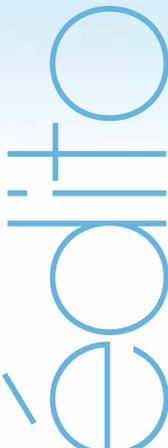


# LA LETTRE DU **SOUFFLE** N°71

AOÛT 2013

ÉDITION SPÉCIALE

## La cigarette électronique, amie ou ennemie?



Ces derniers mois, la cigarette électronique, dont le marché se développe depuis des années, dans le monde, de façon quasiment exponentielle, est apparue brusquement dans notre espace public comme un problème de société; 6 millions de personnes, essentiellement des fumeurs, l'ont essayée, et un million d'entre eux l'utiliseraient régulièrement; notre ministre de la Santé alertée s'est fait obligation, après enquête, à prendre des mesures concernant la limitation de son usage.

La Fondation du Souffle se devait de faire un point, provisoire, en fonction des sources considérables d'information, d'origines diverses, qui enrichissent régulièrement le débat.

D'après de nombreux témoignages, l'accueil des consommateurs, presque exclusivement fumeurs, est enthousiaste; beaucoup diminuent leur consommation; certains s'arrêtent, parfois surpris de l'avoir fait sans effort; mais l'efficacité à long terme est bien sûr inconnue; comme dans toute conduite addictive, il n'y a pas d'outil « miracle ».

Est-ce dangereux? À l'évidence, infiniment moins que le tabac: ni combustion, ni cancérigènes, ni monoxyde de carbone; on ne connaîtra probablement jamais les risques potentiels liés au vapotage prolongé, tant les progrès, des appareils comme des produits utilisés, vont vite. La toxicité attribuable au « vapotage passif » est négligeable.

Et l'incitation à fumer, qu'on redoute pour les jeunes? D'après toutes les informa-

tions disponibles, les jeunes utilisateurs sont en fait déjà fumeurs, le non-fumeur n'y trouvant guère d'intérêt. D'un point de vue purement économique, tant pour le fumeur pauvre que pour l'Assurance Maladie, et au final pour l'Etat, le profit est loin d'être nul puisque le tabagisme coûte bien plus cher qu'il ne rapporte.

Les cigarettiers, prévoyants, ayant parfaitement évalué la menace, investissent déjà largement dans ce domaine, compensant la perte de leurs profits.

Évitons de nous couper du fumeur, s'il se trouvait surpris et déçu du manque d'intérêt et de la timidité du corps médical pour cette avancée; des méthodes d'arrêt non-orthodoxes, librement choisies, peuvent se montrer fort efficaces; elles ne doivent pas faire négliger la prise en charge complémentaire des dimensions non comportementales de l'addiction au tabac, par l'association à des méthodes validées: la dépendance tabagique est un phénomène complexe.

Un cadre réglementaire est nécessaire, concernant en particulier le contrôle de traçabilité et de qualité de tout produit destiné à être inhalé; il faudra savoir adapter aux réalités le principe de l'application des mêmes règles, instaurées pour le tabagisme, à la cigarette électronique, concernant la vente aux mineurs et le vapotage dans l'espace public.

N'encadrons pas trop étroitement et tardivement, et probablement sans succès, une pratique qui continuera à prospérer sans égard pour les recommandations officielles, au risque de se voir reprocher par la suite les centaines de victimes qu'on aurait pu éviter...

Voyons si nous n'avons pas trouvé là un allié, même mobilisé par des intérêts qui n'ont rien à voir avec ceux de la Santé Publique!

**Pr Louis Jeannin**  
Membre du réseau  
de la Fondation du Souffle.

# NOTRE GRAND DOSSIER

## Cigarette électronique, amie ou ennemie ?

Par Anne-Sophie Glover-Bondeau

La cigarette électronique connaît un grand succès : on estime à un million le nombre d'utilisateurs en France. Présentée par ceux qui les vendent comme une excellente solution pour arrêter de fumer ou pour fumer sans danger, qu'en est-il vraiment ? Nos réponses à vos questions, avec l'aide de spécialistes !

