

PARLONS DE VAPOTAGE

UN GUIDE DE RÉFÉRENCE RAPIDE

Date de rédaction : Juin 2024

Date de révision: Juin 2025

Préparé par: Centre d'excellence pour l'abandon du tabac dans un cadre clinique
du Réseau de santé Horizon



CONTEXTE ACTUEL

« L'utilisation de la cigarette électronique est devenue une épidémie parmi les jeunes de notre pays. »

Rapport du directeur du Service de santé publique
des États-Unis, 2018

Le Nouveau-Brunswick a la plus forte
prévalence de vapotage au Canada chez
les jeunes de 15 à 19 ans¹.

CONTENU

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
LA NICOTINE ET LE JEUNE CERVEAU
LA NICOTINE ET LA SANTÉ
MENTALE
LES EFFETS DU VAPOTAGE SUR LA
SANTÉ
TACTIQUES DE MARKETING
CIBLANT LES JEUNES
ARRÊTER DE VAPOTER
RÉFÉRENCES ET RESSOURCES

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

QU'EST-CE QU'UNE CIGARETTE ÉLECTRONIQUE OU UN DISPOSITIF DE VAPOTAGE?

Les cigarettes électroniques sont des dispositifs qui fonctionnent en chauffant une solution liquide à une température suffisamment élevée pour qu'elle produise un aérosol pouvant être inhalé.

Les premières générations de cigarettes électroniques utilisaient une forme de nicotine appelée nicotine à base libre. Les cigarettes électroniques actuellement sur le marché, qui comprennent des systèmes de dosettes préremplies, rechargeables ou à usage unique, utilisent des liquides à vapoter contenant des sels de nicotine.

Les formules à base de sels de nicotine ont pour effet d'augmenter grandement les niveaux de nicotine et de permettre une absorption plus efficace de la nicotine par rapport aux générations précédentes de cigarettes électroniques.

SELS DE NICOTINE

Les produits actuels de cigarette électronique libèrent de la nicotine aussi efficacement qu'une cigarette². L'utilisation de sels de nicotine abaisse le pH des liquides à vapoter, ce qui permet d'inhaler des concentrations de nicotine beaucoup plus élevées avec moins d'irritation.

La teneur en nicotine de nombreuses cigarettes électroniques soulève également des inquiétudes quant au risque de dépendance.

Une étude a révélé que parmi les jeunes et les jeunes adultes qui utilisent actuellement des dosettes (*pods/mods*) avec nicotine, la majorité (63 %) ne savent pas que le produit contient toujours de la nicotine³. De manière anecdotique, les jeunes font état de signes de dépendance grave, comme l'incapacité à se concentrer en classe, le fait de fumer une cigarette électronique au réveil et le fait de fumer une cigarette électronique la nuit après s'être réveillés en état de manque.

Les nouvelles générations de cigarettes électroniques, qui utilisent des dosettes à base de sels de nicotine, ont une teneur en nicotine équivalente ou supérieure à un paquet de cigarettes.

CONTENU DES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES

La plupart des cigarettes électroniques contiennent de la nicotine, des arômes, des hydrocarbures aromatiques polycycliques, du propylène glycol ou de la glycérine végétale, des aldéhydes, des nitrosamines cancérigènes, des particules, des métaux lourds, du diacétyl et d'autres drogues.

Certaines cigarettes électroniques sont présentées comme étant « sans nicotine ». Toutefois, selon les recherches, elles peuvent tout de même contenir de la nicotine⁴.

PRÉOCCUPATIONS RELATIVES AU CONTENU

La nicotine crée une forte dépendance⁵.

Les hydrocarbures aromatiques polycycliques peuvent causer le cancer.

Le propylène glycol ou la glycérine végétale n'ont jamais été approuvés pour l'inhalation. Ce produit est dangereux lorsqu'il est chauffé, comme dans les cigarettes électroniques.

Le diacétyl est connu pour ses effets toxiques sur les poumons, notamment la bronchiolite oblitérante.

