



LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE



J'ai essayé plein de goûts, cela ne me convenait pas. J'avais mal de tête, ce n'était sans doute pas adapté pour moi, j'ai donc arrêté de vapoter.

J'utilise différents goûts, cela me permet de varier les plaisirs, je ne m'en lasse pas.

En 40 ans de tabagisme, j'avais tout essayé sans résultats. Avec l'aide de la cigarette électronique, je suis maintenant totalement indifférent au tabac. Cela fait 2 ans que je ne fume plus et... je ne vapote plus !

Des informations utiles en vue de construire votre propre avis sur l'utilisation de la cigarette électronique et en quoi elle permet, ou non, de réduire les risques pour la santé.



C'EST QUOI ?

La cigarette électronique contient quatre éléments principaux :



Elle fonctionne sans combustion. À l'heure actuelle, il existe une grande variété de marques et de modèles. Ces derniers continuent d'évoluer, certains permettent même de régler la puissance et le flux de vapeur.

Le liquide contient :

- > du propylène glycol et/ou de la glycérine végétale;
- > des arômes;
- > et, le plus souvent, de la nicotine dont le dosage peut varier.

Après une pression sur un bouton, la batterie fait chauffer la résistance qui se trouve dans l'atomiseur. Le liquide, ainsi chauffé, est vaporisé et inhalé par l'utilisateur.



ZOOM SUR LA NICOTINE

La nicotine n'est pas l'élément toxique principal de la cigarette classique ou électronique.

En général, les vapoteurs et les fumeurs recherchent les effets calmants et/ou stimulants de la nicotine qui :

- › **atteint le cerveau en quelques secondes** via le système artériel pulmonaire en cas de consommation de cigarettes classiques. La plupart des cigarettes électroniques tendent à reproduire un effet similaire;
- › **a un effet très addictif créant une dépendance physique.** Sa privation prolongée ou un arrêt brutal peut entraîner des signes de manque : irritabilité, anxiété, déprime, difficultés de concentration, maux de tête,...

Les traitements de substitution nicotinique (patchs, gommes, pastilles,...) utilisés dans l'aide au sevrage tabagique :

- › **libèrent la nicotine** dans l'organisme de manière lente à travers la peau (patchs) ou un peu plus rapidement à travers la paroi intérieure de la bouche (gommes, pastilles et spray). Sous ces formes, la nicotine ne crée que très rarement une dépendance;
- › permettent, à un fumeur sur cinq environ, de se **libérer de la dépendance physique**. L'accompagnement par un tabacologue augmente encore les chances de succès.



UN OUTIL DE RÉDUCTION DES RISQUES ?

Oui

il y a moins de risques qu'avec la cigarette classique puisque

- › Il n'y a **pas de combustion** de substances organiques donc **pas de production de CO, ni de goudrons**. Présence de quelques **substances cancérigènes** à des doses **infimes**.
- › Les **substances toxiques** sont beaucoup **moins nombreuses** et en moindre concentration que dans la fumée de tabac. Dès lors, il y a un risque réduit de cancers, de maladies chroniques du poumon comme la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) et de maladies cardiovasculaires.
- › L'usage de la **cigarette électronique peut permettre une diminution** ou un **arrêt de la consommation de tabac**, qui est beaucoup plus nocif. Il y a possibilité d'adapter le dosage de nicotine en fonction des besoins ou de consommer un liquide sans nicotine.

Mais

- › Le **liquide est toxique** lorsqu'il est trop chauffé et il y a une possible toxicité du dispositif s'il est soumis à un **échauffement excessif**.
- › Lorsque le liquide **contient de la nicotine**, une **dépendance physique** s'installe.
- › Les **effets du vapotage** sont **inconnus à long terme**.
- › L'usage de la cigarette électronique est **déconseillé** chez les **femmes enceintes**, en **l'absence de connaissance suffisante** des effets potentiellement nocifs pour l'enfant à naître.
- › Vapoter peut amener les non-fumeurs, et en particulier les jeunes, à **s'initier à l'acte de fumer** et à les mettre en **contact avec la nicotine**.



