

LES FAITS EN ÉDUCATION

Le vapotage de tabac et de cannabis chez les jeunes : quels sont les risques?

D'abord commercialisé comme alternative moins nocive à la cigarette, le vapotage jouit d'une popularité grandissante auprès des jeunes pour diverses raisons, dont la méconnaissance des risques, les saveurs et emballages attrayants pour les jeunes, la facilité d'accès et son faible coût, de même qu'un marketing dynamique ciblant les jeunes. Les résultats de l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues menée auprès des élèves canadiens en 2018-2019 ont révélé que 34 % des élèves de niveau secondaire avaient essayé un produit de vapotage et ce pourcentage est probablement encore plus élevé aujourd'hui. La plupart des adolescents qui vapotent déclarent utiliser des liquides contenant de la nicotine et environ un tiers d'entre eux se servent de leur dispositif pour consommer du cannabis. Même si peu d'élèves qui essaient le vapotage développeront une dépendance, beaucoup d'entre eux continueront de vapoter régulièrement. Les effets à long terme du vapotage fréquent demeurent inconnus, mais ce dernier est toutefois loin d'être inoffensif, particulièrement pour les jeunes qui sont plus susceptibles d'en subir les effets potentiellement nocifs pour la santé.

VOICI LES CINQ PRINCIPAUX RISQUES DU VAPOTAGE POUR LES JEUNES :

Effets respiratoires	L'aérosol produit par les dispositifs de vapotage contient plusieurs produits chimiques toxiques ou potentiellement toxiques et des particules fines qui peuvent être nocives pour les poumons, dont des agents aromatisants (p. ex., du diacétyl), des composés volatils (p. ex., du benzène) et des métaux lourds (p. ex., du nickel, de l'étain et du plomb). Ces produits peuvent entraîner une augmentation de la toux, une réduction de la résistance à l'effort et un risque accru de contracter des maladies pulmonaires graves, comme la pneumopathie associée au vapotage (PAV).
Dépendance	Les concentrations élevées de nicotine et de cannabis présentes dans de nombreux liquides de vapotage peuvent accroître la probabilité de dépendance. Les jeunes accros à la nicotine ou au cannabis par vapotage peuvent rapidement développer une tolérance ou une dépendance à ces produits, ainsi que connaître des symptômes de sevrage s'ils sont incapables de vapoter pendant une certaine période (p. ex., aussi courte que quelques heures seulement), ce qui peut avoir des effets néfastes sur leur sommeil, leurs études et leurs activités parascolaires.
Effets sur le cerveau	Le vapotage fréquent de nicotine ou de cannabis peut altérer à court et à long terme le développement du cerveau et nuire à des fonctions clés de celui-ci, comme l'apprentissage, la mémoire et le contrôle des impulsions et des émotions. Le vapotage est également associé à un risque accru d'anxiété, de dépression et d'autres problèmes de santé mentale.
Effets comportementaux	L'usage de dispositifs de vapotage est fortement lié à l'utilisation des cigarettes et d'autres produits du tabac, même chez les adolescents qui n'avaient jamais fumé auparavant. De plus, il est fortement associé à la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues. Le partage de dispositifs de vapotage entre amis pourrait également augmenter le risque de contracter des maladies infectieuses (p. ex., le rhume, la grippe et autres virus).
Brûlures et autres blessures	Les produits de vapotage défectueux peuvent causer des brûlures graves et d'autres types de blessures. Les jeunes qui tentent de vapoter ou de boire de grandes quantités de liquides de vapotage contenant de la nicotine peuvent également souffrir de problèmes de concentration, de graves maux de tête, de vomissements, de tremblements ou d'empoisonnement.

Selon la recherche, le vapotage n'est pas un moyen efficace d'arrêter de fumer pour les jeunes et ne devrait pas leur être recommandé comme stratégie d'abandon du tabac. Il existe plusieurs façons d'aider les jeunes à cesser de vapoter (p. ex., le counseling individuel ou de groupe, ou une consultation auprès d'un professionnel de la santé). Il faut avant tout que les parents, les enseignants et les conseillers scolaires demeurent informés des risques et puissent en discuter de façon franche et honnête avec les adolescents, dans le cadre d'une conversation ouverte et sans jugement.

Pour plus de ressources en ligne et de références :
www.edcan.ca/faits-en-education

Auteur,
Dr Nicholas Chadi, M.D., M. Sc.

La série « Les faits en éducation » est produite grâce au généreux parrainage de l'Association canadienne des commissions/conseils scolaires et de la Fondation Desjardins.

Information sur le droit d'auteur : Vous êtes libre de reproduire et de distribuer ce document sous toute forme, à condition de reproduire intégralement les commentaires et d'en attribuer la provenance au Réseau ÉdCan et à l'Université de Montréal.

 **Desjardins**
Fondation



 **CHU**
Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant
 Université
de Montréal

RECHERCHE
EdCan