

Vos questions / nos réponses

# Dépendance puff

Par [Vol](#) Postée le 09/07/2026 16:12

Mon fils de 16 ans vient de m'apprendre qu'il fumait la puff depuis 4 mois. Il souhaite arrêter, comment est-ce que je peux l'aider, vers quelles structures je peux m'adresser. Merci d'avance pour votre retour.

---

**Mise en ligne le 10/07/2026**

Bonjour,

La puff est une cigarette électronique jetable à la nicotine qui favorise le risque de dépendance à la nicotine.

La cigarette électronique à laquelle on ajoute du cannabis de synthèse ou du cbd peut aussi être appelé puff par les consommateurs. Mais ces dernières ont des effets psychoactifs et les consommateurs n'en sont pas toujours informés.

Ces consommations peuvent créer divers troubles. Nous vous indiquons en lien les fiches détaillées du cbd et des cannabinoïdes de synthèse. Vous pourriez parcourir ces fiches avec votre fils si le dialogue s'y prête.

Il existe aussi des consultations proposées aux jeunes et aux parents afin de trouver un soutien et des conseils pour arrêter ou diminuer les consommations. Ces consultations sont proposées par des psychologues et éducateurs spécialisés et peuvent concerner également un médecin addictologue.

Il s'agit des « consultations jeunes consommateurs » qui se trouvent souvent au sein de centre de soin en addictologie. Nous vous indiquons en lien des adresses de ces centres proches de Jumeauville. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites. Et il vous est possible de consulter ensemble ou indépendamment.

Vous et votre fils pourriez également trouver un soutien ponctuel et des informations auprès de nos écoutants par téléphone ou par tchat. Nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel et l'échange tchat sont anonymes et gratuits. Nous répondons par tchat depuis notre site de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés.

Bien à vous

---

**En savoir plus :**

- [Liste de "consultations jeunes consommateurs" proches de Jumeauville](#)
- [Fiche détaillée du CBD](#)
- [Fiche détaillée des cannabinoïdes de synthèse](#)