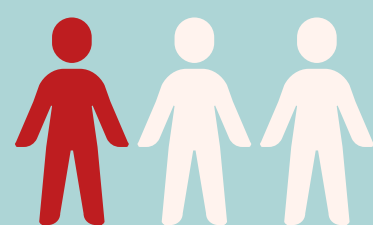


# PRÉVENIR LE VAPOTAGE CHEZ LES ADOLESCENT.ES

## URGENCE D'AGIR

Le vapotage chez les jeunes est un enjeu récent, mais particulièrement alarmant. Ces dispositifs petits et pouvant être inodores ont l'avantage d'être discrets, ce qui attire particulièrement les jeunes. Les connaissances sur les facteurs de risque, les conséquences et les stratégies d'intervention efficaces sont encore peu nombreuses. Ce guide de soutien vise à outiller les intervenant.es en milieu scolaire, afin de faciliter la prévention du vapotage chez les adolescent.es.

Au Québec en 2019, plus du tiers des élèves du secondaire auraient déjà essayé la cigarette électronique.



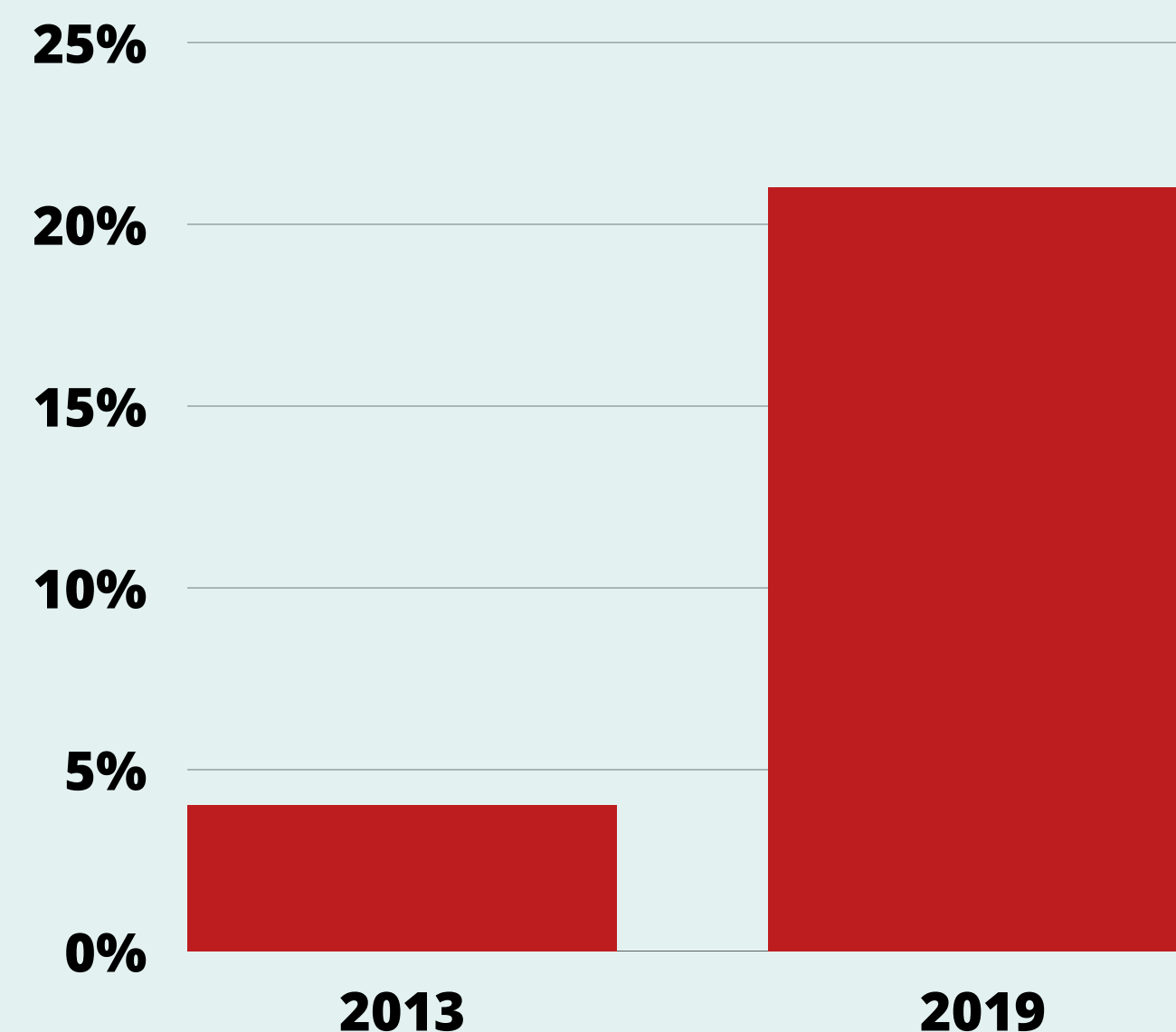
### LÉGISLATION QUÉBÉCOISE

- Vente des produits interdite aux mineur.es
- Vente aux 18 ans et plus rigoureusement encadrée
- Interdit de vapoter dans les lieux où il est interdit de fumer



### ÉTAT DE LA SITUATION AU QUÉBEC

Usage de la cigarette électronique au cours des 30 derniers jours chez les élèves du secondaire en 2013 et 2019



La prévalence de l'usage de la cigarette électronique, au cours des 30 jours précédents, est passée de 4 % en 2013 à 21 % en 2019.



### DESCRIPTION DU VAPOTAGE

#### APPELLATIONS COURANTES

Mods; pods; vapoteuse; stylo de vapotage; vape.



