



LES JEUNES ET LE VAPOTAGE

JEUNESSE
SANS
DROGUE
CANADA.ORG



Jeunesse sans drogue Canada Des réponses pour les familles

La popularité du vapotage parmi les jeunes a connu une croissance marquée au cours des cinq dernières années, ce qui a pour effet d'engendrer un malaise généralisé quant à savoir quel est l'impact négatif d'un tel phénomène sur la santé générale de nos jeunes.

Comprendre les enjeux reliés au vapotage et ses effets potentiels sur la santé est important pour nous tous à titre de parents, le vapotage étant en constante évolution avec une brochette de nouveaux produits qui font leur apparition sur le marché, alors que de nouvelles études sont publiées chaque semaine et apportent un éclairage nouveau sur le sujet.

Il serait sage d'en apprendre davantage sur le vapotage et d'avoir des conversations équilibrées et réfléchies avec vos jeunes sur le vapotage et le tabagisme; de cette manière, vous les aiderez à mieux comprendre l'impact que de telles habitudes peuvent avoir sur leur santé. **Nous sommes là pour vous aider.**



Les cigarettes électroniques peuvent aussi porter les noms suivants : « e-cigarettes », « vapoteuses », « narguilés », « stylos » et « dispositifs électroniques de diffusion de la nicotine (DEDN) ».

Le vapotage se produit par l'inhalation d'aérosol ou de vapeur provenant soit d'une cigarette électronique ou d'un dispositif similaire. Même si ce qui s'en dégage peut ressembler à de la fumée, en réalité il s'agit d'une vapeur créée par la combustion d'une huile ou d'un liquide. Les « e-liquides » des produits de vapotage sont composés, le plus souvent, de propylène glycol ou d'un liquide à base de glycérine végétale comprenant des arômes de nature chimique. Les « e-liquides » peuvent aussi contenir de la nicotine et des concentrés de cannabis comme les huiles de cannabis.

Une tendance de plus en plus populaire

Le vapotage est devenu une tendance qui prend de l'ampleur surtout chez les jeunes.

Une étude récente dirigée par le professeur David Hammond de l'Université de Waterloo a démontré que, parmi les jeunes âgés de 16 à 19 ans, le vapotage a connu une hausse substantielle de 74 % entre 2017 et 2018 ce qui se traduit par un pourcentage d'utilisateurs passant de 8,4 % à 14,6 %.¹

L'étude démontrait aussi que le tabagisme parmi les jeunes âgés de 16 à 19 ans avait aussi augmenté de 45 % durant la même période.²

Ces données en ont pris plusieurs par surprise car, avant l'arrivée de cette tendance au vapotage, nous avions réussi à réduire, de manière importante, le tabagisme chez les jeunes.

Fumer versus vapoter

Au cours des dernières décennies, le tabagisme était en déclin au Canada; moins de gens se déclaraient « gros fumeurs » et le tabagisme a diminué plus vite chez les adolescents (15 à 19 ans) que parmi tout autre groupe d'âge.³

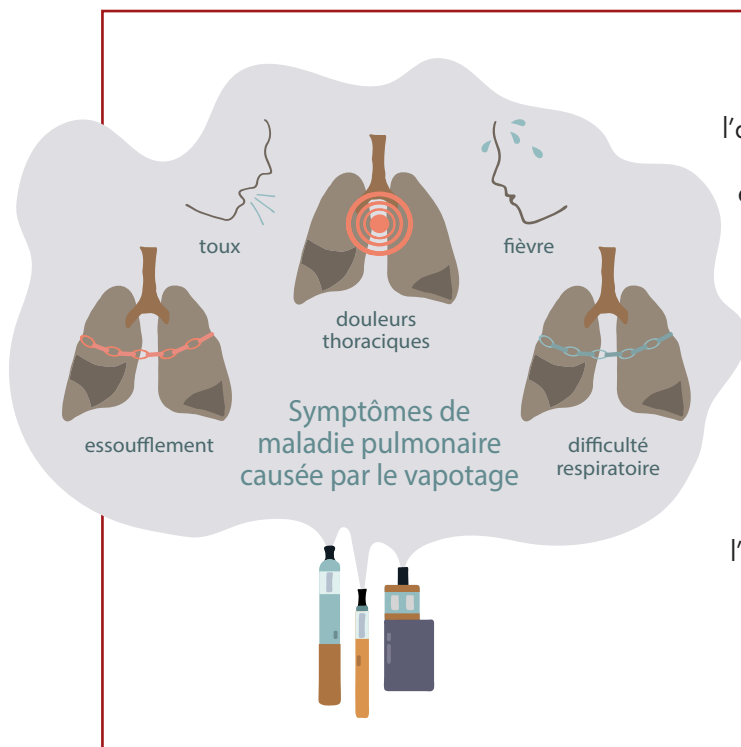
Au cours de la période 2016-2017, 18 % des étudiants du secondaire (environ 383 000) avaient essayé de fumer une cigarette ou de se contenter d'une bouffée. Au fur et à mesure que les élèves vieillissent, les chiffres augmentent. Chez les étudiants du début du secondaire (1 à 3), 9 % des élèves ont déclaré qu'ils avaient déjà fumé la cigarette alors que chez les étudiants du secondaire 4 jusqu'à la 1^{ère} année de CEGEP, 28 % ont déclaré l'avoir fait.⁴

