

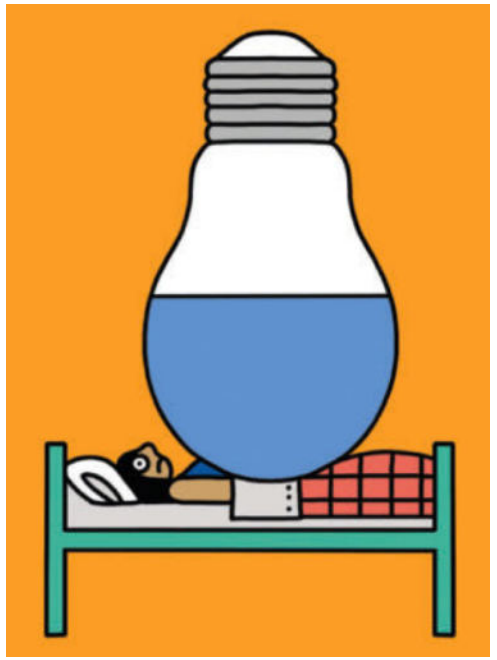
Ce que la vape fait aux nuits des jeunes ?

Gérard Peiffer
Pneumologue Tabacologue
CHR Metz-Thionville (Hôpital de Metz)
peifferg@aol.com

Liens d'intérêt : laboratoire Pierre Fabre 2026

Somm jeune

Le sommeil des jeunes



Un déterminant majeur de santé

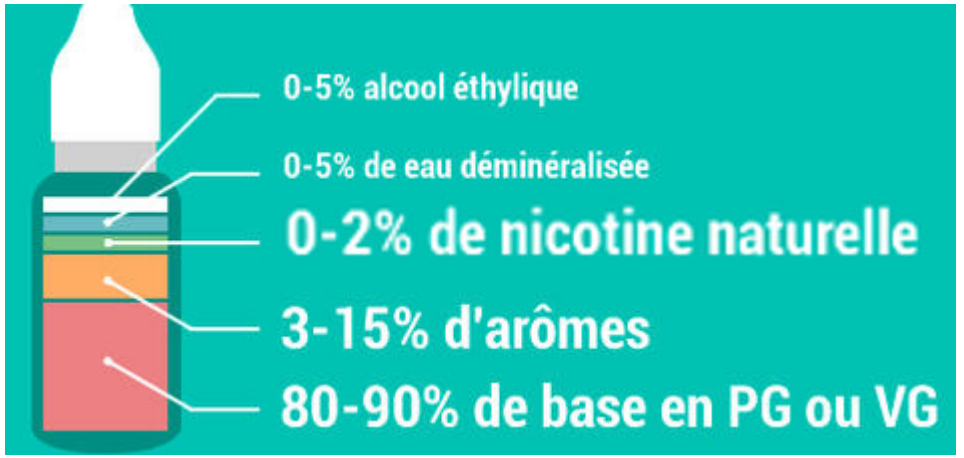
- Période critique de maturation cérébrale

Sommeil fortement perturbé chez les jeunes par

- Chronotype vespéral
- Écrans le soir : smartphones, tablettes, jeux vidéo (Bioulac) → **lumière bleue**, réseaux sociaux : *Fear Of Missing Out* (FOMO) *binge-watching*
- Boissons énergisantes, certains sodas, cafés glacés
- Polyconsommation de produits

Et la vapoteuse ?

- Promue comme plus sûre
- Marketing puisssant
- Arômes attractifs



Tb som & vap

Bioulac S, Michel G La dépendance aux jeux vidéo et à Internet. Ch 4 Évaluation et prise en charge chez l'enfant et l'adolescent, Dunod
Rolling J, Zanfonato T, Bioulac S, Schröder CM. Troubles du sommeil chez l'enfant et l'adolescent …. Encephale. 2026 ;52(3S):S108-S117.
Al-Jbouri E, et al. Screen Use and Child and Adolescent Development and Mental Health Outcomes. JAMA Pediatr. 2026 Sep 28:e264339.

Liens : troubles du sommeil - vapotage chez les jeunes

- Risque de sommeil inadéquat OR 1,33 -1,61 (Baiden, Merianos)
- Qualité du sommeil des collégiens perturbée :
  OR 2.16, 95% CI: 1.49–3.13 (Wang)
- Latence à l'endormissent, durée plus courte du sommeil
  OR 1,38 IC 95% : 1,24-1,55 (Sulthana)
  OR 1.82 95% CI: 1.18–2.79 (Wiener)
- Moins de nuits réparatrices, plus de somnolence diurne



Limites des études : convergentes, mais surtout observationnelles, avec mesures auto-rapportées

Association ≠ causalité directe

Voire une causalité inverse ? : tb du sommeil ▶ favoriser l'initiation ou le maintien du vapotage ?

