

Le Vapotage et les jeunes

INFORMATION pour les enseignants



Aidez-nous à informer les jeunes et leurs familles sur les risques du vapotage

Le vapotage chez les jeunes commence à se généraliser et est un problème dans beaucoup de nos écoles. Les éducateurs et les responsables de la santé publique sont préoccupés par le vapotage. En effet, de plus en plus de jeunes essaient les produits de vapotage ou les utilisent régulièrement. Il semble que cette popularité croissante découle de l'augmentation de l'offre de produits, de la présence d'une gamme de produits aromatisés attrayants et des améliorations technologiques ainsi que du design amélioré des nouveaux dispositifs de vapotage.

Ce que vous pouvez faire pour aider

Les éducateurs et les autres adultes ont un rôle important à jouer pour aider à informer les jeunes sur le tabagisme et le vapotage. En tant qu'enseignant, vous pouvez fournir des renseignements objectifs aux élèves et aux familles sur les risques associés au vapotage.

La trousse en ligne de l'Association pulmonaire de l'Île-du-Prince-Édouard vous fournit des données probantes pour vous aider à renseigner les élèves sur les risques pour la santé connus et méconnus associés aux produits de vapotage.

Pour plus de renseignements, de ressources et d'outils, visitez le <http://www.pei.lung.ca/vaping-prevention> et téléchargez le Vaping Products Prevention Toolkit (trousse de prévention de l'utilisation des produits de vapotage).



Qu'est-ce que le vapotage?

Les produits de vapotage comprennent les cigarettes électroniques et les vaporisateurs stylos. Ces produits sont des dispositifs à piles qui chauffent un liquide (aussi appelé liquide à vapoter) à l'intérieur d'un réservoir. Quand l'utilisateur fait chauffer le liquide, de la vapeur (ou un « nuage ») se forme. L'utilisateur inhale alors la vapeur dans ses poumons, c'est ce qu'on appelle le vapotage. « Juuler », c'est aussi vapoter. Les jeunes utilisent souvent des termes dérivés de noms de marques populaires comme JUUL pour décrire le vapotage.¹



Que retrouve-t-on dans les produits de vapotage?

La plupart des liquides à vapoter (e-liquide) contiennent généralement :

- o une solution de propylèneglycol (PG est le sigle utilisé dans l'industrie)
- o de la glycérine végétale (GV est le sigle utilisé dans l'industrie)
- o des saveurs
- o de la nicotine¹

Quand le paing liquide est chauffe quels produits chimique sont libere?

- o Nicotine
- o Un certain nombre de produits chimiques nocifs, tels que:
- o Métaux lourds
- o Carbonyls
- o nitrosamines spécifiques au tabac
- o Composés organiques volatils (COV)
- o Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)
- o De minuscules particules¹

Tendances relatives au vapotage chez les jeunes à l'Î.-P.-É.

L'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves (ECTADÉ) permet de recueillir des données sur l'usage de la cigarette électronique chez les jeunes. Selon les plus récents résultats de l'Enquête (2017), le nombre de jeunes qui utilisent la cigarette électronique augmente à l'Île-du-Prince-Édouard.

- o 30 % des élèves de l'Î.-P.-É. ont déclaré avoir « déjà essayé » la cigarette électronique (ce qui représente une augmentation par rapport au taux de 24 % en 2015).
- o 15 % des élèves de la 7^e à la 9^e année
- o 44 % des élèves de la 10^e à la 12^e année
- o 17 % des élèves de l'Î.-P.-É. ont déclaré avoir utilisé une cigarette électronique au cours des 30 derniers jours (ce qui représente une augmentation par rapport au taux de 10 % en 2015).
- o 7 % des élèves de la 7^e à la 9^e année
- o 26 % des élèves de la 10^e à la 12^e année

Tendances relatives au vapotage et au tabagisme chez les jeunes au Canada

Selon une étude menée récemment, le taux de jeunes canadiens âgés de 16 à 19 ans qui ont vapoté au cours des 30 derniers jours est passé de 8,4 % en 2017 à 14,6 % en 2018.

Au cours de la même période, le taux de tabagisme chez les jeunes est passé de 10,7 % à 15,5 %.

