

Les e-cigarettes et le vapotage chez les enfants/jeunes : Informations pour les jeunes et les adultes

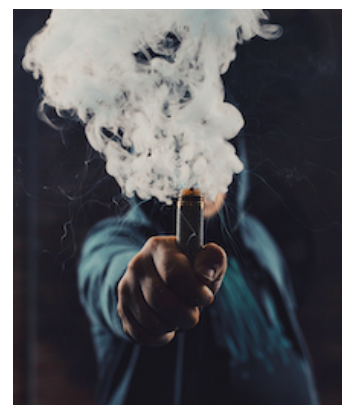


Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Au début, le vapotage était présenté comme une alternative plus sûre par rapport au tabagisme. Malheureusement, il s'avère que le vapotage crée une forte dépendance, surtout chez les jeunes. Il comporte de nombreux risques, notamment des lésions pulmonaires permanentes. Pour quelque chose qui est censé être amusant et récréatif, le risque n'en vaut tout simplement pas la peine.

Fumez-vous ?

Fumez-vous ? Si c'est le cas, remplacer la cigarette par le vapotage peut réduire votre exposition aux produits chimiques dangereux. Mais le vapotage n'est pas sans risque.

Êtes-vous un jeune personne?

Êtes-vous un jeune personne? Malheureusement, le vapotage n'est pas aussi sécuritaire que les gens voudrait vous le faire croire. Ne vous laissez pas être manipulé pour dépenser votre argent au profit de la grande industrie.

C'est quoi le vapotage ?

Le vapotage (également connu sous le nom d'e-cigarettes) consiste à aspirer (inspirer et expirer) une "vapeur" (un aérosol) par le bouche. Cette vapeur est produite par un dispositif d'e-cigarette fonctionnant avec une batterie, comme les mods, les vapes, les stylos à vapeur, les e-hookahs ou les systèmes de réservoir. Les dispositifs de vapotage ont été disponibles depuis 2004.

Un appareil de vapotage typique comporte ces éléments :

- Une embouchure
- Un élément chauffant alimenté par une batterie
- Réservoir, cartouche ou pod pour le liquide à vaper (alias e-juice, ou e-liquide).
- Le liquide de vapotage se présente sous la forme d'une bouteille avec un compte-gouttes pour remplir le réservoir de l'e-cigarette ou de dosettes à insérer dans l'appareil.
- La plupart des liquides contiennent de la nicotine - c'est ce qui rend le tabac si addictif et pousse les gens à acheter des cigarettes et d'autres produits à base de nicotine qui profitent à l'industrie du tabac.

Le cannabis peut également être vaporisé.

Les appareils de vapotage existent en plusieurs formes et tailles. Les plus petits peuvent ressembler à un stylo ou

à une clé USB.

Outre la nicotine, l'e-juice contient des arômes, des produits chimiques et des métaux mélangés à du propylène glycol, qui est aussi utilisé pour fabriquer du brouillard artificiel, et de la glycérine.

Il ne contient pas de tabac, donc pas de fumée - c'est pourquoi il a été initialement commercialisé comme étant plus sûr que le tabac. Malheureusement, la réalité est que certaines personnes sont vulnérables et ont subi des lésions pulmonaires permanentes à cause du vapotage.

Des signaux d'alerte pour les parents

Avez-vous remarqué l'un des éléments suivants ?

- Changement d'humeur de votre enfant, par exemple il est plus irritable.
- Des changements dans le comportement de votre enfant, par exemple une attitude plus secrète.
- Symptômes respiratoires, tels qu'une augmentation de la toux, une respiration sifflante, une aggravation de l'asthme.
- Changements d'amis, par exemple, passer du temps avec de nouveaux amis qui fument.

Notez qu'il peut être délicat de repérer le vapotage car :

- Contrairement aux cigarettes qui peuvent laisser des odeurs comme la fumée, le vapotage ne laisse pas forcément une odeur persistante et identifiable.
- Les produits de vapotage eux-mêmes sont souvent déguisés, avec des ajouts tels que des "peaux" ou des enveloppes en vinyle (de différentes couleurs et autocollants).

