



REPONDRE AUX QUESTIONS DES ADOLESCENTS

Nous vous proposons ici quelques questions et remarques sur les cigarettes électroniques que vos enfants adolescents pourraient vous adresser, ainsi que quelques idées de réponses.

Pourquoi est-ce que tu ne veux pas que je fume des cigarettes électroniques ?

- Les scientifiques ont montré que les cigarettes électroniques contiennent des substances addictives, et qui peuvent être dangereuses pour l'organisme.
- En ce moment, ton cerveau est encore en développement, et donc plus exposé au risque de dépendance. La plupart des cigarettes électroniques contiennent de la nicotine, qui peut modifier le cerveau et le pousser à en réclamer toujours plus. La nicotine peut également avoir un impact sur la mémoire et la concentration. Je ne veux pas que ça t'arrive !
- Les cigarettes électroniques contiennent des substances chimiques nocives. Lorsque l'on utilise une cigarette électronique, on respire des particules minuscules qui peuvent endommager les poumons.
- La vapeur des cigarettes électroniques expose aussi les non-fumeurs à des substances chimiques nocives.

C'est quoi le problème avec la nicotine ?

- Le cerveau se développe jusqu'à l'âge de 25 ans environ. Plusieurs études ont montré que la nicotine crée une dépendance et peut nuire au développement du cerveau (voir les sites d'AT Suisse et de Radix).
- À ton âge, la nicotine peut rendre plus difficiles la concentration, l'apprentissage ou le contrôle des pulsions.
- La nicotine peut aussi « entraîner » ton cerveau à devenir plus facilement accro à d'autres drogues, comme la méthamphétamine et la cocaïne.

Je ne dis pas tout ça pour te faire peur, je veux simplement que tu sois bien informé(e), parce que pour moi, ta santé et ta sécurité comptent plus que tout.

Les cigarettes électroniques sont moins dangereuses que les cigarettes classiques, non ?

- Les études scientifiques ont montré que tous les produits du tabac contenant de la nicotine sont dangereux, y compris les cigarettes électroniques.
- Il y a toujours un risque à consommer de la nicotine, que ce soit sous la forme d'une cigarette électronique ou d'une cigarette classique.
- Il arrive que les batteries des cigarettes électroniques explosent et que des gens soient blessés.

Je pensais que les cigarettes électroniques ne contenaient pas de nicotine, mais seulement de l'eau et des arômes.

- Moi aussi, mais presque toutes les cigarettes électroniques contiennent de la nicotine et d'autres substances chimiques qui peuvent être nocives.
- On peut regarder ensemble des sites Internet sur les cigarettes électroniques pour que tu te rendes compte par toi-même : vapefree.info, feel-ok.ch ou ciao.ch

J'ai essayé les cigarettes électroniques et il ne s'est rien passé.

- Merci de me l'avoir dit. À partir de maintenant, j'espère que tu te tiendras à bonne distance des cigarettes électroniques et autres produits du même genre, y compris les cigarettes « tout court » (et ceci vaut aussi pour tes amis). Les scientifiques ont montré que les cigarettes électroniques contiennent des substances addictives, et qui peuvent être dangereuses pour l'organisme.
- La prochaine fois que nous irons chez le médecin, nous lui demanderons de nous expliquer les risques liés à la nicotine, aux cigarettes électroniques et aux autres produits du tabac.

Tu fumais bien avant, alors pourquoi pas moi?

- Si je pouvais revenir en arrière, je ne commencerais jamais à fumer. J'ai appris que les fumeurs ont beaucoup plus de risques de développer certaines maladies et d'en mourir que les non-fumeurs. J'ai eu très peur et j'ai arrêté.
- Ça a été vraiment difficile d'arrêter, et je ne veux pas que tu passes par là. La meilleure chose à faire est de ne jamais commencer.

Tu fumes, toi, alors pourquoi pas moi ?

- Si je pouvais revenir en arrière, je ne commencerais jamais à fumer. J'ai appris que les fumeurs ont beaucoup plus de risques de développer certaines maladies et d'en mourir que les non-fumeurs. J'ai essayé d'arrêter plusieurs fois, sans succès, et je veux toujours arrêter, mais c'est très difficile. C'est pour ça que je ne veux pas que tu commences, que tu sois dépendant(e) comme moi et que tu ne puisses pas te passer de fumer.