



Cigarettes électroniques



► Cigarettes électroniques

Est-ce que les cigarettes électroniques sont un moyen efficace pour se défaire du tabac? Les études nécessaires pour répondre explicitement à cette question ne sont pas encore disponibles.

► De quoi s'agit-il?

Les cigarettes électroniques (ou e-cigarettes) sont des dispositifs électroniques diffusant de la nicotine. Le commerce propose aussi des cigarettes électroniques sans nicotine. Les appareils se composent de plusieurs parties:

La cartouche contient en principe un liquide composé de nicotine, de substances aromatiques, d'eau et d'un solvant (du propylène glycol, répertorié comme additif alimentaire sous le code «E 1520», et/ou du glycérol ou «code E 422»). Souvent, des arômes (tabac, menthe, fruits, café, vanille ou chocolat) sont ajoutés.

Le réservoir à liquide est alimenté par le courant venant de la batterie. En inhalant, l'utilisateur active l'inhalateur, qui chauffe le liquide dans le réservoir. Le mélange de nicotine et d'additifs parvient par vaporisation (aérosol) jusqu'aux poumons. Les flacons de recharge sont disponibles avec un taux de nicotine plus ou moins important pour couvrir les différentes habitudes de consommation.



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

► Les cigarettes électroniques sont-elles inoffensives?

Les preuves scientifiques concernant la sécurité des cigarettes électroniques font encore largement défaut. Il est notamment difficile de se prononcer sur les conséquences à long terme pour la santé des consommatrices et consommateurs.

Les cigarettes électroniques varient fortement les unes des autres concernant la sécurité du pro-

duit et la teneur en nicotine. De nombreux fabricants renoncent à une déclaration complète des substances contenues dans leur produit. Sans oublier qu'il est possible d'acheter ces produits sur internet, dans des conditions de sécurité le plus souvent insuffisantes. Certes, la qualité s'est déjà améliorée mais il reste parfois impossible pour le consommateur de savoir ce que le produit qu'il achète contient vraiment. Les dangers pour la santé ne sont pas les mêmes pour les fumeurs et les non-fumeurs:

Fumeurs

En passant aux cigarettes électroniques, les fumeurs ne sont plus exposés aux substances toxiques que la combustion du tabac fait apparaître, raison pour laquelle ils estiment à raison que ces produits sont moins nocifs pour eux que les cigarettes conventionnelles.

Non-fumeurs

Dans sa prise de position de 2013, l'Institut fédéral allemand d'évaluation des risques (deutsches Bundesinstitut für Risikobewertung, BfR) mentionne plusieurs risques:

- L'absorption de nicotine par inhalation augmente notamment la pression sanguine et le rythme cardiaque, chargeant davantage le système cardiovasculaire. Les travaux de recherche sur les conséquences à court et à long terme pour le système cardiovasculaire sont encore trop peu nombreux pour émettre un avis fondé à ce sujet.
- Le risque existe que les cigarettes électroniques entraînent une dépendance à la nicotine chez les non-fumeurs et les non-fumeuses.
- L'inhalation des autres composants du liquide peut aussi constituer un risque pour la santé. Ainsi, les conséquences à long terme d'une exposition chronique au propylène glycol sont peu connues.

Les cigarettes électroniques sont-elles un moyen efficace pour arrêter de fumer?

Les substituts nicotiques ont fait leurs preuves en matière de désaccoutumance au tabac. A ce jour, les études scientifiques manquent pour pouvoir recommander les cigarettes électroniques comme moyen efficace d'arrêter durablement de fumer.

Mais cette possibilité pourrait aussi être envisagée. Avec les substituts nicotiques autorisés à ce jour, la nicotine est absorbée par la muqueuse ou par la peau. Avec les cigarettes électroniques, la nicotine parvient au contraire à l'organisme à travers les poumons. Elles permettent donc à la nicotine d'être transportée plus rapidement et pourraient ainsi être même plus efficaces que certains substituts nicotiques. De plus, la cigarette électronique fournit, tout comme la cigarette normale, le «throat-hit» recherché par les fumeurs (à savoir la sensation forte apportée par la fumée du tabac

ou la vapeur quand elle descend dans la gorge pour rejoindre les poumons).

Pour utiliser la cigarette électronique comme outil de sevrage tabagique, il importe d'en garantir d'abord la qualité, la sécurité et l'efficacité.

► Les cigarettes électroniques en Suisse

La vente de liquides contenant de la nicotine est autorisée dans notre pays depuis le 24 avril 2018. Le Tribunal administratif fédéral a en effet annulé l'interdiction en vigueur jusqu'ici. Comme les bases légales pour la réglementation des e-liquides contenant de la nicotine n'existeront pas avant l'entrée en vigueur de la nouvelle loi sur les produits du tabac (probablement en 2022, le projet de loi est en cours de traitement), les liquides sont soumis aux prescriptions de la directive de l'UE sur les produits du tabac conformément au principe du Cassis de Dijon. Cette directive comprend des prescriptions sur les mises en garde, les substances et la taille des flacons. La teneur en nicotine ne doit par exemple pas dépasser 20 mg de nicotine par

ml de liquide. Ces règles s'appliquent donc aussi aux produits vendus en Suisse. La directive de l'UE ne prévoit pas de mesures d'accompagnement comme l'interdiction de vente aux mineurs ou l'interdiction de publicité, lesquelles sont déterminées dans la législation nationale des États membres de l'UE.

► Informations complémentaires

Le site www.at-suisse.ch propose, à la rubrique «Facts», quantité d'informations de fond sur le tabac et la fumée du tabac. À la rubrique «Arrêt du tabagisme», vous trouverez des informations spécifiques sur l'arrêt du tabagisme, entre autres sur les produits de substitution nicotinique. Dans le «Shop», vous pouvez en outre télécharger des dépliants en format PDF ou les commander en version imprimée.

