

# CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

## *Approches à privilégier*

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 en 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. **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 illégales au Canada, et ce, tant et aussi longtemps que le règlement fédéral sur les produits du cannabis ne sera pas adopté. L'adoption est prévue en octobre 2019.

### **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.

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 dispositifs sont de plus en plus petits (exemple : JUUL).

- 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.

### Quelques données

- Selon l'EQSJS<sup>1</sup>, 8 % des jeunes du premier cycle et 17 % du deuxième cycle ont fait usage de la cigarette électronique au cours des 30 derniers jours.
- Selon l'ECTADÉ<sup>2</sup>, les données montrent que chez les 12 à 17 ans, la consommation dans les 30 derniers jours est passée de 7 % à 10 % entre 2014-2015 et 2016-2017.
- Chez les 12 à 17 ans, l'usage à vie de la cigarette électronique se chiffre à 27 % (ECTADÉ 2016-2017).
- Plus de 60 % des élèves de 12 à 17 ans associent un risque modéré/élevé pour la santé, l'usage régulier de la CE (ECTADÉ 2016-2017).
- Le Québec est la seconde province canadienne qui consomme le moins la CE après l'Ontario (ECTADÉ 2016-2017).
- Les garçons sont plus nombreux que les filles à consommer la CE (ECTADÉ 2016-2017).

### Recommandations et position de la Direction de santé publique

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.

**Aucune donnée probante à ce jour ne justifie d'adopter des règlements ou des mesures supplémentaires spécifiques à la cigarette électronique.** Il serait plutôt recommandé de renforcer les actions en lien avec le code de vie et les activités préventives déjà mises en place qui visent à encourager l'adoption de saines habitudes de vie chez les élèves.

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.

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

Le contexte actuel peut devenir **une occasion extraordinaire pour un milieu d'engager une réflexion à l'égard de ses pratiques.** Voici quelques principes qui permettent de débiter 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 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.

<sup>1</sup> Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Institut de la statistique du Québec.

<sup>2</sup> Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2016-2017. Université de Waterloo.

- 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.	Implanter des mesures répressives uniquement : <b>expulsions, dénonciation auprès des parents, amendes, fouilles et confiscation.</b> Ces dernières peuvent s'avérer difficiles à gérer au quotidien. De plus, ces mesures pourraient engager des effets indésirables chez certains jeunes : <b>attrait de défier l'autorité, adoption de comportements à risque, curiosité, bris du lien de confiance avec l'élève, etc.</b>
<i>Travailler son lien de confiance. Être présent pour les jeunes au quotidien et demeurer à l'écoute.</i>	<b>Fonder des mesures sur des besoins perçus sur la consommation des jeunes.</b> 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.
<b>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.</b> Mettre l'accent notamment sur le fait que la meilleure façon d'éviter les risques sur la santé, c'est de ne pas consommer.	<b>Donner des exposés magistraux et uniquement de l'information sur les substances et leurs effets.</b> Le jeune ne doit pas demeurer passif. Engager le jeune dans des solutions constructives.
<b>Mettre de l'avant-plan le fait que la majorité des jeunes ne consomment pas.</b> Nous avons souvent tendance à l'oublier lorsque l'on constate des phénomènes sur le terrain qui nous préoccupe.  <i>En effet, en 2016-2017, 92 % des jeunes de 1<sup>er</sup> cycle et 83 % du 2<sup>e</sup> cycle n'ont pas consommé de cigarette électronique dans les 30 derniers jours (EQSJS 2016-2017).</i>	<b>Dramatiser, culpabiliser ou porter des messages moralisateurs faisant appel à la peur.</b>
<b>Privilégier des réflexions sur les différentes sources d'influence autour du jeune.</b> Ses pairs, sa famille, les contenus médiatiques, les politiques publiques.	<b>Pour les élèves du primaire : Éviter de parler directement des substances.</b> Limiter les interventions en répondant aux questions des jeunes directement, succinctement et simplement.

## Ressources

Ressources d'intervention	
<b>Adolescents :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Intervenants dans les écoles secondaires</li><li>✓ Intervenants dans les maisons des jeunes</li></ul>	<b>Parents et intervenants :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ligne Parents : <a href="http://ligneparents.com/1-800-361-5085">ligneparents.com/1 800 361-5085</a></li><li>✓ Entraide-Parents : <a href="http://entraideparents.com/418-684-0050">entraideparents.com/418 684-0050</a></li><li>✓ Conseil québécois sur le tabac et la santé : <a href="http://quebecsanstabac.ca">quebecsanstabac.ca</a></li></ul>

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 544** ou à l'adresse courriel [marie-eve.girard5.ciusscscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:marie-eve.girard5.ciusscscn@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*.

Rédaction : Marie Eve Girard  
Relecture : Valérie Houle et Andréanne Tremblay