



District scolaire francophone du Nord-Ouest

Publication de capsules santé et de nutrition

Sur son site Internet, le District scolaire francophone du Nord-Ouest (DSFNO) publie des capsules sur la santé et la nutrition fort pertinentes, en partenariat avec la Santé publique du Réseau de santé Vitalité, zone 4. Voici deux de ces capsules dignes d'intérêt.

LES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES SONT INOFFENSIVES, N'EST-CE PAS?

FAUX

Dans la liste des choses que vous ne voulez jamais que vos enfants essaient, fumer la cigarette occupe une place de choix! Peu importe leur âge, il est bon d'échanger avec eux sur les dangers du tabagisme. Et pendant que vous y êtes, n'oubliez pas de parler aussi des cigarettes électroniques.

Ces dispositifs assez récents deviennent de plus en plus populaires, en particulier auprès des personnes qui essaient de cesser de fumer ou de réduire leur consommation de tabac. Les cigarettes électroniques font aussi fureur auprès des jeunes et sont de plus en plus consommées par les adolescents non-fumeurs, qui les perçoivent comme étant inoffensives. Attirés par les nombreuses saveurs, les jeunes s'amuse à fumer et à expirer la vapeur qu'elles produisent.

Les cigarettes électroniques sont des dispositifs à piles composés d'un élément chauffant et d'une cartouche remplie de liquide; le liquide peut contenir de la nicotine, des arômes et certains produits chimiques. Quand l'utilisateur prend une bouffée, l'élément chauffant est activé et le liquide est vaporisé, d'où le terme « vapotage ».



DE LA NICOTINE

Même si les cigarettes électroniques ne produisent pas de fumée, les liquides de vapotage contiennent souvent de la nicotine et l'on ne dispose d'aucune donnée sur les effets à long terme de l'inhalation des ingrédients présents dans ces liquides.

À l'heure actuelle, les cigarettes électroniques et leurs liquides ne sont pas approuvés pour la fabrication ou la vente. Par contre, en raison de l'absence de législation, on peut facilement s'en procurer dans les dépanneurs et les sites en ligne. De plus, les fabricants peuvent produire et vendre des liquides pour les cigarettes électroniques sans les soumettre aux essais, ce qui fait que vous ne savez pas toujours ce qu'ils contiennent.

Ma santé... J'y participe!

ATTENTION AUX DÎNERS PRÊTS-À-SERVIR!

Savez-vous que les produits emballés prêts-à-servir achetés en magasin ne sont pas toujours des choix santé pour les dîners des enfants? Les emballages combinant craquelins, fromage et viandes froides sont notamment très populaires auprès des jeunes. Ceux-ci ne sont pas nécessairement un choix santé malgré ce que l'on peut penser. Des produits de ce genre peuvent contenir beaucoup de gras et beaucoup de sel. Certains de ces produits peuvent même fournir près de la moitié de la quantité maximale de sodium recommandée par jour.

Un reste de spaghetti de la veille ou un bon sandwich au poulet sont des options beaucoup plus gagnantes en matière de santé.

Ma santé... J'y participe!

