Le saviez-vous ?

Les chiffres clés sur la vape et le tabac chez les jeunes

L'usage augmente

› En Belgique, 21,7 % des personnes ont déjà essayé la cigarette électronique et 6,3 % l'utilisent quotidiennement.

Cette augmentation concerne surtout les jeunes.

Une porte d'entrée vers la nicotine

› Chez les 15–24 ans :
- *près d'1 jeune sur 2 (45,1 %) a déjà essayé ;*
- *1 sur 6 (17,3 %) l'utilise actuellement ;*
- *6,3 % vapotent tous les jours (contre 0,6 % en 2018)*

Des usages différents

› Tous les jeunes ne sont pas dans la même situation :
- *certains testent "par curiosité" ;*
- *d'autres pour gérer le stress ou les émotions ;*
- *certains s'installent dans une consommation régulière.*

Le passage de l'essai à l'habitude peut être rapide.

Trop souvent associée au tabac

Environ 6 utilisateurs sur 10 fument aussi.

Ce double usage est plus nocif que d'utiliser un seul produit.

Un renouvellement constant

- *3 jeunes sur 10 utilisateurs ont commencé récemment (< 6 mois).*

Cela montre que de nouveaux jeunes commencent régulièrement.

Les produits les plus utilisés par les jeunes

› Les produits les plus utilisés par les jeunes sont :
- *les cigarettes électroniques jetables ("puffs") ;*
- *elles représentent plus de 4 usages sur 10.*

Elles sont attractives (goûts sucrés, couleurs, facilité d'usage).

La nicotine : impacts réels

› La grande majorité des jeunes vapotent avec de la nicotine :
- *plus de 8 utilisateurs sur 10 en consomment.*

La nicotine :
- *crée une dépendance rapide ;*
- *peut avoir un impact sur le cerveau en développement ;*
- *donne envie de consommer à nouveau.*

La loi en Belgique prévoit :

- *Interdiction de vente aux mineurs*
- *Interdiction à la vente des e-cigarettes jetables intégrales*
- *Restriction sur les publicités et l'usage dans certains lieux*

Pour aller plus loin

Retrouver l'étude complète et toutes les données dans le rapport de référence

Hermans, L., Charafeddine, R., & Demarest, S. (2025). Usage de la cigarette électronique : Enquête de santé 2023–2024 (Rapport n° D/2025.14.440/66). Sciensano. http://www.enquetesante.be

Les risques du vapotage

Ce qu'il faut savoir

Les liquides de vapotage

Les ingrédients que l'on trouve habituellement dans les liquides de vapotage incluent le glycérol, les arômes, le propylène glycol et diverses concentrations de nicotine.

Le processus de chauffage peut déclencher des réactions chimiques et produire de nouvelles substances potentiellement nocives. Certains contaminants, y compris des métaux, pourraient aussi se retrouver dans les produits de vapotage, puis dans l'aérosol.

Les effets à long terme du vapotage de nicotine et de cannabis sur la santé demeurent inconnus et continuent de faire l'objet de recherches.

Le 1er septembre 2028, les goûts de vape seront interdits en Belgique. Seul l'arôme "tabac" (et les produits sans arômes) sera autorisé.

Les risques liés aux produits de vapotage illégaux

L'utilisation de produits de vapotage provenant du marché illégal, y compris les accessoires de vapotage de nicotine ou de cannabis, peut présenter des risques supplémentaires pour la santé et la sécurité.

En 2019, par exemple, un agent de coupe non réglementé, l'acétate de vitamine E, a été utilisé dans des produits de vapotage illégaux contenant du THC et a entraîné une éclosion de lésions pulmonaires associée à l'utilisation de produits destinés aux cigarettes électroniques ou au vapotage, qui a causé des milliers d'hospitalisations et des dizaines de décès aux États-Unis.

Et le PTC là dedans ?

Le PTC ("pète ton crâne", aussi appelé "Buddha Blue"), est du cannabis de synthèse et circule bien en Belgique. Les autorités, comme le Parquet de Liège et Eurotox, ont lancé des alertes face à ce produit consommé notamment via les vapoteuses, de manière discrète et difficile à repérer.

Cette substance peut être jusqu'à 100 à 200 fois plus puissante que le cannabis.



