

Cumulus est un organisme communautaire qui, depuis 24 ans, a pour objectif de prévenir la toxicomanie dans différents milieux, autant scolaires que communautaires, par le biais d'activités, d'ateliers de prévention, de formations ainsi que d'interventions.

Notre action commence d'abord par l'établissement d'un langage commun en lien avec la toxicomanie, nous permettant ainsi de déconstruire plusieurs mythes et croyances liés aux substances psychoactives. Notre approche globale en gestion expérientielle place la personne au centre de l'intervention et elle a pour objectif de permettre aux individus de réfléchir à la meilleure façon de vivre leurs expériences de vie, tout en respectant leurs limites personnelles, et ce, afin d'en être satisfait. C'est ce que nous appelons un mode de vie « optimal ».

Pour en savoir plus

www.projetcumulus.ca ou sur Facebook

Cumulus - Prévention des toxicomanies

En 2018-2019, Cumulus a déployé des activités dans:

- 26 écoles primaires, 1 600 jeunes rencontrés
- Plus de 22 écoles secondaires, 611 ateliers par année et donc 16 500 jeunes rencontrés
- De la prévention dans plusieurs milieux communautaires, des formations pour les partenaires et de nombreuses implications dans les milieux!

La cigarette électronique

Que feriez-vous si ...

Vous êtes dans une salle de bain publique et, tout à coup, une forte odeur de pomme verte vous chatouille les narines. Vous réalisez qu'il y a deux personnes dans la cabine voisine qui sont clairement en train de « vapoter » en cachette ...

- Que faites-vous? Avez-vous des malaises dans cette situation?
- Et si cette situation se déroulait dans un contexte de travail, votre rôle serait-il le même selon vous?
- Votre réaction serait-elle différente si cela avait été une cigarette « traditionnelle » ? Pourquoi ?
- Si on vous affirme qu'il n'y a aucune nicotine dans le produit, que c'est juste de la vapeur d'eau avec une saveur, allez-vous intervenir de la même façon?

Quelques noms utilisés

E-cigarette, système électronique de distribution de nicotine, vaporisateurs, inhalateurs électroniques de nicotine, « vape », « Juul », « shisha de poche », etc.¹

Le vapotage: c'est quoi au juste? ²

Le vapotage désigne le fait d'inspirer et d'expirer une vapeur provenant d'un appareil électronique. Une substance liquide est ainsi chauffée pour mener à une transformation en aérosol.

Du E-juice ça contient quoi? ³

Le e-juice est le liquide qui est utilisé dans les cigarettes électroniques. Il faut savoir qu'à l'heure actuelle, leur fabrication n'est réglementée par aucune norme au Canada⁴.

Les promoteurs de ces produits soutiennent qu'elle ne contient que 3 à 4 ingrédients : glycérine végétale, propylène glycol, de la saveur et parfois de la nicotine liquide⁵. Par contre, on sait que plusieurs autres produits se retrouvent dans leur composition⁶. Il existe des centaines de modèles à travers le monde, sans compter les milliers de saveurs de liquides disponibles sur le marché.

Les origines de la cigarette électronique ⁷

La cigarette électronique a été développée en Chine en 2003 et a fait son apparition aux États-Unis en 2007. Au départ, ce produit a été mis en marché afin de cibler les fumeurs-euses de cigarettes traditionnelles qui voulaient arrêter de fumer. En vendant une solution « alternative et moins risquée », même des médecins reconnus à cette époque ont alors vanté les « mérites » de ces produits! Depuis, on peut dire que les temps ont changé et des préoccupations sont présentes dans nos milieux.



<https://info-tabac.ca>

- 66.4% des consommateurs-trices de cigarette électronique sont convaincus que celle-ci peut encourager certains fumeurs-euses de cigarettes classiques à cesser l'usage du tabac.⁸
- 70% des utilisateurs-trices croient que les effets de la « e-cigarette » sont moins nocifs pour la santé que le tabac.⁹

Les risques : mais qu'en est-il réellement?

