

## 1 **Place de la cigarette électronique dans le sevrage**

Ecigarette ou vapotage

### 2 **Quel toxique choisir?**

#### 3 **Préambule**

- Le tabagisme est la première cause de mortalité évitable en France avec 74 000 décès en 2014
- La cigarette électronique, produit récent, a été essayée, en France, par la moitié des fumeurs mais seuls 8% l'utilisent à la place de la cigarette
- Bien que son utilisation dans l'aide à l'arrêt du tabac n'ait pas été validée, les professionnels de santé doivent tenir compte de la cigarette électronique dans la prise en charge des fumeurs
- ✓ En 2015 l'Académie de pharmacie et de médecine émettent un avis favorable à l'utilisation de l'e-cigarette chez les fumeurs
- Elle doit par contre être formellement déconseillée aux non fumeurs en raison de son potentiel addictif et irritant
- Elle reproduit le geste et procure l'effet sensoriel pharyngé (throat hit) voisin de la cigarette

#### 4 **Qu'est la cigarette électronique?**

- Dispositif électronique visant à simuler l'acte de fumer du tabac par la production d'une vapeur ressemblant visuellement à la fumée.
- Une résistance électrique fait chauffer un liquide qui s'évapore en produisant de la vapeur à une température avoisinant les 60°, il n'y a donc pas de combustion.
- Une cigarette électronique est donc constituée des 3 éléments principaux suivant :
  - une source d'énergie électrique (souvent une batterie rechargeable),
  - une cartouche avec ou sans bourre (aussi appelée réservoir) qui contient du e-liquide,
  - un atomiseur (la résistance chauffante en simplifiant).
- Elle utilise des e-liquides sont composés des ingrédients suivants :
  - un liquide dit de base (c'est lui qui a la propriété de s'évaporer à une faible température),
  - d'arômes,
  - de nicotine (mais cela reste optionnel).
- En l'absence de combustion
  - Pas de monoxyde de carbone
  - Pas de particules solides
  - Pas de substance cancérigène
- 

#### 5

#### 6 **Quelles réponses de la part des professionnels de santé à un fumeur qui questionne sur l'utilisation de la cigarette électronique ?**

(avis d'experts de l'OFT 30 avril 2014)

#### 7 **Situations auxquelles vous êtes confrontés**

- Le fumeur qui envisage d'arrêter
  - Proposer les méthodes médicales efficaces
  - Rester ouvert, si demande du fumeur, à la cigarette électronique
- Le vapoteur qui garde quelques cigarettes
  - L'aider à éliminer ces dernières cigarettes
- Le fumeur en sevrage qui n'arrive pas à éliminer les dernières cigarettes.
  - Place de la cigarette électronique ?
- Le vapoteur qui n'arrive pas à décrocher de la cigarette électronique
  - Comment l'aider?
- L'ex fumeur ex vapoteur
  - Il ne doit plus toucher à la cigarette électronique

- 
- 8 
  - Le fumeur qui:
    - ne veut pas ou n'a pas pu arrêter avec les traitements validés
  - Toujours proposer d'abord les méthodes validées
    - Patch, pastilles, acupuncture, ...
  - Sinon proposer la cigarette électronique.
    - En arrêtant totalement la cigarette
    - Nécessité de bien choisir sa cigarette électronique
      - Conforme et adaptée au fumeur
      - Avec un liquide reproduisant l'effet sensoriel oropharyngé (throat hit) soulageant dès les premières secondes
      - En évitant le manque de nicotine par une adaptation de la dose aux besoins
    - En insistant sur les dangers liés à la manipulation des produits.
      - Un flacon de 10ml à 20 mg/ml contient 200 mg de nicotine
      - La dose létale chez un non fumeur est de 60mg

- 
- 9  **Si association ecigarette et tabac**
  - Conséquence
    - Entraîne un haut niveau de dépendance
    - Rend le fumeur insatisfait
    - Laisse un risque lié au tabac
  - On propose alors
    - Augmentation des doses de nicotine
      - Par adjonction de nicotine orale ou en patch
      - Par augmentation de la concentration en nicotine du eliquide

- 
- 10  **Conclusion**
  - La cigarette électronique
    - Peut être une aide à l'arrêt du tabac
    - Son efficacité et son absence de toxicité restent à valider comparativement aux méthodes reconnues
    - Ne contenant aucun des sous produits de la combustion du tabac est moins toxique que la cigarette
    - Doit être formellement contre indiquée chez le non fumeur
      - Car peut induire
        - une dépendance au tabac
        - Un passage à la cigarette