#### CONTENU DU LIQUIDE DE VAPOTAGE



Un solvant véhiculeur

Généralement du propylène ou du glycérol



Des arômes

Ex. menthe, fraise, composées de substances chimiques



De la nicotine

20 mg/ml est la concentration maximale permise, mais on peut trouver des concentrations beaucoup plus élevées pouvant aller jusqu'à presque trois fois cette limite

## CONSEQUENCES

### LA SANTÉ PHYSIQUE

- Dommages aux **poumons**
  - Certains additifs seraient des irritants respiratoires
  - Risque de maladie pulmonaire associée au vapotage, certains cas menant même au décès
  - Certains cas de lésions pulmonaires graves
- **Inflammation** généralisée qui peut s'étendre aux systèmes immunitaire et cardiovasculaire, au cerveau et à l'ensemble des tissus



### LA SANTÉ MENTALE

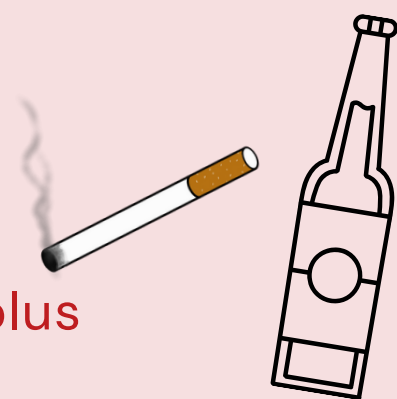
- Association avec la dépression, l'anxiété généralisée, le trouble bipolaire et la schizophrénie

### LA PERFORMANCE SCOLAIRE

- S'initier à la vapoteuse est associé à une **moins bonne performance scolaire** plus tard chez les jeunes

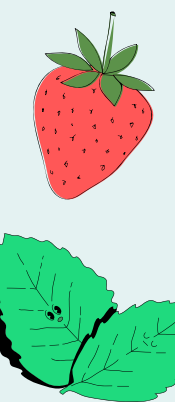
### CONSOMMATION

- Les adolescent.es qui vapotent sont 6.5 fois plus susceptibles de consommer de **l'alcool** et 3 à 4 fois plus susceptibles de s'initier à la **cigarette**



