

Je m'informe sur la cigarette électronique

Le site du docteur khoukha Hardoub

Adresse du site : www.docvadis.fr/khoukha-hardoub



Validé par

le Comité Scientifique Addictologie et le Comité Scientifique Pneumologie

En 2015, plus de quatre millions de français utilisaient la cigarette électronique, appelée aussi e-cigarette, ou e-cig. Si celle-ci est parfois présentée comme une alternative moins dangereuse au tabagisme, voire comme une méthode de sevrage, son utilisation fait encore débat.

Qu'est-ce qu'une cigarette électronique ?

Développée en Chine dans les années 2000, la cigarette électronique est le plus souvent constituée d'une résistance chauffante alimentée par une batterie, qui sert à transformer une solution liquide en vapeur que l'utilisateur pourra inhaler ("vapoter"). Le liquide contenu dans le réservoir est un mélange à base de propylène glycol (solvant servant notamment à créer le nuage de vapeur), de différents arômes et de nicotine à des taux variables. Certaines cigarettes électroniques ne contiennent pas de nicotine, se rapprochant alors de l'aromathérapie. Il existe également des e-cigarettes jetables, bien que peu utilisées en France.

Quelles sont les différences avec une cigarette classique ?

- Une cigarette classique produit plusieurs milliards de minuscules particules solides qui se déposent et irritent les voies respiratoires. Les cigarettes électroniques ne produisant pas de fumée, mais de la vapeur, ces particules solides seraient inexistantes. Cependant, le caractère irritant de la vapeur est encore inconnu.
- L'e-cigarette contient bien moins de produits toxiques qu'une cigarette classique, ne produisant notamment pas de monoxyde de carbone, un gaz qui prive d'oxygène l'organisme du fumeur. Les risques cardiovasculaires (infarctus, accident vasculaire cérébral, thrombose...) des cigarettes électroniques, s'ils existent, devraient donc être bien moins importants.

- Plus de 60 substances cancérigènes ont été identifiées dans la fumée d'une cigarette. L'e-cigarette n'en contient que très peu, et à des doses 500 fois inférieures, comparables à celles présentes dans les substituts nicotiniques classiques (patch, gomme à mâcher, etc.).

Pourquoi la cigarette électronique fait-elle débat ?

L'e-cigarette étant relativement récente, il existe peu d'études sur ses dangers potentiels. Bien que les risques cardiovasculaires et cancéreux semblent fortement réduits par rapport au tabagisme, il faudra encore plusieurs années avant de disposer de données précises. Les risques spécifiques à l'utilisation de l'e-cigarette sont également à étudier. En l'absence d'études suffisamment nombreuses et bien documentées, beaucoup de spécialistes préfèrent suivre le principe de précaution et déconseiller l'utilisation de cigarettes électroniques. La question de l'encadrement de tels dispositifs délivrant de la nicotine, substance classée comme « très dangereuse » par l'OMS, pose également problème. Une ingestion accidentelle, par un enfant par exemple, serait extrêmement dangereuse. En cas d'intoxication ou de surdose de nicotine, contactez le centre antipoison en précisant les symptômes et les circonstances de l'accident. Enfin, des organismes impliqués dans la lutte contre le tabagisme craignent que cette cigarette moins nocive incite des non-fumeurs, notamment des adolescents, à se tourner vers l'e-cigarette, cette dernière entraînant un risque de dépendance aussi élevé que pour une cigarette classique.

Quel est le statut de l'e-cigarette en France ?

Les cigarettes électroniques et leurs recharges (cartouches et flacons de recharge) sont considérées comme des produits de consommation courante. Et, depuis l'application en France de la directive européenne sur les produits de tabac en mai 2016, la teneur en nicotine des produits du vapotage doit être inférieure ou égale à 20 mg/ml, le volume des réservoirs ou des cartouches pré-remplis ne peut excéder 2 ml et le volume des flacons de recharge 10 ml. S'agissant de produits de consommation courante, les cigarettes électroniques, avec ou sans nicotine, ne peuvent être vendues en pharmacie car elles ne sont pas inscrites sur la liste des marchandises dont les pharmaciens peuvent faire le commerce.