Au cours des dernières décennies, plusieurs recherches ont très bien documenté les effets négatifs du tabagisme, incluant les risques de maladies pulmonaires et respiratoires, les problèmes cardiovasculaires, certaines formes de cancer ainsi que la nature extrêmement addictive de la nicotine.

Or, lorsqu'on parle du vapotage, les chercheurs n'en sont qu'au tout début de leurs recherches pour examiner de près les effets à long terme. La plupart des recherches actuelles mettent l'accent sur les risques du vapotage par rapport à ceux du tabagisme.

Il existe un fort consensus au sein de la communauté scientifique selon lequel le vapotage est jugé moins nocif pour les adultes que le tabac, et que les fumeurs qui passent au vapotage peuvent potentiellement réduire les risques pour leur santé.

Toutefois, les cigarettes électroniques et autres dispositifs de vapotage ne sont pas jugés sécuritaires pour les jeunes, les jeunes adultes, les femmes enceintes et tout autre adulte qui n'est pas déjà un usager du tabac.⁵



Santé Canada avertit les Canadiens qui utilisent les produits de vapotage de surveiller, chez eux, l'apparition de symptômes de problèmes pulmonaires (p. ex. toux, essoufflements, douleurs thoraciques) et de consulter un médecin sans tarder s'ils ont des préoccupations relatives à leur santé.⁶

Des cas récents de maladies pulmonaires graves et des décès liés à l'utilisation de produits de vapotage aux États-Unis sont présentement sous enquête par les « **Centers for Disease Control and Prevention** » (É.-U.).

Les CDC des États-Unis ont émis des recommandations datées du 6 septembre 2019 à l'effet que, pendant le déroulement de ces enquêtes, les gens et plus particulièrement les jeunes et les jeunes adultes devraient s'abstenir d'utiliser des cigarettes électroniques ou quelque dispositif de vapotage.

Quel est l'intérêt?



Malgré le fait qu'à l'origine les dispositifs de vapotage ont été conçus comme un moyen d'arrêter de fumer et de se débarrasser de l'accoutumance à la nicotine, la promotion du vapotage comme une façon plus « saine » et « moderne » de fumer peut avoir joué un rôle dans l'intérêt des jeunes et des jeunes adultes à cet égard. Certaines des plus importantes entreprises de produits de vapotage ont créé des campagnes de mise en marché intensives et ont présenté leurs produits dans des emballages au design novateur qui, sans cibler spécifiquement les jeunes, ont su capter leur intérêt.

Plusieurs de ces dispositifs de vapotage ont été conçus pour que cela paraisse « cool » de s'en servir. Par exemple, ils peuvent ressembler à des stylos ou des clés USB qui peuvent être rechargés à partir d'un port USB d'ordinateur.

La recherche démontre que l'exposition aux éléments de commercialisation de l'alcool et du tabac augmente la probabilité qu'une jeune personne utilise ces substances.^{7,8}

La commercialisation peut façonner les normes sociales en faisant miroiter une image positive des substances grâce à des concepts axés sur l'approbation sociale, l'autonomie, l'image de soi positive et la quête d'aventures.⁹

Il se peut que certains des produits de vapotage ne contiennent pas de nicotine, mais ils offrent aussi toute une panoplie d'« e-liquides » contenant des produits chimiques aux saveurs susceptibles de plaire aux enfants, telles que les esquimaux (popsicle) au melon d'eau et à la fraise, le gâteau *forêt noire*, la barbe à papa ainsi que la gomme à mâcher aux saveurs de melon et de banane royale (banana split).

Les médias sociaux jouent un rôle important pour rendre le vapotage attrayant pour les jeunes. Les publications sociales (posts) et les vidéos « cool » de « concours de nuages » peuvent fasciner certains jeunes. Les concours de nuages consistent à souffler de gros nuages de vapeur en utilisant une cigarette électronique. Ces compétitions de nuages sont souvent promues par les manufacturiers de produits de vapotage et diffusées sur les médias sociaux; elles font partie intégrante de cette sous-culture.