Le vapotage et la loi

Au Canada :

- La Loi sur le tabac et les produits du vapotage (LPTV), promulguée au niveau fédéral le 23 mai 2018, confère qu'il est interdit de vendre ou de donner des produits du vapotage à toute personne âgée de moins de 18 ans. Les acheteurs doivent être âgés de 18 à 19 ans, selon la province.
- Malgré cela, les produits de vapotage sont commercialisés de telle manière qu'ils finissent par attirer les jeunes. Une étude menée par le Dr David Hammond, professeur à l'université de Waterloo, a montré que les jeunes de 12 ans commencent à expérimenter. Parmi les raisons invoquées, citons les emballages et les arômes cool (menthe, fruits, chocolat), la possibilité de faire des "tours" avec la vapeur et un marketing astucieux qui touche les jeunes, par exemple en faisant appel à des influenceurs sur les médias sociaux.

En Ontario, en vertu de la Loi de 2017 de «l'Ontario sans fumée», il est illégal de :

- Vendre ou fournir des produits du tabac et des produits à fumer à toute personne âgée de moins de 19 ans
- Utiliser une fausse carte d'identité pour acheter du tabac ou des produits de vapotage
- Vapoter ou tenir une e-cigarette activée dans certains lieux, y compris les zones publiques situées à moins de 20 mètres des terrains d'écoles, des terrains de jeux ou des terrains d'installations récréatives communautaires.
- De fumer dans une voiture ou un autre véhicule à moteur en présence d'une personne de moins de 16 ans.⁷ En savoir plus <https://www.ontario.ca/page/wh...>

Nouvelle-Écosse

- Le vapotage est autorisé, mais la vente de tout type d'e-cigarettes et de jus aromatisés est interdite (à compter du 1er avril 2020), car l'arôme contribue à créer une dépendance.

Mythes et faits sur le vapotage

MYTHE : Il vous aide à arrêter de fumer.

FAIT : Il n'a PAS été prouvé que le vapotage vous aide à arrêter de fumer. En fait, les recherches montrent que vous avez plus de chances de commencer à fumer des cigarettes de tabac si vous vapotez (Soneji, 2017).

MYTHE : Tout le monde fume.

FAIT : La plupart des gens ne fument pas - la majorité des élèves de l'Ontario (plus de 75 %) n'ont PAS essayé une e-cigarette au cours de la dernière année (Boak, 2020).

MYTHE : C'est sans danger, vous ne faites que respirer de la "vapeur d'eau".

FAIT : Il ne s'agit pas de vapeur d'eau, mais d'une combinaison de diverses substances et produits chimiques qui peuvent être dangereux.

MYTHE : Le vapotage n'est pas nocive.

FAIT : Le vapotage est nocive.

Elle comporte de nombreux risques :

