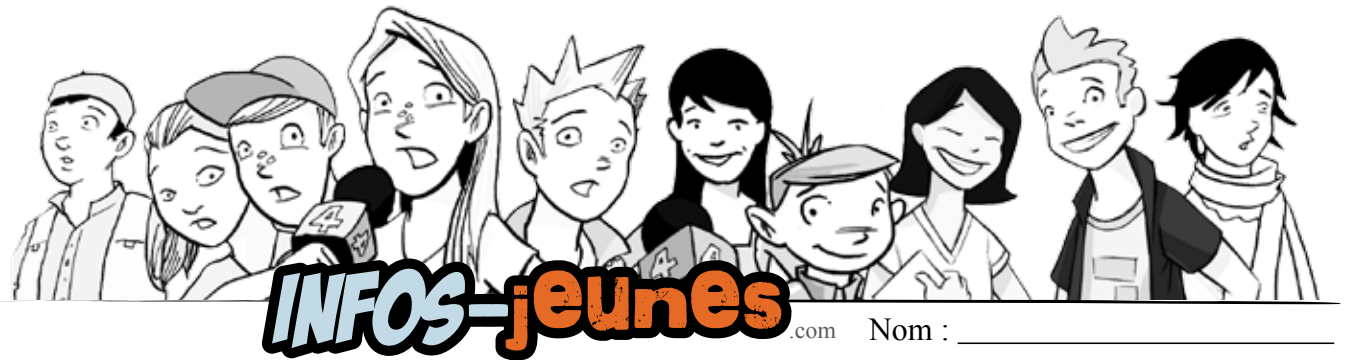




« Mauvaises habitudes »

Fumer est-il mauvais pour votre santé? Bien sûr que oui! Tout le monde sait cela.

Mais seulement un ado sur dix croit que l'utilisation de cigarettes électroniques, ou vapotage, peut aussi être dangereuse. En fait, ce que vous ne savez pas peut vous faire du mal.

■ Qu'est-ce qu'une cigarette électronique?

Les cigarettes électroniques n'existent que depuis environ dix ans. Il y en a de plusieurs tailles, de plusieurs formes et de plusieurs couleurs. La plupart ont la taille d'un gros crayon feutre.

Les vapoteurs mettent un liquide qu'on appelle du liquide à vapoter ou simplement du jus dans leurs cigarettes électroniques. Il en existe de nombreuses saveurs.

À l'intérieur de la cigarette électronique, il y a une bobine de métal qui chauffe à chaque bouffée. Une partie du jus s'évapore. Elle est inhalée comme la fumée d'une vraie cigarette.

■ Popularité grandissante

Alors que fumer est en baisse chez les ados, la popularité des cigarettes électroniques grandit continuellement. Un élève du secondaire sur quatre a essayé les cigarettes électroniques. Un sur dix l'a essayé le mois dernier. En fait, plus d'ados fument des cigarettes électroniques maintenant que du tabac.

C'est bien, non? Eh bien, non!

Les cigarettes électroniques ont été créées pour aider les gens à arrêter de fumer en leur fournissant des bouffées de nicotine, la drogue dans le tabac qui crée la dépendance. Maintenant, des ados qui n'ont jamais fumé de cigarettes ont pris l'habitude de vapoter.

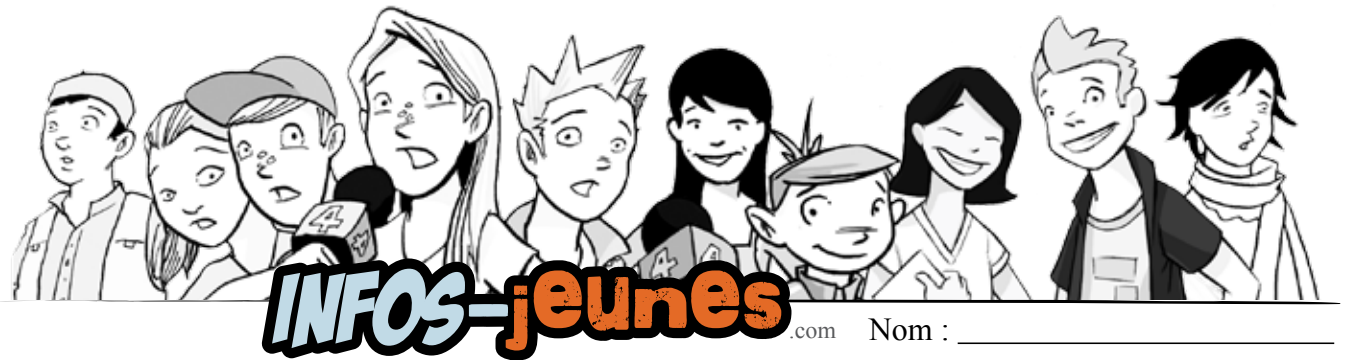
■ Qu'est-ce qui les attire autant?

Des études ont demandé aux ados pourquoi ils essayent les cigarettes électroniques. Leurs réponses varient.

« J'étais curieux. » « Mes amis vapotent. » « J'aime les saveurs. » « C'est plus sain que de fumer. »

Mais seulement voilà : quatre ados sur cinq qui essaient le vapotage le continuent. Le plus tôt ils prennent cette première bouffée, le plus susceptibles ils sont d'en faire une habitude.

Encore pire, les ados qui vapotent sont aussi huit fois plus susceptibles de commencer à fumer. Ironique, non?



■ Accros de l'habitude

Le vapotage comporte des risques pour la santé.

Certains jus contiennent de la nicotine, la drogue qui crée la dépendance et qui rend difficile d'écraser complètement la cigarette chez les fumeurs. Mais parce que le jus n'est pas réglementé comme les médicaments et le tabac, on ne peut pas faire confiance à l'étiquette pour savoir s'il contient de la nicotine, ni en quelle quantité.

Même le jus sans nicotine n'est pas sans danger. Il contient toute une variété de produits chimiques. Certains causent le cancer, tout comme le tabac.

La vérité, c'est que personne ne connaît les effets à long terme du vapotage. Jadis, les gens croyaient que fumer était sans danger. Maintenant, nous savons que 50 % des fumeurs mourront à cause de leur mauvaise habitude.

■ Créer un nouveau marché

Le déclin de l'usage du tabac est en train de tuer son industrie. Ce n'est pas une coïncidence que chaque grosse société productrice de tabac possède au moins une marque de cigarettes électroniques. Les groupes de promotion de la santé croient qu'elles font de la publicité auprès des ados pour accrocher la prochaine génération.

Les compagnies vendent du jus dont les saveurs plaisent aux ados. Beurre d'arachide et confiture. Barbe à papa. Gâteau au chocolat. Saveurs de fruits et de bonbons.

C'est comme le même de Star Wars : « Rejoins le côté obscur, on a des cookies ».

■ Des lois sur le tabac amendées

Toutes les provinces, sauf l'Alberta et la Saskatchewan, luttent contre le vapotage. La plupart interdisent maintenant la vente de cigarettes électroniques aux mineurs et la publicité qui les cible.

Terre-Neuve-et-Labrador emboîtera le pas en juillet 2017. « Vous substituez une forme d'inhalation pour une autre », dit son ministre de la Santé John Haggie. « Nous ne savons simplement pas ce qu'elle contient ».