

# LE FUTUR, C'EST MAINTENANT

*Philippe Poirson, adhérent d'Helvetic Vape<sup>1</sup>, Genève*

**Dans cette édition, il nous paraissait indispensable d'avoir le point de vue d'un vapoteur. Philippe Poirson voit dans le développement de l'e-cigarette un mouvement venu des usagers et un formidable outil de réduction des risques en matière de tabagisme, que les décideurs devraient mieux considérer. (réd.)**

La vape a changé la donne. En une dizaine d'années, le phénomène s'est répandu mondialement. De manière encore confidentielle dans certains pays, massivement dans d'autres. Alors que 59% des fumeurs européens ont tenté de se sevrer sans succès, déjà six millions ont réussi à l'aide de la vape, d'après l'Eurobaromètre<sup>2</sup>. Bien avant les confirmations scientifiques actuelles, compilées dans le récent rapport du Public Health England<sup>3</sup>, les vapoteurs ont éprouvé par eux-mêmes les gains pour leur santé de passer à cette alternative à la cigarette. Beaucoup d'entre eux relèvent la facilité de cette « défume » souple et joyeuse à l'opposé du calvaire des autres modes de sevrage. Les vapoteurs proviennent à 99% du tabagisme, trouvant là une porte de sortie à ce marché captif. Cette « vague de la vape », comme la surnomme le cinéaste Jan Kounen, s'est diffusée par le bouche-à-oreille et sur l'internet. Un mouvement social bottom-up auquel s'opposent par intérêt financier les lobbys du tabac, de la pharma et des Etats, et par conservatisme idéologique l'aile pro-abstinence anti-tabac<sup>4</sup>.

**Les vapoteurs aspirent à ce que leur combat contre le tabac soit soutenu et tout simplement autorisé.**

## LE GAI SEVRAGE

D'ores et déjà, 1,1 millions des 2,6 millions de vapoteurs anglais, soit 40% de ces derniers, se sont sevrés du tabac, selon le suivi de l'Action on Smoking and Health (ASH). Les 60% restants ont réduit pour la plupart drastiquement leur consommation<sup>5</sup>. Cet engouement participe à ce que le Royaume-Uni soit, avec l'Estonie, le pays de l'Union européenne « à la plus forte baisse de sa proportion de fumeurs depuis 2006 avec une chute de 11 points », selon l'Eurobaromètre. La vape y est ainsi devenue le moyen de sevrage tabagique le plus courant.

Ces faits motivent l'Angleterre à intégrer la vape à la lutte contre le tabagisme, où des centres stop-tabac deviennent « ecig friendly ». Précurseur depuis janvier 2014, le service de Leicester enregistre après un an un taux de sevrage de 62% à l'aide de la vape, « de 13% supérieur à la moyenne » précise Louise Ross, la directrice du centre<sup>6</sup>. Souvent associé avec des thérapies de remplacement nicotinique (NRT), telles que des patchs ou des gommes nicotinées, et à un coaching comportemental, cette ouverture « est la voie de l'avenir », poursuit-elle. Cette nouvelle approche a été repensée en termes de réduction des risques à l'écoute des usagers, et non plus de l'unique stricte abstinence à la nicotine imposée.

Dans le sens inverse, en dépit de « l'appel de 100 médecins » et de la récente prise de position des associations contre les addictions, Marisol Touraine mène une croisade anti-vape en France. Les plans de restriction et d'interdiction de la ministre de la santé ont miné la confiance du public vis-à-vis de cette alternative. Souvent fragilisés en période de sevrage, les usagers semblent sensibles aux signes des autorités et des médias sur le sujet et, par effet de vase communicant, les ventes de cigarettes (+7%) et de tabac à rouler (+12%) sont reparties à la hausse fin 2014 après 5 ans de baisses successives<sup>7</sup>.

