

Vapoter aide à décrocher

La cigarette électronique serait deux fois plus efficace que les autres substituts nicotiques pour arrêter de fumer du tabac, selon une étude anglaise. Une bonne nouvelle, estiment les spécialistes.

FABIENNE ROSSET
fabienne.rosset@lematindimanche.ch

Vapoteuse, vape, cigarette électronique, e-cig, peu importe le nom qu'on choisit de lui donner, ce dispositif apparu il y a une douzaine d'années vient d'être reconnu comme étant deux fois plus efficace dans le sevrage tabagique des fumeurs que les autres substituts nicotiques tels que le patch ou le chewing-gum. C'est ce que révélait en début d'année une solide étude anglaise menée par l'équipe du Pr Peter Hajek et publiée dans le «New England Journal of Medicine».

Plus de 800 fumeurs qui avaient toqué à la porte d'un centre d'aide au sevrage londonien ont été divisés en deux groupes: les uns ont reçu des gommes ou des patchs à la nicotine, les autres des e-cigarettes de seconde génération contenant un liquide à 18 mg de nicotine/ml. Après un an, 18% des vapoteurs n'avaient pas allumé de cigarette, contre 10% pour les autres. Pas tout à fait le double de réussite, mais un résultat qui questionne sur l'intérêt d'intégrer ces vapoteuses parmi les solutions de sevrage en Suisse aussi: leur gros avantage, dispenser de la nicotine sans composants cancérigènes, car c'est la combustion du tabac qui tue.

«C'est une étude qu'on attendait depuis longtemps et dont les résultats sont encourageants», se réjouit le Pr Jean-François Etter, de l'Institut de santé globale de l'Université de Genève. Même enthousiasme pour le Pr Jacques Cornuz, directeur général d'Unisanté à Lausanne: «Cette étude est très importante, car elle confirme une option qu'on a prise il y a quatre ou cinq ans, qui est de quitter favorablement les demandes des fumeurs au sujet de la cigarette électronique.» Une étude qui constitue en tout cas une base solide pour mieux envisager et proposer cette option.

Manque d'accompagnement

«Beaucoup de vapoteurs affirment que ça les a aidés à arrêter de fumer. Selon les chiffres du dernier monitoring des addictions, c'est l'aide la plus souvent utilisée, surtout chez les hommes, et surtout en Suisse romande. C'était déjà le cas en 2015, et il faudrait aujourd'hui, cette nouvelle étude à l'appui, en tenir compte et l'accompagner», explique le Pr Etter. Preuve que cet accompagnement manquait jusque-là, la proportion de vapoteurs qui avait augmenté en Suisse jusqu'en 2014 a tendance à stagner depuis. Du coup, faute d'engagement du corps médical, c'est depuis la base que l'adoption de la vape se répand. «C'est un changement qui se fait en partie sans le consentement ou l'accompagnement de la santé publique et du corps médical. C'est le public qui a plébiscité ces produits, car il a pris conscience que fumer est dangereux, mais qu'ils ont quand même besoin de nicotine.» À l'instar de Jean, 46 ans, qui a été convaincu de passer à la vape par son frère cadet, et qui du coup a embarqué ses deux autres frères, dont l'un a définitive-

ment tout arrêté. Ou comme Umberto, la cinquantaine, qui a d'abord testé la vapoteuse d'un ami avant de s'en acheter une et de ne plus la lâcher: «J'ai l'impression que je peux être un véritable acteur de ma consommation. Et grâce aux conseils des vendeurs de magasins spécialisés ou des témoignages sur les réseaux sociaux, je peux individualiser ma vape en fonction des milligrammes de nicotine par millilitre qu'elle contient.»

De l'importance d'un choix ciblé

Responsable de la formation des médecins en Suisse dans le cadre du programme «Vivre sans tabac», le Pr Cornuz reconnaît que certains confrères sont plutôt frileux en la matière: «Globalement, les médecins généralistes sont assez convergents là-dessus. Mais des spécialistes continuent à avoir un discours alarmant et alarmiste sur la vapoteuse. Mais pour les fumeurs, il n'y a pas photo: s'ils ne souhaitent pas arrêter de fumer, c'est beaucoup mieux de vapoter. Et maintenant, on peut s'appuyer sur cette étude pour l'évoquer comme moyen efficace de sevrage.»

À l'origine d'un projet financé par un subside cantonal visant à envoyer une infirmière à la rencontre des médecins privés à Genève pour les inciter à faire plus de prévention du tabac et de l'alcool, le Pr Etter remarque que les médecins posent des questions sur l'e-cig: «D'après les retours que j'ai, il y a déjà beaucoup de médecins qui en parlent positivement à leurs patients et qui les incitent à les utiliser.» Mais chez les spécialistes qui rechignent à entrer en matière, s'ils se réjouissent des résultats de cette étude, c'est parce que son utilisation devrait être plus ciblée, comme l'explique le Dr Laurent Nicod, chef du Service de pneumologie du CHUV: «Je pense que la e-cig avec nicotine est un bon instrument pour sevrer certaines personnes qui ont vraiment besoin de nicotine pour ne pas se trouver diminuées avec l'arrêt du tabagisme, et apparemment c'est plus efficace que les gommes et les autres substituts. Mais ça doit vraiment être bien encadré, et il ne faut pas inviter les jeunes à fumer en leur disant que l'e-cig n'est pas dangereuse. Ça peut leur donner l'habitude de têter et, petit à petit, ils vont avoir envie de quelque chose de plus fort et passer à la cigarette.»

