

E-cigarette : amie ou ennemie ?



+

- **Pas de combustion** de substances organiques
→ Pas de CO, goudrons, HAP (Bénéfices santé !)
Substances toxiques beaucoup moins nombreuses et en **moindre concentration** que dans la fumée de tabac
→ Risque "santé" plus faible que le tabac
- **Aide à l'arrêt** du tabac ou diminution (harm reduction)

-

- **Pas de contrôle** de fabrication de e-cigarette ni des composants du e-liquide (arômes, additifs, ...)?
- Toxicité de **l'e-liquide trop chauffé**
- Méconnaissance des effets de son utilisation à **long terme** (cancer, fct pulmonaire, nicotine à forte dose, ...)
- Effet à long terme méconnu de l'exposition à la "**vapeur passive**" sur enfants, femmes enceintes, ...
- Rôle sur l'**initiation au tabagisme**
Inhalation de drogues illicites ?

AVIS AUX INTERNAUTES

www.stoptabac.ch/fr/l-essentiel-sur-la-e-cig
fr.vapingpost.com
www.fares.be



POUR PROLONGER VOTRE PLAISIR

• OSMAN M.

« Pourquoi la cigarette vous tente ? »
Ed. De la Martinière Jeunesse, France, 2003.

• « Tabac. Et si j'arrêtais ? » (brochure)
Observatoire de la Santé, Belgique, 2014.

• « Paroles de fumeurs » (brochure)
SEPT asbl, Belgique, 2014.

• « La Chicha, mieux s'informer... » (flyer)
Fares asbl, Belgique, 2015.

P.P.R.SCOPE

Carolo Contact Drogues - rue d'Angleterre, 10 - 6000 Charleroi
Tél. : 071/30.26.56 - E-mail : carolocontactdrogues@cpascharleroi.be



n°37



« Cigarette traditionnelle, cigarette électronique, chicha : parlons-en »

CIGARETTE ELECTRONIQUE...
SUBSTITUT AU TABAC !!



Editeur responsable : Lahssen Mazouz - 13 boulevard Joseph II - 6000 Charleroi



Le Carolo Contact Drogues est une initiative du CPAS de Charleroi
avec le soutien de l'Etat fédéral - SPF Intérieur et de la Ville de Charleroi

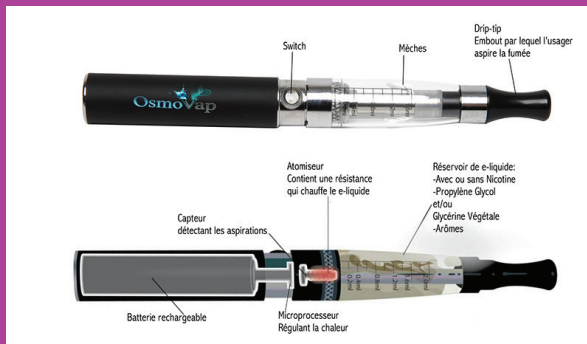
Sensibilisées et souvent questionnées sur la cigarette électronique, nous n'avons pu résister à l'envie d'en savoir plus ...
C'est chose faite avec la venue de Caroline Rasson du FARES (Fonds des Affections Respiratoires - Bruxelles) et du professeur Pierre Bartsch, pneumologue et tabacologue. Nous les remercions pour leur apport éclairé et vous souhaitons une excellente lecture à tous !

Compte-rendu de la conférence* du 17 mai 2016 animée par Caroline Rasson, attachée principale Service Prévention Tabac au FARES asbl (Fonds des Affectations Respiratoires) et par le professeur Pierre Bartsch, pneumologue et tabacologue.

1. Qu'est-ce qu'une cigarette électronique ou e-cigarette ?

Commercialisée en Chine courant 2004, l'e-cigarette existe sous différentes formes, composées chacune de trois éléments principaux : une batterie, une recharge d'e-liquide et un atomiseur.

