

# La cigarette électronique reconnue utile

**SANTÉ** Les experts voudraient interdire la vente du tabac aux moins de 18 ans

- ▶ Révolution : le Conseil supérieur de la santé admet que l'engin puisse aider à arrêter.
- ▶ Mais entend limiter sa vente à des magasins spécialisés.

Les 40 experts en santé publique et environnement du Conseil supérieur de la santé publient ce jeudi un nouvel avis sur la cigarette électronique (e-cig). Celui-ci s'écarte largement de celui rendu il y a juste deux ans : les experts n'y demandent plus que la cigarette électronique ne soit vendue qu'en pharmacie.

Mais ils demandent par contre qu'elle soit soumise aux restrictions liées au produit du tabac, qui interdisent aussi la pub... « Normal qu'on ait changé notre avis, 200 nouvelles études sont sorties depuis, il est logique qu'on en tienne compte. Il ne fallait notamment pas que la cigarette électronique soit plus difficile à trouver que le tabac. Mais il ne faut pas non plus banaliser le produit au point de croire qu'il est sans danger. De nombreux doutes sont conservés sur une utilisation à long terme », explique le Pr Jean Nève, le président du CSS.

**1** **Quelle est la nocivité ?** « Les normes européennes vont améliorer la qualité et la sécurité des e-cigarettes mises sur le marché. Il faudra encore se méfier des produits dont la provenance n'est pas contrôlée », expliquent les experts. Surtout, ceux-ci reconnaissent qu'« abstraction faite de la nicotine, les e-cigarettes

sont considérablement moins toxiques que le tabac. Le vapotage ne génère pas de produits de combustion, seul un nombre limité de produits toxiques sont donc libérés ». Mais les experts mettent en garde : cette conclusion rassurante ne vaut que si la e-cigarette répond à des conditions strictes. Or, aujourd'hui, les plus de 250 modèles détectés par l'inspection économique sur notre territoire sont vendus sans autorisation et illégalement s'ils contiennent de la nicotine, soit l'essentiel.

**2** **Arômes et saveurs.** D'autant que les experts soulignent aussi que « les propriétés toxiques des arômes, colorants et saveurs autorisés et utilisés actuellement dans les e-cigarettes n'ont pas été suffisamment évaluées pour une utilisation avec une e-cigarette ». « Dans le cas d'une e-cigarette, les produits sont chauffés et inhalés, ce qui est très différent du fait de les manger et nous ne connaissons pas encore les effets à long terme sur la santé d'une dépendance chronique à la nicotine via l'utilisation des e-cigarettes », explique Luk Joossens, un des experts du CSS.

**3** **La e-cigarette peut-elle aider les fumeurs à arrêter la cigarette ?** Les experts, qui en dou-

taient il y a deux ans, admettent que « la e-cigarette avec nicotine semble efficace pour aider à arrêter de fumer. Nous avons actuellement peu de recul, mais les premiers résultats sont positifs et encourageants et devront être confirmés. Aucune raison de refuser l'autorisation de mise sur le marché des e-cigarettes contenant de la nicotine, pour autant qu'elles soient utilisées dans le cadre d'une politique de lutte contre le tabagisme ». Les experts mettent toutefois en garde : si le fumeur continue à fumer du tabac en même temps que la e-cigarette, sur le long terme, cela n'a pas beaucoup de sens. En effet, il

faut arrêter complètement le tabac pour avoir un effet positif sur les maladies cardiovasculaires. La e-cigarette doit donc être considérée comme un passage possible vers l'arrêt complet du tabac.

**4** **Et l'effet chez les non-fumeurs ?** Les experts, il y a deux ans, craignaient que l'e-cigarette serve de tremplin pour la cigarette traditionnelle. Là aussi, changement de ton : « Les premières études montrent qu'un nombre croissant de personnes essayent la e-cigarette, mais qu'elles n'en font pas une utilisation répétée sur le long terme. Très

peu de nouveaux utilisateurs passent de la e-cigarette au tabac. Les utilisateurs de e-cigarette sont souvent déjà des fumeurs de tabac au départ. » Mais les experts mettent en garde : il est trop tôt pour avoir des certitudes. « L'hypothèse que la e-cigarette soit une porte d'entrée vers le tabac reste plausible. L'industrie du tabac a mis la main sur la production des e-cigarettes et va plus que probablement intensifier et adapter la

publicité de ces e-cigarettes comme elle l'a fait pour le tabac. », souligne Luk Joossens.

