



Bureau de santé Porcupine

# **GUIDE DE PRÉVENTION DU VAPOTAGE POUR LES ÉCOLES**

*Dernière mise à jour : janvier 2024*

# Table des matières

Au sujet du guide.....	3
La situation du vapotage chez les jeunes .....	4
Ressources et documents en ligne .....	5
Ressources pour la 7 <sup>e</sup> et la 8 <sup>e</sup> année .....	5
Ressources pour la 9 <sup>e</sup> à la 12 <sup>e</sup> année .....	5
Suggestions de soutien administratif .....	11
Soutien pour arrêter de vapoter .....	13
Applications .....	13
Soutien en ligne .....	13
Autres ressources.....	14
Vapoter : les faits et les risques.....	14
Parler aux jeunes au sujet du vapotage .....	14
Trousse de prévention et d'abandon du vapotage chez les jeunes .....	15
Références .....	18

## Au sujet du guide

**Si vous ne fumez pas – ne vapotez pas!**

**Si vous vapotez, il y a des façons de réduire le vapotage ou d'arrêter de vapoter.**

La prévalence du vapotage chez les jeunes dans le Nord de l'Ontario est préoccupante.<sup>1</sup> Même si on continue à évaluer les risques, il est évident que le vapotage n'est pas sans risque. En effet, il peut nuire à la santé respiratoire et avoir des répercussions négatives sur le développement mental.<sup>6, 11</sup>

Il importe de sensibiliser les jeunes aux méfaits possibles du vapotage. Or, les écoles peuvent fournir aux élèves les connaissances et les compétences nécessaires pour leur permettre de prendre des décisions éclairées. En outre, les bonnes interventions peuvent entraîner un changement positif sur le plan du comportement.<sup>2</sup>

La présente ressource vise à doter le personnel enseignant des outils nécessaires pour renseigner les jeunes sur le vapotage, y compris sur les avantages perçus et les méfaits réels associés au vapotage. Les activités de prévention du vapotage peuvent aussi être intégrées aux initiatives en place axées sur la promotion de la santé scolaire et dirigées par des groupes d'élèves à votre école. La participation des jeunes aux efforts déployés pour prévenir le vapotage s'avère une stratégie efficace à l'appui de l'apport de changements positifs dans le milieu scolaire.<sup>3</sup>

Nous espérons, avec l'aide du personnel enseignant, transmettre des renseignements aux élèves sur le vapotage et lancer avec eux des conversations sur ce sujet afin d'avoir une incidence positive sur leur vie.

## La situation du vapotage chez les jeunes

**Le vapotage est plus courant chez les jeunes que chez les adultes.<sup>1, 4</sup>**

L'utilisation de vapeuses ou de cigarettes électroniques est préoccupante! **Même si la majorité des jeunes ne vapotent PAS**, les résultats de l'édition 2021 du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO) révèlent que plus du quart des élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année avaient essayé le vapotage.

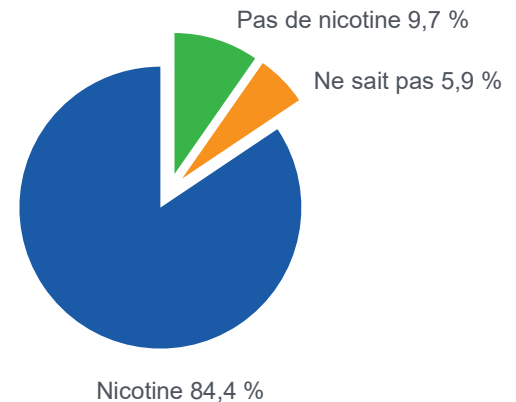
En 2021, 15,3 % de tous les élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année avaient utilisé des cigarettes électroniques au cours de l'année écoulée.<sup>5</sup> Cette proportion augmente avec les années d'études et atteint 28 % en 11<sup>e</sup> et en 12<sup>e</sup> année.<sup>5</sup>

Les élèves ont indiqué que les cigarettes électroniques comptent parmi les substances les plus faciles à obtenir (56 %), après l'alcool (61 %).<sup>5</sup>

**La majorité (84 %) des élèves qui avaient vapoté au cours de l'année écoulée ont déclaré avoir vapoté de la nicotine.<sup>5</sup>**

