

SÉQUENCE PÉDAGOGIQUE SUR
LES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES
JETABLES OU

PUFFS

**PUFF PAS RÉGLO
PAS ÉCOLO
ET ÇA REND ACCRO**

SÉQUENCE PÉDAGOGIQUE SUR LES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES JETABLES OU « PUFFS »

Thème	Les cigarettes électroniques jetables ou « puffs »
Public-cible	Elèves de 8P
Activité	Durée : 1 période (2 activités à choix) Public-cible : enseignantes et enseignants des classes de 8P

Objectifs pédagogiques et disciplines concernées

Activité 1	Formation générale – Santé et bien-être - cycle 2
	FG 22 : agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles... <ul style="list-style-type: none">– en mettant en relation une situation émotionnelle avec son contexte– en identifiant plusieurs comportements possibles dans diverses situations (encouragement, amitié, conflit, fatigue, stress, danger, ...)– en identifiant des situations à risque pour soi et les autres– en classant les différents types de besoins physiques et affectifs
Activité 2	Formation générale – Vivre ensemble et exercice de la démocratie - cycle 2
	FG 25 : reconnaître l'altérité et développer le respect mutuel dans la communauté scolaire... <ul style="list-style-type: none">– ... en participant au débat, en acceptant les divergences d'opinion, en prenant position– ... en repérant des liens entre les règles de civilité et le respect dû à chacun en respectant ces règles

Quiz « vrai-faux » pour introduire chaque activité

Les puffs sont des bonbons.

FAUX. Les puffs sont des cigarettes électroniques jetables (à usage unique) apparues pour la première fois sur le marché suisse en 2020. Même si leurs arômes sont fruités et sucrés, ce ne sont en aucun cas des bonbons.

Les puffs contiennent moins de nicotine que les cigarettes traditionnelles.

FAUX. Les puffs contiennent un liquide aromatisé, le plus souvent avec nicotine. Le taux de nicotine dépasse par ailleurs souvent les prescriptions légales (20mg/ml = 2% autorisé). Ces produits contiennent donc beaucoup de nicotine, sous forme de sels (de nicotine), qui véhiculent plus rapidement la nicotine au cerveau augmentant son effet. Le risque d'addiction est élevé.

Les puffs sont recyclables.

FAUX. Contrairement aux cigarettes électroniques classiques, les puffs ne disposent pas de cartouche rechargeable. Une fois la quantité de liquide épuisée, elles deviennent inutilisables. A l'heure actuelle, elles ne sont pas recyclables et sont, dans le meilleur des cas, jetées à la poubelle (sinon par terre, disséminées dans la nature ; ce qui pollue l'environnement).

Glace à la fraise, lychee, barbe à papa, marshmallow sont des exemples d'arômes de puffs.

VRAI. Les arômes des puffs sont très variés. Ils sont pour la plupart fruités et sucrés, ce qui plaît particulièrement aux jeunes. Le marketing qui accompagne les puffs est conçu pour séduire les (très) jeunes qui sont trompés par l'air faussement inoffensif de ces produits. Les puffs semblent tellement anodines en raison de leurs couleurs et de leurs arômes que les jeunes ne se rendent parfois pas compte de leur toxicité.

Documents de préparation

Fiche d'information Unité PSPS – Unisanté, pour les professionnel·les du domaine scolaire :

https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/themes/formation/sante_a_l_ecole/fichiers_pdf/Feuille_info_puff_bars_2022.pdf

Site Tabac sans tabou, pour les professionnel·les relais auprès des jeunes : les puffs : qu'est-ce que c'est ? :

<https://tabacsanstabou.ch/les-puffs-quest-ce-que-cest/>

Émission « A bon entendeur » de la RTS du 20 septembre 2022 :

<https://pages.rts.ch/emissions/abe/13294051-la-puff-le-nouveau-fleau-des-preaux.html#timeline-anchor-segment-13400959>

