

Arrêter ou réduire le vapotage

Quit or reduce vaping

Qu'est-ce que le vapotage?

Le vapotage est l'acte d'inhaler et d'expirer un aérosol produit par un appareil de vapotage, comme une cigarette électronique. Il chauffe le liquide à vapoter et le transforme en aérosol.

Ce liquide contient généralement de la nicotine et des ingrédients aromatisants dissous dans un mélange. Il se compose de propylène glycol, de glycérol (glycérine) et d'autres produits chimiques. Les aromatisants comprennent des produits chimiques et des mélanges de produits chimiques créant différentes saveurs.

Bien que le terme *vapotage* serve également à désigner l'inhalation d'aérosols de cannabis, cette page fait uniquement référence à l'utilisation de produits à base de nicotine.

Quels sont les risques du vapotage?

Le vapotage peut nuire à votre santé de plusieurs façons :

- **Exposition à des produits chimiques toxiques ou cancérigènes** : On a découvert que l'aérosol produit par le vapotage contient des produits chimiques et des contaminants (tels que des métaux lourds) liés au cancer
- **Dépendance à la nicotine** : La nicotine crée une forte dépendance et entraîne des symptômes de sevrage et des envies de fumer ou de vapoter lorsque le consommateur n'en prend plus
- **Santé cardiovasculaire** : Le vapotage peut endommager les artères et les autres vaisseaux sanguins, ce qui peut augmenter le rythme cardiaque et la pression artérielle
- **Santé respiratoire** : Le vapotage peut irriter la bouche, la gorge et les voies respiratoires, et aggraver les symptômes existants de l'asthme ou de la bronchopneumopathie chronique obstructive

- **Risques pour les jeunes** : La consommation de nicotine à l'adolescence peut nuire au développement du cerveau, perturber la cognition et altérer de façon permanente les parties du cerveau qui contrôlent l'attention, l'apprentissage et la mémoire

Il est important de réaliser que la vapoteuse est un produit relativement nouveau, dont les répercussions à long terme sur la santé ne sont pas entièrement comprises. Elle peut comporter des risques encore inconnus. Il est important que les personnes ne consommant pas de tabac commercial évitent d'utiliser des cigarettes électroniques.

Est-il plus sûr de vapoter que de fumer?

Selon les données actuelles, le vapotage est moins nocif que le fait de fumer des produits de tabac commerciaux. En vapotant, on est exposé à des quantités inférieures de produits chimiques toxiques et cancérigènes, ce qui ne signifie pas que le vapotage est totalement sûr, car il peut nuire à la santé. Les non-fumeurs devraient éviter de vapoter. Cependant, pour les fumeurs actuels qui ne sont pas prêts à arrêter, passer au vapotage jusqu'à ce qu'ils soient prêts à arrêter complètement est une option moins nocive.

Si vous choisissez de vapoter, assurez-vous de le faire uniquement à l'extérieur et évitez d'exposer les autres aux aérosols secondaires.

Le vapotage peut-il m'aider à arrêter de fumer?

Voici certaines des meilleures options pour arrêter de fumer :

- Thérapie de remplacement de la nicotine, comme un timbre, une gomme, des pastilles ou un vaporisateur à la nicotine
- Médicaments de sevrage, comme le bupropion ou la varénicline

- Counseling comportemental (en particulier lorsqu'il est associé à une thérapie de remplacement ou à un médicament de sevrage)

Si vous avez essayé les approches ci-dessus sans succès, passer au vapotage peut réduire les risques pour votre santé. Comme il est déconseillé à long terme, vous devez prévoir de le réduire progressivement ou de le cesser complètement au bout d'un certain temps.

Fumer et vapoter (double usage)

L'utilisation simultanée de tabac commercial et de cigarettes électroniques s'appelle le « double usage ». Évitez-le, car il vous expose à plus de produits chimiques dangereux pour votre santé. Si vous vapotez pour réduire les risques associés à votre consommation de nicotine ou pour arrêter progressivement, il est important de cesser complètement de consommer du tabac commercial.

Étapes à suivre pour arrêter de vapoter

Comprendre vos habitudes de vapotage

Comprendre quand, où et pourquoi vous vapotez vous aidera à vous préparer à gérer vos déclencheurs et vos envies.

- Pensez à suivre vos habitudes de vapotage pendant une semaine
- Enregistrez la fréquence à laquelle vous vapotez chaque jour
- Notez la concentration de nicotine que vous utilisez. Réduire progressivement la concentration de nicotine au fil du temps peut aider à réduire votre niveau de dépendance

Trouver pourquoi vous vapotez

Pensez aux façons dont votre vie pourrait s'améliorer si vous arrêtiez de vapoter et à vos

motivations pour cesser. Il peut s'agir d'une amélioration de la santé physique ou mentale, d'économies d'argent ou de réduction du stress et de l'anxiété.

Planifier vos activités

Que vous souhaitiez arrêter immédiatement ou réduire votre consommation au fil du temps, fixez-vous un objectif précis.

- Fixez la date à laquelle vous arrêterez ou vous réduirez votre consommation
- Prévoyez des moyens de vous distraire des envies et du sevrage : faire une promenade, jouer à un jeu sur votre téléphone, parler à un ami
- Recherchez le soutien d'amis de confiance, de la famille, de prestataires de soins de santé et de ressources telles que QuitNow ou Parlez tabac
- Si vous essayez de réduire votre consommation, commencez par supprimer les séances de vapotage les plus difficiles à éliminer (pour beaucoup de personnes, il s'agit de la première, au réveil)
- Réduisez la concentration de votre liquide et votre fréquence de vapotage

Obtenir de l'aide

- QuitNow : Aide gratuite pour arrêter de fumer, par téléphone, par message texte ou sur un site Web. Consultez <https://quitnow.ca> ou composez le 1-877-455-2233. Des services de traduction sont disponibles.
- Parlez tabac : Programme gratuit destiné aux membres des Premières Nations, aux Inuits, aux Métis et aux Autochtones vivant en milieu urbain qui souhaitent arrêter de fumer, de vapoter ou de consommer du tabac commercial. Consultez www.smokershelpline.ca/fr-ca/parlez-tabac/accueil ou composez le 1-833-998-8255.

Pour les autres sujets traités dans les fiches de HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.