

La cigarette électronique et le vapotage

Renseignements généraux

Dernière révision : janvier 2023

Nous avons produit ce document pour fournir aux membres du personnel enseignant les renseignements généraux sur le vapotage qu'il leur faut pour se préparer à donner aux élèves des leçons sur le vapotage.

Contenu

Qu'est-ce que le vapotage?	1
Est-ce que ces produits sont légaux?.....	2
Pourquoi les jeunes vapotent-ils?.....	3
Quelles populations de jeunes sont particulièrement à risque et quelle est la prévalence du vapotage chez les jeunes?	3
Pourquoi doit-on se préoccuper du vapotage chez les jeunes?	4
La nicotine	5
Quels sont les effets du vapotage sur la santé?	5
Quelles politiques sont actuellement en place dans les écoles et comment les écoles abordent-elles le vapotage chez les jeunes?	6
Où les jeunes peuvent-ils obtenir de l'aide pour arrêter de fumer ou de vapoter?	7
Où puis-je obtenir d'autres renseignements?	7

Qu'est-ce que le vapotage?

Le vapotage consiste à inhaler puis à expirer un aérosol généré par un appareil de vapotage tel qu'une cigarette électronique ou une vapoteuse. Alimenté par une pile, le dispositif chauffe un liquide (liquide de vapotage) pour produire un aérosol (vapeur ou nuage). L'aérosol, qui ressemble à de la fumée, est inhalé dans les poumons. Le liquide de vapotage qui se trouve dans le réservoir contient habituellement du propylène glycol, de la glycérine végétale, des produits chimiques (pour produire le goût) et une quantité variable de nicotine. Les dispositifs peuvent être de différentes formes et de différentes tailles et peuvent être constitués d'éléments amovibles (Santé Canada, 2019).

La cigarette électronique et le vapotage

Renseignements généraux

Il existe plusieurs noms pour désigner les dispositifs de vapotage :

- cigarettes électroniques / e-cigarettes;
- « mods »;
- vaporisateurs/vapoteuses;
- stylos de vapotage;
- appareils à réservoir;
- inhalateurs électroniques de nicotine (ENDS);
- appareils « sous-ohm ».

Il existe des dispositifs à système ouvert et des dispositifs à système fermé. Dans le cas des dispositifs ouverts, on peut recharger le réservoir, tandis que dans celui des dispositifs fermés, il est impossible de recharger le produit ou la partie qui renferme les substances à vapoter.

Pour en apprendre plus sur le fonctionnement des appareils de vapotage, regardez la vidéo [Le fonctionnement du vapotage](#) (1 min 19 s).

Est-ce que ces produits sont légaux?

Promulguée en mai 2018, la [Loi sur le tabac et les produits de vapotage](#) de Santé Canada réglemente certains aspects liés aux produits du tabac et aux produits de vapotage. Cette loi fédérale :

- interdit la vente de produits de vapotage aux personnes de moins de 18 ans (l'âge peut varier selon les lois provinciales);
- interdit la promotion de produits de vapotage qui sont attrayants pour les jeunes, comme ceux à saveur de barbe à papa ou de gâteau au chocolat;
- limite à 20 mg/ml la concentration maximum de nicotine que peuvent contenir les produits de vapotage vendus au Canada.

Par ailleurs, la [Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée](#) a été révisée pour inclure les produits de vapotage. Cette loi provinciale :

- interdit la vente ou la fourniture de cigarettes électroniques aux personnes de moins de 19 ans;
- interdit la promotion de produits de vapotage à moins que ces produits soient étalés dans une boutique spécialisée de vapotage, où les personnes de moins de 19 ans n'ont pas le droit d'entrer;
- limite la vente de produits de vapotage aromatisés aux boutiques spécialisées de vapotage, où les personnes de moins de 19 ans n'ont pas le droit d'entrer;
- interdit l'utilisation d'une cigarette électronique pour vapoter quelque substance que ce soit dans tous les lieux publics clos et les lieux de travail clos ainsi que dans d'autres endroits, notamment les terrains de jeu pour enfants, les terrains des écoles et des installations de loisirs

La cigarette électronique et le vapotage

Renseignements généraux

communautaires ainsi qu'à moins de 20 mètres du périmètre de ces terrains, et sur les terrasses de restaurant et de bar ainsi qu'à moins de 9 mètres de celles-ci.