Site ciao.ch, pour les jeunes : article sur les puffs « Puffs & co » :

<https://www.ciao.ch/articles/puff-bar-co/>

Fiche d'information Addiction Suisse, pour les parents :

<https://shop.addictionsuisse.ch/fr/professionnels/354-770-fiche-d-information-puffs.html#/26-langue-francais>

Pour aller plus loin

Observatoire des stratégies marketing pour les produits du tabac :

<https://observatoire-marketing-tabac.ch>

Les puffs : la promotion insidieuse du tabac. Association Addictions France :

<https://addictions-france.org/datafolder/uploads/2023/01/Decryptages-N-50-Les-Puffs-RV-2023.pdf>

Article du 20minutes. « Une tendance polluante : les e-cigarettes jetables, un crime contre l'environnement » :

<https://www.20min.ch/fr/story/les-e-cigarettes-jetables-un-crime-contre-l'environnement-537416960553>

Article de Watson. « La puff, cette absurdité écologique qui menacela Suisse » :

<https://www.watson.ch/fr/soci%C3%A9t%C3%A9/ecologie/511551108-la-puff-vape-cette-absurdite-ecologique-qui-menace-la-suisse>

Un·e ado sur 10 a déjà utilisé la puff. Perception et usages de la puff chez les 13-16 ans :

<https://www.watson.ch/fr/soci%C3%A9t%C3%A9/ecologie/511551108-la-puff-vape-cette-absurdite-ecologique-qui-menace-la-suisse>

Enquête sur l'usage et les représentations des cigarettes électroniques jetables (puffs) parmi les jeunes romand·es | Unisanté (unisante.ch)

<https://www.unisante.ch/fr/formation-recherche/recherche/publications/raisons-sante/raisons-sante-344>

Activité 1 : santé et bien-être

Les élèves visionnent un extrait de l'émission À bon entendeur de la RTS du 20 septembre 2022.

Intervention du Dr Jean-Paul Humair, Directeur du Centre d'information et de prévention du tabagisme de Genève.

À la suite de ce visionnage, l'enseignant-e s'assure de la bonne compréhension des éléments présentés et leur pose des questions / anime le débat d'idées sur les sujets suivants :



Préparation

1. Inscrire les mots « inhaler », « ingérer » et « nicotine » au tableau noir et les expliquer si nécessaire aux élèves.
2. Le quiz proposé en introduction permet de prévoir un moment de contextualisation avant le visionnage de la vidéo, pour s'assurer que les élèves savent/comprennent ce qu'est une puff.
3. Visionnage de l'extrait : de 16:22 à 19:42 min, sur les effets des puffs sur la santé.

Questions aux élèves – à récolter par oral (possibilité d'utiliser des post-it)

1. *Quel est l'effet sur le corps de la nicotine contenue dans les puffs ?*

Réponse : Les liquides contiennent du propylène glycol et de la glycérine et lorsqu'ils sont chauffés, la batterie les transforme en vapeur. On dissout dedans des sels de nicotine. Il s'agit de nicotine rattachée à une autre partie de la molécule. Ce type de nicotine est absorbée plus rapidement, ce qui signifie qu'elle monte plus rapidement au cerveau. Le sel de nicotine n'est pas plus dangereux que la nicotine, en revanche son potentiel addictif est plus élevé. Le risque de dépendance est plus élevé chez les jeunes, dont le cerveau est encore en développement. De ce fait là, le risque de transformer un-e jeune, consommatrice et consommateur de ces produits, en une personne dépendante à la nicotine est particulièrement élevé.