En Suisse, rien ne bouge depuis dix ans. La prohibition des liquides nicotinés a limité le développement de la vape à 100'000 utilisateurs en 2013, dont 8'000 au quotidien, selon Addiction Suisse<sup>8</sup>. Contestée par l'association d'usagers Helvetic Vape, cette interdiction est jusque-là maintenue par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), malgré un avis de droit défavorable<sup>9</sup>, alors qu'autoriser la vente de liquides nicotinés est recommandé par le rapport Swiss Vape Study supervisé par Jacques Cornuz, vice-président de la Commission fédérale de la prévention du tabagisme. Combien de personnes parmi les 2 millions de fumeurs auraient pu se sevrer avec la vape nicotinée ? Combien de leurs proches auraient pu ainsi éviter le tabagisme passif alors que le vapotage secondaire est minime selon plusieurs études ?

<sup>1</sup> L'auteur vape depuis avril 2014, sevré après 27 ans de tabagisme. Adhérent d'Helvetic Vape, il n'a aucun lien d'intérêt avec les entreprises de la vape, ni les oligopolistes du tabac et de la pharma. Il tient à disposition la liste des références utilisées pour cet article.

<sup>2</sup> Eurobarometer 429, mai 2015

<sup>3</sup> Le rapport du PHE (août 2015): <https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-evidence-update>

<sup>4</sup> Voir le Courrier du 30 juin 2015

<sup>5</sup> Ces dual-users passent en moyenne de 20 à 4 cigarettes par jour, selon une étude dans l'International journal of drug policy n°26, 2015.

<sup>6</sup> Voir <http://vapolitique.blogspot.ch/2015/09/stop-tabac-de-leicester-uk-lexperience.html>

<sup>7</sup> Le Parisien du 9 juillet 2015

<sup>8</sup> [http://www.suchtmonitoring.ch/docs/library/kuendig\\_sym0iyr4vl.pdf](http://www.suchtmonitoring.ch/docs/library/kuendig_sym0iyr4vl.pdf)

<sup>9</sup> Voir sur <http://helveticvape.ch/>

Depuis 2008, le tabagisme se maintient à 25% de la population des plus de 15 ans en Suisse, avec ses 9000 morts prématurés annuels, l'allègement subséquent d'environ 15% du coût de l'AVS pour l'État et plus de 2,5 milliards de taxes perçues sur le tabac. « Jusqu'ici, aucun fonctionnaire n'a pris la peine d'essayer de comprendre comment les ex-fumeurs s'en sortent grâce à la vape. L'Etat suisse serait vraiment intéressé par la santé du fumeur, il recommanderait l'e-cigarette depuis longtemps », estime le Pr Beda Stalder de l'Université de Berne dans le magazine de la CSS. Pourtant, le Conseil fédéral veut assimiler cette dernière à la prochaine Loi sur les produits du tabac (LPTab). Il s'agit d'une manière idéale d'amalgamer, égaliser et semer confusion et doute entre un produit sans tabac ni combustion et les produits réellement à base de tabac (voir article du Pr J-F. Etter).

## RÉSISTANCES À LA NORMALISATION DU TABAGISME DES LARGUÉS

Cependant derrière la stagnation du tabagisme helvétique, une dynamique de paupérisation sous-jacente recompose sa population. En 2009, les Pr Jacques Cornuz et Patrick Bodenmann s'en alertent dans la Revue médicale suisse :

« jusqu'où pouvons-nous aller ? Cette question se réfère aux conséquences de la « dénormalisation » de la consommation de tabac, au risque de marginalisation et de stigmatisation des fumeurs, qui seront, comme le montre la tendance en Suisse, de plus en plus issus des classes sociales défavorisées et présentant une forte dépendance tabagique ».

Bien qu'ils estiment cette dénormalisation « inévitable », les chercheurs en appellent à d'autres mesures pour que les fumeurs puissent arrêter leur consommation.

