

Conseils pour **réduire les méfaits** liés au vapotage

Le vapotage est considérablement moins nocif que la cigarette conventionnelle, mais il n'est pas sans risque et il pourrait causer des méfaits. La meilleure façon de protéger votre santé consiste à ne pas vapoter, mais si vous vapotez, **voici quelques conseils pour vous aider à réduire le risque de méfaits.**

Arrêtez de fumer



Les personnes qui fument et qui sont incapables d'abandonner le tabac à l'aide de toutes les autres méthodes qui se sont avérées scientifiquement efficaces devraient consulter leur prestataire de soins de santé concernant le remplacement total du tabac par le vapotage pour diminuer leur exposition à des substances chimiques nocives ou cancérigènes.

N'utilisez pas de vieux produits ou des produits sans étiquette



Évitez les produits qui n'ont pas d'étiquette ou dont les étiquettes sont endommagées. Ne vous procurez pas de produits auprès de sources sociales ou non réglementées si les ingrédients ne peuvent être vérifiés.

Utilisez uniquement un liquide de vapotage non périmé, la date de péremption étant habituellement deux ans suivant la date de fabrication.

Prévenez les incendies et les explosions de pile



Prenez garde de ne pas surchauffer ou surcharger la pile de votre dispositif de vapotage. Utilisez le câble du chargeur et la pile fournis avec votre dispositif de vapotage, et abstenez-vous de charger la pile pendant toute la nuit. Suivez le mode d'emploi à des fins de sécurité et, s'il y a lieu, pour modifier votre dispositif. Déposez votre pile dans un endroit désigné à cette fin.

Évitez de surchauffer votre dispositif



Si vous chauffez votre dispositif de vapotage au maximum de sa capacité, vous risquez d'inhaler davantage de substances chimiques nocives.

Prenez garde de ne pas surchauffer votre dispositif, et prenez des pauses entre les bouffées pour lui laisser le temps de refroidir. Si votre dispositif comporte un réglage de tension ou de température, choisissez d'abord la valeur la plus faible.

Évitez les symptômes liés à une dose élevée de nicotine



Consommer trop de nicotine en une seule fois peut causer des nausées et des étourdissements.

Commencez par prendre une seule bouffée et laissez le temps à la nicotine de produire son effet avant de prendre une autre bouffée.

Ne modifiez jamais les dispositifs de vapotage jetables et ne les réutilisez pas



Une fois qu'ils ont servi, débarrassez-vous des dispositifs de vapotage jetables de manière appropriée.

Réduisez les déchets électroniques au minimum en diminuant votre utilisation de dispositifs de vapotage jetables. Au Canada, certains détaillants de cannabis et de tels dispositifs acceptent ces derniers à des fins de recyclage.

Rangez les dispositifs et les liquides de vapotage dans un endroit sécuritaire

L'ingestion ou l'absorption de liquide de vapotage par la peau peuvent causer une intoxication par la nicotine qui pourrait entraîner une maladie ou des méfaits graves, plus particulièrement chez les jeunes enfants.

Rangez les liquides et les autres fournitures de vapotage dans un endroit sécuritaire pour qu'ils restent hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie. Portez des gants lorsque vous remplissez les dispositifs réutilisables.

Si vous craignez une intoxication, appelez le centre antipoison de votre région au **1 844-POISON-X**, au Canada, et en cas d'urgence, composez le « **911** ».

Assurez l'entretien de vos dispositifs réutilisables



Gardez votre dispositif réutilisable propre

Videz le réservoir du dispositif et nettoyez-le dans de l'eau chaude régulièrement pour éviter l'accumulation de résidus. Laissez-le sécher à l'air libre avant de le réutiliser.

Remplacez régulièrement la bobine du dispositif

Un goût désagréable ou de brûlé signifie normalement qu'il est temps de nettoyer ou de remplacer la bobine du dispositif. Pour éviter de brûler les composants internes du dispositif, amorcez une nouvelle bobine en la laissant reposer pendant quelques minutes avant de commencer à vapoter.

Évitez ou limitez l'usage à long terme

Plus vous vapotez, plus vous risquez de développer une dépendance. En diminuant la fréquence de votre consommation, vous réduisez également votre exposition à des substances chimiques potentiellement nocives.

Pour certaines personnes, renoncer au vapotage peut s'avérer aussi difficile que d'arrêter de fumer ou peut les inciter à recommencer à fumer. Il peut être difficile d'arrêter de vapoter, mais il existe plusieurs options utiles : le counseling, des médicaments ou une thérapie de remplacement de la nicotine. Songez à consulter un prestataire de soins de santé pour connaître vos options en matière de prise en charge des symptômes de sevrage.

Pour en savoir plus : intrepidlab.ca