Ce qui est encore plus inquiétant, c'est que ces proportions sont plus élevées dans le Nord. **En effet, le rapport 2023 Planète Jeunesse Timmins indique que 23 % des élèves de 10<sup>e</sup> année ont vapoté au cours des 30 derniers jours, et 16 % vapotent chaque jour.**<sup>16</sup>

*Pourcentage des élèves ayant utilisé des cigarettes électroniques au cours de l'année écoulée qui ont déclaré avoir vapoté de la nicotine, SCDSEO 2021 (de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année)*



**Le vapotage met toute une nouvelle génération à risque d'une dépendance néfaste à vie.<sup>4, 11</sup>**

Le vapotage est moins nocif que le tabagisme.<sup>6</sup> Toutefois, **plus des deux tiers (68,9 %) des jeunes de 15 à 19 ans qui ont déclaré avoir vapoté au cours des 30 derniers jours ont indiqué qu'ils n'avaient jamais fumé.**<sup>7</sup> En outre, le vapotage augmente les chances que les jeunes essaient la cigarette.<sup>8, 9</sup>



**La consommation de nicotine chez les jeunes, sous n'importe quelle forme, est nocive.<sup>6, 10</sup>** La nicotine peut avoir des répercussions négatives sur le cerveau adolescent en développement. En effet, la consommation de nicotine durant l'adolescence a été associée à des dommages touchant le fonctionnement du cerveau qui ont des répercussions sur la mémoire, la concentration et le comportement.<sup>6, 11</sup> **La nicotine peut aussi intensifier la sensation de stress et d'anxiété!**<sup>12, 13</sup>

Étant donné que leur cerveau n'a pas fini de se développer, les jeunes usagers finissent par avoir une dépendance à la nicotine plus facilement que les adultes et ils ont plus de difficulté à arrêter.<sup>10, 11, 14, 15</sup>

Les jeunes pourraient ne pas savoir que le vapotage peut être nocif et supposer qu'il est sans conséquence.

## Ressources et documents en ligne

### Ressources pour la 7<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> année

- Pas une expérience – Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka
- Écoute ton instinct – Unfiltered Facts
- Trousse d'outils sur le vapotage – Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound
- Considère les conséquences du vapotage – Santé Canada
- Activité de techniques de refus – Santé publique Sudbury et districts
- Digital Learning for Youth Advocates – Fondation santé pulmonaire (*en anglais seulement*)
- Talk About Series – Fondation santé pulmonaire (*en anglais seulement*)
- Le vapotage : ce que le personnel enseignant de l'élémentaire devrait savoir – Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)
- Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (Ophea)
- You and Me Together Vape-Free – Stanford Medicine (*États-Unis – en anglais seulement*)

### Ressources pour la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année

- Pas une expérience – Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka
- Écoute ton instinct – Unfiltered Facts
- Trousse d'outils sur le vapotage – Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound
- Considère les conséquences du vapotage – Santé Canada
- Activité de techniques de refus – Santé publique Sudbury et districts
- Digital Learning for Youth Advocates – Fondation santé pulmonaire (*en anglais seulement*)
- Talk About Series – Fondation santé pulmonaire (*en anglais seulement*)
- Le vapotage : ce que le personnel enseignant du secondaire devrait savoir – Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)
- Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (Ophea)
- Truth Initiative (*États-Unis – en anglais seulement*)
- You and Me Together Vape-Free – Stanford Medicine (*États-Unis – en anglais seulement*)
- The Real Cost videos (*États-Unis – en anglais seulement*)
- Smoke Free Teen – Reality Check (*États-Unis – en anglais seulement*)

## Pas une expérience – Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka

- Trousse électronique servant à renseigner les jeunes sur les cigarettes électroniques et le vapotage. Elle comprend, entre autres, une activité interactive proposant un jeu d'évasion, des affiches, des plans de leçons et des annonces.
- [Ressources pour les éducateurs – Pas une expérience](#)
- [7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année – plans de leçons](#)
- *Si vous utilisez l'une des ressources et/ou activités de la Pas une expérience, veuillez remplir le [tableau de suivi de la portée](#) afin de nous aider à déterminer la portée de la Pas une expérience dans l'ensemble de l'Ontario. (En anglais seulement)*