### Qu'est-ce que la cigarette électronique ?

Composée d'une batterie, d'un interrupteur automatique ou manuel, d'un atomiseur (élément chauffant qui contient la résistance) qui produit de la vapeur à partir de cartouches contenant du liquide à base de propylène glycol et/ou de glycérol, des arômes, et souvent de la nicotine la cigarette électronique (ou e-cigarette) ressemble à une vraie cigarette (ou à un cigare ou bien encore à une pipe). Elle simule l'acte de fumer grâce à la production de vapeur inhalée par l'utilisateur mais sans tabac, sans combustion et sans « vraie » fumée. Certains modèles de cigarettes électroniques ont même une diode électroluminescente qui s'allume lorsque l'utilisateur de cigarette électronique « fume » celle-ci. En inspirant, le consommateur active l'atomiseur qui mélange le liquide avec l'air inspiré. Ce mélange est alors inspiré et inhalé sous forme de vapeur. Un nuage de vapeur est rejeté au moment de l'expiration.

### La cigarette électronique est-elle sans danger ?

On manque de recul et d'études pour affirmer que la e-cigarette est sans danger. Des médecins et des scientifiques ont soulevé plusieurs points qui pourraient avoir un impact sur la santé. Tout d'abord, les consommateurs de cigarettes électroniques - appelés « vapoteurs » - doivent inhaler plus fortement avec une cigarette électronique qu'avec une cigarette pour obtenir une bouffée satisfaisante. Certains chercheurs se demandent donc quel est l'effet à long terme de ces inhalations fortes et souvent répétées : n'y a-t-il pas un risque ? En outre, on ne sait pas quelles sont les conséquences à long terme de l'inhalation répétée et sur une longue

période de glycérol et de propylène glycol, les e-liquides contenus dans la cartouche. Autre problème, la très grande disparité des produits disponibles et le manque de contrôle sur la qualité : des études ont montré que des cigarettes électroniques sensées ne pas contenir de nicotine en contenaient quand même à doses infimes. Idem pour d'autres substances. « Mais, même si des incertitudes persistent, en attendant d'études complémentaires, sur une totale innocuité de la vapeur des e-cigarettes, les risques sont très certainement moindres en comparaison de la toxicité majeure de la fumée de tabac (plus de 4 500 produits chimiques, sous forme gazeuse et particulaire, dont le monoxyde de carbone (totalement absent des e-cigarettes) et plus d'une cinquantaine de cancérigènes » souligne le Dr Béatrice Le Maître, tabacologue au CHU de Caen, Secrétaire générale adjointe d'Alliance Contre le Tabac). Des analyses réalisées par différents laboratoires ont en effet montré que l'on trouvait seulement des traces des substances cancérigènes dont l'association est spécifique au tabac dans les e-cigarettes.

### La e-cigarette, une aide au sevrage tabagique ?

La cigarette électronique ne fait pas aujourd'hui partie des moyens reconnus pour le sevrage tabagique. Cependant, on sait que des fumeurs arrêtent de fumer du tabac grâce aux cigarettes électroniques. « Les faits nous montrent que de nombreux fumeurs ont réussi à arrêter totalement de fumer des cigarettes en utilisant la e-cigarette. Ils continuent à utiliser la e-cigarette, mais ne fument plus du tout et s'en trouvent très bien. Certains même, ont réussi, au bout d'un certain temps, à se passer également des e-cigarettes. D'autres fumeurs, ont réussi à diminuer considérablement leur consommation de tabac en utilisant la e-cigarette. Ils gardent encore quelques cigarettes par jour et utilisent la plupart du temps la e-cigarette, avec beaucoup de satisfaction » informe le Dr Le Maître, tout en précisant que « l'objectif doit rester le 0 cigarette ». Une étude en ligne menée sur 222 participants confirme cette observation : 31 % des participants sont devenus abstinents au tabac 6 mois après la première utilisation de cigarettes électroniques, 66,8 % ont déclaré avoir diminué leur consommation, 48,8 % ont arrêté complètement pendant une période. (Siegel et al, 2011)<sup>(1)</sup>. D'aucuns soulignent que la cigarette électronique entretient la gestuelle du tabac, ce qui serait déconseillé pour réussir à arrêter de fumer. Cependant, il semble que des fumeurs apprécient cette substitution comportementale et arrivent à dissocier la dépendance tabagique et à arrêter de fumer. Il faudra encore mener de nombreuses études pour savoir si la e-cigarette peut être considérée comme un traitement efficace de la dépendance tabagique.

(1) Siegel M.B., Tanwar K.L., Wood K.S. (2011). Electronic Cigarettes as a smoking-cessation tool: results from an online survey, American Journal of Preventive Medicine.



