



## santé

# FAUT-IL ARRÊTER L'E-CIGARETTE ?

Vous ne fumez plus ? Bravo ! Maintenant, il faut songer à cesser d'e-cloper. Le Pr Dautzenberg\* vous dit pourquoi.



### PENSEZ-VOUS QU'IL EST NÉCESSAIRE DE SE SEVRER DE L'E-CIGARETTE ?

La priorité est d'arrêter totalement la cigarette de tabac. Tout ce qui permet de s'en libérer est bénéfique, y compris l'e-cigarette. Par la suite, soit on arrête celle-ci au bout de quelques mois, soit elle devient une habitude qu'il est judicieux de stopper car elle risque de maintenir la dépendance physique et comportementale. L'idée est d'utiliser l'e-cigarette à bon escient pour ne jamais revenir au tabac. Pas d'être vapoteur à vie.

### QUELS SONT LES RISQUES À LONG TERME ?

Si elle est infiniment moins dangereuse que le tabac, la cigarette électronique n'est pas non plus totalement saine. Fumer, c'est prendre l'autoroute à contresens avec une chance sur deux d'en mourir. Vapoter revient à rouler à 140 km/h sur une autoroute limitée à 130. Car l'e-cigarette émet des substances dont les effets à long terme sont mal connus. Vapoter avec de la nicotine conduit quand même à prendre une substance addictive. Par précaution, il est donc préférable de réduire puis de stopper sa consommation d'e-cigarette au-delà de douze mois. Cela concerne évidemment ceux qui ont totalement arrêté la cigarette de tabac.



### QU'EN EST-IL DE CEUX QUI ALTERNENT ENTRE TABAC ET E-CIGARETTE ?

Les "vapofumeurs" constituent 60 % des utilisateurs d'e-cigarette. Aussi longtemps que l'on fume des cigarettes de tabac, même de façon exceptionnelle, se fixer un objectif de réduction de vapotage est déconseillé car cela risque de vous rediriger vers le tabac. Dans ce cas précis, il est nécessaire d'augmenter son utilisation d'e-cigarette et d'opter pour le parfum et le dosage qui procurent le plus de plaisir. Soyez exigeant sur ce point, comparez ! Préférez, par ailleurs, les petites bouffées régulières tout au long de la journée qui soulagent le manque de nicotine sans trop entretenir la dépendance.

### UNE FOIS QUE L'ON A ARRÊTÉ LE TABAC, COMMENT STOPPER L'E-CIGARETTE ?

En douceur. Un mois après la dernière cigarette de tabac, fixez-vous des objectifs : diminuez la dose de nicotine de 1 mg chaque semaine. Espacez les bouffées et lancez-vous des défis : « Aucune prise de nicotine un jour par semaine ! » Mélangez deux e-liquides, l'un sans nicotine et l'autre avec, ou utilisez deux e-cigarettes, l'une avec nicotine et l'autre sans. Enfin, un professionnel peut mettre en œuvre des thérapies

comportementales pour analyser la balance motivationnelle et utiliser si nécessaire des substituts nicotiques. L'objectif étant que l'arrêt du vapotage ne débouche pas sur une reprise du tabagisme. Pour cela, anticipez les situations à risque : gardez une e-cigarette dans un tiroir !

PROPOS RECUEILLIS  
PAR AMANDINE GROSSE

\* Auteur de « L'e-cigarette : pour en finir avec le tabac ? », Ixelles Editions. Consultations e-cigarette à l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière (Paris-13<sup>e</sup>) le jeudi matin, tél. : 01 42 16 78 41.

### VERS UNE INTERDICTION DANS LES LIEUX CLOS ?

L'OMS considère que les rejets des cigarettes électroniques « ne sont pas de la simple vapeur d'eau » et constituent de « graves menaces » pour les adolescents et les fœtus. Elle recommande non seulement d'en interdire la vente aux mineurs mais aussi d'en prohiber l'usage dans les espaces publics fermés.