- À l'échelle locale, l'application de la *Loi favorisant un Ontario sans fumée* relève d'agents d'application de la loi antitabac et antivapotage du Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex. Si vous avez des questions, communiquez avec un agent au 519 258-2146, poste 3100, ou [déposez une plainte en ligne](#) (en anglais).

Il est également important de connaître les règlements municipaux qui interdisent le vapotage dans d'autres lieux. Pour en apprendre plus sur les règlements municipaux, consultez la page [SFOA, 2017 and Smoke-Free Spaces](#).

Pourquoi les jeunes vapotent-ils?

Voici quelques-unes des principales raisons pour lesquelles les jeunes essaient ou utilisent des produits de vapotage :

- la pression des pairs (directe ou implicite; c'est le plus important prédicteur de l'initiation au vapotage);
- la curiosité;
- l'ennui;
- la normalisation du comportement (p. ex. à force de voir des amis, des proches ainsi que des influenceurs dans les médias sociaux utiliser des produits de vapotage, ils ont l'impression que c'est acceptable et normal);
- la dépendance – ils aiment la « sensation » que procure la nicotine;
- les arômes attrayants (p. ex. fruit, bonbon ou dessert);
- la perception que les dispositifs de vapotage sont à la mode ou un symbole de prestige;
- la facilité avec laquelle ils peuvent obtenir des produits de vapotage de leurs amis;
- l'exposition au vapotage dans les médias sociaux;
- ils pensent que vapoter est « inoffensif » et « moins dangereux que fumer »;
- ils sont ciblés par les fabricants de produits de vapotage (dont de grands cigarettiers) qui utilisent des arômes et des tactiques promotionnelles pour attirer les jeunes;
- pour cesser de fumer ou réduire leur usage du tabac (fréquence).

Quelles populations de jeunes sont particulièrement à risque et quelle est la prévalence du vapotage chez les jeunes?

L'évaluation situationnelle des jeunes (18 ans et moins) en matière de tabagisme et de vapotage menée par les réseaux régionaux de lutte antitabac de l'Ontario et Santé publique Ontario (septembre 2022)

La cigarette électronique et le vapotage

Renseignements généraux

résume les résultats d'études importantes, dans lesquelles on a déterminé les facteurs qui augmentaient le risque de vapotage chez les jeunes, soit :

- être de sexe masculin, être né au Canada et avoir des résultats scolaires plus faibles (adolescents de 15 à 17 ans);
- avoir des amis qui utilisent des cigarettes électroniques;
- avoir un emploi et plus d'argent à dépenser;
- croire que l'utilisation de dispositifs de vapotage pose peu de danger;
- consommer d'autres substances (alcool, cannabis et tabac);
- respecter les Directives canadiennes en matière d'activité physique;
- chez les jeunes de 12 à 14 ans, avoir un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité.

Selon l'évaluation situationnelle, le fait que les parents ou tuteurs savaient avec qui leurs enfants étaient s'avérait un facteur de protection dans la prévention de l'initiation au vapotage.

En Ontario, 15,3 % des élèves de la 7^e à la 12^e année déclarent avoir vapoté au moins une fois au cours de l'année écoulée et 11,5 % indiquent l'avoir fait au cours du mois écoulé. Plus d'un quart (26,4 %) des élèves ont essayé le vapotage, et parmi ceux qui ont vapoté, 84 % ont déclaré avoir vapoté de la nicotine, environ 10 % n'ont pas vapoté de nicotine et près de 6 % ne savaient pas si leur liquide de vapotage contenait de la nicotine. Ce sont les élèves de la 11^e et de la 12^e année qui sont les plus susceptibles d'utiliser des produits de vapotage ([SCDSEO, 2021](#)).

