

LES PRODUITS DE VAPOTAGE

INFORMATION POUR LES FAMILLES



L'utilisation de produits de vapotage est de plus en plus répandue chez les jeunes. Des idées fausses circulent quant à l'aérosol (vapeur ou nuage) qui s'en dégage; de plus, les effets de santé à long terme sont inconnus.

En tant que parent ou aidant-e, vous pouvez discuter des préoccupations liées au vapotage avec l'enfant ou le jeune dans votre vie. Les informations contenues dans cette ressource visent à vous aider à engager la conversation.



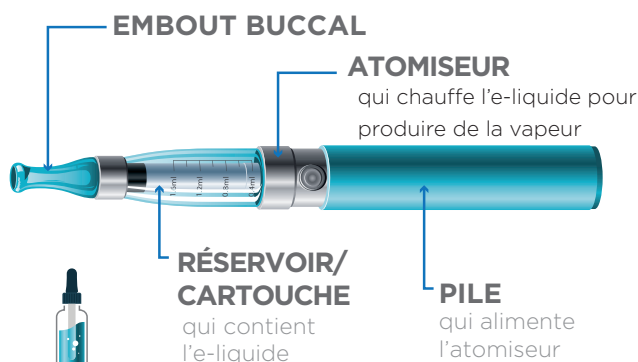
LES PRODUITS DE VAPOTAGE ET LEUR FONCTIONNEMENT

Les produits de vapotage sont des dispositifs à pile qui chauffent une solution liquide pour produire un aérosol. Ils portent plusieurs noms, comme cigarettes électroniques, vaporisateurs, vaporisateurs-stylos, « mods » (boîtiers ou « pods »), réservoirs et narguilés électroniques, et sont aussi connus par divers noms de marque. Ces dispositifs ne contiennent pas de tabac et n'impliquent pas de combustion, mais la plupart contiennent de la nicotine.

L'action d'inhaler et d'exhaler l'aérosol émanant d'un produit de vapotage est communément appelée « vapoter ». En référence à des marques populaires (JUUL ou Breeze), les expressions « juuler » ou « breezer » sont parfois utilisées.

COMPOSANTES D'UN PRODUIT DE VAPOTAGE

- Embout buccal
- Réservoir/cartouche (qui contient l'e-liquide)
- Atomiseur (ou « élément chauffant », « cartomiseur » ou « clearomiseur »)
- Pile
- E-liquide (liquide à vapoter)



E-LIQUIDE

qui contient habituellement de la nicotine et d'autres substances chimiques

L'e-liquide se compose habituellement de propylène glycol (PG)* et/ou de glycérine végétale (GV)*, d'arômes et de nicotine en quantités variées (allant de nulles à très élevées).

*PG et GV sont des acronymes de l'industrie

RAISONS POUR LESQUELLES LES JEUNES UTILISENT DES PRODUITS DE VAPOTAGE

- Les arômes sont attrayants (p. ex., fruits, bonbons, menthe)
- Dispositifs dernier cri
- Leurs ami-es vapotent; cela procure un sentiment d'appartenance
- Curiosité et/ou ennui
- Ils pensent que le vapotage est inoffensif
- Ils aiment l'effet de la nicotine, qui augmente les sensations de plaisir
- Ils ont l'impression d'être rebelles; certains jeunes vapotent dans des lieux où c'est interdit, car le dispositif est facile à dissimuler
- Pour réduire leur consommation de cigarettes ou cesser de fumer



ENGAGEZ UNE CONVERSATION AVEC VOTRE ENFANT

Ayez des conversations franches avec votre enfant. Si vous utilisez des produits du tabac ou de vapotage, c'est l'occasion de parler des risques, de vos regrets ou difficultés, de même que des effets de santé que vous pourriez ressentir.

Soyez patient-e et prêt-e à écouter, lorsque vous engagez une conversation avec une jeune personne. Évitez de critiquer; favorisez un dialogue ouvert.

