VAPE (cigarette électronique) – Son HISTOIRE

CIGARETTE ELECTRONIQUE = VAPE = VAPORISATEUR PERSONNEL

Inventée par des personnes concernées

des usagers du tabac souhaitant sortir de l'usage du tabac

Pas par l'industrie du tabac.

*Le premier dispositif rendu public destiné à simuler l'utilisation d'une vraie **cigarette** a été réalisé en 2003 par Hon Lik, un ancien pharmacien et ingénieur chinois qui a déposé en 2005 un brevet pour une « **cigarette** sans fumée à pulvérisation **électronique** »*

Toutefois, ce premier dispositif exploite alors la technologie de nébulisation par ultrason

La technologie de vaporisation par résistance chauffante, seule technologie commercialisée pour les cigarettes électroniques actuellement, a été inventée et brevetée vers 2009 par le chinois David Yunqiang Xiu

VAPE (cigarette électronique) – L'avis de l'orateur

UN OUTIL INCONTOURNABLE

VAPE (cigarette électronique) – Pourquoi ?

Positionnement comme un moyen de

Réduction des Risques et des Dommages

(RDRD)

≠ ZERO risque ≠ ZERO dommage

Principe de réalité qui tient compte de l'imperfection humaine

Démarche à plusieurs niveaux qui va au-delà d'une classique balance bénéfice/risque

VAPE (cigarette électronique) – Moyen de Réduction des Risques et des Dommages

RDR arrivée avec le SIDA :

- Si vous ne voulez pas attraper le SIDA => ne vous droguez pas
- Si vous vous droguez => ne vous shootez pas
- Si vous vous shootez => ne partagez pas votre seringue
- Si vous partagez votre seringue => lavez-la à l'eau de javel *(pas pour VHC)*

Objectif recherché

Evénements désirables *(bénéfices)* >> Evénements indésirables *(dommages)*

(Médicaments, gestes chirurgicaux, vaccins… trajets en voiture, centrales nucléaires)

Au minimum, le vapotage s'inscrit dans cette réalité

VAPE (cigarette électronique) – Moyen de Réduction des Risques et des Dommages

BENEFICE

Arrêt d'un produit qui tue la moitié de ses utilisateurs

RISQUE

Principe de précaution

*Il ne faudrait pas faire (ne pas utili*ser la vape) … parce qu'on ne saurait pas tout

Politiques sanitaires publiques ≠ GB/France

…..

René DESCARTE (1596-1650)

« Attendre d'en savoir assez en toute lumière, c'est se condamner à l'inaction »

TABAC – Toxicité cardiovasculaire

Tabac => 2 à 3 fois plus de risque de décès cardiovasculaire

Arrêt du tabac => Diminution rapide de la mortalité cardiovasculaire (-36%)

Après 2 ans le risque de maladie coronarienne est diminué de moitié

Traitement/intervention	Estimation de la diminution de la mortalité
Aspirine[44]	18%
Bêtabloquants[45]	23%
Inhibiteurs de l'enzyme de conversion[46,47]	13-14%
Statines[48-50]	16-26%
Arrêt du tabac[14]	36%

TABAC ou VAPE – La Nicotine en commun

Peur de la Nicotine ?

La Nicotine n'est pas le problème … mais une étape de la solution

La nicotine est présente : Tabac, Substituts, Vape

Expérience des substituts nicotiniques "classiques":

Placebo / substitut nicotinique *(Méta-analyse)*

- Pas d'augmentation du risque d'événements CV majeurs
- Augmentation du risque d'événements CV de sévérité clinique moins importante *(palpitations)*

=> Innocuité des substituts nicotiniques chez les patients CV

VAPE (cigarette électronique) – Toxicité des e-liquides ?

Composition des e-liquides:

