



Coalition  
des droits  
des vapoteurs  
du Québec

**VAPOTAGE : MENACE OU OPPORTUNITÉ ?**

# 10 mythes et réalités sur le vapotage

Élaborés à partir du rapport de recommandations  
sur l'encadrement du vapotage déposé en décembre 2020  
par un groupe spécial d'intervention de la santé publique

**Mai 2021**

# Table des matières

## 10 MYTHES ET RÉALITÉS EXTRAITS DU RAPPORT DE RECOMMANDATIONS SUR LE VAPOTAGE<sup>1</sup>

<b>LE VAPOTAGE CHEZ LES JEUNES</b>			<b>07</b>
<b>MYTHE N° 1</b>	« L'épidémie de vapotage chez les jeunes constitue un grave problème de santé publique »	<b>FAUX</b>	08
<b>MYTHE N° 2</b>	« La plupart des jeunes consommateurs de vapotage risquent de devenir des utilisateurs à long terme ou encore passer à l'usage de la cigarette »	<b>FAUX</b>	10
<b>MYTHE N° 3</b>	« Des symptômes dépressifs et suicidaires ont été observés chez les jeunes qui vapotent »	<b>FAUX</b>	12
<b>LE VAPOTAGE ET LA SANTÉ</b>			<b>13</b>
<b>MYTHE N° 4</b>	« Les cas de maladies pulmonaires sont alarmants »	<b>FAUX</b>	15
<b>MYTHE N° 5</b>	« On ne peut pas dire si les saveurs peuvent être inhalées sans danger »	<b>FAUX</b>	16
<b>MYTHE N° 6</b>	« Il n'existe pas de preuves suffisantes pour conclure que le vapotage augmente les chances d'arrêter de fumer »	<b>FAUX</b>	18
<b>LA RÉGLEMENTATION DU VAPOTAGE</b>			<b>20</b>
<b>MYTHE N° 7</b>	« Les saveurs sont la principale raison qui incite les jeunes et les adultes à s'initier au vapotage »	<b>FAUX</b>	22
<b>MYTHE N° 8</b>	« Il convient de limiter la concentration maximale en nicotine à 20 mg/ml parce que c'est une quantité analogue à celle d'une cigarette traditionnelle »	<b>FAUX</b>	24
<b>MYTHE N° 9</b>	« Des taxes devraient s'appliquer aux produits de vapotage pour prévenir leur usage, en particulier chez les jeunes »	<b>FAUX</b>	27
<b>MYTHE N° 10</b>	« Il est plausible de penser que la proximité et la densité élevée des points de vente de vapotage augmentent son usage chez les jeunes »	<b>FAUX</b>	28
<b>CONCLUSION</b>			<b>31</b>

<sup>1</sup> Recommandations de mesures visant à mieux encadrer le vapotage. Rapport du directeur national de la santé publique, août 2020. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-289-03V.pdf>



Tenir compte des faits probants et poser un regard objectif sont essentiels si l'on souhaite réduire le tabagisme au Québec.

## Pour l'avenir et la santé de plus d'un million de fumeurs

L'an dernier, le gouvernement du Québec dévoilait un plan ambitieux de lutte au tabagisme<sup>2</sup>. L'objectif: abaisser le ratio fumeurs vs population de presque de moitié d'ici 2025.

Pour y arriver, Québec propose **d'étouffer l'offre plutôt que la demande**. Plusieurs pays, en revanche, se proposent plutôt de **migrer les fumeurs vers le vapotage**.

