

L'e-cigarette : une alternative à la cigarette classique ?

Depuis mai 2016, l'e-cigarette avec nicotine est libéralisée en Belgique et son usage s'est répandu, en témoignent la multiplication des points de vente et la sophistication des produits proposés. Objet de controverses, son absence de risque pour la santé reste encore à prouver. Peut-on la considérer comme une alternative moins nocive que la cigarette classique ou une « aide au sevrage tabagique » ?

A première vue, on pourrait se réjouir de cette progression en raison du rôle que la cigarette électronique pourrait jouer dans l'arrêt du tabac. Toutefois, il existe de nombreuses réserves et questions pour la santé. Le dernier rapport de l'OMS de juillet 2019 considère l'e-cigarette comme « incontestablement nocive » bien que « probablement moins toxique que la cigarette ». A cela s'ajoutent des décès suite à son utilisation avec des huiles de cannabis¹ qui ont réouvert les controverses alarmistes autour de son utilisation et de son innocuité. Certains pays ont décidé de l'interdire, d'autres, au contraire, la promeuvent comme alternative au tabac. Adoptant le principe de précaution, l'Europe en encourage la réglementation. D'ici mai 2021, la Commission Européenne remettra un rapport pour modifier la directive actuelle.

Que dit notre législation sur la e-cigarette ?

En Belgique, la e-cigarette est soumise à la même réglementation que la cigarette classique. Sa vente est interdite au moins de 18 ans depuis le 1^{er} novembre 2019. La promotion, la publicité et le sponsoring sont soumis à des restrictions. Les emballages doivent être pourvus d'une protection pour les enfants et comprendre une mise en garde pour la santé. Le taux de nicotine (il ne peut pas dépasser 20mg/ml), l'usage (il est interdit de vapoter dans les espaces publics) et la vente (interdite sur internet) sont réglementés. Les produits chimiques doivent être enregistrés afin d'assurer la traçabilité, et les e-liquides ne peuvent pas contenir des vitamines ou des stimulants, des colorants ou des substances favorisant l'inhalation ou l'absorption de nicotine².

Durant l'été 2019, les autorités belges ont émis deux nouvelles demandes d'avis au Conseil Supérieur de la Santé (CSS) sur la cigarette électronique : la première concerne les nouveaux produits de tabac et comprend un volet sur la e-cigarette, la seconde vise une révision complète de l'état des lieux du CSS sur la e-cigarette qui date de 2015.

¹ L'acétate de vitamine E ajoutée à des recharges contenant des huiles de cannabis achetées sur le marché noir serait en cause ainsi qu'une utilisation détournée de la e-cigarette.

² Pour en savoir plus sur la législation concernant la cigarette électronique voir : <https://www.health.belgium.be>

E-cigarette et cigarette classique : quelles différences ?

La grande différence avec la cigarette classique vient du fait que la cigarette électronique ne crée pas de combustion mais de la vapeur, d'où l'utilisation du terme « vapoteurs » pour définir ses utilisateurs. Cette distinction est primordiale car la combustion du tabac produit des substances toxiques (e.a. du monoxyde de carbone et des substances cancérigènes comme le goudron). De plus, la cigarette électronique ne contient ni tabac, ni papier, ni les 4000 composés chimiques nécessaires à la production de la cigarette classique. Cependant, la nicotine, composant au fort pouvoir addictif, peut être présente dans les e-liquides. Elle risque de créer une dépendance physique au produit pour les non-fumeurs ou l'entretenir pour les (ex-)fumeurs qui ont recours à la e-cigarette avec nicotine. En outre, des substances potentiellement nocives ou cancérigènes, ou qui le deviennent lorsqu'elles sont chauffées ou inhalées, ont pu être détectées dans certaines émissions de cigarettes électroniques. La surchauffe du dispositif due à une mauvaise utilisation (mal rempli, modifié ou défectueux) libère également des substances toxiques³. Enfin, si la toxicité des composants tels que les arômes alimentaires est bien connue dans le cadre de l'alimentation, elle ne l'est pas pour les produits chauffés et inhalés. Ces substances restent cependant dans des proportions très nettement inférieures à celles contenues dans la fumée de cigarette⁴.

Quels impacts sur la santé ?