## Écoute ton instinct – Unfiltered Facts

- Campagne éducative qui met l'accent sur les faits au sujet du vapotage et du cannabis et les risques connexes; elle propose des ressources, des affiches et des publications à diffuser sur les réseaux sociaux.
- [Unfiltered Facts – Vaping](#) (site Web en anglais seulement)
- [Écoute ton instinct – Affiche](#)

## Trousse d'outils sur le vapotage – Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound

- Ressource fondée sur des données probantes en matière de prévention visant à aider les jeunes à en apprendre sur le vapotage afin de pouvoir prendre des décisions éclairées à ce chapitre.
- [Trousse d'outils sur le vapotage](#)

## Considère les conséquences du vapotage – Santé Canada

- Jeux interactifs, vidéos éducatives, module autogéré et ressources renfermant des renseignements sur la nicotine, les dangers cachés du vapotage et le coût du vapotage.
- [Considère les conséquences du vapotage – Expériences Santé Canada](#)

## Activité sur les techniques de refus – Santé publique Sudbury et districts

- Cette activité donne aux jeunes l'occasion d'apprendre et de mettre en pratique des techniques de refus à utiliser face à la pression des pairs.
- [Activité : Techniques de refus en matière de vapotage et de cigarette électronique](#)

## Digital Learning for Youth Advocates – Fondation santé pulmonaire

- Modules interactifs autodirigés en ligne portant sur le vapotage et la défense des droits et des intérêts des jeunes. Exemples de sujets : le vapotage, apprendre à lutter contre l'industrie qui tue et créer une campagne extraordinaire.
- [Youth Advocates – Digital Learning Series](#)

*(En anglais seulement)*

## Talk About Series – Fondation santé pulmonaire

- Ressource éducative qui traite du cannabis, du tabac, du vapotage et de l'utilisation de pipes à eau et qui sert à faciliter la tenue de discussions essentielles d'une manière ouverte et informative.
- [Talking about... Series](#)

*(En anglais seulement)*

## Le vapotage : ce que le personnel enseignant de l'élémentaire devrait savoir – Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

- Renseignements sur le vapotage et les risques connexes, ressources visant à permettre aux éducateurs d'avoir des conversations éclairées avec les élèves et liens avec le programme-cadre d'éducation physique de l'Ontario.
- [Le vapotage : ce que le personnel enseignant de l'élémentaire devrait savoir](#)

## Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (Ophea)

- Ressources à l'appui du programme-cadre d'éducation physique et santé, propres à chaque année d'études.
- [Ophea](#)

## You and Me Together Vape-Free – Stanford Medicine

- Programme d'enseignement interactif comprenant deux leçons d'environ 50 minutes chacune. Chaque leçon contient des activités, des jeux-questionnaires en ligne et des feuilles de travail en plus d'exposés, de ressources et d'autre matériel. On y aborde les facteurs clés associés à l'utilisation de cigarettes électroniques chez les jeunes.
- [You and Me, Together Vape-Free Curriculum](#)

*(En anglais seulement. Cette ressource vient des États-Unis et on y présente des statistiques américaines.)*

### Pas une expérience – Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka

- Trousse électronique servant à renseigner les jeunes sur les cigarettes électroniques et le vapotage. Elle comprend, entre autres, une activité interactive proposant un jeu d'évasion, des affiches, des plans de leçons et des annonces.
- [Ressources pour les éducateurs – Pas une expérience](#)
- *Si vous utilisez l'une des ressources et/ou activités de la Pas une expérience, veuillez remplir le [tableau de suivi de la portée](#) afin de nous aider à déterminer la portée de la Pas une expérience dans l'ensemble de l'Ontario. (En anglais seulement)*

### Écoute ton instinct – Unfiltered Facts

- Campagne éducative qui met l'accent sur les faits au sujet du vapotage et du cannabis et les risques connexes; elle propose des ressources, des affiches et des publications à diffuser sur les réseaux sociaux.
- [Unfiltered Facts – Vaping](#) (site Web en anglais seulement)
- [Écoute ton instinct – Affiche](#)

### Considère les conséquences du vapotage – Santé Canada

- Jeux interactifs, vidéos éducatives, module autogéré et ressources renfermant des renseignements sur la nicotine, les dangers cachés du vapotage et le coût du vapotage.
- [Considère les conséquences du vapotage – Expériences Santé Canada](#)

