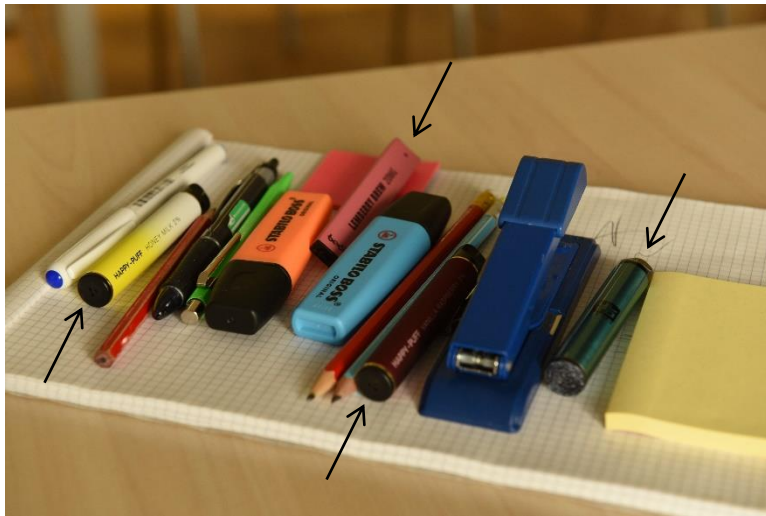


Feuille d'information de l'Unité PSPS

Les cigarettes électroniques jetables

- À l'intention des** Directrices et directeurs des établissements obligatoires, post-obligatoires et spécialisés
Membres des équipes PSPS
- Message-clé** Les cigarettes électroniques jetables, communément appelées puffs, contiennent généralement une concentration élevée de nicotine et ont de ce fait un potentiel addictif très élevé. Elles risquent également d'être un produit d'entrée dans la consommation de tabac, aussi par la gestuelle qu'elles impliquent. Leurs effets à long terme sur la santé sont pour l'instant inconnus.
- Depuis 2023, le Règlement d'application de la loi sur l'enseignement obligatoire (RLEO, article 102) interdit son usage aux élèves dans le périmètre et le temps scolaires.
- Depuis 2024, la loi interdit la vente de puffs aux mineur·e·s.

Connaissances actuelles



Sur cette photo, on peut voir quatre cigarettes électroniques jetables au milieu de surligneurs et de stylos (source : Association suisse pour la prévention du tabagisme, AT)

De quoi s'agit-il Les puffs sont des cigarettes électroniques jetables, faciles à utiliser et arrivées sur le marché en 2020-2021.

Elles se composent d'un boîtier compact avec une batterie et un réservoir. Elles contiennent un liquide, généralement avec de la nicotine et des arômes non contrôlés. Ces dispositifs varient en taille ; par exemple une puff permettant 500 bouffées à 2 % de nicotine équivaut à environ 30 cigarettes.

Certaines puffs ressemblent à des surligneurs colorés et permettent une consommation discrète (aérosol peu visible, odeurs de bonbon, sans odeur de fumée). Ces dispositifs ont pour particularité de permettre de fumer sans être vu·e, notamment à l'école, comme avec le tabac oral (snus).

D'un prix proche de celui d'un paquet de cigarettes conventionnelles, leurs arômes de fruits ou de menthol, ainsi que leur marketing sur les réseaux sociaux, ciblent fortement les jeunes qui ne s'aperçoivent pas qu'ils consomment un produit nocif et addictif. Pour les jeunes, ces nouvelles cigarettes électroniques sont ludiques, pratiques (pas besoin de les remplir soi-même ou de changer les recharges de liquides) et peu onéreuses.

En Suisse, en 2022, 2 % des 11 ans, 10 % des 13 ans et 25 % des 15 ans ont utilisé une cigarette électronique dans les 30 derniers jours (étude HBSC). Le fait qu'il s'agisse de produits à usage unique soulève également d'importantes préoccupations environnementales (impact écologique lié à l'élimination du produit et de sa batterie).

Depuis 2024, la vente de cigarettes électroniques aux mineur·e·s est interdite par la loi vaudoise sur l'exercice des activités économiques et par la loi fédérale sur les produits du tabac. La publicité pour ces produits est interdite dans l'espace public.

Effets & risques Comme les produits du tabac, ces cigarettes électroniques jetables contiennent généralement une concentration élevée de nicotine (parfois même plus que la limite légale de 20 mg/ml, soit 2%), ce qui engendre très rapidement une forte dépendance. Elle peut se trouver sous forme de sels de nicotine, moins irritants et favorisant l'absorption, ce qui facilite l'entrée en consommation et renforce la dépendance.

Les cigarettes électroniques sont des produits relativement nouveaux dont les effets à long terme sur la santé sont encore largement inconnus. Ces produits peuvent émettre des substances chimiques nocives et cancérigènes et être commandés par internet ou au travers des réseaux sociaux. Il est donc difficile d'assurer un contrôle des substances qu'ils contiennent.

Liens d'information	<p>Campagne de la Ville de Lausanne 2023 : « Parlons puff » : https://www.lausanne.ch/vie-pratique/enfance-jeunesse-famille/sante-prevention/campagnes-prevention/prevention-addictions/prevention-puff-2023.html</p> <p>Unisanté : Comment parler de tabac avec les jeunes ? https://www.youtube.com/watch?v=AXIHxbktb7Q</p> <p>Produits du tabac / produits nicotinés et mineurs : que dit la nouvelle législation ? https://www.vd.ch/addictions-tabac-lois</p> <p>Unisanté : Flyer d'information pour les jeunes : https://www.unisante.ch/fr/media/1293/download</p> <p>Addiction Suisse. « Puffs : fiche d'information pour les parents » : https://shop.addictionsuisse.ch/fr/professionnels/354-770-fiche-d-information-puffs.pdf</p> <p>Association suisse pour la prévention au tabagisme (AT). Site internet vapefree.info : https://www.vapefree.info/fr/</p> <p>Association suisse pour la prévention au tabagisme (AT). « Systèmes électroniques de délivrance de la nicotine » : https://www.at-schweiz.ch/fr/connaissances/produits/puffbar</p> <p>Revue médicale suisse. Puff à l'adolescence : enjeux et stratégies d'intervention, avril 2024 : https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2024/revue-medicale-suisse-870/puffs-a-l-adolescence-enjeux-et-strategies-d-intervention</p>
Auteurs	<p>Sylvie Bonjour, cheffe de projet. Unité PSPS. Programme de prévention des conduites addictives : 079 808 56 10</p> <p>Luc Lebon, Unisanté, Unité prévention du tabagisme 021 545 31 96 ou tabagisme@unisante.ch</p>
Relecture (ordre abc des noms)	<p>Béatrice Casini-Matt, responsable a.i. des infirmières scolaires</p> <p>Cristina Fiorini-Bernasconi, médecin référente</p> <p>Sandra Maistrello, déléguée DGEO à l'Unité PSPS</p> <p>Alexandra Papastéfanou, Responsable cantonale des délégué·e·s PSPS</p> <p>Sophie Schubert, responsable cantonale de la médiation scolaire</p>
Date	<p>Version mise à jour en novembre 2024 (v1 mars 2022)</p>
Lu et approuvé	<p>Marie Torres, responsable a.i. de l'Unité PSPS</p>