

LES PRODUITS DE VAPOTAGE: DE QUOI PARLE-T-ON ?

OUTIL À L'ATTENTION DES INTERVENANTS
QUI OEUVRENT AUPRÈS DES JEUNES DE 11 À 17 ANS



CONSEIL QUÉBÉCOIS
SUR LE TABAC ET LA SANTÉ

Une réalisation du Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS)
4126, rue Saint-Denis, bureau 302
Montréal (Québec) H2W 2M5

Merci à tous les partenaires et collaborateurs qui ont contribué de près ou de loin au développement de cet outil.

Pour commander le document, écrivez à publications@cqts.qc.ca.

Les informations contenues dans ce document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Conseil québécois sur le tabac et la santé
1^{re} édition, 2019
Tous droits réservés

ISBN 978-2-923733-14-2 (ensemble)

ISBN 978-2-923733-15-9 (vol. 1 – outil intervenant – version imprimée)

LES PRODUITS DE VAPOTAGE : DE QUOI PARLE-T-ON ?



Depuis quelques années, une nouvelle tendance gagne en popularité chez les jeunes, le vapotage. Les dispositifs de vapotage peuvent porter différents noms : cigarettes électroniques, vapoteuses, vaporisateurs, *JUUL*, *vaporettes*, *Mods*, *pods*, *vape*, e-cigarettes, « sous-ohm », etc.

Peu importe les noms qu'ils portent, tous ces dispositifs sont des cigarettes électroniques, aussi désignés sous le terme « produits de vapotage ». Ces produits se distinguent des produits du tabac, par le fait qu'ils ne contiennent pas de tabac et qu'ils chauffent une substance plutôt que de la brûler.

En effet, les produits de vapotage sont conçus pour chauffer, à l'aide d'une pile et d'un élément chauffant, un liquide qui produit un aérosol, souvent appelé vapeur d'où le terme *vapoteuse*. Ils sont munis d'un embout buccal et d'un réservoir de liquide. Certains modèles ont un réservoir de liquide permettant

le remplissage tandis que d'autres utilisent des cartouches remplaçables.

Les liquides qui sont chauffés, souvent appelés e-liquides, sont composés principalement de propylène-glycol, de glycérine végétale, d'arômes et de nicotine (ils peuvent être également vendus sans nicotine). Certains mélanges ont une très faible teneur en nicotine, tandis que d'autres peuvent en contenir plus qu'une cigarette traditionnelle¹. Alors que les premiers modèles de cigarette électronique étaient peu efficaces pour libérer la nicotine, les modèles plus récents reproduisent plus fidèlement la sensation de fumer.

Vu les nombreux modèles de produits de vapotage existants sur le marché, leur constante évolution et le fait que certains jeunes les modifient par eux-mêmes², il est impossible de connaître le contenu exact de l'aérosol (vapeur) inhalé. ■

LA LOI

Au Québec, les produits de vapotage (avec ou sans nicotine) sont assujettis aux mêmes restrictions que les produits du tabac, ou presque. Ces mesures impliquent notamment :

- que la vente de ces produits est interdite aux mineurs³ et qu'elle est rigoureusement encadrée;
- qu'il est interdit de faire usage d'une cigarette électronique dans les lieux où il est interdit de fumer.

L'interdiction concernant les saveurs ou arômes autres que ceux du tabac ne s'applique toutefois pas aux cigarettes électroniques, ni à leurs accessoires tels que les liquides. Cependant, tel qu'indiqué par la *Loi* (fédérale) *sur le tabac et les produits de vapotage*, la promotion des arômes de dessert, de confiserie, de cannabis, de boissons énergisantes et de boissons gazeuses est interdite⁴.

Actuellement, bien que des règles aient été mises en place, la réglementation

présente encore plusieurs angles morts qui ont des répercussions quant aux saveurs des produits, à leur composition et à leur constance. Il peut donc y avoir, pour une même marque, une proportion différente d'ingrédients (dont la nicotine) d'une utilisation à l'autre¹. En d'autres termes, le consommateur ne connaît pas avec certitude la composition de son e-liquide.

Par ailleurs, même si le marketing à l'intention des mineurs est interdit, des tactiques subtiles sont utilisées auprès des jeunes afin de faire la promotion de la cigarette électronique et d'interagir directement avec eux en faisant la promotion d'un style de vie (stratégie également interdite). Les réseaux sociaux, où le cadre réglementaire est plus difficile à faire respecter que dans les médias traditionnels (télévision, radio et presse écrite), sont grandement utilisés par des vapoteurs « professionnels »⁵ pour faire de la promotion.



