



Le vapotage : qu'est-ce que c'est ?

Le vapotage désigne l'action d'**aspirer une vapeur produit par un appareil à pile et de l'expirer en totalité ou pour partie** (Larousse).

Ce n'est donc **pas strictement un produit du tabac**, ni à ce jour, un produit issu de la pharmacopée, donc **pas un médicament**.

La littérature invite à préférer le terme « vapoteuse » plutôt que « cigarette électronique » afin d'éviter toute consonance négative liée au tabagisme.

Source : Promotion Santé Normandie, Fédération Addiction. Guide pour sortir de la fumée : repères pour l'accompagnement vers la vape. Rouen : 2021, 54 p. En ligne : federationaddiction.fr/guide-vape-pour-sortir-de-la-fumee/



Quelle différence entre vapoter et fumer ?

Fumer



Dans une cigarette, **le tabac est brûlé** et cette combustion produit de la fumée.

Vapoter



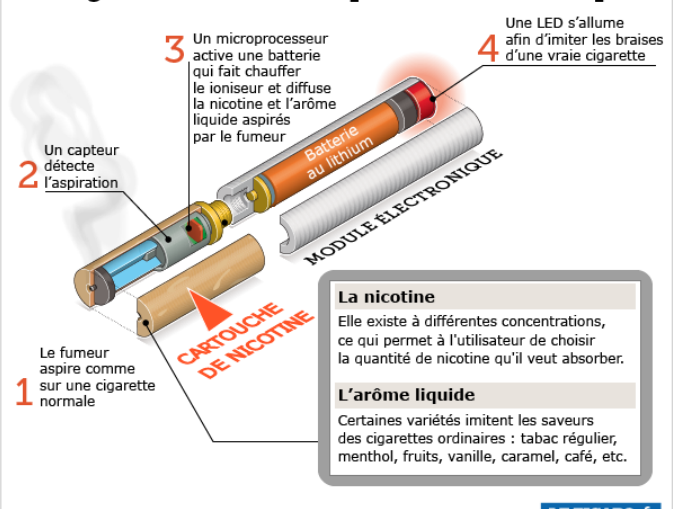
La e-cigarette **chauffe un liquide**. Il n'est donc pas brûlé et n'émet pas de fumée.

Fonctionnement et principe de base



- **Contenu** : Un embout, un réservoir avec un e-liquide (glycérine ou propylène glycol, arômes divers), de la nicotine (ou non) et une batterie.
- **Principe** : La batterie fait chauffer la résistance dans le réservoir, pour transformer le e-liquide en vapeur. Les sensations sont similaires à celles d'une cigarette mais le principe est donc bien différent.

La cigarette électronique : mode d'emploi



LE FIGARO.fr

Source : Promotion Santé Normandie, Fédération Addiction. Guide pour sortir de la fumée : repères pour l'accompagnement vers la vape. Rouen : 2021, 54 p. En ligne : federationaddiction.fr/guide-vape-pour-sortir-de-la-fumee/



- ➔ Bien que la vape soit considérée par les professionnels comme une aide pour arrêter ou réduire la consommation de tabac des fumeurs, « **les données actuellement disponibles ne sont pas concluantes quant à l'efficacité des produits du vapotage en tant qu'outil pour arrêter de fumer** ».
- ➔ Toutefois, **les produits du vapotage pourraient être moins nocifs que les cigarettes combustibles**.
- ➔ Les fumeurs et leur entourage doivent bénéficier d'une **information claire, complète, objective et fondée sur des données scientifiques** à propos de l'utilisation des produits de vapotage.
- ➔ En cas d'utilisation de produits de vapotage, il est indispensable que les consommateurs s'assurent de leur **conformité avec la réglementation et en matière de sécurité qui doit répondre à la norme AFNOR**.
- ➔ La consommation simultanée de produits du tabac et de produits de vapotage n'est pas associée à une diminution des risques pour la santé. En conséquence, **le vapo-fumage est déconseillé**.
- ➔ Dans une démarche de sevrage tabagique, les traitements de substitution nicotinique doivent rester les médicaments de 1^{ère} intention. En cas de refus par le fumeur, un **produit de vapotage ne doit pas être déconseillé mais s'inscrire dans une stratégie d'arrêt avec accompagnement**.
- ➔ Pour un fumeur, **l'avantage de recourir à un produit du vapotage** lors de l'arrêt complet du tabac est de réduire son exposition aux nombreuses substances toxiques de la fumée de tabac.

Source : Ministère de la Santé. Vape : les nouvelles recommandations du ministère de la Santé dans la droite ligne de l'avis HCSP. Paris : 2022. En ligne : <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/produits-de-vapotage-cigarette-electronique/article/recommandations-concernant-l-usage-des-produits-de-vapotage-cigarette>

Attention aux idées reçues



AFFIRMATIONS	VRAI / FAUX	RÉPONSES
La vape est plus dangereuse que la cigarette	FAUX	La vapoteuse ne produit pas de monoxyde de carbone et ne contient pas les substances chimiques nocives présentes dans la cigarette. De ce fait, le vapotage est 95% moins nocif que le tabac fumé.
On ne sait pas ce qu'il y a dedans	FAUX	L'intégralité des produits présents dans les e-liquides est connue, à savoir : propylène glycol et glycérine végétale (80%), arômes (1 à 8%), nicotine (0 à 8%) et parfois éthanol (0 à 8%).
Le vapotage favorise l'initiation à la consommation de tabac	VRAI	Le HCSP a rappelé la possible relation entre initiation aux produits du vapotage et l'entrée dans la consommation ultérieure de tabac ainsi que le développement d'une addiction à la nicotine, particulièrement délétère chez les jeunes.
Les arômes sucrés ou gourmands incitent les jeunes à consommer	FAUX	Une étude de 2019 de l'Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies (OFDT) démontre que parmi des lycéens de 2018, 52% ont expérimenté la vape et seulement 2.8% en ont un usage quotidien. Alors que 53% ont expérimenté la cigarette et 17.5% en ont fait un usage quotidien. Les données françaises actuelles sont insuffisantes pour affirmer que l'e-cigarette, chez les jeunes, est une porte d'entrée vers le tabagisme.
Je peux associer traitement de substitution nicotinique (TNS) et vapotage	VRAI	De nombreuses études montrent que le fait d'associer un TNS quel qu'il soit (gomme, patch...) à l'usage de la vapoteuse, peut être bénéfique dans l'accompagnement à l'arrêt du tabac. De manière imagée, le patch pourrait être assimilé au « traitement de fond » de l'addiction à la nicotine et la vapoteuse au « traitement de crise »

Source : Promotion Santé Normandie, Fédération Addiction. Guide pour sortir de la fumée : repères pour l'accompagnement vers la vape. Rouen : 2021, 54 p. En ligne : federationaddiction.fr/guide-vape-pour-sortir-de-la-fumee/

Octobre 2022