




# Mois sans tabac

## Le sevrage tabagique et la vape ?

Soirée interprofessionnelle  
Jeudi 03 octobre 2019

Aurélie LEGER- Sage-femme tabacologue / Anne-Christine BERRY, coordinatrice d'appui à SAOME



### Le sevrage tabagique et la vape ?

Outil pour sortir du tabagisme

- 1 Introduction
- 2 #MoisSansTabac
- 3 La vapoteuse : définition, public cible, risques potentiels...
- 4 échanges
- 5 Conclusion



## #MoisSansTabac

Dispositif national de Santé Public France  
SAOME ambassadeur du #MoisST sous le pilotage de l'ARS OI

- Défi collectif avec des objectifs individuels : « En novembre, on arrête ensemble »
- Arrêter 1 mois, c'est 5 fois plus de chance d'arrêter définitivement.
- 1 million de fumer en moins




### La vapoteuse :

Définitions, idées reçues, informations...

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6





## La vapoteuse

	<b>PUBLIC CIBLE</b>		<b>COMMUNICATION</b>	
<b>DEFINITION</b>		<b>RISQUES POTENTIELS</b>		<b>LEGISLATION</b>



Définition générale | \_\_\_\_\_ |

SAOME  
Santé Addictologie Océan Nord



- CE N'EST PAS UNE CIGARETTE
- Attention au vocabulaire: VAPE, VAPOTE, VAPOTEUSE...
- Cigarette électronique = NON  
Trop de confusion

7 octobre 2019  
Animation territoriale et régionale  
La Réunion / Mayotte / Océan Indien

SAOME  
Santé Addictologie Océan Nord

### COMPOSITION

5 produits



( vs les 4000 substances toxiques de la cigarette )

- Propylène glycol
- Glycérine végétale
- Eau
- Arômes
- +/- Nicotine


**VAPEUR D'EAU**

Dérivé OH  
=> Interdiction aux mineurs et femmes enceintes

7 octobre 2019  
Cellule d'appui à la prévention des conduites addictives  
La Réunion / Mayotte

SAOME  
Santé Addictologie Océan Nord

### utilisation



- Aspiration = pression sur le bouton d'allumage
- Chauffe de la résistance
- Chauffe du produit
- Production de vapeur d'eau

7 octobre 2019  
Animation territoriale et régionale  
La Réunion / Mayotte / Océan Indien

SAOME  
Santé Addictologie Océan Nord

### Différents matériels

- Propre à chaque fumeur
- À tester, dans magasin spécialisé
- Trouver le HIT (sensation de gratouille dans le fond de la gorge): selon voltage, taux nicotine
- Réglage de l'entrée d'air pour augmenter ou diminuer le HIT
- Dosage de nicotine +/- : flacon de 3mg, 6mg, 10mg...
- Intérêt du sel de nicotine ( proche cinétique de la nicotine des cigarettes )**

SAOME  
Santé Addictologie Océan Nord

### Est-elle dangereuse ?

**DANS PRODUIT NORME CE**

- Propylène glycol ? pas toxique en inhalation
- Glycérol = glycérine végétale: non toxique
- Eau
- Nicotine +/- : non toxique
- Arômes : irritants

Dégradation thermique du glycérol et du propylène glycol = formation d'**aldéhyde et acroléine** ( ++ si surchauffe ) reconnus comme cancérogènes

**Quelques substances toxiques mais leur taux est 400X plus faible que dans 1 cigarette**

SAOME  
Santé Addictologie Océan Nord

- Pas sûre à 100% mais clairement beaucoup moins risquée**
- Environ 3% des risques de la cigarette**

**On parle de REDUCTION des RISQUES**

matériels



20-25€  
Pour petit fumeur  
Moins de 7-10cig/jours



35-45€  
Pour fumeur modéré et  
gros fumeur

matériels

- Quel type de fumeur?
- Voir l'autonomie de la batterie
- Voir taille du réservoir
- Produits selon goût mais surtout selon degré de dépendance
- Différentes couleurs et formes ( prise de main différentes)



Différence avec la cigarette

Fumée de cigarette	Pathologies	Vapeur de e-cig.
Nicotine ++	➔ Addiction	Nicotine ++ (si présente)
Carcinogènes +++	➔ Cancers	➔ Carcinogènes = 0 ou traces
CO +++	➔ Maladies cardio-vasculaires	➔ CO = non
Irritants +++ (acroléine)	➔ Irritation BPCO	➔ Irritants +/- (pas d'études à long terme)

Absence de monoxyde de carbone

- ZERO Monoxyde de carbone!