## La cigarette électronique, une alternative plus saine à la cigarette ?

Des fumeurs utilisent la e-cigarette aujourd'hui pour réduire leur consommation de tabac, en produit de remplacement dans les lieux dans lesquels il est interdit de fumer, voire comme une alternative totale aux cigarettes. Les « vapoteurs » se tournent vers les cigarettes électroniques car elles leur semblent moins dangereuses que les cigarettes classiques. Et ils disent avoir moins de symptômes respiratoires (toux, essoufflement). » Les « vapoteurs » exclusifs déclarent tous mieux respirer, confirme le Dr Le Maître. « Aujourd'hui, on peut dire que la cigarette électronique apparaît comme une alternative infiniment moins dangereuse que la cigarette, même si on manque à ce stade de données d'utilisation à long terme » affirme la tabacologue. « En France, le tabac tue chaque année plus de 73 000 français et est impliqué dans la genèse de très nombreuses maladies chroniques (diabète, BPCO, insuffisance rénale, maladies cardio-vasculaires etc...) » rappelle-t-elle. Ce qu'il est important de souligner, c'est que la seule diminution du tabac ne suffit pas à faire baisser les risques pour la santé, cancers et maladies coronariennes, il faut arrêter complètement.

## La cigarette électronique peut-elle être un produit d'initiation au tabac chez les jeunes ?

Une des craintes des acteurs de la lutte contre le tabagisme est que les cigarettes électroniques constituent une porte d'entrée dans le tabagisme pour les jeunes. Jean-François Etter\* dans son récent ouvrage sur la cigarette électronique souligne que la présence d'arômes dans les e-cigarettes (comme la menthe par exemple) pourrait inciter les jeunes à fumer : « les arômes présents dans les e-liquides et les cigarettes de tabac ont des effets sensoriels qui facilitent l'inhalation de vapeur et de fumée. Cela pourrait accroître la dépendance aux e-cigarettes et au tabac, et faciliter l'utilisation de ces produits par les jeunes et par les femmes ». « La cigarette électronique, est un produit qui, en effet, peut plaire aux jeunes. C'est nouveau, avec un marketing très bien fait et très inventif. Et c'est une réalité que les jeunes, de 11 ans à 18 ans, ont tous entendu parler de la cigarette électronique » indique Béatrice Le Maître. Cependant, des études récentes montrent que les jeunes interrogés qui déclaraient avoir déjà, en grande majorité, essayé la cigarette électronique étaient des jeunes qui avaient aussi déjà essayé la cigarette » souligne-t-elle. Il serait souhaitable que les e-cigarettes soient interdites à la vente pour les mineurs. On redoute aussi, surtout chez l'adolescent, l'envie de provoquer en « vapotant » là où il est interdit de fumer. « Il est en effet totalement licite de ne pas encourager les très jeunes à utiliser un produit qui reproduit l'acte de fumer. Les vendeurs de cigarettes électroniques sont d'ailleurs favorables à une interdiction de vente aux moins de 18 ans. Mais, pour autant, l'objectif qui doit rester prioritaire est de mettre en œuvre un contrôle fort du tabac, pour ralentir l'épidémie du tabagisme chez les jeunes » affirme Béatrice le Maître. Voilà pourquoi le gouvernement a décidé d'interdire la vente de la cigarette électronique aux mineurs...

## La cigarette électronique entraîne-t-elle une dépendance ?

Répondre à cette question est aujourd'hui difficile car on manque d'études scientifiques. L'ANSM\*\* communiquait ainsi en 2011: « Comme pour la cigarette classique, consommer des cigarettes électroniques peut induire une dépendance, pour toute quantité de nicotine contenue dans les cartouches. L'usage de ce produit expose donc les utilisateurs qui n'étaient dépendants ni aux cigarettes, ni à la nicotine, à un risque de dépendance primaire, tout comme il maintient la dépendance à la nicotine chez le fumeur ». En réalité, on ne sait pas vraiment. C'est effectivement la nicotine qui crée l'addiction aux cigarettes : Le tabac, via la nicotine inhalée avec la fumée de tabac, sous forme gazeuse, est le produit le plus addictif, avec une dépendance qui s'installe très tôt, après l'expérimentation, quand on a les « bons » récepteurs nicotiniques dans le cerveau.

« C'est par voie artérielle, sous forme de « shoot » que le cerveau reçoit « sa » dose de nicotine » explique Béatrice Le Maître. A l'inverse, la nicotine fournie par les substituts nicotiniques diffuse lentement, par voie veineuse, n'entraîne pas d'effet de dépendance et permet au fumeur de gérer ses symptômes de sevrage. La e-cigarette est également utilisée pour gérer les symptômes de sevrage et les taux plasmatiques ainsi obtenus seraient intermédiaires entre les taux observés après avoir fumé et ceux observés avec les substituts nicotiniques. De nouvelles études sont nécessaires pour déterminer si la cigarette électronique contenant de la nicotine peut avoir un potentiel addictif, en particulier si elle est utilisée par des jeunes n'ayant jamais fumé.