Un jeune peut sembler désorienté, "absent", avec un comportement inhabituel ou un teint très pâle.

Il peut provoquer :

- *accélération du coeur*
- *crises d'angoisse*
- *hallucinations*
- *convulsions*
- *perte de contrôle et agressivité*
- *overdoses mortelles*

La fabrication, la détention et la vente sont interdites en Belgique.

A retenir

Le vapotage n'est pas sans risque
Les produits illégaux sont particulièrement dangereux
Les effets à long terme sont encore inconnus

Soutien Et Prévention Tabagique
Rue de la Seuwe, 17 - 7000 MONS
email@sept.be
Tél : 065.317.377 - 0470.286.776

Avec nos remerciements à Adrien Meunier et à l'Hôpital de la Citadelle pour leur relecture.

Parler du vapotage avec les adolescents

UNE FICHE CONSEIL POUR LES PARENTS

Ce qu'il faut savoir

La vapeur peut contenir certaines substances chimiques (plus de 1 700 substances détectées, 106 sont jugées problématiques (Etude Anses)) qui peuvent être irritantes ou nocives pour l'organisme.

Il est possible de développer une dépendance, notamment à cause de la nicotine.

Chez les adolescents, le vapotage peut parfois accentuer la toux, la respiration sifflante ou les symptômes de l'asthme.

Aujourd'hui, on manque encore de recul pour bien connaître les effets du vapotage sur le long terme.

Les risques

La nicotine est une substance qui peut entraîner une dépendance.

Chez les jeunes, le cerveau est encore en développement, ce qui peut les rendre plus sensibles à ses effets. Cela peut parfois influencer la concentration, l'apprentissage ou la gestion des émotions.

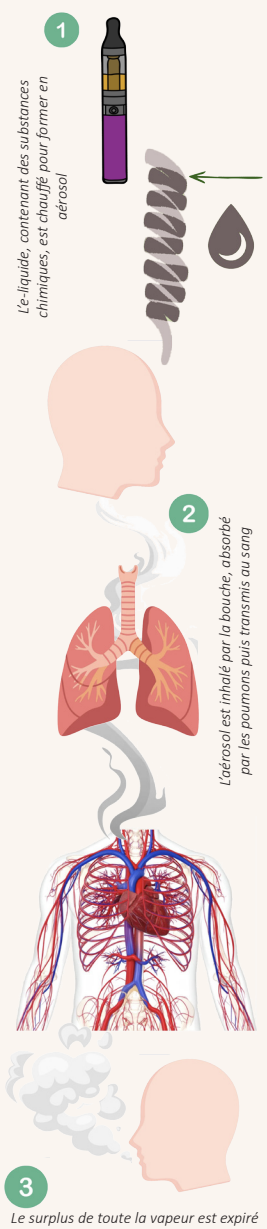
Même avec de petites quantités, il est possible de s'habituer à la nicotine sans forcément s'en rendre compte. Cela peut rendre le fait de diminuer ou d'arrêter un peu plus compliqué, avec parfois des sensations désagréables au début. Ce qui est normal et temporaire.

Les produits de vapotage ne contiennent pas tous de la nicotine, mais beaucoup en contiennent, avec des quantités qui peuvent varier d'un produit à l'autre.

Même sans nicotine, vapoter peut exposer à certaines substances qui ne sont pas sans effet pour le corps.

Aujourd'hui, on continue d'en apprendre plus sur les impacts du vapotage, notamment à moyen et long terme.

Comment ça fonctionne ?



Nouveaux produits du tabac : comment réagir ?

AVEZ-VOUS DÉJA REMARQUÉ L'UN DE CES PRODUITS (PUFF, VAPE, SACHET DE NICOTINE) CHEZ VOTRE JEUNE ?

Avez-vous déjà abordé le sujet ?

Oui

Le sujet a été abordé avec lui/elle ?

Plan 1 *(renforcer)*

Non

Le sujet n'a pas été abordé avec lui/elle ?

Plan 1 *(initier la discussion)*

Le jeune accepte-t-il d'en parler calmement ?

Oui

Il accepte de parler calmement

Evaluer la situation : Ce que vous observez ressemble plutôt à ...

