



Conseil québécois sur
le tabac et la santé

Tabagisme et vapotage : actions de prévention prioritaires

Appel à contribution sur la Stratégie nationale de
prévention en santé | avril 2025

À propos du Conseil québécois sur le tabac et la santé

Un Québec sans tabac. Voilà la vision audacieuse du [Conseil québécois sur le tabac et la santé](#) (CQTS). Depuis 1976, nous avons parcouru beaucoup de chemin et continuerons de paver la voie en mobilisant et rassemblant les acteurs de divers milieux afin d'enrayer la première cause de mortalité évitable au Québec, le tabagisme. Nous sommes aussi plus engagés que jamais à prévenir la consommation du cannabis et des produits de vapotage chez les jeunes.

Forts de notre victoire historique contre les cigarettières canadiennes dans le cadre du recours collectif CQTS-Blais pour les victimes du tabac du Québec, nous avons soif de dépassement. La santé et le mieux-être de la population du Québec guident rigoureusement nos campagnes sociétales et nos programmes de prévention, de sensibilisation et de cessation. Nous sommes honorés de pouvoir contribuer à l'adoption de changements sains pour notre société et nous nous faisons un devoir de réaliser cette mission avec diligence et bienveillance.

Introduction

L'élaboration de la Stratégie nationale de prévention en santé est une occasion de rappeler la **place essentielle de la prévention du tabagisme et du vapotage pour les adultes et les jeunes**. Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) peut compter sur l'engagement du Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS) et notre collaboration pour **soutenir son intégration** dans la Stratégie.

→ En répondant à cet appel, nous présentons ici une **vision ambitieuse** appuyée par des **actions concrètes et mesurables**. Notre expertise et notre savoir-faire reposent également sur **l'innovation** et **l'analyse de données** qui permettent de connaître et de **répondre avec efficacité** aux besoins de nos cibles.

→ L'analyse des enjeux et les recommandations proposées ci-dessous s'inscrivent dans le cadre des thématiques – Les adolescents et les jeunes adultes; les adultes et les personnes âgées; l'innovation en prévention.

1 – Enjeux et cibles prioritaires | Le tabagisme et le vapotage au cœur de la santé des Québécois.es

Le tabagisme un enjeu majeur pour la santé de la population québécoise

Le Québec a fait des progrès significatifs dans la lutte contre le tabagisme dans les 20 dernières années. Toutefois, **12.5 %** des personnes de 18 ans et plus fument et les données restent préoccupantes. Le tabagisme est un facteur de risque important de [16 types de cancers](#) et de [21 maladies chroniques](#). Le tabagisme demeure également la **1^{re} cause de décès évitable au Québec** et au Canada.

Au Québec :

- **909 075 personnes** de 18 ans et plus sont dépendantes à la cigarette;
- **400 000 personnes** au Québec vivent actuellement avec une maladie grave liée au tabagisme;
- **13 000 personnes** décèdent annuellement à cause du tabac;
- **3,8 milliards de dollars par année**, c'est le coût des soins de santé liés à des maladies dues à la consommation de tabac;

- Le tabagisme est responsable de **32 % des coûts occasionnés** par journées complètes d'hospitalisation et de **27 % du temps de travail des infirmières**;
- Fumer coûte entre **3000 \$ et 5000 \$ par année**, ce qui a un impact considérable sur le **budget de personnes à faible revenu**.

Le vapotage des jeunes est très inquiétant

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire ([EQSJS](#)) 2022-2023 révèle plusieurs tendances importantes concernant le vapotage chez les jeunes.

- **16 %** des élèves du secondaire ont utilisé une cigarette électronique au cours des 30 derniers jours;
- **Les filles** sont proportionnellement plus nombreuses que les garçons à en avoir fait usage au cours de cette période (**19 % c. 13 %**);
- **24 %** des élèves du secondaire 5 ont utilisé une cigarette électronique au cours des 30 derniers jours;
- **30 %** des élèves du secondaire au Québec ont essayé la cigarette électronique au cours de leur vie.

