

# Quelle est la place de la cigarette électronique (vapoteuse) comme outils de sevrage tabagique ?

Note  
Groupe Tabac et SI  
SPLF

Note validée le  
02/07/2019

## Quelques rappels sur la cigarette électronique (vapoteuse) et ses effets

- La cigarette électronique ou vapoteuse est un produit classé en Europe comme un produit de consommation courante. Ce n'est donc ni un produit du tabac, ni un médicament de la dépendance tabagique.
- Les e-liquides de la vapoteuse contiennent essentiellement du propylène glycol, du glycérol (glycérine végétale), des arômes, et, le plus souvent, de la nicotine.
- Ainsi, la vapoteuse est un produit qui ne peut être actuellement considérée comme complètement dénué de risque pour la santé.
- La vapoteuse ne doit donc jamais être recommandée chez un non-fumeur.
- Les données sont insuffisantes pour statuer sur le risque de dépendance aux sels de nicotine utilisés dans les vapoteuses.
- La vapoteuse ne produit pas de fumée. Ses émissions ne contiennent pas de monoxyde de carbone, de goudrons, de particules fines et pratiquement pas de nitrosamines (carcinogènes), mais elles contiennent de la nicotine, un produit irritant.
- Les vapoteuses utilisées avec des liquides contenant de la nicotine compensent l'hyponicotinémie à l'origine du craving.
- Le vapotage, comme la prise de cigarette, est associé à une gestuelle propre, permettant à un ex-fumeur de retrouver certaines sensations qu'il avait lorsqu'il fumait.
- Les émissions de la vapoteuse contiennent beaucoup moins des toxiques que la fumée des cigarettes, aussi un bénéfice pour la santé est attendu en passant du tabac au vapotage exclusif.
- Il n'existe pas de bénéfice sur la santé du vapo-fumage (utilisation mixte de la vapoteuse et de cigarettes), alors que la moitié des utilisateurs fument et vapotent à la fois.
- L'objectif doit toujours être l'arrêt complet et définitif du tabac.

## Intérêt de la cigarette électronique pour un sevrage sans support médical

- La grande accessibilité de la vapoteuse, en particulier en boutique spécialisée et la présence du produit sur les réseaux sociaux conduisent beaucoup de fumeurs à tester la vapoteuse pour fumer moins ou pour arrêter de fumer.
- Selon une étude récente de Santé Publique France, la vapoteuse est le produit le plus utilisé récemment pour l'arrêt du tabac en France.
- Les médecins et soignants doivent considérer les efforts des fumeurs pour arrêter de fumer avec bienveillance et les accompagner, toujours avec l'objectif final d'obtenir l'abandon total du tabac.
- Les médecins et soignants doivent apporter les bonnes informations sur la toxicité des émissions de la vapoteuse, beaucoup plus faible que celle de la fumée de cigarette, mais certainement pas totalement dénuée de risques.
- La baisse des doses quotidiennes de nicotine utilisées au fur et à mesure de l'utilisation exclusive de la vapoteuse doit accompagner la diminution du craving et de la dépendance nicotinique.
- Les médecins et les soignants doivent proposer à ceux qui continuent à fumer en vapotant (vapo-fumeurs) des solutions alternatives associées à la vapoteuse pour arrêter de fumer totalement : augmenter les charges en nicotine des e-liquides, rajouter des substituts nicotiniques voire de la varénicline ou du bupropion.

## Intérêt de l'intégration de la vapoteuse au sevrage tabagique médical

- Bien que la vapoteuse soit un produit de consommation courante, le médecin peut la mentionner parmi ses conseils, comme il le fait pour l'activité physique ou les mesures diététiques.
- La vapoteuse permet d'apporter de la nicotine en complément d'une substitution nicotinique classique (patchs et/ou formes orales) ou d'un traitement par varénicline ou bupropion.
- Il est important de conseiller aux utilisateurs de n'utiliser que des vapoteuses et e-liquides vendus dans des circuits autorisés.
- L'inspiration lente est mieux tolérée (moins de toux).
- L'utilisateur doit être libre de prendre le nombre de bouffées dont il a besoin au cours de la journée.
- Il faut recommander au fumeur de noter le nombre de jours que dure un flacon de 10ml d'e-liquide.
- Il faut recommander au fumeur de calculer la dose de nicotine délivrée par la vapo en multipliant la concentration en mg/ml par le nombre de ml consommés par jour. Par exemple, si un flacon de 10 ml dosé à 11 mg/ml de nicotine est consommé en 5 jours, il consomme 22 mg de nicotine par jour (équivalent à un patch de 21 mg).
- Le principal effet secondaire est la sécheresse de la bouche, survenant souvent avec des consommations supérieures > 2ml par jour ; ceci doit faire conseiller soit des concentrations de nicotine plus élevées, soit d'associer des patchs de nicotine, pour diminuer le nombre de bouffées.
- Chez un patient sous varénicline depuis quelques semaines qui continue à fumer, remplacer les dernières cigarettes par la vapoteuse ou des substituts nicotiniques oraux peut-être une option.
- Tout au long du sevrage et les mois suivants, on conseillera à l'ex-fumeur d'avoir toujours avec lui des substituts nicotiniques oraux ou sa vapoteuse afin de pouvoir faire face aux situations à risque de rechute (ex : une soirée avec des amis fumeurs ; la gestuelle de la vapoteuse lui évitant de prendre une cigarette).

## Intérêt de la vapoteuse dans les sevrages en conditions particulières ?

- En période opératoire, la vapoteuse, comme les patchs nicotiniques ne constituent pas une rupture du jeûne.
- Chez la femme enceinte qui ne peut arrêter de fumer avec d'autres moyens, l'utilisation de la vapoteuse est préférable à la consommation de tabac, même minime. Toutefois, l'arrêt complet du tabac avant la grossesse est toujours préférable.
- Chez le patient fumeur, les traitements classiques non inhalés sont la première option du médecin, mais la vapoteuse isolée ou associée aux médicaments d'arrêt peut être une option pour conduire à l'arrêt complet du tabac s'il est difficile à obtenir par les autres moyens validés.

Le groupe *tabac et substances inhalées* de la société de pneumologie de langue française (SPLF) publie régulièrement des notes validées sur le tabac et les substances inhalées afin d'apporter une réponse claire aux questions sur un sujet concernant les substances inhalées. Cette note est validée par Anne-Marie Ruppert, Bertrand Dautzenberg, Jean Perriot, Michel Underner, Gérard Peiffer, Rose-Marie Rouquet, Corinne Vannimemus, Vincent Fallet le 2 juillet 2019.

- Si vous avez des remarques sur cette note, merci de nous le faire savoir
- Si vous pensez qu'un sujet nécessite une note, merci de nous le faire savoir

[groupetabac@splf.org](mailto:groupetabac@splf.org)