

Réduction des risques et des dommages (RdRD) liés aux conduites addictives

M. Brice Lepoutre*

* Association indépendante des utilisateurs de cigarette électronique – Aidue, 28, rue Colbert, F-91560 Crosne.

Courriel : contact@aiduce.org

Comment permettre aux usagers et à leurs associations de jouer un rôle moteur dans la définition et l'application des stratégies de RdRD ?

L'expérience de la cigarette électronique

Résumé

Présentant un risque sanitaire réduit d'au moins 95 % par rapport au tabac fumé, la cigarette électronique est reconnue comme un outil majeur dans la lutte contre les méfaits du tabagisme. Son succès et son utilisation en croissance résultent entre autres de la mobilisation d'une communauté d'utilisateurs à l'origine de l'évolution sécuritaire des matériels et des liquides et de l'amélioration de la qualité du ressenti permettant de se défaire du tabac dans le plaisir. Sa disponibilité comme produit de consommation courante, les choix des arômes, des modèles, le geste et la production de vapeur sont autant de facteurs qui ont fait son succès et permis à des millions de personnes en Europe de quitter le tabac. Mais les discours anxiogènes, les dangers supposés, le rejet par l'entourage souvent lié à une mauvaise information, ainsi qu'une utilisation plus complexe que le tabac peuvent freiner l'adhésion au dispositif. Pour arriver à une réelle politique de réduction des risques, une information juste et une réglementation mesurée sont nécessaires afin de rassurer et d'informer la population. Regroupés en association (Aidue) pour défendre leurs libertés, les utilisateurs mettent leurs connaissances, expérience et expertise à la disposition des scientifiques, des politiques et des médias.

Mots-clés

Vapotage – Utilisateur – Information – Réduction des risques – Politique.

Summary

How can we enable users and their associations to play a leading role in defining and implementing harm and risk reduction strategies? Our experience with the electronic cigarette

The electronic cigarette (e-cigarette) is showing a 95% reduction in health risks compared to tobacco smoking. It is recognized as a major tool in fighting smoking-related harms. Part of its success and increasing use stem from the mobilization of users' groups. They were the driving force behind the evolution in safety of materials and liquids as well as improving the end user experience enabling them to quit smoking with pleasure. Its availability as a common consumer product, the wide variety of flavours and models, the gesture and vapour production all contributed to its success and enabled millions of Europeans to quit smoking. Anxiety-generating speeches, potential risks, rejection by close relations often due to misinformation, as well as a more complex use than tobacco could all limit its practice. To achieve a veritable risk reduction policy, real information and moderate regulations are needed to reassure and inform the population. Electronic cigarette users have banded together to form the Aidue association (association indépendante des utilisateurs de cigarette électronique – the independent association of electronic cigarette users) to defend their liberties. The users place their knowledge, experience and expertise at the disposition of scientists, politicians and medias.

Key words

Vaping – User – Information – Risk reduction – Policy.

En peu d'années, la cigarette électronique (ou vapoteur personnel) est passée d'un statut confidentiel à une diffusion de masse, contribuant ainsi à une réduction sensible du tabagisme, là où aucun plan tabac au cours des précédentes années n'avait réussi à faire baisser la consommation de façon aussi importante.

Fréquentant des forums d'échange spécialisés, les utilisateurs de cigarettes électroniques (communément appelés "vapoteurs") se sont réunis en association et ont fondé l'Association indépendante des utilisateurs de cigarette électronique (Aiduce – <http://aiduce.org>) le jour où la menace de classer la cigarette électronique comme médicament est apparue.

Conscients du risque de voir le dispositif fortement bridé, voire retiré du marché, ils craignaient de revenir au tabagisme. Leur objectif premier n'était pas de s'attaquer directement au tabac, mais de lutter pour préserver leur santé en continuant à utiliser ce qui avait permis à beaucoup d'entre eux d'abandonner la cigarette.

