

LES PRODUITS DE VAPOTAGE

INFORMATION POUR LES ENSEIGNANT-ES



Le vapotage se répand chez les jeunes et est devenu une préoccupation dans les écoles. Sa popularité grandissante est due à la disponibilité accrue des produits, à l'offre d'une variété d'arômes attrayants et à l'amélioration du design et de la technologie des nouveaux dispositifs de vapotage. L'expérimentation croissante avec les produits de vapotage et leur utilisation régulière chez les jeunes inquiètent les intervenant-es en éducation et les responsables de la santé publique.

Les enseignant-es sont bien placé-es pour renseigner les élèves et leur famille sur les effets néfastes du vapotage sur la santé. Cette ressource fournit des informations fondées sur les données probantes pour vous aider à éduquer vos élèves à propos des risques connus et inconnus de l'utilisation de produits de vapotage.

LES PRODUITS DE VAPOTAGE ET LEUR FONCTIONNEMENT

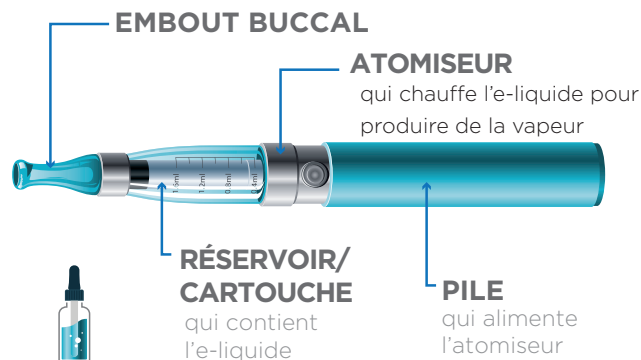
Les produits de vapotage (comme les cigarettes électroniques et les vaporisateurs-stylos) sont des dispositifs à pile qui chauffent une solution liquide pour produire un aérosol (vapeur ou nuage).

L'e-liquide (liquide à vapoter) contenu dans le réservoir se compose habituellement de propylène glycol (PG)* et/ou de glycérine végétale (GV)*, d'arômes et de nicotine en quantités variées.

L'acte d'inhaler et d'exhaler l'aérosol dégagé 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.

*PG et GV sont des acronymes de l'industrie

COMPOSANTES D'UN PRODUIT DE VAPOTAGE



E-LIQUIDE

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

■ L'atomiseur est aussi appelé « cartomiseur » ou « clearomiseur »

■ L'e-liquide est aussi appelé liquide à vapoter

SURVEILLANCE DES TENDANCES DU VAPOTAGE CHEZ LES JEUNES

L'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD) et l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves (ECTADE) recueillent des données sur l'utilisation de la cigarette électronique chez les jeunes.

Elles ont mesuré le pourcentage de jeunes qui ont « déjà essayé » la cigarette électronique et le pourcentage de jeunes qui avaient utilisé la cigarette électronique dans les 30 jours précédents. L'utilisation dans les 30 jours précédents est considérée indiquer une utilisation régulière plutôt qu'une expérimentation ponctuelle.

Les deux ensembles de données révèlent une augmentation de l'utilisation de la cigarette électronique chez les jeunes au Canada.

TENDANCES DU VAPOTAGE CHEZ LES JEUNES AU CANADA

Une tendance comportementale négative troublante s'observe chez les jeunes Canadiennes. Les données concernant les 16 à 19 ans sont particulièrement préoccupantes. Selon une récente étude, la prévalence du vapotage a augmenté de 74 % dans ce groupe, en un an seulement.

Plus précisément, le taux déclaré de prévalence du vapotage dans cette tranche d'âge est passé de 8,4 % en 2017 à 14,6 % en 2018.



RAISONS POUR LESQUELLES LES JEUNES VAPOTENT

Voici quelques raisons pour lesquelles les jeunes vapotent :

- Arômes attrayants (p. ex., fruits, bonbons)
- Dispositifs dernier cri
- Appartenance à un groupe d'amis
- Curiosité et/ou ennui
- Ils pensent que le vapotage est inoffensif
- Ils aiment l'effet de la nicotine, qui active des sensations de plaisir
- Impression d'être rebelle; 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



RISQUES POUR LA SANTÉ

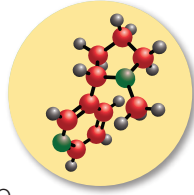
Le vapotage a un impact sur la santé. Les substances chimiques toxiques contenues dans l'aérosol, dont certaines sont carcinogènes, peuvent occasionner des effets de santé à court et à long terme. À court terme, le vapotage peut causer une toux et une respiration sifflante, une inflammation des poumons et une accélération du rythme cardiaque.