La vente de cigarettes électroniques aux mineurs est interdite depuis la loi Hamon (mars 2014). La publicité en faveur des « dispositifs électroniques de vapotage » est également interdite (loi du 26 janvier 2016/ordonnance du 19 mai 2016). Depuis le 1^{er} octobre 2017, en application de la loi de Santé, il est interdit de vapoter dans les établissements scolaires et les établissements destinés à l'accueil, à la formation et à l'hébergement des mineurs; les moyens de transport collectif fermés; les lieux de travail fermés et couverts à usage collectif.

La cigarette électronique peut-elle m'aider à arrêter de fumer ?

Selon l'enquête ETINCEL publiée en février 2014 par l'OFDT (Observatoire Français des Drogues et des

Toxicomanies), deux-tiers des usagers quotidiens utiliseraient l'e-cigarette en parallèle du tabac, avec comme objectif d'arrêter définitivement la consommation de ces deux produits pour 51 % d'entre eux. Pour de nombreux fumeurs, l'e-cigarette possède des atouts importants pour un sevrage tabagique : un apport rapide de nicotine (par rapport à la plupart des dispositifs de sevrage), un dispositif qui reproduit le geste de fumer, une sensation similaire dans la gorge, la possibilité de réduire progressivement le taux de nicotine dans le liquide, etc. Peu de recherches ont été menées sur l'efficacité de la cigarette électronique sur l'arrêt du tabac, et notamment sur un sevrage à long terme. Les quelques études portant sur le sevrage à court terme semblent montrer que l'e-cigarette est au moins aussi efficace qu'un patch pour l'arrêt, et a une efficacité supérieure pour la réduction de la consommation. Cependant, des tests plus nombreux et approfondis sont nécessaires pour tirer des conclusions scientifiquement pertinentes. **Le Ministère de la Santé a initié une étude chez 700 fumeurs pour comparer l'efficacité de la cigarette électronique à celle d'un médicament reconnu dans le sevrage tabagique. Résultats attendus pour 2019.**

L'OMS en novembre 2016 ne préconise pas la cigarette électronique et invite les Etats à l'interdire ou à la réglementer (septième session de la Conférence des Parties de la Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac). Elle souhaite « des recherches impartiales, indépendantes des intérêts commerciaux, et scientifiquement fondées, pour évaluer notamment les risques à long terme en santé publique. »

Pour sa part, le Haut conseil de santé publique (HCSP) recommande « d'informer, sans en faire la publicité, les professionnels de santé et les fumeurs que la cigarette électronique est une aide à l'arrêt du tabac et un mode de réduction des risques du tabac en usage exclusif. » (février 2016).

Existe-t-il un "vapotage" passif ?

Les dangers du tabagisme passif (un non-fumeur soumis à la fumée d'une cigarette) sont liés aux particules fines, au monoxyde de carbone, aux cancérigènes et à la nicotine. Dans le cas des cigarettes électroniques, seule la nicotine se retrouve dans la vapeur émise. De plus, les vapeurs ne restent que très peu de temps dans l'atmosphère, bien moins longtemps que la fumée de cigarette. Si les conséquences pour la santé du vapotage passif sont assurément très inférieures à celles du tabagisme passif, il faudra attendre des études scientifiques pour évaluer précisément les risques.

Dans ces conditions, il est conseillé d'éviter de vapoter en présence d'un non-fumeur.

Par principe de précaution, le vapotage est déconseillé durant la grossesse. Bien que, dans le cas du tabagisme classique, ce soient principalement les cancérigènes, le monoxyde de carbone et les micro-particules (trois éléments absents de l'e-cigarette) qui soient néfastes pour le fœtus, il reste à démontrer l'innocuité de la vapeur de l'e-cigarette et de ses différents composés. Dans le doute, l'arrêt total de la cigarette, classique ou électronique, est donc à privilégier.