En constatant l'impact de la cigarette électronique sur la réduction du tabagisme et en s'appuyant sur des études de plus en plus nombreuses, l'Aiduce peut affirmer aujourd'hui que celle-ci est un outil majeur dans la diminution des risques qui y sont liés. Elle n'est pas une méthode de sevrage tabagique officiellement validée mais, en 2014, elle avait déjà permis de sevrer du tabac 1 million de Français. Au mois d'août 2015, le Public Health England (1) a par ailleurs diffusé un rapport sur la cigarette électronique affirmant qu'elle était 95 % moins nocive que le tabac et que l'utilisation de cet outil devait être encouragée dans le cadre du sevrage tabagique et d'une démarche de réduction des risques.

L'histoire de la vape en France a été fortement influencée par les utilisateurs. Les évolutions du matériel et de la sécurité des produits ont suivi leurs demandes. La visibilité de ceux-ci dans les médias s'est développée avec la création de l'Aiduce. Leur nombre a augmenté grâce aux réseaux de soutiens qui se sont constitués sur les réseaux sociaux et les forums, au bouche à oreille et aux témoignages de tous les utilisateurs satisfaits d'avoir trouvé une alternative plus saine au tabac.

C'est sur la connaissance de l'utilisation, mais aussi de l'évolution du matériel, que les utilisateurs fondent leur expertise. Ils sont les plus à même d'en comprendre le fonctionnement et d'en apprécier les répercussions sur leur santé.

Les utilisateurs d'une solution alternative, acteurs des stratégies de RdRD

Pour un utilisateur, la vape est une approche fondée sur la réduction des risques associés au tabagisme par l'usage d'une alternative moins austère que les approches médicalisées classiques qui n'intègrent pas la dimension de "plaisir". Défendre que vapoter n'est pas fumer, c'est défendre le fondement même de cette alternative.

Le domaine d'intervention d'une association d'utilisateurs est complémentaire de celui du milieu médical. Chacun intervient avec ses méthodes, ses stratégies, ses arguments, ses mots – voire ses objectifs secondaires, mais avec une finalité commune.

L'importance du rôle des associations d'utilisateurs reconnues comme représentatives et permettant d'assurer la communication entre ces utilisateurs, les autorités politiques ou médicales ou les fabricants, est reconnue depuis longtemps dans le domaine de la réduction des risques. Dans le rapport "*Contribution à l'évaluation de la politique de réduction des risques SIAMOIS*" (2), Emmanuelli notait : "... [Elles] instaurent ou renouent des liens avec des usagers de drogues plus ou moins marginalisés (accueil, échanges, petits soins infirmiers, restauration et/ou hébergement dans certaines boutiques) afin de susciter progressivement une prise de conscience de leur état de santé et de les orienter secondairement dans leur démarche de soins ou de recouvrements de droits communs".

Il est en outre primordial que la relation soit engagée entre interlocuteurs de même niveau (fumeur face à un ancien fumeur ayant réussi à arrêter), car cette relation d'égal à égal permet de rassurer et d'établir un lien fort d'entraide. Il n'y a pas de hiérarchie, de crainte du jugement, de "sermon". Un dialogue de cette nature peut avoir un rôle important : tout le monde ne veut pas médicaliser son arrêt du tabac, mais l'aide et le soutien sont toujours appréciés et favorisent la réussite.

À tort ou à raison, internet est également une source d'information de plus en plus consultée sur les questions de santé. C'est ainsi que "*jugées claires et utiles, les informations trouvées sur le Net permettent de mieux prendre en charge sa santé ou celle de ses proches pour 61 % des utilisateurs*" (3).

Ainsi, les fumeurs et les vapoteurs viennent chercher en ligne des informations pour comprendre, se rassurer,

rencontrer d'autres utilisateurs, partager leurs expériences, trouver des réponses à leurs questions.

Nous avons pu le constater en analysant le nombre de requêtes Google sur le mot "cigarette électronique", qui a atteint son apogée en mars 2014, et plus tard, lorsque les médias ont commencé à communiquer sur les dangers supposés de la cigarette électronique, en relayant des études souvent mal interprétées.

