À destination des professionnelles
et professionnels de la jeunesse

MISSION
MÉTROPOLITAINE
DE PRÉVENTION
DES CONDUITES
À RISQUES

PARIS

seine-saint-denis

La puff



LA PUFF



Largement utilisées et connaissant un véritable essor en termes de ventes, les cigarettes électroniques ou vapoteuses (puff) n'ont d'intérêt que pour aider au sevrage tabagique.

Bien que la vente et l'usage du vapotage soient interdits aux mineur.es (article L3513-5 du Code de la santé publique), certains dispositifs comme les "puffs" (cigarettes électroniques jetables) ont été commercialisés avec **des stratégies marketing ciblant les jeunes.**

Depuis l'interdiction des formats jetables en février 2025, de nouvelles puffs ont été mises sur le marché en contournant la législation car rechargeables, et avec de gros contenants (10ml).

Le vapotage, hors contexte de sevrage, peut être une porte d'entrée dans l'addiction du fait de sa teneur en nicotine.

1. LES RISQUES POUR LA SANTÉ

Les vapoteuses (cigarette électronique, puff, “JNR”) à base de nicotine comportent les risques suivants :

➔ **Risque de dépendance dès la première utilisation.**
La nicotine est la substance responsable de la dépendance dans le tabac. C’est l’un des produits psychoactifs connus les plus addictogènes

- Présence de nicotine dans la quasi-totalité des vapoteuses
- Parfois très fortement dosées, avec de gros réservoirs (10ml)

Un e-liquide de 2mL à 2% de nicotine (soit 20mg/ml) équivaut à 40 cigarettes en termes de quantité de nicotine.

Avec ou sans nicotine :

➔ **Potentiels risques pour le cœur et les poumons** (pression artérielle, broncho-pneumopathies chroniques obstructives) avec ou sans nicotine

➔ **Impacts sur la santé bucco-dentaire** (sècheresse buccale, risque de caries et d’inflammation des gencives)

ANSES
Vapoter : quels risques pour la santé ?
+ d’infos
Scanner ici

Dans certains cas, des produits altérant la conscience (Pête ton crâne - PTC, spleen, K2, etc.) sont ajoutés.

➔ **Il s’agit de cannabinoïdes de synthèse** : des molécules chimiques qui imitent l’effet du cannabis, jusqu'à 200 fois plus fort.
En France, plusieurs cannabinoïdes de synthèse sont classés parmi les stupéfiants dont l’usage, la vente et l’incitation à l’usage sont interdits (Article L5132-7 du Code de la santé publique). Au fur et à mesure de leur interdiction, les fabricants de cannabinoïdes de synthèse créent de nouvelles substances non encore identifiées par les autorités.
Ces produits sont particulièrement dangereux car souvent on ne connait pas exactement leur composition, ce qui augmente le risque de surdose.
Les risques sont les suivants :

- Immédiats : hallucinations, convulsions, malaises, attaques de panique, ralentissements psychomoteurs.
- À moyen et long terme : dépendance, syndrome de sevrage très fort qui empêche l'arrêt du produit, impacts sur tous les domaines de la vie (capacités de concentration et d’apprentissage, altération des performances physiques pour le sport, dégradation des relations avec les parents et les ami.es, etc).

➔ **Risque de prise à l'insu** : ces substances peuvent être présentes sans que la personne qui vapote ne le sache.

Vidéo de la MILDECA sur les cannabinoïdes de synthèse

Drogues Info Service Cannabinoïdes de synthèse

2. CE QUI N'EST PAS LÉGAL

- La vente de produits du vapotage (puffs et e-liquides) à des mineurs (article L3513-5 du Code de la santé publique)
- La publicité, directe ou indirecte pour des produits du vapotage (article L3513-4 du Code de la santé)
- Les e-liquides contenant plus de 20 mg/ml de nicotine (directive européenne sur les produits du tabac : 2014/40/UE)
- Les réservoirs et les cartouches supérieurs à un volume de 2 ml et les flacons de recharge supérieurs à un volume de 10 ml (directive européenne sur les produits du tabac : 2014/40/UE)
- L'achat et la vente de puffs jetables, depuis février 2025 (loi n° 2025-175 du 24 février 2025)
- La vente, l'usage et l'incitation à l'usage des produits classés stupéfiants dont certains cannabinoïdes de synthèse (article L5132-7 du Code de la santé publique). Bien que ces produits soient interdits, il existe des magasins qui les vendent (épiceries, magasins de CBD).

Les vapoteuses aux gros contenants, les puffs jetables et des cannabinoïdes de synthèse circulent en ligne et via le marché parallèle.