Rappel sur le CO

CO éliminé en 10-24h de l'organisme d'un fumeur  
= Récupération très rapide  
Il n'est jamais trop tard

Coût global

- Variation selon matériel
- Entre 20€ et 100€
- Flacon: 5€ les 10 ml



## Usagers

SAOME  
Société Addiction Orale Plus

Accessible à tous

Interdictions

- Mineurs
- Femmes enceintes

7 octobre 2019

## Femmes enceintes

- SAOME  
Société Addiction Orale Plus
- Principe de précaution : recul non suffisant
  - Propylène glycol : dérivé de l'alcool  
= liquide sans propylène glycol !!
  - Toujours moins toxique que la cigarette
  - **PAS DE MONOXYDE DE CARBONE**
  - Dire que pas « Zéro risque »
  - Pas en première intention, mais ne pas décourager si sevrage avec vape
  - En Ecosse : Première étude d'envergure chez les femmes enceintes en cours sur 2 ans (depuis 2017)

## Femmes enceintes

SAOME  
Société Addiction Orale Plus

L'avis d'experts français de 2016 a formulé les recommandations suivantes chez la femme enceinte fumeuse :

- (1) en l'absence de données, les substituts nicotiques sont toujours préférables à la cigarette électronique ;
- (2) si une femme apprend qu'elle est enceinte alors qu'elle utilise une cigarette électronique aucun risque particulier n'a été rapporté ; il faut la rassurer, lui conseiller d'arrêter la cigarette électronique (avec ou sans substituts nicotiques) et surtout de ne pas refumer.

**Toutefois, chez des fumeuses « difficiles », l'utilisation de la cigarette électronique est moins nocive que la poursuite du tabagisme. ».**

Dautzenberg B, Allen M, Garrick D, Louhevaara J, Mathers G, et al. Practical guidance on e-cigarettes for practitioners and other health professionals. A French 2016 experts' statement. Rev Med Respir. 2017;14:105-104.

SAOME  
Société Addiction Orale Plus

Working in pregnancy challenge group

L'utilisation de la cigarette électronique pendant la grossesse

Un guide pour les équipes femmes et autres professionnels de santé

## Recommandations anglaises

- Plus d'avance sur nous
- Selon les études de la Public Health England (PHE), les cigarettes électroniques sont 95 % moins nocives que le tabac.
- L'agence publique a conclu que les dispositifs qui chauffent du tabac peuvent être considérés comme moins nocifs que les cigarettes de tabac, mais davantage que les cigarettes électroniques

<https://www.stop-dependance.ch/tabac/pdf/eCigSIPF.pdf>

## Jeunes

SAOME  
Société Addiction Orale Plus

Il est légitime pour tout médecin de décourager la vape chez tout adolescent (et adulte) non-fumeur.

Les données épidémiologiques globales montrent la rassurante poursuite de la baisse du tabagisme avec l'émergence de la vape chez les adolescents

Tout se passe comme si la vape est plus un concurrent qui ringardise le tabac qu'une porte d'entrée au niveau collectif, mais on est sur le fil du rasoir et on doit veiller à la poursuite de la ringardisation du tabac et surveiller les sels de nicotine.

Pr Bertrand Dautzenberg

RISQUES POTENTIELS

## Toxicité

Dégradation thermique du glycérol et du propylène glycol

= formation d'aldéhyde et acroléine

(++ si surchauffe)

reconnus comme **cancérigènes**

Quelques substances toxiques mais leur taux est 400X plus faible que dans 1 cigarette

Pas sûre à 100% mais clairement beaucoup moins risquée (3%)



## Toxicité

### Comparaison des toxiques e-cigarettes et tabac

Etude de Goniewicz et al, publiée en ligne le 6 mars 2013:  
12 marques de cig électroniques testées sur machine à fumer

Toxic compound	Conventional cigarette (ng in mainstream smoke) <sup>1,2</sup>	Electronic cigarette (ng per 10 puffs) <sup>1</sup>	Average ratio: (conventional vs electronic cigarette)
Formaldéhyde	1.6-62	0.20-0.61	9
Acryaldéhyde	50-160	0.11-0.36	400
Acétoaldéhyde	2.4-62	0.07-0.19	15
Toluène	0.3-20	0.02-0.03	120
NO <sub>x</sub>	0.005-0.19	0.0005-0.0040	300
NO <sub>2</sub>	0.002-0.13	0.0001-0.0003	40

TSM, 1° nitrobenzène (BN), and 4-vinylpyridine (V4P) in tobacco, NNK, NNN, N nitrosocotinine,