Les pics de requêtes ainsi identifiés ont souvent fait suite aux informations médiatiques sur les dangers supposés de la vape :

- En juin 2013, quand les médias ont titré "*Chasse à la cigarette électronique par Marisol Touraine*", "*La cigarette électronique aussi dangereuse que le tabac*", "*Les lobbies de l'industrie du tabac contre la ecig*", "*Faut-il craindre la cigarette électronique ?*", "*Cigarette électronique : interdiction de vente aux mineurs*"...

- En janvier 2014 alors que se prenaient les fameuses "bonnes résolutions" de la nouvelle année, on lisait : "*La cigarette électronique est-elle un bon moyen de sevrage tabagique ?*", "*La e-cigarette fait la nique aux substituts nicotiniques*".

- En janvier 2015 : "*La cigarette électronique est 5 à 15 fois plus cancérigène que le tabac*" (suite à l'annonce de la présence de formaldéhydes publiée dans le *New England Journal of Medicine*).

La particularité de la communication par internet est la rapidité de diffusion de l'information, mais aussi de la réaction. Une veille autour de la cigarette électronique est opérée par la majorité des vapoteurs impliqués dans sa défense et par quelques experts scientifiques réalisant des études sur le sujet. Chaque étude est ainsi scrutée et analysée. Les protocoles employés sont étudiés et comparés aux conditions réelles d'utilisation.

Les vapoteurs comptent ainsi au nombre des acteurs incontournables de la mise en place des stratégies de la réduction des risques liés au tabagisme s'appuyant sur l'usage de la cigarette électronique.

Dans un article paru dans *Forbes*, Satel évoque l'idée d'un système de soutien par parrainage de fumeurs. Faisant suite à une étude sur 7 236 vapoteurs, réalisée par Russell (4), qui leur a demandé d'expliquer leur succès de l'arrêt du tabac avec la cigarette électronique, il a été mis en évidence que les utilisateurs avaient une réelle connaissance du produit et de son fonctionnement, et que celle-ci constituait un véritable atout pour expliquer aux fumeurs comment aborder un sevrage tabagique.

Pour Russell et Satel, ce point important est à prendre en compte dans la constitution d'un arsenal en vue de réduire les risques liés au tabagisme et devrait être encouragé par les services de santé publique (5).

Les conseils que les vapoteurs adressent aux fumeurs sont :

1. N'attendez pas de miracle.
2. Faites ce que vous pouvez.
3. Ne vous comparez à personne d'autre.
4. Les petits objectifs atteints valent mieux que des grandes décisions inachevées.
5. Si vous fumez, ne culpabilisez pas, continuez simplement.
6. Chaque cigarette non fumée est une victoire. Persévérer après avoir échoué est une victoire encore plus grande.
7. Reconnaissez-vous dans vos victoires et non dans vos échecs.
8. Ne pensez pas au but à atteindre, mais regardez le chemin déjà parcouru.
9. N'oubliez jamais les risques liés au tabagisme auxquels vous tournez le dos en vapotant.

Ce sont là des conseils d'anciens fumeurs, ayant réussi à quitter le tabac grâce à la vape, souvent avec l'aide d'autres utilisateurs.

Admettre la possibilité de l'échec est un point important. Il ne s'agit nullement de décourager ceux qui veulent tenter le sevrage total, bien entendu, mais ne pas se contraindre exclusivement à la réussite totale et immédiate, prônée par certains thérapeutes, permet en définitive souvent d'y parvenir en douceur. La déculpabilisation des fumeurs et de leurs échecs permet une approche positive qui va inciter à persévérer dans le processus de passage du tabac à la vape.

C'est principalement dans cet état d'esprit que fonctionnent aujourd'hui les réseaux de vapoteurs et les cellules d'entraide, présentes en ligne ou/et sur le terrain.

En étant partie prenante dans la définition des bonnes pratiques pour arrêter le tabac par la vape

Les vapoteurs se sont longtemps battus pour que la vape ne soit pas cataloguée comme un médicament, afin qu'elle ne soit pas contrainte par les procédures longues

et complexes de mise sur le marché des médicaments ou par la vente exclusive en pharmacie.