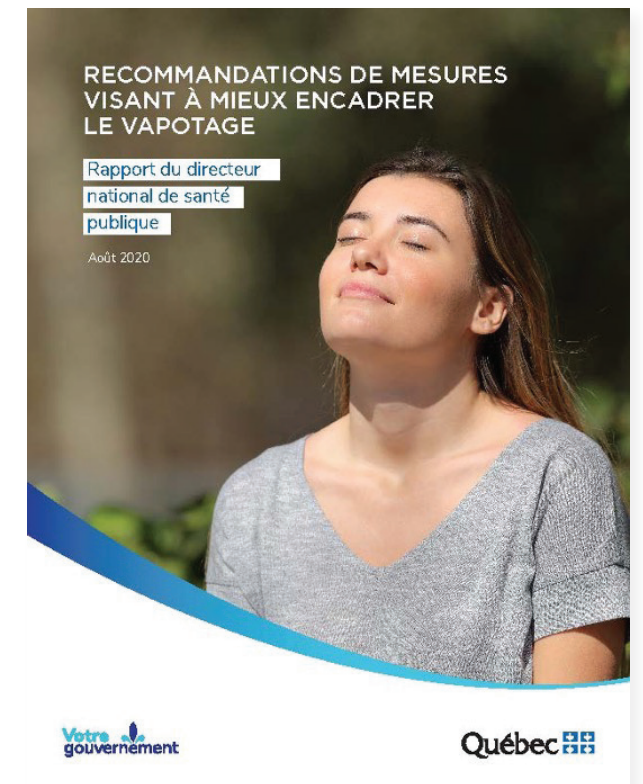
Cette politique qualifiée de « réduction des méfaits » s'appuie sur le constat unanimement partagé que **vapoter est bien moins risqué que de fumer**.

Vu sous cet angle, le vapotage n'apparaît plus comme une menace, mais bien comme **une formidable opportunité de santé publique**. Une perche tendue que Québec refuse toutefois de saisir au détriment de la santé des fumeurs québécois.

Afin de remettre les pendules à l'heure, cette brochure présente 10 mythes et réalités sur le vapotage extraits du rapport dévoilé par la Santé publique en décembre 2020.

Tenir compte des faits probants et poser un regard objectif sont essentiels si l'on souhaite réduire le tabagisme au Québec.

**N'oublions pas : c'est l'avenir et la santé de plus d'un million de fumeurs qui sont en jeu !**



<sup>2</sup> Stratégie pour un Québec sans tabac 2020-2025. [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/sante-services-sociaux/publications-adm/strategie/STR\\_19-006-04W\\_MSSS.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/sante-services-sociaux/publications-adm/strategie/STR_19-006-04W_MSSS.pdf)



**01**

**Le vapotage  
chez les  
jeunes**

## MYTHE N° 1

«L'épidémie de vapotage chez les jeunes constitue un grave problème de santé publique.»

## RÉALITÉ

Selon la dernière enquête ETADJES<sup>3</sup>, la proportion d'élèves québécois ayant vapoté au cours des 30 derniers jours est passée de 4 % en 2013 à 21 % en 2019, un taux similaire à celui des autres pays industrialisés.

**Cette hausse importante masque toutefois le fait qu'il s'agit essentiellement ici d'une consommation sporadique et non soutenue. En effet, 70 % de ces jeunes admettent ne vapoter que durant un ou quelques jours seulement dans le mois.**

De plus, 84% des jeunes utilisateurs **s'estiment peu ou pas dépendants de la vape**, ce qui démontre à l'évidence un usage occasionnel sans réelle conséquence chez la vaste majorité d'entre eux.

<sup>3</sup> ETADJES 2019, <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-tabac-alcool-drogue-jeu-eleves-secondaire-2019.pdf>



Gouvernement  
du Canada

« Vapoter est moins nocif que fumer. Remplacer complètement la cigarette par le vapotage réduira votre exposition aux produits chimiques nocifs. Il y a des améliorations de la santé générale à court terme si vous passez complètement de la cigarette aux produits de vapotage. »

84%

des jeunes utilisateurs  
s'estiment peu ou pas  
dépendants de la vape.

## MYTHE N° 2

« La plupart des jeunes consommateurs de vapotage risquent de devenir des utilisateurs à long terme ou encore passer à l'usage de la cigarette. »

## RÉALITÉ

Il est très rare que des jeunes n'ayant jamais fumé deviennent accrocs au tabac après avoir vapoté. De nombreuses études menées à travers le monde ont démontré que l'effet passerelle tant décrié n'existe pas ou est tout simplement trop négligeable pour être pris en compte.

