

TABAC

Sevrage tabagique : apport de la cigarette électronique

**Médecins ou infirmier(e)s
du travail, vous souhaitez en
savoir plus sur le vapotage et
pourquoi pas conseiller cette
pratique comme un moyen de
sevrage tabagique aux salariés
fumeurs ?**

Cette fiche détaille l'intérêt de
la cigarette électronique et vous
fournit les arguments pour les
convaincre de l'essayer.



5'

PREVENIR

Médecins



Nos sources

- [Éditions législatives](#)
- [Slate](#)
- [Passeport Santé](#)
- [Etude Cochrane](#)
- [Santé publique France](#)
- [BEH](#)
- [Stop tabac.ch](#)
- [DREES normandie](#)

Addict AIDE
LES ASSOCIATIONS EN HAUTEUR PROFESSIONNELLE

Plus de 15 ans après sa création, 13 années après sa mise sur le marché français, la cigarette électronique a conquis son public et convaincu de nombreux fumeurs d'arrêter de fumer. Elle est considérée comme une alternative efficace à la cigarette en terme de réduction des risques selon une étude longitudinale de 8 ans.

POUR RASSURER VOS PATIENTS...

Déconstruisez les idées reçues.

La peur de l'échec ou de la dépression sont **deux freins importants non seulement à l'arrêt de la cigarette, mais aussi à l'adoption du vapotage.** En effet, la cigarette électronique est souvent perçue comme une autre forme d'addiction, toute aussi nocive.

Dans votre accompagnement, nous vous conseillons par conséquent de commencer par rassurer vos patients en **abattant les différentes idées reçues qui circulent sur la cigarette électronique.**

38.7 %

C'est le nombre d'expérimentateurs de la cigarette électronique en France en 2021.

Source : [BEH - Santé publique France](#)



« La vape ? Mais ça contient de la nicotine, non ? Donc c'est nocif. »

Faux ! La vapeur d'une e-cigarette contient beaucoup moins de substances nocives et en moins grande quantité que la fumée d'une cigarette ordinaire.

- C'est le tabac fumé qui provoque le cancer, non la nicotine. Cependant un usage chronique de nicotine pourrait entraîner des événements cardio-vasculaires chez les personnes ayant une maladie cardio-vasculaire préexistante.
- Les cigarettes électroniques peuvent contenir de la nicotine, **mais pas de tabac et encore ce n'est pas systématique**. Si certaines substances chimiques contenues dans l'aérosol, émis par la vapoteuse sont communes à celles de la combustion des cigarettes (formaldéhyde, acétaldéhyde acroléine, toluène et nitrosamines) les quantités y sont jusqu'à 450 fois moins importantes. Elles ne produisent pas non plus de CO² car il n'y a pas de combustion.
- Les doses de nicotine comprises dans une cigarette électronique permettent de **compenser le manque** résultant du fait d'arrêter de fumer, ce qui augmente les chances d'arrêter définitivement. **Elles sont également modulables en fonction des besoins de chacun.**

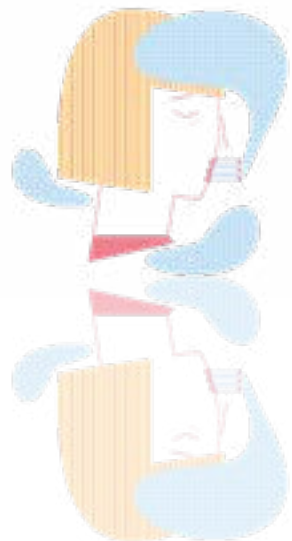
« La cigarette électronique contient de la nicotine. Donc elle rend dépendant. »

Vrai et faux !

- Vrai, dans la mesure où **la nicotine est bien une substance addictive contenue dans la cigarette électronique.**
- Faux, car tout comme les substituts nicotiques tels que les patches, les gommes à mâcher et les inhalateurs, **cette dose de nicotine vise à favoriser un sevrage tabagique progressif**, non à rétablir une forme de dépendance.
- Même si dans l'idéal, il est préférable de ne rien inhaler du tout, à part de l'air, l'usage de la cigarette électronique fait partie des solutions de sevrage tabagique.

**En moyenne,
1 fumeur régulier
sur 2 meurt
du tabagisme**

Source : [Santé publique France](#)



« Peut-on continuer à fumer quand on utilise la cigarette électronique ? »

Oui à condition que cela soit transitoire.

La cigarette électronique constitue une aide pour les fumeurs, qui ressentent moins la peur liée au fait de devoir « tout arrêter ».

