

# LE VAPOTAGE :

*ce que toi et tes amis avez besoin de savoir.*



## En bref :

Le vapotage n'est **pas sans danger** et la majorité des élèves ne vapotent pas.



# Le vapotage, c'est quoi au juste?

Vapoter, c'est tirer des bouffées d'un appareil à piles appelé cigarette électronique, connu aussi sous le nom de vapoteuse (vape), stylo de vapotage, narguilé électronique, appareil à réservoir, mod, etc. La cigarette électronique contient du liquide de vapotage. Quand ce liquide est chauffé, il se transforme en vapeur qui est aspirée par la bouche et inhalée dans les poumons avant d'être exhalée.

## À quoi ressemblent les appareils de vapotage?

Il existe une grande variété de modèles et de tailles, les appareils les plus petits ayant la forme d'un stylo ou d'une clé USB.

Un appareil de vapotage type comporte<sup>1</sup> :

- une pile;
- un élément chauffant;
- un réservoir pour le liquide à vapoter ou un chargeur pour insérer des capsules préremplies.

Les liquides de vapotage sont vendus en flacons compte-gouttes (cigarettes à réservoir) ou en capsules à insérer.

Quand on vapote, ce n'est pas de la vapeur d'eau qu'on inhale, mais un cocktail de substances et de produits chimiques qui peuvent présenter un risque pour la santé<sup>1</sup>. De plus, la plupart des cigarettes électroniques contiennent de la nicotine, substance présente dans le tabac, qui crée une forte dépendance. On peut aussi vapoter du cannabis.

Pour plaire aux jeunes, les fabricants de cigarettes électroniques offrent un grand choix de liquides de vapotage aromatisés – menthe, fruits et chocolat, par exemple<sup>1</sup>.



# Quels sont les risques pour la santé?

Vapoter – même si c’est seulement pour un temps – peut engendrer toutes sortes de troubles de santé<sup>1</sup> :

- irritation de la bouche ou de la gorge;
- toux;
- dyspnée (essoufflement);
- nausées.

Le vapotage comporte des risques : les substances chimiques inhalées peuvent affecter la santé, notamment en provoquant des lésions pulmonaires<sup>2</sup>, ce qui accroît la vulnérabilité à la COVID-19<sup>3</sup>.



Par-dessus le marché, les cigarettes électroniques sont souvent partagées entre ami.e.s<sup>4</sup>, ce qui risque de propager des maladies. Si tu choisis de vapoter, prends un maximum de précautions et abstiens-toi de partager les appareils électroniques que tu utilises à cette fin (y compris narguilé électronique ou stylo chicha et vapoteuse contenant du cannabis).

La consommation de produits de vapotage contenant de la nicotine ou du cannabis peut :

- perturber le développement du cerveau, qui se poursuit jusqu'à l'âge de 25 ans environ<sup>1</sup>;
- avoir des répercussions sur l'apprentissage, la mémoire, la vigilance et la concentration<sup>1</sup>;
- provoquer des troubles anxieux et des problèmes d'apprentissage<sup>1</sup>;
- aggraver les symptômes de la dépression et des troubles anxieux<sup>5</sup>;
- avoir des répercussions sur le comportement<sup>1</sup>;
- conduire à un usage prolongé de la cigarette classique ou électronique<sup>1</sup>.

Certains liquides de vapotage contiennent une grande quantité de nicotine, ce qui peut être dangereux s'ils sont avalés ou inhalés, ou s'ils entrent en contact avec la peau ou les yeux<sup>1,6</sup>. Si tu choisis de vapoter, tu dois veiller à garder ta vapoteuse hors de la portée des enfants et des animaux domestiques. Si tu crains qu'un empoisonnement à la nicotine se soit produit – qu'il s'agisse de toi-même ou d'un.e ami.e à toi – tu peux appeler le Centre antipoison de l'Ontario au 1 800 268 9017 pour te renseigner sur les symptômes à surveiller et déterminer s'il y a lieu d'obtenir des soins d'urgence.

## Que disent les lois sur le vapotage?

Les lois fédérales, provinciales et municipales sont faites pour te protéger. Par exemple, en vertu de la Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée, il est illégal de :

- vendre ou fournir des produits du tabac et des produits de vapotage aux jeunes de moins de 19 ans;
- se servir d'une fausse pièce d'identité pour acheter du tabac ou des produits de vapotage;
- de vapoter ou de tenir une cigarette électronique activée à moins de 20 mètres d'une école, d'un terrain de jeux, d'une installation de loisirs communautaire ou d'un autre lieu public;
- dans une automobile ou un autre véhicule motorisé en présence d'un enfant ou d'un.e adolescent.e de moins de 16 ans<sup>7</sup>.

Pour plus de renseignements : [www.ontario.ca/fr/page/les-endroits-ou-vous-ne-pouvez-pas-fumer-ou-vapoter-en-ontario](http://www.ontario.ca/fr/page/les-endroits-ou-vous-ne-pouvez-pas-fumer-ou-vapoter-en-ontario).

## Quelques faits sur le vapotage?



**Fait n° 1 : Il n'est PAS VRAI que tout le monde vapote.**

En réalité, la majorité des jeunes Ontariens ne vapotent pas. Dans le cadre d'un sondage d'élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, trois sur quatre ont déclaré qu'ils n'avaient pas essayé la cigarette électronique au cours des 12 derniers mois<sup>4</sup>. L'industrie du vapotage essaie de séduire les jeunes avec des emballages tendance et des arômes variés, et en faisant appel à des influenceurs sur les médias sociaux<sup>1</sup>. Ne sois pas dupe de ces stratégies de commercialisation qui ne visent qu'à une chose : maximiser les bénéfices des fabricants et des distributeurs de ces produits. Prends ta propre décision en te basant sur les faits.

