

Vapes et autres cigarettes électroniques jetables

Un enjeu de santé pour les jeunes

QUE DOIVENT SAVOIR LES PARENTS ?

Les cigarettes électroniques jetables gagnent en popularité parmi les jeunes, mais de nombreux parents ne sont pas toujours bien informés sur ces dispositifs et les risques qui y sont associés.

Dans le cadre de cet exposé, nous vous proposons un aperçu des cigarettes électroniques jetables et donner quelques conseils comment les parents peuvent aider leurs enfants à prendre des décisions éclairées sur ces produits. Les parents ont un rôle important en fournissant des informations correctes et d'aider leurs enfants à prendre des décisions réfléchies sur les cigarettes électroniques jetables.

Éduquer les jeunes sur les risques associés, encourager la pensée critique et proposer des alternatives saines sont des étapes essentielles pour protéger la santé et le bien-être de nos enfants.



A quoi reconnaît-on une E-cigarette jetable ?

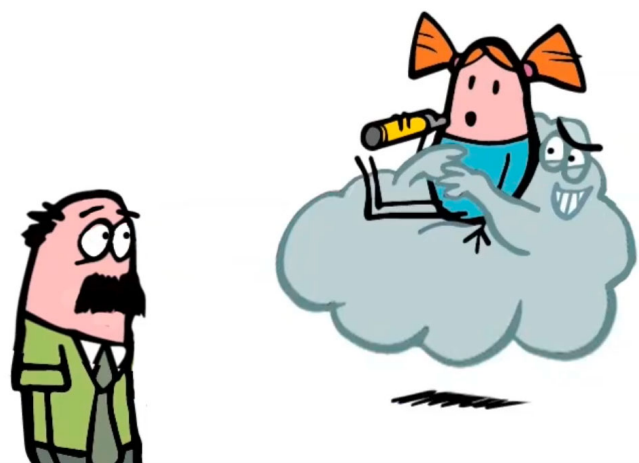


Les cigarettes électroniques jetables, souvent appelées vape ou puff, sont des dispositifs préemballés qui n'ont pas besoin d'être rechargés ou remplissage.

Elles sont conçues pour être utilisées une fois et puis jetées. Elles contiennent une batterie, une cartouche de liquide aromatisé et, dans la plupart des cas, de fortes doses de nicotine.

Les vapes ne produisent pas une "vapeur d'eau" inoffensive, mais un aérosol contenant un "cocktail chimique" de substances souvent peu connues et potentiellement toxiques, telles que des métaux lourds et autres.

- Ces dernières années, les cigarettes électroniques sont devenues le produit contenant de la nicotine, le plus populaire chez les jeunes, dont beaucoup finissent par les utiliser régulièrement.
- Il a également été observé que les jeunes ne comprennent pas la différence entre les différents dispositifs (produits du tabac et nicotiniques) et les risques qu'ils présentent.



Quels sont les risques pour les jeunes ?

La plupart des cigarettes électroniques contiennent de la nicotine à des doses variables. Les jeunes n'y prêtent pas attention et sont confus, car sur l'emballage, les taux de nicotine sont indiqués soit en mg/ml, en pourcentage ou en nombre de bouffées (puff) !

Les produits disponibles sur le marché contiennent un réservoir de 2 millilitres avec un liquide d'une concentration de 20 milligrammes par millilitre (souvent appelé 2%), ce qui correspond à la teneur maximale de nicotine autorisé, soit une dose de nicotine déjà très forte. Ces dispositifs permettent de réaliser entre 600 à 800 bouffées, soit l'équivalent de 45 ou 60 cigarettes classiques.



Outre le fait que la nicotine crée une forte dépendance, son exposition pendant l'adolescence peut:

- Nuire au développement du cerveau, qui dure jusqu'à l'âge de 25 ans environ.
- Affecter l'apprentissage, la mémoire et l'attention.
- Augmenter le risque de dépendance future à d'autres substances.
- Augmenter la probabilité de passer à l'utilisation de cigarettes conventionnelles.
- Attirent des adolescents de plus en plus jeunes en raison des multiples arômes ajoutés aux cigarettes électroniques, comme la mangue, les bonbons, le chocolat, les biscuits...



L'aérosol des E-cigarettes jetables n'est pas inoffensif. En plus de la nicotine, il peut contenir des substances nocives, notamment :

- Nicotine
- Des substances chimiques cancérigènes
- Des composés organiques volatils
- Des particules ultrafines
- Des additifs et arômes pouvant entraîner des maladies pulmonaires
- Des métaux lourds tels que le nickel, l'étain et le plomb



Bien que les e-cigarettes soient considérées comme moins nocives que les cigarettes traditionnelles de sérieuses inquiétudes subsistent quant à leur sécurité. Certaines études ont mis en évidence des problèmes pulmonaires, cardiovasculaires et respiratoires liés à l'utilisation des e-cigarettes. Il est important encourager les jeunes à comprendre que même si les risques peuvent sembler mineurs par rapport aux cigarettes traditionnelles, ils ne sont en aucun cas exempts de risques.

