

Plus d'infos ?



Vous souhaitez arrêter de fumer ? Libérez-vous !
LE PLAN DE 5 JOURS, C'EST QUOI ?
www.provincedeliege.be/aideauxfumeurs



Province
de Liège

Quizz sur les puffs, la vape, le CBD
et tout ce qui tourne autour de la nicotine, ainsi
qu'un test de dépendance de la campagne Sans Filtre.



**SANS
FILTRE**

LA VAPE : ON EN PARLE ?

Tabac, vape, puff, snus...
c'est aussi de la nicotine !

Pôle Promotion et Animations

📍 rue Saint-Laurent 79, 4000 Liège

☎ 04/279 20 00 ✉ lpf@provincedeliege.be

www.provincedeliege.be/evenement/225/18530

Une initiative du Département de la Santé
et des Affaires sociales de la Province de Liège.

Avec la collaboration du FARES et leur campagne « Sans filtre »
ainsi que de l'a.s.b.l. SEPT.



LIÈGE PROVINCE FESTIVE

Risques

Quand on répète un geste ou qu'on a certaines habitudes de consommation, ça peut devenir une **dépendance** :

- **psychologique** : tu fais ça pour te sentir mieux ou gérer tes émotions ;
- **comportementale** : ça devient presque un réflexe, sans y penser ;
- **sociale** : ça s'invite dans tes moments avec les autres, comme si c'était normal.

De nombreux produits de vapotage contiennent de la nicotine ou de la nicotine de synthèse, une substance qui entraîne une forte dépendance physique.

Elle peut perturber le développement de ton cerveau en modifiant le circuit de récompense, la partie qui te fait ressentir du plaisir, ce qui augmente le risque de développer d'autres addictions. Elle peut également réduire ta concentration et ton attention et même augmenter le risque de dépression plus tard, à l'âge adulte.

Un vapotage intensif peut entraîner :

- des symptômes indésirables : toux, irritation de la gorge, essoufflement... ;
- une diminution de l'immunité ;
- des maladies pulmonaires et/ou cardiovasculaires.

Bons réflexes

- Achète ton matériel dans des boutiques spécialisées, pas sur des sites douteux.
- Informe-toi sur le taux et le type de nicotine : choisis le dispositif qui en contient le moins, voire pas du tout.
- Évite les arômes très sucrés ou mélangés : ils contiennent souvent plein de substances toxiques.
- Ne vapote pas si ton appareil a un goût de brûlé : ta résistance est probablement à changer.
- Jette toujours ton matériel usé dans un recyparc.
- Reste conscient-e de tes habitudes de consommation.

En Belgique, les puffs sont interdites à la vente.

Les autres types de cigarettes électroniques sont soumises aux mêmes règles que le tabac, à savoir l'interdiction à la vente aux **-18** et de leur consommation dans les lieux publics fermés.

Bon à savoir

L'industrie du tabac cherche à te rendre « accro » à la nicotine à travers des produits toujours plus attrayants en termes de goût et de packaging et donc perçus comme moins dangereux pour la santé.



= jusqu'à 20x



(Exemple : une puff de 10.000 bouffées (10K) à 2% (≈20 mg/ml) de nicotine correspond à environ 20 paquets de cigarettes en termes de nicotine).

Toi et ta conso ?

ATTENTION : la vape peut potentiellement être **une porte d'entrée au tabagisme**.

Certains signes montrent que tu deviens dépendant-e :

- tu vapotes moins d'une heure après t'être levé.e ;
- tu enchaînes les puffs sans pause ;
- tu utilises un taux de nicotine élevé et tu as du mal à le réduire.

La vape ne devrait pas être utilisée pour le fun mais comme **outil pour réduire les risques par rapport au tabagisme ou t'aider à arrêter le tabac**.

Tu te poses des questions sur ta conso ? Tu veux diminuer ou arrêter ?

Sache que chaque petite victoire compte !

Ces services **GRATUITS** peuvent t'aider :

- **TABACSTOP** : 0800 111 00 entre 15 h et 19 h
- Pour rencontrer un tabacologue : www.tabacologues.be
- Liste des Centres d'Aide aux Fumeurs : www.repertoire.fares.be/caf
- **PLAN DE 5 JOURS** : courte thérapie de groupe www.provincedeliege.be/fr/aideauxfumeurs

Se faire accompagner par un professionnel de la santé multiplie par 3 voire 4 les chances de réussite !