

Le vapotage : ce que le personnel enseignant de l'élémentaire devrait savoir

Le présent document fournit des informations générales. Il expose les faits essentiels sur le vapotage et les risques qui lui sont associés, et il contient des renseignements sur d'autres ressources destinées à aider le personnel enseignant à avoir des échanges éclairés sur la question avec leurs élèves.

Qu'est-ce que le vapotage?

Le vapotage est l'acte d'inhaler et d'exhaler la vapeur produite par un dispositif à piles appelé cigarette électronique¹. Les cigarettes électroniques ont toutes sortes de noms : vapoteuses, stylos de vapotage, narguils électroniques, appareils à réservoir, vapes, mods, pods, etc. Le fonctionnement de ces dispositifs est simple : un liquide à vapoter est chauffé pour produire de la vapeur qu'on aspire par la bouche et qu'on inhale dans les poumons.

Comment les dispositifs de vapotage se présentent-ils?

Les dispositifs de vapotage sont de formes et de tailles variées, les plus petits ressemblant à des stylos ou des clés USB. Un dispositif de vapotage type comporte¹ :

- une pile;
- une résistance (pour chauffer le liquide de vapotage);
- un réservoir pour liquide de vapotage ou un compartiment pour cartouche.

Les liquides de vapotage sont vendus en cartouches ou bien en fioles munies de compte-gouttes pour remplir le réservoir de la cigarette électronique. Ces liquides contiennent diverses substances chimiques, dont du propylène glycol, de la glycérine végétale, des additifs et des arômes de synthèse¹.



L'inhalation et l'exhalation d'aérosols par les personnes qui utilisent des cigarettes électroniques les exposent à des substances potentiellement nocives¹, et la vapeur rejetée dans l'air expose aussi leur entourage à ces substances. De plus, la plupart des cigarettes électroniques contiennent de la nicotine, une substance présente dans le tabac, qui crée une forte dépendance. On peut aussi vapoter du cannabis.



Pour plaire aux jeunes, les fabricants de cigarettes électroniques offrent un grand choix de liquides de vapotage aromatisés – menthe, fruits et chocolat, par exemple¹.

Quels sont les risques du vapotage?

Le vapotage étant relativement récent, il reste encore beaucoup à apprendre sur ses effets à long terme sur la santé. Parmi les effets indésirables à court terme, on peut citer¹ :

- l'irritation de la bouche ou de la gorge;
- la toux;
- la dyspnée;
- des nausées.

Le vapotage n'est pas sans risque, car il accroît l'exposition à des composés chimiques susceptibles de nuire à la santé, notamment au niveau des poumons, ce qui augmente la vulnérabilité à la COVID-19³.

Chez les jeunes, les cigarettes électroniques sont en outre susceptibles d'accroître la propagation des maladies, en raison de leur partage⁴. Il faut faire comprendre aux élèves qui choisissent de vapoter qu'ils doivent se garder de partager leurs dispositifs (y compris narguilés électroniques, aussi appelés stylos chicha, et dispositifs permettant de vapoter du cannabis) pour éviter la propagation de maladies.

Le vapotage de liquides contenant de la nicotine ou du cannabis pendant l'adolescence peut :

- affecter le cerveau, qui continue à se développer jusqu'à l'âge de 25 ans environ¹;
- entraîner une assuétude (dépendance psychique et physique), conduisant à un usage prolongé ou à une transition vers la cigarette classique, avec tous les effets nocifs sur la santé que cela comporte^{1,5};
- avoir des répercussions sur l'apprentissage, la mémoire, la concentration et la vigilance^{1,2};
- aggraver les symptômes de la dépression et des troubles anxieux¹;
- affecter le contrôle des impulsions²;
- engendrer des troubles du comportement².

Par ailleurs, la nicotine que peut contenir le liquide de vapotage est toxique si une quantité importante est inhalée, si du liquide est avalé ou absorbé par la peau, ou s'il entre en contact avec les yeux^{1,6}. La nicotine peut provoquer des maux de tête, des étourdissements, des nausées, des vomissements, une accélération du rythme cardiaque, et même entraîner la mort¹; les jeunes enfants et les animaux de compagnie sont particulièrement vulnérables.