Sur YouTube, certains « influenceurs » modifient leur cigarette électronique et font des démonstrations de ce que la vapeur permet de faire (*vaping et cloud chasing*). Cette nouvelle stratégie d'influence de masse⁶ attire les jeunes en associant le vapotage à un jeu. Ces tactiques de marketing, misant sur la promotion d'un style de vie qui se veut jeune et tendance, sont une façon de contourner la Loi. Les jeunes sont

les plus touchés par ces stratégies alors que ces produits ne leur sont pas destinés.

Des préoccupations ont été exprimées par les experts auprès des gouvernements² en ce qui concerne le design des dispositifs, les contenants d'emballage, les couleurs, les saveurs et les formats des produits, éléments qui sont tous des aspects attrayants pour la clientèle jeunesse⁷. ■

LES PRATIQUES DES JEUNES

Les observations sur le terrain ont révélé que plusieurs jeunes concoctent leurs propres e-liquides et fabriquent eux-mêmes leurs arômes à l'aide de produits achetés au supermarché ou en ligne.

Il est également observé que certains adolescents modifient leur cigarette électronique afin qu'elle produise plus de vapeur. Pour ce faire, ils uti-

lisent entre autres les notions apprises en classe de sciences ou vont chercher de l'information sur différentes plateformes Web. Avec leur cigarette électronique transformée, ils peuvent s'adonner à des concours de vapotage pour imiter leurs influenceurs préférés sur YouTube ou se lancer des défis pour effectuer certaines combinaisons (*tricks*) avec la vapeur. ■



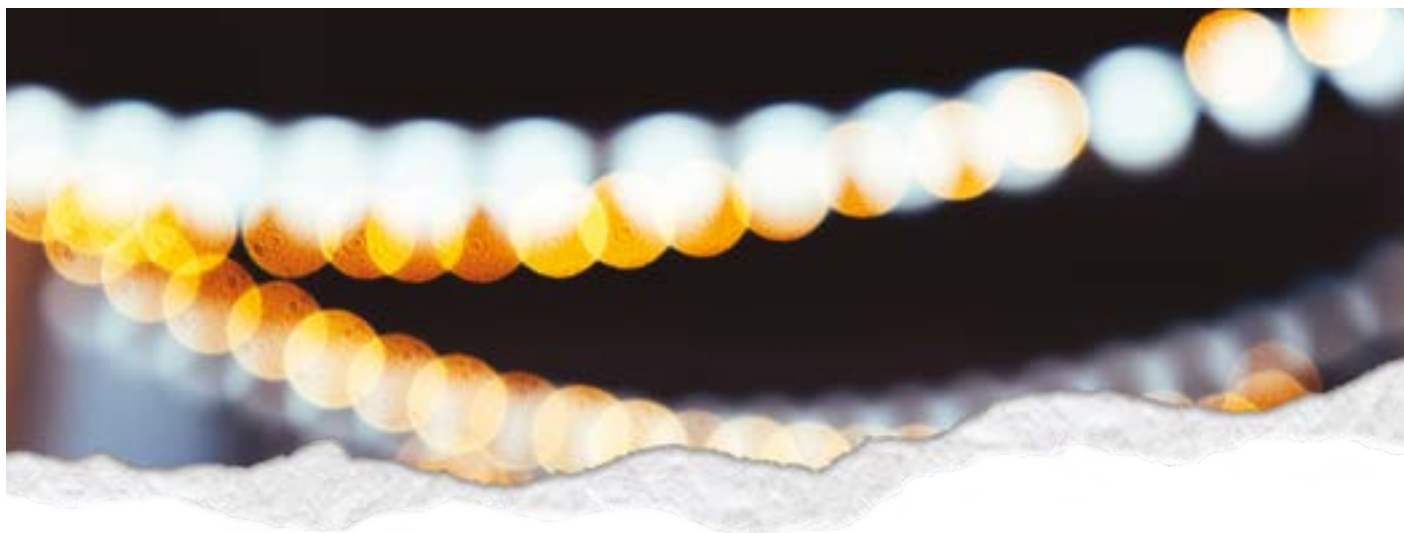
LES RISQUES CHEZ LES JEUNES

Les deux plus grands risques chez les jeunes qui vapotent sont la dépendance à la nicotine et l'inhalation de produits⁸ dont les effets à long terme sur la santé sont mal connus à ce jour⁷.

