

CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Approches à privilégier en promotion de la santé et en prévention chez les jeunes

Depuis quelques mois, des questionnements au sujet de la cigarette électronique nous parviennent des écoles secondaires et des milieux communautaires.

Bien que le phénomène soit observé sur le terrain déjà depuis quelques années, il continue de préoccuper les intervenants. Ceci témoigne bien du fait que les milieux jeunesse se sentent concernés par la santé des jeunes et de leurs habitudes de consommation de substances psychoactives (SPA) et qu'ils ont le souci de mettre des mesures en place.

Le service Prévention, Promotion et Organisation communautaire de la Direction de santé publique (DSPublique) de Lanaudière a pour mandat de fournir aux ressources qui soutiennent les jeunes, un état de situation juste et des recommandations qui permettront de guider les actions à mettre en place. **Au-delà des bonnes intentions qui nous habitent, il faut s'assurer de choisir et d'utiliser les bons moyens afin d'éviter l'apparition d'effets potentiellement indésirables.**

RAPPEL

La Loi concernant la lutte contre le tabagisme (2015, L-6.2) assure un encadrement concernant l'accès aux mineurs, la vente et la publicité. En vertu de cette loi, il est interdit de consommer dans l'école et sur les terrains, et ce, en tout temps. Précisons que l'usage de la cigarette électronique est assujéti à cette loi.

Les cartouches de vapotage contenant du cannabis sont légales au Canada. Au Québec, le directeur national de santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux invite la population à s'abstenir de faire usage de produits de vapotage de cannabis, qu'ils proviennent d'une source légale ou illégale (...). Il estime que la Société québécoise du cannabis (SQDC) ne devrait vendre aucun liquide de vapotage jusqu'à nouvel ordre¹.

¹ Ministère de la Santé et des Services sociaux, 20 novembre 2019.



Tabagisme et vapotage en contexte de pandémie.

Les personnes qui fument seraient plus vulnérables à la maladie à coronavirus (COVID-19) en raison de risques plus élevés de symptômes sévères et de complications. Le vapotage peut endommager les poumons de ceux qui s'y adonnent. Cela signifie que la toux et les difficultés respiratoires, deux des symptômes de la COVID-19 pourraient s'aggraver en cas d'infection par le virus. Pour en savoir plus, consultez la page [Tabagisme et vapotage : risques et recommandations en contexte de pandémie \(COVID-19\)](#).

D'après des études récentes, les jeunes qui vapotent ou qui fument la cigarette sont plus susceptibles d'attraper la COVID-19. Le risque est de 5 à 7 fois plus élevé. En plus du lavage des mains avant et après, il faut éviter le partage des appareils avec d'autres personnes.

Maladies pulmonaires associées au vapotage (MPAV). Deux mises en garde ont été émises en novembre 2019. L'une [contre le vapotage de produits avec ou sans nicotine](#) et l'autre [contre le vapotage de cannabis](#).

État de situation

Phénomène relativement nouveau, nous disposons de peu de données probantes sur les risques associés à l'utilisation de la cigarette électronique pour la santé à court et à long terme, contrairement à la cigarette traditionnelle, dont les risques et les effets sur la santé sont documentés depuis déjà quelques décennies.

Quelques éléments à considérer :

- Le fait que les dispositifs se déclinent rapidement en de nombreuses nouveautés sur le marché fait persister un sentiment d'être dépassé et dépourvu d'outils pour intervenir. La diversité des dispositifs et des ingrédients qu'ils contiennent, ainsi que leur évolution rapide rendent complexes les études des risques des cigarettes électroniques sur la santé.
- Au Québec, la vente et l'achat de cigarettes électroniques sont interdits aux personnes de moins de 18 ans. L'approvisionnement en produits est une source de préoccupations (parents, pairs, marché noir). Les produits issus du marché légal comportent des risques, les produits illégaux et non réglementés comportent donc des risques additionnels. Le vapotage peut accroître le risque d'exposition à d'autres produits chimiques nocifs.
- La plupart des liquides de vapotage contiennent de la nicotine. Cette substance peut provoquer rapidement une forte dépendance, en particulier chez les jeunes. La dépendance peut se développer même si la personne fait usage de cigarettes électroniques avec de la nicotine occasionnellement.
- La nicotine, lorsqu'elle est consommée par les jeunes, peut entraîner des effets néfastes, notamment sur le développement du cerveau. Ces effets peuvent altérer la mémoire et la concentration, en plus de nuire au contrôle des impulsions.
- De plus en plus de dispositifs de vapotage à haut taux de nicotine sont vendus sur le marché. Le système à cartouche (ou *vape pod system*) est un des types de cigarette électronique qui inquiète en raison de sa concentration en nicotine élevée et de son format facile à transporter et facile à dissimuler étant donné sa ressemblance avec une clé USB.