Si vous craignez qu'un élève n'ait été exposé à une quantité toxique de nicotine, appelez le Centre antipoison de l'Ontario en composant le 1 800 268-9017 pour obtenir des conseils sur les symptômes à surveiller et sur la nécessité éventuelle de soins médicaux d'urgence.



Quelles sont les lois relatives au vapotage?

Les lois provinciales et fédérales concourent à la protection des enfants et des adolescentes. Il est illégal de vendre ou fournir des produits du tabac et des produits de vapotage aux moins de 19 ans. La Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée interdit de vapoter (inhaler ou exhaler la vapeur d'une cigarette électronique, ou tenir une cigarette électronique activée) une substance quelconque dans des endroits clos fréquentés par le public, sur des lieux de travail clos et dans d'autres lieux, dont :

- les écoles publiques et privées;
- les écoles et autres espaces scolaires, et toutes les aires publiques se trouvant à moins de 20 mètres;
- les terrains de jeux destinés aux enfants et toutes les aires publiques se trouvant à moins de 20 mètres;
- les installations de loisirs communautaires et toutes les aires publiques se trouvant à moins de 20 mètres;
- les aires de sport publiques (à l'exclusion des terrains de golf), les aires destinées aux spectateurs et toutes les aires publiques se trouvant à moins de 20 mètres⁷.

Ils se peut que des restrictions supplémentaires s'appliquant à la cigarette et aux cigarettes électroniques soient inscrites dans les règlements municipaux ou que certains employeurs ou propriétaires-bailleurs imposent de telles restrictions à leur employés ou locataires.



Si vous souhaitez vous renseigner davantage, voici quelques sources d'information essentielles sur les lois relatives au vapotage :

- **Les endroits où vous ne pouvez pas fumer ou vapoter en Ontario :** www.ontario.ca/fr/page/les-endroits-ou-vous-ne-pouvez-pas-fumer-ou-vapoter-en-ontario
- **Règles régissant la vente du tabac et des produits de vapotage :** www.ontario.ca/fr/page/regles-regissant-la-vente-du-tabac-et-des-produits-de-vapotage
- **La Loi sur le tabac et les produits de vapotage :** www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme/legislation/lois-federales/loi-tabac-lois.html
- **Réglementation des produits de vapotage :** www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage/securite-reglementation-produits.html



Que puis-je faire pour aider les élèves à éviter les dommages causés par le vapotage?

Voici quelques stratégies à employer pour sensibiliser les élèves aux dangers du vapotage :



Évitez de critiquer. Pour favoriser un dialogue ouvert, veillez à être bien informé, à faire preuve d'empathie et à éviter de porter des jugements. Aidez les élèves à bien comprendre que le vapotage comporte des risques pour la santé et la cognition, en particulier chez les moins de 25 ans, car leur cerveau n'a pas encore atteint sa maturité.



Offrez aux élèves des occasions de découvrir ce qu'est le vapotage. Parlez de ses risques (pour la santé physique et mentale) et de son coût financier. La question pourrait être présentée dans le cadre de l'enseignement régulier (p. ex. Éducation physique et santé, Littératie financière, Éducation aux médias Habiletés langagières).



Sachez que certains jeunes pourraient chercher, dans le vapotage, une façon de gérer le stress et les émotions pénibles, et aidez-les à explorer d'autres moyens de faire face à leurs difficultés. Diverses stratégies peuvent aider les élèves à trouver des moyens salutaires de gérer le stress, à comprendre les risques associés au vapotage, à prendre des décisions éclairées et à résister au biais de conformité (peur d'être marginalisé). Il pourrait s'agir, par exemple, de parler à un adulte de confiance (p. ex. mère ou père/tutrice ou tuteur, personnel enseignant, membre du personnel scolaire) ou de profiter du soutien offert au plan local.



