

CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Approches à privilégier en promotion de la santé et prévention

Depuis quelques mois, des questionnements au sujet de la cigarette électronique nous parviennent des écoles secondaires et des milieux communautaires.

Bien que le phénomène soit observé sur le terrain déjà depuis quelques années, il continue de préoccuper les intervenants. Ceci témoigne bien du fait que les milieux jeunesse se sentent concernés par la santé des jeunes et de leurs habitudes de vie et qu'ils ont le souci de mettre des mesures en place rapidement.

Certaines de ces préoccupations sont légitimes. Toutefois, il importe de rassurer les milieux et de proposer quelques pistes sur les approches à privilégier.

La Direction de santé publique, volet promotion de la santé et prévention, a pour mandat de fournir aux ressources qui soutiennent les jeunes, un état de situation juste et des recommandations qui permettront de guider les actions à mettre en place.

Lorsqu'il est question d'un phénomène émergent comme celui-ci, il est préférable de ne pas réagir promptement au sentiment d'alerte qu'il suscite ou d'être trop rapide dans le choix des moyens pour intervenir (voir les pistes d'intervention à la fin de cette fiche). **Au-delà des bonnes intentions qui nous habitent, il faut s'assurer de choisir et d'utiliser les bons moyens afin d'éviter l'apparition d'effets potentiellement indésirables.**

RAPPEL

La Loi concernant la lutte contre le tabagisme (2015, L-6.2) assure un encadrement concernant l'accès au mineur, la vente et la publicité. En vertu de cette loi, il est interdit de fumer dans l'école et sur les terrains, et ce, en tout temps. Précisons que l'usage de la cigarette électronique est assujéti à cette loi.

Les cartouches de vapotage contenant du cannabis sont légales au Canada. Au Québec, le directeur national de santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux invite la population à s'abstenir de faire usage de produits de vapotage de cannabis, qu'ils proviennent d'une source légale ou illégale (...). Il estime que la Société québécoise du cannabis (SQDC) ne devrait vendre aucun liquide de vapotage jusqu'à nouvel ordre¹.

La ministre québécoise de la Santé et des Services sociaux, madame Danielle McCann, a chargé le directeur national de la santé publique de mettre sur pied de nouvelles mesures pour lutter contre le tabagisme et le vapotage, notamment sur l'encadrement des saveurs, les taux de nicotine permis dans les produits de vapotage et l'accessibilité des produits de vapotage².

État de situation

Phénomène relativement nouveau, nous disposons de peu de données probantes sur les risques associés à l'utilisation de la cigarette électronique pour la santé à court et à long terme, contrairement à la cigarette traditionnelle, dont les risques et les effets sur la santé sont documentés depuis déjà quelques décennies.

¹ Ministère de la Santé et des Services sociaux, 20 novembre 2019.

² Radio-Canada, 25 novembre 2019.

Quelques éléments à considérer :

- Le fait que les dispositifs se déclinent rapidement en de nombreuses nouveautés sur le marché fait persister un sentiment d'être dépassé et dépourvu d'outils pour intervenir.
- On dénombre déjà plusieurs générations de produits avec ou sans fumée, tant sur le marché légal que sur le marché noir. Les produits issus du marché légal comportent des risques, les produits illégaux et non réglementés comportent donc des risques additionnels.
- Les dispositifs sont de plus en plus petits et dissimulables (ex. : JUUL).
- La crainte de voir plusieurs jeunes développer un problème de consommation est présente chez plusieurs parents, intervenants et instances de santé publique.
- L'approvisionnement en produits est également source de plusieurs préoccupations (parents, pairs, marché noir).
- La possibilité de consommer des doses importantes de nicotine, à l'aide de certains dispositifs communément appelés *doseuses*, est relevée dans certains milieux. Il y a aussi la possibilité d'y insérer du cannabis dans certains cas.
- Des enquêtes et études récentes menées dans plusieurs pays ont montré une augmentation de l'utilisation des systèmes d'administration de nicotine électroniques chez les jeunes.