2. *Quel est le dosage de nicotine dans une puff et dans une cigarette traditionnelle ? Quelle comparaison peut-on en tirer ?*

Réponse : Avec la multitude de produits sur le marché, il est difficile de savoir à quelle quantité de nicotine les consommatrices et les consommateurs s'exposent. Pour faire la comparaison au niveau de la quantité de nicotine, les journalistes de l'émission ont fait les calculs :

- 1 puff avec 500 bouffées à un taux maximal légal de 2% de nicotine (20mg/ml) \approx 30 cigarettes
- 1 puff avec 900 bouffées à un taux maximal légal de 2% de nicotine (20mg/ml) \approx 75 cigarettes

Des puffs extrêmement fortes circulent aussi sur Internet et dans certains magasins (jusqu'à 5% de nicotine). Ces produits sont illégaux puisque le seul maximal autorisé est fixé à 2%.

- 1 puff avec 1600 bouffées à un taux de 5% de nicotine (50mg/ml) \approx 215 cigarettes (soit environ l'équivalent de 11 paquets de cigarettes)

3. *Que peut-on dire des différents arômes utilisés dans les puffs ? Quelle influence ont-ils sur le ou la consommateur(trice) ?*

Réponse : Les arômes vont permettre d'adoucir les effets du contenu du liquide, notamment la nicotine qui est plutôt un produit irritant et désagréable. En somme, on va noyer cela avec des produits le plus souvent fruités et sucrés. Il n'existe aucune étude actuellement sur l'impact des arômes utilisés. Ce sont des arômes alimentaires, conçus pour être ingérés et non inhalés comme c'est le cas avec les puffs. Le marketing qui accompagne les puffs est conçu pour séduire les (très) jeunes qui sont trompés par l'air faussement inoffensif de ces produits. Les puffs semblent tellement anodines en raison de leurs couleurs, de leurs arômes, de leurs noms et leur publicité que les jeunes ne se rendent parfois pas compte de leur toxicité. L'industrie du tabac cible spécifiquement les jeunes – particulièrement vulnérables et sensibles aux stratégies marketing – pour attirer et renouveler sa clientèle et utilise pour cela différents canaux. Les stratégies publicitaires sont présentes dans les endroits fréquentés par ce public (festivals, événements culturels et sportifs organisés ou parrainés par l'industrie du tabac, réseaux sociaux, internet, presse, bars et clubs, points de vente, etc.), utilisent un langage et un visuel attractifs (tutoiement, dessins colorés, etc.) et associent le tabac à des référentiels valorisés par ce groupe d'âge (fête, prise de risques, indépendance, drague, etc.), tout en leur offrant la possibilité de gagner des cadeaux ou de vivre des expériences uniques. L'Observatoire des stratégies marketing pour les produits du tabac documente ces pratiques.

Activité 2 : vivre ensemble et exercice de la démocratie

Les élèves lisent l'article du 24 heures du 7 décembre 2022 seules ou avec l'enseignant·e selon leurs besoins (en annexe de cette fiche pédagogique, voir ci-dessous).

A la suite de cette lecture l'enseignant·e leur pose des questions et anime le débat d'idées sur les sujets suivants :

1. Les cigarettes électroniques jetables – quel impact sur l'environnement ?

Réponse : Les puffs représentent une grande menace pour l'environnement. Qualifiées de « jetables », elles aboutissent très souvent dans les ordures ou pire, dans la nature, alors qu'elles sont très polluantes (plastiques, métaux lourds, batterie composée de lithium, produits chimiques dangereux, etc.). Au lieu d'être jetées, les puffs devraient être ramenées au lieu d'achat (qui sont tenus par la loi de les reprendre gratuitement et de les éliminer de manière respectueuse de l'environnement) ou déposées dans des conteneurs spécifiques pour produits toxiques (ce qu'elles sont).

2. Réflexion autour des noms des arômes (parfums) et leur impact marketing sur les jeunes

Réponse : Les arômes des puffs sont très variés. Ils sont pour la plupart fuités et sucrés, ce qui plaît particulièrement aux jeunes. Le marketing qui accompagne les puffs est conçu pour séduire les (très) jeunes qui sont trompés par l'air faussement inoffensif de ces produits. Les puffs semblent tellement anodines en raison de leurs couleurs, de leurs arômes, de leurs noms et de leur publicité que les jeunes ne se rendent parfois pas compte de leur toxicité.

