

Vapes et autres cigarettes électroniques jetables

Un enjeu de santé pour les jeunes

QUE DOIVENT SAVOIR LES ENSEIGNANTS ?

Les cigarettes électroniques jetables gagnent en popularité parmi les jeunes. Comme de nombreux adultes, ils ne sont toutefois pas bien informés sur ces dispositifs et des risques qui y sont associés.

Éduquer les jeunes sur ces risques, encourager la pensée critique et offrir des alternatives saines sont des étapes essentielles pour protéger leur santé et leur bien-être. Les enseignants ont un rôle important à jouer en fournissant des informations précises et en aidant leurs élèves à prendre des décisions conscientes concernant les cigarettes électroniques jetables. Dans ce texte, nous donnerons un aperçu des cigarettes électroniques jetables et fournirons quelques conseils sur la manière dont les enseignants peuvent aider leurs élèves à prendre des décisions éclairées concernant ces produits.



À quoi reconnaît-on une cigarette électronique jetable ?



Les cigarettes électroniques jetables, souvent appelées vapes ou puffs, sont des dispositifs préremplis qui ne peuvent être rechargés.

Elles sont conçues pour être utilisées une fois et puis jetées. Elles contiennent une batterie, une cartouche de liquide aromatisé et, dans la plupart des cas, de fortes doses de nicotine.

Les vapes ne produisent pas une « vapeur d'eau » inoffensive, mais un aérosol contenant un « cocktail chimique » de substances souvent peu connues et potentiellement toxiques, telles que des métaux lourds et autre.

- Ces dernières années, les cigarettes électroniques sont devenues le produit contenant de la nicotine le plus populaire chez les jeunes, dont beaucoup finissent par les utiliser régulièrement.
- Il a également été observé que les jeunes ne comprennent pas la différence entre les différents dispositifs (produits du tabac et nicotiniques) et les risques qu'ils présentent.



Quels sont les risques pour les jeunes ?

La plupart des cigarettes électroniques contiennent de la nicotine à des doses variables. Les jeunes n'y prêtent pas attention et peuvent être déconcertés par les différentes manières d'indiquer les taux de nicotine sur l'emballage soit en mg/ml, soit en pourcentage, soit en nombre de bouffées (puffs) !

Les produits disponibles sur le marché contiennent un réservoir de 2 millilitres avec un liquide d'une concentration de 20 milligrammes par millilitre (souvent appelé 2%), ce qui correspond à la teneur maximale de nicotine autorisé, soit une dose de nicotine déjà très forte. Ces dispositifs permettent de réaliser entre 600 à 800 bouffées, soit l'équivalent de 45 ou 60 cigarettes classiques.



Outre le fait que la nicotine crée une forte dépendance, son exposition pendant l'adolescence peut :

- Nuire au développement du cerveau (qui dure jusqu'à l'âge de 25 ans environ)
- Affecter l'apprentissage, la mémoire et l'attention
- Augmenter le risque de dépendance future à d'autres substances
- Augmenter la probabilité de passer à l'utilisation de cigarettes conventionnelles
- Attirent des adolescents de plus en plus jeunes en raison des multiples arômes ajoutés aux cigarettes électroniques, comme la mangue, les bonbons, le chocolat, les biscuits...



L'aérosol des cigarettes électroniques jetables n'est pas inoffensif. En plus de la nicotine, il peut contenir des substances nocives, notamment :

- Nicotine
- Des substances chimiques cancérigènes
- Des composés organiques volatils
- Des particules ultrafines
- Des additifs et arômes pouvant entraîner des maladies pulmonaires
- Des métaux lourds tels que le nickel, l'étain et le plomb



Bien que les cigarettes électroniques soient considérées comme moins nocives que les cigarettes traditionnelles, de sérieuses inquiétudes subsistent quant à leur sécurité. Certaines études ont mis en évidence des problèmes pulmonaires, cardiovasculaires et respiratoires liés à l'utilisation des cigarettes électroniques. Il est important d'encourager les jeunes à comprendre que, même si les risques peuvent sembler mineurs par rapport aux cigarettes traditionnelles, les cigarettes électroniques ne sont en aucun cas exemptes de risques.

À quoi ressemblent les cigarettes électroniques jetables ?