Mais le vapofumage doit rester une transition vers l'arrêt complet car il n'apporte aucun bénéfice pour la santé.

La vape ferait reculer le tabagisme en France

En 2021, en France métropolitaine, plus de 3 personnes de 18-75 ans sur 10 déclaraient fumer et un quart régulièrement (25,3 %) selon le BEH.

En 2019, l'usage de la cigarette électronique concernait 3,4 % d'utilisateurs pour du vapotage quotidien en France métropolitaine (3,9 % pour les bac + 3 contre 1,8 % des moins diplômés) selon la DREES.

**« La vapeur de la e-cigarette est dangereuse.
Elle contient des produits toxiques. »**

Vrai et faux.

- **La e-cigarette ne produit pas de fumée** et de monoxyde de carbone (nocifs), mais de la vapeur.
- Le e-liquide est composé de propylène glycol, de glycérol, de divers arômes et de nicotine (non systématique). Les quantités sont variables d'un type de cigarette à l'autre.

La vape est donc moins nocive que la fumée de cigarette qui contient elle plus de 4 000 substances chimiques. Il faut toutefois utiliser un matériel adapté au sevrage tabagique et en bon état.

Il importe non seulement d'acheter des e-liquides de qualité certifiés, mais aussi de veiller à changer régulièrement la résistance de son dispositif de vape afin qu'elle ne surchauffe pas et n'engendre pas de fuite de liquide. [Voir le rapport de l'ANSES sur les intoxications \(rares\) liées à la vape.](#)



POUR LES MOTIVER...

Parlez des nombreux bénéfices.

Pour cela, utilisez les mots des patients eux-mêmes.

Selon l'étude Cochrane de septembre 2023, les cigarettes électroniques peuvent présenter des taux d'arrêt du tabac plus élevés que ceux, entre autres, qui reçoivent une autre substitution nicotinique. Les expériences des vapoteurs nous apprennent depuis quelques années que globalement ils se sentent beaucoup mieux après être passés à la vape. Les signes tels que l'essoufflement, la toux matinale, le teint cireux, la mauvaise haleine, etc. disparaissent au profit d'une amélioration générale de la santé.

Les témoignages ci-dessous sont extraits de [cet article](#).

L'amélioration de l'état de santé

« Je ne tousse plus du tout alors
que je toussais matin et soir.

J'ai retrouvé le goût, je mets
moins de sel et de poivre. »

- **Philippe (56 ans)**,



« J'ai commencé la cigarette électronique il y a 8 mois, 26 jours et 20 heures. Une petite application sur mon ordinateur me permet de savoir que j'ai **économisé 1 903 euros en ne fumant pas 16 314 cigarettes.**

C'est assez énorme. Avant, je fumais l'équivalent de trois paquets par jour, pour un budget de 250 euros par mois. »

- Philippe, 56 ans

« En tant que fumeur quotidien (un paquet et demi par jour), le passage du prix du paquet à 7 euros a été la hausse de trop pour moi. Sur les conseils de mon buraliste, **j'ai pris un goût proche de celui de la marque au cowboy et j'avoue que je n'ai pas été déçu le moins du monde.** »

- John (témoignage paru dans **Le Monde** en 2014)

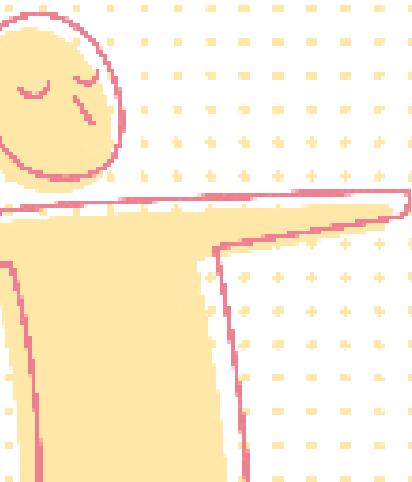


« **Jamais un arrêt n'a paru aussi facile**, je n'ai pas pris de poids, je n'ai eu aucun effet secondaire, j'ai diminué très très lentement les doses de nicotine et dix mois plus tard, j'ai arrêté de vapoter. **Je suis à présent non-fumeuse.** »

- **Sophie (33 ans)**

« Grâce à la cigarette
électronique, ça devient
humainement acceptable
d'arrêter de fumer. »

Philippe (56 ans)



POUR LES ACCOMPAGNER...

Ménagez leurs attentes.

Fumer et vapoter se ressemblent, mais n'ont en réalité rien à voir. C'est pourquoi il est important de ménager les attentes des patients, en les préparant à leurs différences.

