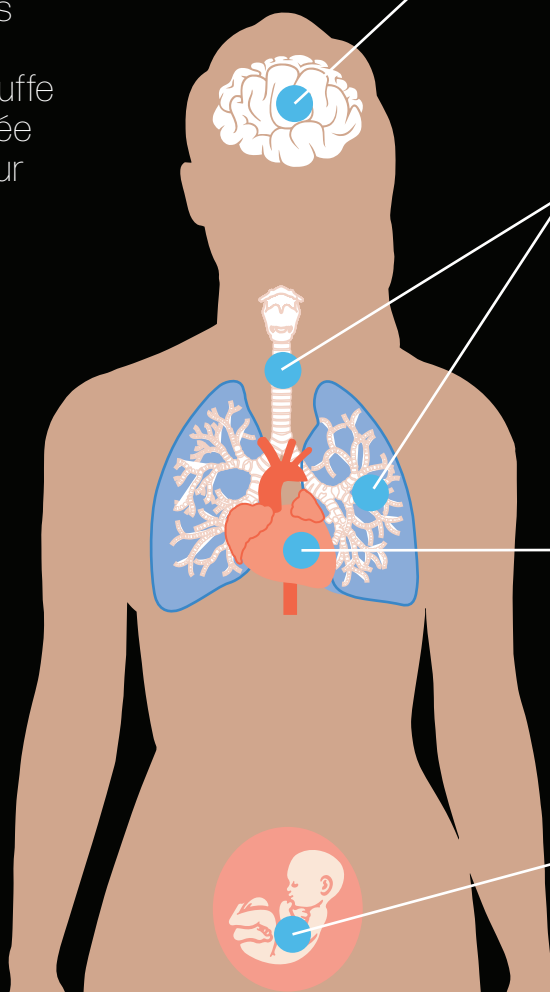


# Quels sont les effets du vapotage sur moi?

La cigarette électronique, plus souvent connue sous le nom de vapoteuse, est un dispositif à pile qui chauffe une solution liquide appelée « liquide de vapotage » pour la transformer en aérosol destiné à être inhalé. Que vous vapotiez actuellement ou que vous n'ayez jamais vapoté, il est important de connaître les effets du vapotage sur la santé.

Avec ou sans nicotine, le vapotage peut vous exposer à des substances chimiques qui ont un effet néfaste sur différentes parties de votre organisme.



## La nicotine peut nuire au développement du cerveau

Les adolescents et les jeunes adultes pourraient être particulièrement vulnérables aux effets de la nicotine sur la santé, car leur cerveau continue de se développer. Des données probantes d'études animales ont démontré qu'elle peut nuire au développement du cerveau.

## Le vapotage irrite les poumons et les voies respiratoires

Parmi les effets secondaires courants du vapotage, mentionnons une irritation de la bouche et de la gorge, et la toux. Les personnes atteintes d'un trouble respiratoire préexistant comme l'asthme ou une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), également appelée bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), pourraient voir leurs symptômes empirer si elles vapotent.

## Le vapotage peut nuire à la santé cardiaque

Le vapotage peut fragiliser les artères et les vaisseaux sanguins, ce qui peut faire augmenter la fréquence cardiaque et la tension artérielle dans une mesure similaire à celle que l'on observe avec la cigarette.

## Le vapotage pendant la grossesse peut nuire au fœtus

Le vapotage pendant la grossesse peut exposer le fœtus à des substances chimiques nocives, ce qui peut avoir un effet néfaste sur le poids à la naissance et le développement du cerveau, du système nerveux, du cœur, des vaisseaux sanguins, des poumons, des voies respiratoires et des reins.



### Le vapotage peut entraîner une dépendance à la nicotine

La plupart des vapoteuses contiennent de la nicotine, soit la même substance chimique qui est présente dans les cigarettes conventionnelles et qui crée une dépendance. Une personne qui consomme régulièrement de la nicotine risque de développer une tolérance et d'éprouver des envies impérieuses de vapoter et des symptômes de sevrage lorsqu'elle n'a pas accès à cette substance.



### Une exposition à des substances toxiques et cancérigènes

L'aérosol produit par la cigarette électronique contient des substances chimiques que l'on sait toxiques ou cancérigènes, telles que le formaldéhyde et l'acétyldéhyde, ainsi que des métaux comme le plomb, l'aluminium, le nickel, l'étain et le cadmium.



### Les risques à long terme pour la santé sont inconnus

Le vapotage est relativement nouveau au Canada, et les dispositifs et les liquides de vapotage évoluent rapidement. Il pourrait exister des risques à long terme pour la santé qui n'ont pas encore été découverts par les chercheurs.

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

Si vous faites usage du tabac, des médicaments (le bupropion ou la varénicline), la cytisine et la thérapie de remplacement de la nicotine (sous forme de timbres ou de gomme de nicotine) constituent certaines des meilleures méthodes offertes pour vous aider à abandonner le tabac. Si vous n'avez pas réussi à renoncer au tabac à l'aide de ces méthodes, recourir strictement au vapotage pourrait augmenter vos chances de réussir à arrêter de fumer pour de bon. Comparativement à la consommation régulière de cigarettes, le vapotage diminue le risque d'effets nocifs pour la santé et le niveau d'exposition à des substances chimiques nocives, sans toutefois les éliminer complètement.

*\*Consultez votre prestataire de soins de santé avant de commencer à vapoter pour vous aider à cesser de fumer, surtout si vous avez des antécédents de troubles respiratoires ou de complications cardiovasculaires, ou si vous faites usage d'autres substances (comme le cannabis ou l'alcool).*

**Si vous ne fumez pas la cigarette ni d'autres produits du tabac commercial, diminuez votre exposition à des substances chimiques toxiques et le risque de développer une dépendance en vous abstenant de vapoter.**

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

