

Le sentiment d'urgence au sujet du vapotage chez les plus jeunes est légitime. C'est pourquoi il faut s'assurer de choisir et d'utiliser les bons moyens afin d'éviter les effets indésirables de nos actions. Des pistes concrètes sont proposées dans cet avis.

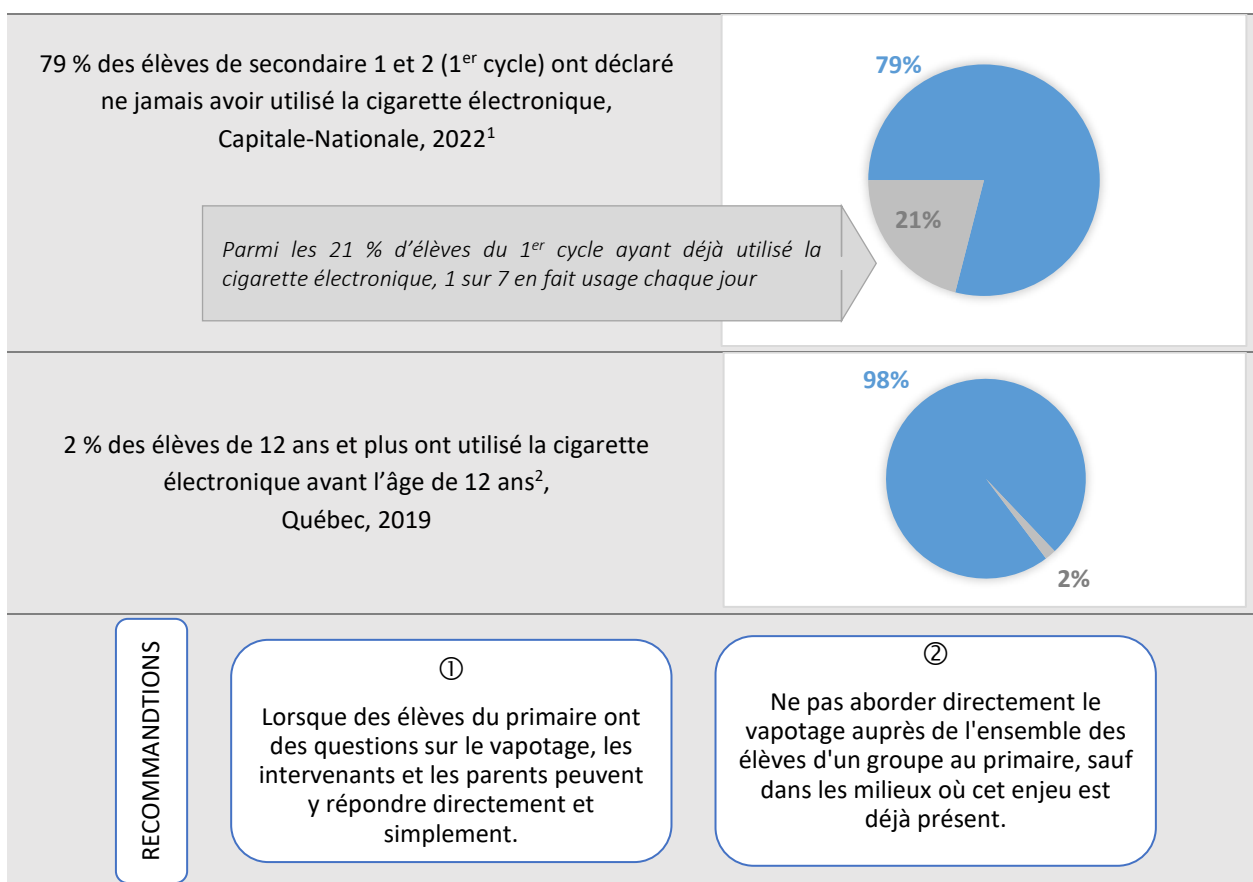
Vapotage

Action qui consiste à inhaler et à expirer un aérosol généré par un dispositif de vapotage tel qu'une cigarette électronique. Ce dernier est souvent aromatisé. Il contient généralement de la nicotine ou du cannabis.

