

## Un conseil individuel reste nécessaire

Nicolas Broccard

**La future Loi sur les produits du tabac devrait autoriser la mise sur le marché des cigarettes électroniques à la nicotine. Comme les e-cigarettes ne consomment pas de tabac, elles sont nettement moins nocives que les cigarettes conventionnelles. Mais les bases scientifiques sont encore trop minces pour pouvoir les recommander comme moyen de sevrage. Les conseils devraient donc toujours s'appuyer sur la situation individuelle de la personne. L'attractivité de l'e-cigarette auprès des jeunes n'est pas non plus à sous-estimer, car elle pourrait faciliter le passage au tabagisme. Sans parler de la fumée qui risque de faire de nouveau son retour dans les lieux publics.**

En 2005, un fabricant chinois a commencé à produire des e-cigarettes. En 2014, le marché comptait plus de 450 marques et a enregistré un chiffre d'affaires estimé à 3 milliards de dollars. Et ce marché n'a depuis cessé de croître.

### Les e-cigarettes nuisent-elles à la santé?

Les e-cigarettes contiennent 95% de propylène-glycol et/ou de glycérine, des arômes (tabac, menthol, cannelle, fruits, café, vanille ou chocolat) et en règle générale de la nicotine à des dosages divers. On retrouve également des impuretés du tabac (nitrosamines, formaldéhyde, acroléine, hydrocarbures, métaux lourds), mais avec des taux jusqu'à 450 fois inférieurs que dans la fumée du tabac.



Inventée par un pharmacien chinois, la cigarette électronique a commencé à être produite en 2005. En 2014, ce marché pesait 3 milliards de dollars.

© Cig Click

### Situation juridique

Les e-cigarettes à la nicotine sont actuellement soumises à la loi sur les denrées alimentaires et ne peuvent pour le moment pas être commercialisées en Suisse. Les e-cigarettes sans nicotine tombent également sous le coup de cette loi. Toutefois, pour une utilisation personnelle, les e-cigarettes avec et sans nicotine ne sont pas soumises à la loi sur les denrées alimentaires et peuvent donc être importées pour un usage privé. Selon l'Office fédéral de la santé publique, l'importation de 150 cartouches ou de 150 ml de liquide de recharge à la nicotine est autorisée pour un usage personnel et une durée de 60 jours. À l'avenir, les e-cigarettes à la nicotine devraient être mises au même niveau que les produits du tabac, selon ce que propose le Conseil fédéral dans son projet de loi sur les produits du tabac. La commercialisation des e-cigarettes à la nicotine est donc désormais aussi autorisée. Elles ne doivent cependant contenir aucun ingrédient nocif et ne peuvent pas être remises à des personnes de moins de 18 ans. Il sera dorénavant également interdit de consommer des e-cigarettes dans les lieux publics fermés. La nouvelle loi et les ordonnances correspondantes devraient entrer en vigueur en 2018.

Si la nicotine est moins rapidement absorbée qu'avec les cigarettes conventionnelles, elle l'est plus rapidement qu'avec les médicaments à la nicotine.

L'usage de l'e-cigarette s'est avéré sûr pendant six à douze mois mais les études sur une plus grande durée manquent encore pour en évaluer la sécurité à long terme. Une utilisation sur une période prolongée semble cependant nettement moins dangereuse pour la santé qu'avec les véritables cigarettes. Cette différence s'explique surtout par le fait qu'il n'y a pas de combustion de tabac dans les e-cigarettes et que la vapeur inhalée ne contient ni goudrons, ni monoxyde de carbone, ni particules fines. [1]

### Les e-cigarettes sont-elles appropriées pour arrêter de fumer?

Contrairement à ce qui a été fait pour les substituts nicotiques, les études scientifiques sur les cigarettes électroniques sont peu nombreuses et d'un niveau méthodologique insuffisant pour pouvoir les recommander comme moyen efficace d'arrêter durablement de fumer [2].

Si une cliente ou un client de la pharmacie aimerait en savoir davantage sur les e-cigarettes, des informations factuelles doivent figurer au premier plan de l'entretien:

→ Les connaissances actuelles sur les risques pour la santé à long terme présentent encore de

grosses lacunes. Il n'y a pas non plus de recommandation sur l'utilisation des e-cigarettes comme moyen efficace pour arrêter de fumer.

- Les contrôles de qualité effectués sur les dispositifs médicaux sont moins sévères que ceux sur les substituts nicotiques.
- Les e-cigarettes sont certes moins nocives que le tabac, mais une double consommation n'apporte guère d'avantages pour la santé.