**5 Les recommandations.** Cette ouverture à l'e-cigarette se fait toutefois en étant assortie de nombreuses recommandations, dont des contrôles plus stricts et un âge minimum porté de 16 ans à 18 ans pour acheter du tabac. Ils veulent aussi que l'on augmente

les prix et interdire complètement la publicité pour le tabac, y compris sur internet et les réseaux sociaux.

Et introduire, en Belgique, les paquets neutres. En outre, ils préfèrent limiter la vente des e-cigarettes à des points de vente spécialisés. Le vapotage sur le lieu de travail et dans les lieux publics fermés doit donc aussi être interdit. ■

FRÉDÉRIC SOUMOIS

## LES CHIFFRES

### Un Belge sur quatre fume

- ▶ 23 % des Belges fument et ce chiffre grimpe à 26 % chez les 25-34 ans.
- ▶ Moins on dispose de reve-

nus, plus on fume : 18 % chez les cadres et 46 % chez les sans-emploi. Et 33 % chez les élèves de l'enseignement professionnel.

▶ Les maladies psychiatriques sont liées à l'usage du tabac : jusque 80 % des malades sont fumeurs.

▶ On constate une augmentation du nombre de fumeurs chez les jeunes femmes.

▶ Depuis 2008, le nombre de fumeurs stagne en Belgique.

▶ Le nombre de cigarettes fumées, soit 16 par jour, est resté inchangé depuis 10 ans.

FR.SO

## l'expert « La nicotine est une drogue dure »

### ENTRETIEN

Le docteur Vincent Lustygier est expert auprès du Conseil supérieur de la santé.

**La cigarette électronique est donc plus utile que dangereuse ?**

*Je pratique 200 sevrages de tabac par an et je ne peux que constater que la cigarette électronique a permis à certains de mes patients d'arrêter, alors même qu'ils avaient tenté de se sevrer par différents moyens pendant parfois des années. La nicotine est une drogue dure, notamment parce qu'elle permet d'accomplir une double tâche, d'être performant, de contrôler l'anxiété et d'être un coupe-faim, en donnant du plaisir en plus. C'est pour cela qu'il est difficile de s'en séparer. Seuls moins de 3 % arrêtent seuls lors d'un premier sevrage, alors que 15 % des consommateurs arriveront à quitter l'alcool ou la cocaïne ! Certains polytoxicomanes me disent que, de toutes les drogues, c'est la seule qu'ils n'arrivent pas à arrêter. Les études montrent maintenant qu'on obtient des résultats avec la cigarette électronique. Nous ne voulons pas la présenter comme l'arme absolue et parfaite, nous savons que ces études sont encore préliminaires et qu'on ne peut être certains de l'ampleur de cette efficacité, mais elle ne fait pas*

*de doute.*

**Mais ne risque-t-on pas de transformer les fumeurs en accros à l'e-cigarette ?**

*C'est un risque assumé dans une politique de réduction des risques, comme celui de faire éventuellement commencer des non-fumeurs qui seront moins rebutés par la cigarette électronique que par la traditionnelle. Mais la*

*réduction des risques consiste à préférer une solution d'absorption de la nicotine par une voie qui a moins d'effets négatifs pour la santé que la cigarette traditionnelle. C'est une position pragmatique, qui n'est valable qu'assortie de conditions et de contrôles importants. Pour nous, il est important de pouvoir saisir l'espoir d'arrêt du tabac que constitue ce nouveau dispositif, mais sans angélisme face aux risques qui existent ni aux nombreuses incertitudes que constitue l'ingestion de nicotine à long terme, car ce n'est pas un produit neutre pour le corps. Nous constatons que les fumeurs qui arrivent à obtenir le même taux de nicotine que via la vraie fumée diminuent ensuite les doses progressivement. C'est pour cela que nous voulons intégrer l'e-cig dans les soins plutôt que de laisser les fumeurs se débrouiller seuls. ■*

Propos recueillis par  
Fr.So