

## On jase-tu?

Ouvrir la discussion  
avec son ado

Alcool

Boissons  
énergisantes

Cannabis

Vapotage

Écrans

# On jase-tu?

En jaser avec votre ado,  
en toute simplicité.

Parce qu'il est normal à l'adolescence d'être curieux face à de nouvelles expériences...

Parce qu'il est aussi normal, en tant que parent, de se poser des questions et parfois de s'inquiéter...

Parce que les parents jouent un rôle important dans le bien-être de leur ado...

## OBJECTIFS

- accompagner à ouvrir une discussion avec votre ado
- fournir des informations

	<b>Consommation</b> .....	<b>p. 3</b>
	<b>Alcool</b> .....	<b>p. 4</b>
	<b>Boissons énergisantes</b> .....	<b>p. 5</b>
	<b>Cannabis</b> .....	<b>p. 6</b>
	<b>Vapotage</b> .....	<b>p. 7</b>
	<b>Écrans</b> .....	<b>p. 8</b>

Ce document est le fruit d'une collaboration entre l'organisme Tangage des Laurentides  
et la Direction de santé publique du CISSS des Laurentides.

Si vous avez des inquiétudes concernant la consommation de substances  
ou l'utilisation des écrans de votre ado, appelez [Info-Social 811](tel:1-877-811-8111), option 2.

# Consommation

## LOI DE L'EFFET $E = S \times I \times C$

L'effet ressenti d'une substance dépend de plusieurs facteurs :

### Substance

quantité, ingrédients, rapidité de consommation, mélange ou non avec d'autres substances.

### Individu

âge, état de santé physique et mentale, poids, taille.

### Contexte

moment de la journée, lieu, ambiance, personnes présentes lors de la consommation, motifs de consommation.

## DONC...

Deux **individus** différents qui consomment la même **substance** n'auront pas nécessairement les mêmes **effets**.

Aussi, le même **individu** qui consomme la même **substance** dans un **contexte** différent pourrait avoir des **effets** différents.

### EN JASER AVEC SON ADO

Être à l'écoute de ce qu'il vous confie.

Choisir un moment qui convient à tous les deux.

Exprimer vos inquiétudes, mais rester dans l'ouverture.

Encourager votre ado à s'exprimer sur ce qu'il pense de la consommation ou de l'utilisation des écrans.

Remercier votre ado de son partage et rester disponible.

### SI VOTRE JEUNE CONSOMME OU A DÉJÀ CONSOMMÉ

Explorer les raisons qui motivent sa consommation.

Exprimer comment vous vous sentez avec bienveillance.

Confirmer votre soutien et rester disponible pour votre jeune.

### Pistes de discussion POUR LIMITER LES RISQUES

S'entendre avec un ami pour veiller l'un sur l'autre.

Éviter les mélanges : alcool, boissons énergisantes, drogues.

Éviter de faire des activités dangereuses.

Déterminer les transports de retour à l'avance.

### À EXPLORER ENSEMBLE

Réfléchir aux passe-temps et aux activités qui l'intéressent.

L'encourager à développer ses passions.

L'aider à trouver des solutions pour gérer son stress, si c'est la cause de sa consommation.

*En tant que parent, quelle place prennent l'**alcool**, les **boissons énergisantes**, le **cannabis**, le **vapotage** et les **écrans** dans votre vie?*

En contexte de consommation, réfléchir au **partage** et aux **publications** sur les réseaux sociaux.

*Ce qui est montré est-il légal? Est-ce que tout le monde est consentant? Si c'était moi sur la photo, est-ce que j'aimerais ça?*

# Alcool

## C'EST QUOI?

L'alcool est un liquide obtenu par la fermentation de certains fruits ou de certaines céréales.

Il agit comme un déresseur du système nerveux central : il ralentit l'activité générale du cerveau et le fonctionnement du corps (réflexes, attention, jugement, etc.).

Près de la **moitié** des ados n'ont **jamais bu** d'alcool.

Votre ado aimerait peut-être le savoir et en jaser avec vous s'il ressent la pression d'en boire.

## RISQUES POUR LA SANTÉ

Chez les jeunes, la consommation excessive ou régulière d'alcool est liée à des problèmes de santé tels que :

- intoxications aiguës;
- traumatismes;
- violence;
- adoption de comportements à risque.

La consommation d'alcool est normalisée au Québec. On en trouve partout et dans différents contextes.

## COMMENT limiter les risques?

- retarder l'âge de la première consommation;
- déterminer une quantité maximale à consommer;
- alterner entre des boissons alcoolisées et non alcoolisées.