Baiden P, et al. Association between use of electronic vaping products and insufficient sleep among adolescents. Sleep Med. (2023) 101:19–27.
Merianos AL, et al. Combustible and electronic cigarette use and insufficient sleep among U.S. high school students. Prev Med. (2021) 147:6505.
Wiener RC, et al. The Association of Sleep Duration and the use of electronic cigarettes, NHANES, 2015-2016. Sleep Disord. (2020) 2020:1–12.
Sulthana H, et al. Impact of electronic cigarette use and sleep duration, sleep issues and insomnia. Front Public Health. 2025 Aug 29;13:1662234.

gradient

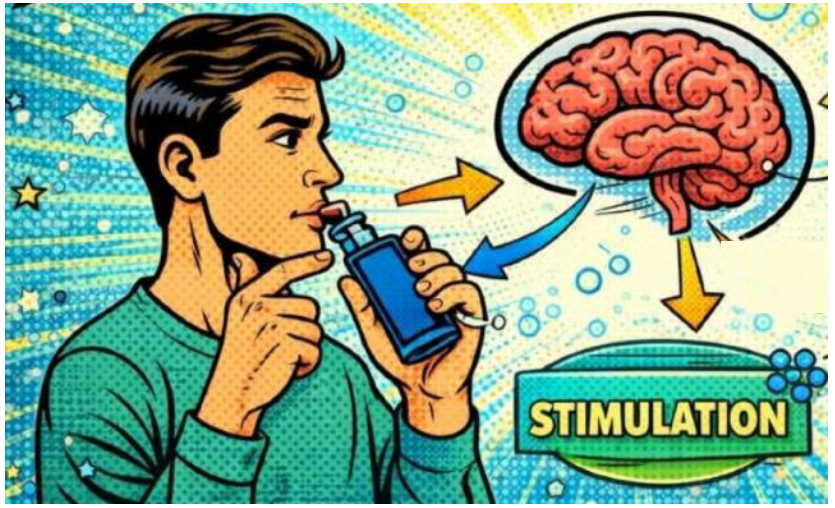
Gradient de risque de troubles du sommeil, *selon les produits consommés*

- Troubles du sommeil ↗ selon l'intensité d'usage, la dose de nicotine
- Des troubles du sommeil légers aux plus forts :
  non-vapoteurs ⤳ vapoteurs exclusifs ⤳ dual use
  - Insomnie : vapoteurs aOR 1.82, dual users **aOR 2.39** all p<0.001 (Patel)
    - Les dual users fréquents en France **47,7 % sont vapo-fumeurs** (OFDT)
- Lien vapotage & prise d'hypnotiques **aOR 1.60**, p=0.045 (Patel, So).
- Dual users : niveaux plus élevés d'anxiété, de dépression (Zvolensky)



OFDT / Santé publique France - Tabagisme et vapotage parmi les 18-75 ans en 2023 (publication 2025).
Patel H, et al. Chest 2026 October 18-21 Phoenix.
So CJ, et al. Effects of Nicotine Product Type on Sleep Health Among Dual Combustible and E-Cigarette Users. Am J Addict. 2021 ;30(2):147-155.
Zvolensky MJ, et al. Combustible cigarette smokers versus dual combustible and electronic users J Ethn Subst Abuse. 2026 Apr-Jun;25(2):583-600

Mécanismes de la perturbation du
via une combinaison de facteurs :



- **Facteurs pharmacologiques :**
  - **Nicotine intense stimulante** : absorption rapide, concentrations élevées (sels) ▶récepteurs α4β2 ▸ dopamine ▸ éveil
  - **Prise répétée** : nicotine a une demi-vie plasmatique brève (1 à 2 h)
  - Sevrage de nicotine la nuit ▶ irritabilité, anxiété, insomnie chez 30- 45% des vapoteurs ▶ Réveil nocturne ou manque au petit matin ▶ vapoter
- **Facteurs neurobiologiques** :
  - Nicotine joue sur l'attention, la régulation émotionnelle et les rythmes veille-sommeil.
  - Cerveau adolescent, en maturation jusqu'à 22 -25 ans.
- **Facteurs de stress psychosociaux** : pression scolaire, attentes sociétales, influence des pairs ▶ vulnérabilité : vapoteuse = pseudo-outil de gestion du stress, favorisant la reprise de consommation, y compris la nuit : c'est discret, facile et « c'est que de la vapeur ».

cercle

Cercle vicieux d'auto-entretien



Sommeil de mauvaise qualité
Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil moins réparateur.