« Moins de 1 % des adolescents américains qui ont vapoté en premier sont devenus des fumeurs établis. »<sup>4</sup>

<sup>4</sup> <https://tobaccocontrol.bmj.com/content/30/2/212>

<sup>5</sup> <https://tobaccocontrol.bmj.com/content/28/6/629>

<sup>6</sup> [https://www.researchgate.net/publication/339695843\\_Does\\_the\\_gateway\\_theory\\_justify\\_a\\_ban\\_on\\_nicotine\\_vaping\\_in\\_Australia](https://www.researchgate.net/publication/339695843_Does_the_gateway_theory_justify_a_ban_on_nicotine_vaping_in_Australia)

<sup>7</sup> [https://www.camh.ca/-/media/files/pdf/--osduhs/drugusereport\\_2019osduhs-pdf.pdf](https://www.camh.ca/-/media/files/pdf/--osduhs/drugusereport_2019osduhs-pdf.pdf)

<sup>8</sup> ETADJES 2019, <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-tabac-alcool-droque-jeu-eleves-secondaire-2019.pdf>



Public Health  
England

« Notre nouvelle revue renforce la conclusion selon laquelle le vapotage est une fraction du risque de fumer, au moins 95 % moins nocif et un risque négligeable pour les spectateurs. Pourtant, plus de la moitié des fumeurs croient à tort que le vapotage est aussi nocif que le tabagisme ou ne le savent tout simplement pas. »

« Bien que l'essai de cigarettes électroniques puisse causer une augmentation du tabagisme chez certains jeunes, l'effet global au niveau de la population semble être négligeable compte tenu de la réduction de l'initiation au tabagisme au cours de la période d'essor du vapotage. »

— Levy, D., Warner, K., Cummings, KM., et al, (2019)<sup>5</sup>

« Nous soutenons que les preuves selon lesquelles le vapotage sert de porte d'entrée au tabagisme ne sont pas convaincantes. Fumer précède plus souvent le vapotage que l'inverse, le vapotage régulier par des non-fumeurs est rare et l'association s'explique plus plausiblement par un modèle de responsabilité commune. »

— Mendelsohn, C.P., Hall, W. (2020)<sup>6</sup>

Rappelons par ailleurs que le tabagisme est en chute libre chez les jeunes. En Ontario, seulement 2 % fument chaque jour<sup>7</sup> tandis que chez nous, l'usage du tabac s'est effondré chez les jeunes du secondaire, passant de 12,2 % à 8,6 %<sup>8</sup>, soit 30 % de moins en seulement 6 ans, le tout coïncidant avec l'arrivée du vapotage !

## MYTHE N° 3

« Des symptômes dépressifs et suicidaires ont été observés chez les jeunes qui vapotent. »<sup>9</sup>

## RÉALITÉ

**Aucune étude à date n'a démontré de lien causal entre des symptômes dépressifs et suicidaires chez les jeunes et le vapotage.**

On a tout au plus relevé certaines corrélations, mais qui ne signifient rien en soi.

L'analyse du Dr Nicholas Chadi<sup>9</sup> a relevé que les jeunes vapoteurs ont plus tendance à rapporter des idées suicidaires et/ou des symptômes dépressifs, mais ce pourrait être pour cette raison qu'ils ont adopté le vapotage, et non l'inverse.

Idem pour une autre étude<sup>11</sup> qui remarque que **les vapoteurs ont de plus grandes chances de rapporter des épisodes de dépression**. Leurs auteurs concluent d'ailleurs que d'autres études sont nécessaires avant de conclure quoi que ce soit.

<sup>9</sup> Chadi et autres, 2019

<sup>10</sup> [Depressive Symptoms and Suicidality in Adolescents Using E-Cigarettes and Marijuana : A Secondary Data Analysis From the Youth Risk Behavior Survey, Oct. 2019.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30688723/)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30688723/>

<sup>11</sup> [Prevalence and Distribution of E-Cigarette Use Among U.S. Adults: Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2016.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30167658/)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30167658/>

# 02

## Le vapotage et la santé





89%

des patients hospitalisés  
avaient consommé des  
cartouches de vapotage  
illicites au THC.

-New England Journal of Medicine,  
mars 2020.

## 10 MYTHES ET RÉALITÉS SUR LE VAPOTAGE

### 2. LE VAPOTAGE ET LA SANTÉ

## MYTHE N° 4

« Les cas de maladies pulmonaires sont alarmants. »

## RÉALITÉ

Les cas de maladies pulmonaires rapportés aux États-Unis en 2019 ne sont reliés d'aucune façon aux produits de vapotage vendus légalement selon les normes de Santé Canada.