En effet, les gens s'amuse en exécutant des « tours » de vapotage par l'expiration des vapeurs du dispositif de vapotage. Les jeunes peuvent trouver de nombreuses vidéos du genre « comment faire » sur YouTube qui démontrent, étape par étape, comment réaliser leurs propres exploits de vapotage.

Une fois qu'ils ont été attirés par les diverses tactiques de promotion, certains jeunes gens choisissent de vapoter par simple curiosité et pour essayer. D'autres enfants veulent essayer de vapoter parce qu'ils veulent « tester » les limites, impressionner leurs amis ou parce qu'ils sont sous la fausse impression que vapoter ne comporte pas de risques.

Pourquoi s'inquiéter?

À l'origine, le vapotage devait être une solution de remplacement pour les adultes qui voulaient arrêter de fumer et ne plus inhaler les produits chimiques nocifs des cigarettes. Certains jeunes peuvent essayer le vapotage dans cette optique, d'autant plus que le produit est présenté aux adultes comme un moyen de cesser de fumer, mais cette méthode n'est pas jugée sécuritaire pour les adolescents et les jeunes adultes.¹⁰

Les effets à long terme du vapotage sont encore inconnus; toutefois, plusieurs effets à court terme comprennent la toux, l'essoufflement et l'aggravation de symptômes d'asthme

En fin de de compte, retenons que l'inhalation de produits chimiques dangereux peut causer des dommages irréversibles et des maladies pulmonaires.

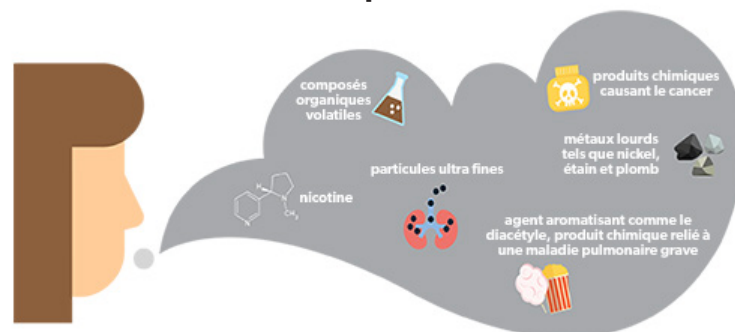


Image reproduite avec l'autorisation des CDC (E.U.) les Centres de contrôle et de prévention des maladies.

Depuis le mois de mai 2018, l'incorporation de nicotine à certains produits de vapotage est légalement permise, mais la teneur de celle-ci peut varier énormément. Certains liquides en contiennent des niveaux plus faibles, tandis que d'autres comportent plus de nicotine qu'une cigarette ordinaire. L'exposition à la nicotine chez les adolescents et les jeunes adultes est inquiétante, étant donné qu'il s'agit d'une substance extrêmement accoutumante. L'exposition à la nicotine pendant l'adolescence peut affecter la mémoire, la concentration, le contrôle des impulsions, et entraîner aussi des problèmes cognitifs et comportementaux. Le vapotage peut prédisposer les jeunes à une accoutumance à la nicotine et, éventuellement, à d'autres drogues.¹¹

Même si un produit de vapotage ne contient pas de nicotine, il y a toujours un risque d'exposition à d'autres produits chimiques nocifs.¹²

En janvier 2018, l'organisme américain National Academies of Science, Engineering and Medicine a publié un rapport de recherche consensuel portant sur plus de 800 études.¹³

Le rapport démontrait clairement, preuves à l'appui, que l'usage de cigarettes électroniques entraîne des risques pour la santé. Le rapport concluait aussi que les cigarettes électroniques contiennent et émettent des substances potentiellement toxiques.

