



Le vapotage

et votre santé



Points essentiels à retenir :

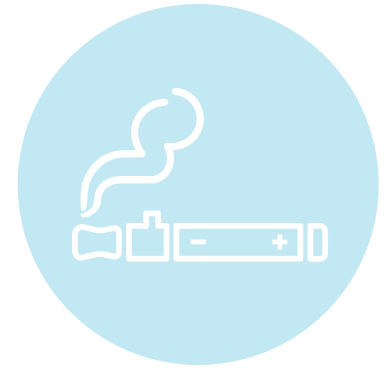
- La meilleure façon de protéger votre santé des effets néfastes du vapotage, c'est de ne pas utiliser de produits de vapotage, ce qui comprend les cigarettes électroniques.
- Le vapotage peut provoquer de graves lésions pulmonaires, des difficultés respiratoires ou une toux qui dure longtemps ou ne disparaît pas.
- Si vous utilisez ou utilisiez des produits de vapotage, consultez votre médecin ou votre infirmier praticien en cas de douleurs thoraciques, de difficultés respiratoires ou de toux. Rendez-vous aux urgences si vos symptômes sont graves et que vous devez parler impérativement à votre médecin.
- Les jeunes qui utilisent des produits de vapotage peuvent être plus susceptibles d'essayer de fumer des cigarettes.
- Les produits de vapotage contenant de la nicotine créent une dépendance, ce qui signifie qu'il peut être difficile d'arrêter le vapotage.
- Il n'y a pas suffisamment d'information sur les effets néfastes à long terme du vapotage pour connaître tous les effets sur la santé qui y sont liés.

Si vous consommez du tabac :

- Cesser de fumer est la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé.
- Les recherches démontrent que le vapotage, incluant les cigarettes électroniques, peut aider les gens à arrêter de fumer.
- Si vous avez des difficultés à cesser de fumer après avoir essayé une thérapie de remplacement de la nicotine, des médicaments sur ordonnance et des consultations, consultez votre médecin ou votre infirmier praticien pour savoir si l'utilisation de cigarettes électroniques pourrait vous aider à arrêter.

Le vapotage, qu'est-ce que c'est?

- Le vapotage consiste à inhaler et à expirer l'aérosol (une vapeur ou brume) d'un produit de vapotage.
- Le produit de vapotage chauffe le liquide qui est mélangé à différents arômes et contient de la nicotine ou d'autres substances, produisant ainsi la vapeur.
Le produit crée de la chaleur au moyen de piles.
- Les produits de vapotage :
 - ne créent pas de fumée comme le font les cigarettes.
 - peuvent être utilisés pour chauffer des huiles et du cannabis séché (aussi appelé marijuana, pot ou herbe).
 - se présentent sous de nombreuses formes et tailles différentes. Ils ont également de nombreux noms, comme les inhalateurs électroniques de nicotine, les cigarettes électroniques et les cigarettes électroniques stylos.



Les effets néfastes du vapotage

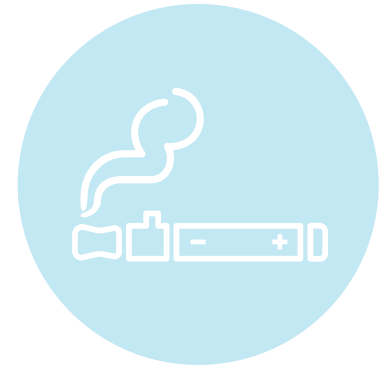
La meilleure façon de protéger votre santé des effets néfastes du vapotage, c'est de ne pas vapoter.

Le vapotage peut entraîner :

- Une toux qui dure longtemps ou ne disparaît pas.
- Des difficultés respiratoires, qui peuvent être graves et même menacer votre vie.
- L'inhalation de produits chimiques délétères (notamment des produits chimiques qui peuvent causer le cancer).
- Une augmentation du risque de crise cardiaque et d'accident cérébrovasculaire si vous avez une maladie cardiaque.
- Des blessures dues à une explosion ou à un feu causé par l'endommagement des piles des produits de vapotage.
- Un empoisonnement si le liquide du vapotage touche votre peau ou si vous avalez accidentellement ces liquides.

L'information sur les effets néfastes à long terme du vapotage n'est pas suffisante pour connaître tous les effets sur la santé qui y sont liés.