*En tant que parent, quelle place prend l'alcool dans votre vie?*

*Pensez-vous qu'elle pourrait avoir un impact sur votre jeune et sur sa vision de l'alcool?*

### EN SAVOIR +

L'alcool et les drogues \*  
#EnModeAdo

Parler de la drogue et de l'alcool avec les adolescents



### AIDE ■ SOUTIEN

Tel-jeunes Parents

Info-Social 811, option 2

## Références

Institut national de santé publique du Québec (2024). *Alcool : substance psychoactive*

Gouvernement du Québec (2024). *Alcool et drogues : mélanges à éviter*

Institut de la statistique du Québec (2018). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2016-2017*

# Boissons énergisantes

## C'EST QUOI?

Des boissons dont le principal ingrédient est la **caféine**, d'origine synthétique ou naturelle (guarana, yerba maté, etc.).

Elles contiennent aussi d'autres substances stimulantes, du sucre ou des substituts de sucre.

Un grand nombre de jeunes ont déjà reçu

**gratuitement**

des boissons énergisantes.

## RISQUES POUR LA SANTÉ

Les effets secondaires possibles :

- anxiété;
- irritabilité;
- insomnie;
- hausse de la tension artérielle et du rythme cardiaque;
- maux de tête;
- vomissements.

**Une seule bouteille peut contenir une plus grande quantité de caféine que l'apport maximal sécuritaire pour les jeunes.**

La consommation fréquente de ces boissons peut également créer une dépendance à la caféine.

La publicité incite les jeunes à en consommer en vantant leur capacité à augmenter l'énergie et la vigilance.

**COMMENT** limiter les risques?

- privilégier l'eau ou d'autres breuvages aux boissons énergisantes;
- éviter le mélange d'une boisson énergisante avec de l'alcool, car il camoufle les effets de l'alcool, alors que ceux-ci restent présents;
- éviter d'en consommer durant le sport.

## POUR MAINTENIR UN BON NIVEAU D'ÉNERGIE

**Dormir suffisamment, manger de façon équilibrée et bouger** sont des habitudes de vie beaucoup plus efficaces (et sécuritaires!) que les boissons énergisantes.

### EN SAVOIR +

L'eau, la boisson de choix pour s'hydrater  
Gouvernement du Québec

Alcool et drogues : mélange à éviter



### AIDE ■ SOUTIEN

Tel-jeunes Parents

Info-Social 811, option 2

## Références

- Association pour la santé publique du Québec (2023). *Boissons dites énergisantes*
- Collectif vital (2023). *Les publicités de marque auprès des enfants et des adolescent(e)s. Le cas des boissons énergisantes*
- Gouvernement du Canada (2024). *Aliments supplémentés : Aperçu*
- Gouvernement du Québec (2024). *Alcool et drogues : mélange à éviter*
- Institut de la statistique du Québec. (2023). *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*

# Cannabis

## C'EST QUOI?

Le cannabis (marijuana, pot, haschisch, etc.) est une drogue composée principalement de THC et de CBD qui a des effets perturbateurs sur le cerveau.

## La grande majorité

des jeunes n'ont **pas consommé**

Votre ado aimerait peut-être le savoir, ça pourrait diminuer la pression qu'il ressent de consommer.

## RISQUES POUR LA SANTÉ

Les effets secondaires possibles :

- nausées;
- étourdissements;
- anxiété;
- paranoïa;
- hallucinations;
- psychose toxique.

Plus il y a de THC, plus les effets peuvent être sévères et désagréables, et ce, peu importe la façon dont le cannabis est consommé.

**THC** = substance chimique psychoactive qui est responsable de la sensation d'euphorie/« high » et de l'intoxication.

**CBD** = substance chimique qui **ne produit pas** de « high » ou d'intoxication. Le CBD a tout de même un effet sur le cerveau.

Le cannabis se consomme de plusieurs façons : fumer, vapoter, manger et gouttes orales.

## COMMENT limiter les risques?

- retarder l'âge de la première consommation;
- opter pour des produits à faible teneur en THC;
- éviter de consommer plusieurs substances en même temps.

## VAPOTAGE de cannabis

C'est respirer un concentré de cannabis par un petit appareil électronique, le **wax pen**.

- Au Québec, les wax pens **ne se retrouvent pas** sur le **marché légal**. On ne peut pas en acheter à la SQDC. C'est donc difficile de savoir ce qu'ils contiennent vraiment.
- Les **wax pens** contiennent souvent de **70 % à 96 % de THC**, alors qu'à la SQDC, les produits de cannabis vendus contiennent un maximum de **30 % de THC**.