- Risques légers
 - Douleur dans la bouche ou dans la gorge, de la toux, l'essoufflement et de nausées.
- Risque graves
 - Lésions pulmonaires. En février 2020, des milliers de cas de lésions pulmonaires ont été signalés aux États-Unis et au Canada, le risque le plus élevé semblant être lié aux produits contenant de l'acétate de vitamine E.
 - Ça affaiblit les poumons, ce qui vous rend plus vulnérable au COVID-19.
 - Propagation de maladies lorsque vous partagez des e-cigarettes avec d'autres personnes.
 - Blessures oculaires et brûlures lorsque des piles défectueuses prennent feu ou explosent.
 - Le liquide de vapotage contient des niveaux élevés de nicotine et peut donc être dangereux en cas d'ingestion ou de contact avec la peau ou les yeux. Il faut absolument garder le e-juice hors de portée des jeunes enfants et des animaux domestiques.
- Risques à long terme
 - Augmenter votre exposition à l'inhalation de produits chimiques tels que le glycérol, les arômes, le propylène glycol, la nicotine, qui rend le vapotage addictif et vous incite à en acheter davantage.
 - Augmenter votre exposition à des produits chimiques nocifs tels que les contaminants (par exemple, les métaux) qui se retrouvent dans les produits de vapotage et les nouveaux produits chimiques (par exemple, le formaldéhyde) créés par le processus de chauffage.
- Risques liés à la nicotine et/ou au cannabis, tels que :
 - La dépendance à la nicotine et au cannabis. Les fabricants des appareils de vapotages comptent sur votre dépendance, car c'est ce qui vous incite à revenir acheter leur produit.
 - Effets négatifs sur le développement du cerveau. Comme le cerveau se développe encore environ jusqu'à l'âge de 25 ans, on craint que le vapotage ne l'empêche de se développer correctement.
 - Il se peut que vous ne remarquiez pas de problèmes à court terme, mais à long terme, vous remarquerez qu'il vous est plus difficile d'apprendre, d'être attentif, de vous stresser facilement et d'avoir des problèmes d'humeur.
- Symptômes de sevrage
 - Est-ce que vous fumez le matin, puis au déjeuner, et enfin après l'école ?
 - Si c'est le cas, vous pouvez remarquer que vous avez des symptômes inconfortables de sevrage pendant les périodes entre les cours, comme de fortes envies, de l'irritabilité, de l'anxiété, des difficultés de concentration, des maux de tête et des troubles du sommeil.
 - Ces symptômes peuvent apparaître après seulement quelques semaines de consommation régulière de tabac.
- Risques liés à l'obtention de vapes.
 - Il est illégal pour les jeunes de se procurer des appareils de vapotages (par exemple, en Ontario, au Canada, c'est illégal pour toute personne de moins de 19 ans). Par conséquent, les jeunes peuvent essayer d'obtenir des dispositifs de vapotage et des e-liquides de manière dangereuse. Il peut s'agir de rencontrer des adultes inconnus afin d'acheter une vapoteuse illégalement ou d'échanger des articles (comme des articles volés) ou des services (par exemple des photos de nu ou pire) pour obtenir des appareils de vapotages.

Les fabricants d'appareils de vapotage tirent profit de la vente d'un produit qui crée une dépendance et le présentent comme un produit agréable. Mais il n'y a rien d'agréable à s'abîmer le cerveau, à se blesser aux

poumons ou à devoir faire des choses illégales pour obtenir sa vape.

Conseils aux parents : Établir une connexion positive avant qu'ils ne commencent à fumer

Vous voulez que votre enfant se déconnecte des personnes et des comportements moins sains (comme les drogues, l'alcool et le vapotage) et se reconnecte à des personnes et des comportements plus sains ? La meilleure façon de protéger votre enfant est d'avoir une bonne relation, dans laquelle vous gardez des bonnes lignes de communication ouvertes avec lui au sujet du vapotage et d'autres drogues. Il n'est pas possible d'empêcher la consommation de drogues à la maison en s'appuyant simplement sur la surveillance et le contrôle parental ; il faut au contraire établir un lien affectif étroit avec votre enfant.

À faire

- Gardez un lien sain avec votre enfant :
- Écoutez lorsque votre enfant parle ou exprime ses sentiments ;
- Validez et acceptez le fait qu'il puisse se sentir bouleversé, triste, etc.
- Passer du temps ensemble, notamment
 - Activités quotidiennes (y compris les tâches ménagères et les responsabilités à assumer ensemble),
 - des activités ludiques et récréatives, et
 - Les moments sérieux, lorsque vous êtes en tête-à-tête avec vos enfants et que vous les écoutez parler de leurs préoccupations.
- Parlez-leur du vapotage avant qu'ils vieillissent et que vous ayez des inquiétudes à ce sujet, par exemple :
 - Passez-vous devant un magasin proposant des produits de vapotage ? Voyez-vous d'autres personnes qui fument ?
 - Demandez :
 - Qu'avez-vous entendu sur le vapotage ?
 - Quels sont les points positifs ou les raisons pour lesquelles les gens fument ?
 - Quels sont les points négatifs, tels que
 - Problèmes de santé liés au vapotage
 - Coûts financiers du vapotage
 - Gardez la conversation curieuse et ouverte. Aidez votre enfant à se sentir ouvert à la discussion en évitant de le sermonner ou de le critiquer. Utilisez "connexion" avant de la "correction".
 - Trouvez gentiment le moyen de leur dire que le tabagisme affecte davantage les jeunes que les adultes parce que le cerveau des jeunes est encore en développement (jusqu'à 25 ans en moyenne). Validez le fait qu'il est injuste qu'ils puissent voir des adultes fumer / vapoter, et qu'il est injuste qu'ils ne puissent pas le faire.
- Fixez des limites parentales pour le vapotage, par exemple :
 - Pas de vapotage à la maison.
- Soyez vous-même un bon modèle en ne consommant pas de nicotine ou en ne fumant pas vous-même.
 - Si vous fumez ou fumez vous-même, utilisez le pouvoir des histoires. Racontez à votre adolescent les raisons pour lesquelles vous (ou d'autres membres de votre famille ou amis) avez commencé à fumer/vapoter, et ce que vous avez espéré du vapotage (au départ) pour vous aider. Racontez à votre adolescent les problèmes que le tabagisme a causés, par exemple les effets sur la santé physique et mentale, les relations, les finances, etc.)
 - Envisagez d'arrêter de fumer afin de donner un bon modèle à votre enfant. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.