CLASSIQUE OU ÉLECTRONIQUE ?



FONCTIONNEMENT

Combustion :
inhalation de fumée.

Sans combustion :
inhalation de vapeur.

SUBSTANCES CONTENUES OU PRODUITES

- › Goudrons, monoxyde de carbone (CO), arsenic, acétone, agents de saveur, benzène, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac, mercure, plomb, chrome et 4000 autres substances, dont plus de 50 cancérigènes.
- › La température du bout incandescent d'une cigarette atteint en moyenne 800 à 900°C.

- › En l'absence de combustion, pas de monoxyde de carbone, ni de goudrons.
- › Présence de quelques substances cancérigènes à des doses infimes.
- › A température élevée (supérieure à 250°C), la glycérine peut libérer une substance irritante (acroléine) en quantité moindre que dans une cigarette classique.

RISQUES POUR LA SANTÉ

- › Irritation des voies respiratoires, de la bouche et de la gorge.
- › Exposition du consommateur et de son entourage aux nombreuses substances toxiques présentes dans la fumée.
- › Développement de cancers, maladies respiratoires et/ou cardiovasculaires.
- › Diminution de l'espérance de vie.
- › Risque de brûlures suite à un incendie provoqué par une cigarette mal éteinte.

- › Irritation des voies respiratoires, de la bouche et de la gorge.
- › Moindre exposition du consommateur et de son entourage suite à la production d'un nombre limité de substances toxiques.
- › Risques à long terme du vapotage encore inconnus. Différentes recherches sont en cours.
- › Risque de surchauffe du dispositif si le réservoir est insuffisamment rempli avec possibilité de libération et d'inhalation de substances toxiques.
- › Risque de brûlures et de blessures en cas d'explosion de la batterie (rarisissime).

IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT

Production de polluants atmosphériques et de déchets sous forme de mégots non biodégradables, risque d'incendie.

Production de polluants atmosphériques en faible quantité et de déchets chimiques (cartouches, flacons...), utilisation d'électricité et de batteries, appareils à recycler.

PRIX

Pour une consommation de 10 cigarettes classiques par jour, le coût varie entre 80 et 100€/mois.

Le coût est estimé de manière approximative. Il dépend du type d'appareil, du liquide, du mode de consommation, etc. La cigarette électronique coûterait environ 4 fois moins cher que la cigarette classique.



QUELQUES CONSEILS

DANS UNE PERSPECTIVE DE DIMINUTION OU D'ARRÊT TABAGIQUE

- › **Éviter l'usage combiné du tabac et de la cigarette électronique.** Cela donne l'illusion d'une gestion du tabagisme, d'une réduction des risques et retarde ou compromet le désir d'arrêt.
- › **Diminuer progressivement** le vapotage ainsi que le dosage de nicotine.

