

E-cigarette : qu'en penser ?

● En mars dernier, “Le Moniteur belge” a publié les arrêtés royaux encadrant la vente de cigarettes électroniques en Belgique.

● Dans ce cadre, la Fondation contre le cancer a voulu répondre, via un film, aux principales questions que pose la vape.

Depuis dix ans – déjà – que la cigarette électronique a fait son apparition, cette méthode de sevrage tabagique partage. Elle a ses détracteurs, sceptiques qui mettent en cause ses potentiels effets nocifs à long terme sur la santé, et ses adeptes, les vapoteurs qui l’ont (définitivement ?) adoptée.

Alors qu’une nouvelle réglementation visant à mieux encadrer la vente de ce produit a vu le jour en Belgique, en mars dernier, en tant qu’organisation neutre et indépendante, la Fondation contre le cancer (FCC) a lancé, jeudi, un film qui répond aux principales questions sur la e-cigarette.

En 7 minutes, la FCC aborde les points essentiels : la législation, résumée par la ministre de la Santé, Maggie De Block; le fonctionnement et les différents modèles expliqués par un vendeur; l’évaluation des dangers, vue par le Dr Didier van der Steichel, directeur médical et scientifique de la Fondation; l’importance de choisir une e-cigarette de qualité et de l’utiliser correctement, selon une tabacologue; et l’efficacité via les témoignages de vapoteurs.

Voici donc, point par point, ce que dit à ce jour la Fondation contre le cancer de la cigarette électronique.

Que sait-on à ce jour de la nocivité ?

“L’ensemble des experts estime aujourd’hui que la cigarette électronique reste certainement moins nocive que la cigarette classique et que toute autre forme classique de consommation du tabac”, affirme le Dr Didier van der Steichel, qui admet toutefois que “les risques potentiels à long terme ne sont pas encore connus, dans la mesure où le temps de latence pour le déclenchement d’un cancer sont relativement longs. Le recul n’est donc pas encore suffisant pour se prononcer avec certitude.” Dans un avis du Conseil supérieur de la santé, on peut encore lire : “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. Ils sont sûrs dans le cadre de l’alimentation mais dans le cas d’une e-cigarette, les produits sont chauffés et inhalés, ce qui est très différent du fait de les manger.”

Y a-t-il un danger pour le tabagisme passif ?

A priori, non, selon la psychologue-tabacologue de la FCC qui, malgré une étude norvégienne alarmiste quant aux risques, préfère se fier au site Passeport-santé. Selon celui-ci : “L’e-cigarette ne produit pas de fumée, mais de la vapeur d’eau et cette vapeur disparaît à 95 % en moins d’une minute, soit 100 fois plus rapidement que la fumée du tabac. Le ‘vapoteur’ ne vous souffle aucun monoxyde de carbone, aucun goudron, aucune particule toxique dans la figure, pas plus qu’il n’en souffle dans l’atmosphère. Il n’est donc pas dangereux d’être un ‘vapoteur passif’.”

Quelle différence avec la cigarette classique ?

“La grande différence entre la cigarette classique et l’e-cigarette se situe au niveau de la combustion, explique-t-on encore à la FCC. Lors de la combustion d’une cigarette classique, de nombreuses substances toxiques se libèrent (monoxyde de carbone, formaldéhyde, benzène, goudrons...). Ces substances augmentent le risque de développer un cancer ou des maladies cardiovasculaires. Par contre, lors de l’utilisation d’une e-cigarette, il y a une production de vapeur mais pas de combustion. On trouve une série de substances chimiques dans les e-liquides, mais grâce à l’absence de combustion, il n’y a pas de production de goudrons, qui sont à l’origine de nombreux cancers.”

Faut-il malgré tout être prudent ?

Oui. “Cet avantage n’est effectif que s’il y a un abandon total de la cigarette classique, souligne la FCC, et l’incertitude demeure au niveau des risques à long terme de l’e-cigarette sur la santé. La prudence reste donc de mise.” Comme l’indique le Conseil supérieur de la Santé dans cet avis rendu en octobre 2015 : “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.”

La e-cigarette est-elle efficace ?

Quant à savoir si elle peut jouer un rôle au niveau de l’arrêt tabagique, la Fondation rappelle que “le premier conseil à donner aux fumeurs est d’arrêter de fumer. Si le fumeur n’y arrive pas seul, le deuxième conseil est de chercher de l’aide. La meilleure aide qui existe actuellement est un accompagnement par un tabacologue ou un médecin, combiné avec des moyens d’aide dont l’efficacité a été prouvée, comme des médicaments, des patchs ou des sprays... Ces moyens d’aide permettent de limiter les symptômes de sevrage. Si ces méthodes ne fonctionnent pas ou si le fumeur les exclut, l’e-cigarette avec nicotine peut offrir une alternative”.

Et par rapport aux autres substituts ?

“L’objectif de la cigarette électronique est le même qu’avec les substituts nicotiniques médicamenteux : diminuer les doses de nicotine progressivement afin de déshabituer le cerveau en douceur, répond la FCC. L’e-cigarette peut donc jouer un rôle, mais il faut donner priorité à l’accompagnement et aux ‘aides classiques’.”

Est-ce un piège pour les non-fumeurs ?

“Il faut à tout prix protéger les personnes n’ayant jamais fumé de e-cigarette”, met en garde l’organisation. Il est en effet à craindre que la cigarette électronique n’engendre un nouvel effet de mode. “Par ailleurs il convient de se méfier plus que jamais de l’in-

dustrrie du tabac, qui investit actuellement dans ce marché. S’agit-il d’une nouvelle stratégie pour attirer les jeunes par ce biais vers le tabagisme ? D’autre part, si l’industrie du tabac mettait consciemment sur le marché des e-cigarettes moins efficaces, cela pourrait empêcher sa clientèle de rompre avec la dépendance au tabac.” Vigilance, donc !

Laurence Dardenne

→ Pour visionner le film : <https://youtu.be/MdP1VcwQgeE>

MdP1VcwQgeE

→ D’autres informations sur la e-cigarette sur www.tabacstop.be/e-cigarette.

Témoignage**Un vapoteur devenu très addict**

Jean-Louis nous raconte son expérience. *“J’ai arrêté la cigarette sur le tard, à 55 ans. Par choix personnel, mais surtout pour tenter de rester en bonne santé. Devant la difficulté de l’abstinence, j’ai – un peu facilement ? – cédé à la mode de la cigarette électronique. Ceci dit, je ne le regrette pas : il est beaucoup plus simple de tourner le dos au tabagisme, en jouant sur le taux de nicotine, en le diminuant progressivement. Après une année de pratique, je constate cependant qu’une addiction en remplace une autre : aujourd’hui, j’aurais bien du mal à me défaire de la vapeur aromatisée et très agréable des e-liquides ! En sus d’une large palette de goûts ‘tabac’ rappelant les vraies cigarettes, les saveurs gourmandes se multiplient à l’infini : fruits rouges, tarte meringuée au citron, rhum-coca, cookies, gaufres au sirop d’érable, menthe poivrée, chocolat à l’orange. Ce n’est pas le choix qui manque. Et autant de raisons de ne pas arrêter la cigarette électronique...” Aïe.*