Ensuite, il convient de mener un entretien-conseil adapté à la situation individuelle:

- Les substituts nicotiques, à l'efficacité prouvée, sont les produits de premier choix à recommander aux personnes qui veulent arrêter de fumer.
- Signaler aux personnes qui ne veulent pas arrêter de fumer mais qui sont intéressées par l'e-cigarette qu'elle présente moins de risques pour la santé que le tabac.
- Attirer l'attention des personnes qui consomment à la fois des e-cigarettes et des cigarettes conventionnelles sur le fait que cette double consommation a peu d'avantages sur la santé et les motiver à arrêter de fumer avec le soutien de substituts nicotiques.
- Déconseiller sans ambiguïté aux ex-fumeurs de consommer des e-cigarettes à cause du risque de rechute.

### Les e-cigarettes incitent-elles les jeunes à commencer à fumer?

La future autorisation de mise sur le marché des e-cigarettes à la nicotine soulève des questions concernant la prévention du tabagisme. La consommation de cigarettes électroniques peut-elle être pour de jeunes gens une porte d'entrée vers la dépendance à la nicotine et les entraîner à consommer des cigarettes conventionnelles?

Une étude de l'Université de Californie, réalisée sur la consommation d'e-cigarettes et de produits du tabac chez des écoliers de 14 ans habitant Los Angeles et publiée en août 2015, va dans ce sens [3]. 2530 jeunes n'avaient encore jamais fumé au début de l'étude. Mais après douze mois, 25% de ceux qui consommaient déjà des e-cigarettes au début de l'étude fumaient aussi des cigarettes, des cigares ou des pipes à eau, contre 9% de ceux qui n'avaient encore jamais consommé d'e-cigarettes. Les jeunes qui seraient les moins sensibles aux produits du tabac pourraient se mettre à consommer des produits du tabac par le biais des e-cigarettes.

Ces dernières années, la vie sans fumée s'est établie comme étant la norme et le tabagisme est maintenant largement considéré comme étant hors norme. Mais avec l'augmentation de la consommation d'e-cigarettes en public, la fumée pourrait de nouveau apparaître comme étant une chose normale et rendre la lutte contre les maladies liées au tabac plus difficile. ■



**Il faut déconseiller aux ex-fumeurs de consommer des e-cigarettes à cause du risque de rechute.**

© E cig Click

#### Littérature

- [1] J.-P. Humair et al. Cigarette électronique: le point en 2015. *Revue Médicale Suisse* 2015; 478: 1270 10 juin 2015 [www.revmed.ch](http://www.revmed.ch).
- [2] McRobbie H, Bullen C, Hartmann-Boyce J, Hajek P. Electronic cigarettes for smoking cessation and reduction. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 12. Art. No.: CD010216.
- [3] Adam M. Leventhal et al. Association of Electronic Cigarette Use With Initiation of Combustible Tobacco Product Smoking in Early Adolescence. *JAMA* 2015; 314(7): 700–707 <http://jama.jamanetwork.com>.

#### Adresse de correspondance

Silvia Büchler  
 Cheffe de projet Programme national d'arrêt du tabagisme  
 Haslerstrasse 30, 3008 Berne  
 Tél. 031 599 10 20  
 E-mail: [Silvia.Buechler@at-schweiz.ch](mailto:Silvia.Buechler@at-schweiz.ch)  
 Sites Internet: [www.apotheken-raucherberatung.ch](http://www.apotheken-raucherberatung.ch), [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

#### Concours et Journée nationale stop-tabac

Le 31 mai 2016, une Journée stop-tabac organisée à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac aura lieu pour la première fois dans toute la Suisse. Le plus grand nombre possible de fumeuses et de fumeurs seront invités à essayer de s'abstenir de fumer pendant toute la journée. Le lendemain, un concours national pour arrêter de fumer sera lancé et durera quatre semaines.

Ces deux manifestations ont pour but d'attirer l'attention du public sur les risques liés à la consommation de tabac. Pour les pharmacies, le 31 mai et tout le mois de juin représentent une excellente occasion d'informer leurs clients fumeurs sur leurs différentes offres en matière de sevrage tabagique.

Les deux événements sont organisés par le Programme national d'arrêt du tabagisme. Lors de la Journée stop-tabac, 100 bons d'une valeur de 25 francs seront tirés au sort. Le concours pour arrêter de fumer est lui doté de 20 prix de 500 francs et de 80 prix de 50 francs. Du matériel en allemand, français, italien, romanche, turc et albanais est à la disposition des pharmacies.

En automne 2015, le Programme national d'arrêt du tabagisme a adressé un courrier aux pharmacies avec des informations et des possibilités de commande pour participer activement à ces actions.