La très grande majorité des cas survenus proviennent de cartouches de vapotage au THC achetées sur le marché noir, le THC étant un composé actif du cannabis auquel on a ajouté de l'acétate de vitamine E. Cette corrélation entre l'additif et les incidents de santé est jugée « fortement supportée<sup>12</sup> » par le CDC.

Une étude publiée dans le *New England Journal of Medicine* en mars 2020<sup>13</sup> sur des cas similaires en Illinois et au Wisconsin est venue attester par ailleurs que la vaste majorité des patients hospitalisés, soit 89%, avaient consommé des cartouches de vapotage illicites au THC.



The NEW ENGLAND  
JOURNAL of MEDICINE

<sup>12</sup> Idem

<sup>13</sup> Pulmonary Illness Related to E-Cigarette Use in Illinois and Wisconsin – Final Report, 5 Mars 2020.  
<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoal911614>



## MYTHE N° 5

« On ne peut pas dire si les saveurs peuvent être inhalées sans danger. »

## RÉALITÉ

Vapoter est une alternative moins risquée pour le million de fumeurs au Québec et plus qui s'exposent tous les jours à 7000 composés chimiques dangereux, dont 65 produits cancérigènes.

Dans la fumée de cigarette, il y a du benzène, un produit utilisé dans les pesticides et l'essence, du formaldéhyde qui, sous forme liquide, est utilisé pour préserver les cadavres, du chlorure de vinyle qui sert à fabriquer des plastiques, du cadmium, à savoir un métal lourd utilisé dans les batteries, et enfin, de l'arsenic provenant des pesticides utilisés dans la culture du tabac.

Un vapoteur court certes certains risques en inhalant de la vapeur et les composés chimiques qui l'accompagnent, dont ceux issus des saveurs, mais c'est sans commune mesure avec le tabac. Selon une étude anglaise<sup>14</sup>, **vapoter est 95% moins risqué que de fumer.**

<sup>14</sup> E-cigarettes around 95% less harmful than tobacco estimates landmark review, 19 août 2015.  
<https://www.gov.uk/government/news/e-cigarettes-around-95-less-harmful-than-tobacco-estimates-landmark-review>

## MYTHE N° 6

« Il n'existe pas de preuves suffisantes pour conclure que le vapotage augmente les chances d'arrêter de fumer. »

« Il est établi que la vaporette est moins dangereuse que la cigarette... il est donc préférable pour un fumeur de vapoter. Depuis 2016, la Haute Autorité de Santé (HAS) la considère « comme une aide pour arrêter ou réduire la consommation de tabac par les fumeurs. Santé Publique France a indiqué qu'au moins 700 000 fumeurs (Français) qui étaient sur le point de passer à la vaporisation au lieu du tabac ne devraient pas hésiter... »

ACADÉMIE  
NATIONALE  
DE MÉDECINE



## RÉALITÉ

Des milliers d'ex-fumeurs québécois peuvent l'attester :

**le vapotage est très efficace pour cesser de fumer et c'est d'ailleurs pour cette raison qu'il a été inventé.**

Selon **Santé Canada**, « les données semblent établir un lien entre l'usage de la cigarette électronique et l'amélioration du taux de réussite en ce qui concerne l'abandon du tabac<sup>15</sup> ».

Une étude publiée dans le *New England Journal of Medicine* de février 2019 a conclu que le vapotage est plus efficace pour arrêter de fumer que les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN)<sup>16</sup>.

De plus, une revue de la littérature scientifique sur le vapotage<sup>17</sup>, menée de manière indépendante en 2015 par le département anglais de Santé publique (Public Health England) a conclu pour sa part que l'utilisation du vapotage est associée à de meilleurs taux de réussite pour arrêter de fumer.

