



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'ai commencé la puff
parce que les goûts
étaient cools ! Après,
j'ai essayé la clope et
maintenant, je suis
totalement accro.*



*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 non plus !*

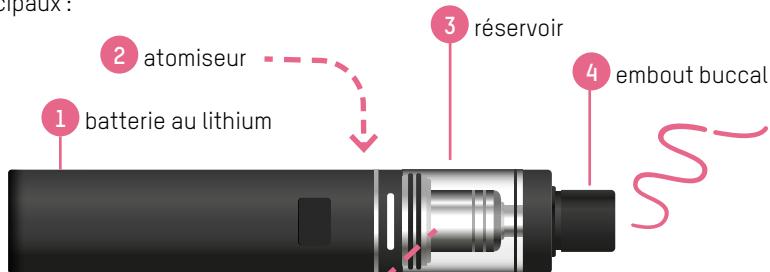


Le but de cette brochure n'est pas d'encourager ou de décourager la consommation mais de donner des informations utiles en vue de construire votre propre avis sur l'usage de la cigarette électronique.



LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE, C'EST QUOI ?

Toutes les cigarettes électroniques sont des dispositifs sans combustion et qui contiennent quatre éléments principaux :



La **1 batterie** fait chauffer la résistance qui se trouve dans **2 l'atomiseur**, en contact avec le **3 réservoir**.

Le e-liquide contenu dans le **réservoir**, ainsi chauffé, est vaporisé dans **4 l'embout buccal**, puis inhalé.

Privilégier les dispositifs :

- Non jetables et proposés en magasins spécialisés, plutôt que sur internet ou chez les buralistes
- À base de e-liquides aux arômes « simples » (tabac, menthol), plutôt que des goûts sucrés riches en additifs aromatisants et produisant des composés toxiques (furanes)

Pour éviter la surchauffe qui produit plus de substances nocives (acroléine, formaldéhyde) :

- S'assurer que le réservoir est suffisamment rempli
- Attendre 5 min., après avoir rempli l'appareil de liquide, pour permettre à la résistance de s'imprégnner du liquide
- Stocker les recharges hors de portée des enfants et des animaux, la nicotine étant très毒ique pour eux.



Certaines cigarettes électroniques sont rechargeables : on peut remplir le réservoir de e-liquide ou changer l'embout.

Le e-liquide, avec ou sans nicotine, contient :

- du propylène glycol et/ou de la glycérine végétale
- des arômes et additifs
- de l'alcool

Depuis les années 2000, les dispositifs de cigarettes électroniques n'ont cessé de se développer. Parmi les différentes évolutions, on peut compter les modèles suivants :



BOX MODS

Après avoir appuyé sur un bouton, on inhale la vapeur produite en grande quantité.

Les Mods contiennent en général de la nicotine libre peu dosée et sont, pour la plupart, rechargeables



PODS

Mise en route automatique à l'aspiration, on peut inhale un volume vapeur comparable à la cigarette. Les Pods contiennent des sels de nicotine purs (moins irritants mais plus addictifs) ou mélangés avec de la nicotine libre. L'embout du dispositif (pod) préchargé en e-liquide se recharge ou se remplace entièrement.



CIGALIKES

Ces dispositifs trompe-l'œil ressemblent à des cigarettes.

On y glisse une cartouche préremplie de e-liquide, comme les Pods. Ces dispositifs sont rechargeables dans une moindre mesure : ils ont un nombre limité de recharges de la batterie, en plus du changement régulier des cartouches.



PUFFS

Semblables aux Pods en termes d'utilisation, les puffs sont à usage unique/limité et jetées après un certain nombre de bouffées.

Packaging coloré, goûts attractifs et sucrés, munis de lumière... les puffs ont été conçues comme des produits marketing pour attirer de nouveaux consommateurs. Elles contiennent des sels de nicotine ou de la nicotine de synthèse, qui crée une dépendance plus forte.



L'industrie du tabac, qui se définit elle-même comme une industrie de la nicotine, continue de diversifier ses produits afin de maintenir son commerce et de fidéliser sa clientèle. Ces « nouveautés » visent principalement à augmenter l'attractivité et à réduire la perception des risques sur la santé.

UNE PORTE D'ENTRÉE VERS LE TABAGISME ?