L'industrie du tabac cible spécifiquement les jeunes – particulièrement vulnérables et sensibles aux stratégies marketing – pour attirer et renouveler sa clientèle et utilise pour cela différents canaux. Les stratégies publicitaires sont présentes dans les endroits fréquentés par ce public (festivals, événements culturels et sportifs organisés ou parrainés par l'industrie du tabac, réseaux sociaux, internet, presse, bars et clubs, points de vente, etc.), utilisent un langage et un visuel attractifs (tutoiement, dessins colorés, etc.) et associent le tabac à des référentiels valorisés par ce groupe d'âge (fête, prise de risques, indépendance, drague, etc.), tout en leur offrant la possibilité de gagner des cadeaux ou de vivre des expériences uniques. L'Observatoire des stratégies marketing pour les produits du tabac documente ces pratiques.

3. Rôle de l'Etat dans la protection des jeunes

Réponse : Actuellement en Suisse, il n'existe aucune loi fédérale qui réglemente la vente des cigarettes électroniques pour les jeunes mineur-es. Pour autant, un tiers des cantons (dont la majorité des cantons romands) ont mis en place une interdiction de vente de cigarettes électroniques pour les moins de 18 ans. Le Canton de Vaud ne dispose pas encore d'une telle réglementation, ceci dit le Conseil d'Etat a soumis une proposition (en décembre 2022) dans ce sens au Grand Conseil afin d'intégrer ces nouveaux produits aux interdictions et réglementations actuellement en vigueur pour les produits du tabac. Actuellement, les jeunes peuvent facilement se procurer les puffs dans les kiosques, sur des sites de vente en ligne et à travers les réseaux sociaux où le marketing pour ces produits est considéré comme agressif.

La nouvelle loi fédérale sur les produits du tabac et les cigarettes électroniques entrera en vigueur au plus tôt en 2024 et interdira la vente de tous les produits du tabac ou contenant de la nicotine aux jeunes mineur-es dans tout le pays, incluant donc les puffs. Cette réglementation vise à réduire l'accessibilité à des produits considérés comme dangereux, notamment pour des jeunes dont le cerveau est en cours de développement.

Les puffs étant des produits toxiques et addictifs, les règles et les interdictions mises en place à leur rencontre servent à mieux protéger la population, et notamment la jeunesse. De plus, les cadres légaux participent à la débanalisation de la consommation de produits de vapotage ; tout comme c'est le cas pour la consommation de produits du tabac.

Sources : site internet Tabac sans tabou, fiche d'information pour les parents d'Addiction Suisse « Puffs », site internet de l'Observatoire des stratégies marketing pour les produits du tabac.

(24)heures

Exception vaudoise : Pourquoi le Canton n'interdit pas la vente de puffs aux mineurs?

Vaud est le seul des cantons romands à ne pas réglementer la vente de ces cigarettes électroniques jetables aux moins de 18 ans. Des mesures devraient être prises prochainement.

Catherine Cochard. Journaliste à la rubrique vaudoise. Publié: 07.12.2022, 08h31



Aluminium, plastique, pile au lithium ou encore huile : le contenu d'une puff est pire pour l'environnement qu'un mégot de cigarette, selon l'ingénieur de l'EPFL Pierre Wets qui s'est amusé à en décortiquer une.

On entend régulièrement parler des puffs, ces cigarettes électroniques jetables aux saveurs sucrées qui ciblent ostensiblement les ados. Colorées, ressemblant à s'y méprendre à des stylos ou du maquillage, elles envahissent les préaux et les réseaux sociaux, s'échangent quasi sous le manteau via de véritables réseaux de deal entre mineurs et échappent généralement à la vigilance des adultes. Or, une bonne part de ces produits, en raison de leur teneur élevée en nicotine, sont hautement **addictifs**.

