

▶ **Les cigarettes
électroniques
sont-elles
inoffensives?**



► Les cigarettes électroniques sont-elles inoffensives?

A première vue, les cigarettes électroniques ne présentent aucun danger. Toutefois, en expérimentant les cigarettes électroniques, tu instaures un rituel pratiquement identique à celui qui s'instalerait si tu fumais une cigarette à tabac. Souvent, il s'avère que les consommateurs qui connaissent ce rituel commencent rapidement à fumer des cigarettes à tabac.

► Les cigarettes électroniques, c'est quoi?

Aussi appelées e-cigarettes, ce sont des cigarettes électroniques semblables aux cigarettes à tabac. Elles sont composées de plusieurs parties:



- 1 embout buccal
- 2 vaporisateur électrique
- 3 réservoir à liquide interchangeable (3),
- 4 batterie rechargeable

Le liquide est composé d'eau, d'un solvant (propylène glycol, additif alimentaire E 1520 et glycérine, additif alimentaire E 422), d'arômes et de nicotine selon le produit. Dans le vaporisateur, un corps de chauffe activé par une batterie transforme le liquide provenant du réservoir en vapeur. Cette dernière est ensuite inhalée par l'embout buccal.

L'offre de substances aromatiques comprend souvent des saveurs de tabac, de menthe poivrée, de fruits, de café, de vanille et de chocolat. Les arômes doivent également être attrayants pour les jeunes.

► Essayer et se faire prendre dans les filets du tabac?

Les cigarettes à tabac ont mauvaise réputation et sont perçues comme un produit addictif. Ainsi, les stars de cinéma qui fument apparaissent la plupart du temps sans cigarette en public. Toutefois, elles sont de plus en plus nombreuses à se montrer avec une cigarette électronique à la main. Ces acteurs deviendront-ils de nouveaux modèles qui incitent les jeunes à consommer des cigarettes électroniques?

Tu te demandes peut-être pourquoi il est si dangereux d'essayer de fumer une e-cigarette? Que se passe-t-il réellement lorsque tu fais cette expérience? C'est en fait un test. Comment tenir correctement une cigarette électronique dans la main? Comment tirer sur l'embout? Est-ce qu'il faut inhaler la vapeur uniquement dans la bouche ou l'aspirer jusque dans les poumons?

Les personnes qui ont consommé des cigarettes électroniques à plusieurs reprises connaissent relativement bien le rituel.

Alors pourquoi ne pas plutôt fumer une cigarette à tabac? Ou essayer de fumer une cigarette électronique contenant de la nicotine? Juste «comme ça».

Il s'agit là d'un point décisif. C'est un fait: le chemin entre la cigarette électronique et la cigarette classique peut être très court. Essayer une cigarette à tabac au lieu de la cigarette électronique, une fois, pour changer, ça semble inoffensif. Cependant, pour de nombreux jeunes, la première cigarette est déjà celle de trop. Savais-tu que l'effet de dépendance de la nicotine est aussi fort que celui de la cocaïne ou de l'héroïne?

Plus les jeunes fument leur première cigarette tôt, plus ils ont de risques de devenir dépendants et de commencer à fumer régulièrement. 6.5 pour cent des ados de 15 ans fument tous les jours, aussi bien chez les filles que chez les garçons. Bon nombre d'entre eux allument déjà leur première cigarette à la maison ou sur

le chemin de l'école. Celui qui a besoin d'une cigarette le matin présente déjà une certaine dépendance et cela prouve bien que la nicotine rend dépendant beaucoup plus vite qu'on ne le pense.

► **Les cigarettes électroniques sont-elles mauvaises pour la santé?**

En Suisse, les e-cigarettes existent depuis 2005 environ. Nous n'avons que dix ans de recul, ce qui est court pour mener des recherches scientifiques et nous ne connaissons par conséquent que très peu les dangers des e-cigarettes. Il est difficile d'évaluer dans quelle mesure l'inhalation de la vapeur et des substances chimiques qu'elle contient se répercute sur le développement des voies respiratoires et des poumons. Ce que nous savons en revanche, c'est que l'inhalation de propylène glycol peut rapidement irriter les voies respiratoires. Nous ne disposons pas des études nécessaires pour connaître les conséquences à long terme de l'inhalation de propylène glycol sur la santé.

Cependant, une chose est sûre: si tu n'as jamais fumé et que tu essaies les cigarettes électroniques avec nicotine, tu peux vite devenir dépendant. Une seule cigarette à tabac peut entraîner une dépendance à la nicotine. Pourquoi en serait-il autrement avec une cigarette électronique? La sécurité des produits est également importante. Il faut sa-

voir que les cigarettes électroniques sont très différentes les unes des autres. De nombreux fabricants renoncent à indiquer la composition de leurs produits. Parfois, il est donc impossible de connaître les substances contenues dans les produits achetés. Concernant les e-cigarettes commandées sur Internet, la sécurité du produit est souvent insuffisante.

► Informations complémentaires

A l'adresse www.at-suisse.ch, à la rubrique «Facts», tu trouveras de nombreuses informations concernant les cigarettes électroniques et le tabac en général. Dans le «Shop», vous pouvez en outre télécharger des dépliants en format PDF ou les commander en version imprimée.

► Ligne stop-tabac 0848 000 181



Les conseillères et les conseillers de la ligne nationale stop-tabac ont suivi une formation spéciale et connaissent parfaitement les différentes méthodes

scientifiquement prouvées pour arrêter de fumer. Les fumeurs qui souhaitent arrêter leur consommation peuvent se faire accompagner par la ligne stop-tabac durant la période de sevrage. Ils ont la possibilité de se faire rappeler plusieurs fois et d'obtenir des conseils.

La ligne stop-tabac 0848 000 181 est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en **français**, en **allemand** ou

en **italien** (8 centimes la minute sur le réseau fixe). Elle propose des conseils dans six autres langues, avec un numéro de téléphone pour chacune d'entre elles:

0848 189 189 romanche

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 185 185 espagnol

0848 186 186 serbo-croate-bosniaque

0848 187 187 turc

Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.