### Activité de techniques de refus – Santé publique Sudbury et districts

- Cette activité donne aux jeunes l'occasion d'apprendre et de mettre en pratique des techniques de refus à utiliser face à la pression des pairs.
- [Activité : Techniques de refus en matière de vapotage et de cigarette électronique](#)

### Digital Learning for Youth Advocates – Fondation santé pulmonaire

- Modules interactifs autodirigés en ligne portant sur le vapotage et la défense des droits et des intérêts des jeunes. Exemples de sujets : le vapotage, apprendre à lutter contre l'industrie qui tue et créer une campagne extraordinaire.
- [Youth Advocates – Digital Learning Series](#)

*(En anglais seulement)*

### Talk About Series – Fondation santé pulmonaire

- Ressource éducative qui traite du cannabis, du tabac, du vapotage et de l'utilisation de pipes à eau et qui sert à faciliter la tenue de discussions essentielles d'une manière ouverte et informative.
- [Talking about... Series](#)

*(En anglais seulement)*



## Le vapotage : ce que le personnel enseignant du secondaire devrait savoir – Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

- Renseignements sur le vapotage et les risques connexes, ressources visant à permettre aux éducateurs d'avoir des conversations éclairées avec les élèves et liens avec le programme-cadre d'éducation physique de l'Ontario.
- [Le vapotage : ce que le personnel enseignant du secondaire devrait savoir](#)

## Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (Ophea)

- Ressources à l'appui du programme-cadre d'éducation physique et santé, propres à chaque année d'études.
- [Ophea](#)

## You and Me Together Vape-Free – Stanford Medicine

- Programme d'enseignement interactif comprenant deux leçons d'environ 50 minutes chacune. Chaque leçon contient des activités, des jeux-questionnaires en ligne et des feuilles de travail en plus d'exposés, de ressources et d'autre matériel. On y aborde les facteurs clés associés à l'utilisation de cigarettes électroniques chez les jeunes.
- [You and Me, Together Vape-Free Curriculum](#)

*(En anglais seulement. Cette ressource vient des États-Unis et on y présente des statistiques américaines.)*

## Truth Initiative

- Sur ce site Web, on fournit aux jeunes des renseignements sur le tabagisme, le vapotage et la nicotine. Sujets abordés : recherches récentes, abandon du tabac, santé mentale et ressources à l'appui du curriculum.
- [Truth Initiative: inspiring lives free from smoking, vaping, and nicotine](#)
- [Toxic Therapy from Your Vape campaign](#)
- [Depression Stick 😞 campaign](#)
- [Breath of Stress Air campaign](#) ou [Vaping + Stress](#)

*(En anglais seulement. Cette ressource vient des États-Unis et on y présente des statistiques américaines.)*

## Vidéos sur le coût réel du vapotage

- Vidéos à l'appui d'une campagne éducative dans lesquelles on présente les témoignages de vrais jeunes sur leur expérience du vapotage. On y aborde, entre autres, la santé mentale, la pression des pairs, les relations tendues, les répercussions sur la performance dans les sports et l'incidence sur l'avenir.
- [Site Web The Real Cost](#)
- [Vidéos sur le coût réel du vapotage](#)
- [Vidéos « mes erreurs concernant le vapotage »](#)

*(En anglais seulement. Cette ressource vient des États-Unis et on y présente des statistiques américaines.)*

## SmokeFree Teen – Reality Check

- Site Web qui contient des renseignements et des ressources à l'intention des jeunes qui ont arrêté de vapoter et qui ne veulent pas recommencer.
- [Quit Vaping - Smokefree Teen](#)

*(En anglais seulement. Cette ressource vient des États-Unis et on y présente des statistiques américaines.)*

## Suggestions de soutien administratif

### APPROCHES FAVORABLES AUX JEUNES POUR LA GESTION DE MANQUEMENTS À LA LOI FAVORISANT UN ONTARIO SANS FUMÉE

Voici une liste de ressources que les écoles peuvent utiliser pour soutenir des élèves à la suite d'un manquement à la *Loi favorisant un Ontario sans fumée* (par exemple si un jeune a fumé ou vapoté sur la propriété de l'école ou qu'il a partagé un produit de vapotage avec une personne de moins de 19 ans). Elles visent toutes à offrir aux élèves des occasions d'apprendre, de réfléchir, d'être orientés vers des mesures de soutien et de s'engager dans la création d'un milieu scolaire positif.

