

ET TOI,
TEN PENSES
QUOI ?



CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Depuis quelques années, la cigarette électronique a également fait son entrée dans la société. Il s'agit d'un dispositif vaporisant un liquide aromatisé, avec ou sans nicotine. Lorsque la personne aspire, le liquide mélangé à l'air inspiré va être légèrement chauffé par une résistance. Le liquide sort alors en vapeur tiède.

En Belgique¹, les chiffres montrent qu'une personne sur 4 l'a déjà utilisée. Parmi elles, 1/3 sont fumeuses, 1/3 ex-fumeuses et 1/3 n'avait jamais fumé avant. Au niveau des jeunes, 25% des 15-17 ans l'ont déjà utilisée. Elle est pourtant déconseillée pour les personnes n'ayant jamais fumé car elle peut amener à une dépendance à la nicotine et à l'inhalation des produits. Seulement 27% des consommateurs l'utilisent sans nicotine et près de 6 personnes sur 10 utilisent encore d'autres produits du tabac parallèlement. Elle est appréciée par les jeunes car elle permet aussi de répondre à un certain besoin d'appartenance ou encore de se conformer aux derniers standards de la mode.

La cigarette électronique est très intéressante pour l'industrie du tabac puisqu'elle lui permet de diversifier ses ventes mises en difficultés par la politique anti-tabac. Elle peut également amener des jeunes vers la cigarette classique. Après son arrivée sur le marché, la Belgique a décidé de l'encadrer légalement en interdisant sa vente au moins de 18 ans et son utilisation dans les lieux publics. Malgré cette intervention, elle reste utilisée par les jeunes.

Dans le cadre d'une prise en charge professionnelle, elle peut être utilisée pour aider les fumeurs à arrêter la cigarette classique. Elle est alors prescrite comme moyen de transition et non comme finalité. Elle permet de diminuer progressivement la dépendance à la nicotine ainsi que de répondre à la dépendance psychologique (on garde le geste, la manière, etc.).

¹ Selon l'Enquête tabac 2019, menée par IPSOS Belgique pour la Fondation contre le Cancer.



Ne contenant ni goudron, ni monoxyde de carbone ou autres substances nocives de la cigarette, elle est considérée par les consommateurs comme n'ayant pas ou peu de conséquences sur la santé. Il faut pourtant faire attention à son utilisation car elle contient des solvants, des arômes et parfois de la nicotine. Même si elle ne contient pas tous les composants nocifs de la cigarette, l'impact des arômes à long terme n'est pas encore connu. Pour ces raisons, l'OMS explique en 2019 que si elle est moins nocive que la cigarette, les risques ne sont pas à exclure. Encore plus lorsque l'on sait que certaines personnes achètent des liquides non contrôlés (facilement accessibles sur internet). En cas de mauvais usage ou de mauvais matériel, l'e-cigarette peut avoir des effets à court terme : irritation des voies respiratoires supérieures, de la bouche et de la gorge, toxicité de la nicotine, etc.

Il faudra attendre encore quelques années pour avoir assez de recul afin de connaître l'amplitude de ses conséquences sur la santé.