

Vapotage

L'exposition à la vapeur ou aux aérosols émis par les sous-produits de la vapeur et les cigarettes électroniques peuvent entraîner des risques pour la santé. Même si vous n'utilisez pas ces produits vous-même, vous pouvez inhaler les vapeurs qu'ils émettent lorsque d'autres personnes les utilisent. Bien qu'il soit légal en C.-B. d'en vendre à toute personne de plus de 19 ans, les produits de la vapeur et les cigarettes électroniques ne sont pas sans danger. Les enfants, les jeunes et les non-fumeurs ne devraient pas les utiliser, ni les femmes enceintes.

Qu'est-ce que le vapotage?

Le vapotage consiste à inhaler la vapeur ou les aérosols produits par l'utilisation d'appareils comme les cigarettes électroniques. Ces appareils chauffent le liquide et le transforment en un aérosol que l'utilisateur inhale par la bouche et les poumons et que le flot sanguin absorbe ensuite. Il existe différents dispositifs pour le vapotage comme les cigarettes électroniques, celles de type crayon, narguilés électroniques ou autres. Selon Santé Canada, la « glycérine végétale et le propylène glycol sont les principaux liquides utilisés dans les produits à vapoter. Ils sont considérés comme étant sécuritaires dans un grand nombre de produits de consommation comme les produits cosmétiques et les édulcorants. Cependant, l'innocuité à long terme de l'inhalation des substances présentes dans les produits à vapoter est inconnue et continue de faire l'objet d'une évaluation. »

Pour de plus amples renseignements sur le vapotage au Canada, consultez :

- [Au sujet du vapotage, Santé Canada](#)
- [BC Vaping Information, Government of BC \(en anglais\)](#)
- [Santé Canada – Les risques du vapotage](#)
- [E-cigarettes, Quit Now](#)
- [Le vapotage au Canada : ce que nous savons, Santé Canada](#)
- [Le vapotage et cessation tabagique, Santé Canada](#)
- [Règlementation des produits de vapotage, Santé Canada](#)

Selon les fumeurs actuels, le vapotage est moins nocif que les cigarettes, mais les fumeurs sont quand même exposés aux produits chimiques qui peuvent causer des lésions aux poumons. Le vapotage pourrait également exposer les utilisateurs à la nicotine qui crée une forte dépendance. Les enfants, les jeunes et les non-fumeurs sont à grand risque de souffrir des effets nocifs de la nicotine, notamment de la toxicomanie. Vous courez également un risque élevé si vous êtes enceinte. Les enfants et les jeunes peuvent devenir dépendants de la nicotine à des niveaux d'exposition inférieurs à ceux des adultes. Nous ne connaissons que très peu les incidences du vapotage à long terme sur la santé.

On peut également vapoter du cannabis sans toutefois le combiner avec de la nicotine, de l'alcool, d'autres drogues ou produits pour la santé, ce qui augmenterait le risque de facultés affaiblies et celui de souffrir d'autres effets néfastes.

Pour obtenir davantage d'informations sur les risques potentiels pour la santé en lien avec le vapotage, visitez [Cannabis, HealthLinkBC.ca](#).

- [Parler de vapotage avec votre adolescent, Gouvernement du Canada, \(PDF, 564 Ko\)](#)
- [Maladie pulmonaire grave liée au vapotage, Gouvernement du Canada](#)
- [Déclaration du Conseil des médecins hygiénistes en chef au sujet du vapotage au Canada, Agence de la santé publique du Canada](#)
- [Talking about vaping with teens, Fraser Health Authority](#) (en anglais)
- [Health Info for Adults, Government of B.C.](#) (en anglais)
- [Health Info for Youth, Government of B.C.](#) (en anglais)

Les jeunes et le vapotage

Un dialogue franc et honnête avec vos enfants et votre famille au sujet de la toxicomanie peut contribuer à établir des liens positifs et encourager la résilience. Consultez [nos articles sur le rôle parental](#) pour obtenir des conseils sur la manière d'en parler avec votre famille.

- [Considère les conséquences du vapotage, Santé Canada](#)
- [Parler de vapotage avec les jeunes : Fiche de conseils, Santé Canada](#)
- [Youth Support, Government of B.C.](#) (en anglais)
- [Talking to Teens About Vaping, Government of B.C.](#) (en anglais)
- [Vaping Fact Sheets, Vancouver School Board](#) (en anglais)

Lois et règlements sur l'utilisation des produits de vapotage en Colombie-Britannique

Les produits de vapotage en Colombie-Britannique sont réglementés de la même manière que les produits du tabac le sont. Il est défendu de vendre aux personnes mineures des produits du tabac et des produits de vapotage ou d'en faire ouvertement la promotion. Ils ne peuvent être utilisés dans les édifices publics ni dans les lieux de travail, près des entrées ou des admissions d'air dans les édifices publics ou sur le terrain de l'école. Pour obtenir plus d'informations au sujet des lois actuelles sur le vapotage en Colombie-Britannique, visitez [Government of British Columbia - Requirements under the Tobacco and Vapour Products Control Act and Regulation](#). L'âge légal pour l'achat de produits de vapotage est 19 ans.