#### Occasions d'apprendre

- [Considère les conséquences](#) – Cette trousse d'outils comprend des modules autogérés, des activités et des ressources de sensibilisation au sujet du vapotage afin d'aider les jeunes de 13 à 18 ans à prendre des décisions éclairées au sujet de leur santé. Les outils sont conçus pour être donnés par des adultes comme des enseignants, des entraîneurs, des personnes qui travaillent auprès des jeunes dans la communauté et des professionnels de la santé.
- [Trousse d'outils sur le vapotage](#) – Cette trousse d'outils encourage les élèves de la 5<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année à réfléchir de façon critique au sujet du vapotage pour les aider à prendre des décisions éclairées. Les outils sont conçus pour être donnés par des éducateurs. Il y a neuf thèmes et différentes activités à réaliser. Demandez à un élève d'explorer un thème de la trousse d'outils.

#### Occasions de réfléchir

- [Quash](#) – Le site Web contient le lien [Pourquoi arrêter?](#) qui donne accès à des pistes de réflexion pour les jeunes qui vapotent : se sentir mieux, économiser de l'argent et reprendre le contrôle de sa vie. Par exemple, à l'aide de Google Forms, demandez à un élève de répondre à des questions de compréhension après la consultation du site.

#### Occasions d'être orienté vers des mesures de soutien

- **Soutien en santé mentale** – Envisagez d'utiliser une approche similaire à celle que vous utilisez pour aider des jeunes qui consomment d'autres substances comme de l'alcool ou du cannabis sur la propriété de l'école.
- **Soutien pour cesser de vapoter** – Si un élève souhaite arrêter de vapoter, il peut accéder à différentes formes de soutien.

Effort autonome
<b>Applis</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Quash</b> (<a href="#">appareil Apple</a>   <a href="#">appareil Android</a>) – Cette application gratuite met l'accent sur les stratégies de changement de comportements pour aider les jeunes à réduire le tabagisme et le vapotage ou à l'arrêter complètement de la façon dont ils le souhaitent. Elle permet aux utilisateurs de gagner des écussons, de recevoir des messages de motivation, de calculer l'argent économisé, de prendre conscience des moments où ils sont dans un état de manque et d'accéder à des conseils et à des</li></ul>

outils. Les utilisateurs peuvent également créer ou rejoindre des groupes pour s'encourager mutuellement et rivaliser avec d'autres groupes.

- **#StopVapingChallenge** ([appareil Apple](#) | [appareil Android](#)) – Cette application gratuite *disponible seulement en anglais* aide à arrêter de fumer. Les jeunes peuvent utiliser avec des amis et gagner des écussons, proposer des défis à des amis, prendre conscience de leurs humeurs et des moments où ils sont dans un état de manque et accéder à plus de soutien.

#### En ligne

- **Ne traite pas ta santé comme une expérience** – Ce plan d'arrêt gratuit en ligne peut être imprimé et est suffisamment petit pour être conservé dans une poche, un portefeuille ou un sac à dos. Les jeunes peuvent remplir le plan en ligne avant de l'imprimer ou l'imprimer d'abord pour le remplir à la main.

#### Counseling

- [Téléassistance pour fumeurs](#) pour obtenir du soutien en ligne et par texto.
- [Jeunesse, j'écoute](#) pour obtenir du soutien en ligne, par téléphone et par texto.
- [Ligne pour les jeunes LGBT](#) pour obtenir des services de soutien en ligne, par texto et par messagerie instantanée destinés aux jeunes 2SLGBTQ+ dans l'ensemble de l'Ontario.
- [Parlez tabac](#) pour obtenir du soutien en ligne, par téléphone, par texto et par messagerie instantanée, qui est adapté à la culture des Premières Nations, des Inuits et des Métis tant en milieu rural qu'en milieu urbain.

