

# Le vapotage a la cote

Depuis dix ans, le nombre de fumeurs chute quand celui des utilisateurs de cigarette électronique ne cesse d'augmenter. Malgré des zones d'ombre, les médecins y voient surtout une bonne nouvelle.

Nicolas Berrod

**VOTRE VOISIN** de bureau crépite, siffle, glougloute... Il vient peut-être de « s'allumer » une cigarette électronique, comme plus de 8 % des Français adultes le font régulièrement. Le vapotage progresse en continu depuis près de dix ans, d'après les nouvelles données de Santé publique France qui englobent l'année 2023. Une tendance qui réjouit de nombreux médecins, dans l'espoir de faire baisser le tabagisme pur et dur, alors que le Mois sans tabac s'est achevé samedi.

« Pour la plupart des Français qui vapotent, le motif d'entrée dans la vape est de sortir de la cigarette ou de fumer moins », avance Viêt Nguyen Thanh, responsable de l'unité addictions au sein de la direction de la prévention et de la promotion de la santé à Santé publique France. Le nombre de fumeurs quotidiens de « vraies » cigarettes a d'ailleurs chuté, passant de près de 30 % à 23 % en moins de dix ans. Pour certains, le sevrage a pu passer par la clope électronique, moins nocive car elle ne produit pas de goudrons ni de monoxyde de carbone, faute de combustion. « C'est le problème capital avec la cigarette classique », pointe le professeur Laurent Karila, addictologue à l'hôpital Paul-Brousse (Villejuif).

## Une porte de sortie ?

Les médecins doivent-ils pour autant recommander aux fumeurs de passer à la vape ? À cette question, les autorités sanitaires répondent non. « Les données actuellement disponibles ne sont pas concluantes quant à l'efficacité des produits du vapotage en tant qu'outil pour arrêter de fumer par rapport aux traitements validés disponibles », indique le ministère de la Santé sur sa page dédiée, mise à jour la dernière fois en octobre 2022. Et d'ajouter que « des recherches supplé-



Plus de 8 % des Français adultes utilisent régulièrement une cigarette électronique, selon Santé publique France.

mentaires sont nécessaires pour évaluer les risques et les avantages de ces produits dans l'arrêt du tabac pour les fumeurs adultes ».

Le gouvernement se base essentiellement sur un long rapport du Haut Conseil de la santé publique, rendu fin 2021. Dans les recommandations, il est clairement indiqué que « les connaissances fondées sur les preuves sont insuffisantes pour proposer les Seden (systèmes électroniques de délivrance de nicotine) comme aides au sevrage tabagique dans la prise en charge des fumeurs ». Mais ce constat « n'exclut pas que le rapport bénéfice/risque de ces produits puisse représenter une aide pour certains consommateurs et contribuer ainsi à améliorer leur santé ».

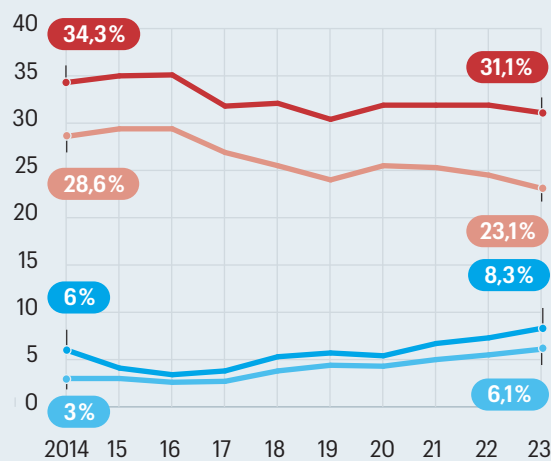
D'après nos informations, aucune actualisation n'est prévue. Il y aurait pourtant de quoi, estime Antoine Flahault, directeur de l'Institut de santé globale de Genève. « On a davantage de recul et de données, avec plus de 300 études qui montrent que la cigarette électronique peut aider à arrêter de fumer », tonne-t-il. Une centaine de ces travaux ont été analysés par des scientifiques, dont les conclusions sont parues en janvier dans la revue « Cochrane » : « Il existe des données probantes d'un niveau de confiance élevé indiquant que les cigarettes électroniques avec nicotine augmentent les taux d'arrêt du tabac par rapport aux thérapies de substitution nicotinique. »