Au-delà du succès grandissant de la e-cigarette, il est donc essentiel de connaître son impact sur la santé. Aujourd'hui on ne connaît pas les risques à long terme du vapotage, la recherche ne disposant pas du recul nécessaire. Une des difficultés majeures dans ce domaine de recherche vient de l'absence de standardisation des produits. L'étude des effets du vapotage sur l'organisme est rendue compliquée en raison de l'hétérogénéité du matériel utilisé (grande variabilité des compositions des e-liquides et des types d'appareils) et de la diversité dans les comportements de ses usagers (nombre de bouffées, profondeur d'inhalation...).

En contexte d'incertitude, les avis des professionnels de santé s'opposent :

- D'un côté, les partisans de la e-cigarette défendent qu'une cigarette « sans fumée » est bien moins nocive qu'une cigarette classique (car ce sont avant tout les substances contenues issues de la combustion du tabac qui provoquent des maladies). A ce titre, certains encouragent son utilisation comme cigarette de « remplacement » ou comme substitut nicotinique dans le cadre d'une démarche d'arrêt du tabac classique.

³ <https://www.sciensano.be/fr/sujets-sante/e-cigarette>

⁴ Tableau comparatif e-cigarette et cigarette classique : <https://www.fares.be/fr/la-cigarette-electronique-comparaison/#>

- D'un autre côté, les opposants rappellent que la non dangerosité de l'inhalation des substances contenues dans la vapeur des cigarettes électroniques n'a pas encore été démontrée. Les effets de ces inhalations répétées sur le long terme pourraient donc être potentiellement dangereux pour la santé. C'est le discours que tient globalement l'OMS.

La cigarette électronique : une aide efficace à l'arrêt ou à la diminution de la consommation du tabac ?

Selon l'enquête de Sciensano⁵ de 2018, la plupart des usagers de la e-cigarette en Belgique (64%) l'utilisent avec l'objectif soit de diminuer, soit d'arrêter sa consommation de tabac. Presque 90% d'entre eux fumaient le tabac avant de l'essayer et plus de la moitié d'entre eux (57%) utilisent des e-liquides contenant de la nicotine, et 15,5% utilisent à la fois des produits avec ou sans nicotine. La e-cigarette est donc d'abord utilisée en lien avec le tabac dans une optique d'arrêt ou de diminution de celui-ci. Pour autant, ils sont également 75% à être des vapofumeurs, c'est-à-dire à combiner e-cigarettes et cigarettes classiques. Cette pratique duelle est moins présente chez les vapoteurs depuis plus de un an qui sont plus nombreux à quitter la cigarette classique? Dans une enquête française⁶, 80% des vapofumeurs indiquaient avoir diminué leur consommation de cigarettes classiques en 2017, et trois quart des vapoteurs ex-fumeurs déclaraient que l'e-cigarette les a aidé à arrêter de fumer. Néanmoins, cette pratique duelle interroge : la e-cigarette ne favoriserait-elle pas davantage le prolongement de l'usage de nicotine plutôt que l'arrêt tabagique ? Le risque évident est que les vapofumeurs croient obtenir des gains importants pour leur santé en diminuant le nombre de cigarettes classiques grâce au vapotage alors qu'en réalité, cette pratique duelle risque de les maintenir dans un tabagisme de moindre intensité mais tout aussi délétère pour leur santé. A moins que cet usage mixte soit une première étape vers l'arrêt total de la cigarette classique ? Le vapotage semble jouer un rôle positif dans l'arrêt et la diminution de la cigarette classique mais nous manquons aujourd'hui d'études longitudinales sur les comportements tabagiques des vapoteurs pour trancher.

Un risque pour les jeunes ?

La cigarette électronique séduit également les jeunes. La présence d'arômes artificiels dans les e-liquides aux noms édulcorés et attrayants et la sophistication des produits présentés comme « hype » tendent à capter une clientèle plus jeune, plus sensible aux stratégies marketing. En 2018, les 15-24 ans sont plus nombreux à avoir essayé la e-cigarette (25,4% contre 15,5% de la population). Toutefois, ils en ont davantage un usage occasionnel (5% contre 2,7% de la population) qu'un usage

⁵ L. Gisle, E. Braekman, S. Drieskens . Enquête de santé 2018 : Usage de la cigarette électronique. Bruxelles, Belgique : Sciensano ; Numéro de rapport : D/2019/14.440/67. Disponible en ligne : www.enquetesante.be

⁶ Pasquereau A, Quatremère G, Guignard R, Andler R, Verrier F, Pourchez J, Richard JB, Nguyen-Thanh V et le groupe Baromètre de Santé publique France 2017. Baromètre de Santé publique France 2017. Usage de la cigarette électronique, tabagisme et opinions des 18-75 ans. Saint-Maurice : Santé publique France, 2019.

quotidien (0,6% contre 1,4% de la population) et nous retrouvons dans cette tranche d'âge le ratio de 1 usager actuel pour 4 expérimentateurs.