Les effets de santé à long terme liés à l'inhalation d'aérosols de vapotage sont présentement inconnus. Des études indiquent que le vapotage pourrait entraîner des maladies similaires à celles causées par la consommation de cigarettes, quoiqu'à un taux moindre. Les recherches sur les impacts de santé se poursuivent. Par ailleurs, les piles au lithium-ion contenues dans les dispositifs de vapotage peuvent exploser et causer des blessures et des incendies. Des précautions dans l'utilisation, l'entreposage, la manipulation et la recharge des piles peuvent réduire ce risque.



AU SUJET DE LA NICOTINE

La nicotine est une substance chimique présente à l'état naturel dans les feuilles de tabac; la plupart des e-liquides en contiennent. Elle cause une accoutumance et une dépendance physique. Lorsque l'aérosol est inhalé, la nicotine atteint rapidement le cerveau et procure une sensation de plaisir.



Au fil du temps, l'utilisateur développe une tolérance et a besoin d'une dose plus forte de nicotine pour obtenir le même effet.

Le cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge d'environ 25 ans. L'utilisation de nicotine à un jeune âge peut affecter les régions du cerveau qui sont responsables de la mémoire, de l'humeur, de la concentration et du contrôle des impulsions.



La nicotine cause également une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la pression artérielle et un resserrement des vaisseaux sanguins.



ARÔMES

Le Canada a interdit les produits du tabac aromatisés afin d'en réduire l'attrait auprès des jeunes. Toutefois, plusieurs arômes sont encore permis dans les produits de vapotage.



On recense à l'heure actuelle plus de 7 000 variétés d'arôme sur le marché. Des arômes sont ajoutés pour améliorer le goût de la vapeur et pour rendre le vapotage plus attrayant.

LE VAPOTAGE VS LA CONSOMMATION DE CIGARETTES

Pour les personnes qui fument, le vapotage peut être une option moins nocive que la cigarette traditionnelle. La vapeur contient moins de substances toxiques que la fumée de cigarette de tabac. Toutefois, la vapeur inhalée n'est pas inoffensive. De nombreux jeunes considèrent la cigarette comme étant mauvaise pour la santé, nauséabonde ou répugnante, mais n'ont pas la même perception du vapotage.

Or le vapotage peut être néfaste, en particulier à l'âge où le cerveau n'est pas encore pleinement développé. Le vapotage n'est pas un choix sécuritaire ou inoffensif pour les jeunes.

LE VAPOTAGE COMME OUTIL POUR CESSER DE FUMER

En 2018, Santé Canada a légalisé les produits de vapotage contenant de la nicotine pour permettre l'utilisation comme outil d'abandon du tabagisme chez les adultes. Même si le vapotage peut être une option moins néfaste que la cigarette, son efficacité en tant qu'outil de cessation tabagique n'a pas encore été déterminée.

Pour cesser de fumer, les fournisseurs de soins de santé recommandent la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) ou des médicaments d'ordonnance, en combinaison avec un soutien/counseling comportemental. La thérapie de remplacement de la nicotine (timbres, gommes, pastilles, inhalateur ou vaporisateur buccal) est offerte en pharmacie; son efficacité est démontrée.

Les personnes qui envisagent le vapotage comme outil de cessation tabagique devraient être conscientes de ses méfaits potentiels. Elles devraient également être mises en garde contre la « double utilisation » de produits de vapotage et de tabac. Cette pratique fréquemment déclarée pourrait faire en sorte que l'on fume plus longtemps ou en plus grande quantité que prévu.

LE VAPOTAGE CONDUIT-IL AU TABAGISME?

Il existe un risque que le vapotage renormalise les comportements de tabagisme.

Des recherches supplémentaires sont requises, mais certaines données indiquent que les jeunes qui vapotent sont plus susceptibles de fumer la cigarette traditionnelle que ceux qui ne vapotent pas.



VAPOTAGE DE CANNABIS

On peut vapoter le cannabis en fleur séchée ou sous forme concentrée (cire et huile de haschich).

La plupart des dispositifs ne sont pas conçus pour une utilisation avec diverses substances.

Les dispositifs de vapotage destinés à l'usage de cannabis ne produisent pas l'odeur distincte du cannabis fumé.



LOIS POUR PROTÉGER LES JEUNES

Des organismes de santé publique canadiens et internationaux recommandent de légiférer pour restreindre le marketing ciblant les jeunes et de maintenir ou améliorer les règlements actuels concernant le tabagisme.

Loi fédérale

La Loi sur le tabac et les produits de vapotage (LTPV) de Santé Canada a été promulguée en mai 2018 afin de réglementer la fabrication, la vente, l'étiquetage et la promotion des produits du tabac et de vapotage. Cette loi fédérale :

- interdit la vente de produits de vapotage aux personnes de moins de 18 ans;
- interdit la promotion de produits de vapotage attrayants pour les jeunes, comme les arômes de bonbons et de desserts.

Certaines provinces imposent d'autres restrictions, notamment :

- Augmentation à 19 ans l'âge minimal pour l'achat
- Réglementation des étalages des commerces
- Interdiction d'utiliser des produits de vapotage dans tout lieu public où il est interdit de fumer du tabac.

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