- L'utilisation de la cigarette électronique chez les jeunes pourrait être un facteur de risque d'initiation au tabagisme. Plusieurs études démontrent que les jeunes non-fumeurs qui utilisent la cigarette électronique ont trois fois plus de risques de fumer la cigarette un an ou deux ans plus tard que s'ils n'avaient pas utilisé la cigarette électronique.
- L'usage de la cigarette électronique combiné à l'usage des produits combustibles, comme la cigarette ou le cigare, n'est pas conseillé car il pourrait hausser les risques pour la santé.

Quelques données régionales :

Selon l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2016-2017* :

- L'utilisation de la cigarette électronique par les élèves de niveau secondaire est en hausse dans la région de Lanaudière.
- Près de 10 %² des élèves lanaudois de niveau secondaire ont utilisé la cigarette électronique au cours des 30 derniers jours.
- Les garçons sont plus nombreux que les filles à utiliser la cigarette électronique.
- L'usage est nettement plus élevé chez les jeunes du second cycle.
- Les usagers de cigarette électronique sont davantage à risque de devenir fumeur de cigarettes.
- L'usage de la cigarette électronique est beaucoup plus répandu chez les élèves ayant un indice élevé de détresse psychologique.
- L'usage de la cigarette électronique est beaucoup plus répandu chez les élèves ayant un diagnostic médical d'anxiété, de dépression ou d'un trouble de l'alimentation.
- L'usage de la cigarette électronique est beaucoup plus répandu chez les élèves ayant un indice de faible estime de soi.

Recommandations et position de la Direction de santé publique de Lanaudière

Il est important de mentionner que plusieurs milieux jeunesse et établissements scolaires proposent déjà des contenus et des alternatives qui vont de pair avec les recommandations de la Direction de santé publique. Les bonnes pratiques préventives sont de plus en plus connues et bien appliquées par les intervenants jeunesse.

Les approches à privilégier demeurent les mêmes. La mise en garde de Santé Canada concernant un risque possible de maladie pulmonaire lié aux produits de vapotage constitue une occasion de plus à saisir pour réviser l'adoption des meilleures pratiques en matière de prévention de la consommation chez les jeunes et susciter des discussions quant aux risques pour la santé.

Il s'agit d'être proactif et à l'affût des pratiques reconnues et efficaces en prévention des dépendances. Ces pratiques demeurent les mêmes que celles utilisées pour toutes les substances psychoactives.

Principes clés en matière de prévention de la consommation de SPA chez les jeunes

Voici quelques principes qui permettent d'amorcer cette réflexion et de guider les actions en matière de substances psychoactives (SPA), dont fait partie la cigarette électronique :

² De récentes enquêtes sur d'autres territoires font état de pourcentages plus élevés. Nous ne possédons pas de données plus récentes pour les jeunes lanaudois.

- Chez les adolescents, la consommation de SPA peut faire partie de leurs expérimentations. Elle est généralement exploratoire, occasionnelle et passagère.
- Les écoles, les parents et les organismes de la communauté ont un rôle de prévention et de sensibilisation dans le développement d'attitudes et de comportements responsables en lien avec la consommation de SPA.
- Un élève qui se sent en confiance et non jugé est davantage en mesure d'accepter le dialogue et le soutien.
- Le recours aux règlements doit se traduire par une volonté d'aider les élèves, tout en faisant preuve de discernement et de bienveillance dans l'évaluation des mesures requises.

Approches à privilégier et à éviter

Approches à privilégier	Approches à éviter
<p>Susciter une participation active du jeune dans les activités de prévention. <i>Ex. : projets pour et par les jeunes, recours à des jeunes leaders, consultations des jeunes lors du choix et l'organisation des actions, discussions ouvertes avec les jeunes lors des ateliers.</i></p>	<p>Implanter des mesures répressives uniquement : expulsions, dénonciation auprès des parents, amendes, fouilles et confiscation. <i>Ces dernières peuvent s'avérer difficiles à gérer au quotidien. De plus, ces mesures pourraient engager des effets indésirables chez certains jeunes : attrait de défier l'autorité, adoption de comportements à risque, curiosité, bris du lien de confiance avec l'élève, etc.</i></p>
<p>Travailler son lien de confiance. <i>Être présent pour les jeunes au quotidien et demeurer à l'écoute.</i></p>	<p>Fonder des mesures sur des besoins perçus sur la consommation des jeunes. <i>Cela risque d'encourager des croyances et des normes erronées en surévaluant le phénomène et en l'appliquant à l'ensemble des jeunes. Rester objectif avant d'appliquer des mesures.</i></p>
<p>Valoriser l'adoption de saines habitudes de vie et travailler à renforcer les facteurs de protection autour du jeune : présence d'adultes significatifs, sentiment d'appartenance, engagement, valorisation des normes positives. <i>Mettre l'accent notamment sur le fait que la meilleure façon d'éviter les risques sur la santé, c'est de ne pas consommer.</i></p>	<p>Donner des exposés magistraux et uniquement de l'information sur les substances et leurs effets. <i>Le jeune ne doit pas demeurer passif. Engager le jeune dans des solutions constructives.</i></p>
<p>Mettre à l'avant-plan le fait que la majorité des jeunes ne consomment pas. Nous avons souvent tendance à l'oublier lorsque l'on constate des phénomènes qui nous préoccupent.</p>	<p>Dramatiser, culpabiliser ou porter des messages moralisateurs faisant appel à la peur.</p>
<p>Privilégier des réflexions sur les différentes sources d'influence autour du jeune. <i>Ses amis, sa famille, les contenus médiatiques, les politiques publiques.</i></p>	<p>Pour les élèves du primaire : éviter de parler directement des substances. <i>Limiter les interventions en répondant aux questions des jeunes directement, succinctement et simplement.</i></p>