Les teneurs en métaux lourds se sont avérées plus élevées dans les cigarettes électroniques que dans les cigarettes traditionnelles.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX (suite)

DES OUTILS POUR LES PARENTS ET LES ENSEIGNANTS

Ressources pour la prévention et l'arrêt du vapotage : conseils aux parents et aux écoles

<https://truthinitiative.org/research-resources/quitting-smoking-vaping/vaping-prevention-and-quit-resources-top-tips-parents> (en anglais seulement)

Santé Canada

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

Dictionnaire du langage du vapotage

https://truthinitiative.org/sites/default/files/media/files/2020/06/Truth_Vaping_Lingo_Dictionary_FINAL.pdf
(en anglais seulement)

Formation des animateurs QUASH

<https://www.quashapp.com/fr/adult-allies>

LA NICOTINE ET LE JEUNE CERVEAU

LES EFFETS DE LA NICOTINE SUR LE CERVEAU DES JEUNES

Les jeunes sont particulièrement exposés aux effets à long terme et durables de l'exposition de leur cerveau en développement à la nicotine.

Ces risques comprennent la dépendance à la nicotine, les troubles de l'humeur et une diminution permanente du contrôle des impulsions⁷.

La consommation de nicotine pendant l'adolescence peut perturber la formation des circuits cérébraux qui contrôlent l'attention, l'apprentissage et la régulation émotionnelle, et accroître la vulnérabilité à d'autres dépendances⁷.

La recherche a montré que la consommation de nicotine à un âge précoce et les premières expériences agréables sont corrélées à la consommation quotidienne et à la dépendance à la nicotine tout au long de la vie.

5 mg de nicotine par jour suffisent pour créer une dépendance à la nicotine⁸.

Les cigarettes électroniques populaires chez les jeunes contiennent de 250 à 300 mg de nicotine.

Les jeunes qui n'ont jamais fumé auparavant et qui ont commencé à utiliser des cigarettes électroniques sont plus susceptibles de fumer la cigarette à l'avenir.

Une étude a révélé que les jeunes et les jeunes adultes sans expérience de la nicotine qui avaient déjà utilisé des cigarettes électroniques avaient sept fois plus de chances de devenir des fumeurs un an plus tard que ceux qui n'avaient jamais vapoté⁹.



LA NICOTINE ET LA SANTÉ MENTALE

Des études ont montré que la nicotine peut aggraver les symptômes d'anxiété¹⁰ et amplifier les sentiments de dépression¹¹.

Les jeunes ayant fait usage de cigarette électronique ou de la marijuana, ou des deux, étaient plus susceptibles de déclarer des symptômes dépressifs et suicidaires que les jeunes qui n'en avaient pas fait usage¹².

Les utilisateurs actuels de cigarettes électroniques ont deux fois plus de chances de souffrir d'un diagnostic de dépression que ceux qui n'ont jamais vapoté.

Le fait de vapoter fréquemment est lié à un risque encore plus élevé (2,4 fois) de souffrir d'un diagnostic de dépression comparativement aux personnes qui ne vapotent jamais¹³.

Le vapotage est significativement associé à des taux plus élevés de symptômes de TDAH¹⁴.

La consommation de nicotine au moyen de cigarettes ou de vapeuses peut augmenter le niveau de stress.

De nombreuses personnes croient que les produits contenant de la nicotine peuvent soulager le stress ou l'anxiété, donnant ainsi l'illusion que la nicotine soulage le stress. Elles pourraient interpréter la capacité des produits à réduire les symptômes de sevrage de la nicotine comme un effet bénéfique sur la santé mentale. L'ironie de la chose, c'est que même si vous pouvez ressentir un soulagement temporaire du stress dans votre tête, votre corps, lui, subit un **stress accru**. Votre tension artérielle et votre rythme cardiaque augmentent, vos muscles se tendent et votre corps et votre cerveau disposent de moins d'oxygène¹⁵.

Plus de la moitié des vapoteurs utilisent la cigarette électronique pour faire face au stress¹⁶.

50,3 % des vapoteurs fréquents (personnes qui ont vapoté 20 jours ou plus au cours du dernier mois) ont déclaré qu'ils avaient besoin de vapoter pour faire face au stress ou à l'anxiété.

De nombreuses marques de cigarettes électroniques exploitent désormais les thèmes du soulagement du stress et du bien-être mental.

Une marque populaire de cigarettes électroniques à usage unique, Puff Bar, a commercialisé son produit pendant la pandémie de COVID-19 comme un moyen de « rester sain d'esprit ».