Laurent Karila l'a constaté chez certains de ses patients. « Je commence toujours par proposer un traitement substitutif : patch, gommes... Si cela ne marche pas, je leur dis que la vape peut les aider, à condition de mettre le bon taux de nicotine. J'ai des patients qui ont arrêté de fumer des cigarettes industrielles grâce à celle électronique », décrit l'animateur du podcast Addiktion.

## De moins en moins de fumeurs... mais de plus en plus de vapoteurs

Part des adultes de 18 à 75 ans se disant...

● ... fumeurs ● Dont fumeurs quotidiens  
● ... vapoteurs ● Dont vapoteurs quotidiens



Source : Santé publique France. • Le Parisien-Infographie.

Aux États-Unis et au Royaume-Uni, entre autres pays, la vape est recommandée comme une façon possible d'arrêter de fumer. En France, c'est le principe de précaution qui prévaut. « Il y a une sorte de méfiance innée des pouvoirs publics français vis-à-vis de ces produits qu'ils ne veulent pas promouvoir. Dans ce cas, qu'on laisse faire le marché ! », lâche Antoine Flahault.

Les réticences d'une partie de la communauté médicale s'expliquent aussi par la crainte que la cigarette électronique fasse office de « passerelle » avec la cigarette classique. Car la vape peut aussi rendre accro au geste de mettre quelque chose à la bouche, quand elle contient de la nicotine – ce qui est le cas de beaucoup de modèles vendus. Et ses potentiels effets toxiques sur

la durée sont encore méconnus. « Si les connaissances progressent rapidement, il existe encore des incertitudes », prévient l'Institut national du cancer.

## « Un effet de curiosité »

Les inquiétudes portent surtout sur les ados. « Pour eux, on n'est pas dans un profil de substitution au tabac, on est plutôt sur un effet de curiosité », pointe Viêt Nguyen Thanh, de Santé publique France. Cet « effet passerelle » a été établi dans différentes études. Dans l'une d'elles, menée sur des adolescents aux Pays-Bas et parue en 2023, le risque de fumer est multiplié par deux au bout de six mois et par six au bout d'un an !

C'est pour cette raison que le gouvernement a annoncé l'interdiction des puffs, ces cigarettes électroniques jetables qui font fureur chez les jeunes. Les fabricants les vendent sous de nombreux arômes, avec des codes marketing aguicheurs (couleurs criantes, visuels modernes...). La ministre de la Santé souhaite stopper leur commercialisation « avant la fin de l'année ». Mais déjà, on trouve sur des plates-formes de vente illégales des Smart Vape, équipées d'un écran pour naviguer sur des applications, écouter de la musique et même passer des appels.

En France,  
**1 enfant sur 3000**  
est atteint de la rétinite  
pigmentaire et va perdre  
la vue à l'âge adulte

www.vaincre-usher2.com

**SAUVONS LA VUE  
DES ENFANTS**

**Vaincre  
USHER2**  
Perte auditive suivie de la perte visuelle

Le syndrome de Usher : un double handicap sensoriel associant la perte auditive dès la naissance à la perte progressive de la vue.

La perte visuelle, à ce jour, est incurable.  
Grâce aux dons, la recherche avance, l'espoir est là.

**FAITES UN DON**

HELLOASSO



PAR CHEQUE

à l'adresse  
Fonds de Dotation  
Vaincre Usher2  
26 rue Anatole Le Braz  
35700 RENNES

100%  
de votre don  
versé à la  
recherche

Le Fonds de Dotation est un organisme d'intérêt général. Ex : pour un don de 100€, votre coût réel sera de 34€ après réduction d'impôt.



**J'ai des patients  
qui ont arrêté de  
fumer des cigarettes  
industrielles grâce  
à celle électronique**

Laurent Karila, addictologue  
à l'hôpital Paul-Brousse (Villejuif)