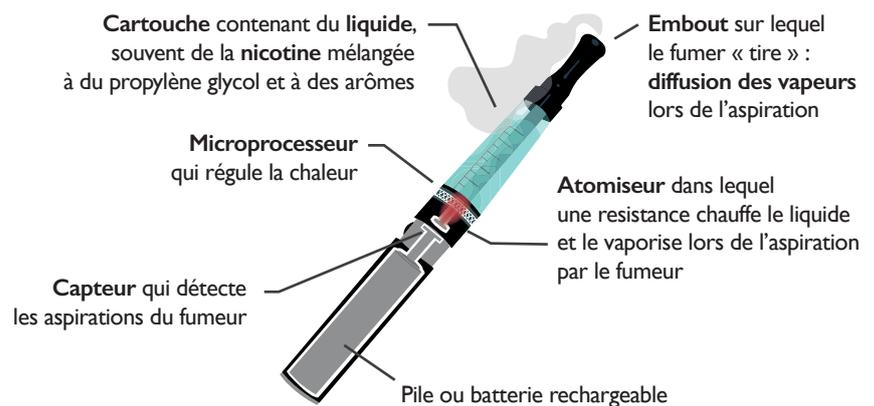


TOUT SAVOIR SUR LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ET SA CONSOMMATION

LE SAVIEZ-VOUS ?

La cigarette électronique, e-cigarette ou encore vape, sont les noms génériques désignant des générateurs d'aérosols dont la forme s'inspire de la cigarette. Elle est apparue en Europe en 2005. Ce dispositif électrique sert à délivrer de la fumée artificielle aromatisée contenant ou non de la nicotine. Cette fumée artificielle est obtenue par l'échauffement doux (environ 60°) d'une solution liquide présente dans la vape. Le positionnement de la cigarette électronique est aujourd'hui encore ambivalent ; elle est à la fois liée à l'aide au sevrage tabagique mais également comme un possible mode d'entrée dans le tabagisme pour les adolescents.



Les recharges sont sous forme de flacons « e-liquides » composés de propylène glycol ou de glycérol, de divers arômes et éventuellement de nicotine



Les dispositifs électroniques de vapotage peuvent être jetables ou rechargeables



Contrairement à la cigarette traditionnelle pour laquelle la température du foyer peut atteindre 500 à 700°, il n'y a pas de combustion avec la vape



La puff est une mini cigarette jetable pré-remplie et pré-chargée qui diffuse des arômes sucrés comme des bonbons ; attention elle peut aussi contenir de la nicotine

OÙ EN SOMMES-NOUS AVEC LA CIGARETTE ÉLECTRIQUE ?

Nous avons aujourd'hui peu d'études sur la toxicité de la e-cigarette en raison de problèmes méthodologiques (études de petites tailles, résultats contradictoires, absence de suivi à long terme, conflits d'intérêts). Les connaissances scientifiques actuelles restent insuffisantes sur les effets à long terme de la e-cigarette.



La cigarette électronique est une alternative au tabac permettant une réduction des risques liés au tabagisme, il a permis à 1 million de fumeurs de se sevrer du tabac selon l'Eurobaromètre



La cigarette électronique n'est pas un dispositif médical mais un produit de consommation courante ce qui la rend plus accessible



La rapidité d'absorption de la nicotine est moins élevée avec la e-cigarette qu'avec la cigarette classique



La concentration de produits cancérigènes est 9 à 450 fois moins élevée qu'avec la cigarette traditionnelle



Le propylène glycol, principal composant des e-liquides, également utilisé comme additif alimentaire, ne semble pas avoir de toxicité à court terme à la température de 60°. La dégradation du glycérol en produit toxique n'est significative qu'au-delà de 250°



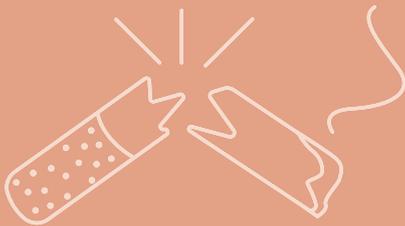
Les autres substances chimiques identifiées dans la composition des aérosols sont réglementées par les normes Afnor

QUELS EN SONT LES EFFETS ?