Comme le soulignait encore ce dimanche un sujet du 19:30 de la RTS, Vaud cultive une exception en matière de puffs puisque c'est le seul canton où leur vente n'est pas interdite aux mineurs. Seules des recommandations existent. En Suisse, les cigarettes électroniques sont actuellement soumises à la loi sur les **denrées alimentaires**, en l'attente de l'entrée en vigueur – prévue au plus tôt mi-2023 – de la loi fédérale sur les produits du tabac et les cigarettes électroniques (LPTab). Adoptée par le parlement le 1er octobre 2021, elle interdit au niveau fédéral de vendre ou de faire publicité de ces produits aux mineurs. Néanmoins pour protéger les mineurs, les cantons de Bâle-Campagne, Bâle-Ville, Berne, Fribourg, Genève, Jura, Neuchâtel, Obwald et le Valais ont d'ores et déjà **légiféré** dans ce sens.

Produit d'appel

Les puffs servent souvent de produits d'appel pour faire des plus jeunes de futurs fumeurs, en les captant grâce à des parfums tels que «bubble gum», «fruits rouges» ou «cola», et en les initiant à une gestuelle et au fameux «hit» similaire à la cigarette traditionnelle, c'est-à-dire la sensation éprouvée au moment où le produit inhalé passe dans la gorge. Dans ce contexte, **l'attentisme** du Canton étonne de nombreux députés vaudois dont la membre des Vert'libéraux Graziella Schaller, d'autant plus que ces produits n'émanent pas d'entreprises de tabac puissantes en terre vaudoise mais, la plupart du temps, d'obscures sociétés chinoises.

Le 20 mars 2018, Graziella Schaller avait déposé une motion pour soumettre la cigarette électronique au même cadre légal que les produits du tabac. « Depuis plus de 4 ans, c'est silence radio », commente au téléphone la députée, qui peine à comprendre les raisons de cette longue attente et redoute qu'on « légifère sur des choses déjà dépassées et que des nouveaux produits nicotïnés puissent à nouveau passer outre les réglementations ». « Je crains que l'ampleur du phénomène n'échappe à la génération des décideurs actuels. »

Pire qu'un mégot

« Interdire la vente de ces produits à des mineurs est bien sûr important, mais doit être accompagné de contrôles pour vérifier que la mesure est respectée, observe Vanessa Prince, chargée de projet en promotion de la santé et prévention chez Unisanté. Les achats tests pour les produits de tabac montrent que les violations sont nombreuses. »

Les puffs n'utilisent pas que les canaux de vente classiques. « En plus des kiosques, elles s'acquièrent aussi sur internet et par revente entre jeunes, ce qui ajoute à la complexité en matière de prévention, ajoute encore Vanessa Prince. La publicité est abondante sur les réseaux sociaux et certains jeunes en commandent en ligne et les reçoivent ensuite directement à la maison. »

Pierre Wets, un ami ingénieur à l'EPFL de Graziella Schaller, a tout récemment décortiqué une puff trouvée par terre. Aluminium, plastique, pile au lithium ou encore huile... La cigarette électronique jetable contenait de nombreux éléments bien plus polluants une fois **disséminés** dans la nature qu'un mégot traditionnel. « On sait les jeunes très à cheval sur la question environnementale. Peut-être pourrait-on essayer de les sensibiliser par ce biais à la nocivité de ces produits. »

Glossaire (mots surlignés en orange)

- (Produits) addictifs : qui provoquent une dépendance, c'est-à-dire qui créent une sensation de manque dans le corps, qui poussent à en consommer souvent ;
- Denrées alimentaires : aliments, nourritures et boissons ;
- Légiféré : accepté une loi ;
- Attentisme : attente, lenteur ;
- Disséminés : diffusées, dispersées, répandues.