



Conseil québécois sur  
le tabac et la santé

# Dénormaliser l'initiation des jeunes au vapotage

Plan d'action jeunesse | Octobre 2023

# À propos du Conseil québécois sur le tabac et la santé

Un Québec sans tabac. Voilà la vision audacieuse du Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS). Depuis 1976, nous avons parcouru beaucoup de chemin et continuerons de paver la voie en mobilisant et rassemblant les acteurs de divers milieux afin d'enrayer la première cause de mortalité évitable au Québec, le tabagisme. Nous sommes aussi plus engagés que jamais à prévenir la consommation du cannabis et des produits de vapotage chez les jeunes.

Forts de notre victoire historique contre les cigarettières canadiennes dans le cadre du recours collectif CQTS-Blais pour les victimes du tabac du Québec, nous avons soif de dépassement. La santé et le mieux-être de la population du Québec guident rigoureusement nos campagnes sociétales et nos programmes de prévention, de sensibilisation et de cessation. Nous sommes honorés de pouvoir contribuer à l'adoption de changements sains pour notre société et nous nous faisons un devoir de réaliser cette mission avec diligence et bienveillance.

## Introduction

La consultation publique pour l'élaboration du nouveau [Plan d'action jeunesse](#) est une occasion de mettre à jour les actions de prévention prioritaires en matière de prévention du vapotage et du tabagisme auprès des jeunes.

Le CQTS propose de mettre l'accent sur **l'initiation au vapotage des plus jeunes** et considère qu'il s'agit d'une problématique sur laquelle une marge de progression est envisageable.

**Rappel** → **Quels sont les facteurs de risque de l'initiation au vapotage?** Selon la Société canadienne de pédiatrie (SCP), l'initiation au vapotage des jeunes est liée à plusieurs facteurs de risques individuels et environnementaux :

---

*« De multiples facteurs contribuent à l'usage de produits de vapotage chez les jeunes. Les facteurs de risque individuels incluent l'usage par les camarades, la curiosité, le désir d'expérimenter, la perception que cette pratique n'a pas d'effets nocifs et un usage antérieur de produits du tabac. Les principaux risques environnementaux incluent l'exposition aux campagnes publicitaires sur le vapotage et la facilité d'accès aux produits à faible coût.<sup>1</sup> »*

---

**La banalisation et la normalisation de l'initiation aux produits de vapotage touche particulièrement les jeunes de 12 à 14 ans pour qui « faire l'essai ou non » du vapotage est confrontant.** Plusieurs subissent la pression des pairs et sont parfois exposés à des contenus attrayants sur les réseaux sociaux, et ce, parfois dès la sixième de l'école primaire.

- Quels sont les déterminants de l'initiation au vapotage ? Comment les identifier et les prévenir?
- Comment décourager les futurs « essayeurs » souvent peu informés et parfois confrontés à la pression des pairs?

→ En explorant ces questionnements et en déposant ce mémoire pour l'Axe 6 – Santé de cette consultation, le CQTS élabore des constats et émet des recommandations pour **dénormaliser l'initiation des plus jeunes au vapotage**.

# Contexte | Le vapotage dès le plus jeune âge

## S'initier à la nicotine à 12 ans

Rappel → Selon l'Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire (ETADJES), la consommation de produits de vapotage chez les élèves du secondaire a quintuplé entre 2013 et 2019, passant de 4 % à 21 %<sup>2</sup>.

→ Environ **¼ des élèves de secondaire 3 vapotent** et ils sont plus du **⅓ en secondaire 5**.

En plus de cette forte augmentation de la consommation, l'âge d'initiation à la vapoteuse est également préoccupant. Les jeunes sont nombreux à y être confrontés très tôt.

Tableau 1.2

Âge d'initiation à la cigarette électronique selon le sexe, élèves du secondaire, Québec, 2019

|              | Élèves de 12 ans et plus ayant utilisé une cigarette électronique avant 12 ans | Élèves de 13 ans et plus ayant utilisé une cigarette électronique avant 13 ans | Élèves de 14 ans et plus ayant utilisé une cigarette électronique avant 14 ans | Élèves de 15 ans et plus ayant utilisé une cigarette électronique avant 15 ans | Élèves de 16 ans et plus ayant utilisé une cigarette électronique avant 16 ans | Élèves de 17 ans et plus ayant utilisé une cigarette électronique avant 17 ans |
|--------------|--|--|--|--|--|--|
|              | %  |  |  |  |  |  |
| <b>Total</b> | <b>1,8</b>   | <b>6,6</b>   | <b>15,1</b>  | <b>26,8</b>  | <b>43,4</b>  | <b>53,1</b>  |
| <b>Sexe</b>  |  |  |  |  |  |  |
| Garçons      | 2,3 <sup>a</sup>   | 7,7 <sup>a</sup>   | 17,4 <sup>a</sup>  | 30,2 <sup>a</sup>  | 43,0   | 51,2   |
| Filles       | 1,4 <sup>a</sup>   | 5,5 <sup>a</sup>   | 12,7 <sup>a</sup>  | 23,3 <sup>a</sup>  | 43,8   | 55,3   |

\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire*, 2019.

Source : ETADJES (2019), page 21

- 1,8 % des élèves âgés de 12 ans ou plus avaient utilisé la vapoteuse **avant leur 12e anniversaire de naissance**.
- Chez les **13 ans et plus** → **7 % l'avaient fait avant d'avoir 13 ans**.
- Chez ceux de 17 ans et plus → **53 % s'étaient initiés à la vapoteuse avant d'avoir 17 ans**.