De nouvelles données probantes établissent un lien entre l'arrêt du vapotage et l'amélioration des symptômes de santé mentale¹⁶.

Les données de l'étude confirment ce lien entre l'arrêt des cigarettes électroniques contenant de la nicotine et l'amélioration de la santé mentale :

- 90 % des personnes qui ont arrêté de vapoter ont déclaré se sentir moins stressées, anxieuses ou déprimées.
 - 47 % des personnes interrogées qui ont arrêté de vapoter ont déclaré que depuis qu'elles avaient arrêté, elles se sentaient plus en contrôle.
- 78 % des personnes interrogées qui ont déclaré avoir déjà vapoté, mais n'avoir pas arrêté ont dit qu'elles se sentiraient mieux dans leur peau si elles arrêtaient de vapoter.

LES EFFETS DU VAPOTAGE SUR LA SANTÉ

Effet sur la santé en général

Il a fallu plusieurs décennies pour que les effets négatifs du tabagisme sur la santé soient pleinement connus. De même, il faudra plusieurs décennies avant de connaître l'étendue des dommages potentiels liés au vapotage.

Certes, il faudra encore du temps pour comprendre pleinement les effets du vapotage sur la santé, mais une étude récente portant sur 2 000 jeunes et jeunes adultes a révélé que la moitié (50,9 %) des participants arrêtaient devapoter pour des raisons de santé¹⁷.

Problèmes respiratoires

L'utilisation de la cigarette électronique est associée à un risque accru de maladie respiratoire¹⁸.

Cancer

Les cigarettes électroniques contiennent des substances cancérigènes connues. Les substances cancérigènes sont des substances qui provoquent le cancer.

Problèmes cardiovasculaires

Les risques que pose la cigarette électronique pour la santé cardiovasculaire demeurent incertains¹⁸.

Santé mentale

Voir la partie consacrée au vapotage et à la santé mentale

Impact sur le cerveau

Voir la partie intitulée « La nicotine et le jeune cerveau »

TACTIQUES DE MARKETING CIBLANT LES JEUNES

L'industrie du tabac cible depuis longtemps les jeunes, et la tendance se poursuit avec les cigarettes électroniques.

On est passé des grandes compagnies de tabac aux grandes compagnies de vapotage.

Tous les grands fabricants de tabac possèdent aujourd'hui au moins une marque de cigarette électronique.

L'industrie du tabac dépense un million de dollars par heure en marketing.

Ce montant équivaut à 8,8 milliards de dollars par an.

Au départ, les cigarettes électroniques ont été fortement commercialisées aux États-Unis, et même si la réglementation est plus stricte au Canada, on assiste à un « détournement » du marketing américain.

Pour contourner les réglementations strictes en matière de marketing au Canada, les grandes compagnies de tabac ont fait appel au marketing sur les médias sociaux et ont recours à des campagnes virales, à des témoignages et à des influenceurs pour vendre leurs produits¹⁹.

Un mot sur l'industrie du tabac

L'industrie du tabac est une industrie qui cible depuis longtemps les populations vulnérables, y compris les jeunes.

Cette photo montre les PDG des sept plus grands fabricants de tabac d'Amérique du Nord témoignant sous serment devant la Chambre des représentants. On leur a demandé individuellement si la nicotine créait une dépendance et chacun a répondu « non », la nicotine ne crée pas de dépendance. Ça se passait en 1994. La dépendance est au cœur de leur modèle économique.

Toutes les grandes compagnies de tabac possèdent désormais leurs propres marques de cigarettes électroniques.

Les fabricants de tabac ont vu leurs profits diminuer avec la réduction de la prévalence du tabagisme, principalement en raison de la baisse du nombre de jeunes et de jeunes adultes qui ne commencent pas à fumer.

Le vapotage est une industrie de plusieurs milliards de dollars. Ce n'est avant tout qu'une question de profits.

« La nicotine ne crée pas de dépendance. »



ARRÊTER DE VAPOTER

À l'heure actuelle, il n'existe pas de lignes directrices de pratique clinique fondées sur des données probantes concernant la manière d'arrêter de vapoter.

