

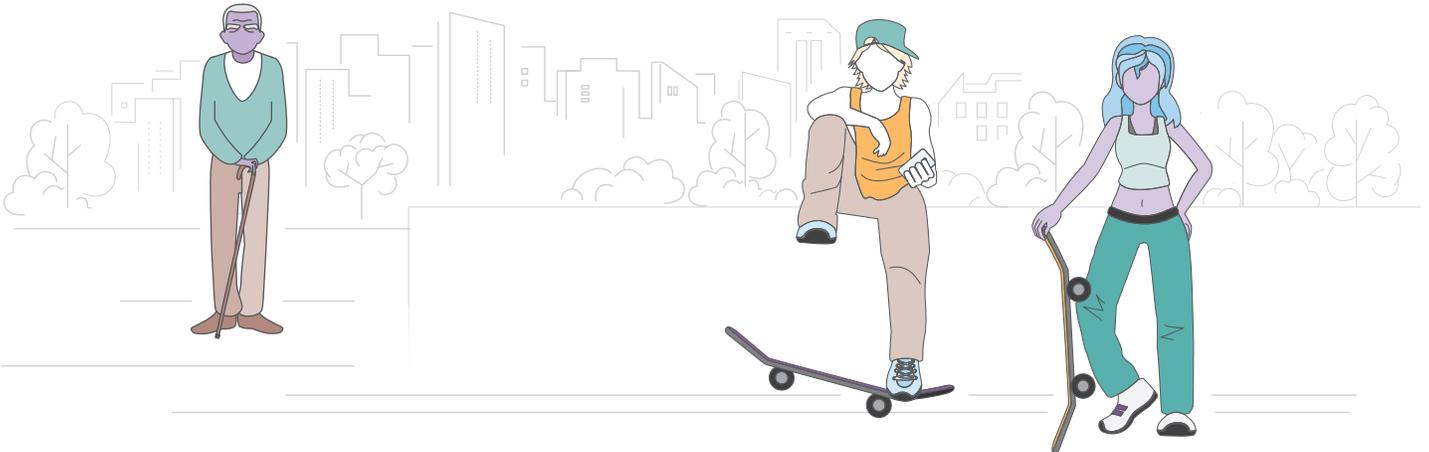
Le vapotage et la COVID-19

Renseignements à l'intention des vapoteurs

En mars 2020, aucune donnée probante n'indiquait que le vapotage risquait de directement augmenter les risques d'attraper la COVID-19. Toutefois, il importe toujours de réfléchir à la meilleure façon de gérer sa santé et d'empêcher la transmission du virus. Si vous utilisez actuellement des cigarettes électroniques, pensez aux raisons qui vous amènent à vapoter et demandez-vous si vous n'auriez pas intérêt à arrêter. La présente ressource explique les risques associés aux cigarettes électroniques et contient des conseils pour vous aider à moins vapoter ou à arrêter complètement pendant la pandémie.

Comment le vapotage influe-t-il sur le risque d'attraper la COVID-19?

- Les ingrédients des cigarettes électroniques et des produits de cannabis à vapoter peuvent causer des dommages à vos poumons et affaiblir votre système immunitaire qui a alors plus de mal à combattre les infections.
- La COVID-19 commence par infecter les poumons, ce qui porte les chercheurs à croire que le vapotage peut accroître les risques d'aggravation des symptômes en cas d'infection par le virus. La recherche n'est toutefois pas assez avancée pour qu'il soit possible de confirmer le tout.
- Beaucoup d'utilisateurs de cigarettes électroniques ont fumé la cigarette avant et peuvent déjà avoir une maladie respiratoire comme la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO). Ces gens risquent donc davantage d'éprouver de graves symptômes s'ils attrapent la COVID-19.



Comment puis-je gérer le vapotage durant la pandémie?

À l'heure actuelle, vous pourriez ressentir une forte envie de vapoter pour faire face au stress, à la solitude et à l'ennui. Voici quelques conseils qui vous aideront à gérer vos envies ou à arrêter complètement de vapoter durant la pandémie :

- Si, en ce moment, vous vapotez pour cesser de fumer la cigarette, n'arrêtez pas de vapoter si vous pensez que vous risqueriez de recommencer à fumer. En effet, le tabac est nettement plus nocif pour la santé que le vapotage.
- Si vous vapotez et fumez ou si vous vapotez pour cesser de fumer la cigarette, tentez d'arrêter de fumer la cigarette. Évitez de vapoter et de fumer en même temps, car vous seriez ainsi beaucoup plus exposé.e à des produits chimiques nocifs.

La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le www.camh.ca/fr/covid19.

- Pour un supplément d'information sur le renoncement au tabac et du soutien en la matière durant la pandémie, consultez notre fiche d'information sur le tabagisme et la COVID-19, à l'adresse www.camh.ca/covid19-resources.
- Si vous vapotez, assurez-vous de vous tenir à au moins deux mètres des autres et de ne pas partager vos cigarettes électroniques ou autres articles pour fumer.
- Si vous vapotez à des fins récréatives, essayez d'arrêter. Même si en mars 2020, nous n'arrivions pas à établir des liens entre la COVID-19 et le vapotage, il est certain que la désaccoutumance aux cigarettes électroniques serait bénéfique à votre état de santé général.
- Rien ne prouve que les ingrédients des cigarettes électroniques puissent vous protéger contre la COVID-19 – donc, si vous ne vapotez pas encore, évitez de commencer.

