

Rohan - Scénario d'animation sur l'usage concomitant

- Rohan : Oui, je fume beaucoup moins qu'avant. Ma femme est très contente à ce sujet, mais elle ne sait pas que j'ai commencé à vapoter lorsque j'ai commencé à fumer moins. C'est plus facile de vapoter que de fumer quand je travaille ici et là. Je n'ai qu'à sortir rapidement mon stylo de vapotage de ma poche quand j'en ai envie.
- Médecin : Vous avez commencé à vapoter parce que c'est plus facile que de fumer lorsque vous êtes au travail et, ce faisant, vous avez constaté que cela vous a permis de diminuer votre consommation de cigarettes. Pouvez-vous m'en dire un peu plus sur ce que vous comptez faire pour arrêter complètement de fumer?
- Rohan : J'aime encore fumer, surtout après souper et lorsque je travaille à la maison. Fumer la cigarette et vapoter fonctionne bien pour moi. Je fume à la maison, mais je peux vapoter au travail.
- Médecin : Est-ce que nous pouvons parler un peu de votre consommation de cigarettes et de cigarettes électroniques?
- Rohan : Bien sûr.
- Médecin : Que savez-vous à propos des effets de la consommation combinée de ces deux produits?
- Rohan : Je sais que la cigarette est néfaste pour ma toux, et pour ma santé en général. Je sais que tout le monde veut que j'arrête de fumer. J'ai entendu dire que le vapotage est moins néfaste que le tabagisme.
- Médecin : Vous avez raison. Le tabagisme est malsain et peut certainement causer une toux chronique. Par contre, le vapotage n'existe que depuis quelques années et les produits de vapotage évoluent constamment, de sorte que nous n'en savons pas vraiment beaucoup sur leurs effets à long terme sur la santé. Nous savons cependant qu'ils ont certains effets immédiats.
- Rohan : Lesquels, par exemple?
- Médecin : Inspirer une substance chimique, quelle qu'elle soit, peut irriter les poumons. Le liquide de vapotage renferme moins de substances toxiques et nocives que la cigarette, mais ces toxines ne sont pas complètement inoffensives.
- Rohan : Oui, mais je vapote depuis un bon bout de temps, sans aucun problème. J'ai même diminué mon tabagisme.
- Médecin : Le fait que vous ayez diminué votre tabagisme est un bon départ. Cependant, la consommation de ces deux produits, ce que nous appelons l'« usage concomitant », peut être plus toxique.
- Rohan : Ah bon! [Perplexe] Alors le vapotage ne m'aide pas vraiment?
- Médecin : Fumer moins de cigarettes constitue une première étape très importante. La meilleure option serait de renoncer aux deux produits, mais une autre option serait d'abandonner la cigarette complètement. Que diriez-vous d'arrêter de fumer et de vapoter à la place?
- Rohan : C'est difficile d'arrêter de fumer [pause], mais le vapotage facilite les choses.
- Médecin : Pouvons-nous prendre quelques minutes pour réfléchir à la façon de rendre les choses plus saines et plus faciles pour vous?
- Rohan : D'accord.

Rohan - Scénario d'animation sur l'usage concomitant

- Médecin : Pour commencer, achetez votre liquide de vapotage d'un commerçant digne de confiance et, idéalement, optez pour un produit non aromatisé. Ce qui est encore plus important, c'est de ne jamais utiliser d'autres produits dans votre dispositif de vapotage, parce que certaines personnes ont subi de graves lésions au poumon en inhalant ces produits.
- Rohan : C'est ce que je fais déjà et je ne cherche pas à ajouter quoi que ce soit.
- Médecin : Vous m'avez dit que vous fumez normalement après le souper et lorsque vous travaillez à la maison. Que pouvez-vous faire pour vapoter au lieu de fumer à ces moments-là?
- Rohan : Je suppose que je devrai dire à ma femme que c'est ce que je ferai et que je devrai aussi arrêter d'acheter des cigarettes pour que ce soit plus facile de vapoter.
- Médecin : Y a-t-il d'autres moments de la journée où vous fumez ou au cours desquels vous avez une envie irrésistible de fumer une cigarette?
- Rohan : Le matin, quand je me lève, j'ai besoin d'une cigarette pour démarrer, sinon, je me sens vraiment anxieux. Mais maintenant que je vapote, je ne fume pas vraiment comme avant – je fume seulement aux moments dont je vous ai parlé.
- Médecin : D'accord, vous semblez avoir des symptômes de sevrage le matin. Que diriez-vous de vapoter brièvement au lieu de fumer?
- Rohan : Je peux essayer ça.
- Médecin : Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de vapoter au lieu de fumer?
- Rohan : Rien, en fait. Je n'ai qu'à garder mon stylo de vapotage et mes cartouches à portée de la main.
- Médecin : Bref, vous allez arrêter d'acheter des cigarettes et vous allez vous en tenir au vapotage pour l'instant. Une dernière recommandation : si vous surveillez votre vapotage, cela vous aidera à vous assurer de vapoter juste assez, au bon moment. Je peux vous donner une fiche d'information pour vous aider à surveiller votre vapotage, si cela peut vous aider. Qu'en dites-vous?
- Rohan : Je peux le faire. Je n'ai pas besoin de fiche d'information. Je n'ai qu'à utiliser mon téléphone.
- Médecin : D'accord. Tâchez de vapoter uniquement à certains moments de la journée au lieu de le faire continuellement. Prenez note de l'endroit où vous vous trouvez ou de ce que vous faites et de vos sentiments. Prenez également note des moments où vous vapotez et de la durée de chaque séance de vapotage. J'aimerais bien assurer un suivi avec vous dans quelques semaines pour voir comment les choses se déroulent et s'il faut modifier quoi que ce soit.
- Rohan : D'accord. C'est très bien. Merci, docteur!