

# Foire aux questions sur le vapotage

Le vapotage, de la nicotine en particulier, a rapidement gagné en popularité au Canada. Ces dernières années, les produits de vapotage, notamment différents types de dispositifs et de liquides, ont vite évolué. Que vous fumiez ou que vous vapotiez, ou que vous n'ayez jamais consommé des produits du tabac commercial, vous pourriez avoir des questions sur le vapotage.

La présente ressource fournit des réponses à certaines des questions les plus fréquemment posées sur la cigarette électronique et le vapotage, notamment des renseignements concernant leurs effets sur la santé et des conseils visant à réduire leurs méfaits. L'information suivante est fondée sur les toutes dernières données probantes scientifiques et sur la rétroaction des experts internationaux en matière de vapotage.

## En quoi consiste le vapotage?

Par *vapotage*, on entend l'utilisation d'une cigarette électronique, également connue sous le nom de dispositif de vapotage, de stylo de vapotage, de vapoteuse ou de système électronique d'administration de nicotine (SEAN). Il s'agit d'un dispositif à pile qui chauffe une solution liquide (également appelée « liquide de vapotage ») pour former un aérosol qui peut être inhalé et qui contient souvent de la nicotine, un aromatisant et d'autres substances chimiques. Les stylos de vapotage peuvent également être utilisés pour vapoter des huiles de cannabis renfermant du tétrahydrocannabinol (THC), du cannabidiol (CBD) et d'autres cannabinoïdes. Cependant, la présente FAQ porte surtout sur les vapoteuses de nicotine.

## Le vapotage est-il sans danger?

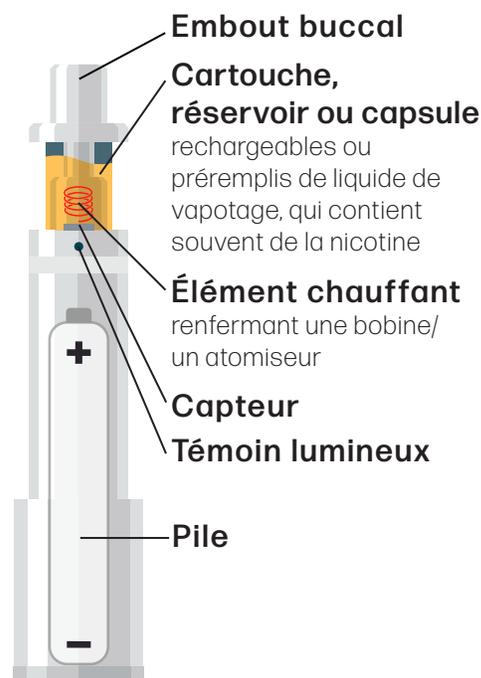
Le vapotage peut avoir les effets suivants sur la santé :

- **l'exposition à des substances chimiques toxiques et à des substances chimiques cancérigènes**, telles que le formaldéhyde, l'acétaldéhyde et les métaux lourds, dont le nickel, l'étain, l'aluminium et le cadmium. Ces substances chimiques peuvent avoir des effets néfastes sur différentes parties de l'organisme;
- **la dépendance à la nicotine**, qui peut entraîner des envies impérieuses de vapoter et des symptômes de sevrage;
- **l'intoxication par la nicotine** : le vapotage de nicotine très rapide et en grandes quantités peut provoquer des nausées, des étourdissements, des maux de tête et d'autres symptômes d'intoxication par la nicotine, ce qui est particulièrement dangereux pour les personnes qui ne tolèrent pas cette substance.

Les fabricants de liquides de vapotage pourraient affirmer que certains ingrédients et aromatisants présents dans ces liquides sont de qualité alimentaire ou pharmaceutique, mais on ignore si ces substances chimiques sont sans danger une fois chauffées et inhalées.

Pour en savoir plus sur la façon dont le vapotage peut nuire à votre santé, lisez notre ressource intitulée « [Quels sont les effets du vapotage sur moi?](#) » et consultez votre prestataire de soins de santé.

Quels sont les éléments constitutifs d'une vapoteuse?



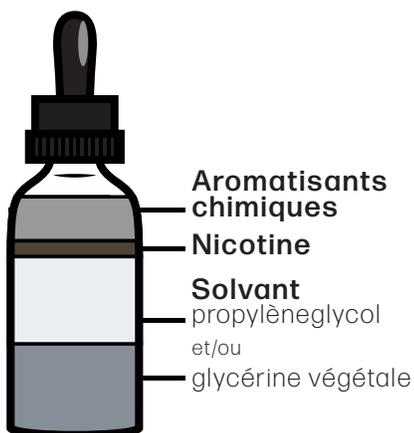
Si vous décidez de vapoter ou que vous faites actuellement usage de la cigarette électronique, lisez notre ressource intitulée « [Conseils pour réduire les méfaits liés au vapotage](#) » afin de diminuer les risques pour votre santé.

Pour en savoir :  
[intrepidlab.ca](http://intrepidlab.ca)



**camh** | INTREPID Lab

Que contient le liquide de vapotage?