Cela représente une augmentation de 45 %. Cette tendance est très inquiétante. Il n'y a pas eu d'augmentation de cette ampleur des taux de tabagisme chez les jeunes depuis des décennies.³

Raisons pour lesquelles les jeunes vapotent

Les données de recherches montrent que les jeunes vapotent pour de nombreuses raisons, notamment :

- o la disponibilité des produits
- o la présence d'une gamme de produits aromatisés attrayants (par exemple, fruit, bonbons, menthe)
- o les dispositifs qui sont en vogue – les produits de vapotage ont évolué (design et technologie améliorés)
- o leurs amis vapotent (ils veulent s'intégrer au groupe)
- o la curiosité et/ou l'ennui
- o ils pensent que le vapotage est anodin
- o l'« effet » de la nicotine leur plaît
- o un sentiment de rébellion – certains vapotent à des endroits interdits puisqu'il est facile de cacher la vapoteuse
- o ils pensent que le vapotage les aidera à cesser de fumer ou à réduire leur consommation de cigarettes¹



Les risques du vapotage pour la santé

Le vapotage a des effets sur votre santé. Les produits chimiques toxiques présents dans le liquide à vapoter peuvent entraîner des effets à court terme et à long terme sur la santé.

Effets potentiels à court terme sur la santé du vapotage

- toux et respiration sifflante
- inflammation des poumons
- augmentation de la fréquence cardiaque¹

Effets potentiels à long terme sur la santé du vapotage

Les études indiquent que le vapotage pourrait entraîner des maladies semblables à celles causées par le tabac, mais probablement dans une proportion inférieure. Certains ingrédients entrant dans la composition des liquides à

vapoter sont des substances cancérogènes connues (pouvant provoquer un cancer).

Le vapotage est une nouvelle mode. Pour cette raison, nous n'avons pas les recherches dont nous avons besoin pour comprendre parfaitement les effets à long terme sur la santé; toutefois, des études sont en cours.¹

Effets néfastes sur la santé de la nicotine

La nicotine crée une forte dépendance. Elle entraîne une dépendance physique parce qu'elle stimule les centres du plaisir dans le cerveau. Lorsque le fumeur vapote, la nicotine atteint son cerveau rapidement. Au fil du temps, une tolérance se développe, et des quantités plus importantes de nicotine sont requises pour atteindre le même niveau de plaisir.

La nicotine peut aussi causer l'augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, la constriction des vaisseaux sanguins, la modification des ondes cérébrales et la relaxation musculaire.

Les enfants et les jeunes sont très sensibles aux effets nocifs de la nicotine puisque leur cerveau est encore en train de se développer. Notre cerveau continue de se développer jusqu'à environ l'âge de 25 ans. L'utilisation de produits contenant de la nicotine (comme les cigarettes électroniques)¹ avant que le cerveau soit pleinement développé peut perturber la mémoire, l'humeur, la concentration et le contrôle des pulsions.¹



Risque de blessures ou d'incendie

Dans les produits de vapotage, on retrouve des batteries au lithium ionique. Celles-ci peuvent exploser, ce qui cause des blessures et des incendies. Il est important d'utiliser, d'entreposer, de manipuler et de charger correctement ces batteries.¹

Comparaison entre le vapotage et le tabagisme

Le vapotage n'est pas un choix sain pour une personne qui ne fume pas.

Les jeunes disent souvent que la cigarette est mauvaise pour la santé, qu'elle pue ou qu'elle est dégoûtante, mais ils ne voient pas le vapotage de la même façon.

Pour les personnes qui fument, le vapotage est peut-être une solution de rechange moins nocive que la cigarette. Le liquide à vapoter contient moins de produits chimiques toxiques que le tabac parce qu'on ne le fait pas brûler.