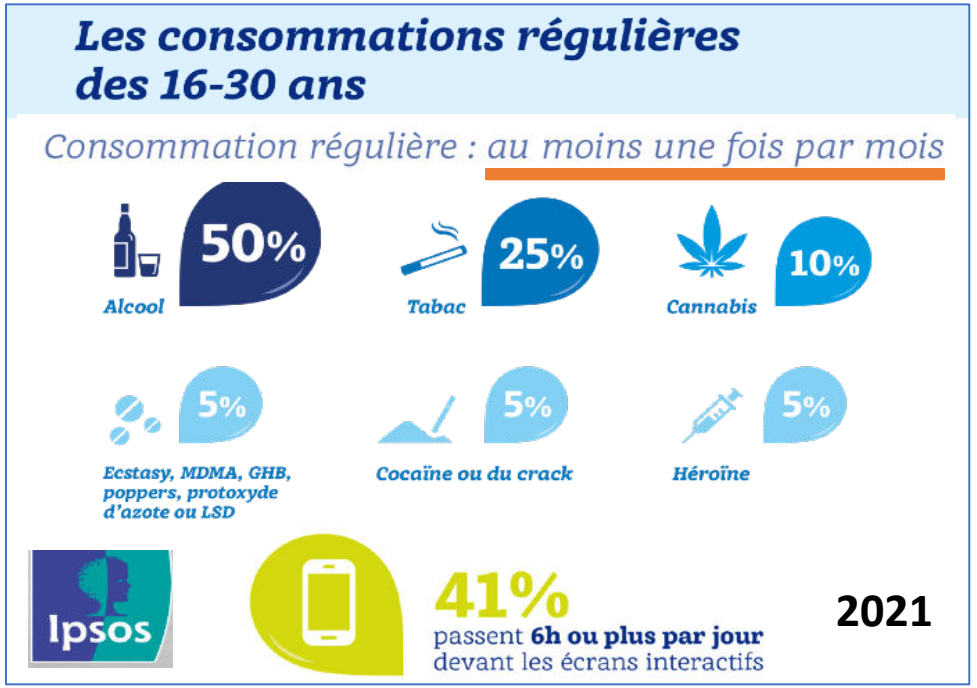


Usage de nicotine
Automédication avec la vapoteuse pour se sentir plus éveillé, moins fatigué, mieux se concentrer.



Somnolence en journée
Fatigue, baisse de concentration, baisse de motivation.

Quelles implications cliniques ?



- En cas d'insomnie chez les jeunes :
  - Questionner sur le vapotage + tous les produits →
  - Dépendance nicotinique
  - Niveau d'anxiété-dépression
  - Habitudes numériques
- Si le vapotage est débuté ?
  - Interrompre le cycle : prise en charge conjointe du sommeil + la dépendance
  - Arrêt des prises en soirée, éviter la nuit, <u>sevrage du vapotage</u>
- Ne pas commencer à vapoter (prévention)
  - Vapotage *uniquement pour le sevrage tabagique,* en 2ème ligne
  - Argument des troubles du sommeil = assez persuasif auprès des jeunes

Conclusions

- Rechercher le **vapotage** en cas de troubles du sommeil, chez les jeunes.
- **Causalité** directe reste à préciser :
  Consommations associées ? Autres causes ?
- Conseiller l'arrêt du vapotage.



Quelques références bibliographiques

Electronic cigarette use and sleep health in young adults

Emma I. Brett[1] | Mary Beth Miller[2] | Eleanor L. S. Leavens[1] | Susanna V. Lopez[1] | Theodore L. Wagener[3,4] | Thad R. Leffingwell[1]

J **Sleep Res. 2020 Jun;29(3):e12902.**

On the potential harmful effects of E-Cigarettes (EC) on the developing brain: The relationship between vaping-induced oxidative stress and adolescent/young adults social maladjustment.

Tobore Onojighofia Tobore (MD, MPH) **Journal of Adolescence 2019; 76: 202–209**

Impact of electronic cigarette use and sleep duration, sleep issues and insomnia: a systematic review and meta-analysis

Front Public Health. 2025 Aug 29;13:1662234.

Huma Sulthana[1], Asif Jan[2,3,4], Amogh Verma[5], Ranjana Sah[6,7],

The Association Between E-cigarette Use and Sleep Duration Among Adolescents and Young Adults: A Structured Narrative Review

Nishita Mishra [1], Rajal Mehta [2] **Cureus. 2026 Jul 14;18(7):e112672.**

The association between e-cigarette use and sleep health: A systematic review and meta-analysis

Ishnaa Gulati[1], Sashini Kosgoda[1], Anasua Kundu[1], Robert Schwartz[1,2,3], Apsara Ali Nathwani[2], Jennifer Soer[2], Jessie Tian[2], Michael Chaiton[2,1,4]

Tob Induc Dis. 2026 Sep 18;24. doi: 10.18332/tid/225458.

peifferg@aol.com

Et la cigarette combustée classique ?

La vape et la cigarette traditionnelle n'exposent pas l'organisme de la même manière à la nicotine ni aux comportements de consommation, même si les deux produits peuvent contenir de la nicotine.

