



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Vapotage : ce que les patients doivent savoir

Beaucoup de gens pensent que le vapotage est inoffensif, mais il peut nuire à votre santé. Les dispositifs de vapotage chauffent des liquides qui contiennent généralement de la nicotine. La nicotine est très addictive et peut affecter le cerveau, le cœur et les poumons. Avec le temps, la dépendance à la nicotine peut rendre difficile l'arrêt de l'utilisation de ces produits.

L'aérosol produit par les dispositifs de vapotage n'est pas seulement de la vapeur d'eau. Il peut contenir des substances nocives telles que des particules fines, des métaux lourds et d'autres produits chimiques qui peuvent irriter les poumons et les voies respiratoires. Ces substances peuvent contribuer à des problèmes respiratoires et à d'autres problèmes de santé. Les recherches sur les effets à long terme du vapotage sont toujours en cours, mais les données actuelles montrent que le vapotage n'est pas sans risque.



Les produits de vapotage peuvent également exposer les personnes à proximité à des produits chimiques présents dans l'air. Pour ces raisons, les experts en santé recommandent d'éviter le vapotage, en particulier pour les personnes qui ne fument pas déjà.

Si vous vapotez actuellement, réduire ou arrêter peut améliorer votre santé et réduire votre dépendance à la nicotine. Des options de soutien et de traitement sont disponibles, notamment des services de consultation et des thérapies de substitution nicotinique qui peuvent aider les gens à arrêter de fumer en toute sécurité.

Pour plus
d'informations,
[cliquez ici](#)