

# La puff

Cigarette électronique ou vape jetable



## La puff, qu'est-ce que c'est ?

La puff est une cigarette électronique jetable, compacte, prête à l'emploi et d'utilisation très simple.

La puff, "bouffée" (en anglais), a été créée en 2019 et est arrivée sur le marché français des cigarettes électroniques en 2020.

C'est un produit star que l'on retrouve sur des réseaux sociaux comme TikTok et Instagram.



Elle séduit tout particulièrement les collégiens et lycéens.



Elles peuvent contenir jusqu'à 20 mg/ml (2%) de sels de nicotine. Certaines marques, produites hors de l'Union européenne mais vendues en France peuvent contenir jusqu'à 50 mg/ml (5%). Elles délivrent entre 600 et 2000 bouffées par dispositif.

Ces produits sont également disponibles sans nicotine. Le « 0 nicotine » est un argument marketing des fabricants qui utilisent cet argument pour rassurer le public sur des produits sans nicotine, présenté comme n'étant pas nocif et n'ayant pas de risque d'addiction.



20mg  
=  
600 bouffées  
=  
2 paquets de cigarettes

## L'INFO en plus

Même sans nicotine, elle « incruste » dans le cerveau des rituels comme pour le fumeur : le geste, acheter son produit, avec son propre argent de poche, « tirer sur sa puff » pour faire un nuage de vapeur, puis un jour passer à des puff avec nicotine pour d'autres risques de dépendances.



## Quel est le tarif d'une puff ?

Le prix est très attractif, entre 6 et 10 €.



## Quelques données chez les **ado**\*



**1 ado sur 10**  
âgé de 13 à 16 ans en a  
déjà consommé

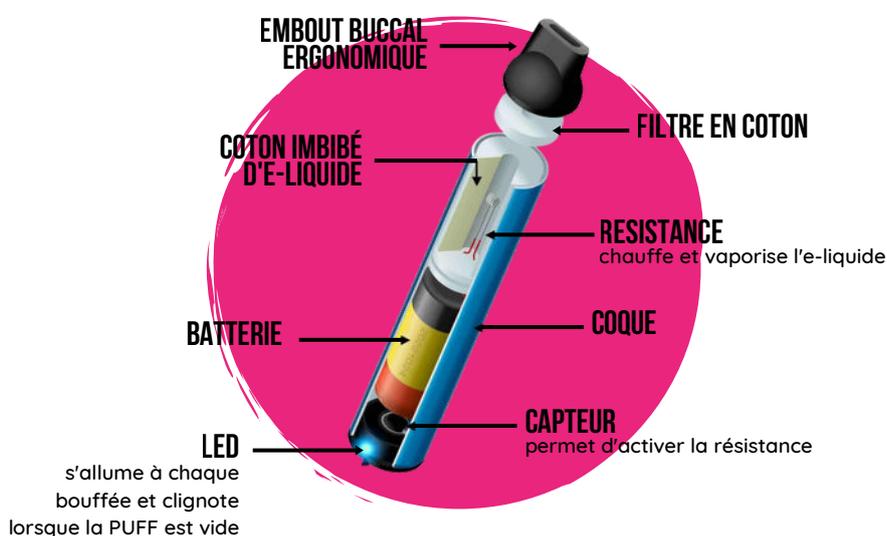


des utilisateurs consomment  
dans l'enceinte scolaire ou à  
la sortie des cours



des ados affirment que son  
utilisation permet de découvrir  
des goûts originaux

## Composition d'une PUFF



## Quels sont les **principaux** risques ?



La **plupart** des adolescents sous-estiment ou n'ont pas conscience des dangers pour leur santé auxquels ils s'exposent en consommant la puff.

- La présence de **nicotine** (pouvant parfois dépasser les taux réglementés en France)
- Le risque d'**addiction** (présence de nicotine)
- La **banalisation du fait de fumer** : une porte d'entrée vers d'autres produits du tabac pour les jeunes
- Des **risques pour la santé** (cerveau, nuisance pour la mémoire et la concentration, inflammation des voies respiratoire).
- Un risque **environnemental** car jetable, en plastique et avec une pile en lithium.

## Quelles différences avec la cigarette électronique ?

Si l'on estime que l'objectif actuel de la cigarette électronique est d'accompagner les fumeurs dans la diminution voire l'arrêt définitif du tabac, la puff, quant à elle, de par les codes véhiculés et ses composants est conçue spécialement pour toucher les adolescents, les non-fumeurs, en les rendant accros à la nicotine.



Puff

## Tout est fait pour que les puff soient attractives auprès des plus jeunes



- Très simple à acheter, à utiliser et à consommer
- D'apparence ludique
- Avec des packagings très colorés
- Sans odeur nauséabonde à la différence de la cigarette
- Proposée avec une multitude d'arômes aux goûts sucrés/ fruités
- Avec une forte publicité sur les réseaux sociaux (en toute illégalité)
- Hautement dissimulable : se confond aisément avec des feutres ou autres dans une trousse

## Quelle est la législation liée à la puff ?



Depuis le 13 février 2025, la puff est interdite en France : " les dispositifs de vapotage à usage unique " sont interdits à la commercialisation (vente, fabrication et distribution).

Ainsi, la France devient le deuxième pays européen, après la Belgique (au 1er janvier 2025), à interdire la commercialisation des puffs sur son territoire.



# Comment **aider** les jeunes ?

## QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION

- Les interroger sur leurs **motivations à consommer**.
- Les informer sur les **composants du produit**.
- Les aider à développer leur **esprit critique**.

## QUELQUES CONSEILS DE RÉDUCTION DES RISQUES

*Toute consommation expose à des risques. Le mieux c'est de ne pas consommer !*

- Préférer les **produits sans nicotine** ou à faible dose de nicotine
- Ne **pas trafiquer** les puffs
- **Espacer les consommations**



La puff **n'est pas un dispositif d'aide au sevrage tabagique** :

« Le vapotage doit être réservé à l'arrêt du tabac. Même si les discussions sur son efficacité persistent, il n'est pas question de promouvoir le vapotage auprès de gens n'ayant jamais consommé de cigarette, en particulier les jeunes, car cela banalise le fait de fumer et risque de favoriser l'entrée dans le tabagisme. »

## CONTACTER LES PROFESSIONNELS AUTOUR DE SOI

- Les **consultations jeunes consommateurs** (CJC) : lieux anonymes et gratuits qui répondent aux questions et permettent de faire le point sur les consommations.
- **Tabac Info Service** : application mobile disponible ainsi qu'une ligne d'écoute au 39 89.
- Les **professionnels de santé** autour du jeune : infirmier.e.s scolaires, médecins généralistes, etc.

## DES OUTILS SUR LESQUELS VOUS POUVEZ VOUS APPUYER



### SOURCES

<https://www.lecrisp-idf.net/puff-risques-dangers>  
<https://www.generationsanstabac.org/article/puffs-risque-epidemie-pediatrique/> <https://addictions-france.org/datafolder/uploads/2023/01/Decryptages-N-50-Les-Puffs-RV-2023.pdf>  
<https://www.generationsanstabac.org/article/puffs-risque-epidemie-pediatrique/>