Cible prioritaire 1 : les adultes*

→ **Les adultes demeurent une cible prioritaire** pour des interventions de prévention et de cessation du tabagisme. Une attention toute particulière est accordée aux **personnes désavantagées socialement et économiquement**, car elles sont plus susceptibles de s'initier au tabagisme et de fumer plus longtemps. Elles vivent également plus d'échecs lorsqu'elles tentent de cesser de fumer, sont davantage exposées à la fumée de tabac dans l'environnement et meurent plus souvent de façon prématurée (INSPQ 2018).

** notamment ceux touchés par les inégalités sociales en santé*

Cible prioritaire 2 : les jeunes

→ **Les jeunes sont une cible prioritaire** pour des actions de prévention et de cessation. **Le vapotage est très préoccupant**. La forte dépendance à la nicotine - facilitée par l'inhalation de produits peu irritants et très addictifs - a des effets délétères sur l'équilibre psychique et le **bon développement du cerveau**. La consommation de la vapoteuse peut favoriser le **développement de troubles de l'anxiété et de la concentration**. Des méfaits sur la santé et l'épanouissement des jeunes qui ont des conséquences sur la **réussite scolaire**. Les jeunes qui vapotent ont quatre fois plus de risques de commencer à fumer la cigarette.

2 – Exemples d'actions à poursuivre et à renforcer | L'efficacité d'une stratégie diversifiée

En alignement avec les meilleures pratiques en prévention et cessation du tabagisme et du vapotage, nous confirmons que la diversification des actions et des stratégies de prévention (et de cessation) permet de rejoindre les cibles prioritaires efficacement et d'obtenir des résultats concrets.

Ci-dessous, nous présentons quelques exemples d'actions de prévention et de cessation réalisées par le CQTS et leurs principaux indicateurs de performance.

Adultes : un équilibre entre sensibilisation et accompagnement

- [Semaine pour un Québec sans tabac](#)
→ **59 %** des personnes qui fument ont été incités à prendre la décision d'arrêter de fumer.
[Les services J'ARRÊTE](#)
→ **79 %** des répondant.e.s ont déclaré avoir arrêté de fumer pendant 35 jours grâce à l'aide en ligne.
- Portail d'information [Québec sans tabac](#)
→ **170 000 pages** vues dans la dernière année
- [Parlons-en maintenant](#) (projet qui sensibilise les parents à la problématique du vapotage chez les jeunes)
→ **88% des parents** interrogés confirment que l'enquête « [Un écran de fumée](#) » les incite à discuter du vapotage avec leur(s) jeune(s).

Jeunes : le rôle majeur des actions de prévention et de nouveaux outils de cessation

- [Plan génération sans fumée](#)
→ **115 écoles secondaires** accompagnées pour réduire le vapotage et le tabagisme
- [EPAV Média](#) (plateforme info-divertissante de prévention du vapotage)
→ **24 %** des jeunes de 12 à 17 ans ont vu ou connaissent EPAV Média.
- [Libair](#)
→ **1^{ère} application mobile** au Québec dédiée à l'arrêt du vapotage chez les jeunes (7000 téléchargements depuis son lancement à l'automne 2023).

3 – Amélioration continue | L'innovation moteur de la prévention

L'usage des technologies et l'évolution des ressources informationnelles

→ Les médias traditionnels évoluent face à la montée du numérique. Les jeunes, en particulier, utilisent principalement des plateformes en ligne offrant des contenus instantanés et interactifs. Face à la segmentation croissante de la consommation médiatique, il est essentiel d'adapter nos stratégies pour garantir une approche intégrée et multiplateforme. En diversifiant nos canaux et en tenant compte des comportements variés des audiences, nous pouvons maximiser l'impact de nos messages et assurer une cohérence efficace à travers les différents médias.

La collecte de données et l'évaluation systématique

→ Connaître ses cibles pour mieux répondre aux besoins de cibles est une priorité. Le CQTS a développé un écosystème de collectes de données et d'évaluations qui permet de mesurer, quantifier et bonifier notre impact auprès des cibles.

Recommandations

1. **Intégrer** la prévention du **tabagisme et du vapotage** au **cœur de la Stratégie**;
2. **Renforcer** les **actions existantes** et continuer de **diversifier les stratégies**;
3. **Rehausser l'impact** par l'**innovation**, la **collecte de données** et l'**évaluation**.