- Perception erronée d'un produit moins nocif

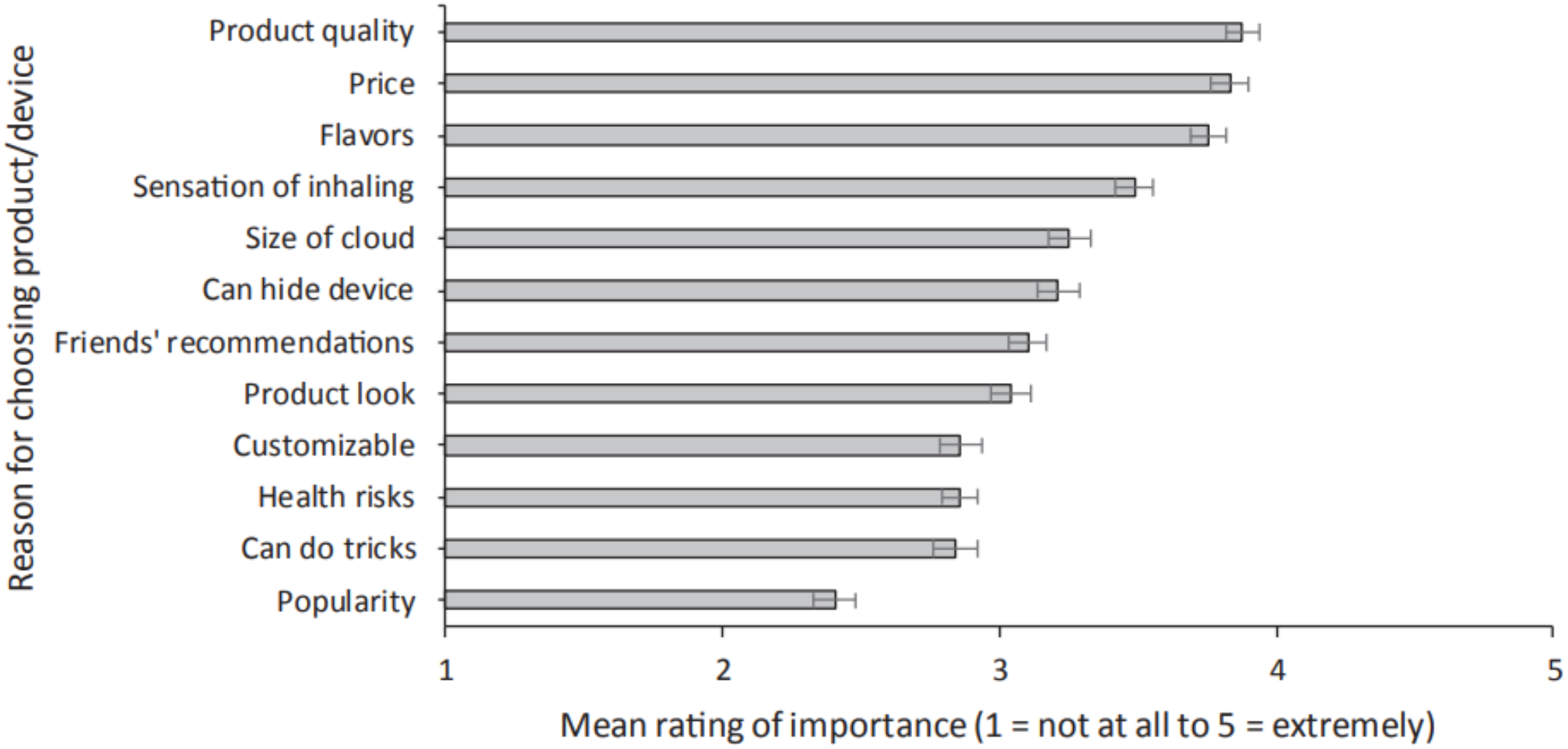
- Utilisation plus fréquente en soirée et au coucher

1. La cigarette électronique peut être utilisée facilement à l'intérieur, dans le lit ou juste avant de s'endormir.
2. Les utilisateurs ont souvent tendance à prendre de nombreuses bouffées réparties tout au long de la soirée.
3. Cette exposition tardive à la nicotine peut retarder l'endormissement et raccourcir la durée du sommeil.

- Apport en nicotine plus continu

1. Le vapotage permet un « grignotage nicotinique » permanent, alors que la cigarette est consommée par épisodes plus limités.
2. Une stimulation nicotinique prolongée peut maintenir un état d'éveil plus important et réduire le temps de sommeil.

Raisons du choix de la e-cigarette par les jeunes



Farrelly MC, et al. Risk factors for youth e-cigarette “vape trick” behavior. J Adolesc Health.2017;61(5):599-605.