

Pourquoi le vapotage est moins nocif pour les adultes avec une dépendance au tabac

PHOTO ADOBE STOCK

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à <https://www.richardbeliveau.org/> pour supporter nos recherches.

En plus d'informer les fumeurs des dangers de la cigarette, il serait aussi souhaitable de promouvoir des options de remplacement moins nocives et de changer notre stratégie de lutte contre le tabac.



Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

Santé Canada a récemment proposé d'ajouter de nouvelles mises en garde sur chaque cigarette pour sensibiliser les fumeurs au danger posé par le tabagisme. On ne peut être contre la vertu, mais on peut se questionner sur l'impact réel de ces nouveaux avertissements : les cigarettes sont en effet devenues au cours des dernières années des produits complètement marginalisés, bannis de l'espace public et vendus à des coûts prohibitifs sous forme de paquets hideux affichant déjà très clairement les effets catastrophiques du tabac.

Une personne qui fume encore dans un tel contexte souffre manifestement d'une grave dépendance au tabac et il est peu probable qu'un avertissement supplémentaire puisse l'inciter à finalement écraser pour de bon. Ce n'est pas le manque de volonté de ces personnes qui est en cause ici, mais une dépendance fondamentale, qui nuit aux changements comportementaux essentiels à l'arrêt du tabagisme.

OPTIONS MOINS TOXIQUES

C'est la nicotine qui entraîne la dé-

pendance biochimique à la cigarette, mais cette molécule n'a pas d'effets majeurs en tant que tels sur le corps. C'est plutôt la combustion des feuilles de tabac qui génère les milliers de composés toxiques qui sont responsables des maladies associées au tabagisme.

Cette distinction est capitale, car elle a catalysé le développement d'une vaste gamme de produits qui permettent un apport en nicotine sans faire intervenir la combustion de tabac.

Le meilleur exemple est la cigarette électronique : dans ce dispositif, une solution de nicotine est chauffée à environ 80 °C à l'aide d'un atomiseur, ce qui génère un aérosol qui permet au vapoteur d'inhaler une petite quantité de nicotine, comme un fumeur, mais qui ne contient pas les multiples molécules cancérigènes, le monoxyde de carbone et les particules fines qui sont générées lors de la combustion du tabac (à environ 900 °C).

Pour le fumeur très dépendant, l'absorption d'une quantité suffisante de nicotine avec ce dispositif représente une façon d'assouvir sa dépendance tout en réduisant considérablement son exposition aux toxiques du tabac. Il s'agit d'un exemple classique de réduction des méfaits, où le remplacement d'un produit très dangereux (la cigarette) par une solution de rechange moins nocive (la cigarette électronique) diminue les risques de maladies encourus par l'utilisateur.

RÉDUCTION DES MÉFAITS

Les études réalisées au cours des dernières années montrent effectivement que la cigarette électronique, sans être parfaite (pour les poumons, rien ne vaut l'air pur), est beaucoup moins nocive que le tabac.

Par exemple, une étude de l'Institut

Pasteur montrait récemment que la vapeur émanant des cigarettes électroniques contenait 99 % moins de composés toxiques (carbonyles et hydrocarbures aromatiques) que la fumée de cigarette. (1)

Cela fait en sorte que les fumeurs qui remplacent la cigarette de tabac par sa version électronique sont exposés à des quantités beaucoup moins élevées de toxiques et montrent des améliorations notables de leur santé, par exemple du point de vue cardiovasculaire. (2)

De plus, non seulement la cigarette électronique est moins toxique que le tabac, mais plusieurs études cliniques récentes montrent qu'elle est deux fois plus efficace pour le sevrage tabagique que les approches traditionnelles (gommes, timbres). (3)

MODERNISER L'APPROCHE ANTITABAC

La cigarette électronique peut donc être vue, dans ce contexte spécifique, comme une innovation technologique qui pourrait s'avérer cruciale pour diminuer les risques encourus par les fumeurs très dépendants qui demeurent, après des décennies, encore réfractaires aux stratégies classiques de lutte contre le tabac, notamment les mises en garde ajoutées sur les produits.

S'il faut, évidemment, protéger les jeunes de la banalisation du vapotage et du risque de devenir dépendant de la nicotine, la situation est différente avec les adultes fumeurs qui ont déjà une dépendance au tabac, contre laquelle peu de stratégies fonctionnent vraiment et qui mettent à risque leur santé en continuant de fumer.

En Angleterre, Public Health England a adopté cette approche et fait une promotion agressive de la cigarette électronique pour remplacer

la cigarette traditionnelle. Cependant, en Amérique du Nord, cette approche de réduction des méfaits est complètement négligée et on préconise encore le « tout ou rien », c'est-à-dire l'abstinence complète de toute forme de produit contenant de la nicotine, qu'il contienne du tabac ou non.

L'objectif ultime de la lutte contre le tabac ne devrait pas être une croisade morale sur l'utilisation de la nicotine comme drogue récréative, mais plutôt de réduire en toute priorité l'incidence des maladies liées au tabagisme, en particulier le cancer du poumon et les maladies cardiovasculaires.

L'abstinence totale est sans doute un objectif louable, mais concrètement, il faut tenir compte du grand nombre de personnes qui sont incapables d'arrêter de fumer par elles-mêmes ou en utilisant les outils de sevrage actuels et risquent par conséquent de mourir prématurément.

La stigmatisation de ces personnes ne peut qu'accroître leur isolement et leur détresse.

En ce sens, s'il faut continuer à informer les fumeurs sur les dangers du tabagisme, il serait également souhaitable de les sensibiliser davantage à l'utilisation de solutions de remplacement beaucoup moins nocives à la cigarette et qui peuvent avoir des impacts positifs majeurs sur leur santé.

(1) DUSAUTOIR R ET COLL. COMPARISON OF THE CHEMICAL COMPOSITION OF AEROSOLS FROM HEATED TOBACCO PRODUCTS, ELECTRONIC CIGARETTES AND TOBACCO CIGARETTES AND THEIR TOXIC IMPACTS ON THE HUMAN BRONCHIAL EPITHELIAL BEAS-2B CELLS. *J. HAZARD MATER.* 2021; 401: 123417.

(2) GEORGE J ET COLL. CARDIOVASCULAR EFFECTS OF SWITCHING FROM TOBACCO CIGARETTES TO ELECTRONIC CIGARETTES. *J. AM. COLL. CARDIOL.* 2019; 74: 3112-3120. 10.1016/J.JACC.2019.09.067. EPUB 2019 NOV 15.

(3) HAJEK P ET COLL. A RANDOMIZED TRIAL OF E-CIGARETTES VERSUS NICOTINE-REPLACEMENT THERAPY. *N. ENGL. J. MED.* 2019; 380: 629-637.