<sup>15</sup> Idem

<sup>16</sup> *A Randomized Trial of E-Cigarettes versus Nicotine-Replacement Therapy*, Peter Hajek, Ph.D. and al, Février 2019, <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1808779>

<sup>17</sup> *PHE publishes independent expert e-cigarettes evidence review.*

<https://www.gov.uk/government/news/phe-publishes-independent-expert-e-cigarettes-evidence-review>



**03**

**La  
réglementation  
du vapotage**



## MYTHE N° 7

« Les saveurs sont la principale raison qui incite les jeunes et les adultes à s'initier au vapotage. »



## RÉALITÉ

L'usage préalable du tabac — et non l'attrait des saveurs — est la principale raison de vapoter. C'est pourquoi la très grande majorité des vapoteurs dans le monde sont des fumeurs ou d'anciens fumeurs.

Selon une étude récente (mars 2021) de **Statistique Canada**<sup>18</sup> :

- **86% des vapoteurs au pays sont soit des fumeurs ou d'anciens fumeurs.** De ce nombre, 56% disent vapoter pour les bonnes raisons, à savoir cesser de fumer (41%) ou éviter de fumer à nouveau (15 %).
- Aux États-Unis<sup>20</sup>, un sondage en ligne (2017) révélait que **96% des vapoteurs étaient d'anciens fumeurs.**

Les saveurs ont ainsi peu à voir avec l'incitation au vapotage, mais davantage avec la fidélisation.

Dans une optique de réduction des méfaits, il est donc fondamental de permettre la vente légale de saveurs, car celles-ci aident les vapoteurs à ne pas retourner au tabac.

<sup>18</sup> Enquête canadienne sur le tabac et la nicotine 2020, 17 mars 2021.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-nicotine/sommaire-2019.html>

<sup>19</sup> UK Report : Most Vapers Are Former Smokers, 24 octobre 2019.

<https://www.vapingpost.com/2019/10/24/uk-report-most-vapers-are-former-smokers/>

<sup>20</sup> Study: Nearly All Vapers Are Former Smokers, 26 avril 2017.

<https://csnews.com/study-nearly-all-vapers-are-former-smokers>

## MYTHE N° 8

« Il convient de limiter la concentration maximale en nicotine à 20 mg/ml parce que c'est une quantité analogue à celle d'une cigarette traditionnelle. »

## RÉALITÉ

En janvier 2021, la Nouvelle-Zélande proposait **de fixer ce seuil à 50 mg/ml**<sup>21</sup> pour les produits à base de sels de nicotine. Et comble d'ironie, c'est en cédant aux pressions des groupes de santé que les autorités ont adopté une telle orientation !

En effet, si la réglementation rend le vapotage moins satisfaisant pour les fumeurs, cela va transparaître dans leur taux de réussite à délaisser le tabac pour le vapotage et voire même, encourager le double usage vapotage et tabac.

Cette approche est 100 % fidèle à la philosophie de réduction des méfaits que la santé publique québécoise rejette du revers de la main et ce, malgré **l'absence d'un plan convaincant et réaliste pour atteindre ses propres cibles ambitieuses de réduction du tabagisme.**

« Après l'entrée en vigueur du projet de règlement, il est prévu que certains doubles utilisateurs qui utilisent actuellement des produits de vapotage contenant plus de 20 mg / ml de nicotine ne remplaceraient pas leur vapotage par des achats de produits avec des concentrations plus faibles de nicotine. Ils choisiraient d'acheter plus de cigarettes. »



Santé  
Canada

Health  
Canada

« Les experts en santé publique ont souligné que « 20 mg / ml de e-liquide fournit moins d'un tiers de la nicotine délivrée par une cigarette de tabac. 50 mg / ml sont nécessaires pour correspondre à peu près à une cigarette de tabac. (...) Les liquides à plus forte teneur en nicotine sont généralement utilisés par les fumeurs les plus dépendants. »<sup>22</sup>

— Dr Farsalinos

<sup>21</sup> Study: Nearly All Vapers Are Former Smokers, 26 avril 2017, <https://csnews.com/study-nearly-all-vapers-are-former-smokers>.

<sup>22</sup> Farsalinos, K.E. (2014). Dr Farsalinos' Scientific blog, <http://www.ecigaretteresearch>

## MYTHE N° 9

« Des taxes devraient s'appliquer aux produits de vapotage pour prévenir leur usage, en particulier chez les jeunes »

## RÉALITÉ

En rendant le vapotage plus dispendieux, la taxation va pousser les jeunes vers le marché noir, les mettant à risque de s'exposer à des produits dangereux.