Ils sont également plus nombreux que leurs aînés à utiliser la e-cigarette en dehors du contexte d'une tabagie préalable (33,5% contre 5,6%-12% pour les plus âgés) et moins enclins à entretenir une tabagie parallèle (54,7% de vapofumeurs chez les 15-24 ans contre 75,5% pour l'ensemble). Ces résultats tendent à attester l'attrait des jeunes pour l'e-cigarette en dehors du tabac. D'ailleurs la raison principale invoquée pour l'utilisation de la e-cigarette chez les 15-24 ans est le fait de l'apprécier tout simplement (45,8%). Cependant un peu plus d'un tiers l'emploie avec de la nicotine, un autre tiers l'utilise avec et sans nicotine. Il y a donc un risque que l'usage de la cigarette électronique entraîne chez eux une dépendance à la nicotine fort addictogène accompagnée d'impacts sanitaires spécifiques pour ce groupe en dehors d'un tabagisme classique préexistant (risque d'altération du développement cérébral, de désordres émotionnels et cognitifs). Quant à l'effet passerelle de la e-cigarette vers la cigarette classique, légitimement redouté, il n'a jusqu'à présent pas été établi. Là encore nous manquons aujourd'hui d'études longitudinales pour confirmer ou non les risques. Une prévention spécifique vers les jeunes et les non-fumeurs est souhaitable, ainsi qu'une vigilance des pouvoirs publics sur les stratégies marketings les ciblant les et pouvant potentiellement les inciter au tabagisme électronique.

Conclusion : vapoter n'est pas sans danger

Actuellement, si les rapports et études se multiplient, nous ne connaissons pas l'impact de la cigarette électronique à long terme sur la santé. Elle contient moins de substances nocives et en moins grande quantité que la cigarette classique. Moins nocive, elle peut, à ce titre, être vue comme un agent réducteur de dommage du tabagisme. Au niveau des e-liquides, leurs compositions varient d'un fabricant à l'autre. Il est donc important de se renseigner sur les substances utilisées et de ne jamais acheter un produit sur internet ou au marché noir qui n'offrent pas de garantie de contrôle et d'autorisation de mise sur le marché.

Contrairement à l'idée souvent véhiculée, notamment chez les vapofumeurs, la Fondation contre le Cancer souligne que « *réduire sa consommation de cigarettes ne diminue pas pour autant le risque de maladies cardiovasculaires, et n'apporte qu'une faible limitation des risques de cancer* ». Combiner e-cigarette et cigarette classique n'apporte pas de bénéfice significatif sur la santé mais cette double consommation peut être une première étape dans une stratégie d'arrêt du tabac.

Dans cette optique, le CSS préconise de recourir aux méthodes de sevrages classiques qui ont fait leur preuve (accompagnement par un professionnel de santé, substituts nicotiques pharmaceutiques). Pour ceux qui ne souhaitent pas y recourir, passer à l'e-cigarette, avec des dosages en nicotine adaptés, permet de réduire les

risques, à condition d'exclure totalement la cigarette classique⁷. Une utilisation à court terme de l'e-cigarette, le temps du sevrage, est préconisée, ses effets à long terme étant inconnus. La meilleure solution pour limiter les effets sur la santé reste bien sûr d'arrêter de fumer la cigarette qu'elle soit classique ou électronique et, enfin, de soutenir les démarches de prévention auprès des non-fumeurs et des jeunes.

Infor Santé, service de promotion de la santé, Février 2020

⁷ Pour en savoir plus, vous pouvez consulter les sites suivants : <https://www.mc.be/votre-sante/tete/dependances-addictions/tabagisme> <https://www.tabacstop.be/e-cigarette> <https://www.fares.be/fr/la-cigarette-electronique>