels, but many have levels of nicotine similar or higher than in a typical cigarette. Quitting vaping can be challenging once a teen has developed an addiction to nicotine. Nicotine withdrawal symptoms can be unpleasant. Even if a vaping product does not contain nicotine, there is still a risk of being exposed to other harmful chemicals.

Vaping nicotine can alter teen brain development.

Vaping versus smoking

For people who smoke, completely replacing cigarette smoking with vaping will reduce their exposure to harmful chemicals. However, it is not safe for youth to use any nicotine products, including cigarettes and vaping products.

Vaping liquids

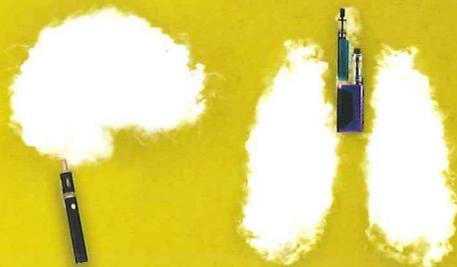
The ingredients typically found in vaping liquids include glycerol, flavours, propylene glycol and varying levels of nicotine. The long-term safety of inhaling these substances in vaping products is unknown and continues to be assessed. There is no burning during vaping, instead, the liquid is heated. This process can cause reactions and create new chemicals, such as formaldehyde. Some contaminants, such as metals, might also get into the vaping products and then into the aerosol.

Did you know?

- › Data from a recent Health Canada survey showed that 23% of students in grades 7–12 have tried an electronic cigarette.
- › Vaping devices may also be used for other substances like cannabis.
- › Vaping products can be difficult to recognize:
 - Devices come in a variety of shapes and sizes, and some resemble a USB flash drive;
 - Liquids can have high levels of nicotine and come in a variety of flavours;
 - Vaping may not leave a lingering identifiable smell; and,
 - Add-ons like vinyl "skins" or wraps can also render these items harder for parents and teachers to recognize.
- › Vaping products have many names, such as: e-cigarettes, vape pens, vapes, mods, tanks, and e-hookahs. They may also be known by various brand names.
- › The *Tobacco and Vaping Products Act* prohibits vaping products to be sold or given to anyone under the age of 18. Be aware of the laws in your province or territory, as some have increased the age to 19.

PARLER DE VAPOTAGE AVEC LES ADOSLESCENT

FICHE DE CONSEILS



Pour en savoir plus : Canada.ca/info-vapotage

RENSEIGNEZ-VOUS AVANT LA DISCUSSION

Le vapotage n'est pas inoffensif

- › Le vapotage peut accroître votre exposition à des produits chimiques dangereux.
- › Le vapotage peut entraîner une dépendance à la nicotine.
- › Les conséquences à long terme du vapotage sont inconnues.
- › Il est rare, mais les produits de vapotage défectueux (surtout les piles) peuvent entraîner des incendies et des explosions, ce qui peut causer des brûlures et des blessures.

Risques liés à la nicotine

La nicotine est un produit chimique qui engendre une forte dépendance. Les jeunes sont particulièrement sensibles à ses effets néfastes, car il est établi que la nicotine altère le développement du cerveau et peut nuire à la mémoire et à la concentration. Elle peut également mener à la dépendance, notamment la dépendance physique. Chez les enfants et les jeunes, la dépendance à la nicotine peut se produire plus rapidement que chez les adultes.

Les produits de vapotage ne contiennent pas tous de la nicotine, mais la plupart en contiennent, et la teneur peut varier considérablement. Certains liquides de vapotage ont une faible teneur en nicotine, mais beaucoup d'autres en contiennent à peu près autant ou même plus qu'une cigarette normale. Il peut être difficile pour un adolescent de cesser de vapoter une fois qu'il a développé une dépendance à la nicotine. Des symptômes de sevrage de la nicotine peuvent être désagréables. Même si un produit de vapotage ne contient pas de nicotine, vous risquez d'être exposé à d'autres substances chimiques nocives.

Vapoter de la nicotine peut altérer le développement du cerveau chez les adolescents.

Le vapotage par rapport au tabagisme

Pour les personnes qui fument, remplacer complètement la cigarette par un produit de vapotage réduira l'exposition aux produits chimiques nocifs. Toutefois, l'utilisation de produits contenant de la nicotine, y compris de cigarettes et de produits de vapotage, comporte des risques pour les jeunes.

Liquides de vapotage

Les ingrédients que l'on trouve habituellement dans les liquides de vapotage incluent le glycérol, les arômes, le propylène glycol et diverses concentrations de nicotine. Les effets à long terme de l'inhalation de ces substances dans les produits de vapotage sont inconnus et continuent d'être évalués. Il n'y a pas de combustion lors du vapotage; le liquide est plutôt chauffé, or, ce processus peut provoquer des réactions et créer de nouveaux produits chimiques, comme le formaldéhyde. Certains contaminants (comme des métaux) pourraient aussi se retrouver dans les produits de vapotage, puis dans l'aérosol.

Saviez-vous ?

- › Selon un récent sondage de Santé Canada, 23 % des élèves de la 7^e à la 12^e année ont déjà utilisé la cigarette électronique.
- › Les dispositifs de vapotage peuvent également servir à la consommation d'autres substances, comme du cannabis.
- › Les produits de vapotage peuvent être plus difficiles à reconnaître :
 - les dispositifs peuvent avoir différentes formes et tailles et peuvent même ressembler à une clé USB;
 - les liquides se déclinent en une multitude de saveurs et peuvent avoir une teneur élevée en nicotine;
 - le vapotage ne laisse pas forcément d'odeur identifiable persistante; et
 - des ajouts comme des vinyles ou des pellicules décoratives peuvent aussi les rendre plus difficiles à reconnaître.
- › Les produits de vapotage sont désignés de plusieurs façons : cigarettes électroniques, vaporisateurs, vaporisateurs-stylos, « mods », narguilés électroniques, réservoirs. Ils peuvent aussi être connus par divers noms de marque.
- › La Loi sur le tabac et les produits du vapotage interdit de vendre ou de donner des produits de vapotage aux personnes de moins de 18 ans. Informez-vous sur les lois de votre province ou territoire, car certains ont augmenté l'âge à 19 ans.