Quelques données :

- L'utilisation de la cigarette électronique par les adolescents de niveau secondaire est en hausse dans la région de la Capitale-Nationale³. L'usage est nettement plus élevé chez les jeunes du second cycle.
- Les usagers de cigarette électronique sont davantage à risque de devenir fumeur de cigarette (COMPASS, 2018-2019).
- Selon l'étude COMPASS, 26% des jeunes de 12 à 17 ans ont fait usage de la cigarette électronique au cours des 30 derniers jours.
- Plus de 21% des élèves de 12 à 17 ans associent un grand risque élevé pour la santé, l'usage régulier de la cigarette électronique (COMPASS, 2018-2019), comparativement 84% pour la cigarette de tabac. .
- Les garçons sont plus nombreux que les filles à consommer la cigarette électronique (COMPASS, 2018-2019).
- L'usage de la cigarette électronique est beaucoup plus répandu chez les jeunes qui perçoivent que leur santé mentale est mauvais ou passable comparativement à ceux qui la disent excellente ou bonne (COMPASS, 2018-2019).

Recommandations et position de la Direction de santé publique de la Capitale-Nationale

Il est important de mentionner que plusieurs milieux jeunesse et établissements scolaires proposent déjà des contenus et des alternatives qui vont de pair avec les recommandations de la Direction santé publique. Les bonnes pratiques préventives sont de plus en plus connues et bien appliquées par les intervenants jeunesse.

Les approches à privilégier demeurent les mêmes. La mise en garde de Santé Canada concernant un risque possible de maladie pulmonaire lié aux produits de vapotage constitue une occasion de plus à saisir pour réviser l'adoption des meilleures pratiques en matière de prévention de la consommation chez les jeunes et susciter des discussions quant aux risques pour la santé.

Il s'agit d'être proactif et à l'affût des pratiques reconnues et efficaces en prévention des dépendances. Ces pratiques demeurent les mêmes que celles utilisées pour toutes les substances psychoactives.

³ Projet COMPASS, 2018-2019. Université de Waterloo.

Principes clés en matière de prévention de la consommation chez les jeunes

Voici quelques principes qui permettent d'amorcer cette réflexion et de guider ses actions en matière de substances psychoactives, dont fait partie la cigarette électronique :

- Chez les adolescents, la consommation peut faire partie de leurs expérimentations. Elle est généralement exploratoire, occasionnelle et passagère.
- Les écoles, les parents et les organismes ont un rôle de prévention et de sensibilisation dans le développement d'attitudes et de comportements responsables en lien avec la consommation.
- **Un élève qui se sent en confiance et non jugé est davantage en mesure d'accepter le dialogue et le soutien.**
- **Le recours aux règlements doit se traduire par une volonté d'aider les élèves, tout en faisant preuve de discernement dans l'évaluation des mesures requises.**

Approches à favoriser et à éviter

Approche à privilégier	Approche à éviter
Susciter une participation active du jeune dans les activités de prévention. <i>Ex. : projets pour et par les jeunes, recours à des jeunes leaders, consultations des jeunes lors du choix et l'organisation des actions, discussions ouvertes avec les jeunes lors des ateliers.</i>	Implanter des mesures répressives uniquement : expulsions, dénonciation auprès des parents, amendes, fouilles et confiscation. <i>Ces dernières peuvent s'avérer difficiles à gérer au quotidien. De plus, ces mesures pourraient engager des effets indésirables chez certains jeunes : attrait de défier l'autorité, adoption de comportements à risque, curiosité, bris du lien de confiance avec l'élève, etc.</i>
Travailler son lien de confiance. <i>Être présent pour les jeunes au quotidien et demeurer à l'écoute.</i>	Fonder des mesures sur des besoins perçus sur la consommation des jeunes. <i>Cela risque d'encourager des croyances et des normes erronées en surévaluant le phénomène et en l'appliquant à l'ensemble des jeunes. Rester objectif avant d'appliquer des mesures.</i>
Valoriser l'adoption de saines habitudes de vie et travailler à renforcer les facteurs de protection autour du jeune : présence d'adultes significatifs, sentiment d'appartenance, engagement, valorisation des normes positives. <i>Mettre l'accent notamment sur le fait que la meilleure façon d'éviter les risques sur la santé, c'est de ne pas consommer.</i>	Donner des exposés magistraux et uniquement de l'information sur les substances et leurs effets. <i>Le jeune ne doit pas demeurer passif. Engager le jeune dans des solutions constructives.</i>
Mettre à l'avant-plan le fait que la majorité des jeunes ne consomment pas. <i>Nous avons souvent tendance à l'oublier lorsque l'on constate des phénomènes qui nous préoccupent.</i>	Dramatiser, culpabiliser ou porter des messages moralisateurs faisant appel à la peur.
Privilégier des réflexions sur les différentes sources d'influence autour du jeune. <i>Ses amis, sa famille, les contenus médiatiques, les politiques publiques.</i>	Pour les élèves du primaire : éviter de parler directement des substances. <i>Limiter les interventions en répondant aux questions des jeunes directement, succinctement et simplement.</i>

