



Tabagisme

Mieux vaut vapoter que fumer moins

PARIS – L'absence de bénéfice de la réduction du tabagisme sur la mortalité ouvre la voie à la cigarette électronique dans la stratégie de réduction des risques et des dommages (RdRD) chez les fumeurs, selon les interventions de deux experts invités à la première réunion publique sur la RdRD liés aux conduites addictives organisée par la Fédération Française d'Addictologie (FFA).

Avec cette première manifestation publique, organisée selon la méthodologie proposée par la Haute autorité de santé (HAS), la FFA souhaite promouvoir la RdRD dans les pratiques et les politiques de santé. Une trentaine d'experts ont été invités à s'exprimer, plaidant notamment pour un modèle fort de RdRD. Une commission indépendante rédigera ensuite ses conclusions et recommandations destinées à éclairer les professionnels de santé, les pouvoirs publics et l'opinion.

« Contrairement à l'alcool, les données scientifiques sur le tabac montrent qu'une baisse soutenue de 50 % de la consommation n'a pas de bénéfice sur la mortalité, a rappelé le **Dr Ivan Berlin**, hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris. La courbe entre la consommation quotidienne de cigarettes et la mortalité est une courbe en J et non linéaire, comme pour l'alcool. En revanche, les études montrent sans équivoque que le sevrage total d'un tabagisme chronique est associé à une réduction de la mortalité ».

Une consommation chronique, même faible, reste quant à elle associée à une augmentation de la morbi-mortalité par rapport à l'absence de

consommation tabagique. Et pour la morbidité, passer d'une forte consommation à une consommation modérée ou faible semble réduire le risque de cancer du poumon, bien que ce bénéfice soit mineur et nettement inférieur à la réduction de risque liée à l'arrêt complet de la consommation.

« Globalement, ces données montrent qu'il n'est pas justifié de recommander la seule réduction de la consommation de tabac pour réduire le risque pour la santé lié au tabagisme. La réduction de la consommation ne peut en effet être qu'une étape intermédiaire vers un arrêt complet », a conclu le spécialiste.

La combustion, principal risque tabagique

Par ailleurs, « réduire la quantité de cigarettes ne veut rien dire puisque le fumeur peut moduler sa manière de fumer pour trouver la quantité de nicotine qu'il souhaite », a souligné le **Dr Jacques Le Houezec**, Inserm, Paris. La RdRD chez le fumeur consiste d'abord à supprimer la combustion, qui représente le principal risque tabagique, d'autant plus que l'objectif d'abstinence est très difficile à atteindre ».

Dans cette stratégie, la cigarette

électronique, qu'il préfère appeler vaporisateur, lui paraît être une alternative acceptable dans la mesure où la nicotine elle-même n'est pas responsable des maladies liées au tabagisme et que cet appareil ne comporte pas de risque de surdosage. Cependant, la nicotine parvient plus lentement au

Une nouvelle e-cigarette vendue comme « le premier dispositif intelligent d'accompagnement du sevrage tabagique »

La start-up Enovap a présenté la « première e-cigarette connectée et intelligente pour libérer de la dépendance nicotinique », selon son dossier de presse. Ce dispositif « d'accompagnement au sevrage nicotinique », fonctionne avec une e-cigarette connectée à une « application mobile de gestion automatique de l'accompagnement au sevrage ».

Pour cela, le système dispose de deux réservoirs, l'un contenant un liquide sans nicotine et le second avec nicotine (de 0 à 20 mg/l), permettant via un logiciel d'adapter la dose de nicotine pour diminuer progressivement l'apport.

Alexandre Scheck et Julien Abulfeda, cofondateurs d'Enovap, disent avoir eu cette idée alors qu'ils participaient à une étude avec le Pr Bertrand Dautzenberg sur l'effet du dosage de nicotine et la puissance sur le plaisir pris en vapotant. Ils prévoient de lancer en février 2017 une étude randomisée comparant Enovap® à l'accompagnement habituel par un tabacologue et au soutien du tabacologue associé à une e-cigarette clas-



sique. À travers cette étude, Enovap souhaite « apporter la preuve de l'efficacité de son produit et également démontrer que la collaboration entre une start-up et des professionnels de santé est le fondement du développement de la santé de demain ». L'objectif est aussi d'obtenir le statut de dispositif médical en 2018, a indiqué Alexandre Scheck. *ld*

cerveau avec une e-cigarette qu'avec une cigarette classique, ce qui peut nécessiter une utilisation régulière. « C'est un problème pour les fumeurs qui veulent réduire avec le vaporisateur si on interdit son usage au travail », a-t-il commenté.

Le Dr Le Houezec a estimé qu'il fallait évaluer la toxicité potentielle des arômes utilisés dans les liquides de recharge car « ils ont été développés à l'origine dans un but alimen-

taire et non pour être inhalés » mais a réfuté les craintes de renormalisation du tabagisme ou d'effet passerelle, en particulier chez les jeunes. « Depuis 2010-11 où l'usage du vaporisateur a beaucoup augmenté, on observe plutôt une baisse du tabagisme. Le vaporisateur peut être une aide au sevrage tabagique. Il ne faut pas décourager cet usage. Et avec cet outil, c'est la première fois que les fumeurs se parlent et s'entraident, notamment sur internet, et qu'ils ont la possibilité d'arrêter tout en gardant le plaisir ! »

Concernant les personnes qui fument et vapotent* simultanément, le Dr Le Houezec a estimé que c'était plutôt problématique et qu'il fallait leur proposer comme un défi de tenir quelques jours seulement avec

le vaporisateur car elles sont souvent surprises par leur capacité à y arriver facilement. « Il faut surtout trouver le bon produit et le bon dosage ». Il s'est interrogé sur la possibilité d'accepter la consommation de nicotine comme celle de caféine, estimant par exemple qu'il est possible d'utiliser des substituts nicotiques à vie.

Alors que le Dr Berlin a rappelé que les preuves scientifiques sur l'efficacité du vapotage sur le sevrage tabagique manquaient, d'aucuns s'interrogeant d'ailleurs sur la nécessité d'attendre des preuves alors que les dangers du tabagisme chroniques ne sont plus à démontrer. *ld*

* ndlr: « vapoter » est de plus en plus contesté pour le côté dévalorisant du suffixe « oter ». La tendance est à « vaper », inspiré des anglophones