L'apparition récente de ces produits explique malheureusement toujours le manque cruel d'informations fiables sur les risques à long terme de son utilisation¹⁰. Cependant, force est de constater que sa popularité suscite maintes réflexions et inquiétudes parmi la population. Nous pouvons notamment témoigner de ces inquiétudes croissantes au sein des différents milieux et établissements scolaires où Cumulus est présent. Entre autres, les enseignants-es nous mentionnent observer un plus grand nombre de consommateurs dans leur école et se préoccupent des effets à court et à long terme sur la santé des jeunes.

De plus en plus, les médias présentent des informations alarmantes sur la situation et parlent même d'épidémie. À l'opposé, les compagnies qui commercialisent ces dispositifs rassurent les consommateurs-trices en les comparant aux cigarettes traditionnelles, insistant pour nous convaincre que les risques sont moins importants. Cette controverse, que certains auteurs-es qualifient de « sociotechnique » implique : « un débat qui engage des connaissances scientifiques ou techniques non stabilisées et qui conduit à des affaires embrouillées, mêlant des considérations juridiques, morales, économiques et sociales (p.794)»¹¹. On comprend donc que le vapotage et son utilisation s'inscrivent dans un discours complexe et souvent incohérent. Dans nos milieux, les impacts de ces informations contradictoires sont perceptibles auprès des consommateurs-trices de cigarette électronique, ce qui influence peut-être les plus jeunes à s'initier à son utilisation. Ainsi, selon des données statistiques du *Center for Disease control and prevention*, on

constate que les plus grands-es utilisateurs-trices de ces produits se retrouvent dans la catégorie des 18-24 ans avec 21.6%¹². Toujours selon cette source, on affirme que ce sont les adolescents-es qui expérimentent le plus fréquemment la cigarette électronique comparativement aux adultes. Plus spécifiquement, 16% des adolescents-es utilisent ce produit proportionnellement à 5.5% des adultes.

Bien que les constats sur l'âge des principaux consommateurs-trices sont maintenant connus, plusieurs questions relativement aux risques demeurent en suspens. Dans un article consulté, on soulève justement que : « [...] de nombreuses études sont régulièrement publiées, présentant des résultats souvent contradictoires et sur lesquels il est difficile de s'appuyer (p.794)»¹³. Il est donc particulièrement difficile d'exposer à ce jour, les risques réels et les impacts à long terme de l'utilisation des cigarettes électroniques. Quoiqu'il en soit, on peut en conclure que des risques potentiels sont à considérer, mais que nous devons demeurer critiques face aux différentes informations véhiculées par les médias. Ce manque de données ne signifie pas que ces produits sont sans danger, mais réitère que, dans une perspective de prévention, nous devons accompagner les jeunes et les moins jeunes, à considérer ces « zones grises » dans les choix de consommation qu'ils-elles feront. Néanmoins, on peut se demander s'il est possible de faire un choix éclairé lorsque nous ne connaissons pas les conséquences?

Les Jeux de hasard et d'argent : quelques pistes pour une prévention efficace

Avec l'augmentation de l'utilisation des technologies et des jeux vidéo dans notre société, on serait porté à croire que les jeux de hasard et d'argent (JHA) ont perdu leur popularité. Toutefois, en 2018, 65.6% des adultes québécois ont affirmé avoir participé à au moins une forme de JHA¹⁴. Mais qu'en est-il des jeunes? Des recherches menées au Québec ont démontré qu'environ 80% des adolescents-es ont déjà joué à des jeux dont le but était de gagner de l'argent¹⁵.

Comment fait-on pour savoir si un jeu est un JHA? Certains auteurs-es affirment que 3 conditions doivent être présentes¹⁶:

- 1- Le joueur mise de l'argent ou un objet de valeur ;
- 2- Cette mise, une fois placée, ne peut être reprise ;
- 3- L'issue du jeu repose sur le hasard, même s'il est possible que d'autres éléments, comme la stratégie ou les compétences, influencent aussi l'issue du jeu.