À noter que « moins nocif » ne signifie pas sans danger.¹

Le vapotage comme porte d'entrée vers la cigarette chez les jeunes

Les produits de vapotage pourraient contribuer à normaliser la consommation de tabac. Les recherches émergentes dans ce domaine indiquent que les jeunes qui vapotent sont plus à risque d'utiliser le tabac, contrairement à ceux qui ne vapotent pas. Davantage de recherches sont requises pour comprendre la relation entre l'augmentation de la consommation de tabac chez les jeunes et la montée du vapotage chez les jeunes.⁴

Faits de vapotage rapides

- o Ce n'est pas sans danger
- o C'est addictif
- o Les arômes séduisent jeunesse
- o Facile à cacher et à utiliser
- o Peut ressembler à une USB ou à une lecteur flash
- o Pourrait se recharger sur une port USB
- o Juuling ou Breezing aussi signifie vapote



Le vapotage comme porte d'entrée vers la cigarette chez les jeunes

Les produits de vapotage pourraient contribuer à normaliser la consommation de tabac. Les recherches émergentes dans ce domaine indiquent que les jeunes qui vapotent sont plus à risque d'utiliser le tabac, contrairement à ceux qui ne vapotent pas. Davantage de recherches sont requises pour comprendre la relation entre l'augmentation de la consommation de tabac chez les jeunes et la montée du vapotage chez les jeunes.⁴

Mesures législatives pour protéger les jeunes

En 2018, Santé Canada a légalisé les produits de vapotage contenant de la nicotine pour permettre aux adultes d'y avoir accès.

Depuis 2018, les organismes de santé publique canadiens et internationaux ont recommandé des dispositions législatives pour restreindre le marketing auprès des jeunes et pour régler les caractéristiques de conception des produits de vapotage (comme les saveurs) qui sont attrayantes pour les jeunes. Ils ont aussi recommandé que le gouvernement fasse respecter la réglementation sur le tabac existante ou renforce ces règlements.

Le Canada a interdit les produits du tabac aromatisés pour réduire l'attrait chez les jeunes. Toutefois, les produits de vapotage peuvent encore être aromatisés. Il existe actuellement plus de 7 000 saveurs sur le marché. Selon une recherche commandée par Santé Canada, 37 % des adolescents affirment qu'ils ont commencé à vapoter à cause des saveurs offertes.

Dispositions législatives fédérales

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

- o interdit la vente de produits de vapotage aux personnes de moins de 18 ans
- o interdit la promotion de produits de vapotage qui plaisent aux jeunes, comme ceux aux arômes de bonbons et de desserts¹

Dispositions législatives provinciales

La Tobacco and Electronic Smoking Device Sales and Access Act (loi sur l'accessibilité et la vente de produits du tabac et de cigarettes électroniques) :

- o interdit la vente de produits de vapotage aux personnes de moins de 21 ans*
- o régleme nte l'affichage en magasin des produits de vapotage
- o interdit l'utilisation de produits de vapotage dans les espaces publics où il est interdit de fumer du tabac (cela inclut les terrains des écoles)
- o limite la vente de produits de vapotage aux magasins de tabac*

Dispositions législatives Municipales

Certaines municipalités, comme Stratford, ont modifié leurs règlements administratifs sur le tabac pour interdire le vapotage partout où il est interdit de fumer.

REFERENCES

1. Health Canada. (2019). Vaping. Retrieved from: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/vaping.html>
2. Health Canada. (2019). Vaping. Canadian Student Tobacco, Alcohol and Drugs Survey. Retrieved from: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canadian-student-tobacco-alcohol-drugs-survey.html>
3. Hammond et al. (2019). Prevalence of vaping and smoking among adolescents in Canada, England, and the United States: repeat national cross sectional surveys. Retrieved from: <http://davidhammond.ca/wp-content/uploads/2018/03/2019-ITC-Youth-Vaping-BMJ-Hammond-et-al.pdf>
4. D., Reid, J. L., Cole, A. G., & Leatherdale, S. T. (2017). Electronic cigarette use and smoking initiation among youth: a longitudinal cohort study. *CMAJ: Canadian Medical Association journal*, 189(43), E1328-E1336
5. Health Canada. (2019). Reducing Youth Access and Appeal of Vaping Products. Retrieved from: <https://www.canada.ca/en/health-canada/programs/consultation-reducing-youth-access-appeal-vaping-products-potential-regulatory-measures/document.html>
6. Tobacco and Electronic Smoking Device Sales and Access Act. Retrieved from: <https://www.princeedwardisland.ca/en/legislation/tobacco-and-electronic-smoking-device-sales-and-access-act>