Le mouvement de la vape a pris ces mesures par et pour lui-même via une tactique de contournement. Ces ruses populaires quotidiennes doivent permettre de frayer avec les dispositifs de pouvoir, au sens du philosophe Michel de Certeau : contournement sanitaire par la réduction des risques et un bien-être recouvert progressivement et retournement moral par un affranchissement souple et joyeux, jouissant à plein des capacités gustatives renaissantes avec les arômes, à l'opposé du calvaire des autres modes de sevrage.

## LA DIVERSITÉ DE LA VAPE EN CONTRASTE DE LA CIGALIKE

Malgré cela, la répression en Suisse de la vape perdure, laissant le champ libre du marché des produits à risques réduits à l'iQos (estampillé d'un avertissement adouci par les autorités sanitaires), bien que, selon un document de Philip Morris, son tabac chauffé non brûlé dégagerait 51% de l'ammoniac et de 10 à 20% des aldéhydes, nitrosamines, acroléine et benzo-pyrène d'une cigarette.

Nouveaux produits, campagnes de pub anti-vape, investissements en recherches... les oligopoles du tabac et de la

pharma réagissent pour contrer l'impact de la vape indépendante, à la fois signe d'une victoire de la demande des fumeurs pour des produits à risques réduits, mis au rebut depuis 40 ans par Big Tobacco et d'une concurrence retorse contre la vape indépendante de la part de secteurs rompus au lobbying.

Comme le montre le sort réservé à la vape lors du cheminement de la Directive européenne sur les produits du tabac, amalgamant toute forme de consommation (contre le vote initial du parlement), puis promulguant des restrictions techniques favorisant les seules cigalikes, pourtant bien moins efficaces, « les cigarettiers se mettent sur le marché, mais le problème est qu'ils ne font pas des produits avec cette technologie [de la vape], mais des cigalikes qui marchent mal et déçoivent le consommateur, qui du coup continue à fumer », remarque la D<sup>r</sup> Anne Borgne, à l'émission « Allô docteur ».

Alors que le marketing des dix seuls modèles de cigalikes de Big Tobacco conserve ses vieux canons et les promeut comme simples compléments à la cigarette, en contre-pied, la culture de la vape, avec ses milliers de marques et d'artisans, rompt avec la cigarette « tueuse » et met en lumière la sensualité et le plaisir qui renaissent de cet affranchissement, réarmant le jugement sur soi. L'évolution esthétique des « mods » échappe d'ailleurs de plus en plus à la forme conventionnelle de la cigarette.

Au-delà de l'esthétique, l'innovation technique des modèles de 2ème, 3ème et désormais 4ème génération ont accru la sécurité, notamment par le contrôle de température évitant



Photo : Freeimages.com

10 Associations between e-cigarette type, frequency of use, and quitting smoking: findings from a longitudinal online panel survey in Great Britain. Hitchman SC, Brose LS, Brown J, et al. In *Nicotine Tob Res.* juin 2015

11 <http://vapote.belazp.com>

toute surchauffe (dry-hit) et son efficacité pour le sevrage, évaluée comme étant presque trois fois supérieure aux cigalikes. « Ceux qui utilisent des tanks [à réservoir] sont plus susceptibles d'être ex-fumeurs », établit une étude dans *Nicotine & Tobacco Research*<sup>10</sup>. Un constat « pertinent en regard du lobbying de l'industrie du tabac pour une régulation stricte des tanks », précise la Pr Sara C. Hitchman. En pratique, de tels kits se trouvent en Suisse de 50 à 100 frs (à titre indicatif). Par contre, se procurer le liquide nicotiné reste compliqué à cause de la prohibition de l'OFSP.

## L'OBSOLESCENCE PROGRAMMÉE DE LA CLOPE

Pour contourner les entraves à leur sevrage tabagique, les vapoteurs s'organisent : auto-soutien, débrouille et conseils pour débutants – car vaper n'est pas fumer –, lors de « vapéros » et sur internet, comme sur le forum Vap-Romandie<sup>11</sup>. Au-delà du soutien social, la construction de ces communautés engendre aussi des groupes de défense d'usagers, tels que l'association Helvetic Vape. Dans la vape se rencontrent soucis sanitaires et plaisir, marges culturelles et masse populaire, esprit de défiance et questions politiques ; bouillonnements protestataires et solidaires entre compagnons sur le chemin de la défume.