**Fait n° 2 : Le vapotage – avec ou sans nicotine – n'est PAS INOFFENSIF.**

Les substances chimiques contenues dans les produits de vapotage peuvent être dommageables pour ta santé<sup>1</sup>. Pour te protéger, la première chose à faire est d'éviter tous les produits contenant de la nicotine. Mais tu dois savoir que ce n'est pas parce qu'un produit de vapotage ne contient pas de nicotine qu'il est forcément inoffensif. Si tu n'as jamais vapoté, le mieux est de ne pas commencer.

**Fait n° 3 : Il n'est PAS PROUVÉ que la cigarette électronique soit un bon moyen de s'arrêter de fumer.**

L'industrie du vapotage prétend que cette pratique peut aider à s'arrêter de fumer, mais les recherches montrent qu'il y a plus de chances qu'elle te conduise à passer à la cigarette classique à base de tabac<sup>1,8</sup>. Si tu souhaites t'arrêter de fumer ou de vapoter, lis la partie figurant ci-dessous, intitulée *Où s'adresser pour obtenir du soutien* : tu y trouveras des méthodes qui ont fait leurs preuves.

## Comment refuser si on m'offre une vape?

Quand on connaît les réalités et les répercussions du vapotage sur la santé, on est mieux à même de faire un choix éclairé. Il existe de nombreuses façons de refuser une vape offerte par un.e ami.e. En voici quelques-unes :

- « Merci, mais j'aime mieux pas; j'ai peur de tomber malade en partageant une vape. »
- « J'ai vu aux nouvelles qu'il y avait des gens qui se retrouvaient à l'hôpital après avoir vapoté. Je ne voudrais pas que ça m'arrive. »
- « Désolé.e, je suis en retard pour mon cours. Il faut que j'y aille. »
- « C'est gentil, mais je fais... (sport/activité), alors j'ai besoin de tout mon souffle. »

## Où s'adresser pour obtenir du soutien

Que tu aies besoin d'aide pour t'arrêter de vapoter ou de fumer, ou que ce soit un.e ami.e à toi qui en ait besoin, la première chose à faire est d'en parler avec quelqu'un en qui tu as confiance : ta mère/tutrice ou ton père/tuteur, ton entraîneuse ou ton entraîneur, un.e enseignant.e, ou bien une conseillère ou un conseiller d'élèves, par exemple. Si tu n'es pas prêt.e à parler à une personne que tu connais, tu peux toujours obtenir des services-conseils confidentiels en téléphonant à Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868 ou en envoyant un message texte à CONNECT au 686868. Tu peux aussi visiter le site [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca).

Tu peux aussi appeler Télésanté Ontario (1 866 797 0007) pour obtenir gratuitement, par téléphone, des services professionnels d'accompagnement en abandon du vapotage : ces services sont confidentiels et tu ne seras pas jugé.e. Tu peux aussi obtenir des services de téléassistance offerts par la Société canadienne du cancer; pour en bénéficier, il te suffit de visiter le site [www.smokershelpline.ca/fr-ca/](http://www.smokershelpline.ca/fr-ca/) ou d'envoyer un texto en tapant le mot ÉCRASONS au 123456.

## Sites à consulter pour en savoir plus

*Au sujet du vapotage :*

[www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage.html)

*Considère les conséquences du vapotage :*

[www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/vapotage.html](http://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/vapotage.html)

## Références

1. US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. E-cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General, [En ligne], 2016.
2. [[https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016\\_SGR\\_Full\\_Report\\_non-508.pdf](https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016_SGR_Full_Report_non-508.pdf)] (Consulté le 24 avril 2020).
3. SANTÉ CANADA. Les risques du vapotage. [En ligne], [<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage/risques.html>] (Consulté le 22 mai 2020).
4. SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. La COVID, les jeunes et la consommation de substances psychoactives : des messages capitaux aux jeunes et à leur famille. [En ligne], 2020. [<https://www.cps.ca/fr/blog-blogue/la-covid-les-jeunes-et-la-consommation-de-substances-psychoactives-des-messages-capitaux-aux-jeunes-et-a-leur-famille>] (Consulté le 24 avril 2020).
5. BOAK, Angela, Tara ELTON-MARSHALL, Robert E. MANN et Hayley A. HAMILTON. Drug Use Among Ontario Students, 1977–2019: Detailed Findings from the Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS) – avec résumé en français à l'intérieur. Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2020. [En ligne]. [<https://www.ophea.net/fr/other-resources/6045>].
6. DIERKER, Lisa, Donald HEDEKER, Robin MERMELSTEIN, Thomas M. PIASECKI, Jennifer S. ROSE et Arielle SELYA. Depression and Nicotine Dependence from Adolescence to Young Adulthood. [En ligne], 2015. [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25452055>] (Consulté le 24 avril 2020).
7. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). New CDC study finds dramatic increase in e-cigarette-related calls to poison centers. CDC Newsroom. [En ligne], [<https://www.cdc.gov/media/releases/2014/p0403-e-cigarette-poison.html>] (Consulté le 24 avril 2020).
8. GOUVERNEMENT DE L'ONTARIO. Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée. [En ligne], [<https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/17s26>] (Consulté le 24 avril 2020).
9. SONEJI, Samir, Jessica L. BARRINGTON-TRIMIS, Thomas A. WILLS, Adam L. LEVENTHAL, Jennifer B. UNGER, Laura A. GIBSON et autres. « Association between initial use of e-cigarettes and subsequent cigarette smoking among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis », JAMA Pediatrics, vol. 171, no 8, 2017, p. 788-797. [En ligne]. [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28654986>] (Consulté le 22 mai 2020).



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

**camh**  
la santé mentale, c'est la santé