



La cigarette électronique

Depuis son arrivée dans notre pays en 2012, la e-cigarette, ou « vapoteuse », serait utilisée quotidiennement par 1 à 2 millions de Français. Selon certains, elle permettrait de réduire, voire stopper, la consommation de tabac. Mais aucune étude scientifique ne permet encore de l'affirmer, ni de garantir qu'elle ne présente aucun risque pour la santé à long terme.

La e-cigarette est un dispositif électronique qui fonctionne avec une batterie : elle permet de chauffer un liquide jusqu'à produire une « vapeur » qui ressemble à la fumée d'une cigarette. Ce liquide peut être aromatisé, et contenir ou non de la nicotine.

Vapoter comporte-t-il des risques ?

Il n'y a pour l'instant aucune certitude scientifique sur le long terme. Ce que l'on peut affirmer, c'est qu'une cigarette classique contient plus de 4 000 substances toxiques, dont certaines sont cancérigènes. Par ailleurs, le monoxyde de carbone et les particules fines dégagés lors de la combustion du tabac sont les principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

Ces substances ne sont pas significativement présentes dans la vapeur d'une e-cigarette. Cependant, cette vapeur est composée à 95 % d'un mélange de propylène glycol et de glycérine végétale, et de parfums de synthèse, dont on ignore les effets à long terme sur la santé. Dans la grande majorité des cas, il y a aussi de la nicotine, dont on sait qu'elle est responsable du mécanisme de dépendance physique et qu'elle a des effets sur le fonctionnement du cerveau.

En l'état actuel des connaissances, on pense que la e-cigarette est beaucoup moins dangereuse pour la santé que la cigarette classique, mais on ne peut pas affirmer qu'elle est totalement dénuée de risques à long terme. C'est pourquoi l'Organisation mondiale de la santé déconseille son utilisation.

La e-cigarette permet-elle d'arrêter de fumer ?

La e-cigarette n'est officiellement pas considérée comme un produit de substitution au tabac. C'est pourquoi les pharmacies n'ont pas le droit d'en vendre. Certains tabacologues, grâce au retour d'expériences de leurs patients, considèrent que la e-cigarette permet de diminuer, voire de stopper la consommation de tabac, sans qu'il y ait de phénomène de manque.

Selon les études les plus récentes, les doses de nicotine délivrées par les vapoteuses actuelles s'avèrent en effet efficaces pour contrer les envies impérieuses de fumer.

Mais d'autres spécialistes estiment au contraire que la e-cigarette entretient la dépendance gestuelle et qu'elle ne permet pas toujours de contrôler la dose de nicotine délivrée. Ils déconseillent donc son utilisation dans le cadre d'un sevrage tabagique. D'autant qu'il existe une variété importante de substituts nicotiniques dont l'efficacité a été prouvée par des études scientifiques (parches, gommes à mâcher, spray...).

E-cigarette et lieux publics

Depuis octobre 2017 la loi interdit l'usage de la e-cigarette dans l'espace public. Concrètement, il est interdit de vapoter « 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 » (c'est-à-dire dans les bus, trains et métros) « ainsi que dans les lieux de travail fermés et couverts à usage collectif, à l'exception des locaux qui accueillent du public ». Ce qui signifie que le vapotage est interdit si l'espace de travail est partagé avec des collègues, mais possible s'il y a du public (par exemple : bars, restaurants) et si le règlement intérieur ne s'y oppose pas. Des signalisations d'interdiction de vapoter sont désormais obligatoires également.



Plus d'informations sur
www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