Conseils aux parents : Votre enfant fume

À faire

- Vous soupçonnez votre enfant de fumer mais il le nie ?

- Montrez-leur que vous êtes inquiet, que vous vous souciez d'eux et que, s'ils veulent en parler, vous serez là pour eux.
- Remerciez-le d'avoir été franc avec vous s'il vous a dit volontairement qu'il fumait.
- Exprimez vos préoccupations quant à leur sécurité physique et demandez-leur comment ils se procurent des vapes, par exemple auprès d'inconnus, de personnes qu'ils connaissent, etc.
- Essayez de comprendre les raisons qui vous poussent à fumer.
 - "Est-il difficile de dire non à la pression des pairs ? Veux-tu t'intégrer aux autres ?" Si c'est le cas, alors vous pouvez aider votre enfant en l'entraînant à dire non, en l'aidant à avoir des amis plus sains, etc.
 - S'agit-il de l'ennui ? Si c'est le cas, vous pouvez travailler avec eux pour trouver d'autres moyens de combattre l'ennui. Ils ont peut-être besoin de plus d'activités, de corvées et de responsabilités. Mais ne vous contentez pas de leur envoyer un moyen de faire plus d'activités, mais gardez-les plutôt près d'adultes bienveillants, du moins au début.
 - C'est pour faire face au stress ? Si c'est le cas, vous pouvez demander à votre enfant s'il est stressé à l'école, par ses amis ou par sa famille, et essayer de trouver d'autres moyens de faire face à ce stress.
- Obtenez le soutien d'autres adultes. Y a-t-il d'autres adultes en qui votre enfant aura confiance ou qu'il écouterait, comme un parent, un ami de la famille, un enseignant, un entraîneur, un proche, un leader religieux ? Demandez-leur s'ils peuvent passer du temps avec votre enfant. L'influence d'adultes utiles peut aider à éloigner votre enfant d'influences moins saines.

À ne pas faire

- Ne vous mettez pas en colère contre eux. Êtes-vous en colère contre eux ? Si oui, réaliser que la colère n'aidera probablement pas votre enfant à se sentir plus proche de vous. Exprimez plutôt ce qui se cache derrière la colère, par exemple que vous êtes inquiet et triste de la situation.
- Ne vous lancez pas dans une bataille ou une lutte de pouvoir.
- Ne vous lancez pas dans des critiques ou ne leur faites pas la morale sur le fait de fumer, car vous risqueriez de les décourager de communiquer avec vous. Commencez par établir une "connexion", en validant et en comprenant leur point de vue avant de présenter le vôtre.

Conseils pour les jeunes : Comment dire non au vapotage

Que dois-je faire si quelqu'un me propose un appareil de vapotage?