## MOTIVATIONS

- Les **arômes** contenus dans les vapoteuses sont l'une des grandes causes de leur popularité auprès des jeunes (« ça goûte les fruits! »)
  - L'influence de **l'entourage** : le vapotage est accepté socialement et même valorisé dans certains cercles sociaux (paraître « cool »)
- La perception que la vapoteuse est **moins dangereuse** que la cigarette
- L'impression que c'est **relaxant**
- Vouloir contrôler son **poids** (la nicotine peut réduire l'appétit ; l'action de vapoter peut distraire de la faim)



## FACTEURS DE RISQUE

- L'utilisation d'**autres produits du tabac** est associée à l'initiation à la vapoteuse
- Les symptômes **intériorisés**, **extériorisés**, dépressifs, de TDAH ou de trouble de **conduite** peuvent prédire le vapotage
- Le **stress perçu**, soit la tendance à percevoir les événements comme imprévisibles et incontrôlables, peut prédire le vapotage



## PRÉVENTION ET INTERVENTION

### POUR ABORDER LE SUJET

- Demandez aux jeunes ce qu'ils/elles **savent** et en **pensent**
- Cherchez à comprendre leurs **motivations**
- Utilisez des faits objectifs (promotion de **l'esprit critique**)
- Ayez recours à des exemples concrets et réalistes, auxquels les jeunes peuvent **s'identifier**
- Encouragez la **réflexion** sur les coûts et bénéfices

### QUAND LA CONSOMMATION DEVIENT-ELLE PROBLÉMATIQUE ?

- Lorsqu'elle entraîne une **dépendance**
- Nuit à la **santé** physique ou mentale
- Interfère avec la **vie quotidienne**
- Entraîne des difficultés **financières**
- Présente un **risque** pour les autres



### PISTES D'INTERVENTION

- Conseils individuels, renforcement de la motivation ou thérapie cognitivo-comportementale (TCC) :
  - Clarifier les **objectifs** et **croyances**
  - Résister à **l'influence des pairs**
  - Apprendre à mieux gérer les **émotions**
  - Modifier les réactions au **stress**
- Pharmacothérapie (sous consultation d'un.e médecin ou infirmier/infirmière)



## RESSOURCES D'AIDE

- Des ressources pour l'abandon du tabac
  - Centres d'abandon du tabagisme (CAT)
  - quebecsanstabac.ca / jarrete.qc.ca
- Ligne d'écoute
  - 1 866 JARRETE (527-7383)
- Service de messagerie
  - smat.ca/fr
- Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes
  - ÉKIP

Nous voulons vous entendre ! Pour donner votre avis sur cette infographie, scannez ici :



Ou cliquez ici : [https://uqamfsh.ca1.qualtrics.com/jfe/form/S\\_V\\_cYLW2EKCGXob0VM](https://uqamfsh.ca1.qualtrics.com/jfe/form/S_V_cYLW2EKCGXob0VM)