Il est crucial d'accompagner chaque vapoteur dans l'adoption de son nouvel outil **en le sensibilisant à ses particularités d'usage**, afin d'augmenter les chances qu'il l'accepte et l'apprécie.

1 • « La sensation sera différente. »

Prévenez votre patient qu'il est normal qu'au début **la vapeur de la e-cigarette puisse entraîner une toux irritative et dessécher la bouche**. Rassurez-le en l'informant que pour éviter cette petite gêne, il est conseillé de boire beaucoup d'eau : cela après tout ne peut que lui faire du bien !

2 • « Que dites-vous d'un programme de sevrage ? »

Combiner le vapotage avec un programme de sevrage tabagique est considéré à ce jour comme **l'un des moyens les plus efficaces pour arrêter de fumer**. Or, on observe que de nombreux vapoteurs n'envisagent pas cette possibilité.

Dans le cas d'une Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN), la combinaison d'une cigarette électronique avec un patch de nicotine favorise l'arrêt de la cigarette classique.

L'important est d'aider chacun à trouver la méthode qui lui convient, c'est-à-dire celle qui sera la plus susceptible d'être adoptée et de produire des résultats.

Les e-liquides étant réglementés à un taux maximum de 20mg/ml, il est important de pouvoir associer une substitution par patch et/ou orale.

Il est tout à fait possible par exemple de prendre des patchs de nicotine permettant de diffuser un niveau de nicotine continu et d'utiliser en plus la cigarette électronique (pour les moments festifs par exemple) et les gommes ou pastilles pour les situations où l'on ne peut pas vapoter. [Voir ce que dit Tabac Infos service sur le sujet.](#)

— 3 • « Voyons quel dosage de nicotine il vous faut. »

Le dosage de nicotine nécessaire à la désaccoutumance progressive **varie d'un individu à l'autre**. Etablissez la dose idéale avec votre patient, et renvoyez-le, si possible, vers un magasin spécialisé proposant la gamme adéquate.

Le dosage de nicotine nécessaire est corrélé à la consommation de chaque individu et à sa manière de fumer : plus cette consommation sera élevée, plus le taux de nicotine devra l'être aussi.

— 4 • « Un mot sur l'inhalation... »

Rappelez que l'inhalation diffère d'un appareil à l'autre et des cigarettes classiques, en précisant bien qu'**il faut un peu de temps pour apprendre à utiliser la cigarette électronique**.

Dans le cadre du sevrage tabagique, seul le mode d'inhalation directe «Mouth to lung» ou encore en 2 temps est recommandé pour permettre l'utilisation des plus hauts taux de nicotine. Un matériel adapté à ce mode d'inhalation est nécessaire.



— 5 • « Un traitement de trois mois minimum »

Prévenez qu'à terme, dans l'idéal, **la e-cigarette doit devenir un outil de transition vers le sevrage complet et pas uniquement un moyen de substitution à la cigarette classique.**

Mais attention : **on observe que les risques de rechute sont plus élevés durant les trois premiers mois.** Pour cette raison, restez à l'écoute de votre patient et établissez un calendrier personnalisé avec lui durant cette période. Faites confiance au ressenti de votre patient car prendre le temps de consolider le sevrage est essentiel.

— 6 • « Voyons quelle e-cigarette il vous faut. »

Le marché de la e-cigarette est vaste et foisonnant. La difficulté de s'y repérer peut constituer un frein à son adoption. Faites **un état des lieux des marques et des types de produits existants avec chacun de vos patients.**

Si vous considérez ne pas être qualifié pour le faire, vous pouvez toujours orienter vos patients vers un tabacologue.

Pour prendre rendez-vous avec un tabacologue, rendez-vous sur [l'annuaire de Tabac infos service.](#)



« Fumer, c'est un peu
comme prendre l'autoroute
à contresens. **Vapoter, c'est
rouler à 140 km/h...»**

- **Bertrand Dautzenberg**, médecin et
professeur de médecine

Source : Le Monde

ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



[Associations](#)



[Cabinets de conseil](#)



[Complémentaires santé](#)



[Organismes Publics](#)



[Partenaires institutionnels](#)



[Service de prévention et santé au travail](#)



[Start-up](#)



Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- Point juridique :

vapoter sur son

lieu de travail

4'



- Comment encourager

un collègue à

arrêter de fumer ?

5'



Toutes les fiches sont sur www.addictaide.fr/pro

UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Addict'AIDE réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'Aide Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

62-68 Rue Jeanne d'Arc 75013 Paris

contact@addict-aide.org

Addict AIDE