

# LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ET LE VAPOTAGE : PLUS OU MOINS NOCIF QUE LA CIGARETTE?

Publié le 17 novembre 2023 par Dr Martin Lanoue



- Cet outil n'est pas encore approuvé comme moyen de cesser de fumer, mais a tout de même montré qu'elle était efficace. Il faut cependant l'utiliser avec certaines précautions et devrait être utilisé de façon transitoire dans le but de cesser de fumer et/ou vapoter.
- Fumer la cigarette et vapoter en même temps pourrait augmenter votre risque d'AVC, en plus de vous faire fumer plus longtemps.
- Cesser de vapoter n'est pas plus facile que de cesser de fumer; les 2 contiennent de la nicotine. Il

est vivement conseillé à un non fumeur de ne jamais commencer à vapoter.

- Bien que la cigarette traditionnelle contient plus de substances toxiques que la cigarette électronique, vapoter n'est pas sans risque et plusieurs de ses effets sont encore inconnus; il est suggéré d'éviter les liquides avec saveurs.
- Le vapotage inquiète beaucoup la santé publique car elle a un "effet passerelle" chez nos jeunes, augmentant leur risque de devenir fumeurs plus tard.
- La nicotine est néfaste pour le développement du cerveau des jeunes.

**Catégorie:** [Tabac et drogues](#)

**Étiquettes:** [À la une](#), [Habitudes de vie](#), [Santé préventive](#)

La cigarette électronique a gagné en popularité, autant chez les jeunes que chez les adultes.

Cet outil n'est pas encore approuvé comme moyen de cesser de fumer, mais a tout de même montré qu'il était efficace. Plusieurs personnes l'utilisent déjà à cette fin, avec succès. Si vous le faites, il faudra le faire avec une certaine prudence.

On ne devrait jamais commencer à utiliser la cigarette électronique si nous ne fumons pas. Elle renferme aussi de la nicotine, et cesser la e-cigarette n'est pas plus facile que de cesser de fumer. Cependant, selon l'association des cardiologues du Québec (ACQ), si on fume déjà le tabac, la cigarette électronique constituerait une alternative intéressante, plus sécuritaire que les cigarettes traditionnelles puisque l'aérosol chauffé généré à basse température par ces dispositifs permettrait au vapoteur d'inhaler la nicotine, mais avec une quantité réduite de toxines qu'on retrouve en grande quantité dans la combustion des produits du tabac. Elle n'est cependant pas exempte totalement de vapeurs nocives et n'est donc pas sans risque.

Premièrement, si vous considérez utiliser la e-cigarette, il faut que ce soit avec la ferme intention de cesser de fumer. Si ce n'est pas le cas, le vapotage pourrait avoir l'effet inverse. En effet, des études montrent que le vapotage peut avoir un effet d'ancrage du tabac. Concrètement, ce que ça veut dire, c'est qu'une personne qui fume la cigarette, et qui se met à vapoter, augmentera ses chances de rester fumeur plus longtemps. Aussi, [une étude de 2019](#) montrait que les personnes qui avaient ces deux habitudes en même temps (fumer et vapoter) doublaient leur risque d'AVC par rapport aux fumeurs seuls. En comparaison avec les non-fumeurs, ce risque était 3 fois supérieur.

Mais si on désire réellement cesser de fumer, les études semblent démontrer qu'il y aurait plus de chance de réussite avec la cigarette électronique (qui contient de la nicotine) que de ne rien utiliser du tout. Il s'agit donc d'une méthode supplémentaire à l'arsenal déjà utilisé dans les thérapies de sevrage de la nicotine.

Il faut tout de même être au courant des risques.

Nous connaissons très bien toutes les composantes chimiques néfastes contenues dans la cigarette traditionnelle, et bien que fumer la cigarette soit plus nocif que de vapoter ([les vapeurs émanant de la](#)

[cigarette électronique contiendrait nettement moins de composés toxiques que la cigarette traditionnelle](#)), nous ne connaissons pas encore très bien les effets à long-terme du vapotage.

En 2019, la survenue d'une maladie liée au vapotage nous a rappelé qu'il faut tout de même demeurer prudent.

La maladie pulmonaire associée au vapotage (MPAV), identifiée d'abord en majorité aux États-Unis en 2019 et 2020, touchait en majorité des jeunes vapoteurs et causait une maladie pulmonaire sévère pouvant mener à une défaillance respiratoire importante et pouvant aller jusqu'à la mort. Des études ont cependant permis de trouver la cause de cette épidémie limitée dans le temps: il s'agissait, dans la très grande majorité des cas, de la présence d'acétate de vitamine E, un émulsifiant qui était utilisé dans certains dispositifs de vapotage illicite de THC.

Bien que le retrait des dispositifs illégaux ait permis de faire chuter drastiquement la survenue des MPAV, il n'en demeure pas moins que les effets à long-terme des autres produits demeurent inconnus.

Les saveurs, les arômes et tout autre solvant ou huile utilisé dans la cigarette électronique peuvent constituer un irritant et un risque pour les poumons dont on ne connaît pas encore bien les effets. Certaines organisations comme Santé Canada et le CAMH ont énoncé certains principes pour augmenter la sécurité de cette pratique.

