

Conseils aux fumeurs

La cigarette électronique: une alternative pour les fumeurs?

Silvia Büchler

Une priorité du système de santé devrait consister à soutenir les fumeurs dans leur volonté d'arrêter la cigarette. Les nombreux fumeurs qui ont des difficultés à franchir le pas devraient disposer de produits qui leur apportent leur dose de nicotine sous une forme à la fois propre et sûre. Une alternative moins nocive que la cigarette serait donc une solution. La cigarette électronique (ou e-cigarette) constitue-t-elle pour autant une alternative?

L'e-cigarette contient une cartouche remplie de liquide, un atomiseur électrique et une batterie rechargeable. Lorsque l'appareil est porté à la bouche, il se met en marche en tirant sur l'embout, chauffe le liquide dans la cartouche, puis transforme ce dernier en vapeur. Le liquide est composé d'eau, de propylène glycol et en règle générale de nicotine. Des arômes sont généralement ajoutés. Dans l'intervalle, la cigarette électronique ressemble à s'y méprendre à la cigarette normale. La petite lampe LED simule même la cendre effervescente.

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) qualifie les cigarettes électroniques d'objets usuels dans le sens défini par la loi sur les denrées alimentaires. Comme ce type d'objet ne doit contenir aucun composant à effet pharmacologique, la commercialisation des cartouches ou du liquide de remplissage

contenant de la nicotine est interdite en Suisse. Les particuliers peuvent cependant l'importer pour leur usage privé.

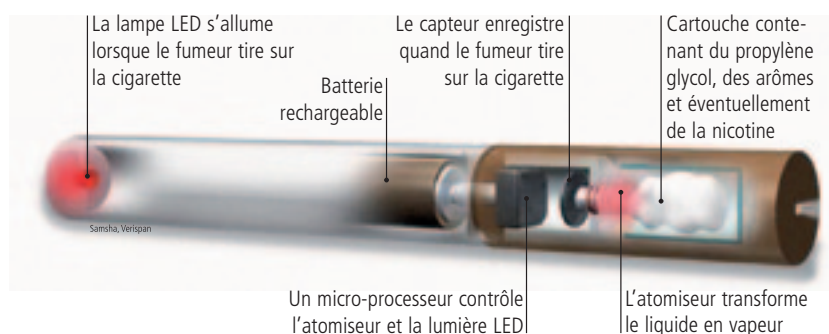
Problèmes de sécurité

En comparaison directe, l'e-cigarette est certainement moins nocive que la cigarette normale et réduit en outre l'exposition à la fumée passive. Les fabricants ne sont toutefois soumis à aucun contrôle de qualité et renoncent pour la plupart à déclarer les substances contenues à l'intérieur. On peut donc raisonnablement se demander à quel point les cigarettes électroniques sont inoffensives.

Une étude de la «Food and Drug Administration» (FDA) a constaté que les cartouches soi-disant sans nicotine en renfermaient aussi en réalité. Des problèmes de qualité sont aussi apparus: étiquetage faux ou imprécis, fausses indications concernant la teneur en nicotine, différence significative dans la quantité de nicotine diffusée, suivant la façon dont l'appareil est utilisé. De la nitrosamine a été trouvée dans certains produits, et la moitié des cartouches testées contenaient de l'anabasine et de la myosmine. Les cartouches de recharge présentent un risque d'intoxication particulièrement grand si elles ne sont pas utilisées correctement.

Méthode inappropriée pour arrêter de fumer

En Suisse, il est interdit de faire la promotion des cigarettes électroniques pour arrêter de fumer. Certains sites internet vantent l'e-cigarette comme une «une alternative saine à la cigarette nocive». Seules quelques études ont néanmoins examiné si les cigarettes électroniques étaient vraiment efficaces pour arrêter de fumer.



L'e-cigarette atteint des taux de nicotine bien inférieurs aux cigarettes ou aux médicaments contenant de la nicotine. Une étude de deux marques n'a pas montré d'augmentation significative de la concentration de nicotine dans le plasma; les personnes testées ont néanmoins ressenti un besoin moins prononcé de fumer une cigarette. Mais les symptômes de sevrage ont été atténués de façon bien moins efficace. Sur la base des études actuellement disponibles, les e-cigarettes ne peuvent donc pas être recommandées pour arrêter de fumer.

Une étude encore non publiée a montré que 23% des utilisateurs ont qualifié l'e-cigarette de «satisfaisante» à «très satisfaisante». Seuls quelques-uns d'entre eux l'ont néanmoins utilisée de façon prolongée. La cigarette électronique ne semble en effet pas convenir aux gros fumeurs dans la mesure où l'utilisation de l'appareil est très compliquée.

Efforts de prévention tabagique réduits à néant

L'e-cigarette permet de contourner l'interdiction de fumer dans les espaces publics et se retrouve donc très prisée actuellement. Or, ces mesures d'interdiction ne veulent pas seulement protéger la population des effets nocifs de la fumée passive, mais aussi réduire la visibilité de la cigarette dans les lieux publics et faire en sorte que fumer devienne «hors norme» – les e-cigarettes réduisent donc ces efforts à néant. ■

1. L'e-cigarette apporte une dose de nicotine trop faible pour diminuer le besoin de fumer. Ceci retient les fumeurs d'utiliser l'e-cigarette durant une période prolongée.
2. Les produits ne sont pas réglementés et les fabricants ne publient pas ouvertement le contenu des cartouches. Leur sécurité est donc remise en question.
3. A ce jour, aucune donnée clinique ne prouve que l'e-cigarette est efficace pour arrêter de fumer. Faute de données pertinentes, l'OFSP privilégie les médicaments à base de nicotine ou d'autres méthodes scientifiques éprouvées pour arrêter de fumer.

Adresse de correspondance

Silvia Büchler
 Responsable du projet
 «Programme national d'arrêt du tabagisme»
 Projet «Pharmacie – Vivre sans tabac»
 Haslerstrasse 30
 3008 Berne
 E-mail: silvia.buechler@at-schweiz.ch

Littérature sur le site www.pharmacie-vivre-sans-tabac.ch.