



# Vapotage

## renseignements généraux à l'intention du personnel enseignant

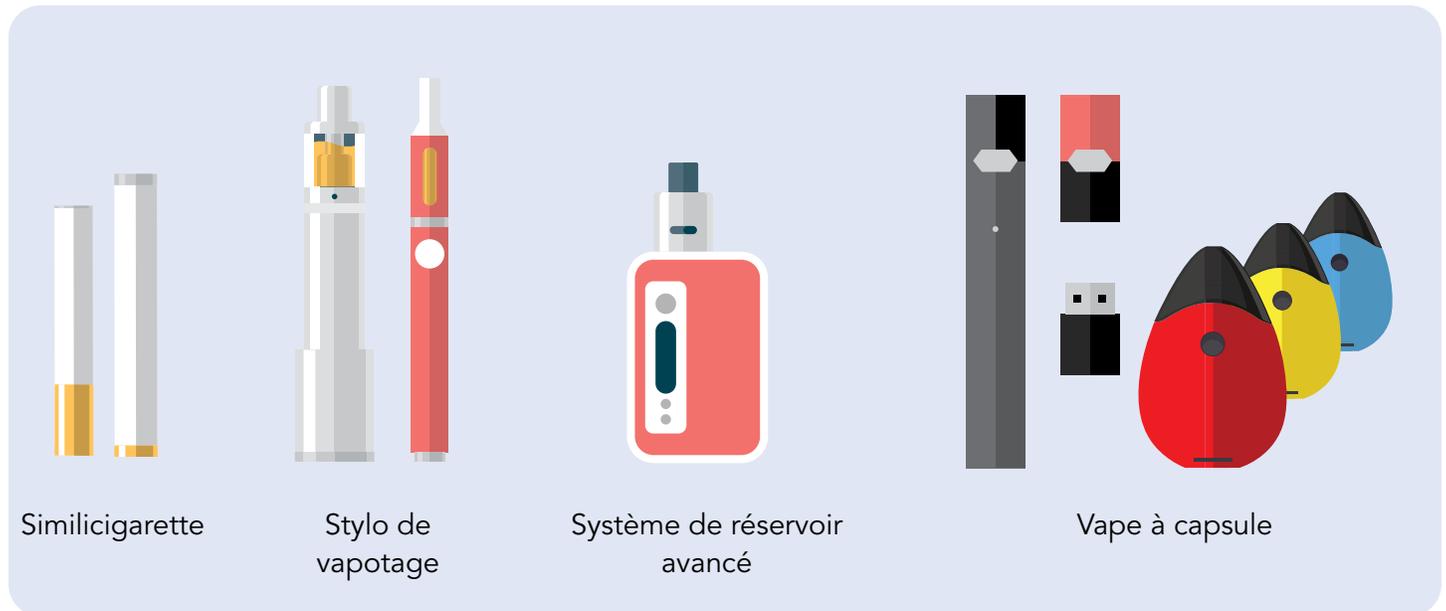
### Qu'est-ce qu'un produit de vapotage?

- Autres noms : vape, stylo de vapotage, vaporeuse personnelle, appareil à réservoir, pod, mod, houka électronique, cigarette électronique, système électronique d'administration de nicotine (SEAN).
- Les produits de vapotage sont des dispositifs qui chauffent un liquide dans un aérosol, que l'utilisateur inhale.
- Le liquide contenu dans un produit de vapotage, appelé liquide à vapoter, contient une combinaison d'ingrédients, généralement de la nicotine, des arômes et d'autres substances chimiques potentiellement nocives.

# Types de dispositifs

## À quoi ressemblent les cigarettes électroniques?

Voici quelques exemples de différents types de cigarettes électroniques.



(Source: [E-Cigarette, or Vaping, Products Visual Dictionary](#) - US Department of Health and Human Services)  
(en anglais seulement)

## Il existe deux types de dispositifs de vapotage :

### • Ouvert

- dispositif que l'on remplit manuellement en ajoutant du liquide de vapotage dans un réservoir ou une capsule, qui se trouve habituellement sur le dessus du dispositif.

### • Fermé

- dispositif muni d'une cartouche ou d'une capsule jetable qui est préremplie de liquide de vapotage, que l'on jette une fois épuisée;
- dispositif jetable à usage unique qui est prêt à l'emploi et que l'on jette une fois le liquide de vapotage épuisé ou la charge perdue

### Références :

[Au sujet du vapotage – Santé Canada](#)

# Qu'est-ce que le vapotage?



- Le vapotage est l'acte d'inhaler et d'expirer un aérosol produit par un produit de vapotage. Le vapotage ne nécessite pas de combustion comme le tabagisme.
- Le dispositif chauffe un liquide en vapeur qui se transforme ensuite en aérosol.
- Les substances que l'on peut vapoter comprennent les arômes liquides, la nicotine à base libre, les sels de nicotine et le cannabis.
  - La **nicotine** est la substance chimique que l'on trouve dans le tabac et qui engendre une dépendance.
  - La **nicotine à base libre** est de la nicotine dissoute dans un mélange liquide de substances chimiques.
  - Les **sels de nicotine** sont de la nicotine dissoute dans un mélange liquide. Tout comme les produits à base de nicotine à base libre, ces liquides contiennent des substances chimiques et des arômes. Les sels de nicotine ont des concentrations élevées de nicotine.