Toutefois, en raison de l'épidémie de tabagisme, nous disposons d'outils et de stratégies connus pour traiter la dépendance à la nicotine. Certaines de ces stratégies sont utilisées pour traiter la dépendance au vapotage. Des directives cliniques sur le traitement de la dépendance au vapotage sont en cours d'élaboration.

Le vapotage ne devrait pas être utilisé comme outil de sevrage tabagique chez les jeunes en raison du manque d'efficacité et de données probantes sur ses effets néfastes²⁰.

La Société canadienne de pédiatrie recommande des stratégies comportementales connues pour le traitement d'autres dépendances en tant que thérapie de première ligne, et suggère d'envisager une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) pour les jeunes présentant une forte dépendance à la nicotine ou des symptômes graves de sevrage²⁰.

Les TRN comme les timbres (*patches*), les gommes, les pastilles, les inhalateurs et les vaporisateurs buccaux, se sont avérées sans danger pour les jeunes, bien que les preuves de leur efficacité pour le sevrage du tabac et du vapotage chez les jeunes soient limitées²¹.

Stratégies comportementales pour aider les jeunes à arrêter de vapoter :

- Essayez de réduire la quantité de nicotine que vous vapotez.
- Essayez de ne pas emporter votre vaporisateur avec vous (par exemple, laissez-le dans votre casier à l'école).
 - Lorsque vous êtes en manque, essayez de vous occuper. Les envies ne durent que quelques minutes.
 - Essayez de vous abstenir de vapoter le plus longtemps possible chaque fois.
 - Envisagez de demander à votre professionnel de la santé au sujet d'une thérapie de remplacement de la nicotine (timbres, gommes, inhalateurs, vaporisateurs buccaux ou pastilles) pour arrêter de vapoter.

Ressources pour arrêter de vapoter destinées aux jeunes du Nouveau-Brunswick

Les ressources destinées aux jeunes sont limitées.

Consultez votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne.

Communiquez avec la ligne provinciale d'aide à l'abandon du tabac, NB Sans Tabac, au 1-866-366-3667.

Envisagez d'essayer des applications numériques, comme Quash ou Crush the Crave.

Remarque : Peu de données sont disponibles au sujet de l'efficacité de ces applications pour aider les jeunes à arrêter de vapoter.

RESSOURCES

L'ORGANISME TRUTH INITIATIVE

Une partie du contenu de ce guide provient de l'organisme Truth Initiative. Chef de file dans le domaine de la lutte contre le vapotage chez les jeunes, cet organisme s'est engagé à faire du tabagisme et de la dépendance à la nicotine une chose du passé.

L'organisme Truth Initiative fournit aux jeunes, aux éducateurs et aux parents des renseignements pertinents, actualisés et fondés sur des données probantes concernant le vapotage et le tabagisme.

Bien que les renseignements fournis dans les liens ci-dessous par la Truth Initiative soient accessibles à tous et à toutes, l'aide à l'arrêt du vapotage par le biais de son programme « This is Quitting » n'est offerte qu'aux jeunes vivant aux États-Unis.

<https://truthinitiative.org/research-resources/emerging-tobacco-products/e-cigarettes-facts-stats-and-regulations#What-is> (en anglais seulement)

[E-cigarettes: Facts, stats and regulations \(truthinitiative.org\)](#) (en anglais seulement)

[Colliding Crises: Youth Mental Health and Nicotine Use \(truthinitiative.org\)](#) (en anglais seulement)

[Vaping: Know the Truth](#) (en anglais seulement)

Une expérience d'apprentissage numérique gratuite en quatre parties qui donne aux élèves et aux enseignants des connaissances de base sur les dangers associés à l'utilisation des cigarettes électroniques :

<https://everfi.com/courses/k-12/vaping-programs-for-high-school-students/> (en anglais seulement)

EXEMPLES DE MARQUES COURANTES

* Veuillez noter que la popularité des marques évolue très rapidement dans ce secteur. Il y a de fortes chances que ces exemples soient datés de quelques mois, mais leur contenu ne sera mis à jour qu'une fois par an.