Ressources

Prévention et changement des perceptions quant aux risques pour la santé	
<p>Adolescents :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Intervenants dans les écoles secondaires✓ Infirmières scolaires✓ Intervenants en prévention du tabagisme de la DSPublique✓ Intervenants d'<i>Uniatox</i> et du <i>Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes</i> <p>Si vous vous préoccupez de la consommation d'un jeune en particulier, n'hésitez pas à vous référer à l'intervenant en prévention des dépendances de votre école.</p>	<p>Parents et intervenants :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Intervenants d'<i>Uniatox</i> et du <i>Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes</i>✓ Entraide-Parents : entraideparents.com✓ <i>Programme Apte-Parents</i>✓ Conseil québécois sur le tabac et la santé – plusieurs campagnes et outils : quebecsanstabac.ca✓ Réseau du sport étudiant du Québec - : <i>Campagne Tombe pas dans le piège</i>✓ Capsana : <i>Famille sans fumée</i>✓ <i>Mise en garde du MSSS concernant un risque possible de maladie pulmonaire associé au vapotage</i>✓ <i>Santé Canada- Ressources de prévention du vapotage chez les jeunes</i> <p>Centres de services scolaires et écoles :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Accompagnateurs <i>École en santé</i> de votre secteur
<p style="text-align: center;">Prévention ciblée</p> <p style="text-align: center;">Intervention pour des sous-groupes de jeunes qui consomment ou non, mais qui sont particulièrement à risque de développer des problèmes s'ils consomment du tabac (prévention sélective) ou pour des jeunes qui présentent les premiers signes de problèmes liés à leur consommation de tabac (prévention indiquée).</p> <p style="text-align: center;">Intervention individualisée</p> <p style="text-align: center;">Intervention pour des jeunes qui présentent une dépendance à la nicotine</p>	
<p>De l'accompagnement est disponible sous différentes formules :</p> <p>Les services « J'ARRÊTE » offrent gratuitement de l'aide par téléphone, en personne ou par texto. Mieux connus des adultes, ces services s'adressent également aux jeunes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Aide par téléphone Ligne J'arrête 1 866 JARRETE (527-7383). Lundi au jeudi : de 8 h à 21 h. Vendredi : 8 h à 20 h• Aide en personne : Centre d'abandon du tabac (contactez votre CLSC)• Aide en ligne : Québec sans tabac J'ARRÊTE• Aide par texto : Service de Messagerie texte pour Arrêter le Tabac (SMAT.ca) <p>La dépendance à la nicotine s'installe plus rapidement chez les jeunes comparativement aux adultes. Différents professionnels tels que les médecins et les pharmaciens sont en mesure d'évaluer la pertinence d'utiliser un médicament tel que les timbres ou la gomme de nicotine chez les jeunes âgés de moins de 18 ans.</p>	

Contacts

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec Geneviève Gagnon ou Robert Peterson à la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière aux adresses courriel suivantes :

genevieve.gagnon.cisslan@ssss.gouv.qc.ca

robert_peterson@ssss.gouv.qc.ca

Sources

Direction de santé publique de Lanaudière, Service de surveillance, recherche et évaluation (2019). [Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - Usage de la cigarette électronique](#)

Gouvernement du Québec (2010). [Réussite éducative, santé, bien-être : Agir efficacement en contexte scolaire](#)

Gouvernement du Québec (2018). [Alcool, cannabis et autres drogues — Planification des actions préventives en milieu scolaire au secondaire basée sur les meilleures pratiques](#)

Gouvernement du Québec (2018). [La légalisation du cannabis du primaire à l'université : informations et recommandations](#)

Gouvernement du Québec (2019). [Cigarette électronique](#)

Gouvernement du Québec (2019). [Mise en garde contre le vapotage de produits avec ou sans nicotine](#)

Gouvernement du Québec (2019). [Mise en garde contre le vapotage de cannabis](#)

Ce document a été adapté au contexte lanaudois avec l'autorisation de la Direction de santé publique de la Capitale-Nationale.

Direction de santé publique de Lanaudière – avril 2021