## VAPOTAGE

### LE FONCTIONNEMENT

Les composantes d'un dispositif de vapotage  
(cigarette électronique, cigarette électronique stylo, « mods », réservoir, narguilé électronique)

Plusieurs formes et tailles

#### Contenu du liquide de vapotage (e-liquide, jus)

- Un solvant véhiculeur habituellement du propylène ou du glycérol
- Des arômes composés de substances chimiques
- Nicotine (possiblement) la quantité peut varier

#### Comment cela fonctionne : du liquide à la vapeur

- 1 Le liquide de vapotage, 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.

Regardez de plus près : [Canada.ca/Vapotage](http://Canada.ca/Vapotage)

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2018. Cat. : H4-289/2018F PDF | ISBN : 978-0-660-28635-8 | Pub. : 180589

# Pourquoi le vapotage chez les jeunes est-il préoccupant?



## Dépendance à la nicotine

- Le cerveau en développement est plus sensible à la dépendance à la nicotine, surtout en cas d'exposition précoce. Cela peut entraîner une dépendance à la nicotine, une diminution du contrôle des impulsions, des problèmes de comportement cognitif et des troubles de mémoire et de concentration. **Au Canada, certaines capsules de vapotage peuvent contenir autant de nicotine qu'un paquet de cigarettes.**



## Effets inconnus sur la santé à long terme

- Le vapotage peut exposer l'utilisateur à des substances chimiques et à des métaux lourds comme le nickel, l'étain et l'aluminium, qui sont toxiques pour les poumons.
- L'aérosol du dispositif que les utilisateurs inhalent peut contenir des substances potentiellement nocives.
- Les données probantes concernant les effets à long terme du vapotage sur la santé en sont encore à leurs débuts, ce qui est une raison supplémentaire pour que les jeunes ne vapotent pas. Il a fallu 20 à 30 ans avant que l'on reconnaisse que les cigarettes sont cancérigènes.



## Blessure ou ingestion accidentelle

- Le liquide de vapotage contenant de la nicotine est toxique en cas d'ingestion, surtout pour les jeunes enfants.

### Références :

[Youth Health Trends- Vaping - Public Health Ontario](#) (en anglais seulement)

## Le vapotage et le stress

- Le vapotage peut augmenter pendant les périodes de stress (par exemple, la préparation des examens), mais ce n'est pas un outil d'adaptation efficace.
- Pendant le vapotage, la nicotine atteint le cerveau et libère de la dopamine, créant ainsi un sentiment de plaisir et une sensation temporaire de soulagement perçu du stress. Cependant, elle cède rapidement la place aux symptômes de sevrage et à une augmentation des envies. Après le vapotage, le corps réagit en augmentant la tension artérielle et la fréquence cardiaque, ce qui entraîne une tension musculaire et donc une diminution de l'oxygène à la disposition du corps et du cerveau.



### Voici quelques façons plus saines de gérer le stress :



- Activité physique
- Alimentation plus saine
- Discussions avec les amis, la famille, un animal de compagnie, même
- Participation à une activité qui suscite des rires
- Priorité donnée au sommeil (de 9 à 11 heures de sommeil par nuit pour les enfants de 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures de sommeil par nuit pour les jeunes de 14 à 17 ans)

### Références :

[Mental Health & Vaping - Not an Experiment](#) (en anglais seulement)

[Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes \(5 à 17 ans\)](#)

# Raison du vapotage chez les jeunes

- Loisirs et curiosité
- Réduction du stress
- Dépendance à la nicotine
- Satisfaction sensorielle/comportementale : le vapotage procure une impression d'effet apaisant, une sensation de tête qui tourne et de brûlure à la gorge que certains jeunes considèrent comme agréable.
- Appréciation des arômes : les jeunes manifestent un intérêt plus élevé pour les saveurs de menthol, de bonbons ou de fruits que pour les saveurs de tabac.
- Influence de l'entourage



## Le saviez-vous?



### Tactiques de l'industrie

Bien que l'industrie du vapotage affirme ne pas commercialiser ses produits auprès des jeunes, elle emploie bon nombre des tactiques que l'industrie du tabac utilisait auparavant pour promouvoir ses produits. Certaines de ces tactiques comprennent la création d'une effervescence sur les médias sociaux, le parrainage de festivals de musique et d'événements spéciaux, et l'introduction de produits aux arômes attrayants, aux noms accrocheurs ou aux étiquettes amusantes.



### Lois locales

#### • En Ontario, il est interdit de :

- Vendre ou fournir des produits du tabac ou des accessoires à toute personne âgée de moins de 19 ans.
- Fumer ou vapoter dans l'enceinte des écoles et des garderies, et à moins de 20 mètres de tout point du périmètre de l'installation.
- Fumer ou vapoter avec une personne de moins de 16 ans dans une voiture.