Conseils pour gérer les envies de vapoter

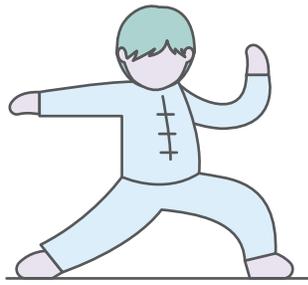
Voici quelques conseils et ressources pour vous aider à gérer vos envies de vapoter pendant la pandémie :

Demandez de l'aide à votre famille, à vos ami.e.s et à des professionnels par téléphone, texto ou vidéo. Vous trouverez des renseignements utiles ici :

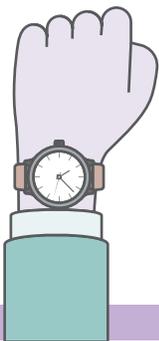
- www.poumon.ca/santé-pulmonaire
- www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/vapotage.html



Faites des activités saines et agréables pour vous tenir occupé.e, tout en vous assurant de rester à au moins deux mètres des autres.



Pensez à des façons de gérer vos envies de vapoter ou les effets du sevrage, par exemple, buvez de l'eau.



Vos envies de vapoter peuvent s'atténuer et disparaître, attendez donc aussi longtemps que vous le pouvez avant d'utiliser une cigarette électronique.



Appelez votre pharmacien.ne pour savoir si un médicament (par exemple un produit de remplacement de la nicotine) vous conviendrait.



Ressources d'aide pour les fumeurs et vapoteurs

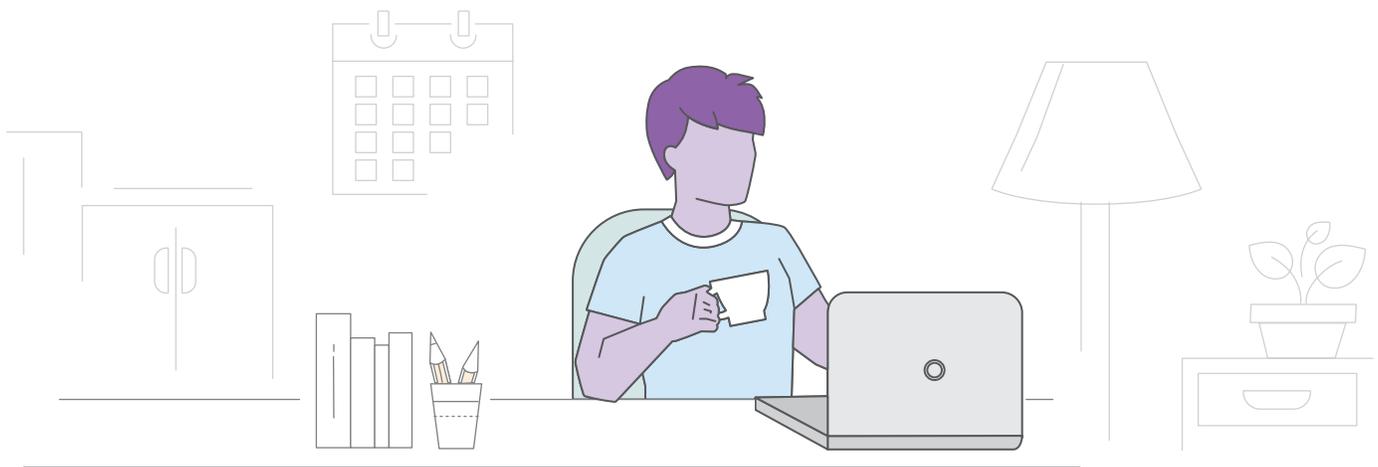
- La santé mentale et la pandémie de COVID-19 : www.camh.ca/fr/covid19
- Téléassistance pour fumeurs : Service gratuit offrant de l'information sur la cessation du tabagisme et du soutien en la matière. Consultez www.smokershelpline.ca/fr-ca/home pour obtenir du soutien en ligne, communiquez par message texte en tapant le mot ECRASONS au numéro 123456 ou appelez Télésanté Ontario au 1 866 797-0000.
- ConnexOntario : Services gratuits et confidentiels visant les personnes aux prises avec des problèmes de dépendance et de santé mentale. Appelez au 1 866 531-2600 ou consultez www.connexontario.ca/fr.

En anglais

- FAQ sur le tabagisme, le vapotage et la COVID-19 : www.otru.org/wp-content/uploads/2020/03/otru_covidfaqs_mar2020.pdf
- Service de la dépendance à la nicotine de CAMH : Information sur l'abandon du tabac et ressources en la matière. Consultez www.nicotinedependenceclinic.com

Voici quelques ressources qui pourraient vous être utiles :

- **Tabagisme et gestion des émotions**
- **Tabagisme et activité physique**
- **Tabagisme, nutrition et gestion du poids**
- **Application My Change Plan : À télécharger gratuitement de l'App Store d'Apple (utilisateurs d'iPhone seulement)**



La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le www.camh.ca/fr/covid19.