



Ce que les parents et soignants doivent savoir au sujet du vapotage et des cigarettes électroniques

Préparez-vous à discuter avec votre ado

phsd.ca

  @SantePubliqueSD



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS

Il y a de fortes chances que votre ado ait été ou soit exposé à des produits de vapotage et de cigarette électronique. En tant que parent ou soignant, vous jouez un rôle clé pour les aider à prendre de bonnes décisions pour sa santé. Cette ressource vous donnera les renseignements nécessaires sur le vapotage pour mieux vous préparer à discuter avec votre ado.

Qu'est-ce que le vapotage?

Le vapotage consiste à inhaler et à exhaler un aérosol produit par un dispositif de vapotage (appelé parfois cigarette électronique). Les aérosols contiennent souvent de la nicotine, un arôme et parfois du cannabis.^{1,2}

Les dispositifs de vapotage ont plusieurs noms² :

- « mods »
- vaporisateurs
- appareil « sous-ohm »
- cigarettes électroniques stylos
- narguilés électroniques
- appareils à réservoir
- cigarettes électroniques
- inhalateurs électroniques de nicotine
- Dispositifs de tamponnage (pour inhaler la vapeur d'extraits de cannabis chauffés)³



Les dispositifs de vapotage sont offerts en différentes formes et tailles.

Certains ressemblent à un stylo ou à une clé USB et peuvent être faciles à masquer.¹



Les cigarettes électroniques et les dispositifs de vapotage sont habituellement constitués des éléments suivants⁴ :



- **Un embout buccal** : Peut-être jetable, interchangeable, ou muni d'autres pièces, comme un tube ou un tuyau.
- **Un réservoir (pour contenir la solution liquide)** : Aussi appelé cartouche, capsule. Le réservoir est rempli de liquide, souvent appelé jus à vapoter ou « e-juice ».
 - Le liquide à vapoter comprend habituellement du propylène glycol ou du glycérol et des arômes (substances chimiques). Il contient souvent des niveaux variés de nicotine, et parfois des extraits de cannabis.²
- **Un élément chauffant** : Chauffe le liquide qui devient alors une vapeur.
- **Une pile** : Peut varier en tension et peut être rechargeable.

Vous ne savez pas comment répondre à une question de votre ado?

Renseignez-vous ensemble en consultant des ressources crédibles.

Comment cela fonctionne⁴ :

- 1** Le liquide à vapoter, contenant des substances chimiques, est chauffé pour former un aérosol.
- 2** L'aérosol est inhalé par la bouche, absorbé par les poumons, puis transmis dans le sang.
- 3** Le reste de l'aérosol est expiré.

Discutez ouvertement, honnêtement et souvent avec votre ado sur le vapotage.

Voici quelques conseils⁵ :

- **Créez des occasions.** Elles peuvent prendre la forme d'une conversation informelle dans la voiture ou à la table de la salle à manger. La discussion n'a pas à être officielle.
- **Posez des questions ouvertes.** Par exemple : « Parle-moi plus de... » ou « Comment te sens-tu...? ».
- **Faites preuve de patience, adoptez une attitude positive, écoutez ce qu'ils ont à dire.** Les ados sont plus susceptibles d'être honnêtes et de maintenir la conversation s'ils se sentent entendus et respectés. Remerciez-les de parler de leur expérience.
- **Faites preuve d'attention.** Demandez-leur ce dont ils ont besoin et comment vous pouvez les aider.

Le saviez-vous?

Les jeunes sont plus susceptibles d'adopter des comportements positifs et de pratiquer des activités positives s'ils ont une relation solide avec un adulte bienveillant.⁶

Que pouvez-vous faire d'autre?

- Assurez un environnement sécuritaire, favorable et sans jugement à la maison.
- Encouragez votre ado à s'adresser à un adulte de confiance si elle ou s'il a des questions ou a besoin d'aide.
- Si vous fumez ou vapotez, réfléchissez à votre propre usage. C'est une occasion de discuter avec votre enfant des défis possibles entourant la dépendance et l'abandon.
- Demandez de l'aide et des ressources supplémentaires à Santé publique Sudbury et districts en téléphonant au 705.522.9200.

« Moins nocif » N'EST PAS synonyme de sûr.

Le vapotage n'existe pas depuis aussi longtemps que le tabagisme. Nous en apprenons encore les effets secondaires possibles. Cependant, nous savons que certaines des substances chimiques contenues dans les produits de vapotage courants peuvent véritablement mettre la santé des jeunes en danger.⁷

L'aérosol que produit une cigarette électronique peut contenir des métaux lourds, du formaldéhyde et d'autres substances chimiques pouvant endommager les poumons. Nous en savons peu sur les effets de la vapeur secondaire, mais elle peut aussi contenir les substances chimiques présentes dans le liquide à vapoter.^{7,9}

Le partage d'objets qui entrent en contact avec la bouche, y compris les dispositifs de vapotage, peut augmenter le risque de contracter des virus ou des infections.¹⁰

