

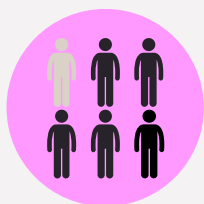
Coup d'œil sur les substances :

Le vapotage et les cigarettes électroniques

Les produits de vapotage ne contiennent pas de tabac. Cependant, la nicotine utilisée dans les liquides de vapotage est souvent extraite à même les plants de tabac.¹



Qu'est-ce que le vapotage? Le vapotage se produit par l'inhalation de substances vaporisées, soit la «vapeur» provenant d'une cigarette électronique ou d'un dispositif similaire. Même si ce qui s'en dégage peut ressembler à de la fumée, en réalité il s'agit d'une vapeur créée par la combustion d'une huile ou d'un liquide. Les «e-liquides» des produits de vapotage sont composés, le plus souvent, de propylène glycol ou d'un liquide à base de glycérine végétale comprenant des arômes de nature chimique. Les «e-liquides» peuvent aussi contenir de la nicotine et des concentrés de cannabis comme les huiles de cannabis.



Le vapotage et les jeunes : Au Canada, 15,5% des jeunes au niveau secondaire (I à V) déclarent avoir vapoté au cours des 30 derniers jours.² Ce pourcentage est légèrement moindre que chez les étudiants du postsecondaire dont 17,5% d'entre eux déclarent avoir utilisé des vapoteuses et des cigarettes électroniques au cours des 30 derniers jours.³



Pourquoi les jeunes vapotent? Les raisons citées par les jeunes qui les incitent à vapoter vont du besoin de s'intégrer, de calmer leur stress à par simple curiosité ou encore parce qu'ils aiment les divers saveurs des produits de vapotage. Certains jeunes déclarent vapoter comme un moyen d'arrêter de fumer. Toutefois, vapoter peut aussi devenir une dépendance compte tenu de la haute teneur en nicotine.



Le vapotage et la loi : Comme c'est le cas pour la cigarette, le vapotage est légal au Canada à différents âges selon la province d'appartenance. Alors que les produits du tabac ne peuvent être aromatisés, dans plusieurs provinces, les produits de vapotage peuvent être aromatisés avec une multitude d'édulcorants et de sucres, les rendant alléchants pour les ados et les jeunes adultes. Les lois visant les saveurs et arômes de produits de vapotage sont présentement sous étude et peuvent être sujettes à changement.



Vapoter et le cannabis : Les produits de vapotage peuvent aussi servir à chauffer et à inhaler soit les feuilles séchées ou les produits e-liquides de cannabis. Les e-liquides de cannabis sont beaucoup plus puissants (avec des teneurs en THC allant jusqu'à 90%) que les produits provenant de feuilles séchées. Vapoter des e-liquides de cannabis peut augmenter le risque de surconsommation, d'intoxication au cannabis, de dépendance et d'autres effets indésirables incluant des hallucinations, des palpitations cardiaques, de la nausée et des épisodes psychotiques.⁴

Coup d'œil sur les substances :

Le vapotage et les cigarettes électroniques

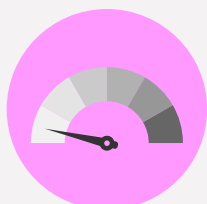
Un tiers des Canadiens déclarent ne pas savoir si le vapotage est plus au moins nuisible que la cigarette.



Les effets à court et à long terme : Vapoter des e-liquides peut faire qu'une personne se sente plus relaxe. La nicotine comme ingrédient actif dans la plupart des cartouches de vapotage peut provoquer une sensation de bien-être et de plaisir ainsi qu'un regain d'énergie. Vapoter peut aussi causer des étourdissements, des maux de gorge, une toux sèche et la nausée.



Quels sont les risques du vapotage ? Vapoter durant l'adolescence peut affecter la mémoire, la concentration et la capacité d'apprentissage. Cela peut aussi intensifier certains symptômes de troubles anxieux et de dépression⁵. Vapoter des produits de nicotine avant l'âge de 25 ans augmente les risques de dépendance. Les « e-liquides » peuvent contenir des contaminants métalliques, des agents cancérigènes, des composés organiques volatiles et des additifs de saveur qui peuvent endommager les tissus pulmonaires. D'autres risques à long terme nous sont encore inconnus, les produits de vapotage n'étant disponibles que depuis peu comparativement aux cigarettes.



Comment peut-on réduire les risques du vapotage ? Les produits du vapotage ont été conçus pour aider les adultes à arrêter de fumer, de sorte que les gens qui vapotent devraient essayer de s'abstenir complètement de fumer et de consommer tous autres produits du tabac. Si vous tentez d'arrêter de fumer, parlez-en avec votre professionnel de la santé afin de trouver des stratégies additionnelles pour vous aider. Les adolescents, jeunes adultes, femmes enceintes ou qui allaitent ne devraient pas vapoter. Compte tenu que les recherches sur les effets du vapotage ne cessent d'évoluer, il est important de rester informé et à l'affût des risques possibles pour la santé.



Comment puis-je parler du vapotage avec mon jeune ? De la même façon que parler du tabagisme est important, les conversations sur le vapotage avec votre pré-ado ou ado sont cruciales, et le plus tôt sera le mieux. En tant que parents, vous êtes les mieux placés pour leur expliquer les effets et conséquences possibles pour leur santé. En écoutant attentivement ce que votre jeune veut vous dire, ses impressions et en lui posant des questions ouvertes, vous contribuez à ce que la conversation soit franche et positive.



Les produits de vapotage contribuent-ils à ce que les gens cessent ou commencent à fumer des cigarettes ? À l'origine, les produits de vapotage ont été commercialisés comme un aide à l'arrêt de fumer. En 2021, 58% des adultes au-delà de 25 ans déclaraient vapoter comme un moyen pour arrêter de fumer. Cependant, 61% des adolescents et 24% des jeunes adultes qui vapotent n'ont jamais essayé de fumer de leur vie. Les recherches suggèrent que le vapotage chez les jeunes pourrait amener ces derniers à fumer. Deux tiers des adolescents et un tiers des jeunes adultes qui fument la cigarette déclarent avoir vapoté en premier.⁶

Liste de références :

1. Santé Canada, 2023 - [Au sujet du vapotage](#)
2. Santé Canada 2025. [Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2023-2024](#)
3. Santé Canada, 2024. [Enquête canadienne sur la consommation d'alcool et de drogues dans les établissements d'enseignement post secondaires 2020/2021](#).
4. Gouvernement du Canada, 2023. [Au sujet du cannabis](#).
5. CAMH, 2020- [Le vapotage : ce que toi et tes amis devez savoir](#)
6. Santé Canada, 2022 - [Enquête canadienne sur le tabac et la nicotine, 2021](#).