Une étude de l'Université de la Caroline du Nord a constaté que les deux principaux ingrédients que l'on retrouve dans les cigarettes électroniques— soit le propylène glycol et la glycérine végétale—sont toxiques pour les cellules humaines et que, plus les ingrédients composant les «e-liquides» sont nombreux, plus les risques de toxicité sont grands.¹⁴

La plupart des liquides ou des concentrés présents dans les cigarettes électroniques contiennent et émettent un certain nombre de substances potentiellement toxiques et le chauffage de ces liquides peut générer des substances chimiques, soit du formaldéhyde, de l'acétaldéhyde et de l'acroléine; ces aldéhydes peuvent causer des maladies pulmonaires et cardiovasculaires (cœur).¹⁵

Certains contaminants (nickel, étain, aluminium, par exemple) peuvent aussi se retrouver dans des produits de vapotage et, par conséquent, dans la vapeur produite.¹⁶

Il existe aussi des risques d'inhalation de la vapeur secondaire produite quand un utilisateur de cigarettes électroniques exhale le cocktail chimique créé par les cigarettes électroniques.¹⁷

10 Santé Canada. Les risques du vapotage, version modifiée. 2019-06-14

11 Santé Canada. Les risques du vapotage, version modifiée : 2019-06-14

12 Santé Canada. Parler de vapotage avec les jeunes : fiche de conseils, 2018

13 Public Health consequences of e-cigarettes (répercussions des cigarettes électroniques sur la santé publique) – National Academies of Science, Engineering and Medicine (É.-U.) 2018

14 Sassano MF, Davis ES, Keating JE, Zorn BT, Kochar TK, Wolfgang MC, et al. (2018) Evaluation of e-liquid (évaluation des liquides contenus dans les cigarettes électroniques)

15 Ogunwale, Mumiye A. et al. (2017) Aldehyde Detection in Electronic Cigarette Aerosols (détection de la présence d'aldéhyde dans les cigarettes électroniques en atomiseur)

16 Santé Canada. Les risques du vapotage, mise à jour, juin 2019

17 Public Health consequences of e-cigarettes ((incidences des cigarettes électroniques sur la santé publique)

– National Academies of Science, Engineering and Medicine (É.-U.) 2018

Vapotage et cannabis

Les produits du cannabis qui contiennent une teneur élevée de THC (l'élément psychoactif du cannabis qui crée l'euphorie ou le « buzz »), tels que l'huile de haschich peuvent être vapotés dans des cigarettes électroniques. Le cannabis séché peut aussi être vapoté dans les cartouches des cigarettes électroniques. Ces éléments sont plus discrets et moins repérables lorsque les jeunes consomment des huiles et des concentrés de cannabis en utilisant un vapoteur plutôt que de fumer du cannabis séché sous forme de joint ou dans une pipe, étant donné qu'ils ne dégagent pas une odeur caractéristique.

Des études démontrent que la consommation du cannabis affecte le cortex préfrontal du cerveau d'un adolescent, partie responsable de fonctions telles que la prise de décisions, la prise de risques, le contrôle des impulsions et la concentration. Cette région du cerveau n'est pas entièrement développée avant la mi-vingtaine, de sorte que les adolescents et les jeunes adultes sont plus vulnérables à la dépendance et plus susceptibles d'acquiescer des habitudes de consommation problématiques.¹⁸

Le 17 octobre 2019, les modifications apportées au Règlement sur le cannabis par Santé Canada établissent les règles régissant la production et la vente légales des extraits de cannabis utilisés dans la vapotage. Le Règlement amendé visera à réduire les risques de santé de ces produits du cannabis.

Il est important de noter que les produits du cannabis tels que les huiles et les concentrés servant dans des dispositifs de vapotage sont en vente légalement seulement chez des détaillants autorisés.

Il faut savoir que le marché des drogues illicites continue de produire et de vendre des produits du cannabis de toutes sortes dans la rue incluant les extraits illicites pour vapotage. Il est important que les jeunes comprennent que les produits à base de cannabis que l'on achète dans la rue ne sont peut-être pas ce qu'ils semblent être – soit une autre bonne raison pour entamer une conversation au sujet du vapotage avec vos ados.

Vapotage au Canada

Le Canada a mis en place un cadre réglementaire concernant les produits du vapotage, et une attention particulière est accordée à la prévention du vapotage chez les jeunes de moins de 18 ans (19 ans dans certaines provinces).

La Loi sur le tabac et les produits du vapotage ou la LTPV impose des limites très contraignantes à l'égard de la promotion des produits du vapotage, y compris des interdictions relatives :

- à la publicité destinée aux jeunes;
- à la publicité fondée sur la promotion d'un « mode de vie »;
- aux commandites;
- à la distribution de produits de vapotage gratuits ou d'articles à l'effigie de ces produits.¹⁹

Il est important de se rappeler que la majorité des produits de vapotage sont aussi offerts en ligne – et que, par conséquent, les jeunes de moins de 19 ans peuvent se les procurer facilement. Même si les détaillants de produits de vapotage vendus sur Internet sont tenus de demander sur leur page d'accueil si vous avez 19 ans ou plus, il est relativement facile d'accéder à ces sites. En cliquant simplement sur le bouton « Oui » ou en saisissant une fausse date de naissance, n'importe qui peut avoir accès à de tels sites et effectuer un achat avec une carte de crédit.