### MISE EN GARDE

L'ingestion ou l'absorption par la peau ou par les yeux de liquide de vapotage contenant de la nicotine peut s'avérer toxique et entraîner une intoxication par la nicotine.

Les enfants et les animaux de compagnie sont particulièrement vulnérables. Gardez les fournitures de vapotage dans un endroit sécuritaire, hors de leur portée.

*Si vous faites usage du tabac et que vous songez à cesser de fumer, il existe différentes options pour vous aider à le faire.*

*Consultez la ressource intitulée « **Cheminements vers une vie sans tabac** » pour vous orienter vers les prochaines étapes à suivre si vous ne savez pas trop par où commencer.*

## Le vapotage cause-t-il une dépendance?

La plupart des vapeuses contiennent de la nicotine, soit la même substance chimique qui est présente dans les cigarettes et qui cause une dépendance. La nicotine contenue dans ces produits pousse les consommateurs à vouloir en consommer encore et encore. L'usage continu de la nicotine peut provoquer des changements dans le cerveau qui font qu'une personne peut avoir l'impression d'avoir besoin de nicotine dans son organisme pour se sentir « normale ». Une personne dépendante de la nicotine peut avoir :

- **des envies impérieuses** de vapoter qui sont difficiles à ignorer;
- **des symptômes de sevrage**, tels que :
  - de l'irritabilité;
  - des maux de tête;
  - l'incapacité de s'endormir ou de rester endormie sans problème.

Restreindre la quantité de nicotine dans une vapeuse et la fréquence du vapotage peut diminuer le risque de dépendance. Bien que la substitution des produits du tabac par le vapotage puisse avoir des effets bénéfiques pour la santé, les personnes qui ne fument pas doivent éviter de vapoter, car cela risque d'entraîner une dépendance.

## Est-il préférable ou plus dommageable de vapoter que de fumer?

Selon les données probantes courantes, le vapotage est beaucoup moins nocif que la consommation de produits du tabac commercial. Comparativement à la cigarette, le vapotage expose une personne à de plus faibles quantités de substances chimiques toxiques ou cancérigènes, ce qui ne signifie pas qu'il est complètement sans danger, car il demeure néfaste pour la santé. Les personnes qui ne fument pas doivent s'abstenir de vapoter.

## Le vapotage peut-il m'aider à arrêter de fumer?

Voici certains des meilleurs outils offerts pour favoriser l'abandon du tabac :

- **la cytisine**, un produit de santé naturel antitabac, approuvé au Canada;
- **des médicaments** (le bupropion et la varénicline);
- **une thérapie de remplacement de la nicotine** (p. ex. timbres, gomme, inhalateur ou pastilles de nicotine).

Ces outils sont particulièrement efficaces lorsqu'ils sont combinés à des séances de counseling. Si vous songez à arrêter de fumer, consultez votre prestataire de soins de santé pour déterminer l'outil qui vous convient le mieux.

Si ces outils antitabac ne fonctionnent pas pour vous, recourir uniquement au vapotage peut augmenter vos chances d'arrêter de fumer pour de bon. Comparativement à la cigarette, le vapotage expose une personne à de plus faibles quantités de substances chimiques toxiques ou cancérigènes, ce qui ne signifie pas qu'il est complètement sans danger, car il demeure néfaste pour la santé.

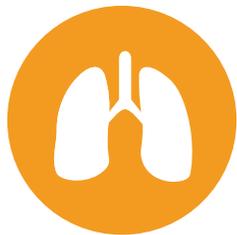
### Peut-on fumer du tabac et vapoter en même temps?

On parle d'« usage concomitant » pour désigner l'usage de cigarettes de tabac ET d'une vapoteuse. L'usage concomitant est déconseillé, car il expose une personne à davantage de substances chimiques, ce qui augmente le risque de méfaits.

Si vous essayez d'arrêter de fumer du tabac et que vous n'y parvenez pas à l'aide de toutes les autres méthodes, consultez votre prestataire de soins de santé concernant la possibilité de recourir uniquement au vapotage.

### Le vapotage cause-t-il le cancer?

Nous ne disposons pas encore d'un nombre suffisant de données probantes pour savoir si le vapotage cause ou non le cancer, parce que la cigarette électronique est largement répandue depuis relativement peu de temps. Cependant, des substances chimiques qui se sont avérées cancérigènes (telles que le formaldéhyde et l'acétaldéhyde) ont été décelées dans le liquide et les aérosols de vapotage. D'autres substances chimiques toxiques, notamment des métaux comme le cadmium, le plomb, le nickel et le chrome, ont également été décelées dans les aérosols de vapotage.



Santé respiratoire

### Le vapotage est-il mauvais pour les poumons?

Le vapotage peut irriter les poumons et provoquer des symptômes comme de la toux et une irritation de la gorge. Il peut aggraver les symptômes de personnes ayant des troubles respiratoires comme de l'asthme ou une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), également connue sous le nom de bronchopneumopathie chronique obstructive, mais beaucoup moins que l'usage de produits du tabac.