## Pourquoi les cigaretteurs investissent-ils autant dans les e-cigarettes ?

Les cigaretteurs, face au succès de la e-cigarette, se lancent à l'assaut du marché. Ainsi, le groupe Altria, fabricant les cigarettes Marlboro, a fait savoir par voie de presse qu'il allait bientôt commercialiser une cigarette électronique.

« Les cigaretteurs surfent sur le même « segment » de population que les fabricants de cigarettes électroniques et 80 % des fumeurs aimeraient cesser de fumer. On voit que c'est aujourd'hui un marché qui explose et qui se fait aux dépens des ventes de cigarettes et aussi de substituts nicotiniques. L'intérêt des cigaretteurs pour le marché des e-cigarettes est donc tout à fait logique » explique le Dr Le Maître.

## Cigarette électronique et économie

### La cigarette électronique contribue-t-elle au redressement des finances du pays ?

Le tabac coûte cher à la France : 48 Mds d'€ par an, soit 3 % de notre PIB ; toute baisse du tabagisme vient donc en diminution de ce fardeau ; mais en diminuant le tabagisme, on diminue aussi les recettes liées au tabac. Nombreux sont les fumeurs qui - de la déclaration même des tabacologues de terrain - ont diminué, voire arrêté leur consommation de tabac depuis qu'ils « vapotent ».

\* Source : Jean-François Etter, La cigarette électronique, une alternative au tabac ? Create Independent Publishing Platform, mars 2013.

\*\* Agence Nationale de Sécurité du Médicament

# NOTRE GRAND DOSSIER

## Cigarette électronique, amie ou ennemie ?

Par Anne-Sophie Glover-Bondeau

### ***L'explosion du commerce de la cigarette électronique joue-t-elle un rôle dans notre contexte économique ?***

Sur le plan purement économique, les bénéfices sont certains :

> pour l'ex-fumeur devenu « vapoteur » dont le pouvoir d'achat amélioré lui permet d'acquérir autre chose : un solde positif pouvant atteindre 2 400 € par an pour une consommation d'un paquet/jour, après déduction du coût de l'utilisation du matériel, variable en fonction de la consommation et du renouvellement des consommables. Or en France, comme dans tous les pays, plus on est pauvre, plus on fume.

> pour le commerce en général, malgré la crise : on observe le développement extrêmement rapide de chaînes de boutiques spécialisées, créatrices d'emplois variés ; peu de petites entreprises peuvent en dire autant. Une société française produit des arômes de qualité ; elle exporte une grande partie de sa production.

> pour l'entreprise, puisqu'il est établi depuis l'application de la loi Evin que le non-fumeur est plus productif, fait moins de pauses, et des pauses moins longues, est moins souvent arrêté pour maladie que le fumeur.

> pour l'Assurance Maladie, à court terme, par la diminution des arrêts de courte durée à l'occasion des maladies saisonnières, plus sévères chez les fumeurs ; à long terme par celle des maladies chroniques graves liées au tabagisme.

> pour les Finances Publiques, dont les pertes liées aux revenus annuels (environ 15 Mds d'€) tirés de la vente du tabac pourraient en dehors des économies liées aux dépenses de santé - être rapidement compensées par des mesures financières adaptées concernant par exemple - outre l'augmentation programmée des taxes - les revenus exceptionnels tirés de la vente des cigarettes électroniques et la suppression des mesures d'accompagnement des buralistes proposée par la Cour des Comptes en décembre 2012. Seuls seraient perdants les Laboratoires qui vendraient exclusivement des produits d'aide à l'arrêt du tabac.



### E-cigarette : historique

C'est un pharmacien chinois, Hon Lik, qui a inventé la cigarette électronique en 2003. Les cigarettes électroniques ont commencé à être vendues en Chine en 2004 par la Golden Dragon Holdings (sous la marque Ruyan qui signifie « comme de la fumée » en mandarin) puis ont été exportées. Elles sont vendues en Europe et aux États-Unis depuis 2006.