#### • Dans la région de Peel, il est interdit de :

- Fumer ou vapoter toute substance dans les lieux publics extérieurs, sur les terrains municipaux et sur les chantiers de construction.
- Fumer ou vapoter à moins de 9 mètres d'un lieu public intérieur et d'un lieu de travail.



### Impacts environnementaux

Les produits de vapotage sont également nocifs pour l'environnement.

- Les produits de vapotage génèrent des déchets dangereux, contenant plusieurs composés et substances chimiques.

#### Références :

[Industry Interface - Truth Initiative](#) (en anglais seulement)

[Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée](#)

[No Smoking and Vaping in Outdoor Public Places and Workplaces By-law 49-2019](#) (en anglais seulement)

[Déchets postconsommation des produits du tabac et de vapotage – Santé publique Ontario](#)

# Mythes et réalités

Mythe	Réalité
<b>« Le vapotage n'est pas mauvais pour la santé. »</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le vapotage expose l'utilisateur à des substances chimiques et à des métaux lourds comme le nickel, l'étain et l'aluminium, qui sont toxiques pour les poumons.</li><li>• Le vapotage de nicotine peut entraîner une dépendance à la nicotine.</li><li>• Le cerveau en développement des adolescents est plus sensible à la dépendance à la nicotine, surtout en cas d'exposition précoce. Cela peut entraîner une dépendance à la nicotine, une diminution du contrôle des impulsions, des problèmes de comportement cognitif et des troubles de mémoire et de concentration. <b>Au Canada, certaines capsules de vapotage peuvent contenir autant de nicotine qu'un paquet de cigarettes.</b> (<a href="#">youth-health-trends-vaping.pdf   publichealthontario.ca</a>) (en anglais seulement)</li><li>• Il est prouvé que l'utilisation de la cigarette électronique peut augmenter le risque de fumer chez les jeunes et les jeunes adultes.</li></ul>
<b>« Il est préférable de vapoter que de fumer des cigarettes. »</b>	<p>Par rapport aux cigarettes combustibles, les vapes produisent moins de substances chimiques, et à des niveaux plus faibles. Le passage complet de la cigarette à la vape réduira l'exposition des fumeurs actuels à de nombreuses substances toxiques et cancérigènes. Cependant, l'innocuité à long terme de l'inhalation des substances chimiques provenant des produits de vapotage est inconnue.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les données probantes montrent que les jeunes qui vapotent sont plus susceptibles de commencer à fumer des cigarettes conventionnelles, ce qui augmente encore leurs risques pour la santé. (<a href="#">Corrélat du vapotage parmi les adolescents au Canada – Statistique Canada</a>)</li><li>• Ni le vapotage ni le tabagisme ne sont sans danger pour les jeunes.</li></ul>
<b>« Les dispositifs de vapotage ne produisent que de la vapeur d'eau. »</b>	<p>Le vapotage ne produit pas de vapeur d'eau. L'aérosol du dispositif que les utilisateurs inhalent peut contenir des substances potentiellement nocives. Ces substances comprennent la nicotine, les particules ultrafines qui peuvent être inhalées profondément dans les poumons, les arômes, les composés organiques volatils, les substances chimiques cancérigènes et les métaux lourds tels que le nickel, l'étain et le plomb.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les effets de l'inhalation des aérosols secondaires sont encore inconnus. (<a href="#">Health Effects of Vaping   Smoking and Tobacco Use   CDC</a>) (en anglais seulement)</li></ul>
<b>« Tous mes amis vapotent. »</b>	<p>Bien qu'il y ait eu une hausse récente du vapotage, la vérité, c'est que tous les jeunes ne vapotent pas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les produits de vapotage sont actuellement commercialisés auprès des jeunes par l'industrie du tabac.</li><li>• Les publicités pour les dispositifs de vapotage sont courantes sur les plateformes de médias sociaux, et représentent des jeunes qui utilisent les produits en donnant l'impression que « tout le monde » vapote et que c'est branché.</li></ul>

## Statistiques sur le vapotage

- [Peel Public Health: Health Status Data](#) - Région de Peel (en anglais seulement)
- [Ontario Student Drug Use and Mental Health Survey \(OSDUHS\)](#) - CAMH (en anglais seulement)

## Ressources et soutien connexes

- [EDUCATORS](#) - Not An Experiment (en anglais seulement)
- [Vapotage : Ce que toi et tes amis avez besoin de savoir](#) - CAMH
- [Alcohol, tobacco, and other substances](#) - Région de Peel (en anglais seulement)
- [WhereToStart.ca](#) - Accès aux services de santé mentale pour les enfants et les jeunes
- [Jeunesse, J'écoute](#) - Jeunesse, J'écoute répond à des questions fréquentes au sujet du tabagisme et du vapotage
- [Téléassistance pour fumeurs](#) - Société canadienne du cancer
- [Quash](#) - Lung Health Foundation - Application sans jugement pour aider les jeunes à arrêter de fumer ou de vapoter