À quoi ressemblent les cigarettes électroniques jetables ?



Les E-cigarettes jetables peuvent prendre différentes formes et dimensions. Elles se composent généralement d'une batterie, d'un atomiseur avec un embout et d'un réservoir prérempli. Elles ressemblent à de fines clés USB ou de stylos de couleur et sont suffisamment petites pour tenir dans une poche. Leur consommation peut passer totalement inaperçue. Prendre une bouffée suffit à l'activer. Le liquide aromatisé est immédiatement chauffé et transformé en aérosol, atteignant ainsi les alvéoles de poumons en pleine croissance !



Ciblés par un marketing très agressif, les jeunes deviennent une proie idéale et très rentable. Avec un apport rapide et continu de nicotine, ils deviennent en quelques semaines très vite accros, qu'ils soient déjà fumeurs ou non.

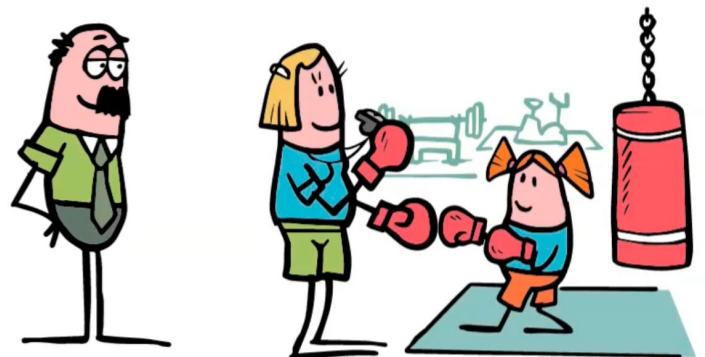
Les stratégies utilisées pour les ventes sont les suivantes :

- Une large gamme de couleurs ; une variété de saveurs alléchantes et sucrées ; des designs de haute technologie.
- Un prix très attractif.
- Une apparence gaie et ludique et un modèle de communication très fashion afin de convaincre les gens qu'elles sont inoffensives.
- Une utilisation intensive des réseaux sociaux (Instagram, TikTok et des influenceurs).

Que pouvez-vous faire en tant que parent ?

En tant que parent ou éducateur, vous avez un rôle important à jouer dans la protection des enfants et des jeunes contre les e-cigarettes.

Les parents peuvent jouer un rôle crucial dans l'éducation de leurs enfants sur les dangers des cigarettes électroniques jetables. Il est important de parler avec les jeunes de manière ouverte et honnête sur les risques associés à ces dispositifs, y compris la dépendance à la nicotine et les effets néfastes sur la santé.



En outre, les parents peuvent fournir des informations précises basées sur des sources fiables et encourager un esprit critique à l'égard de la publicité et du marketing des produits jetables.

- Développez l'esprit critique de votre enfant face à un modèle de commercialisation qui en font des proies faciles
- Expliquez à votre adolescent en quoi ces E-cigarettes sont nocives.
- Sensibilisez-le à la problématique environnementale et du manque total de tri de ces batteries.
- Parlez-lui de la problématique des droits humains derrière ces chaînes de production souvent chinoise.
- Exprimez vos pensées et vos inquiétudes sur les e-cigarettes à vos enfants en étant accueillant et en ne portant pas de jugement.
- Soyez un modèle pour vos enfants : en reconnaissant vos limites et vos faiblesses, il leur sera plus facile de s'identifier à vous.
- Donnez-lui le bon exemple en ne consommant pas de tabac ou d'autres produits contenant de la nicotine.
- Il n'est jamais trop tard pour envisager d'arrêter de fumer. Parlez-en à votre médecin ou pharmacie ; ils existent plusieurs organisations qui aident à l'arrêt du tabac. Pour plus d'informations visitez le site www.stopsmoking.ch

Proposer des alternatives saines

Si les parents soupçonnent que leurs enfants sont intéressés par les cigarettes électroniques pour suivre une tendance ou par curiosité, ils peuvent leur proposer des alternatives plus saines et plus sûres. Par exemple, encourager les activités physiques, les loisirs créatifs et l'implication dans des activités sociales peuvent aider les jeunes à détourner l'attention des comportements à risque et à développer une image positive de la santé et du bien-être.