### Le vapotage cause-t-il la bronchiolite oblitérante?

Non. La bronchiolite oblitérante est une maladie liée à l'exposition au diacétyl, soit une substance chimique utilisée comme aromatisant. Certains ingrédients nocifs présents dans les anciens liquides de vapotage, tels que le diacétyl, sont interdits au Canada et ne sont plus utilisés. Selon Santé Canada, aucun cas de bronchiolite oblitérante attribuable au vapotage n'a été confirmé au Canada.

### Le vapotage cause-t-il une maladie pulmonaire associée au vapotage (MPAV)?

En 2019, plusieurs cas de maladie pulmonaire associée au vapotage (MPAV) ont été signalés au Canada; aux États-Unis, on a employé l'expression « lésions pulmonaires associées à l'utilisation de produits destinés aux cigarettes électroniques ou au vapotage (EVALI) » pour désigner ces cas. L'EVALI était largement associée à l'acétate de la vitamine E, substance ajoutée à certains liquides de vapotage à base de cannabis (soit du THC ou du CBD). Les liquides de vapotage sans cannabis ne contiennent pas d'acétate de la vitamine E.

### Puis-je vapoter si je souffre d'asthme, d'une maladie pulmonaire obstructive chronique ou d'un autre trouble respiratoire?

**Le vapotage peut aggraver les symptômes de l'asthme, de la maladie pulmonaire obstructive chronique et d'autres troubles respiratoires, plus particulièrement chez les adolescents et les personnes qui n'ont jamais fumé.** Il peut également irriter les poumons, la gorge et la bouche, et provoquer d'autres effets secondaires comme une toux.

Si vous fumez et que vous souffrez d'un trouble respiratoire, mais que vous n'avez pas été capable d'arrêter à l'aide de toutes les autres méthodes scientifiquement éprouvées, consultez votre prestataire de soins de santé concernant la possibilité d'adopter uniquement le vapotage pour soulager vos symptômes. Apprenez à reconnaître vos déclencheurs et prévoyez des stratégies pour éviter de rechuter.



### Santé cardiovasculaire

#### Puis-je vapoter si je souffre d'un trouble cardiovasculaire ou si j'ai déjà fait une ou plusieurs crises cardiaques?

Abstenez-vous de vapoter si vous ne fumez pas, car cela vous évitera de respirer des substances chimiques nocives qui risquent de nuire à votre santé cardiaque. Comme la cigarette conventionnelle, le vapotage peut fragiliser les artères et les vaisseaux sanguins et augmenter la tension artérielle et la fréquence cardiaque.

Si vous fumez et que vous souffrez d'une maladie cardiaque, mais que vous n'avez pas été capable d'arrêter à l'aide de toutes les autres méthodes scientifiquement éprouvées, consultez votre prestataire de soins de santé avant de recourir au vapotage pour vous aider à arrêter de fumer.



### Santé buccodentaire

#### Le vapotage est-il nocif pour la santé buccodentaire?

À l'heure actuelle, nous ne disposons pas d'un nombre suffisant de données probantes solides sur les effets globaux du vapotage sur la santé buccodentaire. Certaines données probantes laissent entendre que le vapotage pourrait causer une maladie des gencives. Il peut assécher les muqueuses de la bouche et du nez.



### Santé du fœtus

#### Puis-je vapoter en période de grossesse?

Vous devriez éviter de vapoter en période de grossesse. L'usage de la nicotine, quelle qu'en soit la quantité, peut augmenter le risque de méfaits chez le fœtus en développement. Comparativement à l'usage du tabac combustible (p. ex. la cigarette), le vapotage peut diminuer les effets globaux de l'exposition à des substances nocives au cours de la grossesse.

Si vous êtes en période de grossesse ou si vous planifiez une grossesse et que vous fumez ou vapotez, consultez votre prestataire de soins de santé pour en savoir plus sur les options qui s'offrent à vous pour arrêter.

#### Puis-je vapoter si j'allaite?

Évitez de vapoter si vous allaitez. La nicotine et d'autres substances chimiques nocives peuvent être transmises au nourrisson pendant l'allaitement. Si vous allaitez et que vous fumez ou vapotez, consultez votre prestataire de soins de santé pour en savoir plus sur les options qui s'offrent à vous pour arrêter.

Voici quelques façons de réduire les méfaits :

- Ne fumez pas et ne vapotez pas immédiatement avant d'allaiter.
- Attendez le plus longtemps possible entre le moment où vous fumez ou vapotez et l'allaitement, pour diminuer la teneur en nicotine de votre lait.
- Si une personne vapote ou fume, elle doit le faire à l'extérieur ou dans une autre pièce que celle où se trouve le nourrisson, pour éviter de l'exposer à des substances chimiques nocives.
- Si vous vapotez avant d'allaiter, n'oubliez pas de bien vous laver les mains avec de l'eau et de changer de vêtements pour éviter l'absorption de nicotine par la peau du nourrisson.