## Occasions d'engager les jeunes dans la création de politiques et de programmes efficaces et d'un milieu positif

- [Initiatives de bien-être des jeunes](#) – C'est un programme complet d'entraide par des pairs qui a pour but de mobiliser à fond les jeunes, de les autonomiser et de les doter des outils dont ils ont besoin pour devenir les responsables du bien-être à leur école. Avec l'aide d'alliés adultes, ces jeunes planifieront, mettront en œuvre et évalueront des activités de promotion de la santé dans leur école afin de créer une école ou une communauté plus chaleureuse et résiliente. Pour obtenir plus de renseignements et des ressources, accédez à la [trousse de l'initiative](#). Encouragez les élèves à former ou à rejoindre un groupe qui se mobilise dans des initiatives.

## TROUSSES SUR LE VAPOTAGE POUR L'ADMINISTRATION

- Interior Health. « Vaping Toolkit for Schools », Colombie-Britannique, avril 2023. [[toolkit-vaping-school-properties.pdf](#) (interiorhealth.ca)]

## Soutien pour arrêter de vapoter

### Applications



**Quash** ([appareils Apple](#) | [appareils Android](#)) – Cette application gratuite aide les jeunes à réduire le tabagisme et le vapotage ou à arrêter complètement de fumer ou de vapoter de la façon dont ils le souhaitent. Elle permet aux utilisateurs de gagner des écussons, de recevoir des messages de motivation, de calculer l'argent économisé, de documenter leurs fortes envies et d'accéder à des conseils et à des outils. Les utilisateurs peuvent également créer ou rejoindre des groupes pour s'encourager mutuellement et rivaliser avec d'autres groupes.



**#StopVapingChallenge** ([appareils Apple](#) | [appareils Android](#)) – Il s'agit d'une application gratuite qui aide les gens à arrêter de vapoter. Les jeunes peuvent l'utiliser avec des amis et gagner des écussons, lancer des défis à des amis, documenter leurs humeurs et leurs fortes envies, et accéder à plus de soutien. Sachez que cette appli est actuellement offerte seulement en anglais.



**Crush the Crave – Vape Edition** – Il s'agit d'une application gratuite qui aide les gens à arrêter de vapoter. Elle permet aux utilisateurs de recevoir des messages encourageants et des récompenses virtuelles, de compter le nombre de jours sans vapoter ainsi que de documenter leurs déclencheurs. On peut la télécharger à partir de l'[App Store](#) et de [Google Play](#). Sachez que cette appli est actuellement offerte seulement en anglais.

### Soutien en ligne

- **Quash** – Ce [site Web](#) fournit des renseignements aux jeunes qui ne sont pas prêts à arrêter ou qui commencent à songer à arrêter. Il comprend aussi des renseignements sur l'appli gratuite pour aider les jeunes à arrêter de fumer ou de vapoter, du matériel promotionnel, d'autres ressources et le cours de formation d'animateurs adultes du programme Quash.
  - ➔ Le [cours de formation d'animateurs adultes du programme Quash](#) est un cours de formation autoguidé offert en ligne aux adultes qui veulent offrir le programme Quash (groupe d'abandon du tabagisme ou du vapotage) aux jeunes avec qui ils travaillent.
- **Pas une expérience – Planifie ton abandon!** – Les jeunes peuvent créer gratuitement un [plan d'abandon en ligne](#) et l'imprimer, ou imprimer le [livret](#) et le remplir à la main. L'imprimé est assez petit pour qu'on le garde dans une poche, un portefeuille ou un sac à dos.
- **Nod from 2050** – [Site Web](#) qui encourage les jeunes à réfléchir à leurs objectifs à long terme en matière de vapotage de nicotine.
- **Stop Vaping Challenge** – [Site Web](#) qui fournit des renseignements sur les risques du vapotage pour la santé ainsi que des conseils pour aider les jeunes et les jeunes adultes à arrêter de vapoter.

## Autres ressources

### Vapoter : les faits et les risques

- Document qui contient des renseignements sur le vapotage, les liquides de vapotage et les risques connexes ainsi que sur les lois et les amendes concernant le vapotage.



