

Parents: quelle attitude adopter face à ses enfants ?

Il est important de protéger les adolescents des problèmes liés à la cigarette électronique jetable, et le meilleur moyen est de faire en sorte qu'ils ne commencent pas à vapoter. Étant donné que ces cigarettes sont également proposées aux non-fumeurs, et en particulier à un public jeune, les adolescents pourraient commencer à fumer en vapotant et passer ensuite aux cigarettes classiques.

Le vapotage chez les adolescents est en augmentation, en partie parce que bon nombre d'entre eux pensent que les cigarettes électroniques jetables sont sans danger et ne comportent aucun risque pour la santé. Il est donc indispensable de parler de ces produits avec vos enfants dès leur plus jeune âge :

- Demandez à vos enfants s'ils s'intéressent à la vape ou aux puffs, ou si leurs copains et copines s'y intéressent. S'ils sont contre, encouragez-les en ce sens.
- Informez-vous et impliquez vos enfants dans vos recherches sur les cigarettes électroniques et leurs effets afin qu'ils puissent se faire une opinion.
- Demandez-leur ce qu'ils pensent des cigarettes électroniques. Expliquez-leur ce que vous en pensez et cherchez ensemble des réponses aux questions que vous vous posez.

Puisque les enfants sont toujours plus exposés aux influences extérieures à mesure qu'ils grandissent, les parents doivent trouver le bon équilibre entre la liberté et les limites et règles. Si vous avez appris que vos enfants vapotent ou l'ont déjà fait, il ne sert pas à grand-chose de les sermonner ou de les critiquer. Mieux vaut ouvrir le dialogue et fixer des limites :

- Répétez à vos enfants que vous ne voulez pas qu'ils vapotent, même occasionnellement.
- Demandez-leur pourquoi ils vapotent : « Qu'est-ce que tu ressens quand tu vapotes ? Tu le fais pour déstresser ? Pour être moins nerveux ? Pour ressembler à tes camarades ? Comment est-ce que tu pourrais obtenir le même résultat différemment ? »
- Présentez-leur des données concrètes sur les risques et les aspects négatifs du vapotage : ils pourront y réfléchir et se faire une opinion.
- Expliquez-leur que si la loi interdit la vente de cigarettes électroniques aux adolescents, c'est pour protéger leur santé.
- Rappelez-leur que l'on ne vapote ni à la maison ni dans la voiture.