Chez les jeunes, les jeux tels que le *Poker*, les dés, les paris sportifs ainsi que les jeux virtuels sont parmi les plus répandus¹⁷. De plus, certains jeux vidéo populaires peuvent être considérés tels des JHA. Par exemple, des achats intégrés à certains jeux permettent aux joueurs-euses de "bonifier" leur expérience de jeu. Ces « microtransactions » ont souvent un caractère aléatoire, et il faut dépenser maintes fois pour espérer un bénéfice¹⁸.

Par ailleurs, les jeunes choisissent d'utiliser les JHA pour différentes raisons, comme: vivre des sensations fortes et prendre des risques, gagner de l'argent, avoir du plaisir, se faire de nouveaux amis ou se désennuyer¹⁹. Certes, pour viser des objectifs de prévention efficaces, il demeure important d'amener les personnes à développer leur esprit critique, par exemple en différenciant « compétence » du concept de « hasard »²⁰. Finalement, accompagner les personnes dans une réflexion sur le plaisir éprouvé, tout en considérant leurs propres limites ainsi que les conséquences possibles, peut aussi permettre de favoriser une meilleure satisfaction par rapport à leurs choix!

¹ Public health Sudbury and districts (2019). *What school staff need to know about vaping and e-cigarette. Be prepared to talk with your students*. Repéré à https://www.phsd.ca/wp-content/uploads/2019/03/Vaping-What-school-staff-need-to-know_AODA.pdf

² *Ibid*

³ Cumulus (2018) *Outils pour mieux prévenir : Guide de l'animateur*. 42 pages.

⁴ Rapport du directeur national de santé publique (2017). *Le tabagisme chez les jeunes adultes*. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-228-01-W.pdf>

⁵ Voir <https://evap.ca/conseils/guide>

⁶ Perreault-Labelle, A. (2014). Les nombreux enjeux de la cigarette électronique. Info-tabac.ca

⁷ *Ibid*

⁸ Joachim, M. Buckell, J., Maclean, J., Johanna, C. et Sindelar, J. (2019). *To «vape» or smoke? Experimental evidence on adult smokers*. *Economic Inquiry*. 57(1). p.708

⁹ *Ibid*

¹⁰ Perreault-Labelle, A. (2014). Les nombreux enjeux de la cigarette électronique. Info-tabac.ca

¹¹ Fontaine, A. et Artigas, A. (2017). Étude qualitative auprès des utilisateurs de cigarette électronique. Pratiques, usages, représentations. *Santé publique*. 6 (29). 793-801.

¹² Gautier, S., Khouani, S. et Raherson, C. (2017) Vapoter favorise-t-il le tabagisme chez les adolescents et les jeunes adultes. *Santé publique*. 6 (29). 333-340.

¹³ Fontaine, A. et Artigas, F. (2017). Étude qualitative auprès des utilisateurs de cigarette électronique: Pratiques, usages, représentations. *Santé publique*. 6 (29). 793-801.

¹⁴ Ladouceur, R., Jacques, C., Chevalier, S., Sévigny, S., Hamel, D., et Allard, D. (2004). Prévalence des habitudes de jeu et du jeu pathologique au Québec en 2002. Institut national de santé publique du Québec.

¹⁵ Gupta, R., Derevensky, J.L., (1998) Adolescent gambling behavior: A prevalence study and examination of the correlates associated with problem gambling. *Journal of Gambling Study*, 14(4). 319-45.

¹⁶ Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C. et Doucet, C. (2000). Le jeu excessif: comprendre et vaincre le gambling. Édition de l'homme, Montréal : Québec. 255 pages.

¹⁷ Griffiths, M. et Barnes, A. (2008) Internet gambling: An online empirical study among student gamblers. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 6(2). 194-204.

¹⁸ Sabourin, M-A. (2017) Jeu vidéo ou jeu de hasard? Repéré à <https://lactualite.com/lactualite-affaires/jeu-vidéo-ou-jeu-de-hasard/>

¹⁹ Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Drogues-et-alcool/Jeux-de-hasard-et-d-argent>

²⁰ Biron, J.F., Couture, S., Moffat, S., Ouimet, M. et Bourdeau, S. (2012). Bien joué! Guide d'activités. Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. 136 pages.