Force est de constater qu'elle fonctionne pourtant comme méthode de sevrage puisque un million de fumeurs en France ont abandonné le tabac grâce à elle, ainsi qu'il résulte des données de l'Eurobaromètre (6). Le fait qu'elle combine trois méthodes validées par l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé dans l'arrêt du tabac (traitement nicotinique de substitution – TNS, thérapie cognitivo-comportementale – maintien d'une gestuelle et du plaisir, vapeur visible – et, dans une certaine mesure, apport sucré) permet sans doute d'expliquer son succès.

Mais cette forte adhésion des fumeurs est surtout due à la liberté d'utilisation en vigueur jusqu'à présent, et à la disponibilité maximale des produits. Liberté qui n'a pas été source d'anarchie puisque les vapoteurs sont exigeants et régulent par leur exigence le marché et la qualité des matériels disponibles.

Beaucoup de ces utilisateurs sont aujourd'hui devenus des experts dans le domaine. Sans remettre en question les connaissances des médecins, l'approche et la compréhension du dispositif sont plus complexes que celles d'une cigarette qui a toujours la même simplicité d'utilisation, la même méthode de combustion, les mêmes canaux de distribution.

Rien n'est plus simple en effet que d'allumer une cigarette et de la fumer.

Vapoter, en revanche, nécessite un certain bagage de connaissances, donc une véritable implication dans la compréhension du dispositif, dans le choix du matériel ou de l'e-liquide.

L'ensemble de ces connaissances constitue le savoir dont disposent les vapoteurs et les associations d'utilisateurs. La connaissance des profils, des témoignages des parcours, de la variété des modèles, des e-liquides, des accessoires font de la vape un domaine vaste et parfois d'apparence très complexe pour le néophyte.

Ce savoir intègre également les veilles bibliographiques, la maîtrise du matériel, l'information sur l'impact dans la population, les bénéfices, mais aussi les dérives. Les vapoteurs sont les premiers concernés et, comme nombre d'anciens fumeurs, plus sensibles que la moyenne aux sujets intéressant leur santé.

Dans l'émission "État de santé" sur LCP, le Dr Anne Borgne reconnaissait l'avantage qu'apporte un contact direct avec les utilisateurs et toutes les connaissances qu'elle avait pu approfondir sur le sujet grâce à ces échanges.

C'est pour aider les fumeurs à aborder sereinement la cigarette électronique que l'Aiduce a mis à disposition du public et des professionnels de santé sur son site internet deux livrets d'information : "*Tout savoir pour débiter la vape*" et "*Il paraît que... les idées reçues sur la cigarette électronique*". Ils sont téléchargeables gratuitement.

Parce que les utilisateurs ont été confrontés aux mêmes interrogations à leurs débuts, ils savent quelles réponses apporter aux débutants qui tâtonnent avec leur matériel, comment leur expliquer les effets ressentis, les orienter sur les produits recommandés en fonction de leurs attentes, mais également les rassurer sur l'état des connaissances scientifiques et leur donner l'argumentaire nécessaire face aux préoccupations des détracteurs qui font souvent partie de leur entourage et risquent de les conduire à abandonner leur démarche de sevrage.

Les vapoteurs mettent ainsi leurs connaissances à la disposition du public, mais également des interlocuteurs tels que les médias, les autorités sanitaires, les médecins. La forme associative du regroupement des utilisateurs permet d'orienter les structures qui ont besoin de conseils et d'informations vers un nombre restreint d'interlocuteurs compétents.

Le discours construit, réfléchi et représentatif que propose l'association a permis de faire prendre conscience à de nombreux médecins du grand potentiel de la vape pour réduire les risques associés au tabagisme. Compte tenu des spécificités du produit, l'Aiduce souhaite donc faire connaître sa disponibilité et sa volonté de partager ses connaissances dans toutes les actions et décisions à prendre, mais également dans tous les protocoles à développer ou à mettre en œuvre.

