

Soutien aux jeunes autochtones :

# Choisir de restersans vapoter



Le vapotage consiste à inhaler un aérosol (une vapeur ou une brume) provenant d'une vapoteuse à cannabis ou d'une cigarette électronique, qui contient généralement de la nicotine, des arômes et d'autres produits chimiques.



La nicotine contenue dans les cigarettes électroniques crée une dépendance et peut rendre difficile l'arrêt du tabac.



Le vapotage vous expose également à des substances nocives des produits chimiques qui peuvent affecter votre cerveau, votre respiration, vos poumons et votre cœur.



Si vous vapotez ou avez vapoté, et vous ressentez une douleur à la poitrine, des difficultés à respirer ou avez une mauvaise toux, parlez-en à un professionnel de la santé.



Afin de protéger votre santé et votre bien-être, il vaut mieux ne pas vapoter.

Si vous souhaitez parler à quelqu'un du vapotage, Parlez tabac est une ressource gratuite et culturellement sûre.

[smokershelpline.ca/talktobacco/home](https://smokershelpline.ca/talktobacco/home)  
Appelez le numéro 1 833 998-TALK (8255)  
ou envoyez CHANGE par SMS au 123456

Pour plus d'informations sur le programme autochtone sur le tabac, visitez [tobaccowise.cancercareontario.ca](https://tobaccowise.cancercareontario.ca) ou envoyez un courriel à [tobaccowise@ontariohealth.ca](mailto:tobaccowise@ontariohealth.ca)

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?  
1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CQP71442



**Santé Ontario**  
Action Cancer Ontario



Une application comme **Quash** peut vous aider à arrêter ou à réduire votre consommation de vapotage.