Pour obtenir plus d'informations au sujet des lois et des règlements, consultez :

- [Laws, Government of B.C.](#) (en anglais)
- [Tobacco and Vapour Free Places, B.C. Government](#)
- [La Loi sur le tabac et les produits de vapotage, Gouvernement du Canada](#)
- [Tobacco and Vapour Products, B.C. Government](#)

Cesser de fumer

Il peut être difficile d'arrêter de fumer, mais nombreuses sont les personnes qui y parviennent ou qui réduisent leur consommation. Remplacer la cigarette avec un autre produit à base de nicotine, comme le tabac à mâcher, est tout aussi nocif. Même si les produits de vapotage et les cigarettes électroniques s'avèrent moins nocives que les cigarettes, ils ne sont pas sans danger. Ces produits peuvent réduire les risques liés à la santé pour les fumeurs qui ne peuvent ou ne veulent pas abandonner la nicotine, mais uniquement s'ils arrivent à s'en priver totalement. Pour des conseils sur la façon de cesser de fumer et comment surmonter la tentation et les envies de fumer, cliquez sur les liens ci-dessous.

- [Cesser de fumer \(HealthLinkBC File n° 30c\)](#)
- [Quitting Smoking: Getting Support](#) (en anglais)
- [Quitting Smoking: Preventing Slips or Relapses](#) (en anglais)
- [Quitting Smoking: Temptations and Cravings](#) (en anglais)
- [Les risques pour la santé des produits substitués au tabac \(HealthLinkBC File n° 30b\)](#)
- [Vaping and Quitting Smoking, Government of B.C.](#) (en anglais)

QuitNow est le programme d'abandon du tabac du gouvernement de la Colombie-Britannique mis gratuitement à la disposition par The BC Lung Association en ligne à l'adresse [QuitNow](#). Un encadrement personnel par téléphone, clavardage ou texto pour vous aider à arrêter de fumer vous est offert gratuitement. QuitNow fournit également des outils de planification, des conseils encourageants pour l'utilisation de textos et une communauté de médias sociaux active où vous pouvez puiser de l'inspiration d'anciens accros au tabac. Le PharmaCare BC Smoking Cessation Program aide les résidents admissibles de la province qui désirent arrêter de fumer ou utiliser d'autres produits du tabac en couvrant le coût de médicaments d'ordonnance pour le sevrage du tabac ou des produits de remplacement de la nicotine. Pour obtenir d'autres informations sur le programme, consultez le site web de PharmaCare concernant le [BC Smoking Cessation Program](#).

Pour obtenir des informations sur les risques pour la santé liés au tabagisme et à la fumée secondaire, des conseils sur les techniques pour arrêter de fumer et les aides de désaccoutumance au tabac, consultez notre article sur la santé [Arrêter de fumer](#).

Ressources utiles

Alcohol and Drug Information and Referral Service, (ADIRS ou service de référence et d'information sur l'alcool et la drogue)

L'[ADIRS](#) fournit des services d'information et de référence gratuits et confidentiels aux Britanno-Colombiens qui ont besoin d'assistance pour s'affranchir de la toxicomanie (alcool ou drogues). Les personnes de tout âge peuvent se prévaloir du service de référence des services communautaires de traitement contre la toxicomanie.

Communiquez avec ADIRS sans frais au 1 800 663-1441, ou si vous demeurez dans les basses-terres continentales de la Colombie-Britannique, appelez au 604 660-9382. Vous avez gratuitement accès à de l'aide multilingue par téléphone 24 heures par jour et 7 jours par semaine.

Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique (CCMCB)

Le Centre fournit des services de prévention et de promotion de la santé, ainsi que des services de diagnostic et de traitement afin de réduire les maladies chroniques et les maladies transmissibles, de prévenir les risques de blessures et les risques à la santé liés à l'environnement. Il offre également un appui analytique et stratégique aux gouvernements et aux autorités sanitaires.

- [Vapotage](#)

British Columbia Drug and Poison Information Centre (centre antipoison de la Colombie-Britannique)

Si vous croyez que quelqu'un a été empoisonné par une substance, un médicament ou un produit chimique quelconque, appelez le [centre antipoison](#). La ligne du centre antipoison est ouverte 24 heures par jour et 7 jours par semaine. Appelez au 604 682-5050 ou au 1 800 567-8911 (ligne sans frais en Colombie-Britannique). Des services d'interprétation par téléphone sont disponibles dans plus de 150 langues.

Association pulmonaire de la Colombie-Britannique

L'Association pulmonaire de la Colombie-Britannique appuie la recherche visant à trouver des remèdes aux maladies pulmonaires. L'Association gère des programmes de prévention du tabagisme et des cigarettes électroniques chez les enfants et plaide en faveur de lois qui protègent l'air que nous respirons tous. Elle fournit des boîtes à outils de prévention du vapotage.

- [Boîte à outils de prévention du vapotage](#) (en anglais)
- [Boîte à outils sur le vapotage](#) (en anglais)

Dernière mise à jour : le 19 novembre 2019