Son discours n'a pas pour finalité de promouvoir mais de prévenir. Elle soutient une alternative plus saine au tabac, non pour inciter des non-fumeurs à l'essayer ou pour favoriser son essor commercial, mais bien pour encourager les fumeurs à tenter une expérience de sevrage unique dont des milliers de vapoteurs ont pu sortir victorieux dans leur lutte contre le tabac.

L'Aiduce se propose ainsi d'être l'interlocuteur privilégié de tout organisme qui souhaiterait s'informer sur la vape, ou l'intégrer par exemple dans un arsenal destiné à réduire les risques liés au tabagisme.

Elle a déjà rencontré lors de congrès ou de colloques certains organismes intéressés par le sujet, conscients du potentiel de la cigarette électronique, et souhaitant mettre de la documentation à disposition de patients. Des structures de prise en charge de l'addiction nous ont ainsi demandé de nombreuses brochures d'information.

Actuellement, et compte tenu du contexte, l'Aiduce se trouve malheureusement contrainte de concentrer et diriger ses actions vers la défense du droit de vapoter, la lutte contre l'amalgame vape/tabagisme et la désinformation. Dans une perspective plus favorable toutefois, si la vape était notamment reconnue par les pouvoirs publics comme un outil à promouvoir plutôt que comme un avatar du tabac à combattre, l'association pourrait envisager de prendre les mesures nécessaires afin de mettre à disposition du personnel rémunéré, disponible au quotidien, sur internet ou sur le terrain.

Devant les menaces légales et réglementaires et les attaques répétées dont la vape et ses utilisateurs font l'objet, l'Aiduce parvient encore à assurer un lien entre spécialistes de la santé/chercheurs et utilisateurs, à défendre les intérêts des vapoteurs et à se faire l'écho de leurs préoccupations vis-à-vis des fabricants (composition des liquides, importance des informations de sécurité, limites des dispositifs plus anciens, normalisation AFNOR). Ces travaux devraient impérativement pouvoir se poursuivre dans la sérénité et avec toute la disponibilité nécessaire. Les menaces sur la pérennité même de la cigarette électronique dans ses formes les plus efficaces, ou sur son usage, rendent hélas ces tâches moins prioritaires actuellement, et surtout possiblement vaines si des réglementations imprévisibles venaient de toute façon interdire jusqu'aux produits encadrés par les normes déjà mises en place.

En étant partie prenante des politiques de réduction du tabagisme

S'il est établi aujourd'hui qu'il vaut mieux vapoter que fumer, la volonté des pouvoirs publics de promouvoir cette pratique n'est clairement pas manifeste à ce jour.

Deux points importants sont à prendre en compte dans la définition des politiques à conduire.

Ce qui attire dans le produit :

- Les bénéfices annoncés pour la santé d'un fumeur.
- Le fait de savoir qu'on ne met pas la santé de son entourage en danger.
- Les conseils, informations disponibles facilement pour l'utilisateur.
- Le prix, les économies réalisées par rapport au tabac.
- Le côté ludique de la vape.
- La diversité des goûts.
- La diversité des matériels.
- La diversité des dosages de nicotine.

Ce qui éloigne du produit. Les sources d'échec existent et sont en particulier :

- La crainte des dangers supposés.
- La complexité relative de son usage par rapport au tabac.
- La distribution par des canaux peu informés et ne disposant pas de la connaissance ou du temps nécessaires à l'orientation du client et à son éducation aux bons usages.
- La méconnaissance des moyens d'approfondir le sujet, d'accéder à l'information.
- Le rejet par l'entourage, ou pire, par un professionnel de santé.

Les effets positifs d'une politique nationale de lutte contre le tabagisme doivent tenir compte de tous ces facteurs pour que celle-ci soit efficace.