Goniewicz ML, et al. *Tob Control* 2013;22:7-1. doi:10.1136/tobaccocontrol-2012-020209

**Conclusion: Taux de substances toxiques 9 à 450 fois plus faibles ds la vapeur de e-cigarette, vs fumée de tabac (cancérigènes)**

Goniewicz ML, et al. *Tob Control* 2013;22:7-1. doi:10.1136/tobaccocontrol-2012-020209



## Toxicité

- Il faut vapoter 1 an pour inhaler l'équivalent toxique
- d'une journée de tabagisme !
- (Pr B. Dautzenberg, pneumologue, Hôpital de la Salpêtrière, SFT)



## BPCO

- Certains Arômes: connus comme irritants pour les poumons
- VAPOTEUR = ancien fumeur

- **Amélioration du débit respiratoire** (RICCARDO Polosa, JAYMIN Bhagwanji; BMC, Evidence for harm reduction in COPD smokers who switch to electronic cigarettes, 2016)
- **Réduction des symptômes de la BPCO** (JB Morjaria, E Mondati and R Polosa; International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease; E-cigarettes in patients with COPD: current perspectives; 2017)



## Addiction

- VAPE = nouvelle addiction
    - Aurais-je assez de produits pour ma soirée? Mince il-faut que je recharge ma VAPE? Toujours penser à sa VAPE...
  - Bien voir la VAPE comme un **moyen d'aide au sevrage**
  - Temporaire
  - Encadrement et informer pour arriver à un sevrage complet aussi bien de la nicotine que de la VAPE
- Intérêt ++ des magasins spécialisés: intérêts de former un maximum



## Vapotage en continu

Pour obtenir 1mg de nicotine  
= vapotage 10-15 min selon dispositifs utilisés  
= vapotage souvent

Intérêt du sel de nicotine: action plus rapide, cinétique comparable à la nicotine des cigarettes

Quid du temps de pause...



## COMMUNICATION



### Quid des problèmes aux USA

- Médiatization ++
- 12 morts suite à infections pulmonaires grave: seulement aux USA
- 850 Américains touchés; adolescents
- Conclusion rapide, désinformation+++
- Mort OUI qui vapotaient OUI
  - Mais des produits illicites: huile de cannabis (THC) achetés au marché noir
  - Les USA ont un soucis de prohibition du cannabis



Maladies soudaines = forcément liés à composant qu'on ne trouve pas depuis plus de 10 ans dans les produits classiques

- L'inhalation d'huile ( +++ acétate de vitamine E)
  - Dépôt d'une couche graisseuse au niveau des alvéoles pulmonaires
  - Inflammation grave du poumons = pneumonie lipidique
- Dans les produits classiques, normés
  - Pas d'huile
- **Produits normes CE et vendus légalement en France**
- **AUCUN problème sanitaire en France**



### Conclusion de l'OMS

#### Dans les grandes lignes :

- Ils font le constat qu'il existe une grande variété de cigarette électronique (forme, produits utilisés)
- Qu'aujourd'hui il n'est pas possible de tirer des conclusions sur le fait que la cigarette électronique soit un risque pour la santé. Cette question nécessite une étude plus approfondie.
- Ils préconisent néanmoins aux pays de classer ce produit comme dangereux, nocif et d'établir une législation autour de sa consommation surtout à l'égard des jeunes.



### Conclusion de l'OMS

- Ils se sont également intéressés à l'utilisation de la cigarette électronique comme moyen de sevrage tabagique. Pas de résultat pouvant mener à une conclusion. La question fait encore débat. Il y a un certains nombres de facteurs inconnu qui ne permettent pas de recommander ce moyen de sevrage en toute sécurité.
- Conclusion d'un rapport de 200 pages « *la VAPE est incontestablement nocives* »
  - On réduit en cendres la notion de réduction des risques et des dommages



## LEGISLATION

## Loi de santé de 2016 :

### Utilisation de la cigarette électronique :



Le 25 avril 2017 est paru au Journal Officiel le décret d'application précisant l'interdiction de vapoter dans certains lieux à usage collectif.

Ce décret entrera en vigueur le 1er octobre prochain.

L'utilisation des e-cigarettes est interdite dans les établissements scolaires et les établissements destinés à l'accueil, à la formation et à l'hébergement des mineurs, dans les moyens de transport collectif fermés, ainsi que dans les lieux de travail fermés et couverts à usage collectif.

7 octobre 2019

Association SAOME  
La Réunion

37



MERCI DE VOTRE ATTENTION

SAOME  
Santé Associations Océan Indien

38