Signes de vapotage potentiel chez votre ado :

Le vapotage n'est pas toujours facile à détecter. Contrairement au tabac, il ne génère pas d'odeur persistante et certains accessoires de vapotage sont tellement petits qu'on peut facilement les camoufler dans une poche ou dans le capuchon d'un chandail kangourou. De fait, le vapotage est devenu un tel problème dans certaines écoles au Canada que certains responsables ont fait enlever les portes extérieures des toilettes pour décourager le vapotage des mineurs dans leurs écoles.

La présence de certains signes ou accessoires peut vous aider à déterminer si votre ado vapote ou non.

Vous pourriez noter :

- la présence d'accessoires de vapotage tels que des pipes, des clés USB, des cigarettes munies d'embouchures ou de réservoirs (cartouches), des liquides de vapotage, de même que tout ce qui, à première vue, pourrait être inhalé;
- des achats en ligne inhabituels effectués avec une carte de crédit ou l'arrivée de colis inattendus à la maison;
- des odeurs mystérieuses de gomme à mâcher, de chocolat, de tarte au citron, etc.;
- une augmentation de l'appétit et de la soif, des yeux rougis et des saignements de nez;
- des textos jargonneux de votre ado portant sur le vapotage et utilisant des termes tels que « jus », « spray », « sauce »;
- la présence de cannabis séché ou d'huile(s) de cannabis.



Si vous trouvez des accessoires de vapotage chez vous ou si vous remarquez des changements dans le comportement de votre enfant qui vous font soupçonner qu'il vapote, il est important de prendre le temps d'avoir une conversation franche et honnête avec celui-ci pour en discuter.



Parler du vapotage avec votre ado



Comme pour le tabac, il s'avère très important d'avoir des conversations au sujet du vapotage avec vos ados, et le plus tôt sera le mieux. Vous êtes dans une situation idéale pour aider votre ado à comprendre les conséquences du vapotage sur la santé et, par une écoute active de ce que votre ado vous dit, vous pouvez contribuer à maintenir le dialogue à cet effet.

Voici quelques suggestions pour entamer une conversation sur le vapotage :

- **choisissez un moment propice** : « J'ai entendu dire aux nouvelles qu'il y a du nouveau sur le vapotage; est-ce que ça tente d'en parler maintenant? »;
- **demandez-lui la permission** : « Est-ce que je peux te parler de quelque chose d'important pour moi, comme le vapotage? »;
- **soyez positif et sincère** : « Je veux réellement savoir ce que tu penses du vapotage... »;
- **démontrez-lui que vous l'écoutez** : « Je n'ai jamais pensé que... »
- **résumez ce que vous avez entendu et posez des questions** : « Tu dis donc que... »;
- **posez des questions ouvertes et favorisez le dialogue** : « Qu'est-ce que tu penses du vapotage? »;
- **montrez de l'empathie et de la compassion** : « Je sais que ce n'est pas toujours facile d'être un ado... »

Les ados nous affirment que leurs parents sont les personnes les plus influentes dans leurs vies. Vous êtes sur la ligne de front pour vos enfants quand il s'agit de les aider à prendre des décisions intelligentes et éclairées sur des questions importantes qui peuvent affecter leur santé, telles que le tabagisme et le vapotage.


Parlez ouvertement avec vos ados et écoutez activement ce qu'ils ont à vous dire. Il y a de bonnes chances que les deux parties bénéficient des conversations franches et honnêtes que vous pourriez avoir.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES SUR LE VAPOTAGE

- **Santé Canada**
- **Considère les conséquences du vapotage - Santé Canada**

JEUNESSE
SANS
DROGUE
CANADA.ORG

D



Lorsque vous déciderez de parler des drogues avec votre pré-ado ou ado, il est important que vous lui rappeliez que son corps lui appartient autant que son avenir et que vous êtes toujours ouvert et disponible pour discuter de sujets qui l'inquiètent ou de problèmes qu'il/elle vit.

Vous avez des questions au sujet des enfants
et de l'usage de drogues?
Trouvez des réponses rapidement.

L'outil « recherche rapide » de JSD simplifie la recherche de réponses à des questions que vous vous posez et qui vous inquiètent au sujet de vos enfants et des drogues.

Pour plus d'information sur les drogues, les effets sur les jeunes, comment intervenir si votre jeune en fait l'usage et sur comment vous pouvez, en tant que parent, protéger votre enfant des risques encourus, visitez notre site web au

jeunessesansdroguecanada.org