

Chro+nique préventive

VAPOTAGE – JUILLET 2020

Vapoter : une bonne option pour arrêter de fumer ?

15 % des Canadiens ont déjà essayé un produit de vapotage et **32 %** ont déclaré l'avoir fait dans le but d'arrêter de fumer¹.

Le vapotage consiste à inhaler et à expirer un aérosol généré par un produit de vapotage comme une cigarette électronique.

Par **Rebecca Deslandes-Brosseau**

Pharmacienne



VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :
viva.lacapitale.com



Programme santé
en milieu de travail

La Capitale 
Assurance et services financiers

Qui sont les vapoteurs au Canada ?

L'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues¹, réalisée chez des personnes de plus de 15 ans en 2017, a révélé que :

- **15 % des Canadiens** avaient déjà essayé un produit de vapotage ;
- Parmi les Canadiens ayant consommé un produit de vapotage comme la cigarette électronique dans les 30 jours précédant l'enquête, **65 % étaient des fumeurs** et **20 % étaient d'anciens fumeurs** ;
- 32 % des personnes ayant déclaré avoir utilisé un produit de vapotage l'avaient fait dans le **but d'arrêter de fumer** ;
- **34 % des élèves du secondaire** avaient déjà essayé un produit de vapotage, soit environ 1 élève sur 3 ;
- On estime qu'en 2017, le marché mondial de la cigarette était environ 43 fois celui du vapotage (785 milliards de dollars américains contre 18 milliards). Cependant, certains experts prévoient une **croissance rapide du marché du vapotage**, qui pourrait atteindre **30 milliards de dollars d'ici 2022**. ■

QUI A INVENTÉ LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ?

En 1965, Herbert A. Gilbert dépose une demande de brevet et présente le schéma d'une cigarette électronique. Ce n'est qu'en mai 2018 que les produits de vapotage contenant de la nicotine peuvent être vendus légalement au Canada. ■

Qui sont les fumeurs au Canada ?

En 2018, **4 926 800 Canadiens** consommaient les produits du tabac (cigarette), soit 15,8 % de la population canadienne. Environ **70 % de ces fumeurs** désiraient arrêter de fumer, 50 % essayaient d'arrêter et seulement 5 % d'entre eux étaient encore des non-fumeurs six mois après leur tentative. En outre, près de 25 % des fumeurs qui tentaient d'arrêter de fumer avec de l'aide antitabagique (ex. : timbres, vaporisateur, gomme, etc.) et le soutien d'un intervenant ont réussi à le faire. Il est donc évident qu'un fumeur désirant « écraser » a plus de chance de réussir avec de l'aide. ■



Est-ce que la nicotine donne le cancer ?

Le lien entre la nicotine et le cancer se révèle un mythe. En effet, Santé Canada énonce clairement que la nicotine n'est pas une cause connue de cancer. Cependant, c'est la nicotine qui nous rend dépendants autant à la cigarette classique qu'à la cigarette électronique. ■

Quelles sont les différences entre la cigarette et la cigarette électronique ?

La différence majeure entre la cigarette et la cigarette électronique est la **combustion**. En effet, tout végétal qui est brûlé produit des substances toxiques comme du goudron, du monoxyde de carbone et des particules fines, qui causent différents problèmes de santé, dont le cancer. La consommation de la cigarette, par sa combustion, expose le fumeur à des problèmes de santé majeurs ! La cigarette électronique, quant à elle, n'implique pas de combustion lorsqu'elle est utilisée adéquatement. Le liquide est réchauffé par l'appareil et transforme le liquide en vapeur, puis en aérosol, et c'est ce dernier qui est inhalé. Pour utiliser adéquatement un dispositif de vapotage, il faut s'assurer que le liquide n'est pas surchauffé et que l'entrée d'air est suffisante.

Une autre différence entre la cigarette et le vapotage est la **libération de la dose de nicotine**. De fait, la cigarette libère la nicotine beaucoup plus rapidement que la cigarette électronique. Ainsi, un fumeur qui désire délaisser la cigarette pour vapoter devra utiliser plus souvent sa cigarette électronique pour obtenir la même quantité de nicotine qu'avec la cigarette classique. ■



1. Le vapotage au Canada : ce que nous savons. Santé Canada. Consulté le 16 mars 2020. Disponible : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage/canada.html>

La cigarette électronique est-elle une option ?