Intentions de cet avis

- ▶ Les intervenants et les parents ont un rôle de modèle et de guide afin d'outiller les jeunes. Ils peuvent avoir une influence majeure en étant informés sur le vapotage et soutenus dans leurs actions.
- ▶ Les actions de promotion de la santé et de prévention du vapotage doivent être adaptées à l'âge des élèves.

La majorité des élèves du primaire et du 1^{er} cycle du secondaire ne consomme pas. Certains élèves du secondaire ont un usage préoccupant.



¹ Enquête COMPASS - Québec 2022 pour la région de la Capitale-Nationale

² Enquête sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire (ETADJES), 2019

Recommandation #1

Lorsque des élèves du primaire ont des questions sur le vapotage, les intervenants et les parents peuvent y répondre directement et simplement.

Vos rôles en ce qui concerne la consommation de toutes substances : questionner, informer et établir des limites. Votre position a de l'influence! Avant toute chose, mieux vaut s'informer sur le sujet. Miser sur le dialogue en validant auprès de l'enfant ce qu'il connaît et ce qu'il en pense.

- « Que penses-tu du vapotage ? »
- « Est-ce populaire autour de toi ? »

Si vous jugez qu'il y a des ajustements à faire dans ce qu'il connaît déjà ou qu'il lui manque certaines informations, demandez-lui s'il accepte que vous lui en parliez.

Si vous ne connaissez pas la réponse à ses questions, avouez-le simplement. La recherche de réponses peut se faire avec lui ou auprès des adultes qui vous entourent.

Informations pour les intervenants et les parents	
Le cerveau des enfants étant encore en développement, plus on commence à vapoter tôt, plus on risque de développer une dépendance	Que l'on soit un intervenant ou un parent, l'attitude, le ton et le lieu choisis peuvent permettre de faire de cet échange un moment privilégié avec l'enfant. Il existe quelques outils qui peuvent vous guider dans cette discussion. → Guide Ado 101 → Parler de vapotage avec votre adolescent → Parlons-en maintenant
L'initiation peut se faire de façon sournoise et lente : première bouffée, inhalation, augmentation de la fréquence de consommation	
Il n'y a pas de parcours d'initiation typique	
La dépendance peut survenir très tôt, bien avant la consommation ne soit quotidienne	

Recommandation #2

Ne pas aborder directement le vapotage auprès de l'ensemble des élèves d'un groupe au primaire, sauf dans les milieux où cet enjeu est déjà présent.

Dans tous les milieux, les actions de promotion et de prévention doivent se caractériser par :

- La valorisation de l'adoption de saines habitudes de vie et le renforcement des facteurs de protection comme l'estime de soi;
- Le développement des savoirs ayant le plus d'impacts sur les comportements de consommation, soit l'exploitation des forces personnelles, la compréhension des notions de stress et d'anxiété et l'identification de moyens appropriés pour gérer ses émotions;
- Une réponse aux questionnements des jeunes de façon simple et directe.

Dans les milieux où le vapotage est déjà présent, la 6^e année du primaire peut être un moment clé pour la réalisation d'interventions éducatives structurées. Pour plus d'efficacité, ces actions de promotion de la santé et de prévention doivent se caractériser par :

- La promotion d'une approche bienveillante et orientée vers le jeune ainsi que l'utilisation d'un langage non-stigmatisant. Une posture d'intervention positive auprès des jeunes en évitant de dramatiser ou de culpabiliser ;
- Sur demande, le [Conseil québécois sur le tabac et la santé \(CQTS\)](#) peut offrir une adaptation de leur formation sur le vapotage de nicotine ainsi que l'activité clé en main « Es-tu la cible? » adaptée aux jeunes de la 6^e année du primaire.

Rédaction : Service Substances psychoactives et Santé mentale positive / Équipe Promotion de la santé et prévention de la Direction de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec Valérie Houle, coordination professionnelle, à l'adresse courriel [valerie.houle.ciusscscn@ssss.gouv.qc.ca].

2023-05-19