Aidez les élèves à explorer leurs options si des pairs ou des amis tentent de les convaincre de vapoter. Il n'est pas facile de résister à de telles pressions, mais il faut savoir que le vapotage n'est pratiqué que par une minorité d'élèves¹.



Invitez vos élèves à porter un regard critique sur les méthodes de commercialisation employées par l'industrie du vapotage pour séduire les jeunes : création d'emballages tendance, recours à des influenceurs sur les réseaux sociaux, promos faites par des célébrités, arômes fruités, etc.¹. Vous aiderez ainsi vos élèves à prendre conscience du fait que l'industrie du vapotage use de stratégies publicitaires destinées à rendre cette pratique attrayante, tout en se gardant bien de mentionner les risques qu'elle présente pour la santé.



Établissez des partenariats avec des intervenants en santé publique et adoptez la vision « écoles saines » en intégrant des activités de promotion de la santé à l'échelle des établissements scolaires, et tenez les parents et tuteurs/tutrices au courant de ce qu'il s'y accomplit. Pour vous renseigner sur cette initiative, visitez www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/foundations.html.



Quelques faits sur le vapotage

Fait n° 1 : Les comportements de vapotage diffèrent selon les années scolaires.

Pour bien informer les élèves au sujet des dangers du vapotage, il importe de déterminer les années scolaires et les groupes où le risque est le plus élevé. En adaptant l'information à l'âge des élèves tout en communiquant des renseignements pratiques à ceux qui sont les plus susceptibles de pratiquer le vapotage, on peut les aider à faire des choix éclairés. Un sondage effectué en 2019 a révélé ce qui suit⁴ :

- 23 % des élèves de l'Ontario de la 7^e à la 12^e année avaient fumé des cigarettes électroniques au cours des 12 derniers mois.
- Alors que chez les élèves des 7^e et 8^e années, le vapotage était moins répandu que chez les élèves du secondaire, le nombre des élèves de 8^e année à avoir fait l'essai de cigarettes électroniques était 2,5 fois plus élevé (5 %) que celui des élèves de 7^e année (2 %).
- Il n'y avait pas de différence entre les filles et les garçons de la 7^e à la 12^e année relativement à l'usage des cigarettes électroniques⁴.

Le rapport de 2019 ne contient pas de données sur les élèves non binaires. Il faudrait faire des recherches plus poussées sur le vapotage chez ce groupe d'élèves.

Fait n° 2 : Le vapotage n'est PAS SANS RISQUE.

Il n'existe pas d'études à long terme sur le vapotage, de sorte que ses effets à long terme sur la santé sont encore inconnus¹. Donnez à vos élèves la possibilité de s'informer au sujet des effets du vapotage sur la santé pour prendre des décisions éclairées, le mieux étant bien sûr d'éviter complètement la nicotine et les produits du tabac pour protéger leur santé.

Fait n° 3 : Il n'est PAS PROUVÉ que, chez les jeunes, les cigarettes électroniques soient efficaces pour arrêter de fumer.

Certaines études ont montré que le vapotage pouvait être efficace pour le sevrage tabagique chez les adultes, mais cela n'a pas été prouvé pour les jeunes. De fait, les recherches montrent qu'il existe un plus grand risque que le vapotage ne conduise les jeunes à passer à la cigarette^{1,8}.

Si un élève vous dit qu'il souhaite s'arrêter de fumer, présentez-lui plusieurs options, dont le service Jeunesse, J'écoute, qui peut lui offrir un soutien téléphonique confidentiel et sans jugement au 1 800 668 6868. Les élèves peuvent également envoyer un message texte au 686868 ou visiter le site Web jeunessejecoute.ca.

Vous pouvez également conseiller aux élèves d'appeler Télésanté Ontario (1 866 797 0000 ou 1 866 797 0007 [ligne sans frais]) pour accéder à des services professionnels d'accompagnement en abandon du tabac/de la cigarette électronique gratuits, confidentiels et dépourvus de jugement. Les élèves peuvent par ailleurs accéder aux services de Télésanté pour fumeurs de la Société canadienne du cancer en visitant smokershelpline.ca/fr-ca ou par texto en tapant le mot ÉCRASONS au 123456.