- EN SAVOIR +**
- Vapotage de nicotine et de cannabis : identifier et comprendre les risques pour la santé
  - Parlez-vous cannabis?
  - Le cannabis : ce que les parents, tuteurs et aidants doivent savoir



## AIDE ■ SOUTIEN

- Tel-jeunes Parents
- Drogue, aide et référence
- Canna-Coach
- Info-Social 811, option 2

## Références

Gouvernement du Canada (2023). *Au sujet du cannabis*

Gouvernement du Québec (2024). *Risques de la consommation de cannabis pour la santé*

Institut de la statistique du Québec (11 avril 2024). *Enquête québécoise sur le cannabis, 2023*

Institut national de santé publique du Québec (24 novembre 2022). *Vapotage de nicotine et de cannabis : identifier et comprendre les risques pour la santé*

# Vapotage

## C'EST QUOI?

Vapoter c'est consommer une substance qui contient des produits chimiques, des particules fines, des métaux lourds et la plupart du temps de la **nicotine**.

La nicotine est la substance responsable de la dépendance.

Vapoter multiplie par **4** les risques de commencer à fumer la cigarette.

Les ados sont plus sensibles aux effets de la nicotine, donc plus à risque de développer une dépendance rapidement.

## RISQUES POUR LA SANTÉ

Les produits que l'on vapote peuvent causer :

- stress, anxiété et dépression;
- insomnie;
- dépendance à la nicotine;
- toux, respiration sifflante, essoufflements;
- sensibilité plus grande aux infections;
- troubles de la mémoire et de la concentration.

### Le vapotage gagne en popularité.

L'industrie du tabac utilise des **techniques de marketing** (saveurs, couleurs, accessoires mode, influenceurs, etc.) visant à attirer les jeunes pour qu'ils développent une dépendance à la nicotine.

Vapoter peut créer une **dépendance à la nicotine, tout comme la cigarette.**

**C'est pas facile d'arrêter...**  
C'est possible que votre ado ait besoin d'aide.

**EN SAVOIR +**  
Québec sans tabac  
BriseLillusion  
EPAV Média  
CQTS



**AIDE ■ SOUTIEN**

Infirmières des centres d'abandon du tabagisme et du vapotage : 1 844 440-AIDE (2433)

Outil Pause ta vape

Campagne RESPIRE

libair.ca

defitabac.ca

## Références

Santé Canada. (2023). Fiche-conseil pour les parents - Parler de vapotage avec votre ado

CQTS. (2021). Outil destiné aux parents - Le vapotage chez les jeunes est un problème à prendre au sérieux Parlons-en maintenant!

Info-tabac.ca. (2020). Mobiliser les parents pour prévenir le vapotage

Centers for disease control and prevention. Tobacco product and associated factors among middle and high school students - USA (2019). Morbidity and mortality weekly report. December, 6, 2019; 68 (SS12): 1-23

EPAV média. (s.d.). Les méfaits du vapotage

# Écrans

On vise l'**équilibre** dans notre utilisation des écrans pour profiter des **bienfaits** et réduire les **risques**.



## 22 %

des parents utilisent les écrans pour se **rapprocher** de leur **ado**.

### Impacts nommés par LES JEUNES



#### Positifs

- ami(e)s
- relations amoureuses
- loisirs



#### Négatifs

- sommeil
- réussite éducative
- vie familiale

L'**hyperconnectivité**, c'est le fait d'avoir accès à Internet presque partout et en tout temps.

## COMMENT se rapprocher de l'équilibre numérique en famille?

- En participant à la **vie numérique** de votre ado, pour mieux comprendre ce qui l'intéresse.
- En partageant des moments sans écran et en encourageant la pratique d'**activités hors ligne**.
- En faisant de son mieux pour agir comme **modèle positif**.
- En choisissant ensemble des **règles d'utilisation**.

	À encourager	À éviter
Où les utiliser?	aires communes, bureau	à table, chambre à coucher
Moments et durée?	courts moments, après les activités quotidiennes	1 h avant d'aller dormir
Quels contenus?	contenu adapté à l'âge et qui fait du bien	contenu non adapté aux besoins et au niveau de maturité
Comment les utiliser?	en famille ou entre ami(e)s, parler de ce qui est vu	plusieurs écrans à la fois, partager ses mots de passe avec ses ami(e)s

**EN SAVOIR +**

PAUSE  
Tel-jeunes Parents  
Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes



**AIDE ■ SOUTIEN**

Tel-jeunes Parents  
Première Ressource, aide aux parents  
Jeu : aide et référence  
Info-Social 811, option 2

## Références

- Capsana. (2023). Guide informatif sur l'utilisation des écrans
- Généreux, M. et al. (2023). Enquête sur la santé psychologique des 12 à 25 ans - Rapport 2023
- Gouvernement du Québec. (2022). Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025
- Institut de la statistique du Québec. (2022). Enquête québécoise sur la parentalité 2022

# de votre avis

N'hésitez pas à partager votre avis sur ces outils...

... en cliquant ici



... ou en scannant le code QR



**Merci** pour votre précieuse contribution!