## Confrontés au vapotage à l'école primaire

L'enjeu de l'initiation au vapotage est également présente **dès le primaire**. C'est ce que confirme l'équipe de prévention du CQTS qui reçoit de plus en plus régulièrement des échos de la part du personnel et des professionnels de la santé œuvrant dans les écoles primaires. Le constat est aussi simple qu'alarmant, **16 demandes d'aide d'écoles primaires** ont été reçues pour l'année scolaire 2022-2023.

Cette situation interpelle sur l'importance d'agir tôt. Rappelons que le Plan québécois de prévention du tabagisme chez les jeunes (2010-2015)<sup>3</sup> suit les recommandations de l'Institut national de la santé publique (INSPQ) – pour les milieux défavorisés – et donne la possibilité d'intervenir sur les problématiques liées au tabagisme dès la sixième année du primaire. Cette recommandation pourrait être aujourd'hui étendue au vapotage.

# Constat | Le risque de dépendance se joue avant l'initiation

## La dépendance est mal comprise et sous-estimée

Comme le souligne l'INSPQ (2017) dans son cadre référence pour des actions intégrées de promotion de la santé et de prévention, l'adolescence est une période ponctuée de passages et d'expérimentations.

*L'adolescence est une période caractérisée par le développement de l'indépendance, l'expérimentation, les préoccupations identitaires et la prise de risques. Elle est marquée par plusieurs passages : la puberté ou le passage de l'enfance à l'adolescence, le passage du cercle familial au cercle des pairs (mise à distance des adultes), le passage du primaire vers le secondaire<sup>4</sup> [...]*

C'est précisément à ces périodes que le **risque d'initiation au vapotage** est le **plus grand**. De fait, la **compréhension de la dépendance** et son **apprentissage** sont des **facteurs clés de la prévention de l'initiation au vapotage**.

→ Les jeunes, y compris ceux qui vapotent, ont de la **difficulté à comprendre la dépendance et la sous-estime**. En effet près des **deux tiers des jeunes qui vapotent** (66 %) se perçoivent comme **peu ou pas du tout dépendants** aux produits de vapotage. Une fausse perception qui se poursuit et grimpe à 75 % chez les 15-24 ans<sup>5</sup>.

→ Précisons que pour bien considérer ces constats, il est nécessaire de **reconnaître qu'il n'est pas facile** :

- de comprendre les mécanismes abstraits de la dépendance;
- d'identifier des perceptions sensorielles et psychologiques sans les expérimenter;
- de les rendre tangibles et concrètes y compris par le biais de métaphores ou d'analogies;
- de reconnaître – pour un jeune qui vapote - sa propre dépendance.

## Le potentiel pour diminuer la pression des pairs

La pression exercée par les pairs est un levier sur lequel il faut agir en priorité, car la marge de progression est importante.

→ Les pairs sont **largement impliqués** dans l'**influence** qu'ils ont sur l'initiation au vapotage.

- **72 %** s'en font **donner par un.e ami.e**

Par ailleurs, ils sont - malgré eux - les **premiers acteurs** de l'**accessibilité** des produits de vapotage.

- **64 %** des jeunes qui vapotent **déclarent** que la plupart ou la totalité de **leurs ami.e.s vapotent aussi**;

# Proposition | Dénormaliser l'initiation est une action prioritaire

## Déplacer la norme sociale et rendre l'initiation moins attractive

Selon l'INSPQ, le principe de dénormalisation peut se définir comme « *une approche visant à changer la norme sociale qui encourage l'usage du tabac, prônée par l'industrie, en modifiant le climat social et le cadre juridique afin que le tabac devienne moins acceptable, moins désirable et moins accessible (Jacques, Hubert et Laguë, 2004).*<sup>6</sup> »

→ En appliquant ces principes au vapotage, le CQTS soutient que **la dénormalisation de l'initiation aux produits de vapotage** est un **gain majeur** devant être intégré au nouveau Plan d'action jeunesse.

Le CQTS présente les recommandations suivantes :

### Recommandation 1 – Parler plus tôt de la dépendance

- **Prioriser** la thématique **dès le secondaire 1** et **dès la sixième année du primaire pour les milieux défavorisés**;
- **Offrir** des contenus clés en main spécifiques à la dépendance à la nicotine pour soutenir les intervenant.e.s.

### Recommandation 2- Outiller pour refuser

- **Préparer** les jeunes aux **situations à risque** par des campagnes dédiées\* sur [EPAV Média](#) et [Brise l'illusion](#)
- **Publiciser** des solutions pour arrêter de vapoter avec [Libair](#) et [Les Groupes Libair](#)

\*Ces campagnes devront être développées et ajoutées aux campagnes existantes.

### Recommandation 3 – Agir sur le climat social

- **Donner** plus de voix aux **70 % des jeunes qui ne vapotent pas**;
- **Déstigmatiser** les jeunes qui vapotent et **les encourager à devenir des ambassadeur.drice.s de prévention** par le biais d'un [Plan génération sans fumée](#).

**La prévention débute avant l'initiation** ↙

## Références

---

<sup>1</sup> Société canadienne de pédiatrie (2021), [La protection des enfants et des adolescents contre les risques du vapotage](#)

<sup>2</sup> Institut de la statistique du Québec (2021), [Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire 2019](#)

<sup>3</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux (2010) [Plan québécois de prévention du tabagisme chez les jeunes 2010-2015](#)

<sup>4</sup> INSPQ (2017), [Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire](#)

<sup>5</sup> INSPQ (2020,) [Le vapotage chez les Québécois : données de l'Enquête québécoise sur le tabac et les produits de vapotage 2020](#)

<sup>6</sup> MSSS (2020), [Stratégie pour un Québec sans tabac 2020-2025](#)