Absolument, mais [certaines conditions doivent être respectées pour y arriver](#).

1. **Évitez de fumer et de vapoter pendant la même période.** Effectivement, continuer à fumer tout en vapotant maintient le risque cancérigène de la cigarette, ce qui n'est pas souhaitable.
2. **Diminuez la quantité de nicotine progressivement** afin d'arriver à l'objectif final, soit l'arrêt complet de la consommation. Ceci permettra de minimiser l'apparition possible d'effets secondaires à moyen et à long terme, qui sont pour le moment méconnus.

Il faut se rappeler que l'objectif ultime de la lutte contre la cigarette traditionnelle consiste à diminuer le risque des différentes maladies qui lui sont reliées. Dans le meilleur des mondes, l'arrêt total est à privilégier, mais il s'avère que de nombreux fumeurs échouent avec les outils actuels mis à leur disposition. Ainsi, [l'intérêt d'utiliser la cigarette électronique](#) est de diminuer l'exposition aux substances toxiques et cancérigènes de la cigarette. ■

VAPOTER N'EST PAS INOFFENSIF^{2,3}

Différents produits chimiques ont été reconnus comme étant toxiques chez les utilisateurs de cigarette électronique : notamment, le **diacétyl**, qui est utilisé pour rehausser le goût de la cigarette électronique. Cette molécule, lorsque chauffée, a été associée à l'augmentation de maladies pulmonaires. Rassurez-vous : Santé Canada a pris les mesures nécessaires afin d'en limiter son utilisation. La **vitamine E**, également utilisée dans les cigarettes électroniques, a elle aussi augmenté les maladies pulmonaires, puisqu'elle est nocive lorsqu'elle est chauffée. Elle est utilisée dans certains produits de vapotage à base de cannabis. Bien que ces deux substances aient été identifiées, il faut savoir que les produits de vapotage contiennent parfois d'autres éléments chimiques pour lesquels nous n'avons pas d'information claire quant à leur effet sur la santé pulmonaire. Toutefois, Santé Canada suit la situation de près.

Cela dit, pour éviter ces ennuis, il vaut mieux se procurer des liquides faits d'ingrédients possédant la **certification « United States Pharmacopeia (USP) »**, ce qui implique un niveau de pureté supplémentaire. Ces produits sont disponibles dans certaines boutiques spécialisées en vapotage⁴. Pour en savoir plus sur les risques associés au vapotage de cigarette électronique, consultez le [site Web de Santé Canada](#). ■



Incendies et explosions associés à la cigarette électronique, un phénomène réel ?

Des incendies et des explosions ont bel et bien été causés par des piles défectueuses insérées dans les cigarettes électroniques. Par contre, les appareils de vapotage sont régis par la Loi canadienne sur la sécurité des produits de consommation. Ainsi, tout problème détecté avec les appareils doit être rapporté à Santé Canada, qui effectuera la surveillance de ces produits et veillera à ce que les correctifs nécessaires soient effectués pour assurer la sécurité des utilisateurs. ■

En bref

La position de Santé Canada est claire : si vous êtes fumeur, la cigarette électronique est une solution moins nocive que la cigarette. Cependant, gardez en tête que le vapotage n'est pas sans danger : il peut lui aussi augmenter l'exposition à certains composés chimiques pouvant nuire à la santé. Si vous désirez cesser de fumer et que les autres options ne fonctionnent pas pour vous, le vapotage peut devenir une option. Discutez-en avec votre médecin et votre pharmacien qui pourront vous accompagner dans votre démarche. ■

2. Les risques du vapotage. Santé Canada. Consulté le 16 mars 2020. Disponible : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage/risques.html>

3. Juneau, Martin. Le point sur les cas récents de maladies pulmonaires graves liées au vapotage. Observatoire de la prévention, Institut de cardiologie de Montréal. Consulté le 16 mars 2020. Disponible : <https://observatoireprevention.org/2019/09/26/le-point-sur-les-cas-recents-de-maladies-pulmonaires-graves-liees-au-vapotage/>

4. Morissette, Mathieu. Vapoter pour arrêter de fumer... Peut-on minimiser les risques? Info-RQESR. Novembre 2019. Disponible : http://www.rqesr.ca/stock/fra/rqesr_vapotage.pdf