



# Le vapotage et votre santé

Pour les Premières Nations,  
les Inuits, les Métis et les  
Autochtones en milieu urbain



Santé  
Ontario

# La meilleure façon de protéger votre santé contre les dangers du vapotage est de ne pas vapoter.



## Qu'est-ce que le vapotage?

- Le vapotage consiste à inhaler un aérosol (une vapeur ou une brume) provenant d'un dispositif de vapotage.
- La vapeur est produite en chauffant un liquide mélangé avec différentes saveurs, de la nicotine ou d'autres substances à l'intérieur du dispositif. Ce dernier utilise une batterie pour générer la chaleur.
- Les dispositifs de vapotage se présentent
  - sous diverses formes et tailles. Ils portent également de nombreux noms, tels que systèmes électroniques de distribution de nicotine (SEDN), cigarettes électroniques et stylos à vapeur.
  - Ils peuvent être utilisés pour chauffer des huiles et du cannabis séché (parfois appelé marijuana, pot ou herbe).



## Effets du vapotage

- Une toux persistante qui dure longtemps ou qui ne disparaît pas.
- Difficultés à respirer normalement, ce qui peut être grave et même mettre la vie en danger.
- Inhalation de produits chimiques toxiques (y compris des produits chimiques qui causent le cancer).
- Augmentation du risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral si vous souffrez déjà de maladies cardiaques.
- Blessures dues à des explosions ou des incendies résultant de batteries de dispositifs de vapotage endommagées.
- Intoxication si le liquide de vapotage entre en contact avec votre peau ou si vous avalez accidentellement des liquides de vapotage.



## Le vapotage peut entraîner des maladies pulmonaires graves

- De nombreux cas de maladies pulmonaires associées au vapotage ont été signalés en Amérique du Nord.
- Il a été rapporté que certains de ces cas concernaient des personnes ayant utilisé des produits de vapotage contenant du THC (tétrahydrocannabinol), une substance chimique présente dans le cannabis.
- Les effets à long terme du vapotage sur la santé pulmonaire demeurent encore largement inconnus.



**Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous vapotez ou avez déjà vapoté**, et si vous avez une toux, des difficultés à respirer, des douleurs thoraciques ou si vous ne vous sentez généralement pas bien.



Pour en savoir plus, consultez la page Web du gouvernement du Canada, Maladie pulmonaire associée au vapotage : [canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-pulmonaire-vapotage.html](https://canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-pulmonaire-vapotage.html)

# Le vapotage et votre santé

## Points clés à retenir :

- La meilleure façon de protéger votre santé contre les dangers du vapotage est de ne pas vapoter ni utiliser de cigarettes électroniques.
- Le vapotage peut provoquer de graves lésions pulmonaires et entraîner des difficultés respiratoires ou une toux persistante.
- Si vous vapotez ou avez vapoté et que vous avez des douleurs thoraciques, des difficultés à respirer ou une toux, consultez votre fournisseur de soins de santé. Rendez-vous aux urgences si vos symptômes sont graves.
- Les jeunes qui vapotent peuvent être plus susceptibles d'essayer de fumer des cigarettes.
- Les dispositifs de vapotage contenant de la nicotine créent une dépendance, ce qui peut rendre l'arrêt du vapotage difficile.
- La Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée (LFOSF, 2017) interdit le vapotage de toute substance dans les lieux de travail clos, les lieux publics clos, ainsi que dans d'autres endroits désignés en Ontario.
- Des informations supplémentaires sur les effets néfastes à long terme du vapotage sont nécessaires pour connaître tous les effets sur la santé.



## Si vous fumez du tabac commercial :

- Arrêter de fumer est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé.
- Parlez à votre fournisseur de soins de santé ou à votre centre de santé pour obtenir des informations sur les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN), les médicaments sur ordonnance et les services de conseil/programmes pour vous aider à arrêter de fumer.



Pour des renseignements sur le Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones et des ressources pour cesser de fumer, visitez **tobaccowise.com**

## Pour plus d'informations sur le vapotage :

Appelez ou visitez Parlez tabac pour obtenir du soutien pour les fumeurs et les vapoteurs Autochtones sur [talktobacco.ca](http://talktobacco.ca) ou en appelant le 1-833-998-8255

Site Web du gouvernement de l'Ontario : [ontario.ca/fr/page/les-endroits-ou-vous-ne-pouvez-pas-fumer-ou-vapoter-en-ontario](http://ontario.ca/fr/page/les-endroits-ou-vous-ne-pouvez-pas-fumer-ou-vapoter-en-ontario)

Site Web du gouvernement du Canada : [canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage.html](http://canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage.html)



## Vapoter et cesser de fumer

- Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour déterminer si l'utilisation des cigarettes électroniques peut aider les gens à arrêter de fumer.
- Le gouvernement du Canada n'a approuvé aucun produit de vapotage comme méthode d'aide pour arrêter de fumer.
- Arrêter de fumer est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé.
- Si vous fumez, parlez à votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils sur la façon d'arrêter.

## Le vapotage et les jeunes

De nombreux jeunes, y compris des adolescents, vapotent ou utilisent des cigarettes électroniques.

- Certains produits de vapotage contiennent beaucoup de nicotine.
- Les produits de vapotage contenant de la nicotine peuvent créer une dépendance, ce qui peut rendre l'arrêt du vapotage difficile.
- La nicotine peut également nuire au développement du cerveau, affectant la capacité de concentration et d'apprentissage.
- Les jeunes qui vapotent peuvent être plus susceptibles d'essayer de fumer des cigarettes.

**Vous souhaitez obtenir cette information dans un format accessible?**

1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511,  
info@ontariohealth.ca

Document available in English on request by  
contacting info@ontariohealth.ca | CQP-85350



Indigenous Tobacco Program  
tobaccowise.com