



# PARLONS PUFF!



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

Avec le soutien



Fondation  
Firmin Rudaz

Une campagne de prévention initiée par la Ville de Lausanne



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

**PUFF PAS RÉGLO  
PAS ÉCOLO  
ET ÇA REND ACCRO**

## PARENTS, VOUS AVEZ UN RÔLE À JOUER !

Promotion santé Valais reprend la campagne de prévention sur les puffs de la Ville de Lausanne afin de sensibiliser les jeunes et leur entourage à ce produit qui menace la santé et la planète.

Vous pouvez transmettre des informations adéquates à votre ado sur les puffs afin de favoriser la discussion avec elle ou lui tout en écoutant son point de vue.

Les puffs sont des cigarettes électroniques jetables et colorées aux goûts sucrés et fruités qui ressemblent à des surligneurs ou des clés USB. Elles permettent une consommation discrète et sans fumée.

Elles se composent d'un boîtier avec une batterie au lithium, d'un liquide aromatisé et généralement de nicotine.

La puff peut engendrer rapidement une forte dépendance. Sa vente est interdite aux mineur-es en Valais et le sera courant 2024 dans toute la Suisse

A usage unique, ce produit représente un fléau écologique. En tant que dispositif électronique, c'est un déchet spécial qui ne doit pas être jeté dans l'environnement, mais dans les containers prévus à cet effet.

## PARMI LES AUTRES PRODUITS CONTENANT DE LA NICOTINE AUXQUELS VOTRE ENFANT PEUT ÊTRE CONFRONTÉ, CONNAISSEZ-VOUS ?



### SNUS / POUCHES

Petits sachets de tabac moulu et humidifié. Ces sachets sont soit bruns, soit blanchis (pouches). Ils sont placés dans la bouche, entre la lèvre et la gencive.



### SHISHA (pipe à eau, narguilé)

Appareil dans lequel la fumée de tabac (sucré et aromatisé) passe à travers de l'eau avant d'arriver dans la bouche. L'eau refroidit la fumée, mais ne filtre pas les substances nocives.

La consommation de ces produits nuit à la santé et entraîne une forte dépendance. Il existe aussi un risque d'effet passerelle entre ces différents produits et les cigarettes classiques.

## CE QU'IL FAUT RETENIR

La grande majorité de ces produits contient de la nicotine qui est une substance psychoactive. Elle agit sur le cerveau, crée une sensation de plaisir puis de manque. C'est elle qui provoque la dépendance.

Le cerveau étant en pleine croissance jusqu'à 25 ans, les jeunes sont biologiquement et psychologiquement plus vulnérables qu'un adulte. La consommation de nicotine à cet âge peut rapidement et fortement créer la dépendance. Plus on commence jeune, plus il est difficile d'arrêter. Toutefois, la majorité des jeunes ne consomme pas régulièrement ces produits.

Tous ces produits comportent des risques pour la santé. Cependant, les jeunes sont généralement plus sensibles aux conséquences immédiates et sociales du tabagisme qu'aux risques pour leur santé. Il est donc utile de leur parler également de l'argent dépensé, de l'influence des publicités, de la pollution, etc.

DES QUESTIONS ?



Vapefree.info



Promotion  
Santé Valais



Addiction suisse



monado.ch



stop-tabac.ch