Fait n° 4 : Le vapotage est lié à des troubles de santé mentale et à des troubles d'usage de substances.

Les recherches sur le vapotage ne font que commencer et on ne sait pas grand-chose sur les liens entre vapotage et troubles mentaux, mais les données dont on dispose montrent qu'il existe une relation entre l'usage de cigarettes électroniques et les troubles de santé mentale et d'usage de substances⁹. On ignore toutefois la nature de cette relation : le vapotage serait-il à l'origine de ces troubles, ou ces troubles conduiraient-ils les gens à vapoter?

Comment l'apprentissage au sujet du vapotage est-il intégré au curriculum?

Le curriculum de l'Ontario, de la 1^{re} à la 8^e année – Éducation physique et santé (2019) offre aux élèves diverses occasions de s'informer sur le vapotage et d'être mieux à même de faire des choix éclairés propices à leur bien-être.

Pour le palier élémentaire, l'apprentissage au sujet du vapotage proprement dit se fait en 4^e et 6^e années, mais on commence à aborder la question dès la 1^{re} année. Au palier élémentaire, on apprend aux élèves à prendre des décisions éclairées concernant leur santé et à adopter et maintenir une bonne hygiène de vie, en les informant notamment des risques du vapotage sur la santé. On traite en outre des différents facteurs qui affectent les décisions concernant le vapotage et on apprend aux élèves à éviter de se laisser influencer et à faire preuve de fermeté face aux pressions de leurs camarades. Ci-dessous figurent les attentes à l'égard de l'apprentissage lié au vapotage dans le cadre de la composante Éducation physique et santé du curriculum.

1^{re} ANNÉE

Consommation de substances, dépendance et comportements associés (D3.2)

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

- « décrire des habitudes et des comportements qui peuvent nuire à la santé (p. ex., passer trop de temps devant un écran ou à jouer à des jeux vidéo, fumer, vapoter) ainsi que ceux qui encouragent les personnes de son entourage à adopter des options plus saines ».

4^e ANNÉE

Consommation de substances, dépendance et comportements associés (D1.4, D2.3, D3.2)

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

- « décrire les effets sur la santé [...] des substances (p. ex., nicotine, goudron, plomb, formaldéhyde, ammoniac, arsenic) contenues dans les produits de tabac et de vapotage [...] »;
- « examiner des comportements et des stratégies, y compris des habiletés socioémotionnelles (p. ex., appliquer des stratégies conversationnelles comme dire « non » clairement et résolument, changer



le sujet, donner des raisons, poser une question, faire une blague; réfléchir à ses valeurs, ses croyances culturelles et ses choix personnels; trouver des options pour remédier au stress; résister aux influences négatives; reconnaître les dangers de la consommation du tabac à long terme; éviter les endroits où on fume ou vapote, en particulier ceux où il y a des jeunes qui fument ou qui vapotent) qui permettent de prendre des décisions éclairées et de résister aux pressions relatives à la consommation du tabac et des produits de vapotage »;

- « décrire les effets à court terme et à long terme de la fumée primaire et secondaire et les effets du vapotage ».

Littérature en santé mentale (D2.5)

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

- « décrire de quelles façons les choix faits tous les jours peuvent avoir une incidence positive sur sa santé mentale [...] ».

5e ANNÉE

Consommation de substances, dépendance et comportements associés (D2.3)

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

- « décrire des habiletés relatives à la prise de décisions, à l'affirmation de soi et au refus pour résister à la pression des pairs quant à la consommation d'alcool ou à tout autre comportement (p. ex., tabagisme, vapotage, consommation de drogues, pratique compulsive de jeux de hasard et de jeux vidéo) pouvant mener à une dépendance ».