Ressources

Prévention et changement des perceptions quant aux risques pour la santé

Adolescents :

- ✓ Intervenants dans les écoles secondaires
- ✓ Infirmières scolaires
- ✓ Intervenants dans les maisons des jeunes et organismes jeunesse

Si vous vous préoccupez de la consommation d'un jeune en particulier, n'hésitez pas à vous référer à l'intervenant en prévention des dépendances de votre école.

Parents et intervenants :

- ✓ ADO 101 – Chapitre sur la consommation de drogues
www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca
- ✓ Entraide-Parents : entraideparents.com
- ✓ Apte-Parents : www.apte.ca
- ✓ Conseil québécois sur le tabac et la santé – Plusieurs campagnes et outils : quebecsanstabac.ca
- ✓ Réseau du sport étudiant du Québec - Campagne *Tombe pas dans le piège* : tombepasdanslepiege.ca
- ✓ Capsana – Famille sans fumée : www.famillesansfume.ca
- ✓ Mise en garde du MSSS concernant un risque possible de maladie pulmonaire associé au vapotage :
<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/tabagisme-et-vapotage/vapotage/maladies-pulmonaires-associees-au-vapotage/>

Commissions scolaires et écoles :

- ✓ Accompagnateurs *École en santé* de votre secteur

Intervention pour les jeunes qui présentent une dépendance à la nicotine

De l'accompagnement est disponible sous différentes formules :

Les services « j'Arrête » offrent gratuitement de l'aide par téléphone, en personne ou par texto. Mieux connu des adultes, ces services s'adressent également.

- Aide par téléphone Ligne j'arrête **1 866 JARRETE (527-7383)**. Lundi au jeudi : de 8 h à 21 h. Vendredi : 8 h à 20 h
- Aide en personne : Centre d'abandon du tabac (contactez votre CLSC/CSSS) ou consultez le <https://quebecsanstabac.ca/jarrete/aide-personne>
- Aide par texto : Service de messagerie texte pour arrêter le tabac (SMAT.CA)

La dépendance s'installe plus rapidement chez les jeunes comparativement aux adultes. Différents professionnels tels que les médecins et les pharmaciens sont en mesure d'évaluer la pertinence d'utiliser un médicament tel que les timbres ou la gomme de nicotine chez les jeunes de moins de 18 ans.

Contact

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec Marie Eve Girard, agente de planification, de programmation et de recherche, Direction de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale, au numéro de téléphone **418 666-7000, poste 10091** ou à l'adresse de courriel marie-eve.girard5.ciusssncn@ssss.gouv.qc.ca

Sources :

Gouvernement du Québec (2010). *Réussite éducative, santé, bien-être : Agir efficacement en contexte scolaire*. Institut national de santé publique.

Gouvernement du Québec (2018). *Alcool, cannabis et autres drogues — Planification des actions préventives en milieu scolaire au secondaire basée sur les meilleures pratiques*. Ministère de la Santé et des Services sociaux. Disponible sur le site *Encadrement cannabis*.

Gouvernement du Québec (2018). *La légalisation du cannabis du primaire à l'université : informations et recommandations*. Ministère de la Santé et des Services sociaux. Disponible sur le site *Encadrement cannabis*.

COMPASS (2019). *Usage de la cigarette électronique dans les écoles secondaires de la région de la Capitale-Nationale: Enquête longitudinale COMPASS 2017-2018-2019*. Disponible sur le site du CIUSSS de la Capitale-Nationale.