Le sevrage tabac est facilité par le maintien de 4 facteurs importants pour l'ex-fumeur :

- L'administration de nicotine
- La poursuite du geste
- La vapeur
- La contraction de la gorge

L'utilisation de la e-cigarette peut améliorer la symptomatologie associée à la consommation de tabac : diminution de l'essoufflement, de la toux matinale, du teint cireux, de la mauvaise haleine, etc.

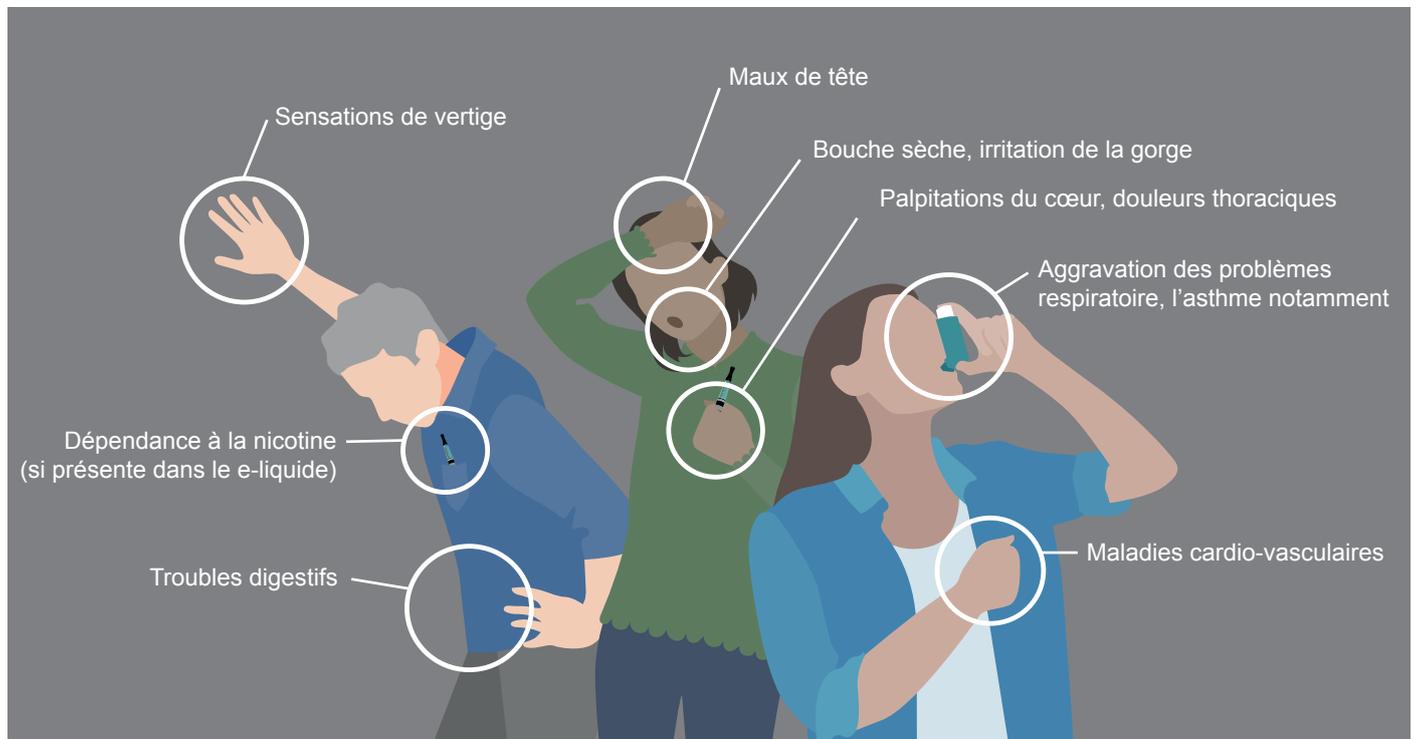


ALTERNATIVES AU SEVRAGE TABAÏQUE

Il existe de nombreuses façons d'arrêter de fumer du tabac : substitut nicotiques (patches, gommes, ...), hypnose, acupuncture, ...

Ne pas hésiter à en parler à son médecin et/ou pharmacien.

QUELS SONT LES RISQUES POUR LA SANTÉ ?



Attention à la composition du e-liquide privilégiez des e-liquides avec la norme Afnor

Cette norme européenne garantit la composition du liquide sans molécules cancérigènes ou mutagènes ainsi que la présence de substances toxiques pour les voies respiratoires.