De la nicotine quand même

Addiction suisse, de son côté, pense qu'il est important de souligner un point, comme l'explique son directeur, Grégoire Vittoz: «En termes de réduction des risques, le potentiel de l'e-cig est intéressant. Mais en termes d'aide au sevrage, un peu moins selon l'angle qu'on prend. On remplace la consommation de nicotine par une autre forme, moins les dangers de la cigarette, certes, mais on ne fait pas de sevrage à la substance addictive.»

Une vapoteuse contient de la glycérine, du propylène-glycol et des arômes. Et de la nicotine. Car c'est à ça que sont accros les fumeurs. Dans l'étude anglaise du Dr Hajek, 80% des utilisateurs d'e-cigarette continuaient à vapoter après une année. «Ça



peut être mauvais s'il y a des risques spécifiques de cet usage à long terme, l'exposition aux substances inhalées, par exemple. Mais ces risques sont quand même nettement moindres que ceux de la cigarette», commente le Pr Etter.

Selon le Pr Cornuz, il y a peut-être un pourcentage plus grand de personnes qui restent dépendants à la nicotine avec la vapoteuse qu'ils ne l'auraient été avec

En Suisse, le nombre de vapoteurs a augmenté jusqu'en 2014, mais tend à stagner depuis.

David Bagnall/Alamy

d'autres substituts, mais il nuance: «Faisons les choses les unes après les autres! On s'attaquera dans un second temps à l'éventuel problème de ceux qui sont dépendants à la nicotine de la vapoteuse après avoir arrêté le tabac. Mais je ne crois pas à une vague d'ex-fumeurs qui vont rester des années durant dépendants. C'est un pari que je fais, compte tenu de mon expérience du terrain.»

«Je suis devenue non-fumeuse sans m'en rendre compte»

MARINE, 57 ANS

Fumeuse depuis ses 14 ans, vapoteuse depuis un an, abstinente depuis deux mois.

«Depuis l'âge de 14 ans, je suis une bonne fumeuse. Vers 45 ans, j'ai arrêté pendant trois ans, parce que je me suis dit que c'était mieux quand même. Mais j'avais tout le temps envie. Et j'étais as-

sez désagréable. Je l'ai fait sans aucune aide, sans aucun substitut. J'ai repris, et puis, j'ai eu des œdèmes sur les cordes vocales, du coup j'ai tenté autre chose pour arrêter la cigarette. D'abord, avec un système de tabac chauffé pendant un an, mais ça a fini par me brûler la langue. Et il y a un an environ, j'ai opté pour l'e-cigarette, grâce à une amie qui m'en avait

parlé et qui m'en a prêté une pour commencer. Au fur et à mesure, j'ai baissé le taux de nicotine: de 7 à 5 puis à 3 mg/ml, et un jour j'ai demandé au vendeur de ne rien ajouter du tout. En fait, c'est en voyant que la nicotine ajoutée au liquide s'oxydait et devenait rougeâtre que j'ai été dégoûtée. J'ai donc tout stoppé un peu par hasard, sans m'en rendre compte. Depuis deux mois j'ai tout arrêté. J'ai quand même ma vapoteuse avec moi dans mon sac, au cas où j'aurais quand même envie... je préfère ça que de me remettre dans la spirale de la cigarette.»

«Je n'ai pas arrêté de fumer, j'ai changé de marque»

ALESSANDRA, 45 ANS

Un paquet par jour depuis ses 20 ans, vapoteuse depuis bientôt cinq ans.

«J'ai commencé à fumer à 20 ans, jusqu'à mes 40 ans, au rythme d'un paquet par jour en moyenne. Jusqu'au jour où mon beau-frère a commencé à me bassiner avec son e-cigarette. Je trouvais bien l'idée,

ça pouvait moins que la cigarette et ça coûtait moins cher. Je me disais aussi que c'était sûrement plus sain, sans vraiment savoir ce que contenait cette cigarette électronique. Mais je n'étais pas prête à faire le pas, je ne voulais pas arrêter de fumer. J'aimais le côté social de la cigarette. C'est quand je me suis dit que je n'arrêtais pas de fumer, mais que j'allais changer de

marque de cigarette que j'ai commencé par l'e-cigarette. Pendant un an, j'alternais avec la cigarette, ce qu'il ne faut surtout pas faire, me disait mon beau-frère. Une de mes collègues fumeuses s'est mise à la vape, du coup j'ai suivi, à 100%. J'ai pris le temps d'un week-end durant lequel je suis partie, j'ai changé de cadre, pour totalement arrêter la cigarette. C'est à ce moment-là que j'ai écrasé ma dernière clope. Cette année, ça fera cinq ans que je vapote. Et là, je ne fume plus la journée. Je commence à penser à peut-être arrêter.»