### Aspects réglementaires en France

## La cigarette électronique : produit de consommation courante ou médicament ?

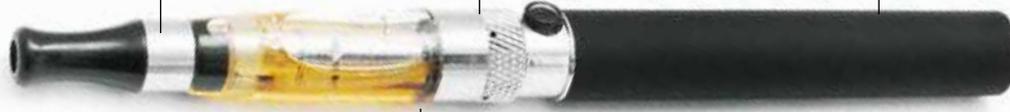
En France, les cigarettes électroniques sont considérées comme des produits de consommation courante. A ce jour, aucune d'entre elles ne dispose d'une AMM (Autorisation de Mise sur le Marché), aucun autre fabricant n'ayant fait une demande dans ce sens. Une société, Visiomed vend depuis avril 2013 en pharmacie une cigarette électronique nommée TagReplay, premier dispositif médical adapté pour le traitement de la gestuelle tabagique. Seule une e-cigarette ayant obtenu une AMM pourrait prétendre au terme sevrage tabagique.

# La e-cigarette : Comment ça marche ?

Dans l'embout, un capteur détecte les aspirations du fumeur dans le filtre.

Dans l'atomiseur, un microprocesseur régule la chaleur.

Dans le corps, une batterie alimente la résistance.



Dans le réservoir, une résistance chauffe le liquide qui se transforme en vapeur aspirée par le fumeur.



## Recommandations groupe d'experts et mesures annoncées par le Ministère de la santé

Le groupe d'experts chargé par la Ministre de la Santé d'élaborer un rapport sur la e-cigarette\* a présenté ses avis et a formulé 28 recommandations peu avant la Journée Mondiale sans Tabac du 31 mai 2013. Dans leurs conclusions, les experts rappellent que la priorité est l'arrêt du tabac en raison de sa nocivité et que l'on ne peut négliger de s'intéresser à un produit - la e-cigarette - beaucoup moins toxique et susceptible de contribuer à la réduction des risques pour les fumeurs.

Ils recommandent donc, entre autres :

- de ne pas l'interdire, mais de réglementer le produit, sa distribution et son utilisation, afin que les consommateurs disposent de produits conformes aux codes de la consommation,
- de mettre en œuvre les mesures nécessaires pour que la e-cigarette ne soit pas une incitation à fumer pour les jeunes,

- d'étendre à la e-cigarette et aux autres produits évoquant le tabac (PET) l'application d'interdiction d'utilisation dans les lieux publics,

- de rendre possible la vente en pharmacie avec le statut de médicament de certaines e-cigarettes (avec tous les contrôles applicables aux médicaments) mais de ne pas en faire le lieu exclusif de vente,

- de poursuivre les recherches concernant les effets de ce nouveau produit d'utilisation courante.

Les déclarations concernant les engagements du gouvernement en matière de lutte contre le tabac faites par madame Marisol Touraine le 31 mai comportaient, entre autres, des mesures sur la e-cigarette recommandées dans ce rapport, notamment :

- interdiction d'utilisation dans les lieux où il est interdit de fumer,
- interdiction de vente aux mineurs,
- interdiction de publicité.

Ces mesures répondent aux inquiétudes et incertitudes concernant la potentielle capacité des e-cigarettes à favoriser le tabagisme, notamment chez les jeunes. Peut-être faudra-t-il les remettre un jour en question s'il est avéré que la e-cigarette est une véritable alternative au tabac, sans danger pour la santé et n'incite pas à fumer.

En tout état de cause, il est à souhaiter que tous les moyens nécessaires soient mis en œuvre rapidement par le Ministère pour que les mesures de lutte contre le tabac lui-même, qui existent dans les textes, soient accompagnées des dispositifs nécessaires pour les faire appliquer.

\* Rapport et avis d'experts sur l'e-cigarette - OFT - mai 2013

# Une étude sur la cigarette électronique à Périgueux : des résultats encourageants !

Étude du Dr Jacques Granger  
du Comité départemental contre les maladies respiratoires  
de la Dordogne et du Dr Brigitte Cornette du  
centre d'examen de santé CPAM de Périgueux - 2012



« Nous avons réalisé cette étude sur 100 patients, fumeurs depuis plus de 10 ans et qui n'avaient pas l'intention d'arrêter de fumer (52 % étaient fumeurs de 20 cigarettes et plus par jour ; 98 % étaient fumeurs de dix cigarettes et plus ; le score de Fagerström était supérieur ou égal à 4 pour 76 % des participants ; pour 30 %, le score était de 7 ou plus). Nous leur avons proposé d'utiliser des cigarettes électroniques pendant 3 mois. Les résultats : 26 personnes ont cessé de participer à l'étude car la cigarette électronique ne leur convenait pas, 8 patients ont arrêté de fumer, 45 ont diminué le tabagisme de plus de 50 % et 21 ont diminué le tabagisme de moins de 50 %. On a noté des effets sur la santé de ces patients : rythme cardiaque diminué, taux de monoxyde de carbone expiré diminué ou devenu nul chez ceux ayant arrêté de fumer, capacité vitale forcée améliorée, prise de poids moindre que celle constatée en moyenne en cas de sevrage tabagique, VEMS stable ou qui s'améliore.»