6e ANNÉE

Consommation de substances, dépendance et comportements associés (D2.4)

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

- « décrire des facteurs (p. ex., valeurs personnelles, pression des pairs, influence des médias, curiosité, sanctions sociales et légales, enseignements culturels, religieux, spirituels) et des stratégies concernant la consommation de drogues comme l'alcool, le tabac et le cannabis ainsi que des activités telles que le vapotage, afin de faire des choix personnels judicieux, y compris choisir de s'abstenir ».

7e ANNÉE

Consommation de substances, dépendance et comportements associés (D3.2)

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

- « expliquer les conséquences personnelles et sociales résultant de l'usage problématique de substances, de la dépendance et des comportements associés (p. ex., [...] risques associés au



vapotage et à la consommation du tabac à mâcher; effets de la fumée secondaire sur les non-fumeurs et les enfants; conséquences juridiques et sanitaires de la consommation d'alcool et de cannabis chez les mineurs [...] ».

Pour en apprendre davantage

Au sujet du vapotage : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage.html

Ressources de sensibilisation au vapotage auprès des jeunes :
considerelesconsequences.ca/ressources

Parler de vapotage avec votre adolescent : www.canada.ca/fr/services/sante/publications/vie-saine/parler-vapotage-adolescent-fiche-conseils-parents.html

Emplacements des bureaux de santé :
www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx

Références

1. US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *E-cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*, [En ligne], 2016. [https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016_SGR_Full_Report_non-508.pdf] (Consulté le 24 avril 2020).
2. SANTÉ CANADA. *Les risques du vapotage*. [En ligne], [<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage/risques.html>] (Consulté le 22 mai 2020).
3. SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *La COVID, les jeunes et la consommation de substances psychoactives : des messages capitaux aux jeunes et à leur famille*. [En ligne], 2020. [<https://www.cps.ca/fr/blog-blogue/la-covid-les-jeunes-et-la-consommation-de-substances-psychoactives-des-messages-capitaux-aux-jeunes-et-a-leur-famille>] (Consulté le 24 avril 2020).
4. BOAK, Angela, Tara ELTON-MARSHALL, Robert E. MANN et Hayley A. HAMILTON. *Drug Use Among Ontario Students, 1977–2019: Detailed Findings from the Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS) – avec résumé en français à l'intérieur*. Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2020. [En ligne]. [<https://www.ophea.net/fr/other-resources/6045>].
5. HAMMOND, David, Jessica L. REID, Adam G. COLE et Scott T. LEATHERDALE. « Electronic cigarette use and smoking initiation among youth: A longitudinal cohort study » *CMAJ*, vol. 189, n° 43, 2017, E1328-E1336. [En ligne]. [<https://doi.org/10.1503/cmaj.161002>] (Consulté le 24 avril 2020).
6. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). *New CDC study finds dramatic increase in e-cigarette-related calls to poison centers*. CDC Newsroom. [En ligne], [<https://www.cdc.gov/media/releases/2014/p0403-e-cigarette-poison.html>] (Consulté le 24 avril 2020).
7. GOUVERNEMENT DE L'ONTARIO. *Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée*. [En ligne], [<https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/17s26>] (Consulté le 24 avril 2020).
8. SONEJI, Samir, Jessica L. BARRINGTON-TRIMIS, Thomas A. WILLS, Adam L. LEVENTHAL, Jennifer B. UNGER, Laura A. GIBSON et autres. « Association between initial use of e-cigarettes and subsequent cigarette smoking among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis », *JAMA Pediatrics*, vol. 171, n° 8, 2017, p. 788-797. [En ligne]. [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28654986>] (Consulté le 22 mai 2020).
9. GRANT, Jon E., Katherine LUST, Daniel J. FRIDBERG, Andrea C. KING et Samuel R. CHAMBERLAIN. « E-cigarette use (vaping) is associated with illicit drug use, mental health problems, and impulsivity in university students », *Annals of Clinical Psychiatry: Official Journal of the American Academy of Clinical Psychiatrists*, vol. 31, n° 1, 2019, p. 27-35.

