

La cigarette électronique aide à arrêter

SANTÉ Plus de 4 fumeurs sur 10 ont stoppé ou fortement diminué leur consommation

- ▶ Selon une nouvelle étude belge, les fumeurs ont arrêté ou réduit leur consommation de 60 % après 8 mois.
- ▶ Mais les résultats suscitent la controverse.

Quarante-quatre pour cent. C'est le chiffre spectaculaire annoncé aujourd'hui par des chercheurs belges pour jauger l'efficacité des cigarettes électroniques de deuxième génération, censées délivrer un meilleur taux de nicotine. De quoi bousculer les certitudes vis-à-vis d'une question brûlante de santé publique, puisque 27 % des Belges fument, et que la moitié mourra de l'usage du tabac.

En Belgique, en effet, la vente de cartouches de liquides avec nicotine est actuellement interdite, faute d'autorisation pour un produit qui afficherait des vertus et une sécurité comparables à un médicament. Cette étude pourrait-elle être la base d'une telle garantie ? Il y a controverse.

L'étude des chercheurs des universités de Leuven et d'Anvers, publiée dans le *Journal international de recherche environnementale et de santé publique*, conclut que 44 % des utilisateurs de cette cigarette ont atteint, après 8 mois, soit l'abstinence complète, soit la réduction de plus de 50 % de la consommation de cigarettes « conventionnelles ». Un chiffre qu'ils qualifient de « remarquable ». « Nous avons voulu tester cette technique, parce que les techniques traditionnelles d'arrêt de la cigarette enregistrent des résultats décevants pour l'écrasante majorité

des fumeurs. Sans doute parce que l'objectif est d'arrêter totalement de consommer de la nicotine, ce qui est un objectif qui n'est en fait atteignable que par une

Ces cigarettes électroniques de deuxième génération atteignent des taux élevés d'arrêt

minorité de fumeurs. C'est pourquoi la technique de la réduction de risques, qui consiste à passer de la cigarette à une forme moins dangereuse de tabac, comme du tabac à priser, des patches à long terme ou la cigarette électronique, semble souvent plus faisable et plus réaliste que l'arrêt total de la nicotine. L'avantage majeur de la cigarette électronique, c'est qu'il n'y a pas de combustion. Or, les gens fument à cause de la nicotine, mais meurent à cause du

goudron dégagé par la cigarette », expliquent Karolien Adriaens et ses collègues.

Leur étude a porté sur une durée totale de 8 mois. Les deux premiers mois, les participants, qui n'étaient pas engagés dans une démarche d'arrêt du tabac avant l'étude, ont participé à trois séances successives de tests en laboratoire, pour comparer les pics de nicotine salivaire et le monoxyde de carbone exhalé, selon qu'ils utilisent une cigarette électronique ou des cigarettes traditionnelles après 4 heures d'abstinence. Résultat : l'utilisation d'une cigarette électronique avait le même effet de réduction du manque que l'usage d'une vraie cigarette, mais évidemment sans modifier le monoxyde de carbone dans les poumons. Après deux mois, 34 % des utilisateurs de cigarettes électroniques avaient cessé de fumer de manière tradi-

tionnelle tandis qu'aucun, assez logiquement, n'avait arrêté dans le groupe « traditionnel ». Après cette date, tout le monde a reçu

un dispositif électronique : les fumeurs qui avaient d'abord continué à fumer traditionnellement ont davantage arrêté totalement le tabac (25 %) que ceux qui ont utilisé la cigarette électronique dès le début de l'étude (19 %).

Ceux qui ont continué à fumer ont néanmoins diminué de 60 % leur consommation de cigarettes.

Conclusions des chercheurs : ces cigarettes électroniques de deuxième génération atteignent des taux très élevés d'arrêt, surtout face aux autres méthodes d'arrêt qui affichent des taux d'efficacité très modestes, comme les patches ou les médicaments, qui ne dépassent pas les 10 %. Les chercheurs attribuent les résultats médiocres des premières études sur les cigarettes électroniques au fait qu'il s'agissait de cigarettes de première génération qui, selon eux, délivraient moins de nicotine et de manière aléatoire : dans ces tests, on comptait environ moins de 10 % d'arrêt.

Les chercheurs reconnaissent néanmoins que leur étude ne porte que sur un nombre réduit de fumeurs (48) et que des études plus longues et sur un nombre plus important de patients sont nécessaires avant « de confirmer ces observations encourageantes ». Nul doute qu'ils vont alimenter la controverse, la cigarette électronique étant vue par les uns comme une manière plus saine de consommer de la nicotine, et par les autres comme une nouvelle manière de piéger les jeunes futurs fumeurs. ■

FRÉDÉRIC SOUMOIS

l'expert « Cela ne prouve pas la supériorité du procédé »

RÉACTION

Pour Luk Joossens, spécialiste du tabac à la Fondation contre le cancer, l'étude publiée aujourd'hui ne permet pas de s'enthousiasmer sans réserves pour cette nouvelle technique d'arrêt tabagique.

« Certes, cette étude montre que les cigarettes électroniques de deuxième génération peuvent être utilisées pour aboutir au sevrage tabagique. Mais les résultats sont à interpréter avec grande réserve. D'abord le chiffre de 44 % est très surfait, puisqu'il cumule les arrêts et les réductions de consommation. Réduire la consommation de tabac n'apporte aucun bienfait en termes de santé et d'espérance de vie. Passer de deux à un paquet par jour, cela ne change rien. »

Si on ne regarde que le chiffre d'arrêt complet du tabac, il ne reste donc qu'un chiffre de 21 % d'arrêt après 8 mois d'usage.

« Il faudra voir ce qu'il en reste dans quelques mois, l'arrêt à un an étant la référence scientifique admise. Mais surtout, ces chiffres ne sont pas exceptionnels : une aide téléphonique, comme celle qu'apporte gratuitement Tabac-Stop (0800 111 00) aboutit à 23 % d'arrêt après un an. Si, en plus, le fumeur peut recevoir des aides pharmacologiques, comme un médicament ou des patchs à nicotine, on grimpe à 44 %. Ce n'est pas la panacée, mais c'est mieux que ce dis-

positif électronique », explique l'expert.

Surtout, Luk Joossens dit ne pas comprendre pourquoi les scientifiques, auteurs de la recherche, n'ont pas mis sur pied un vrai groupe contrôle : « Pour savoir effectivement quels avantages cette technique apporte, il faut utiliser un design comme celui de l'étude sur la cigarette électronique déjà publiée dans le Lancet. A 6 mois, elle obtenait un arrêt tabagique de 7,3 % contre 4,1 % avec des cigarettes électroniques dont les utilisateurs ignoraient qu'elles ne contenaient pas de nicotine. C'est un gain modeste. L'étude obtenait 5,8 % pour les patchs. Ce type d'étude, menée sur plusieurs centaines de fumeurs, donne des éléments de preuve plus robustes que dans cette étude-ci qui ne dispose pas véritablement

de groupe contrôle, puisque tous les fumeurs finissent par disposer d'une cigarette électronique. On ne peut donc pas comparer l'efficacité de l'intervention face à l'absence d'intervention ou à une intervention rendue inefficace. S'il n'y a pas de placebo, un faux dispositif que le patient prend en croyant que cela va l'aider, on ne peut estimer l'effet de la cigarette électronique avec nicotine dans l'arrêt tabagique. On ne peut donc en conclure que la cigarette électronique est plus efficace que d'autres moyens d'arrêter de fumer, mais on ne peut pas non plus en conclure l'inverse. Il faut donc réaliser d'autres études avant de se prononcer. » ■