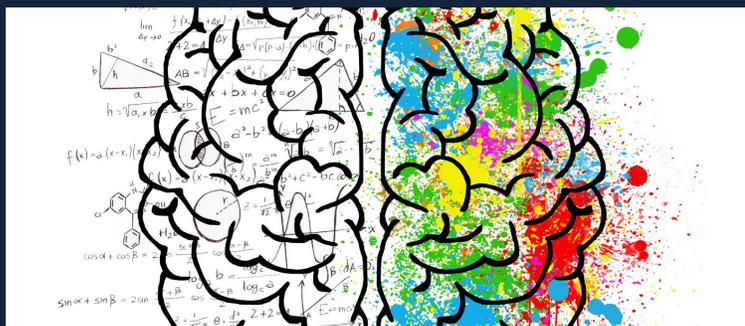


La nicotine

Bien que la cigarette soit de moins en moins populaire auprès des jeunes, il est important de noter que les produits de vapotage redoutent de popularité et que ceux-ci contiennent de la nicotine. Cette substance n'est pas sans risque et peut entraîner des risques sur le développement du cerveau à long terme.

QU'EST-CE QUE LA NICOTINE?

La nicotine provient principalement de la plante de tabac. C'est un agent psychoactif, ce qui veut dire qu'elle a un impact sur le fonctionnement du cerveau. Cette substance fait partie de la famille des stimulants et engendre une forte dépendance, plus particulièrement une dépendance physique. Celle-ci a tendance à s'installer très rapidement étant donné que l'effet de la nicotine ne dure pas longtemps. Elle altère le développement du cerveau et peut nuire à la concentration et à la mémoire.



QU'EST-CE QUE LA DÉPENDANCE PHYSIQUE ?

Lors de l'arrêt de consommation, soit lorsque l'individu n'a pas sa dose de nicotine habituelle, le corps envoie un signal pour montrer son manque. Ce signal se traduit par des symptômes de sevrage. Parmi les plus répandus, on peut voir de l'irritabilité, un manque de concentration, des sauts d'humeur, des tremblements, des troubles du sommeil, maux de tête, anxiété, des envies importantes de consommer ainsi que plusieurs autres.



QUOI FAIRE SI MON JEUNE VAPOTE ?

La communication et le lien de confiance sont la base de toutes interventions en lien avec la dépendance. Il est important de rester ouvert et intéressé par les raisons de consommation de son enfant. Par la suite, il peut être bénéfique d'aller chercher la bonne information sur les produits de vapotage et d'exposer les faits au jeune. Certaines pratiques en réduction des risques peuvent être pratiquées comme de fournir le e-liquide sans nicotine à son jeune. On souhaite ici limiter les risques à long terme de la consommation. Au final, être à l'écoute de son jeune et s'intéresser à ce qu'il pense est un pas dans la bonne direction !

Pour de plus amples informations ou pour un accompagnement dans vos interventions, n'hésitez pas à communiquer avec nous!

819-863-2020

www.larelance.net