La nicotine a pour effet d'amener le cerveau à développer une dépendance. Chez les jeunes, le cerveau est très sensible à cette substance, car il construit des synapses (zone de contact entre les neurones qui transmettent des informations) plus rapidement que celui des adultes, et la nicotine a pour effet de changer la manière dont les synapses sont formées⁹ lors d'un nouvel apprentissage. Lorsque les apprentissages comportementaux (comme la gestion du stress, de la colère ou de l'ennui) ont été construits en présence de nicotine, le cerveau, face à un stress, aura toujours besoin de cette nicotine, car le pont qui a été formé lors du processus d'apprentissage était accompagné de cette «béquille». Cela explique le grand risque de développer une dépendance chez les jeunes. Par conséquent, il pourra être aussi difficile pour un jeune qui est dépendant à la nicotine d'arrêter de vapoter, que ce le sera pour un jeune qui est dépendant à l'héroïne, d'arrêter de

consommer. Dans le même ordre d'idées, des études scientifiques nous révèlent également que la nicotine peut nuire à la mémoire et à la concentration, diminuer le contrôle des impulsions et causer des problèmes cognitifs et comportementaux¹⁰. Certains dispositifs peuvent libérer un taux de nicotine très concentré, ce qui risque d'entraîner des nausées et des maux de têtes¹¹.

De plus, l'exposition à des produits chimiques n'est pas sans risques. Quoique les jeunes connaissent bien les dangers de la cigarette traditionnelle, ils perçoivent les produits de vapotage comme présentant peu ou pas de risques¹². Cependant, nous pouvons affirmer que l'usage répété d'un produit de vapotage peut amener davantage de problèmes reliés à l'irritation de la gorge et de la trachée¹¹ et augmenter la fréquence des gripes, des pneumonies¹³ et des bronchites. Par ailleurs, on remarque sur le terrain que le risque de transmission de feux sauvages et d'infections fongiques buccales (champignons/infections à levure) est à la hausse depuis l'augmentation de l'utilisation des produits de vapotage chez les jeunes. ■



LES CONTEXTES D'UTILISATION

Outre le fait qu'ils perçoivent que les produits de vapotage présentent peu ou pas de risques, il y a plusieurs facteurs qui poussent les jeunes à essayer de nouveaux produits. Certains traits de personnalité (esprit rebelle, curiosité), une faible estime de soi et le besoin d'appartenance sont parmi les plus courants. Avoir des vapoteurs parmi ses meilleurs amis est toutefois le facteur prédictif le plus puissant pour l'initiation aux produits de vapotage¹³.

Le tabagisme des parents augmenterait de façon significative le risque d'expérimentation¹², mais la désapprobation des parents et la supervision du temps libre des jeunes peuvent jouer un rôle important pour prévenir l'usage des produits de vapotage, car les contextes sociaux comme les

partys ou les séances de visionnement de vidéos sont des occasions idéales pour expérimenter.

Il est également important de savoir que les jeunes estiment que les produits de vapotage sont plus acceptables socialement que la cigarette traditionnelle⁷. Certains types de cigarettes électroniques sont également plus simples à utiliser : leur odeur est moins présente, leur goût est attrayant et il est facile de les dissimuler et de se les procurer sur Internet ou dans son réseau social. Ces attributs peuvent servir de prétextes chez les adolescents qui sont à la recherche de nouvelles sensations. Il est fréquent d'entendre les jeunes affirmer « *qu'ils ne fument pas, ils vapotent* ». Ils ressentent alors un faux sentiment de sécurité. ■

MESSAGES GÉNÉRAUX

Cette section a pour but de résumer les principaux messages clés afin que les intervenants soient outillés pour répondre aux arguments des jeunes utilisateurs de produits de vapotage.

→ « CE N'EST PAS DANGEREUX »

Jusqu'à maintenant, on ignore les effets à long terme du vapotage sur la santé. Nous savons cependant que l'usage des produits de vapotage chez les jeunes de 11 à 17 ans est à proscrire dû aux risques de développer des dépendances et de s'exposer à des produits chimiques inhalés.