Oui ! Les cigarettes électroniques sont attrayantes, car elles proposent différents arômes, couleurs et packagings, en fonction des publics ciblés. Très faciles à se procurer, simples d'utilisation et ne laissant pas d'odeur désagréable, la recette est parfaite pour susciter la curiosité des non-fumeurs.

DÉPENDANCE PHYSIQUE

La majorité des cigarettes électroniques contiennent de la nicotine, **substance hautement addictive**. Une fois dépendants, les vapoteurs risquent de consommer de la nicotine sous une autre forme, dont le tabac. D'autre part, on sait que plus on commence tôt l'usage de la nicotine, plus le risque de développer une dépendance physique forte, augmente.

BIENTÔT ACCRO ?

DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

Si la consommation de la cigarette électronique **sert à gérer des émotions positives ou négatives** (joie, stress, moments festifs...), alors elle risque de se changer en une béquille émotionnelle dont il deviendra difficile de se passer.

UN MARKETING CIBLÉ...

Le marketing est orienté vers différents types de publics. La puff en particulier, est conçue pour **attirer les ados et jeunes adultes**. Bien que la publicité directe soit interdite, elle se fait souvent via les réseaux sociaux où des influenceurs en font la promotion et normalisent ce comportement. De plus, le côté léger et fun de la puff tend à **minimiser la perception des risques** de la consommation de ces produits.

DÉPENDANCE COMPORTEMANTELLE

En plus de la dépendance à la nicotine, les utilisateurs de cigarettes électroniques reproduisent des rituels et gestes du tabagisme, comme porter l'appareil à la bouche et inhaler.

DÉPENDANCE SOCIALE

Avoir le réflexe d'utiliser la cigarette électronique dans un **contexte social** spécifique (groupes d'amis en soirée, à l'école, les collègues...) peut induire des habitudes de consommation. Ceci explique pourquoi il est parfois **difficile de dire « non »**, ou de s'abstenir quand d'autres vapotent autour de soi.

QU'ELLE CONTIENNE OU NON DE LA NICOTINE, LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE PEUT AMENER À UNE DÉPENDANCE.

CIGARETTE ÉLECTRONIQUE, POUR QUEL(S) USAG



UN OUTIL DE RÉDUCTION DES RISQUES ?

Oui ! Pour les fumeurs qui cherchent une alternative à leur consommation de tabac. Dans ce cadre, elle peut présenter plusieurs avantages. Il n'y a pas de combustion, donc pas de production de monoxyde de carbone (CO) ni de goudrons. Les substances toxiques qu'elle dégage sont moins nombreuses que dans la fumée du tabac.

MOINS DE RISQUES ≠ PAS DE RISQUES

Restons prudent ! En cas de surchauffe, le liquide et le dispositif peuvent libérer plus de substances toxiques pour la santé, comme des métaux lourds. **À court et moyen terme, le vapotage peut causer et/ou les aggraver des maladies pulmonaires (comme l'asthme ou le syndrome EVALI), des maladies cardiovasculaires et ORL. À ce jour, de nombreux effets du vapotage à long terme, restent encore inconnus..**

Le vapotage devrait se faire **en extérieur pour éviter le vapotage passif.**

QUELQUES CONSEILS DE RÉDUCTION DES RISQUES

L'usage des cigarettes électroniques est **déconseillé aux personnes enceintes**, en l'absence de connaissances suffisantes des effets potentiellement nocifs pour l'enfant à naître.

La présence de nicotine dans le e-liquide peut créer ou entretenir une dépendance. Un **tabacologue** peut accompagner les consommateurs de tabac qui veulent réduire leurs risques.

E(S) ?

UNE PORTE DE SORTIE DU TABAGISME ?

Oui ! La cigarette électronique peut être utilisée dans le cadre d'un sevrage tabagique accompagné par un tabacologue. On conseille ce moyen d'arrêt du tabac en troisième intention, si les autres méthodes (substituts nicotiniques ou médicaments) ont échoué. Elle est alors souvent recommandée en combinaison avec une substitution nicotinique.

Assurer un dosage de nicotine **suffisant** afin d'éviter tout symptôme de manque et l'inhalation de volumes de vapeur trop importants.

Diminuer progressivement le dosage de nicotine ainsi que le vapotage, pour aller jusqu'à l'arrêt total.