Tout en soulignant les limites de cette expérimentation : « Il est évident que cette observation de l'acceptation de la cigarette électronique a certains défauts : nombre trop limité de participants, pas de double aveugle, hétérogénéité des dispositifs re-

mis, et limitation du choix des parfums » les docteurs Cornette et Granger concluent « On ne peut à la fois connaître que le tabac est la première cause de décès évitables en France et dans le monde, et ne faire aucune étude sur un produit nouveau, plébiscité par des millions d'utilisateurs qui souhaitent connaître davantage sur la cigarette électronique. L'observation effectuée sur 100 volontaires, permet d'envisager d'autres études plus approfondies, car il y a un grand nombre de volontaires, et nous n'avons observé sur 3 mois aucun problème significatif, avec au contraire des éléments favorables d'amélioration de santé.»

## Fiche santé N°26

### 3 questions au Dr Béatrice Le Maître

Médecin tabacologue au CHU de Caen,  
Secrétaire générale adjointe d'Alliance Contre le Tabac

**En quoi la cigarette électronique vous paraît-elle être intéressante pour arrêter de fumer ?**

**Dr BLM :** « Comme le font les substituts nicotiniques, mais de façon plus « parlante » pour le fumeur, la cigarette électronique apporte au fumeur la quantité de nicotine nécessaire pour lui éviter la douleur du manque. La cigarette électronique prend aussi en compte le plaisir gestuel et apaise le fumeur qui va l'utiliser pour essayer d'arrêter de fumer. Pour certains fumeurs, récalcitrants à l'utilisation des traitements validés de l'arrêt, la e-cigarette peut être une alternative intéressante. »

**Que conseillez-vous à un fumeur intéressé par la cigarette électronique pour arrêter de fumer des cigarettes ?**

**Dr BLM :** « S'il est vraiment désireux d'utiliser la cigarette électronique, je l'encourage tout d'abord dans son désir d'arrêter totalement le tabac. Je réponds à ses questions, je lui parle des traitements validés pour l'arrêt du tabac, mais si tel est son

désir, je ne lui déconseille absolument pas, tout en le conseillant. Je suis aujourd'hui, en consultation, des fumeurs qui ont arrêté de fumer et qui utilisent patchs nicotiniques et cigarette électronique, ou varénicline et cigarette électronique. Pour certains fumeurs, cette utilisation conjointe leur a permis plus facilement de franchir le pas et d'arrêter totalement de fumer.»

**En quoi la cigarette électronique vous paraît-elle être intéressante pour arrêter de fumer ?**

**Dr BLM :** « Force est de constater que les fumeurs se débrouillent parfois très bien tout seuls. Tous les fumeurs ne nécessitent pas forcément un accompagnement médical. Ce qu'il faut, c'est avoir de bonnes explications et éviter d'acheter des e-cigarettes sur internet. Les magasins spécialisés qui vendent des cigarettes électroniques connaissent bien leurs produits et peuvent fournir conseils et accompagnement à leurs clients.»

# Perspectives, doutes... Allons plus loin.

## La e-cigarette et les jeunes

Il semble très généralement admis que le jeune utilisateur de cigarette électronique est le plus souvent un jeune déjà fumeur ; ce jeune sait déjà qu'il faudra s'arrêter de fumer « un jour » ; il va possiblement constater que dans le fond, en vapotant, ce n'est pas si difficile de diminuer ; c'est donc autant de cigarettes qui ne seront pas fumées ; or vapoter, c'est aussi moins cher ; double bénéfice donc.

### Pour le risque d'initiation du jeune non fumeur :

**1** - Le Dr Nicole Stenger de Fractal et du Comité contre les Maladies Respiratoires de Loire Atlantique, a assisté au dernier congrès de la Society for Research on Nicotin and Tobacco (SRNT) qui s'est tenu à Boston en mars dernier.