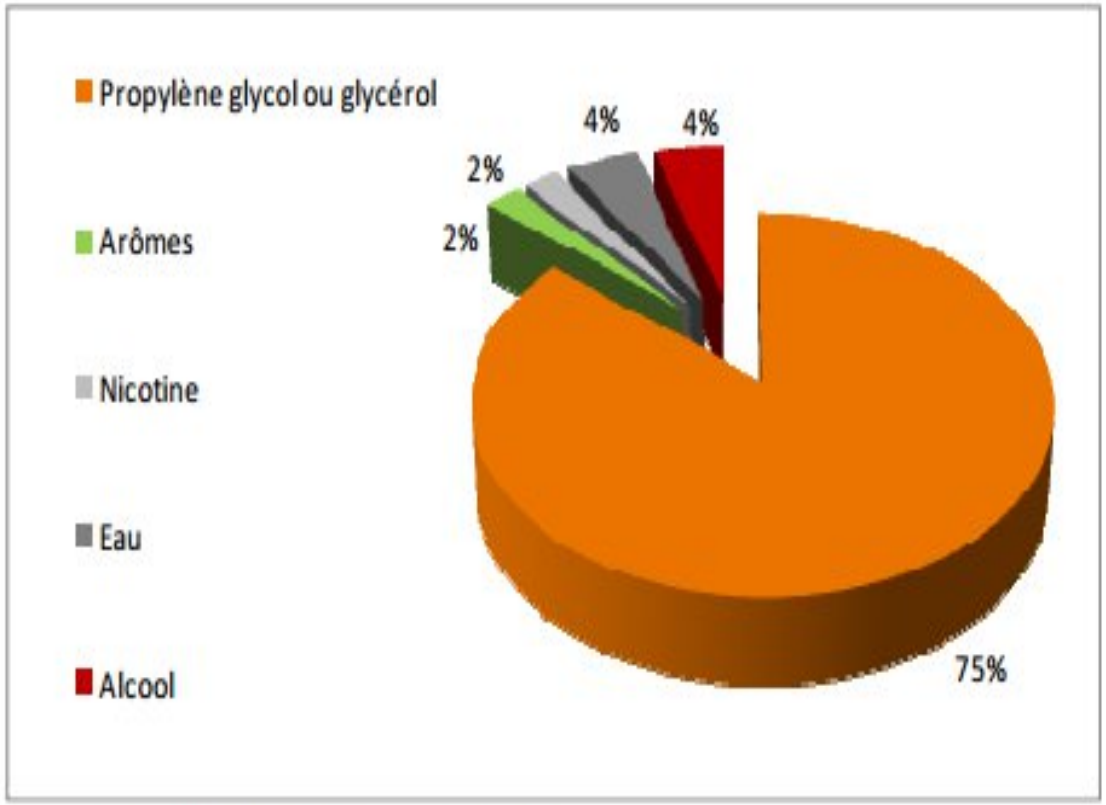


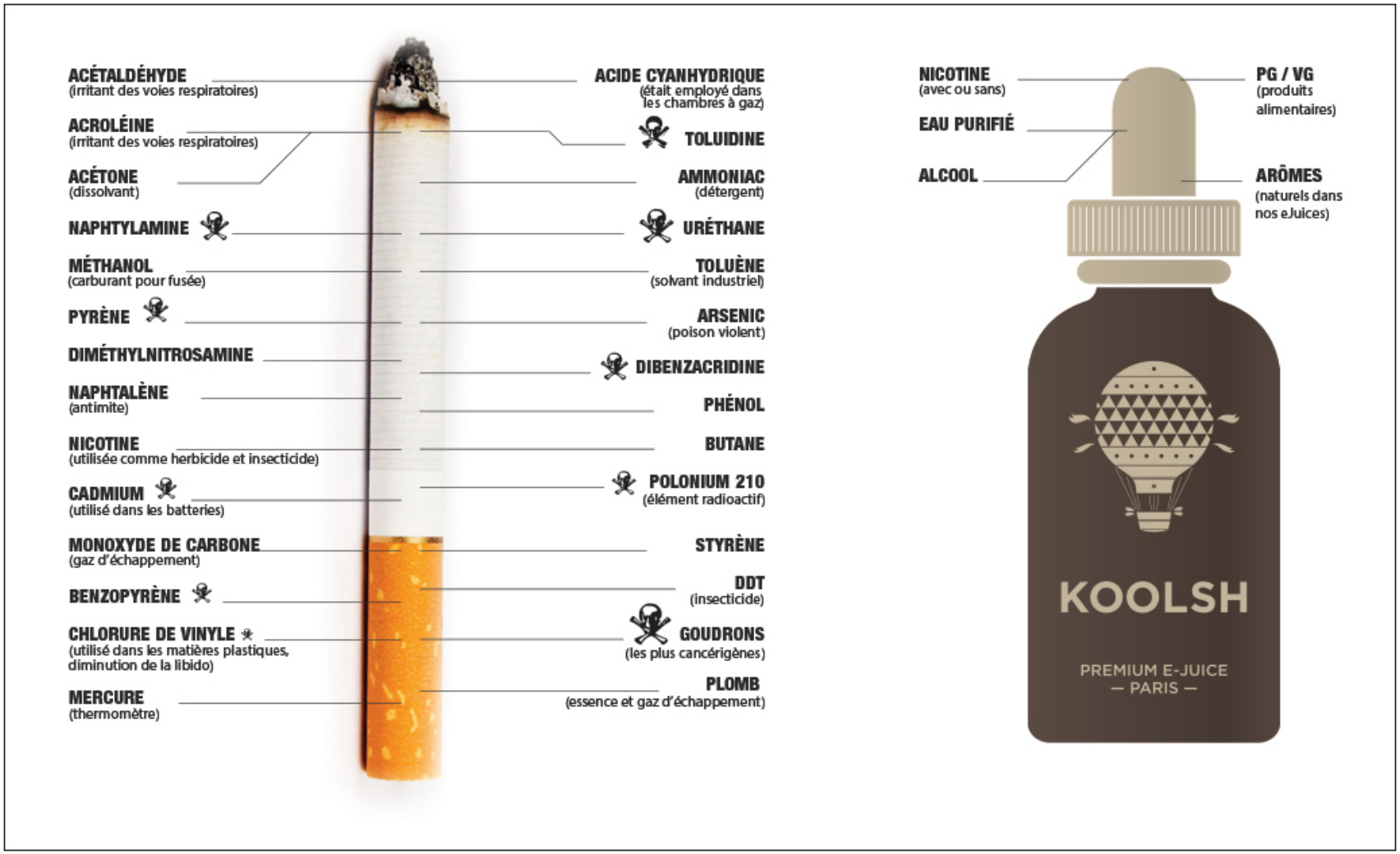
FIGURE 7 : EXEMPLE DE COMPOSITION D'UN E-LIQUIDE EN 2003

