

## VAPEUR SECONDAIRE

La vapeur secondaire n'est pas inoffensive, mais elle contient beaucoup moins de substances chimiques que la fumée secondaire. Les passants peuvent être exposés à des vapeurs exhalées par les utilisateurs. Les effets sur la santé de l'exposition à la vapeur secondaire sont encore inconnus. Il est recommandé aux utilisateurs de ne pas vapoter autour des non-utilisateurs et des jeunes.

## LE VAPOTAGE ET LA GROSSESSE

Bien que les produits de vapotage contiennent moins de substances chimiques nocives que les cigarettes, ils peuvent quand même contenir de la nicotine. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé des options qui s'offrent à vous pour cesser de consommer de la nicotine pendant la grossesse.

### CONSEILS POUR UNE MANIPULATION DES LIQUIDES DE VAPOTAGE EN TOUTE SÉCURITÉ

- Les entreposer hors de la vue et de la portée des jeunes enfants et des animaux de compagnie.
- Les entreposer dans un endroit frais et sec où ils ne peuvent pas être confondu avec de la nourriture, des boissons ou des médicaments.
- Bien refermer le contenant après chaque utilisation.
- Se laver les mains immédiatement après avoir manipulé le liquide de vapotage.
- Si quelqu'un a avalé des liquides de vapotage, consultez un médecin d'urgence ou composez le 9-1-1.

## CESSER DE FUMER EN UTILISANT DES PRODUITS DE VAPOTAGE

Il y a des améliorations générales de santé à court terme si vous passez complètement de la cigarette à des produits de vapotage.

Certaines preuves scientifiques suggèrent que vapoter est moins nocif que fumer. Cependant, il n'existe pas encore d'études à long terme sur les effets du vapotage sur la santé, donc les effets à long terme sur la santé ne peuvent pas encore être comparés.

Les personnes qui utilisent les cigarettes électroniques ou le vapotage pour cesser de fumer devraient par la suite essayer d'arrêter le vapotage à l'aide de services d'orientation, de médicaments ou de thérapies de remplacement de la nicotine approuvées comme les gommes, les timbres ou les pastilles.

## SOUTIEN ET OUTILS POUR CESSER DE FUMER

- Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour obtenir du soutien et des conseils en vue d'une vie sans fumée.
- Appelez l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick au 1-506-455-8961.
- Visitez le site Web du Nouveau-Brunswick pour cesser de fumer : [www.nbatc.ca/fr/](http://www.nbatc.ca/fr/) ou appelez au 1-866-366-3667.
- Vous pouvez également trouver de l'aide supplémentaire pour arrêter de fumer en visitant le site : [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/cesser-fumer.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/cesser-fumer.html)

65 Brunswick St., Fredericton, NB  
1-800-565-LUNG (5864) | [info@nb.lung.ca](mailto:info@nb.lung.ca)

RESPIREZ  
l'association pulmonaire

## LE VAPOTAGE

Soyez conscient des risques



[www.nb.poumon.ca](http://www.nb.poumon.ca)

## LE VAPOTAGE

Le vapotage est l'acte d'inhaler un aérosol obtenu au moyen de produits de vapotage électroniques, également appelés cigarettes électroniques ou « vaporisateurs ». L'appareil chauffe un liquide pour créer un aérosol, communément appelé vapeur. Cette vapeur est souvent aromatisée et peut contenir de la nicotine.

Il existe plusieurs noms pour désigner les produits de vapotage, notamment : « mods », vaporisateurs, stylos de vapotage, narguilés électroniques, cigarettes électroniques/e-cigarettes ou systèmes électroniques de distribution de nicotine, pour n'en nommer que quelques-uns. La cigarette électronique JUUL est le type le plus populaire chez les jeunes d'aujourd'hui.

### QUELLES SUBSTANCES CHIMIQUES SE RETROUVENT DANS LES « CARTOUCHES » DE VAPOTAGE ET LEURS VAPEURS?

La plupart des substances chimiques du vapotage sont sous forme liquide, mais certains peuvent être des cires ou ressembler à des herbes.

Certaines marques fabriquent des produits à fortes concentrations en nicotine, mais la vapeur est facile à inhaler, avec des saveurs de melon, de concombre, de menthe ou de vanille par exemple. Une seule cartouche de vapotage contient environ 5 % de nicotine, ou l'équivalent de 20 cigarettes, et peut délivrer environ 200 inhalations.

Les cartouches de vapotage contiennent non seulement de la nicotine, mais aussi d'autres ingrédients nocifs. La vapeur contient des particules ultrafines qui peuvent être inhalées profondément dans les poumons, du glycérol, du propylène glycol, de l'acide benzoïque, des

composés organiques volatils, du formaldéhyde et des métaux lourds, comme le nickel, l'étain et le plomb. Du diacétyl, une substance chimique associée à la maladie pulmonaire grave, peut également être présent dans certains produits.

## LES CARTOUCHES AVEC NICOTINE

Les produits de vapotage qui contiennent de la nicotine peuvent contenir de très faibles concentrations de nicotine, mais ils peuvent aussi en contenir plus qu'une cigarette de tabac conventionnelle.

Les cigarettes JUUL et d'autres produits de vapotage utilisent des sels de nicotine, ce qui permet d'inhaler facilement des concentrations particulièrement élevées de nicotine, avec moins d'irritation que la nicotine traditionnellement utilisée pour les produits du tabac.

## RISQUES POUR LA SANTÉ ASSOCIÉS À LA NICOTINE DANS LA VAPEUR

La nicotine n'est pas reconnue comme étant cancérigène. Elle est approuvée pour utilisation dans les thérapies de remplacement de la nicotine, comme le timbre ou la gomme de nicotine. Cependant, la nicotine est associée à d'autres risques et crée une forte dépendance.

### LES RISQUES COMPRENNENT NOTAMMENT LES SUIVANTS.

- Le vapotage avec de la nicotine pourrait entraîner une dépendance à la nicotine.
- Les enfants et les jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets nocifs de la nicotine, y compris la dépendance. Ils peuvent devenir dépendants de la nicotine à des niveaux d'exposition inférieurs à ceux des adultes.

- L'usage de la nicotine chez les jeunes peut affecter la mémoire et la concentration, réduire le contrôle des impulsions, causer des problèmes cognitifs et comportementaux et modifier le développement du cerveau des adolescents.

- L'exposition à la nicotine pendant l'adolescence peut prédisposer les jeunes à consommer d'autres drogues.

Certaines cartouches de liquide de vapotage contiennent suffisamment de nicotine pour être toxiques, en particulier pour les jeunes enfants.

## RISQUES POUR LA SANTÉ ASSOCIÉS AUX SUBSTANCES CHIMIQUES DANS LE VAPOTAGE

La glycérine végétale et le propylène glycol sont les principaux liquides dans les produits de vapotage. Ces substances peuvent également être utilisées dans des produits de consommation tels que les cosmétiques et les édulcorants, mais ne sont pas destinées à être inhalées. L'innocuité à long terme de l'inhalation des substances contenues dans les produits de vapotage est inconnue et demeure en cours d'évaluation.

Les substances chimiques utilisées pour aromatiser les produits de vapotage sont utilisées par les fabricants d'aliments pour ajouter de la saveur à leurs produits. Bien qu'ils soient approuvés pour utilisation dans les aliments, ces ingrédients n'ont pas été testés pour vérifier s'ils sont sécuritaires pour l'inhalation.