Les cigarettes électroniques jetables peuvent prendre différentes formes et dimensions. Elles se composent généralement d'une batterie, d'un atomiseur avec un embout et d'un réservoir prérempli. Elles ressemblent à de fines clés USB ou à des stylos de couleur et sont suffisamment petites pour tenir dans une poche. Leur consommation peut passer totalement inaperçue. Prendre une bouffée suffit à l'activer. Le liquide aromatisé est immédiatement chauffé et transformé en aérosol, atteignant ainsi les alvéoles de poumons en pleine croissance.



Ciblés par un marketing très agressif, les jeunes deviennent une proie idéale et très rentable. Avec un apport rapide et continu de nicotine, ils deviennent en quelques semaines très vite dépendants, qu'ils soient déjà fumeurs ou non.

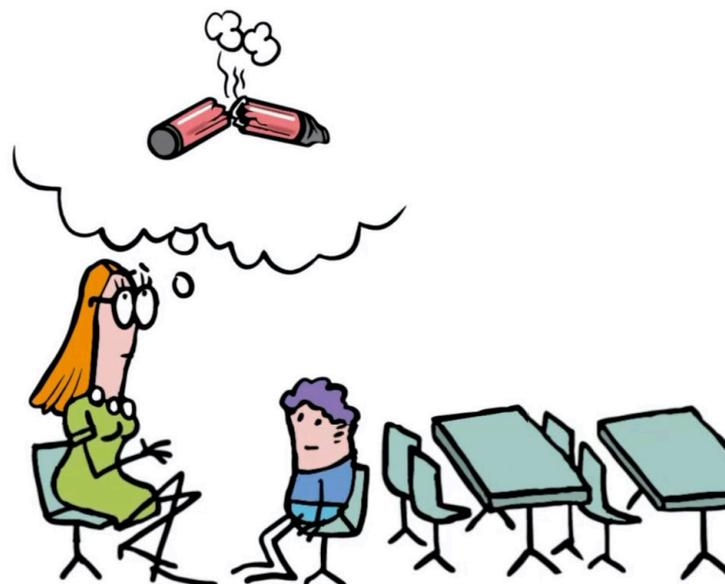
Les stratégies utilisées pour les appâter les jeunes sont les suivantes :

- Une large gamme de couleurs.
- Une apparence gaie et ludique.
- Une variété de saveurs alléchantes et sucrées
- Des designs de haute technologie.
- Un prix très attractif.
- Un modèle de communication très fashion afin de convaincre les gens qu'elles sont inoffensives
- Une utilisation intensive des réseaux sociaux (Instagram, TikTok souvent par le biais d'influenceurs)

Que pouvez-vous faire en tant qu'enseignant ?

En tant qu'enseignant ou éducateur, vous jouez un rôle important dans la protection des enfants et des adolescents contre les cigarettes électroniques.

Vous pouvez promouvoir une culture de la santé à travers un processus dynamique qui nécessite le partage des objectifs et des stratégies de toutes les personnes qui interagissent dans le monde de l'éducation et de l'école.



De plus, vous pouvez fournir des informations précises basées sur des sources fiables et encourager un esprit critique envers la publicité et le marketing des produits jetables.

- Développez l'esprit critique de vos élèves face à un modèle de marketing qui les rend vulnérables.
- Parlez avec vos élèves adolescents des raisons pour lesquelles les cigarettes électroniques sont nocives.
- Sensibilisez-les aux problèmes environnementaux et à l'absence totale de recyclage de ces batteries.
- Abordez les problèmes liés aux droits de l'homme qui se cachent souvent derrière ces chaînes de production chinoises.
- Exprimez vos pensées et préoccupations concernant les cigarettes électroniques à vos élèves ; soyez accueillants et évitez de porter un jugement.
- Servez de modèle à vos élèves en reconnaissant vos limites et faiblesses. Il leur sera plus facile de s'identifier à vous.
- Donnez l'exemple en ne consommant pas de tabac ou d'autres produits contenant de la nicotine.
- Il n'est jamais trop tard pour envisager d'arrêter de fumer, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Il existe différentes organisations qui aident à l'arrêt du tabac ou de la vape. Une liste des structures peut être consultée sur www.stopsmoking.ch

Fournir des alternatives saines

Vous avez l'opportunité à la fois d'observer et d'influencer le comportement des jeunes. En tant qu'acteurs clés de la prévention auprès des jeunes, vous pouvez efficacement aborder le sujet sous différents angles : utiliser du matériel pédagogique existant ; en créer de nouveau pour informer et prévenir l'utilisation de la vape ; aider les jeunes à comprendre les risques ; soutenir des politiques scolaires intégrant la prévention et garantissant une école sans vape.

