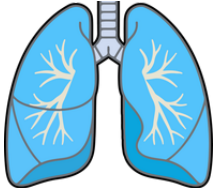


Risques pour la santé associés au vapotage

Les effets à long terme du vapotage font toujours l'objet de recherches, mais on sait déjà que le vapotage est associé à un certain nombre de risques pour la santé.



POUMONS

- Irritation de la gorge, toux et respiration sifflante
- Essoufflement et difficultés respiratoires
- Risque accru de cancer du poumon et de maladies pulmonaires chroniques, telles que l'asthme et la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)
- Risque accru de maladies pulmonaires associées au vapotage (MPAV)



CŒUR

- Augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle
- Dommages aux vaisseaux sanguins
- Risque accru de maladies cardiaques, de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux



CERVEAU

- Dépendance à la nicotine
- Maux de tête, migraines et étourdissements
- Effets nocifs sur la santé mentale, y compris des niveaux plus élevés d'anxiété, de dépression, de stress et de comportements suicidaires



AUTRES RISQUES POUR LA SANTÉ

- Problèmes cutanés
- Brûlures et blessures
- Perturbations du sommeil
- Sécheresse buccale et risque accru de cancer buccal
- Faible numération des spermatozoïdes

CHEZ LES JEUNES

La nicotine peut nuire au développement du cerveau, qui se poursuit jusqu'à l'âge de 25 ans. Les jeunes sont donc plus susceptibles de développer une dépendance à la nicotine.

- Risque accru de troubles de l'humeur, de tabagisme et d'autres types de toxicomanie plus tard dans la vie
- Effets nocifs sur l'attention, l'apprentissage, le contrôle des impulsions et la mémoire



CHEZ LES PERSONNES ENCEINTES

L'exposition à la nicotine pendant la grossesse est nocive tant pour la mère que pour le bébé.

- Effets nocifs sur le développement du cerveau et des poumons du bébé
- Risque accru de naissances prématurées et d'autres complications à la naissance
- Risque accru que le bébé soit petit pour son âge gestationnel (plus petit que la plupart des bébés de son âge) et de faible poids à la naissance (moins de 2,3 kg à la naissance), ce qui peut avoir des répercussions sur sa santé plus tard dans la vie



Votre vapotage vous préoccupe-t-il?

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER

QuitNow est un programme gratuit offert à tous les résidents de la Colombie-Britannique pour vous aider à arrêter de fumer ou de vapoter, à réduire les occasions de fumer ou de vapoter, ainsi qu'à arrêter ou à diminuer la consommation d'autres produits du tabac. Nous proposons un accompagnement personnalisé adapté à votre situation.

Établissez un plan personnalisé pour arrêter de fumer, parlez directement avec un spécialiste de l'abandon du tabac par téléphone ou clavardage, et obtenez le soutien de notre communauté.



www.quitnow.ca



1-877-455-2233

SCAN ME