De la curiosité / expérimentation

- *un usage occasionnel*
- *présence d'un contexte social (ami, test,...)*
- *peut en parler facilement*

Plan 2 *(favoriser le dialogue)*

Une consommation qui s'installe

- *un usage seul parfois*
- *une difficulté de s'en passer*
- *irritation et fermeture à dialoguer sur le sujet*

Plan 3 *(un cadre et du lien)*

Non

Il/elle ne veut pas en parler calmement ou refuse d'en parler

Plan 3 *(un cadre et du lien)*

Légende

Le jeune n'a jamais consommé

Le jeune est consommateur / a déjà consommé

Ces repères sont indicatifs : l'objectif est d'adapter votre posture

Nouveaux produits du tabac : comment réagir ?

RAPPEL ESSENTIEL : VOTRE LIEN EST VOTRE MEILLEUR LEVIER

Rester présent.e, écouter, informer sans juger, poser un cadre clair

Plan 3

Etablir un cadre et accompagner

- *Etablir des règles claires et expliquées (ex : ne pas vapoter dans la maison)*
- *Tenter de comprendre son état d'esprit et les raisons qui l'ont poussé(e) à consommer*
- *Fixer des limites réalistes (réduction possible) tout en maintenant le lien de confiance*
- *Surveiller les signes de dépendance (fréquence, besoin, isolement, ...)*
- *Proposer du soutien : "Si tu veux arrêter ou réduire, je peux t'aider"*

L'objectif est de garder le lien et de sécuriser la situation

Plan 2

Créer le dialogue

- *Créer un dialogue avec calme et bienveillance, sans colère ni jugement*
- *Parler de lui/elle :*
  - *"Peux-tu m'expliquer ce que tu aimes là-dedans ?"*
  - *"A ton avis, pourquoi est-ce que je m'inquiète ?"*
  - *"Je peux te dire ce que j'en sais ?"*
  - *Créer une "safe zone" : espace de confiance où il/elle se sent à l'aise pour parler*
- *Comprendre ses motivations (stress, appartenance, curiosité) et co-construire des choix raisonnables*

L'objectif est de comprendre

Plan 1

Initier ou renforcer la discussion

- *Etablir une prévention de base : partir des informations qu'il/elle connait, rectifier au besoin sans effrayer*
- *Echanger sur ses représentations, laisser des brochures à disposition*
- *Poser des questions sur ses connaissances (légales, santé, écologie, marketing, ..)*
- *Encourager l'affirmation de soi (savoir dire non)*
- *Parler de sa propre expérience de façon adaptée*

L'objectif est d'ouvrir le dialogue

Continuer / ajuster votre posture

Envisager un soutien extérieur (médecin, professionnel de santé)

Oui | **Non / Inquiétude**

Réévaluer régulièrement

La situation évolue-t-elle ?

Curiosité ou consommation installée ?

Expérimentation (curiosité/usage occasionnel)

- *Usage limité à des contextes (sorties, soirées)*
- *Pas de manque entre deux occasions de vapoter*
- *Peut s'en passer facilement, sans irritabilité ni énervement*
- *En parle avec curiosité ou comme d'une expérience*
- *Testée par curiosité, sans habitude installée*

Consommation installée (addiction)

- *Consommation quotidienne ou plusieurs fois par jour*
- *Irritabilité, nervosité ou mauvaise humeur quand il/elle ne peut pas vapoter*
- *Besoin de vapoter dès le matin ou dans les moments de stress*
- *Cache sa consommation, ment ou s'isole pour vapoter*
- *Difficulté de se concentrer sans avoir vapé*
- *A essayé d'arrêter sans réussir*
- *Sa consommation augmente progressivement*

Comment réagir ?

Si c'est surtout de la découverte/expérimentation

Désamorcer sans dramatiser
Informer, répondre aux questions
Eviter de créer un attrait interdit
Garder le dialogue ouvert

Si une addiction est installée

Ce n'est pas un "manque de volonté", c'est une dépendance
Se faire aider (médecin généraliste ou tabacologue)

A éviter

- *Punir sans accompagnement*
- *Débattre sans arrêt des faits. Cela provoque une rupture du lien*
- *Minimiser la dépendance «Tu n'as qu'à arrêter»*
- *Fouiller en cachette*