

## Votre ado s'intéresse à l'art corporel?

Saviez-vous que l'Alberta a adopté des règlements sanitaires pour empêcher les clients des entreprises d'art corporel de tomber malades? Depuis les années 1990, le gouvernement provincial impose des règles que les artistes doivent suivre. Si votre ado s'intéresse à l'art ou aux perçages corporels, voici quelques questions à poser :

- Quels soins de la peau sont offerts avant et après?
- Le studio est-il propre?
- Y a-t-il de l'eau courante, chaude et froide?
- Le studio est-il séparé d'une résidence?
- Les outils sont-ils à utilisation unique ou réutilisables? S'ils sont réutilisables, comment sont-ils stérilisés?
- L'artiste se lave-t-il les mains avant de mettre des gants?



L'art corporel exige le consentement. Effacer les traces de cet art peut être encore plus douloureux que son application; il est donc important de faire comprendre à votre adolescent qu'il faut choisir le bon studio, le bon artiste et le bon endroit sur son corps.

## Usage du tabac chez les adolescents

Selon les résultats de la plus récente Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD), menée en 2013, 11 pour cent des adolescents canadiens âgés de 15 à 19 ans fument la cigarette. De ces derniers, cinq pour cent ont indiqué qu'ils fument tous les jours et six pour cent, qu'ils ne fument qu'à l'occasion.

Il n'y a aucun niveau sécuritaire à l'usage du tabac, même chez ceux qui indiquent n'en faire qu'un usage occasionnel. Quand il brûle, le tabac libère près de 7 000 produits chimiques, dont quelque 70 sont reconnus pour être cancérigènes.

Le tabac contient de la nicotine, une drogue très stimulante qui crée une forte dépendance. La nicotine atteint le cerveau en quelques secondes et y libère des produits chimiques qui produisent des sensations de plaisir et de relaxation. Les recherches montrent que l'exposition à la nicotine a une incidence sur le développement du cerveau et, puisque le cerveau des adolescents est encore en pleine croissance, cela est préoccupant. Les fonctions qui semblent les plus touchées comprennent la résolution de problèmes et le comportement.

Il peut être difficile pour les adolescents de comprendre les conséquences à long terme du tabagisme sur la santé. Ils peuvent croire qu'ils ne seront pas touchés par le cancer, les maladies du cœur et d'autres maladies chroniques. En parlant aux ados, vous pouvez mentionner certains aspects qui pourraient les motiver à améliorer leur santé et leur bien-être. En arrêtant de fumer, ils remarqueront :

- que leurs cheveux et leurs vêtements sentent meilleur.
- qu'ils ont plus d'argent à dépenser sur d'autres choses.
- que leurs sens du goûter et de l'odorat s'améliorent.
- qu'ils ont plus de souffle.

Pour obtenir de plus amples renseignements et du soutien, consultez le site [www.albertaquits.ca](http://www.albertaquits.ca) ou composez le 1-866-710-QUIT (7848).