Sur le marché noir, on ne sait pas ce qu'on vapote, comme on l'a vu durant la vague de maladies pulmonaires graves qui a déferlé aux États-Unis en 2019 et fait plusieurs morts. Des substances dangereuses et interdites dans les produits réglementés au Canada tel que l'acétate de vitamine E peuvent se retrouver dans les produits sur le marché noir.

**L'interdiction et la taxe sur les arômes au Massachusetts n'ont pas réduit la consommation de cigarettes électroniques dans la région du Grand Boston. Les messages remettant en question la sécurité des cigarettes électroniques ont conduit à une augmentation de la consommation de cigarettes combustibles. Cela suggère la nécessité pour les autorités sanitaires de reconsidérer la manière dont elles communiquent les risques relatifs du tabagisme et du vapotage.<sup>23</sup>**

<sup>23</sup> Harm Reduction Journal

<https://harmreductionjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12954-021-00498-0>



## MYTHE N° 10

« Il est plausible de penser que la proximité et la densité élevée des points de vente de vapotage augmentent son usage chez les jeunes. »

## RÉALITÉ

**Québec ne dispose d'aucune donnée probante pouvant relier la proximité et la densité des points de vente de vapotage à son taux d'utilisation chez les jeunes.**

De plus, selon les indications les plus récentes émanant du ministère de la Santé et des Services sociaux, le taux de conformité des détaillants à ne pas vendre de tabac ou de vapotage aux mineurs est parmi les meilleurs au pays. Il se situait bien au-dessus de la barre des 90 % depuis des années, avec des pointes pouvant atteindre jusqu'à 95 % certaines années.

Ainsi, seule une minorité de jeunes, soit 14 %, affirme pouvoir se procurer des produits de vapotage directement chez un dépanneur ou dans une boutique de vapotage selon l'édition 2019 de l'enquête ETADJES<sup>24</sup>, de l'Institut de la statistique du Québec.

<sup>24</sup> ETADJES 2019.  
<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquetequebecoise-tabac-alcool-droque-jeu-eleves-secondaire-2019.pdf>

Seulement

14%

des jeunes disent pouvoir se procurer des produits de vapotage directement chez un dépanneur ou dans une boutique de vapotage, selon l'étude ETADJES de l'Institut de la statistique du Québec.

---

# Conclusion

Il est regrettable de voir la notion de réduction des méfaits complètement ignorée par la Santé publique. Comme si les bénéfices avérés du vapotage de réduire les risques pour la santé des fumeurs n'existaient pas tout comme son efficacité pour cesser de fumer.

Ce n'est que sous la contrainte d'un contre-interrogatoire au tribunal<sup>25</sup> que le directeur national de la Santé publique et président du rapport, M. Horacio Arruda, a dû admettre à son corps défendant que **le vapotage peut effectivement réduire les risques de santé pour les fumeurs.**

Il est désolant de voir ainsi la Santé publique abandonner aussi lâchement l'imposante cohorte de fumeurs qu'ils se sont pourtant jurés de réduire à moitié et ce, pas plus tard que l'an dernier.

De fait, le vapotage s'avère une formidable opportunité de santé publique afin de réduire une fois pour toutes le nombre très élevé de fumeurs au Québec.

C'est pourquoi il convient de laisser à cette alternative au tabac toutes les chances de réussir :

- **en permettant la vente légale de saveurs**
- **en permettant des taux de nicotine qui imitent ceux du tabac**
- **en autorisant sa promotion en tant qu'alternative auprès des fumeurs**

<sup>25</sup> Décision 200-17-023732-167 de la Cour Supérieure sous la présidence de l'honorable Daniel Dumais, j.c.s, 3 mai 2019, p.19  
Lien du jugement: <https://bit.ly/3ybc7Q8>



Coalition  
des droits  
des vapoteurs  
du Québec

Suivez-nous /



[facebook.com/droitsdesvapoteurs](https://facebook.com/droitsdesvapoteurs)



[twitter.com/CDVQ4](https://twitter.com/CDVQ4)

## 10 mythes et réalités sur le vapotage

[www.droitsdesvapoteurs.ca](http://www.droitsdesvapoteurs.ca)