Vaping - Know the  
Facts & Risks info she

*Note : Au moment d'imprimer, cocher « Réduire les pages hors format » (Shrink oversized pages) pour éviter que du contenu soit coupé au bas de la page.*

### Parler aux jeunes au sujet du vapotage

- [Ressource pour aider les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants à avoir une conversation](#) – Pas une expérience : Cette ressource vise à aider les parents et les autres personnes qui s'occupent d'enfants à reconnaître les signes indiquant qu'une personne vapote et à leur fournir des conseils pour parler avec les jeunes au sujet du vapotage et des risques associés.
- [Parler de vapotage avec votre adolescent – gouvernement du Canada](#) : Fiche de conseils à l'intention des parents et des éducateurs pour parler aux adolescents du vapotage et savoir quand lancer la conversation.

## Trousse de prévention et d'abandon du vapotage chez les jeunes

Pour obtenir des ressources à l'appui des efforts que vous déployez pour prévenir le vapotage chez les jeunes et encourager ces derniers à arrêter de vapoter, remplissez le formulaire ci-dessous.

### Réservation et emprunt de ressources à l'appui de la prévention et de l'abandon du vapotage chez les jeunes

L'équipe du Bureau de santé Porcupine (BSP) est ravie de mettre à votre disposition du matériel de prévention du vapotage pour épauler les éducateurs ainsi que des ressources à l'appui de l'abandon du vapotage pour les jeunes. Les activités de prévention du vapotage peuvent aussi être animées par des groupes d'élèves dans votre école. La mobilisation des jeunes dans la prévention du vapotage est une stratégie efficace pour susciter des changements positifs dans le milieu scolaire. Les élèves sont les véritables experts en ce qui a trait à leur vécu et à leurs besoins.

**Si vous voulez recevoir des copies des ressources ci-dessous en matière d'abandon du vapotage chez les jeunes, cochez les cases en question et précisez la quantité désirée.**

Films auto-adhésifs pour miroir et mur faisant la promotion de l'abandon du vapotage – Combien?



Films auto-adhésifs pour fenêtre faisant la promotion de l'abandon du vapotage – Combien?

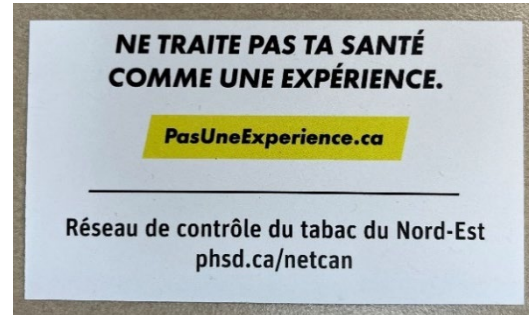




Cartes d'abandon du vapotage – Combien?



RECTO



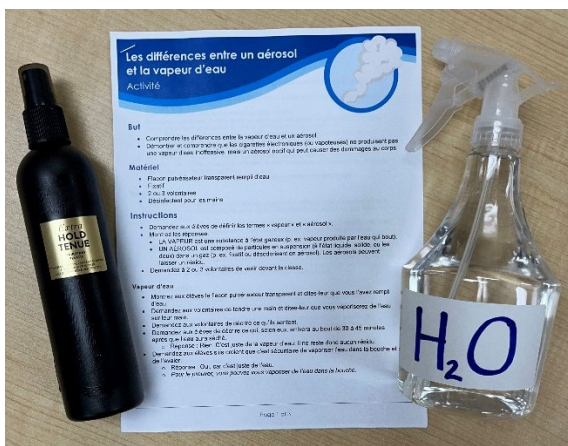
VERSO

Si vous voulez emprunter certains des articles ci-dessous, cochez la case en question et précisez la période pendant laquelle vous en aurez besoin.

Trousse d'outils sur le vapotage – cartes en carton mousse. Période : du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_



Aérosol et vapeur d'eau – activité à faire en salle de classe. Période : du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_







**Indiquez quand et comment le matériel emprunté sera retourné au BSP.**

Un membre du personnel du BSP ira récupérer le matériel

- Lieu (indiquer à quel endroit dans l'immeuble ou l'école) :
- Date :
- Heure :

La personne qui emprunte le matériel le retournera au bureau du BSP de sa localité

- Date :
- Heure :

**Coordonnées**

Nom :

Courriel :

Téléphone :

Nom de l'organisme ou de l'école :

**Confirmez ce qui suit :**

Je retournerai le matériel en bon état ou je remplacerai tout matériel perdu ou endommagé.  
Je ne modifierai aucune des ressources sans avoir obtenu l'autorisation du BSP.