QUELQUES CONSEILS POUR L'AIDE AU SEVRAGE

Choisir la génération de cigarette électronique et le type de nicotine qui conviennent le mieux.

Les sels de nicotine sont particulièrement adaptés pour les patients fumeurs très nicotino-dépendants qui souhaitent arrêter de fumer sans signes de sevrage.

Éviter l'usage combiné du tabac et de la cigarette électronique, car il donne l'illusion de la gestion tabagique, mais retarde ou compromet le sevrage tabagique.



ZOOM SUR LA NICOTINE

La nicotine est une molécule présente à l'état naturel dans la plante de tabac. Fumée, vapée ou ingérée, elle participe à l'installation d'une **forte dépendance physique**. Elle a également sa propre toxicité : elle cause une augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle ainsi qu'une vasoconstriction (rétrécissement des vaisseaux sanguins) jusqu'à 20 minutes après avoir été consommée. Sur le long terme, elle crée aussi une insulino-résistance et donc une moins bonne métabolisation du sucre dans le corps. Tout cela peut engendrer des accidents cardiovasculaires ou encore un pré-diabète ou un diabète de type 2.

ON TROUVE QUATRE TYPES DE NICOTINE :

- La nicotine naturelle, se retrouve dans la plante de tabac à l'état brut et dès lors dans les cigarettes et autres produits dérivés à base de tabac.
- La nicotine libre (aussi appelée purifiée ou basel) se retrouve dans les substituts nicotiniques ainsi que dans les e-liquides, notamment ceux consommés dans les Mods.
- Les sels de nicotine sont moins irritants en bouche que la nicotine libre et permettent une délivrance de nicotine au cerveau fort semblable à celle d'une

cigarette combustible. S'ils ont leur utilité dans le cadre d'un sevrage tabagique, ils sont particulièrement problématiques chez les vapoteurs (non consommateurs de tabac), car plus addictifs que la nicotine libre.

- La nicotine de synthèse est nouvelle sur le marché. Elle est totalement artificielle car produite en laboratoire sans être issue des feuilles de tabac. Des études suggèrent déjà une neurotoxicité de cette nicotine au goût insipide. Elle serait utilisée dans certains modèles de cigarettes électroniques jetables.



ASPECTS ENVIRONNEMENTAUX

Les cigarettes électroniques ont un impact sur l'environnement, car en plus de produire des polluants atmosphériques en faible quantité, elles sont sources de déchets difficilement recyclables comme :

- Déchets plastiques : embout buccal, coque, flacons de recharges,...
- Déchets électroniques : batterie au lithium et non lithium, résistance,...
- Déchets chimiques : venant du e-liquide

L'utilisation croissante de ces dispositifs, surtout les cigarettes électroniques jetables, intensifie leur impact environnemental. Ces dispositifs et les flacons de e-liquide devraient être déposés dans un centre de tri.



QUE DIT LA LOI ?

- Les cigarettes électroniques sont considérées comme un produit du tabac. C'est pourquoi, il est interdit de les utiliser dans les lieux publics fermés ou dans les transports, d'en vendre aux moins de 18 ans, d'en faire la publicité, d'en présenter en vitrine ou sur les étalages, d'en vendre à distance (et donc sur internet), etc.
- Il est également interdit de vendre des dispositifs jetables (puff) et des paquets mettant en avant l'arôme, les lumières, ou tout autre gadget.
- 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 législation évoluant constamment, renseignez-vous sur le site du SPF Santé Publique.



À QUI POSER VOS QUESTIONS ?

- À votre **médecin**, votre **pharmacien-ne**, ou tout autre **professionnel-le de santé**
- À un-e **tabacologue**, c'est-à-dire à un professionnel-le spécialisé-e dans l'accompagnement et la gestion du tabagisme. Les consultations de tabacologie bénéficient d'un remboursement partiel. www.tabacologues.be
- À un **centre d'aide aux fumeurs-CAF®** www.centresdaideauxfumeurs.be
- À **Tabacstop** (appel gratuit) 0800 111 00 qui vous mettra en contact avec un-e tabacologue, qui répondra à vos questions, voire proposera un suivi téléphonique régulier www.tabacstop.be

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

Une initiative du



Avec le soutien de



Pour toujours accéder aux dernières versions des brochures, consultez-les en ligne.