

# PUFFS

## FICHE D'INFORMATION pour parents

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les puffs sont des cigarettes électroniques ou vapoteuses à usage unique apparues pour la première fois sur le marché suisse en 2020 et dont la vente a rapidement augmenté. Disponibles dans une grande variété d'arômes et de couleurs, elles sont plutôt discrètes. De petite taille, elles se confondent avec des surligneurs ou d'autres objets usuels et l'odeur diffusée lors de leur consommation est le plus souvent sucrée, fruitée, très différente de la fumée âcre et repérable du tabac. De plus, elles peuvent être achetées dans de nombreux endroits et sont relativement bon marché par rapport aux cigarettes traditionnelles. Avec de multiples saveurs à choix, un emballage attractif et des noms à la mode, les puffs ont été spécialement conçues pour cibler en priorité les jeunes.

Les « puffs bar », « happy puffs », « geek bar » et toutes autres appellations appartiennent à la catégorie des cigarettes électroniques. Elles sont composées d'un boîtier compact avec une batterie et un réservoir. Elles contiennent un liquide aromatisé, le plus souvent avec nicotine, qui est chauffé et transformé en vapeur via l'inhalation. Cette vapeur parvient ensuite aux poumons, comme la fumée de tabac normale. Contrairement aux cigarettes électroniques classiques, les puffs ne disposent pas de cartouche rechargeable. Une fois la quantité de liquide épuisée, elles deviennent inutilisables. Elles doivent être, en principe, recyclées.

En Suisse, les puffs sont vendues principalement dans les kiosques et sur internet, pour un prix allant de 8 CHF à 20 CHF, selon le nombre de bouffées. Elles sont donc généralement meilleur marché que les cigarettes traditionnelles (en équivalent bouffées).

### QUELS SONT LES RISQUES ?

La plupart des puffs sont vendues avec de la nicotine de synthèse (souvent en grande quantité) sous la forme de sels de nicotine. Ces derniers, peu irritants, véhiculent plus rapidement la nicotine au cerveau, ce qui augmente son effet. Le risque d'addiction à la nicotine est également plus grand. Les parfums très fruités et sucrés rendent l'inhalation encore plus facile et donc plus importante. De plus, une étude menée auprès d'adultes<sup>1</sup> suggère qu'il est difficile de comprendre les indications sur les quantités de nicotine inscrites sur les paquets. Le taux de nicotine dépasse par ailleurs souvent les prescriptions légales. Tout cela conduit les consommateurs à consommer bien plus de nicotine que ce qu'ils-elles ne le pensent.



En plus du risque d'addiction à la nicotine, les puffs comportent d'autres risques :

- La vapeur des puffs contient des substances dangereuses pour la santé (formaldéhyde et acétaldéhyde), dont certaines sont cancérigènes ou dont les effets et dommages potentiels sont encore inconnus.
- Les indications sur la composition du produit sont souvent incomplètes. La personne qui consomme est donc mal renseignée sur les composants du liquide qu'elle inhale.
- Certaines substances présentes dans les puffs peuvent conduire à court terme à une irritation des voies respiratoires et à des réactions allergiques.
- La nicotine pourrait aussi favoriser l'apparition de maladies cardiovasculaires.
- Les arômes utilisés ont été testés pour une consommation orale et pas une inhalation. Là aussi leurs effets sont mal connus.
- Les risques liés au vapotage passif sont encore méconnus. Pour protéger la santé de chacun·e et éviter toute pollution intérieure, l'usage des puffs doit se faire à l'extérieur.

En dehors des risques pour la santé, 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, produits chimiques dangereux, etc.). Au lieu d'être jetées, les puffs devraient être ramenées au lieu d'achat ou déposées dans des conteneurs spécifiques pour produits toxiques (ce qu'elles sont).

## QUE DIT LA LOI ?

Actuellement en Suisse, il n'existe aucune loi fédérale qui règlemente la vente des cigarettes électroniques aux mineur·e·s. 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. Malgré cela, les mineur·e·s peuvent facilement se procurer les puffs dans les kiosques, sur des sites de vente en ligne et à travers les réseaux sociaux. Une nouvelle loi fédérale sur les produits du tabac entrera en vigueur au plus tôt en 2024 et interdira la vente de tous les produits du tabac ou contenant de la nicotine aux mineur·e·s dans tout le pays, incluant donc les puffs.

## QUE FAIRE POUR PROTÉGER LES 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.

Des mesures structurelles plus strictes en termes de publicité, d'emballage, d'arômes, d'accès et de prix sont nécessaires pour protéger efficacement les jeunes. La future loi fédérale sur les produits du tabac ne sera pas suffisante. En parallèle, des mesures de prévention individuelle peuvent être adoptées par toutes les personnes qui entourent les jeunes, notamment les parents.



**Le rôle-clé des parents :**

- Demandez, avec une attitude bienveillante et non-jugeante, à votre enfant s'il connaît les puffs et s'il en utilise ou en a déjà utilisé.
- Informez votre enfant sur les risques de la consommation de nicotine sur la santé (addiction) mais également des autres substances nocives que contiennent les puffs. (voir documentation ci-dessous)
- Dites clairement à votre jeune qu'il ne devrait pas fumer des puffs, qu'elles contiennent ou non de la nicotine.
- Abordez avec votre enfant les aspects environnementaux liés aux puffs tout comme le ciblage très spécifique des jeunes.
- Plus largement, parlez ouvertement avec votre enfant des différents produits du tabac et des stratégies marketing mises en œuvre pour séduire les jeunes. Pour cela, aidez-vous de notre guide « Fumer – en parler avec les ados », du site [monado.ch](http://monado.ch) et/ou proposez à votre jeune de consulter le site [ciao.ch](http://ciao.ch).
- D'une manière générale:
  - Soyez présent pour votre enfant et intéressez-vous à ce qu'il fait durant son temps libre.
  - Veillez à lui accorder des libertés (en fonction de son âge) tout en posant un cadre cohérent.
  - Réagissez quand votre jeune dépasse les limites.
- En cas d'inquiétude, n'hésitez pas à solliciter de l'aide auprès d'un-e professionnel-le (infirmier-ère scolaire, psychologue, spécialiste en addiction, etc.) ou à consulter le site [stop-tabac.ch](http://stop-tabac.ch)

**Pour aller plus loin :**

- Dossier sur les cigarettes électroniques jetables de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme
- Deux articles consacrés aux puffs sur le site [ciao.ch](http://ciao.ch) : Les puffs & Acheter ou ne pas acheter les puffs?
- Revue de presse de la RTS (émissions, articles, etc.)

---

<sup>1</sup> Morean ME, Wackowski OA, Eissenberg T, Delnevo CD, Krishnan-Sarin S. Adolescents and Young Adults Have Difficulty Understanding Nicotine Concentration Labels on Vaping Products Presented as mg/mL and Percent Nicotine. *Nicotine & tobacco research: official journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco* 2021;23: 1389–97

Cette fiche d'information a été réalisée par  
**Addiction Suisse**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne  
T 021 321 29 11  
[info@addictionsuisse.ch](mailto:info@addictionsuisse.ch)

**Soutenez-nous avec votre don - CCP 10-261-7**