Une politique efficace devrait ainsi offrir :

- Une mise en avant de la cigarette électronique en tant qu'alternative au tabagisme, s'adressant bien entendu aux fumeurs.
- Un discours positif sur la vape et un encouragement à son utilisation comme outil de réduction des risques pour ceux-ci. Ce qui passe d'abord par la fin de l'amalgame avec le tabac qui est entretenu aujourd'hui : vapoter n'est pas fumer.
- Une mise à disposition simple du matériel et des liquides auprès du grand public.
- Des prix plus avantageux que le tabac.
- Des dosages en nicotine variés pour permettre à chaque fumeur d'être satisfait.
- Une possibilité de compenser aisément son manque de nicotine n'importe où, sans risque pour l'entourage, en autorisant le vapotage dans les lieux publics (à titre de comparaison, les inhalateurs de nicotine ne sont pas

interdits d'utilisation dans les lieux publics) dans le respect du voisinage.

De telles positions permettraient de déculpabiliser les vapoteurs et d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac en se tournant plus volontiers vers cette alternative.

Sur des sujets sensibles comme les adolescents vapoteurs, l'association défend une réflexion approfondie et étayée, et la prise en compte de toutes les variables, plutôt que des décisions arbitraires basées sur des suppositions ou des peurs infondées.

Il est certes légitime de se demander si le vapotage chez les jeunes pourrait être une porte d'entrée dans le tabagisme. Mais plusieurs études sont déjà venues infirmer cette hypothèse (7), et les connaissances actuelles sur le sujet permettent d'ouvrir le débat :

- Les rares jeunes non-fumeurs qui essaient la cigarette électronique la testent par curiosité mais ne l'utilisent pas au quotidien.
- À l'inverse, les jeunes vapoteurs réguliers sont pratiquement tous d'anciens fumeurs.
- Si un jeune fumeur souhaite vapoter, n'est-il pas souhaitable pour sa santé de lui offrir déjà une opportunité de se sevrer ?
- Un adolescent vapoteur n'ayant jamais fumé – ce qui encore une fois demeure un cas rare si l'on ne tient pas compte des simples "essais" brefs motivés par la simple curiosité, et non répétés – aurait-il commencé à fumer du tabac si la cigarette électronique n'avait été disponible ? S'il bascule ensuite dans le tabagisme, n'aurait-il pas commencé à fumer plus tôt et augmenté ainsi les risques et les difficultés de sevrage connues aujourd'hui avec une entrée précoce dans le tabagisme ?
- Poser des restrictions et des interdits non argumentés solidement, alors même que l'on sait que l'attrait de l'interdit est une motivation pour les jeunes, est-il réellement un moyen de les tenir éloignés d'un danger ? Ne risque-t-on pas au contraire de décrédibiliser la totalité du discours incident ?

Par ces exemples, l'Aiduce souhaite ouvrir le débat et non imposer une vision des choses, dans un contexte où les chiffres du tabagisme sont en baisse depuis l'arrivée de la cigarette électronique sur le marché.

Une étude sur la dualité tabac/vape (8) conclut : *"Il est possible que l'efficacité des e-cigarettes dans le sevrage tabagique et/ou la réduction des dommages puisse dépendre en partie de la capacité des modèles plus avancés technolo-*

giquement à délivrer efficacement de la nicotine. Cependant, il apparaît plus important encore que la promotion de l'utilisation e-cigarette en vue de cesser le tabagisme ou d'en réduire les méfaits puisse être couplée à la formation des fumeurs sur la façon de gérer les appareils et sur les comportements et situations associés au tabagisme."

Ces observations illustrent bien l'importance d'une politique globale : promotion du dispositif comme aide au sevrage, conseils, formations et informations.

Une association d'utilisateurs a donc toute sa place dans ce schéma pour apporter informations et soutien dans le parcours du débutant, ainsi que réponses et expertise au corps médical et aux autorités sanitaires et décisionnaires.

Cette même étude révèle également l'importance de la présence ou non de fumeurs dans l'entourage : un vapoteur, entouré de fumeurs, aura plus de risque de ne pas devenir vapoteur exclusif et de conserver son usage du tabac.

