



La cigarette ÉLECTRONIQUE: ANGE OU DÉMON?

Malgré les effets néfastes bien connus du tabagisme, 20 % des Canadiens fument encore en raison de leur très forte dépendance face à la nicotine. Une étude récente suggère que la cigarette électronique faciliterait le sevrage au tabac et pourrait donc représenter une aide fort utile aux personnes qui veulent cesser de fumer.

Aux doses présentes dans une cigarette, la nicotine possède la caractéristique d'activer ce qu'on appelle «le circuit de la récompense» du cerveau. Chez les personnes qui fument régulièrement, ce circuit de récompense se renforce progressivement et devient de plus en plus important pour le bien-être de la personne, ce qui crée des sensations de manque très intenses lors de l'arrêt du tabac. Le pouvoir addictif de la nicotine est énorme: on estime que plus d'un tiers des personnes qui ont fumé au moins une cigarette deviennent dépendantes du tabac, un pourcentage plus élevé que pour l'ensemble des autres drogues, incluant l'héroïne, la cocaïne ou l'alcool.

BRISER LES CHAÎNES

Au cours des 30 dernières années, la mise en place d'un plan de lutte au tabac (campagnes d'information, hausse importante des taxes, abolition de la publicité, interdiction de fumer dans les espaces publics) a permis de diminuer significativement le nombre de fumeurs. Cependant, 20 % de la population demeure dépendante du tabac et éprouve énormément de difficultés à cesser de fumer, même si les sondages indiquent

que la majorité de ces personnes aimerait y parvenir. Les substituts nicotiques (timbres, gommes) ou des médicaments comme le bupropion (Zyban) ou la varénicline (Champix) peuvent parfois s'avérer utiles, mais dans la plupart des cas, ces interventions n'arrivent pas à soulager efficacement la sensation de manque qui accompagne le sevrage de la nicotine. Il semble donc que de nouvelles avenues doivent être envisagées pour parvenir à réduire encore plus le nombre de fumeurs qui ne parviennent pas à arrêter.

E-CIGARETTE

L'arrivée sur le marché de la cigarette électronique pourrait apporter une nouvelle dimension à la lutte au tabac. Le principe à la base de ces produits est relativement simple: une solution de nicotine est chauffée à l'aide d'un atomiseur, ce qui génère une «vapeur» blanche d'apparence similaire à la fumée de cigarette. Le «vapoteur» inhale donc une petite quantité de nicotine, comme un fumeur, mais la vapeur ne contient pas les multiples molécules cancérigènes et les particules fines formées lors de la combustion du tabac. Ces «e-cigarettes» sont donc essentiellement

des vecteurs d'administration d'une drogue (la nicotine), mais beaucoup moins dangereux que les cigarettes traditionnelles.

Une étude récente réalisée auprès de 5863 fumeurs britanniques suggère que les e-cigarettes pourraient aussi significativement améliorer le succès de sevrage à la nicotine. Selon cette étude, les fumeurs qui tentent d'arrêter de fumer par eux-mêmes, sans soutien d'un professionnel de santé, ont environ 60 % plus de chance de réussir leur sevrage avec l'e-cigarette que s'ils utilisent des substituts nicotiques⁽¹⁾.

RÉVOLUTION OU RETOUR EN ARRIÈRE ?

L'apparition des e-cigarettes est accueillie avec enthousiasme par un grand nombre de professionnels de la santé qui font face quotidiennement aux ravages causés par le tabac. Un groupe d'experts internationaux regroupant des oncologues et tabacologues a d'ailleurs récemment plaidé auprès de l'Organisation mondiale de la santé pour qu'on encourage une plus grande utilisation de ces produits. Il s'agit selon eux d'une stratégie valable de réduction des dommages de la cigarette, une ap-

proche qui cible les conséquences plutôt que les comportements. Pour les opposants à toute forme de tabagisme, par contre, les e-cigarettes ne sont qu'un «cheval de Troie», un tremplin vers une renormalisation du tabac qui pourrait éventuellement renverser les gains réalisés au cours des dernières années.

D'une part, il faut bien sûr demeurer très vigilants face à ces produits: la nicotine est une substance très dangereuse, dont la vente doit être strictement encadrée, en particulier chez les jeunes. Cependant, on ne peut passer sous silence l'énorme potentiel de réduction des dommages offert par l'e-cigarette. Six millions de personnes meurent chaque année de maladies causées par l'usage du tabac et la substitution des cigarettes actuelles par leur version électronique pourrait représenter un tournant majeur dans l'histoire de l'humanité en prévenant des millions de morts au XXI^e siècle.

⁽¹⁾ Brown J et coll. Real-world effectiveness of e-cigarettes when used to aid smoking cessation: a cross-sectional population study. Dépendance, publié en ligne le 20 mai 2014.

Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

