

VAPOTAGE

SAVIEZ-VOUS QUE?

Même si les produits de vapotage sont souvent présentés comme étant moins nocifs que la cigarette traditionnelle, cela ne signifie pas qu'ils sont sans danger. Ils contiennent également des composantes chimiques et de la nicotine. Voici des fausses croyances sur le vapotage.



La fumée de cigarette électronique, c'est juste de la vapeur d'eau

Faux. Contrairement à la croyance populaire, la « vapeur » qui émane de la vapoteuse n'est pas de la vapeur d'eau, mais plutôt un aérosol. En fait, le liquide de la vapoteuse ne contient presque pas d'eau, moins de 5 %. À chaque inhalation de vapeur, les poumons sont exposés à des particules de produits chimiques potentiellement dangereux. Des métaux lourds tels que le cadmium, le plomb, le nickel, l'étain et le cuivre se retrouvent dans les aérosols des vapoteuses. C'est donc un aérosol de produits chimiques qui est envoyé dans les poumons à chaque inhalation.



Les liquides de la vapoteuse sont composés de produits naturels

Faux. Les liquides sont composés de nicotine et de propylène glycol, un produit que l'on retrouve également dans le lave-glace ou dans ce qui est utilisé pour dégivrer les ailes d'avion. On y trouve aussi de la glycérine végétale, présente également dans des aliments à l'épicerie (ex. : pâtisseries) ou dans des produits cosmétiques. Cependant, c'est la concentration qui peut varier et poser problème. Et la nicotine est responsable de la dépendance.

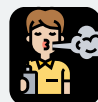


Vapoter, ça aide à relaxer

Faux. La nicotine contenue dans la vapoteuse perturbe le fonctionnement du cerveau, ce qui peut favoriser l'apparition de troubles psychologiques tels que la dépression, le stress ou l'anxiété. En réalité, la nicotine agit comme un stressueur qui s'ajoute au stress déjà présent. Lorsqu'une personne est en sevrage de nicotine, son cerveau se trouve privé. Différents symptômes peuvent alors survenir :

- impatience, irritabilité et nervosité;
- étourdissements, tremblements et maux de tête;
- anxiété et agitation.

Le point commun de tous ces symptômes est d'augmenter le stress ressenti.



Les jeunes ont moins de chance de développer une dépendance que les adultes

Faux. Le cerveau des jeunes est encore en développement et il est très sensible à la nicotine. Ainsi, les jeunes risquent de développer rapidement une dépendance.