Ce point a déjà été soulevé par l'Aiduce, notamment lorsque le législateur s'est proposé d'interdire la vape sur les lieux de travail et de renvoyer les vapoteurs avec les fumeurs : outre le tabagisme passif imposé à des ex-fumeurs devenus vapoteurs, et la plus grande difficulté pour ces derniers de s'administrer de la nicotine avec la régularité et la fréquence propres à l'utilisation de la cigarette électronique (9), la tentation risque d'être grande pour un vapoteur de replonger dans le tabac et de générer ainsi de nouvelles émissions dangereuses pour son entourage en fumant (1, 10).

Agir avec les utilisateurs apparaît donc comme une nécessité pour maximiser les effets et l'efficacité de toute politique de réduction des risques s'appuyant sur l'usage de la cigarette électronique.

Aujourd'hui, les études mises en avant visent le plus souvent à rechercher d'éventuels effets néfastes. Pourtant, les vapoteurs rapportent également beaucoup d'effets positifs sur leur santé : souffle, rythme cardiaque, tension, énergie retrouvée... Ces effets font toutefois sensiblement moins l'objet d'études et de recherches.

Une étude avait déjà pointé le fait que la vape ne présentait pas de problème majeur pour les asthmatiques (11). Elle a été complétée par une autre étude affirmant que la cigarette électronique pouvait avoir un effet bénéfique sur l'asthme (12).

Globalement, l'expérience des utilisateurs peut ici ouvrir des pistes importantes de recherche par analyse des signes et symptômes ressentis : de nombreux vapoteurs, par exemple, affirment qu'ils ne sont plus sensibles aux maladies saisonnières (rhumes, bronchites, etc.). N'est-ce qu'un symptôme de l'arrêt du tabac ou le vapotage aurait-il un effet sur ces maladies ?

Enfin, la proximité entre les associations et de très nombreux consommateurs peut permettre à des chercheurs de constituer facilement les cohortes éventuellement nécessaires à leurs recherches.

L'Aiduce a également un rôle de sensibilisation et de réflexion globale sur le vapotage et ses bienfaits face aux dangers du tabagisme passif.

En effet, beaucoup de vapoteurs, anciens fumeurs devenus abstinents, n'exposent plus leur entourage domestique au tabagisme passif.

Dans le Baromètre santé environnement 2007 de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (13), il était indiqué : *“Dans une étude récente publiée dans le prestigieux British Medical Journal (BMJ), Konrad Jamrozik a estimé à plus de 10 000 le nombre de décès attribuables chaque année au tabagisme passif parmi les adultes résidant au Royaume-Uni (20), dont l'immense majorité dans le cadre d'une exposition domestique.”*

L'exposition aux vapeurs de la cigarette électronique n'étant pas dangereuse pour l'entourage, l'incitation au vapotage en remplacement du tabac devient alors un enjeu majeur de santé publique pour lutter contre le tabagisme passif domestique.

L'association défend donc une approche de réduction des risques pour l'utilisateur, mais aussi pour son entourage.

Comment permettre aux usagers et à leurs associations de jouer un rôle moteur dans la définition et l'application des stratégies de RdRD ?

Leur permettre de jouer un tel rôle, c'est d'abord les autoriser à exercer leurs compétences, exposées dans les paragraphes qui précèdent, sans chercher en permanence à entraver leurs efforts par des réglementations

arbitraires et une communication anxiogène qui en ruinent dans une large mesure les fruits.

C'est également apporter à leur discours la reconnaissance des “sachants”, afin de renforcer leur crédibilité trop souvent mise en cause ou simplement ignorée, relayer leurs propos et les associer aux démarches réglementaires et aux recherches afin que la lutte contre le tabagisme par les moyens de la vape se fasse avec, et non contre ou malgré eux.

C'est ainsi permettre dans les faits à ces associations d'informer le public sur l'utilisation du dispositif comme outil de réduction des risques tabagiques et de participer à son amélioration, sans risque de voir leur action déconsidérée et soupçonnée d'intérêts mercantiles, ou entravée par un discours contraire.