→ « JE N'AI AUCUN RISQUE DE DÉVELOPPER UNE DÉPENDANCE »

La nicotine que tu inhales entraîne une dépendance physique. Il peut être aussi difficile de cesser de consommer la nicotine que l'héroïne. Les symptômes de dépendance à la nicotine peuvent arriver plus tôt que tu ne l'aurais cru, soit bien avant que ta consommation devienne hebdomadaire ou quotidienne.

→ « CE N'EST QUE DE LA VAPEUR D'EAU QUE JE RESPIRE »

C'est faux. Le liquide de cigarette électronique ne contient presque pas d'eau. Dans chaque inhalation de vapeur, tu exposes tes poumons à des particules de produits chimiques potentiellement dangereux.

→ « C'EST MON CHOIX »

Garde en tête qu'à chaque fois que tu consommes un produit de vapotage, tu augmentes tes chances de développer une dépendance à la nicotine. La dépendance signifie que tu n'es plus capable de contrôler ta consommation, si petite soit-elle.

→« LES INGRÉDIENTS QUE JE METS DANS MA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE PROVIENNENT DE L'ÉPICERIE ET SONT RECONNUS SÉCURITAIRES COMME INGRÉDIENTS ALIMENTAIRES. ILS NE SONT DONC PAS NOCIFS POUR MA SANTÉ »

Les éléments qui peuvent être décomposés par l'estomac ne sont pas tous inoffensifs lorsqu'ils sont chauffés et inhalés.

→« CE N'EST PAS DANGEREUX, C'EST MA MÈRE QUI ME L'A DONNÉE »

La grande majorité des adultes ne connaissent pas les risques liés à l'usage de la cigarette électronique chez les jeunes (se référer à la première partie du document). Rappelle-toi simplement que le simple geste de vapoter crée un comportement réflexe dans ton corps et dans ton cerveau.

→« L'INDUSTRIE RESPECTE LA RÉGLEMENTATION ET NE VISE PAS LES JEUNES »

Sache que les fabricants de produits de vapotage possèdent un budget colossal pour établir des stratégies très persuasives qui profitent d'un certain flou laissé par la réglementation.

→« LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE SANS NICOTINE EST INOFFENSIVE »

Il peut se retrouver des ingrédients nocifs pour ta santé dans la cigarette électronique. Aussi, l'inhalation de produits chimiques présente des risques sur la santé qui sont inconnus.

→« SI C'ÉTAIT DANGEREUX, ON N'EN VENDRAIT PAS AUX MINEURS »

Rappelle-toi que la vente de la cigarette électronique aux mineurs est interdite au Québec et au Canada.

PISTES D'INTERVENTION : LES MEILLEURES PRATIQUES

→ COMMENT ABORDER LE SUJET EN GÉNÉRAL ?

Lorsque vous voyez un jeune utiliser un produit de vapotage, vous pouvez lui demander ce qu'il pense de sa consommation. Tentez d'être transparent et pragmatique en vous basant sur les faits énumérés précédemment plutôt que de tendre vers le jugement ou de le dissuader par la peur en émettant des scénarios-catastrophes pouvant être non réalistes. Tentez d'éduquer avec des faits objectifs qui pourront faire réfléchir ou permettre au jeune de se questionner et de développer son esprit critique.

→ COMMENT RECONNAÎTRE QUE LA CONSOMMATION DEVIENT PROBLÉMATIQUE ?

Une personne souffre de dépendance à la nicotine si trois des six énoncés¹⁴ suivants décrivent son rapport aux produits de vapotage :

- désir compulsif d'utiliser la cigarette électronique;
- perte de capacité à contrôler sa consommation;
- symptômes de sevrage (étourdissements, fatigue, insomnie, toux, constipation, faim, goût pour des aliments sucrés, envie obsessionnelle de vapoter, irritabilité, pression au niveau des yeux et de la tête);
- tolérance (c'est-à-dire un besoin de consommer davantage pour ressentir le même effet);
- temps croissant consacré à l'utilisation de la vapoteuse;
- consommation de produits de vapotage malgré les mises en garde.

SI UN JEUNE PRÉSENTE DES SIGNES DE DÉPENDANCE, DIRIGEZ-LE VERS LES RESSOURCES CI-CONTRE.

→ VERS QUELLES RESSOURCES PUIS-JE DIRIGER LES JEUNES ?

- Les infirmières scolaires
- Le travailleur social de l'école
- Les services J'ARRÊTE :
 - › jarrete.qc.ca
 - › 1 866 JARRETE (527-7383)
 - › Les centres d'abandon du tabagisme (CAT)
- quebecsanstabac.ca

→ EN TANT QU'INTERVENANT, COMMENT PARLER DE SA PROPRE CONSOMMATION ?