Dans la région de Windsor-Essex, 15 % des élèves ont vapoté dans les 30 derniers jours, et les filles (17 %) sont plus susceptibles de vapoter que les garçons (12 %). (COMPASS, 2022)

Dans un énoncé publié à l'été 2019, la Société canadienne du cancer s'est dite préoccupée par la hausse spectaculaire du taux de vapotage chez les jeunes. En effet, une étude menée par l'Université de Waterloo a révélé qu'en une année seulement, le taux de vapotage chez les jeunes de 16 à 19 ans avait bondi de 74 %. On ne sait pas si cette tendance se poursuivra au même rythme, mais c'est très alarmant.

Il importe de noter que, bien que le taux de tabagisme n'ait jamais été aussi bas, les taux de vapotage et d'utilisation de cigarettes électroniques sont en croissance rapide (Santé Canada, 2019). Les élèves ont aussi déclaré que les cigarettes électroniques et l'alcool sont les substances les plus faciles à obtenir ([OSDUHS, 2021](#)).

Pourquoi doit-on se préoccuper du vapotage chez les jeunes?

Même si les jeunes considèrent le vapotage comme étant moins nocif que l'usage du tabac, il reste qu'il y a des conséquences dont ils doivent tenir compte. En effet, le vapotage peut exposer les jeunes à des substances chimiques qui risquent de nuire à leur santé et de causer des dommages à leurs poumons. Le liquide de vapotage renferme toutes sortes de substances chimiques et on ne connaît pas les effets de la combinaison, du chauffage et de l'inhalation de ces substances.

La cigarette électronique et le vapotage

Renseignements généraux

La nicotine

Qui plus est, les gens qui vapotent peuvent devenir accros de la nicotine. Certains liquides de vapotage contiennent de la nicotine, une substance qui peut entraîner une forte dépendance et agir rapidement dans le sang. Ses effets se font sentir rapidement et disparaissent en un rien de temps. La nicotine agit sur le cerveau; elle provoque la libération de dopamine et une légère poussée d'adrénaline, ce qui entraîne une accélération du rythme cardiaque. Ces effets s'estompent au bout de quelques minutes, jusqu'à la prochaine dose de nicotine. Le corps s'accoutume à la nicotine; par conséquent, il faut consommer de plus en plus de nicotine, de plus en plus souvent, pour ressentir les mêmes effets. En outre, on peut finir par avoir une dépendance physique ou affective à l'action de vapoter.

Plus une personne est jeune quand elle commence à vapoter, plus elle risque de finir par avoir une dépendance à la nicotine. De même, plus elle est exposée longtemps aux substances chimiques et aux toxines nuisibles présentes dans les produits du tabac et de vapotage, plus cela risque d'avoir des effets néfastes sur sa santé. Bien qu'elle ne soit pas approuvée comme aide à l'abandon du tabac, la cigarette électronique a pour but d'aider les gens à arrêter de fumer. Elle n'est pas destinée aux jeunes et aux non-fumeurs, et elle n'est pas sans risque pour la santé.

Quels sont les effets du vapotage sur la santé?

Nous savons que les produits de vapotage nuisent à la santé – tout comme l'usage du tabac. En effet, des études semblent indiquer que le vapotage pourrait causer des maladies semblables à celles associées au tabagisme, mais dans une moindre mesure. Les substances chimiques toxiques dans les aérosols, dont certaines sont cancérogènes, peuvent avoir de graves effets sur la santé.

Effets à court terme possibles :

- Toux et respiration sifflante
- Inflammation des poumons
- Accélération du rythme cardiaque
- Hausse de la tension artérielle

À l'heure actuelle, on ne connaît pas les effets à long terme de l'inhalation de l'aérosol généré par un produit de vapotage, car il s'agit d'un comportement relativement nouveau.

Même s'il faudra réaliser d'autres études pour déterminer les effets à long terme du vapotage, on sait que l'aérosol inhalé et expiré contient des substances potentiellement dangereuses, dont les suivantes ([CDC](#)) :

- la nicotine;
- des particules ultrafines qui peuvent être inhalées profondément dans les poumons;

La cigarette électronique et le vapotage

Renseignements généraux

- des arômes chimiques;
- des composés organiques volatils;
- des substances chimiques cancérigènes (semblables à celles que l'on trouve dans les cigarettes);
- des métaux lourds, comme le nickel, l'étain et le plomb.