Caliburn, Nord, Mr. Fog, Puff Bar, Smok, produits Rick and Morty (p. ex. Tornado), Elfbar

RÉFÉRENCES

1. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/220505/dq220505c-fra.htm>
2. Voos, N., Goniewicz, M.L., Eissenberg, T. What is the nicotine delivery profile of electronic cigarettes? National Library of Medicine. HHS Public Access. 2020.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6814574/> (en anglais seulement)
3. Willet, J.G., Bennett, M., Hair, E.C. et al. Recognition, use and perceptions of JUUL among youth and young adults. Tobacco Control. 2018. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29669749/> (en anglais seulement)
4. Lau, L., Conti, A. A., Hemmati, Z., Baldacchino A. The prospective association between the use of E-cigarettes and other psychoactive substances in young people: A systematic review and meta-analysis. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 2023.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763423003615?via%3Dihub> (en anglais seulement)
5. <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/nicotine-why-tobacco-products-are-addictive> (en anglais seulement)
6. Jones, K., Salzman, G., The Vaping Epidemic in Adolescents. Mo Med, 2020.
7. Centre for Disease Control Smoking and Tobacco, 2024. [Health Effects of Vaping | Smoking and Tobacco Use | CDC](#) (en anglais seulement)
8. Benowitz, N.L., Henningfield, J.E. Establishing a nicotine threshold for addiction-the implications for tobacco regulation. The New England Journal of Medicine. Volume 331:123-125. July 14, 1994.
https://www.hri.global/files/2011/07/13/Benowitz_-_Nicotine_Regulation.pdf (en anglais seulement)
9. Hair, E.C., Barton, A.A., Perks, S.N., et al. Association between e-cigarette use and future combustible cigarette use: Evidence from a prospective cohort of youth and young adults, 2017-2019. Addictive Behaviors. 2021.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460320307231?dgcid=author> (en anglais seulement)
10. Kutlu, M.G., Gould, T.J. Nicotine modulations of fear memories and anxiety: Implications for learning and anxiety disorders. Biochemical Published Online First. 2015.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26231942/> (en anglais seulement)
11. Lechner, W.V., Janssen, T., Kahler, C.W., et al. Bi-directional associations of electronic and combustible cigarette use onset patterns with depressive symptoms in adolescents. Preventative Medicine. 2017.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28024859/> (en anglais seulement)
12. Chadi, N., Guilin Li, N.C., Weitzman, E.R. Depressive symptoms and suicidality in adolescents using e-cigarettes and marijuana: A secondary data analysis from the youth risk behavior survey. Addict Med. 2019. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30688723/> (en anglais seulement)
13. Obisesan, O.H., Mirbolouk, M., Osei, A.D., et al. Association between e-cigarette use and depression in the behavioral risk factor surveillance system. JAMA Network Open. 2019.
<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2756260> (en anglais seulement)

RÉFÉRENCES (suite)

14. Bierhoff, J., Haardorfer R., Windle, M., et al. Psychological risk factors for alcohol, cannabis, and various tobacco use among young adults: A longitudinal analysis. *Substance Use & Misuse*. 2019. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31023112/> (en anglais seulement)
15. <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/nouvelles/nouvelles-regionales/sentinelle-ouest/2021/04/fumer-pour-attenuer-son-stress.html>
16. Youth Mental Health and Nicotine Use. Truth Initiative, 2021. https://truthinitiative.org/sites/default/files/media/files/2021/10/Mental%20Health%20and%20Nicotine%20Report_10.7.2021.pdf (en anglais seulement)
17. Amato, M.S., Bottcher, M.M., Cha, S. "It's really addictive and I'm trapped:" A qualitative analysis of the reasons for quitting vaping among treatment seeking young people. *Addictive Behaviors*. January 2021 (en anglais seulement)
18. Pipe, A.L., Mir, H. E-cigarettes re-examined: Product toxicity. *Canadian Journal of Cardiology*. 2022. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0828282X22005037?via%3Dihub> (en anglais seulement)
19. <https://www.theglobeandmail.com/canada/article-vaping-advertising-marketing-investigation/> (en anglais seulement)
20. Société canadienne de pédiatrie. <https://cps.ca/uploads/clinical/VapingTool-FR.pdf>
21. American Academy of Pediatrics. <https://www.aap.org/en/patient-care/tobacco-control-and-prevention/youth-tobacco-cessation/nicotine-replacement-therapy-and-adolescent-patients/#:~:text=Can%20Adolescents%20Use%20NRT%3F,lack%20of%20adequately%2Dpowered%20studies> (en anglais seulement)