- Becker, T. D., Arnold, M. K., Ro, V., Martin, L., et Rice, T. R. (2021). Systematic Review of Electronic Cigarette Use (Vaping) and Mental Health Comorbidity Among Adolescents and Young Adults. *Nicotine & Tobacco Research*, 23(3), 415-425. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntaa171>
- Burnley, A., Bold, K. W., Kong, G., Wu, R. et Krishnan-Sarin, S. (2021). E-cigarette use perceptions that differentiate e-cigarette susceptibility and use among high school students. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 47(2), 238-246. <https://doi.org/10.1080/00952990.2020.1826501>
- Chan, G. C. K., Stjepanović, D., Lim, C., Sun, T., Shanmuga Anandan, A., Connor, J. P., Gartner, C., Hall, W. D., et Leung, J. (2021). Gateway or common liability? A systematic review and meta-analysis of studies of adolescent e-cigarette use and future smoking initiation. *Addiction*, 116(4), 743-756. <https://doi.org/10.1111/add.15246>
- Chatham-Stephens, K., Roguski, K., Jang, Y., Cho, P., Jatlaoui, T. C., Kabbani, S., Glidden, E., Ussery, E. N., Trivers, K. F., Evans, M. E., King, B. A., Rose, D. A., Jones, C. M., Baldwin, G., Delaney, L. J., Briss, P., Ritchey, M. D., Lung Injury Response Epidemiology/Surveillance Task Force, & Lung Injury Response Clinical Task Force (2019). Characteristics of Hospitalized and Nonhospitalized Patients in a Nationwide Outbreak of E-cigarette, or Vaping, Product Use-Associated Lung Injury - United States, November 2019. *Morbidity and mortality weekly report*, 68(46), 1076-1080. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6846e1>
- Dearfield, C. T., Chen-Sankey, J. C., McNeel, T. S., Bernat, D. H., & Choi, K. (2021). E-cigarette initiation predicts subsequent academic performance among youth : Results from the PATH Study. *Preventive Medicine*, 153(106781). <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106781>
- Donaldson, C. D., Fecho, C. L., Ta, T., Vuong, T. D., Zhang, X., Williams, R. J., Roeseler, A. et Zhu, S-H. (2021). Vaping identity in adolescent e-cigarette users : A comparison of norms, attitudes, and behaviors. *Drug and Alcohol Dependence*, 223(1), 108712. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.108712>
- Gamache, L. et Hamilton-Leavitt, E. R. (2021). La prévention du vapotage chez les jeunes : un état des connaissances. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2787-prevention-vapotage-jeunes.pdf>
- Gonsalves, C. L., Zhu, J. W., et Kam, A. J. (2021). Diagnosis and Acute Management of E-Cigarette or Vaping Product Use-Associated Lung Injury in the Pediatric Population: A Systematic Review. *The Journal of pediatrics*, 228, 260-270. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.09.040>
- Gouvernement du Québec (2023). ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/competences-a-developper-chez-les-jeunes-du-prescolaire-a-la-5e-secondaire>
- Harvey, J. et Chadi, N. (2016). Strategies to promote smoking cessation among adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 21(4), 201-204. <https://doi.org/10.1093/pch/21.4.201>
- Khouja, J. N., Suddell, S. F., Peters, S. E., Taylor, A. E. et Munafò, M. R. (2021). *Tob Control*, 30, 8-15. <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2019-055433>
- Kong, G., Bold, K. W., Cavallo, D. A., Davis, D. R., Jackson, A. et Krishnan-Sarin, S. (2021). Informing the development of adolescent e-cigarette cessation interventions : A qualitative study. *Addictive Behaviors*, 114, 106720. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106720>
- Rotermann, M. et Gilmour, H (2022, 20 juillet). Corrélats du vapotage parmi les adolescents au Canada (publication no 82-003-X). Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2022007/article/00003-fra.htm>
- Rothrock, A. N., Andris, H., Swetland, S. B., Chavez, V., Isaak, S., Pagane, M., Romney, J., et Rothrock, S. G. (2020). Association of E-cigarettes with adolescent alcohol use and binge drinking-drunkenness : A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Drug & Alcohol Abuse*, 46(6), 684-698. <https://doi.org/10.1080/00952990.2020.1771723>
- Tremblay, M. et Khalladi, Z. (2021). Interventions efficaces ou prometteuses de renoncement aux produits de vapotage. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2767-interventions-renoncement-produits-vapotage.pdf>



**Ilana Singer, M.Sc.**  
**Marion Chatelois, B.Sc.**  
**Zakaria Idrissi, B.Sc.**

Merci spécial à Josiane Chicoine, Ph. D./Psy. D. et Marie-Hélène Véronneau, Ph. D., pour leurs conseils et leur soutien