Après une inhalation par l'embout ou après une pression sur un bouton, la batterie fait chauffer la résistance qui se trouve dans l'atomiseur. L'e-liquide contenu dans la recharge s'évapore et est inhalé par l'utilisateur (vapoteur). La base de l'e-liquide est le propylène glycol et/ou la glycérine végétale, qui produit une fumée visible lors de l'évaporation. L'e-liquide contient également de l'eau, des arômes et, éventuellement de la nicotine. L'e-cigarette avec nicotine est aussi appelée « ENDS » (Electronic Nicotine Delivery System) ou « IEN » (Inhalateur Electronique Nicotinique). Elle fonctionne sans combustion et est conçue pour remplacer l'acte de fumer. Celle de 1^{ère} génération reproduit la forme d'une cigarette, elle est moins efficace. A l'heure actuelle, une grande variété de marques et de dispositifs sont disponibles (plus de 400); au côté de l'e-cigarette sont proposés notamment l'e-cigare et la pipe électronique.



2. Que dit la Loi ?

L'AR du 15 février 2016 statue sur [les cigarettes électroniques jetables ou rechargeables avec nicotine dont la vente est autorisée depuis le 13 mars 2016](#). Le liquide contenant de la nicotine, dont la dose ne peut excéder 20 mg/ml, ne peut pas contenir d'additifs tels que des vitamines ou des stimulants (caféine, taurine), des colorants ou des substances favorisant l'inhalation ou l'absorption. Il ne peut être vendu que via des flacons de recharge de maximum 10 ml, ou dans des cigarettes électroniques jetables et dans des cartouches à usage unique à condition que les cartouches ou les réservoirs n'excèdent pas 2 ml. Les cigarettes électroniques diffusent les doses de nicotine de manière constante et ne contiennent pas de goudron contrairement à la cigarette de tabac.

Les cigarettes électroniques et les flacons de recharge sont munis d'un dispositif de sécurité inviolable pour enfants et sont protégés contre le bris lors de chute et les fuites, notamment lors du remplissage. L'emballage extérieur comporte : les ingrédients contenus dans le produit, la teneur en nicotine et la quantité diffusée, les arômes, le numéro du lot, l'avertissement de santé général «la nicotine contenue dans ce produit crée une forte dépendance. Son utilisation par les non-fumeurs n'est pas recommandée» et contient un dépliant reprenant les conditions d'utilisation et de stockage.

Comme pour les autres produits du tabac, il est interdit de vapoter dans les lieux publics fermés. La vente et l'achat d'e-cigarette et de flacons de recharge sont interdits à distance (en ligne) et aux jeunes de moins de 16 ans.

3. Quels sont les effets nocifs de l'e-cigarette comparativement aux cigarettes de tabac ?

Abstraction faite de la nicotine, le vapoteur est considérablement moins exposé aux substances toxiques que le fumeur, du fait que le vapotage ne génère pas de produits de combustion du tabac (CO, goudrons), seul un nombre limité de produits toxiques sont libérés. L'e-cigarette répond à des spécifications strictes pour les additifs, les arômes, etc. Aucun effet indésirable n'a été rapporté pour l'utilisation du propylène glycol (Agence Nationale de Sécurité du Médicament 2011). Cependant, à température élevée (300°C) la glycérine peut libérer de l'acroléine, substance chimique aux propriétés irritantes.

Les conséquences pour la santé de l'utilisation à longue durée des e-cigarettes (pendant plusieurs mois ou années) restent incertaines. Il existe encore peu d'utilisateurs de longue durée et, par conséquent, pas assez d'études à long terme pour pouvoir tirer des conclusions solides. Comme la nicotine et d'autres substances inhalées lors du vapotage soit ont une nocuité avérée, soit sont potentiellement nocives, la prudence et la réserve s'imposent lors de l'introduction de l'e-cigarette contenant ou pas la nicotine.