A ce titre, la reconnaissance par le monde médical et social a un rôle à jouer. Les vapoteurs aspirent à ce que leur combat contre le tabac soit soutenu et tout simplement autorisé. Derek Yach, un des fondateurs de la Convention-cadre de lutte antitabac de l'Organisation mondiale de la santé, lance un appel en ce sens : « il est temps de mettre fin à la guerre contre les e-cigs. Il faut les considérer comme les aides au sevrage tabagique qu'elles sont. Ce changement culturel commence par des réglementations plus intelligentes pour encourager les fumeurs à passer aux produits à risques réduits. [...] La e-cig doit faire partie de la solution ».

### Courriel :

Poirson.philippe@laposte.net

### La vape favorise la baisse du tabagisme des jeunes

« On sait que la dépendance et les risques pour la santé sont d'autant plus importants que l'on commence à fumer jeune », explique la D<sup>r</sup> Anne Borgne, addictologue sur le plateau de France 5<sup>1</sup>. La vape n'est pas une porte d'entrée au tabagisme. Mais, au pire, si un jeune vapoteur finissait par fumer, « on recule l'âge d'entrée dans le tabagisme avec la vapoteuse », poursuit-elle.

Menée en France par le Pr Bertrand Dautzenberg sur 3350 élèves, l'étude « Paris sans tabac » souligne l'effet de « compétition avec le tabac, favorisant une baisse du tabagisme des plus jeunes » en chute de 10 points depuis 2011. « L'expérimentation du tabac est presque toujours antérieure à celle de la cigarette électronique » et la vape « avec nicotine est l'apanage presque exclusif des fumeurs », précise une enquête de la Fondation du souffle, portant sur 3000 ados français en 2014.

Un travail en Suisse sur le sujet, de Christina Akre et du D<sup>r</sup> Joan-Carles Suris, ne présente aucun cas de jeune initié au tabac par la vape. Sur les 42 participants de 16 à 24 ans, trois se déclarent ex-fumeurs dont un grâce à la vape. Plus malheureuse, une participante de 20 ans, toraillant ses deux paquets par jour, avait réussi à se sevrer avec celle-ci, mais, influencée par les rumeurs, elle retombe dans la consommation traditionnelle. « Si c'est mauvais, autant recommencer la cigarette », conclut-elle.

Aux Etats-Unis, la vape aurait dépassé le tabagisme, en chute constante de 15,8% à 9,2% chez les 15-19 ans entre 2011 et 2014, sans pour autant que le Center for Disease Control ne discrimine l'usage de la vape avec ou sans nicotine, qu'il s'agisse d'une simple expérimentation ou d'une pratique régulière (dans sa mesure de 13,2% de vapoteurs des 15/19 ans, des lacunes rendant inutilisables ces chiffres, selon l'analyse dirigée par la Pr Linda Bauld<sup>2</sup>).

Plus rigoureuses, les enquêtes au Royaume-Uni montrent que 10% des ados essaient la vape. Cependant, ils sont moins de 1% à vaper au moins une fois par semaine. « A l'examen, cet usage plus régulier ne se trouve que chez les jeunes qui fument déjà du tabac », précise l'étude publiée dans *Nicotine & Tobacco Research*, avant de conclure : « les ados expérimentent, et, pour certains ados fumeurs, l'e-cigarette peut aussi être un chemin pour sortir du tabac ».

<sup>1</sup> Allô docteur, le 1.09.2015, France 5

<sup>2</sup> E-Cigarette Uptake Amongst UK Youth: Experimentation, but Little or No Regular Use in Nonsmokers - Linda Bauld PhD, Anne Marie MacKintosh MA, Allison Ford PhD, Ann McNeill PhD - in *Nicotine & Tobacco Research*, 2015, 1-2 - doi:10.1093/ntr/ntv132