



CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE VAPOTAGE DU CANNABIS



Ce que nous savons sur le vapotage (jusqu'à présent)

Certaines recherches suggèrent que le cannabis vaporisé peut être une alternative plus sûre que la fumée car il libère moins de produits chimiques et de toxines.² Bien que les produits chimiques trouvés dans les produits à vapoter diffèrent de ceux fumés, ils sont toujours nocifs pour notre santé.¹ Vapoter le cannabis peut entraîner des effets sur la santé similaires à ceux du tabagisme, y compris des effets respiratoires comme des douleurs thoraciques, la toux et l'essoufflement.¹

Des dommages ou des maladies pulmonaires peuvent résulter des ingrédients toxiques présents dans les liquides à vapoter au cannabis, notamment les produits chimiques aromatisants et les additifs chimiques utilisés pour dissoudre le cannabis dans un liquide.¹

Les concentrés de vape, en particulier, contiennent des concentrations plus élevées de THC, la substance chimique du cannabis à l'origine des effets psychoactifs, qui a été associée à des problèmes de santé mentale et physique, tels que :¹

- Paranoïa
- Psychose
- Dépendance
- Stress ou anxiété accrus
- Syndrome d'hyperémèse cannabinoïde (vomissements sévères associés à la consommation régulière et prolongée de cannabis)

La recherche sur le vapotage du cannabis est encore en plein développement afin de mieux comprendre les risques potentiels à long terme pour la santé.

Vapoter

Le vapotage est l'inhalation d'un aérosol produit en chauffant des produits de cannabis solides ou liquides.¹ Le cannabis en feuilles séchées et les concentrés de cannabis (résine pressée, cire, ambre) peuvent tous deux être consommés à l'aide de dispositifs de vapotage.

Différents dispositifs peuvent être utilisés pour fumer du cannabis, notamment un vaporisateur, un vaporisateur de liquide à vapoter ou un pod de liquide à vapoter.





Risques supplémentaires

Le cannabis et la nicotine peuvent tous deux être consommés par le biais de dispositifs de vapotage, ce qui peut amener les jeunes à consommer ces substances ensemble. Le cannabis et la nicotine ont des propriétés addictives et leur utilisation conjointe peut augmenter le risque de dépendance et de symptômes de sevrage.¹

En outre, les jeunes intéressés qui n'ont pas l'âge légal peuvent se tourner vers des sources illégales pour acquérir des produits du cannabis et des accessoires de vapotage. Les sources illégales ou non réglementées présentent de plus grands risques pour la santé, car les produits peuvent contenir des concentrations plus élevées de THC qui peuvent entraîner une intoxication excessive. En plus, les vapes illégales peuvent contenir des contaminants/matériaux toxiques (par exemple, de l'acétate de vitamine E, du plastique ou du téflon dans les dispositifs) qui peuvent entraîner de graves maladies pulmonaires.^{1,3}

Stratégies de réduction des risques pour le vapotage

1. Les jeunes de moins de 25 ans devraient éviter/limiter l'usage des vapes pour protéger le développement du cerveau
2. Choisissez de fumer des produits à base de feuilles de cannabis séchées ayant une teneur en THC plus faible (<15%) afin de réduire le risque de surintoxication et de dépendance
3. Évitez les vapes provenant du marché illégal
4. Évitez les vapes fabriquées avec des matériaux en plastique ou en téflon
5. Si vous choisissez de vapoter, commencez par une petite inhalation et attendez 20 minutes entre chaque bouffée

Références

1. Chadi, N., Minato, C., & Stanwick, R. (2020). Cannabis vaping: Understanding the health risks of a rapidly emerging trend. *Paediatrics & child health*, 25(Suppl 1), S16-S20. <https://doi.org/10.1093/pch/pxaa016>
2. Government of Canada (n.d). Summary of results for the Canadian Student Tobacco, Alcohol and Drugs Survey 2018-19. Summary of results for the Canadian Student Tobacco, Alcohol and Drugs Survey 2018-19 - Canada.ca.
3. Alberta Gaming, Liquor and Cannabis (n.d) CannabisSense: Buy Legal. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/cannabis-regulations-licensed-producers/packaging-labelling-guide-cannabis-products/guide.html>
4. Fischer, A. S., Tapert, S. F., Lee Louie, D., Schatzberg, A. F., & Singh, M. K. (2020). Cannabis and the Developing Adolescent Brain. *Current treatment options in psychiatry*, 7(2), 144-161. <https://doi.org/10.1007/s40501-020-00202-2>

Les mythes et les faits au sujet du vapotage

Le vapotage est la méthode la plus courante de consommation de cannabis chez les jeunes au Canada.

Mythe

Fumer est la méthode la plus courante pour consommer du cannabis dans tous les groupes d'âge. Le vapotage est la troisième méthode la plus courante après les comestibles au cannabis.²

Les jeunes vapotent du cannabis à des taux plus élevés que les adultes.

Mythe

Les taux de vapotage chez les jeunes et les adultes sont similaires, bien que les taux chez les jeunes aient augmenté ces dernières années. Le taux de vapotage chez les jeunes est passé de 30 % en 2016-2017 à 42 % en 2018-2019.²

Le fait de vapoter des concentrés de cannabis ou des produits à forte teneur en THC augmente le risque de troubles fonctionnels et structurels du cerveau, en particulier chez les jeunes de moins de 25 ans.

Fait

Des niveaux plus élevés de THC présentent des risques plus importants pour le développement sain du cerveau et peuvent entraîner des déficiences dans les zones responsables de l'apprentissage, de l'attention, du jugement et de la mémoire.⁴