3. MARKETING AGRESSIF DES INDUSTRIELS DU TABAC

Pour faire face aux baisses de vente du tabac, les industriels créent ces nouveaux produits pour recruter de nouveaux consommateurs. Voici leurs stratégies pour attirer les jeunes :

Stratégies marketing	Ce qui attire les jeunes
Des arômes sucrés qui masquent la nicotine et entretiennent l'idée d'un produit inoffensif	**Ses arômes** la font presque passer pour une sucrerie et masquent les composants moins agréables /plus dangereux
Un design familier : couleurs vives, motifs inspirés des mangas, jeux vidéo ou bonbons	Le packaging esthétique et coloré en fait un **accessoire de mode**
Des prix bas et un accès facile : entre 15 et 20 €, vente en ligne sans vérification d'âge	**Son accessibilité :** achat en boutique ou via les réseaux sociaux, son prix à l'unité la rend accessible
La présence sur les réseaux sociaux : « défis » diffusés sur TikTok ou Snapchat, qui mélangent publicité et divertissement	**Sa simplicité d'utilisation :** il suffit d'aspirer sur la puff pour qu'elle se déclenche automatiquement
Influenceurs jeunes présentant la puff comme un accessoire, alors même que toute publicité pour le vapotage est interdite (article L3513-4 du Code de la santé publique).	**Sa discrétion :** son format compact, la fumée invisible et l'absence d'odeur caractéristique font d'elle un moyen de vapoter un peu partout et en toute discrétion

4. COMMENT EN PARLER ?

• Adopter une posture éducative

➔ Informer sans juger, présenter simplement les risques : de dépendance due aux fortes doses de nicotine ; liés au format des réservoirs qui permettent une vaporisation en continu ; d'irritation des voies respiratoires ; d'ajout possible de substances illicites.

➔ Encourager la discussion : écouter, questionner, aborder les thèmes de la liberté, de l'influence, de la norme sociale...

➔ Exemples de questions :

- **À combien de cigarettes correspond une puff ?**
- **Connaissez-vous le taux de nicotine présent dans la puff ?**
- **Comment avez-vous commencé à consommer ?**
- **Quels plaisirs y trouvez-vous ?**
- **Peut-on devenir accro ?**

• Animer un atelier

➔ Sous forme de débat mouvant (30 mn)

En binôme dans la mesure du possible. Diviser l'espace avec une ligne centrale. Un côté représente « d'accord » et l'autre « pas d'accord ».

Préparer en amont des affirmations par exemple : « les puffs c'est juste des goûts » ; « la vente de puffs est autorisée aux moins de 18 ans », etc. Lire une affirmation et proposer au groupe de se répartir selon leur avis. Laisser un temps de débat entre les tenants des deux options.

Reprendre la main pour donner la bonne réponse, donner des explications et en débattre.

➔ Sous forme de quiz (30 min à 1h)

Lire à haute voix une affirmation, les participants ont 1 minute pour écrire leur réponse sur un post-it. Regrouper les réponses similaires, mettre en évidence les divergences et animer un débat entre les participants.

Pour vous inspirer (trouver des affirmations et des réponses), reportez-vous au livret d'accompagnement de l'info/intox « t'en sais quoi ? » disponible à l'espace accueil outil de la MMPCR.

Vous pouvez aussi vous rapprocher de structures **spécialisées pour une co-animation.**

Une page dédiée sur le site de la MMPCR recense les informations et outils disponibles sur les puffs.

5. QUE FAIRE EN CAS D'INTOXICATION LIÉE AU VAPOTAGE ?



Si, après qu'un jeune a vapoté un e-liquide, vous constatez : nausées et vomissements, malaise, amnésie, convulsions, perte de connaissance ou encore épisode délirant, hallucinations ou idées suicidaires.

➔ Contactez les secours sans délai - 112

Tout usage détourné, effet inhabituel ou cas de dépendance marquée doivent être signalés au CEIP-A (Centre d'Évaluation et d'Information sur la Pharmacodépendance et l'Addictovigilance).

➔ ceip.addictovigilance-paris.lrb@aphp.fr

Ces signalements permettent d'alimenter la veille nationale d'addictovigilance sur les phénomènes d'abus, d'usages détournés ou de dépendance liés à ces produits.

Merci pour leur relecture précieuse
et leurs contributions à

Et merci à tous les jeunes
qui ont participé à ce projet !

MISSION MÉTROPOLITAINE DE PRÉVENTION DES CONDUITES À RISQUES

MISSION MÉTROPOLITAINE DE PRÉVENTION DES CONDUITES À RISQUES

PARIS

seine-saint-denis

LES JEUNES ONT DES QUESTIONS SUR LA PUFF ?

Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)

Lieux anonymes et gratuits,
qui répondent aux questions et permettent de faire le point sur les consommations.
Pour connaître la CJC la plus proche :
drogues-info-service

Tabac Info Service

Le site + l'appli + soutien téléphonique au 39 89
Du lundi au samedi, de 8h à 20h

Drogues Info Service

Accessible 7j/7 de 8h à 2h,
au numéro anonyme et gratuit
0 800 23 13 13