Nicotine-base : le plus souvent

Sels de nicotine : plus rarement

Max 20 mg/ml

VAPE (cigarette électronique) – Toxicité des e-liquides ?



VAPE (cigarette électronique) – Toxicité des e-liquides ?

Vapeur des e-cigarettes:

Pas de goudron

Pas de monoxyde de carbone

Si la solution est exagérément chauffée *(> 250°C)* :
Radicaux libres *(100 à 1000 fois moins)*
Formaldéhyde, acétaldéhyde, acroléine, toluène, nitrosamines *(9 à 450 fois moins)*

- Toxicité comparée vape/tabac ? 95% moins toxiques (rapport 2015 Public Health England)

VAPE (cigarette électronique) – Questions/réponses

- Moyen de sortie du tabac ? OUI

	2018
Grande Bretagne	14,7%
France	32%

- Porte d'entrée dans le tabagisme ? NON

(Il ne reste plus que 5% de fumeur à la sortie du lycée aux USA)
(2.7% des vapoteurs réguliers sont devenus des fumeurs réguliers)

- Les vaporisateurs et les liquides de vape sont-ils des produits fiables ? OUI

- *Faut-il* interdire les arômes *dans les liquides de vape* ? NON

VAPE (cigarette électronique) – Place de la vape

Les recommandations :

Fumeur sans traitement

=> Traitements validés d'aide à l'arrêt du tabac en première intention

Patient qui n'arrive pas à être à zéro cigarette avec les autres traitements

=> ajoutez la vape

Vapo-fumeurs

=> Proposer d'y associer les traitements validés

VAPE (cigarette électronique) – Place de la vape

Mais aussi… :

Laisser aux patients le choix de l'outil de sevrage => meilleure adhésion

Patient manifestement décidé à utiliser la vape => encouragez-le

VAPE (cigarette électronique) – Comment vapoter ?

Objectif zéro cigarette (+++)

- Nécessite un apprentissage, parfois long *(comme le tabac)*
- Le plaisir doit être favorisé !!! Il faut aimer vapoter sinon on revient vers la cigarette
- Le goût doit plaire
- La dose de nicotine doit être suffisante pour ne pas être en manque (+++)
- Dose la plus forte de nicotine supportée pour éviter le vapotage continu
- Favoriser le vapotage à l'extérieur.

VAPE (cigarette électronique) – Comment vapoter ?

"Si je tousse avec la vape"

- Apprendre à vapoter : plus lentement
- Inspirer "Comme avec une paille", pas dans la gorge
- Ajuster les doses de nicotine
  - En diminuant si trop fort (irritation, surdosage)
  - En augmentant si vapotage en continu
  - Essayer des doses différentes

VAPE (cigarette électronique) – Limites de la vape

➢ Tabagisme = addiction

- Prise en charge globale
- Evolution non linéaire

➢ Vapotage

- Nécessite un apprentissage, parfois long *(comme la cigarette)*
- Après le tabac, il faut ensuite aider à sortir de la vape
- Poursuivre l'accompagnement

VAPE (cigarette électronique) – Comment sortir de la vape ?

Plusieurs mois…. Plusieurs années

Poursuivre la vape tant que le risque de reprise du tabac existe !

- Pas d'urgence, prendre le temps nécessaire
- Diminuer la fréquence de vapotage avant de diminuer la dose de nicotine
- S'habituer au comportement sans la vape
- Ne garder la vape qu'aux moments à risque : en soirée, lors de fortes envies de fumer le tabac

VAPE (cigarette électronique) – QUELLES ORIENTATIONS ?

CSAPA et Consultations de tabacologie
Boutiques de vape
Groupes d'utilisateurs et Proches utilisateurs

Centres de Tabacologie à Nice

www.addictaide.fr

www.drogues.gouv.fr (Mildeca)

Informations pratiques et pour les "militants"
https://fr.vapingpost.com

Produits à éviter = IQOS "tabac chauffé"

MERCI DE VOTRE ATTENTION

Dr Gilles NIVOLLET

CSAPA – Centre hospitalier de Cannes

7 rue Teisseire – 06400 Cannes

g.nivollet@ch-cannes.fr