Pour ce qui est du tabagisme, les effets nocifs sont en rapport avec la durée et le nombre de cigarettes fumées. La réduction du nombre de cigarettes par jour est une illusion car elle conduit à une « fume compensatoire ». En outre, peu de fumeurs arrivent à maintenir une faible consommation. En cas de dépendance persistante à la nicotine, dans un premier temps, une voie de traitement à privilégier est la substitution nicotinique. En cas d'échec, le recours à la cigarette électronique, comme substitut nicotinique, offre un avenir prometteur au moins en termes de réduction des risques.

4. L'e-cigarette aide-t-elle à moins fumer, voire à arrêter de fumer ?

Dans l'état actuel des choses, des données suffisantes ne sont pas encore disponibles pour pouvoir se prononcer sur l'efficacité du rôle du vapotage dans la réduction ou l'arrêt de la consommation de tabac. En outre, des enquêtes de population montrent que des millions de fumeurs ont substitué l'e-cigarette à la cigarette classique et que

la majorité l'ont utilisée en vue d'arrêter de fumer. Mais, en raison d'une nocivité moindre par rapport au tabac, beaucoup maintiennent au long cours leur pratique. Ils restent donc dépendants de la nicotine et du geste. D'autres vapotent et fument encore. Ils sont dans l'illusion d'une fausse réduction des dommages. Quant aux risques de l'utilisation prolongée d'e-cigarettes, les preuves épidémiologiques ne seront disponibles que dans des décennies.

5. Existe-t-il un danger supplémentaire si les 2 types de cigarettes sont utilisées simultanément ?

Sur base des données publiées à ce jour, l'utilisateur doit arrêter totalement de fumer pour réduire les risques du tabac sur sa santé. Il n'y a pas de données pour démontrer que les utilisateurs simultanés (ou « dual users ») bénéficient sur le long terme d'une réduction des dommages. Même si un risque additionnel n'est pas démontré, l'utilisation simultanée de cigarettes traditionnelles et d'e-cigarettes est à éviter. Ces dual users restent des fumeurs exposés aux risques bien connus du tabagisme. Ils sont dans l'illusion d'avoir fait un choix sain, alors que les effets nocifs de l'acte de fumer persistent.

6. Et la nicotine qu'en est-il ?

La nicotine dans le tabac est une substance qui entraîne une dépendance. Fumer permet à la nicotine d'atteindre le cerveau en quelques secondes via le système artériel pulmonaire. Elle stimule à petite dose et calme à haute dose. Son arrêt brutal peut entraîner des signes de manque : irritabilité, anxiété et maux de tête. Avec les substituts nicotiques, la nicotine est libérée de manière lente et progressive à des doses plus ou moins faibles dans l'organisme, que ce soit à travers la peau ou la muqueuse de la bouche. Sous cette forme, à court et moyen terme, la nicotine ne va pas créer de vasoconstriction ni de processus addictif. Ainsi à mesure que leur dosage diminue, les substituts nicotiques permettent de se libérer de la dépendance physique.

La diminution peut être une source de motivation pour celui qui ne se sent pas prêt à l'arrêt brutal ou le vit comme un échec. Lorsqu'un fumeur décide de réduire sa consommation, sa manière de fumer évolue pour obtenir la quantité de nicotine dont il a besoin et combler le manque physique. Cela n'est pas clairement relié à une réduction des dommages. Lorsque cette diminution est considérée comme une étape vers un arrêt total du tabac, l'autolimitation de la consommation de tabac peut s'appuyer sur l'usage de substituts nicotiques. En effet, cela rend la démarche plus souple et réduit le risque d'échec quand l'arrêt brutal s'avère plus difficile à réaliser.

NB : les notes des intervenants ainsi que le quizz ayant servi de soutien à l'exposé sont disponibles dans leurs versions complètes au Carolo Contact Drogues.

*Ces propos sont le fruit de l'intervenant et n'engagent en rien la responsabilité du CPAS.