Tentez d'être authentique. Racontez les raisons pour lesquelles vous avez commencé à consommer et comment la dépendance s'est installée. Exprimez à quel point il est difficile d'arrêter. Les jeunes sont sensibles à l'argent, à l'environnement et aux émotions réelles. N'hésitez pas à faire des liens entre ces sujets et votre consommation.

→ QUELLES PISTES D'INTERVENTION PUIS-JE FOURNIR ?

- Faire découvrir les outils de gestion des émotions, de résistance aux influences des pairs et de discussion pour les jeunes.
- Apporter des outils pour les aider à changer leur façon de réagir au stress en apprenant à voir les situations sous un angle différent, utiliser des stratégies de résolution de problèmes (ex. : éviter ou modifier la source de stress), utiliser différentes techniques de relaxation, etc.

→ COMMENT AIDER UN JEUNE À CESSER DE CONSOMMER DES PRODUITS DE VAPOTAGE ?

Suggérer de :

- faire équipe et demander à un ami d'arrêter devapoter avec lui;
- lui faire dresser une liste de raisons pour lesquelles il veut arrêter;
- lui apprendre à reconnaître et à éviter les situations où il risque d'être tenté;
- récompenser ses succès et le convaincre de ne pas se décourager.

RÉFÉRENCES

- 1 Gouvernement du Canada. (2018). Au sujet du vapotage. Repéré à https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage.html?utm_source=google&utm_medium=cpc_fr&utm_content=youth_ecigarettes_3&utm_campaign=vapingprevention2018&utm_term=la%20cigarette%20electronique
- 2 Lasnier, B. et Montreuil, A. (2017). *L'usage de la cigarette électronique chez les élèves du Québec et du reste du Canada : 2014-2015*. Institut national de la santé publique. L'usage de la cigarette électronique chez les élèves du Québec et du reste du Canada : 2014-2015. Montréal, Québec : Institut national de santé publique du Québec.
- 3 Éditeur officiel du Québec. (2019, 1 mars). L-6.2 – Loi concernant la lutte contre le tabagisme. Repéré à <http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/showdoc/cs/L-6.2#se:13>
- 4 Gouvernement du Canada. (2019). Vapotage: la nouvelle frontière pour le contrôle du tabac. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/organisation/transparence/au-service-des-canadiens/questions-de-vapotage.html>
- 5 Campaign for Tobacco-Free Kids. (2018). *Where there's smoke*. Repéré à <https://www.takeapart.org/wheretheressmoke/>
- 6 Dai, H. et Hao, J. (2016). *Exposure to Advertisements and Susceptibility to Electronic Cigarette Use Among Youth*. Repéré à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27528472>
- 7 Ambrose, B., Day, H.R., Rostron, B., et al. (2015). *Flavored Tobacco Product Use Among US Youth Aged 12-17 Years*. (2013-2014). JAMA, 314(17), 1871-1873. doi: 10.1001/jama.2015.13802
- 8 Gouvernement du Canada. (2019). Les risques du vapotage. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage/risques.html>
- 9 U.S. Department of Health and Human Services. (2016). *E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health.
- 10 Smith, R.F., McDonald, C.G., Bergstrom, H.C., Ehlinger, D.G. et Brielmaier, J.M. (2015). Adolescent nicotine induces persisting changes in development of neural connectivity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Repéré à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25794473>
- 11 Gouvernement du Canada. (2018). Dépendance à la nicotine. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/effets-tabagisme/tabagisme-et-votre-organisme/dependance-nicotine.html>
- 12 Lalonde, M. et Heneman, B. (2004). *La prévention du tabagisme chez les jeunes*. Institut national de la santé publique. Montréal, Québec : Institut national de santé publique du Québec.
- 13 Sussan TE., Gajghate, S., Thimmulappa, R.K., Ma, J., Kim, J.-H., Sudini, K., et al. (2015). *Exposure to Electronic Cigarettes Impairs Pulmonary Anti-Bacterial and Anti-Viral Defenses in a Mouse Model*. PLoS ONE 10(2), doi : 10.1371/journal.pone.0116861
- 14 OMS. (2016) Prise en charge de l'abus de substances psychoactives. Syndrome de dépendance. Repéré à https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/fr/