



E-cigarette



ADDICTION | SUISSE

arômes  
e-liquide  
vanille  
risques  
atomiseur  
vapoter  
e-chicha



### Information, aide et conseils

Nous sommes à ta disposition si tu as des questions concernant la cigarette électronique ou les autres drogues:

tél. 0800 105 105

[prevention@addictionsuisse.ch](mailto:prevention@addictionsuisse.ch)

Tu peux aussi trouver du soutien en ligne:

[www.safezone.ch/www.ciao.ch](http://www.safezone.ch/www.ciao.ch)

### Addiction Suisse

Av. Louis-Ruchonnet 14

Case postale 870

CH-1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11

Fax 021 321 29 40

CCP 10-261-7

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

# E-cigarette

## Qu'est-ce qu'une cigarette électronique?

Les cigarettes électroniques ou e-cigarettes peuvent prendre différentes formes, mais se composent en général d'une batterie, d'un atomiseur avec embout, d'un réservoir et de liquide. En inhalant, le liquide, chauffé, est transformé en vapeur et parvient aux poumons, comme la fumée de tabac des cigarettes classiques. Ces inhalateurs électroniques sont disponibles avec ou sans nicotine.

## E-cigarette ou e-chicha, est-ce la même chose?

En effet, leur forme peut être différente, mais ces produits fonctionnent selon le même principe.

## Quels risques pour la santé?

Qu'elles contiennent ou non de la nicotine, la e-cigarette ou la e-chicha présentent des risques pour la santé:

- certaines substances peuvent conduire à court terme à une irritation des voies respiratoires et des réactions allergiques
- la vapeur de nombreux liquides contient des substances dangereuses pour la santé dont on ignore encore tous les effets
- la personne qui consomme est mal renseignée sur le liquide qu'elle inhale car les indications sur la composition du produit sont souvent incomplètes
- un contact direct avec les liquides de remplissage contenant de la nicotine est très dangereux et a déjà conduit à des intoxications, que ce soit suite à une erreur de manipulation ou d'étanchéité du système
- la mention «sans nicotine» ne garantit pas l'absence de cette substance
- la nicotine, parfois présente dans la cigarette électronique, peut conduire à une dépendance et a des conséquences sur le développement du cerveau, surtout chez les jeunes.

## Caramel, vanille ou fraise?

Le marketing qui accompagne la cigarette électronique cible les personnes qui fument, en la présentant comme une aide pour arrêter mais aussi les jeunes qui ne fument pas, pour les inciter à consommer et augmenter ainsi les ventes.

Les stratégies:

- une grande offre de couleurs
- une variété de goûts attrayants
- un design «high-tech»

Le «look» des cigarettes électroniques de même que la communication qui l'entoure, peuvent faire croire qu'elles sont sans danger. Ce qui n'est pas du tout le cas! Le passage possible de la cigarette électronique à la cigarette classique risque ainsi d'être favorisé.

## E-cigarette une alternative aux cigarettes classiques?

Certaines personnes qui fument se tournent vers la e-cigarette pour les aider à arrêter.

La e-cigarette reproduit certaines caractéristiques typiques des cigarettes classiques et peut la remplacer à leurs yeux: le fait d'inhaler, le geste et parfois une diode lumineuse s'allume pour simuler la combustion. Cependant il n'existe aucune preuve scientifique que cette solution est plus efficace que d'autres pour arrêter de fumer.

Du point de vue de la santé, seul un arrêt complet devrait être l'objectif à atteindre.

## Vente et dispositions légales

Depuis mai 2018, la vente de cigarettes électroniques et de liquides contenant de la nicotine est autorisée en Suisse.

Une nouvelle loi sur les produits du tabac est en préparation, elle devrait aussi intégrer les cigarettes électroniques.