



TABAC

La e-cigarette,

un moyen de sevrage tabagique ?



Une e-cigarette ?

Une cigarette électronique ou e-cigarette est un dispositif électrique permettant d'inspirer de la vapeur obtenue par l'échauffement d'une solution liquide présente dans un flacon. La vapeur est aromatisée et contient ou non de la nicotine.

Qui l'utilise ?

3 millions de personnes dont entre 1,2 et 1,5 million quotidiennement

Baromètre santé de l'Inpes réalisé en 2014

75% fumeurs réguliers

8,4% fumeurs occasionnels

Sur l'ensemble de la population âgée de 15 à 75 ans, 0,9%, soit environ 400 000 français, pensent que la e-cigarette les a aidés à arrêter de fumer ou à maintenir l'arrêt, au moins temporairement. *Source : INPES*

Sa composition

propylène glycol ou glycérine végétale, arômes synthétiques avec ou sans nicotine.

Taux de nicotine

Il faut rappeler que la nicotine est la substance du tabac qui crée et entretient la dépendance et non celle qui confère sa dangerosité au tabagisme. Elle a ici un rôle de substitution sur le même principe que la substitution nicotinique pharmaceutique. Les solutions de recharge ne doivent pas dépasser 20mg/ml de nicotine

La vapeur produite par l'e-cigarette est infiniment moins toxique que la fumée de cigarette même si elle peut contenir des substances toxiques (formaldéhyde, acétaldéhyde, acroléine, toluène, nitrosamines), leurs concentrations sont de 9 à 450 fois moins élevées que dans la fumée de cigarette classique. Une présence significative de

ces substances ne survient que lorsque la solution est exagérément chauffée.

*Source : Haute Autorité de Santé
Recommandations d'octobre 2014
Arrêt de la consommation de tabac :
du dépistage individuel au maintien de
l'abstinence en premier recours.*



1^{ère} association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires



Avis d'expert

La e-cigarette comme moyen de sevrage ?

L'avis du Pr Daniel Thomas, Cardiologue, Hôpital de la Pitié-Salpêtrière et Président d'honneur de la Fédération Française de Cardiologie



« La e-cigarette, expérimentée par un grand nombre de fumeurs, a pu amener certains d'entre eux au sevrage de la cigarette. **Elle est infiniment moins nocive que la cigarette** (pas de monoxyde de carbone, ni cancérigènes en quantité significative).

Cependant, on constate que beaucoup de vapoteurs gardent un double usage (e-cigarette associée à quelques cigarettes).

Il est essentiel qu'elle soit utilisée « exclusivement » avec suppression totale de toute cigarette fumée, car le maintien de quelques cigarettes représente un risque résiduel important tant de cancer que d'accident cardiovasculaire.

L'e-cigarette doit être exclusivement réservée aux fumeurs et formellement déconseillée aux non-fumeurs de même qu'aux ex-fumeurs qui seraient tentés de tester ce produit.

Elle est interdite de vente aux mineurs et ne doit pas être utilisée chez une femme enceinte.

Nous manquons encore de données scientifiques approfondies pour pouvoir conseiller l'e-cigarette en première intention au fumeur qui souhaite arrêter son tabagisme. Il lui est logiquement proposé d'utiliser les moyens qui ont fait la preuve scientifique de leur efficacité (substituts nicotiques pharmaceutiques et autres médicaments d'aide au sevrage et techniques comportementales). S'il a par contre déjà adopté la e-cigarette et abandonné toute cigarette fumée, il doit poursuivre et il n'y a pas de raison de lui conseiller d'y renoncer, car il a assurément alors beaucoup moins de risque que s'il poursuivait son tabagisme.

Le Haut Conseil à la Santé Publique recommande de renforcer les études d'observation et épidémiologiques sur la e-cigarette. Il préconise également de poursuivre les efforts de labellisation et de marquage pour permettre aux consommateurs d'avoir un maximum d'information et d'assurer leur sécurité. »

Ressources

Recommandations d'octobre 2014 de la Haute Autorité de Santé

Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours (p. 40)

Rapport de février 2016 du Haut Conseil de la santé publique
www.hcsp.fr

Rapport de l'OMS, 21 juillet 2014
Inhalateurs électroniques de nicotine

Le site de l'INPES www.inpes.sante.fr

Pour tout savoir sur le tabac et arrêter de fumer



Téléchargez
notre brochure sur
www.fedecardio.org