- Si c'est le cas, vous pouvez dire des choses comme les suivantes
- "Merci beaucoup et..."
- " Je ne veux pas tomber malade. Je préfère ne pas partager une e-cigarette."
- "J'ai vu aux informations que l'on peut se retrouver à l'hôpital pour des lésions pulmonaires après avoir fumé. Je préfère ne pas prendre ce risque."
- "Merci, mais je dois y aller..."
- "Je suis un athlète / je fais du sport / j'ai besoin que mes poumons soient à 100%."

Rendre le vapotage moins mauvais : Stratégies de réduction des risques

Allez-vous fumer de toute façon ?

Adoptez les stratégies suivantes pour rendre la situation moins mauvaise :

- Vapez moins souvent.
- Vapez avec une concentration de nicotine plus faible.
- Vapez de la nicotine, au lieu de vapoter du cannabis. Des études indiquent que le fait de fumer du cannabis endommage davantage les poumons que le fait de fumer de la nicotine. Il est donc plus sûr de vaper de la nicotine plutôt que du cannabis.

- Voulez-vous vraiment vapoter (or fumer) du cannabis ? Attendez d'avoir 25 ans. Consommer du cannabis avant 25 ans, alors que votre cerveau est encore en développement, augmente le risque de perturber de façon permanente le développement normal du cerveau.
- Ne partagez pas votre appareil de vapotage avec d'autres personnes. Le partage de votre appareil de vapotage augmente le risque d'attraper et de propager des maladies comme le COVID. Avec la vapotage, partager n'est PAS se soucier !

Signes d'alerte

Est-ce que vous ou un ami êtes vraiment malade après avoir fumé ?

- Vous pourriez avoir besoin de soins médicaux immédiats. Appelez un centre antipoison.

En Ontario

- Centre antipoison de l'Ontario : 1-800-268-9017

Fumez-vous ou faites-vous le vapotage? Avez-vous des symptômes qui ne disparaissent pas, comme une douleur à la poitrine ou aux poumons, un essoufflement ou une toux ?

- Tous ces éléments peuvent être les signes d'une maladie pulmonaire grave. Consultez votre médecin de famille.

Où trouver de l'aide pour arrêter de fumer ou de vapoter ?

Vous ou un proche avez besoin d'une aide professionnelle pour arrêter de fumer ou de vapotage?

- Connexion à Jeunesse, J'écoute
- Parlez à un conseiller (1-800-668-6868) ;
- Envoyez le message CONNECT au 686868
- Visitez www.kidshelpphone.ca

Pour plus d'informations

Parler de vapotage avec votre adolescent, Gouvernement du Canada

<https://www.canada.ca/fr/services/sante/publications/vie-saine/parler-vapotage-adolescent-fiche-conseils-parents.html>

Au sujet du vapotage, Gouvernement du Canada

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage.html>

Références

Centre for Disease Control. Outbreak of Lung Injury Associated with the Use of E-Cigarette, or Vaping, Products. Updated Feb 25, 2020. https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html. Accessed May 11, 2021.

US Department of Health and Human Services. E-cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General, 2016.

URL: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgs/e-cigarettes/pdfs/2016_sgr_entire_report_508.pdf. Accessed April 24, 2020.

Soneji S et al.: Association between initial use of e-cigarettes and subsequent cigarette smoking among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics, 171 (8), 788-797, 2017. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28654986>. Accessed May 13, 2020.

Boak, A., Elton-Marshall, T., Mann, R.E. & Hamilton, H.A. (2020). Drug Use Among Ontario Students, 1977-2019: Detailed Findings From the Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS). Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.

Auteurs

Rédigé par Victoria Hatfield, conseillère en toxicomanie, Rideauwood ; Tea Rosic, pédopsychiatre, CHEO ; Michael Cheng, pédopsychiatre, CHEO. Révisé par les membres de l'équipe de eSantéMentale.ca et les professionnels du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) en Ontario, Canada.

Traduction française par Mary Velez (candidate de l'Université d'Ottawa, classe de 2024).

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de partager, copier et distribuer cette œuvre dans son intégralité, sans aucune altération. Cette œuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Pour obtenir la licence complète, visitez

<https://creativecommons.org/li...>

Avis de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette fiche peuvent s'appliquer ou non à votre situation. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information sur votre situation.