



# Vapoter, c'est dangereux.



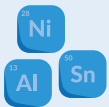
De nombreux jeunes croient que le vapotage est sans danger parce qu'ils n'inhalent pas de fumée, mais ce n'est pas vrai. La vapeur peut contenir de la nicotine (très addictive) et des produits chimiques nocifs.

## Est-ce qu'il est moins nocif de vapoter que de fumer?

**Nous ne connaissons pas encore les effets à long terme du vapotage sur la santé. Cependant, lorsque vous vapotez, vous :**



Inhalez des dizaines de produits chimiques, dont des formaldéhydes;



Pourriez inhaler des contaminants nocifs comme du nickel, de l'aluminium et de l'étain;



Développez une dépendance à la nicotine.

## Le vapotage peut-il m'aider à cesser de fumer?

Le vapotage peut être utilisé pour cesser de fumer, étant donné que c'est une façon d'absorber de la nicotine moins nocive que les cigarettes. Même si le vapotage ne contient qu'une fraction des produits chimiques contenus dans une cigarette, il n'est pas sans risque. Si vous voulez arrêter de fumer de façon sécuritaire, discutez avec un professionnel de la santé des différentes thérapies de remplacement de la nicotine comme les timbres, la gomme à mâcher ou les pastilles qui peuvent vous aider à gérer les symptômes de sevrage de la nicotine.

**Les jeunes deviennent souvent fumeurs après avoir développé une dépendance à la nicotine par le vapotage.**

Gouvernement des  
Territoires du Nord-Ouest



**Vous voulez arrêter?**  
**Nous pouvons vous aider.**

**Téléphonez à la ligne 811**

Tous les appels sont privés et con identiels  
Les infirmiers autorisés sont disponibles en tout temps