

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 nicotiques, 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 nicotiques 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. »