A la Question : « la cigarette électronique pourrait-elle constituer une initiation au tabagisme chez les jeunes ? », voici sa réponse : on dispose de 4 études qui montrent que chez les étudiants américains comme canadiens, les vapoteurs sont très majoritairement des fumeurs (EU : 47 % des F / 5 % des NF ; canadiens : 32,8 % sont F et 5,9 % sont NF).

**Les conclusions :** « Aucune étude ne permet pour le moment d'affirmer (ou d'infirmer) que la cigarette électronique conduit les jeunes à devenir fumeurs ».

Cela n'est guère étonnant, pourquoi un jeune non fumeur qui s'amuse à vapoter se mettrait-il à fumer du tabac qui coûte beaucoup plus cher, qui rend malade et qui le fait tousser ?

**2** - Une référence récente (mai 2013) de Action on Smoking and Health (UK) portant sur 1 400 enfants montre que parmi ceux qui savent ce qu'est une cigarette électronique les seuls utilisateurs sont des fumeurs ; quant au taux chez les non-fumeurs : 1 % a essayé « once or twice » et jamais plus. L'enquête menée par le Pr Dautzenberg auprès des jeunes parisiens montrant que 8 % des non-fumeurs ont déjà testé la e-cigarette, ne dit pas pour autant qu'ils ont fait plus que vapoter une fois ou deux.

Tout cela mérite d'autres confirmations, bien sûr ; par contre, ce qui est probable, c'est qu'il sera extrêmement difficile d'empêcher un jeune de se procurer une cigarette électronique s'il en a envie : un adulte peut refuser d'acheter des cigarettes pour un jeune, mais hésitera probablement beaucoup moins à le faire s'il est lui-même consommateur de cigarette électronique, bien conforté dans le fait sa toxicité est loin d'être démontrée, et qu'il ne voit guère au nom de quoi on interdirait à ce jeune la possibilité de vapoter plutôt que de fumer.

## La cigarette électronique pour la femme enceinte

On le sait depuis 2009 (<http://cigarette-electronique-recherche.fr/sante/cigarette-et-grossesse/>) : il existe « un consensus de l'ANAES\* qui confirme que les femmes enceintes qui désirent s'arrêter de fumer peuvent utiliser les traitements nicotiques de substitution (TNS) lorsque la seule volonté et les aides psychologiques sont insuffisantes ». La présence éventuelle de nicotine dans les cigarettes électroniques n'est donc plus un problème ; mais les autres produits inhalés, de plus en plus exempts de tous produits réputés « à risque », sont-ils plus malsains pour la mère, comme pour le fœtus, que la ciga-

rette qu'elle veut quitter ? On peut en douter ! On ne peut donc guère justifier médicalement le refus de la cigarette électronique ou la déconseiller formellement à une femme enceinte qui dit en tirer bénéfice et ne pouvoir arrêter autrement.

## Les risques de l'utilisation à long terme

Pérenniser le geste quant on apprécie la cigarette électronique, c'est évidemment lui donner la vedette et le consolider dans son rôle ; c'est bien là que le conseil d'un professionnel peut être précieux, attention à ne pas conserver cette dimension gestuelle de l'addiction. Ceci admis, on lit plutôt des témoignages de personnes qui abandonnent lentement leur e-cigarette, en diminuant progressivement le taux de nicotine de leurs produits jusqu'à l'arrêt. Certains continuent d'ailleurs à vapoter des cigarettes électroniques sans nicotine. Pour les autres (mais combien sont-ils ?) qui continueraient à inhaler de la nicotine, actuellement de qualité de plus en plus « pharmacologique », à des taux réglementés, leur cas évoque celui que connaissent les tabacologues ayant des années de pratique, et qui suivent de rares fumeurs qui n'arrivent pas à arrêter leurs produits de substitution nicotinique ; le risque cardio-vasculaire n'est vraiment pas grand ; et s'il arrivait quelque accident, il serait plus la conséquence du tabagisme antérieur qu'attribuable à la nicotine de leur e-cigarette ! Quant aux autres constituants, où serait le risque, si les produits vapotés sont de plus en plus contrôlés et validés ? Comment évaluer leur responsabilité réelle, et sur quel critère biologique ou clinique spécifique, s'ils s'améliorent régulièrement ? Le fameux principe de précaution déjà si souvent malmené aurait là bien du mal à justifier sa position. On est très loin d'un problème de Santé Publique capable de s'opposer valablement à l'usage de la e-cigarette.

Si vous voulez aller plus loin et en savoir plus, rendez-vous sur notre site Internet [www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org) pour consulter le dossier complet.



\*Agence Nationale d'Accréditation et d'Éducation en Santé.



