



Le vapotage

Guide du clinicien sur les conseils à donner aux jeunes et aux parents

Le vapotage comporte des risques importants pour la santé et la sécurité des enfants et des adolescents canadiens. Il est associé à un risque accru d'usage de tabac et de substances psychoactives, de troubles de santé mentale, de pneumopathie, de cardiopathie et de blessures accidentelles.

En 2019, 36 % des adolescents âgés de 15 à 19 ans ont déclaré avoir déjà essayé le vapotage, et 15 % avaient vapoté dans les 30 jours précédents.

La méthode en 5 étapes pour donner des conseils efficaces

Demander au jeune s'il vapote et quelles sont ses pratiques.

Conseiller au jeune de ne pas commencer et l'informer des risques pour la santé, comme la maladie pulmonaire associée au vapotage (MPAV). Lorsque la situation l'indique, lui conseiller de réduire ou d'abandonner le vapotage.

Évaluer sa motivation à réduire ou à abandonner le vapotage (s'il y a lieu). Au moyen d'une échelle sur 10, explorer plus attentivement son point de vue sur les raisons pour lesquelles il vapote (« Sur une échelle de un à dix, à quel point es-tu motivé à réduire ou à abandonner le vapotage? »)

Aider le jeune dans ses efforts pour s'abstenir, réduire sa consommation ou arrêter de vapoter, grâce à des stratégies et des mesures de soutien comportementales ou pharmacologiques (si la situation l'indique).

Prévoir un plan de suivi approprié, auquel participeront les membres de la famille ou des spécialistes, au besoin.

Dépister et intervenir

En toute confidentialité, vérifier auprès de tous les jeunes s'ils utilisent des produits de vapotage, et ce dès l'âge de 12 ans (ou plus tôt si la situation l'indique), à l'aide d'outils de dépistage fondés sur des données probantes comme les outils S2BI et CRAFFT, qui peuvent être adaptés en vue des échanges sur le vapotage.

Les stratégies d'abandon du vapotage

Pour aider le jeune à abandonner ou réduire sa consommation, utiliser des stratégies comportementales efficaces pour traiter les comportements de dépendance à d'autres substances psychoactives. L'entrevue motivationnelle, le counseling individuel ou en groupe et les ressources en ligne font partie de ces stratégies.

Chez les jeunes qui présentent une dépendance marquée à la nicotine ou des symptômes de sevrage à cause de produits de vapotage contenant de la nicotine, envisager de combiner des substituts nicotiques (ou traitements de remplacement de la nicotine, comme le timbre, la gomme ou les pastilles) aux stratégies comportementales.

Le vapotage ne doit pas servir d'outil d'abandon du tabac chez les jeunes, en raison de son manque d'efficacité et des données probantes sur les méfaits qu'il occasionne.



L'évaluation des jeunes qui déclarent utiliser un produit ou un dispositif de vapotage

| Questions | Motif |
|---|---|
| <p>Information sur le produit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quel type et quelle marque de produit de vapotage utilises-tu? • Où et comment obtiens-tu tes cartouches, tes capsules (<i>Pods</i>) ou ton liquide à vapoter? • Ces produits proviennent-ils d'un vendeur légitime (un magasin) ou pourrait-il s'agir de produits issus du marché noir? | <p>Selon des données préliminaires, les produits issus du marché illégal sont liés davantage aux MPAV et à d'autres méfaits du vapotage. En cas de lésion ou de maladie liée au vapotage, il faut transmettre l'information sur les produits utilisés aux autorités sanitaires.</p> |
| <p>Les substances à vapoter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quel type de cartouche ou de liquide as-tu l'habitude d'utiliser? En utilises-tu d'autres parfois? • Contiennent-ils de la nicotine? Du THC? Des saveurs? • Connais-tu la concentration de nicotine ou de THC (ou leur volume en milligrammes) contenue dans la cartouche ou le liquide que tu utilises? | <p>Le vapotage de nicotine et de THC rend les jeunes vulnérables aux troubles liés à la nicotine ou au cannabis, et les produits qui en contiennent des concentrations élevées semblent comporter un plus fort risque de MPAV.</p> |
| <p>Les motifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quel âge avais-tu quand tu as commencé à vapoter? • Pourquoi as-tu commencé? • Pourquoi continues-tu de vapoter? Quels inconvénients du vapotage as-tu ressentis? | <p>L'usage précoce de substances psychoactives est lié à un plus grand risque de troubles de l'usage de substances au cours de la vie. En examinant les raisons du vapotage, on peut éclairer l'entrevue motivationnelle et les conseils sur l'abandon du vapotage.</p> |
| <p>Le contexte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combien de temps après le réveil commences-tu à vapoter? • Vapotes-tu à la maison, à l'école ou au travail? • Vapotes-tu régulièrement tout au long de la journée? • Vapotes-tu en solitaire ou avec des amis ou des membres de la famille? | <p>Le contexte peut éclairer les conseils pour favoriser l'abandon du vapotage.</p> |
| <p>La fréquence et l'intensité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combien de jours par semaine ou de fois par jour vapotes-tu? • Combien de temps dure une cartouche? Combien de cartouches utilises-tu dans une semaine normale ou combien de liquide consommes-tu dans une journée ou une semaine normale? | <p>Un usage fréquent rend les jeunes vulnérables aux symptômes de sevrage, ce dont il faut leur parler. Certains ont besoin d'un soutien supplémentaire.</p> |
| <p>Les méfaits liés au vapotage</p> <ul style="list-style-type: none"> • As-tu déjà essayé d'arrêter par tes propres moyens? • Pendant combien de temps as-tu pu te passer de vapoter? • Que se passe-t-il quand tu arrêtes? Ressens-tu des envies irrésistibles ou d'autres sentiments négatifs? • Nicotine : Éprouves-tu des symptômes de sevrage de la nicotine (irritabilité, humeur dépressive, problèmes de concentration, agitation, augmentation de l'appétit)? • THC : Éprouves-tu des conséquences négatives de l'usage du cannabis ou des symptômes de sevrage (anxiété, hostilité, troubles du sommeil, manque d'appétit, humeur dépressive)? As-tu déjà vécu des épisodes de vomissements persistants? As-tu déjà ressenti des symptômes de paranoïa, entendu des voix ou vu des choses qui n'existaient pas vraiment? | <p>Les tentatives d'abandon peuvent être entravées par des envies irrésistibles et d'autres symptômes de sevrage.</p> <p>Dans le cas de la nicotine, une pharmacothérapie peut réduire les symptômes.</p> |

Note : Il est conseillé d'utiliser des termes que les jeunes connaissent.

MPAV : maladie pulmonaire associée au vapotage, THC : tétrahydrocannabinol

Traduit et adapté de Hadland SE, Chadi N. Through the Haze: What Clinicians Can Do to Address Youth Vaping. *J Adol Health* 66:1;10-4.

Source : Société canadienne de pédiatrie, comité de la santé de l'adolescent (auteur principal : docteur Nicholas Chadi).

La protection des enfants et des adolescents contre les risques du vapotage. Avril 2021. Disponible à www.cps.ca.