« Le cerveau des adolescents fonctionne différemment de celui des adultes. »⁸

Le liquide à vapoter contient souvent de la nicotine. Celle-ci crée une grande dépendance. On sait qu'elle peut modifier le développement du cerveau des jeunes et nuire à la mémoire et à la concentration.⁷ Les jeunes qui vapotent risquent d'être plus susceptibles de fumer du tabac plus tard.¹¹

Le liquide à vapoter peut contenir assez de nicotine pour être toxique, particulièrement pour les jeunes enfants, en cas d'ingestion ou s'il est absorbé par la peau.⁷

La loi¹²

Depuis le 17 octobre 2018, les restrictions, qui touchaient uniquement le tabac, visent maintenant aussi les produits de vapotage et le cannabis, vaporisé ou fumé. La consommation de tabac ou de cannabis ou l'usage de produits de vapotage (y compris tenir un dispositif de vapotage activé) sont interdits dans les endroits suivants (ou dans les aires publiques situées à moins de 20 mètres d'eux)¹³ :

- Écoles
- Terrains de jeu pour enfants
- Terrains de sport publics et aires réservées aux spectateurs
- Lieux publics et de travail clos, y compris les véhicules de travail

Il est également illégal de vapoter dans un véhicule automobile où se trouve toute personne de moins de 16 ans.

La Loi favorisant un Ontario sans fumée interdit la vente et la fourniture de cigarettes électroniques à toute personne âgée de moins de 19 ans. Toute personne qui y contrevient s'expose à de lourdes amendes.

Pour en savoir plus :

- [Au sujet du vapotage](#) (Santé Canada)
- [Les endroits où vous ne pouvez pas fumer ou vapoter en Ontario](#) (Ministère de la Santé de l'Ontario)
- [Vapotage : le fonctionnement](#) (Santé Canada)
- [Pas une expérience](#) (Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka)

Vous pouvez cesser de fumer

Nous pouvons aider

Demandez de l'aide et des ressources supplémentaires à Santé publique Sudbury et districts en téléphonant au 705.522.9200, poste 3433 (ou au 1.866.522.9200, poste 3433, sans frais) ou en consultant phsd.ca.

Références

¹ Gouvernement du Canada. (2018). Tabagisme, vapotage et tabac : Au sujet du vapotage. Repéré à la page : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage.html>.

² Centers for Disease Control and Prevention. E-cigarettes or vaping, products visual dictionary. Repéré à la page : https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/pdfs/ecigarette-or-vaping-products-visual-dictionary-508.pdf (seulement en anglais).

³ Mullins, MF (2021). Cannabis dabbing. Repéré à la page : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8078006/> (seulement en anglais).

⁴ Gouvernement du Canada. Vapotage : le fonctionnement (infographie). Repéré à la page : <https://www.canada.ca/fr/services/sante/publications/vie-saine/vapotage-fonctionnement-infographie.html>.

⁵ Jeunesse sans drogue Canada (2018). Brochure: Parler cannabis. Repéré à la page : <https://www.jeunesse sans drogue canada.org/commandez-la-brochure-parler-cannabis/>.

⁶ Agence de la santé publique du Canada (2015). Comportements de santé des jeunes d'âge scolaire au Canada : Un accent sur les relations. Repéré à la page : <http://canadiensensante.gc.ca/publications/science-research-sciences-recherches/health-behaviour-children-canada-2015-comportements-sante-jeunes/index-fra.php>.

⁷ Gouvernement du Canada (2018). Les risques du vapotage. Repéré à la page : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage/risques.html>.

⁸ Parent Action on Drugs. Stats, Facts, and Talking Points About Alcohol and Other Drugs: Parent action pack. Repéré le 28 décembre 2022 à la page : <http://madd.ca/media/docs/parent-action-pack.pdf> (seulement en anglais).

⁹ Government of Alberta (2019). Second hand and third hand smoke and vapour. Repéré à la page : <https://myhealth.alberta.ca/Alberta/Pages/Second-Hand-and-Third-Hand-Smoke-and-Vapour.aspx> (seulement en anglais).

¹⁰ Agence de protection et de promotion de la santé (Santé publique Ontario), Hui-Chih Wu J. Résumé de preuves évidentes : Retombées sur les maladies transmissibles du partage des cigarettes électroniques avec embouts buccaux. Toronto ON : Imprimeur de la Reine pour l'Ontario; 2014.

¹¹ Centers for Disease Control and Prevention (2022). Quick Facts on the Risks of E-cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults. Repéré à la page : https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html (seulement en anglais).

¹² Gouvernement de l'Ontario (2017). Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée. Repéré à la page : <https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/17s26>.

¹³ Ministère de la Santé de l'Ontario (2021). Les endroits où vous ne pouvez pas fumer ou vapoter en Ontario. Repéré à la page : <https://www.ontario.ca/fr/page/les-endroits-ou-vous-ne-pouvez-pas-fumer-ou-vapoter-en-ontario>.