Tous les bureaux du BSP ont accès à la trousse. **pour envoyer le formulaire dûment rempli à [schools@porcupinehu.on.ca](mailto:schools@porcupinehu.on.ca).** Vous recevrez une réponse dans les deux jours ouvrables suivants par courriel, ou nous vous rappellerons pour obtenir d'autres renseignements.

Sachez que nous traitons les demandes selon le principe du premier arrivé, premier servi. Nous ferons de notre mieux pour vous fournir le matériel quand vous en aurez besoin. En cas de conflit, nous communiquerons avec les parties concernées.

## Références

1. OSDUHS 2019: Boak, A., Elton-Marshall, T., Mann, R. E., et Hamilton, H. A. (2020). Drug use among Ontario students, 1977-2019: Detailed findings from the Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS). Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale.
2. Pulimeno M., Piscitelli, P., Colazzo, S., Colao, A., et Miani, A. (2020). « School as ideal setting to promote health and wellbeing among young people », *Health Promot Perspect*. 2020 Nov 7;10(4):316-324. doi: 10.34172/hpp.2020.50. PMID: 33312927; PMCID: PMC7723000.
3. Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes. (2016). De la parole à l'action : Une trousse pour mobiliser les jeunes en santé mentale. Récupéré de <https://www.cymha.ca/Modules/ResourceHub/?id=3c5b1775-35cb-40c5-8e96-659131504bd7>.
4. Cœur + AVC (2023). Protecting the Health of Ontario Youth: Addressing Vape Use Through Price.
5. OSDUHS 2021: Boak, A., Elton-Marshall, T., et Hamilton, H. A. (2022). The well-being of Ontario students: Findings from 2021 Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS). Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale.
6. Gouvernement du Canada [Internet]. Le vapotage et la cessation tabagique. (2023) [cité le 25 octobre 2023]. Récupéré de <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage/arreter-fumer.html>
7. Gouvernement du Canada [Internet]. (2023). Enquête canadienne sur le tabac et la nicotine (ECTN) : sommaire des résultats pour 2022. [cité le 25 oct. 2023]. Récupéré de <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage/arreter-fumer.html>
8. Sanchez, S., Kaufman, P., Pelletier, H., Baskerville, B., Feng, P., O'Connor, S., Schwartz, R., et Chaiton, M. « Is vaping cessation like smoking cessation? A qualitative study exploring the responses of youth and young adults who vape e-cigarettes », *Addict Behav*. 2021 Feb;113:106687. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106687. Publication électronique, 2 oct. 2020. PMID: 33045643.
9. Population Health and Prevention, Population Health and Value-based Health Systems [Internet]. Produits de vapotage, incluant les cigarettes électroniques : synthèse des données probantes, en date du 30 janvier 2023. [s.l.], Action Cancer Ontario, [cité le 26 oct. 2023]. Récupéré de <https://www.cancercareontario.ca/en/guidelines-advice/types-of-cancer/62591>.
10. Truth initiative [Internet]. Youth Vaping, Smoking & Nicotine Use. [s.d.] [cité le 24 oct. 2023]. Récupéré de <https://truthinitiative.org/our-top-issues/vaping-issue>.
11. Pas une expérience [Internet]. Effets sur la santé et alerte à la dépendance! [s.d.] [cité le 24 oct. 2023]. Récupéré de <https://www.pasuneexperience.ca/effets-sur-la-sante/>.
12. Pas une expérience [Internet]. Santé mentale et vapotage. [s.d.] [cité le 23 oct. 2023]. Récupéré de <https://www.pasuneexperience.ca/sante-mentale/>.
13. The Truth [Internet]. Vaping + Stress. [s.d.] [cité le 23 oct. 2023]. Récupéré de <https://www.thetruth.com/article/vaping-stress#paragraph-15245>.
14. Gouvernement du Canada [Internet]. Les risques du vapotage. [s.d.] [cité le 25 oct. 2023]. Récupéré de <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage/risques.html>.
15. U.S. Department of Health and Human Services. (2012). *Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health.
16. Rapport Planète Jeunesse Timmins 2023. *Planet Youth ehf*. 2024. Accédé le 3 avril 2024.