Quand on s'adonne au vapotage, certains conseils peuvent donc être intéressants à respecter :

- acheter un dispositif de cigarette électronique reconnu. Les compagnies de tabac ont profité du marché, et offrent habituellement des dispositifs sécuritaires.
- éviter l'achat de dispositifs, de "pods", des cartouches ou des liquides de vapotage sur internet, de source inconnue ou sur le marché noir - la qualité des produits et la composition des produits utilisés n'est pas fiable et pourrait constituer un risque.
- éviter les arômes et les liquides avec saveurs puisqu'ils peuvent irriter les poumons et leurs effets à long-terme reste inconnu (surtout les saveurs de cannelle, cerise, menthol et produits contenant du diacétyl, bien que les autres saveurs sont aussi à éviter)

- ne pas vapoter d'huile de cannabis, car cela représente un risque important pour les poumons.
- Ne pas modifier les produits ni les dispositifs de vapotage (éviter l'acétate de vitamine E, d'utiliser d'autres huiles, etc.)
- Garder les dispositifs, les piles et les liquides de vapotage hors de la portée des enfants.

[Risque du vapotage](#) - article de Santé Canada

## Les risques chez les jeunes:

Le vapotage inquiète beaucoup la santé publique car elle a un "effet passerelle" chez nos jeunes. Les jeunes vapoteurs ont plus de chance de fumer dans le futur que les non vapoteurs, même s'il n'y a pas de nicotine dans la formulation utilisée.

La nicotine a des effets néfastes sur le cerveau des jeunes, notamment en ralentissant son développement, en diminuant la mémoire et l'attention, en augmentant le risque de trouble de l'humeur et de l'impulsivité, et en induisant des troubles du sommeil, entre autres. Une seule cartouche peut contenir l'équivalent de 2 paquets de cigarettes, et certains jeunes vapotant le contenu très rapidement peuvent donc consommer beaucoup de nicotine en peu de temps, ce qui n'est évidemment pas une bonne idée. Il y a aussi un risque plus élevé pour un jeune qui vapote d'utiliser d'autres drogues dans le futur.

Certains facteurs peuvent favoriser l'arrêt du vapotage chez les jeunes: le coût du dispositif et des cartouches, l'absence d'arôme dans les produits, l'éducation sur les effets sur la santé à long-terme et sur l'environnement, ainsi que l'influence positive des amis.

Le CHU Ste-Justine a développé une série de vidéos et d'articles pour informer les jeunes et les parents à ce sujet: [Le vapotage, c'est quoi?](#)

Aussi, québec sans tabac a consacré une partie de son site web pour offrir plusieurs [outils afin de faire](#)

## [la prévention du tabagisme auprès des jeunes](#) et aussi [aider les parents à discuter de la problématique avec les jeunes](#)

En résumé, nous devrions nous soucier de l'utilisation des produits de vapotage par les jeunes et faire de la sensibilisation. Nous ne connaissons pas non plus les effets à long-terme de cette pratique qui devrait être utilisée surtout chez les adultes désirant [cesser de fumer](#) puisque les études ont démontré que la cigarette électronique est efficace dans ce contexte. Il faut aussi se rappeler que bien qu'il soit difficile de cesser de fumer, il est aussi difficile de cesser de vapoter et adopter ces 2 habitudes en même temps à long-terme n'est pas une bonne idée. Les gens qui vapotent et fument devraient cesser de fumer et se concentrer au vapotage uniquement. Le vapotage devrait être utilisé pour remplacer la cigarette dans un but éventuel de sevrage de nicotine et cesser de fumer de façon définitive. Comme la plupart des thérapies de remplacement de nicotine, le sevrage de nicotine avec la cigarette électronique devrait se faire en réduisant progressivement les doses de nicotine jusqu'à la cessation complète, sur 8 à 12 semaines (parfois un peu plus long et plus progressivement pour certaines personnes). L'idée est de ne pas remplacer le tabagisme par une autre habitude qui, bien que possiblement moins néfaste, peut tout de même constituer un risque pour la santé. Il n'y a rien de mieux que l'air pur offert par Dame Nature !

Dr Martin Juneau de l'ICM a écrit [un article sur la cigarette électronique](#) et est un excellent complément pour votre lecture.

## **Et pour le Chicha ou les autres produits du tabac, quel est le risque ?**

La pipe à eau, ou la chicha, utilise le charbon pour brûler le tabac. La fumée produite est récoltée par la pipe et passe dans l'eau pour ensuite être inhalée par le fumeur. Plusieurs croient, à tort, que la fumée ainsi inhalée est sans danger. Hors, l'eau ne filtre que les grosses particules et non pas les plus petites, plus dangereuses, et les substances inhalées demeurent le fruit de la combustion et contiennent encore de multiples produits néfastes. Aussi, des molécules aromatiques sont souvent utilisées et peuvent être nocives pour la santé et irritantes pour le poumon.

Pour plus d'informations sur tous les autres produits du tabac (cigares, cigarillo, pipes, ec.), [consulter](#)

[cette page.](#)