Souvenez-vous de maintenir le dialogue et ne vous attendez pas à avoir un impact en une seule conversation.

QUESTIONS QUI POURRAIENT VOUS ÊTRE POSÉES

Voici certaines questions que votre enfant pourrait vous poser à propos des produits de vapotage, de même que quelques suggestions de réponses.

« Pourquoi ne devrais-je pas vapoter? »

Des chercheurs ont découvert que les produits de vapotage contiennent des choses toxiques qui créent une dépendance et qui pourraient être mauvaises pour ton corps.



Dans la vapeur du e-liquide, il y a de minuscules particules qui vont dans les poumons et y restent. Le vapotage d'e-liquide qui contient de la nicotine affecte le cerveau et peut nous rendre dépendant de la nicotine.

« L'e-liquide n'est-il pas fait seulement d'eau et d'arômes? »

L'e-liquide contient habituellement des substances chimiques et des arômes.

Ces ingrédients peuvent être sécuritaires à consommer dans la nourriture, mais les effets de leur inhalation sur la santé demeurent inconnus.



La plupart des e-liquides sur le marché contiennent de la nicotine, qui entraîne une forte dépendance.

« Quel est le problème avec la nicotine? »

Notre cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge d'environ 25 ans.

L'utilisation de nicotine pendant cette période peut causer des problèmes de concentration, d'apprentissage et de contrôle des impulsions.

Une fois que tu commences à consommer de la nicotine, tu peux développer une accoutumance et une dépendance physique.



Au fil du temps, ton corps demandera une plus forte dose de nicotine pour se sentir confortable.

« Est-il sécuritaire de vapoter du e-liquide sans nicotine? »

Des études ont démontré que plusieurs produits de vapotage étiquetés « sans nicotine » contiennent quand même de la nicotine. L'inhalation de vapeur « sans nicotine » est quand même une préoccupation pour la santé.

« Le nuage produit en vapotant n'est-il pas seulement que de la vapeur d'eau? »

Lorsque l'e-liquide est chauffé, il produit diverses substances chimiques toxiques.

Plusieurs causent le cancer.

Ces substances incluent :

- Métaux lourds : chrome, nickel et plomb



- Carbonyles : formaldéhyde, aldéhyde
- Nitrosamines spécifiques au tabac
- Composés organiques volatils (COV) : benzène, toluène, éthanol et alcool
- Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) : un groupe de plus de 100 substances chimiques (p. ex., benzo[a]pyrène)
- Particules fines (matière particulaire) : un mélange de toutes les particules solides et liquides

Si tu es à proximité d'une personne qui vapote, le nuage expiré t'expose à des substances chimiques qu'il pourrait ne pas être sécuritaire de respirer.

« Vapoter n'est-il pas plus sécuritaire que fumer la cigarette? »

Le vapotage est moins néfaste que les produits du tabac comme la cigarette, mais il n'est pas inoffensif et soulève quand même de nombreuses préoccupations de santé.

Ses effets de santé à court terme incluent une augmentation de la toux et une respiration sifflante, une inflammation des poumons et une accélération du rythme cardiaque. Les effets de santé à long terme du vapotage sont présentement inconnus.

Les produits de vapotage peuvent exploser et provoquer des incendies pouvant causer des brûlures et des blessures.



FAITS ÉCLAIR SUR LE VAPOTAGE

- La vapeur n'est pas inoffensive
- Les produits qui contiennent beaucoup de nicotine créent une forte dépendance
- Les arômes sont attrayants pour les jeunes
- Les dispositifs sont faciles à dissimuler
- Les dispositifs peuvent ressembler à une clé USB
- Il est possible de recharger les dispositifs sur un port USB
- Vapoter est parfois appelé « Juuler » ou « Breezer »



Source:
Association pulmonaire – Colombie-Britannique,
Fraser Health et Vancouver Coastal Health