## Ils ont couru pour nous !

### Triathlon Alpe d'Huez 2013 :

Le 24 juillet a eu lieu le triathlon de l'Alpe d'Huez. C'est à cette occasion que le Team Paris Triathlon, une équipe de sportifs émérites, a parcouru 2.2 km à la nage, 115 km en vélo, et 22 km en course à pied pour soutenir les actions de la Fondation du Souffle. Ce geste est d'autant plus symbolique, que le triathlon nécessite une constante adaptation du souffle à chacune des disciplines pratiquées, le souffle est vital pour ces sportifs. Un grand merci à cette équipe qui a su partager son souffle pour aider ceux qui en manquent cruellement.

### Ultra-Marin 2013

Les 28, 29 et 30 juin 2013 avait lieu dans le Golfe du Morbihan, l'Ultra-Marin, un grand événement sportif. A travers cet événement, la Fondation du Souffle avait pour objectif de promouvoir l'activité physique, essentielle pour la santé. C'est dans cet esprit qu'à l'occasion de l'Ultra-Marin, une équipe de sportifs a couru sous les couleurs de la Fondation du Souffle, un grand raid de 177 km pendant 2 jours, entre terre et mer. Un grand merci à cette équipe de sportifs, qui grâce à leurs souffles, ont permis à la Fondation de récolter des fonds, pour lutter contre le fléau des maladies respiratoires.

### Les timbres Ultra-Marin toujours disponibles

N'hésitez pas à commander les timbres Ultra-Marin 2013, par ce geste vous témoignez de votre solidarité avec ceux qui vivent à bout de souffle !

## Agissez pour le Souffle !

La création d'un tout nouveau site ! Depuis le mois de mai, vous pouvez retrouver les événements ponctuant la vie de la Fondation sur un nouveau site : [www.agir.lesouffle.org](http://www.agir.lesouffle.org). Retrouvez-nous sur ce nouveau site pour en apprendre davantage sur nos actions de terrain mises en place tout au long de l'année par nos équipes. Et continuez à nous rendre visite sur notre site institutionnel : [www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org).

## Une journée pour dédramatiser l'asthme

A l'occasion de la journée mondiale de l'asthme, le Comité départemental des Vosges a organisé une journée d'information à la maison de la santé Saint-Jean à Epinal. Cette journée avait pour but de dédramatiser la maladie, et d'encourager les plus jeunes à pratiquer une activité physique malgré leur asthme. Le docteur Françoise Couval, pneumologue présente lors de cette journée a tenu à rappeler « qu'on peut vivre très bien en ayant de l'asthme. » Cette journée a permis d'informer et de prévenir les visiteurs, venus très nombreux pour l'occasion. Son impact a été démultiplié par la parution d'un article très complet dans la presse régionale.

## Courir pour l'espoir

En cette année 2013, une petite fille touchée par une maladie respiratoire grave, la fibrose pulmonaire est décédée faute de greffe. Touché par la disparition de l'enfant et soutenu par les parents de la fillette, Monsieur K. ami de la famille, a décidé de courir en sa mémoire afin de récolter des fonds pour faire avancer la Recherche concernant cette maladie. La Fondation a été contactée par monsieur K. et se charge de relayer cette action généreuse, solidaire et pleine d'espoir. Au cours du mois de mai, Monsieur K. a couru 3 courses solidaires. Il continuera de courir et de donner son souffle à cette petite fille qui en a tant manqué.

## Journée de rencontre avec le public

Le 2 juin, a eu lieu en Seine Maritime, la Galopée 2013, un événement sportif regroupant 3 courses et une marche à allure vive. C'est à cette occasion que le Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires de Seine-Maritime a été sollicité pour participer à une matinée de rencontre avec le public autour d'une exposition thématique sur l'asthme et le sport. Cette manifestation a permis de rencontrer une centaine de visiteurs et d'effectuer des mesures du souffle sur les sportifs présents durant la manifestation.

## Disparition du Docteur Mazen Hzam

Le CNMR et la Fondation du Souffle ont appris avec beaucoup d'émotion la disparition du Docteur Mazen Hzam pneumologue à Nevers, à l'âge de 52 ans. Il était reconnu pour sa compétence, son implication dans la vie associative et son humanité. Nous le regretterons et nous associons à la peine de son épouse et de ses enfants.

**Merci de votre intérêt pour la Lettre du Souffle,  
merci de votre engagement à nos côtés.**

**Professeur Gérard Huchon  
Président de la  
Fondation du Souffle**