La nicotine peut nuire au développement du cerveau, surtout chez les moins de 25 ans, étant donné que le cerveau n'a pas fini de se développer. Par exemple, la nicotine peut avoir un effet sur la mémoire, la capacité de se concentrer, la personnalité, la maîtrise des émotions et des impulsions; tous ces effets peuvent être durables. Le liquide de vapotage contenu dans une capsule peut renfermer autant de nicotine, sinon plus, qu'un paquet de cigarettes – soit une plus grande quantité que ce que l'organisme d'un adolescent est en mesure de métaboliser ou de tolérer. Cette forte concentration de nicotine augmente aussi le risque de dépendance.

Figurent parmi les symptômes de sevrage de la nicotine l'irritabilité, l'agitation, un sentiment d'anxiété ou de dépression, de la difficulté à dormir, des problèmes de concentration et l'envie de nicotine, ce qui pousse les gens à continuer d'en consommer.

Par ailleurs, les piles de lithium-ion dans les produits de vapotage peuvent exploser et causer des blessures et des incendies. On pourrait réduire le risque en apprenant à bien utiliser, entreposer, manipuler et charger les piles.

On a observé une hausse du nombre de signalements d'empoisonnement d'enfants qui ont consommé des liquides pour cigarettes électroniques ou qui y ont été exposés accidentellement.

Quelles politiques sont actuellement en place dans les écoles et comment les écoles abordent-elles le vapotage chez les jeunes?

Consultez la politique de votre école concernant l'usage du tabac et la consommation de substances. Vous devriez aussi vous familiariser avec les politiques et les règlements de votre conseil scolaire à l'appui d'un milieu sans fumée et sans vapotage.

En vertu de la [Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée](#), il est interdit de fumer et de vapoter à l'intérieur d'une école ainsi que sur les terrains d'une école. Cette interdiction vise les personnes de tout âge. Quiconque se fait prendre à fumer ou à vapoter se verra imposer une amende. Il faut être à plus de 20 mètres des terrains d'une école pour fumer ou vapoter. Si vous avez des préoccupations concernant le vapotage à votre école, communiquez avec l'agent d'application de la loi antitabac et antivapotage affecté à votre école ou [déposez une plainte en ligne](#) (en anglais). Le milieu scolaire contribue largement

La cigarette électronique et le vapotage

Renseignements généraux

à la sensibilisation des élèves aux risques du vapotage et le sujet est maintenant abordé dans le [programme-cadre d'éducation physique et santé \(2019\)](#).

Où les jeunes peuvent-ils obtenir de l'aide pour arrêter de fumer ou de vapoter?

- Leur fournisseur de soins de santé
- Un travailleur ou une travailleuse auprès des enfants et des jeunes ou un infirmier ou une infirmière en santé mentale et en traitement des dépendances
- Un adulte en qui ils ont confiance
- Un infirmier ou une infirmière de la santé publique
- Autres services de soutien : [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Application Quash](#) : Application mobile qui offre un soutien aux jeunes qui veulent arrêter de fumer ou de vapoter.
- Application Crush The Crave – Vape Edition : Application gratuite qui peut aider les jeunes à arrêter de vapoter. On peut se la procurer dans l'[App Store](#).

Pour obtenir d'autres renseignements sur les services d'aide à l'abandon, consultez les [ressources locales pour arrêter de fumer ou de vapoter](#) (en anglais)

Où puis-je obtenir d'autres renseignements?

Pour en savoir plus long sur le vapotage, consultez la section Ressources sur le vapotage pour le personnel enseignant sur notre site Web (en anglais).

Références

- [Santé Canada – Au sujet du vapotage](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention](#)
- [Document de principe de la Société canadienne de pédiatrie – La protection des enfants et des adolescents contre les risques du vapotage](#)
- [Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves en Ontario \(SCDSEO, 2021\)](#)