DE MANIÈRE GÉNÉRALE

- › **Privilégier des dispositifs de dernière génération** plutôt que les cigarettes électroniques « jetables » car ils permettent une limitation de la température, une diffusion de la nicotine répondant plus adéquatement aux besoins liés au sevrage tabagique, et leurs batteries sont plus fiables.
- › Sachant que la résistance de l'atomiseur se mesure en ohm (Ω) et que la tension délivrée par la batterie de la cigarette électronique se mesure en volt (V) : **ne pas dépasser une tension de 5V pour une résistance de 2,5 Ω , ou de 4,5V pour une résistance de 1,8 Ω .**
- › Après avoir rempli l'appareil de liquide, **attendre minimum 5 minutes avant de vapoter** pour permettre à la résistance de s'imprégner du liquide et ainsi éviter qu'elle surchauffe.
- › S'assurer que le **réservoir est suffisamment rempli** afin de limiter les risques de surchauffe du liquide et de la résistance.
- › Stocker les recharges **hors de portée des enfants**, la nicotine étant très toxique pour eux.
- › **Éviter de vapoter dans les lieux fermés**, même si les effets du vapotage passif sont minimes.
- › **Éviter l'usage de la cigarette électronique par les non-fumeurs**, plus particulièrement les femmes enceintes, enfants et adolescents.
- › **Consulter un tabacologue** dès l'utilisation de la cigarette électronique afin :
 - de bénéficier de conseils adaptés au degré de dépendance;
 - d'éviter le sous-dosage qui génère l'envie de fumer;
 - d'aider le vapoteur à se débarrasser de ce qui pourrait devenir une nouvelle dépendance;
 - d'éviter de revenir au tabagisme en cas d'échec du vapotage;
 - d'obtenir un traitement médicamenteux ou de substitution nicotinique.

L'utilisation de la cigarette électronique n'est pas conseillée en dehors d'une perspective de réduction des risques ou d'arrêt tabagique.



QUE DIT LA LOI?

Les cigarettes électroniques sont considérées comme un produit similaire au tabac. **C'est pourquoi il est interdit :**

- > de les utiliser dans les lieux publics fermés;
- > d'en faire la publicité et la promotion, à l'exception de l'affichage effectué dans les librairies et les points de vente spécialisés;
- > d'en vendre aux moins de 16 ans;
- > d'en vendre à distance (et donc via internet).

De plus :

- > la vente de cigarettes électroniques jetables ou rechargeables avec nicotine est autorisée.
- > le dosage de nicotine ne peut excéder 20 mg/ml (flacons de 10 ml maximum) et le liquide ne peut pas contenir des vitamines ou des stimulants, des colorants ou des substances favorisant l'inhalation ou l'absorption de nicotine.
- > les cigarettes électroniques et les flacons de recharge doivent être munis d'un dispositif de sécurité inviolable par les enfants, et être protégés contre le bris et les fuites.

La cigarette électronique est soumise à de nombreuses controverses sur le plan législatif. Pour se tenir à jour, surfez sur le site du SPF santé publique : www.health.belgium.be

**Procurez-vous du matériel agréé
par la Communauté européenne (CE).**



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour l'industrie du tabac, qui se définit elle-même comme une industrie de la nicotine, la diversification de ses produits représente un moyen de maintenir son business face au développement de la cigarette électronique et de fidéliser sa clientèle, alors que 3 fumeurs sur 4 désirent arrêter de fumer. Ainsi, l'industrie du tabac :

- › a acquis les principales sociétés du marché des cigarettes électroniques de première génération;
- › développe divers procédés permettant de chauffer le tabac sans le brûler et de délivrer de la nicotine sans fumée (vaporisateur de tabac) ou qui libèrent de la nicotine sans contenir de tabac (inhalateur de nicotine).

Face à ces nouvelles technologies de consommation de tabac, la cigarette classique risque de devenir un produit obsolète.

À QUI POSER VOS QUESTIONS ?

- › À votre **médecin** ou à tout autre professionnel de santé.
- › À un **tabacologue**, c'est-à-dire un professionnel de santé spécialisé dans l'accompagnement et la gestion du tabagisme - www.tabacologues.be
- › À un **Centre d'Aide aux Fumeurs** – CAF® (équipe multidisciplinaire) - www.aideauxfumeurs.be
- › À **Tabacstop** (appel gratuit) 0800 111 00 où un tabacologue répondra à vos questions, voire entreprendra gratuitement un suivi régulier - www.tabacstop.be

Les consultations de tabacologie bénéficient d'un remboursement partiel.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, SURFEZ SUR NOTRE SITE WWW.FARES.BE

Une initiative de



En collaboration avec



Réalisé avec le soutien de



Une version néerlandophone de ce dépliant est disponible auprès de la VRGT.