Parlez à votre médecin ou à votre infirmier praticien si vous utilisez ou avez utilisé des produits de vapotage , si vous tousssez, si vous avez des difficultés respiratoires, si vous avez des douleurs thoraciques ou si vous ne vous sentez pas bien en général.



Le vapotage peut provoquer de graves maladies pulmonaires

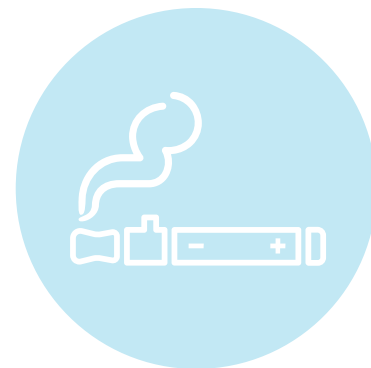
- De nombreux cas de maladies pulmonaires associées au le vapotage ont été signalés aux États-Unis et certains cas ont été signalés au Canada. Pour en savoir plus, consultez la page Web du gouvernement du Canada, « [Maladie pulmonaire associée au vapotage.](#) »
- Les Centers for Disease Control and Prevention aux États-Unis ont signalé que de nombreux cas de maladies pulmonaires sont survenus chez des personnes qui avaient utilisé des produits de vapotage contenant un produit chimique présent dans le cannabis, appelé THC (tétrahydrocannabinol).
- Nous ignorons encore beaucoup de choses sur l'impact à long terme du vapotage sur la santé pulmonaire.

Le vapotage et les jeunes

- De nombreux jeunes, y compris des adolescents, consomment des cigarettes électroniques.
- Certains produits de vapotage contiennent beaucoup de nicotine et sont très populaires auprès des jeunes.
- La nicotine pourrait nuire à un cerveau en développement, ce qui nuit à la concentration et à l'apprentissage des jeunes.
- Les produits de vapotage contenant de la nicotine créent une dépendance, ce qui signifie qu'il peut être difficile d'arrêter le vapotage.
- Les jeunes qui utilisent des produits de vapotage peuvent être plus susceptibles d'essayer de fumer des cigarettes.

Les cigarettes électroniques et le renoncement au tabac

- Les recherches démontrent que la consommation de cigarettes électroniques peut aider les gens à arrêter de fumer du tabac.
- Les cigarettes électroniques pourraient aider certaines personnes à cesser de fumer lorsqu'elles n'y arrivent pas en utilisant les solutions recommandées, comme la thérapie de remplacement de la nicotine, les médicaments sur ordonnance et les consultations.
- Le gouvernement du Canada n'a approuvé aucun produit de vapotage pour aider les personnes à cesser de fumer.
- Cesser de fumer est la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé. Si vous fumez, consultez votre médecin ou votre infirmier praticien pour obtenir des conseils sur les méthodes de renoncement au tabac.



La loi et le vapotage

- La Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée (LFOSF, 2017) n'autorise pas le vapotage de substances dans les lieux de travail et les lieux publics fermés, ainsi que dans d'autres lieux désignés en Ontario.
- Il est illégal de vendre ou de fournir des produits de vapotage à toute personne âgée de moins de 19 ans.

Pour en savoir plus sur le vapotage

- Le site Web du gouvernement du Canada : canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage.html
- Le site Web du gouvernement de l'Ontario : ontario.ca/fr/page/les-endroits-ou-vous-ne-pouvez-pas-fumer-ou-vapoter-en-ontario

Cette fiche d'information a été créée en mars 2020 et mise à jour en janvier 2023. Pour tout commentaire, veuillez communiquer avec l'Unité de la santé de la population et de la prévention de Santé Ontario (Action Cancer Ontario) à l'adresse suivante : cancerprevention@ontariohealth.ca.

Remerciements :

Nous tenons à remercier tout particulièrement les conseillers des patients et des familles, ainsi que les réviseurs spécialisés qui ont travaillé sur ce guide.

Avis de non-responsabilité :

L'information contenue dans le présent document doit être utilisée à titre informatif uniquement et n'a pas pour but de constituer, ni de remplacer un avis médical. Ce guide ne contient pas toute l'information sur les effets du vapotage sur la santé. N'agissez pas ou ne vous appuyez pas sur ces renseignements sans demander l'avis d'un médecin qualifié ou d'un autre fournisseur de soins de santé. Si vous avez des questions ou des commentaires, parlez-en toujours à votre équipe de soins de santé.

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca PH145



Santé Ontario
Action Cancer Ontario