Pour optimiser les informations diffusées dans le cadre de telles démarches, l'Aiduce pourrait ainsi :

- Être sollicitée par tous les organismes qui souhaitent diffuser des informations sur la cigarette électronique.
- Participer à la définition des objectifs et être associée aux programmes de recherche visant à approfondir la connaissance du produit ou mettre en place des recommandations, des réglementations et des normes.
- Partager son expertise avec toutes les structures de lutte anti-tabac qui prennent en compte cet outil de réduction des risques.
- Voir garantis ses droits et ses moyens d'organiser des campagnes d'information sur les bénéfices de la vape pour la santé des fumeurs, sur les dispositifs efficaces et sur les “bonnes pratiques”.
- Encourager le passage à la vape pour les fumeurs sans craindre d'opposition ou de blocages par les autorités sanitaires ou administratives.

À l'avenir, et afin d'optimiser une politique de réduction des risques, une association de vapoteurs doit ainsi avoir sa place dans :

- Les décisions prises dans le cadre de la réduction des risques tabagiques par l'utilisation de la cigarette électronique.
- Les études indépendantes qui permettront de faire avancer les connaissances sur le sujet.
- La mobilisation des vapoteurs pour faciliter la réalisation des études et recherches spécifiques.
- La participation à une veille sanitaire sur le suivi des connaissances, les dispositifs, les e-liquides, les bonnes pratiques... par le canal éventuel d'une commission.
- L'évolution du matériel et des liquides disponibles.

- La communication à destination des usagers en particulier.
- Plus généralement, la validation des communications réalisées sur le sujet en direction du public et des décideurs.

Enfin, une telle association doit pouvoir disposer des ressources humaines et matérielles nécessaires à sa communication afin de rétablir une information juste, et de faire évoluer les comportements des fumeurs d'une pratique mortifère vers une pratique sans risques significatifs reconnus.

Conclusion

La cigarette électronique réduit de 95 % les risques liés au tabagisme selon le Public Health England.

Aujourd'hui, les études de plus en plus nombreuses soulignent l'amélioration sensible qu'elle apporte à la santé des fumeurs. Celle-ci est relatée dans tous les témoignages laissés par les utilisateurs sur les supports de discussion.

Les utilisateurs ont joué un rôle prépondérant dans une approche visant à réduire les risques, car ils ont souvent été les initiateurs des modifications matérielles visant à augmenter la sécurité du produit, et ont réclamé des études réalistes et indépendantes. Ils ont interpellé les pouvoirs publics et les médecins, et partagé leurs expériences positives et négatives.

Aujourd'hui, comme le dit le Dr Paul Poirier, "*il faut donner un avantage décisif au produit le moins toxique dans une politique de réduction des risques*" et donc promouvoir la cigarette électronique auprès des fumeurs si l'on veut obtenir des résultats. C'est-à-dire, notamment, en autoriser la publicité et rétablir la vérité des faits. Ce dispositif permet d'arrêter ou de diminuer la consommation de tabac tout en préservant le plaisir. Oui, on peut se sevrer du tabac sans médicament, notamment parce que les matériels sont de plus en plus fiables, et parce que les professionnels du secteur et les utilisateurs offrent une aide permanente et accessible aux débutants.

Il faut donc accepter que le plaisir puisse être une composante de l'arrêt d'une addiction et qu'il s'agisse d'une condition pour une adhésion massive à une démarche en ce sens.

La cigarette électronique n'est certes pas systématiquement efficace pour chaque fumeur, mais elle aura sa place dans l'arsenal de réduction des risques liés au tabagisme tant qu'elle sera disponible largement sur le marché et sera soutenue par le corps médical et les autorités.

Sa disponibilité comme produit de consommation courante, les choix d'arômes, de modèles, le geste et la production de vapeur visible sont autant de facteurs qui ont en ont fait la réussite jusqu'à ce jour. Ce succès se trouve malheureusement actuellement menacé par la volonté politique d'en entraver le développement.

Les vapoteurs sont ainsi obligés de se battre pour pouvoir continuer à utiliser le matériel et les liquides qui leur ont permis d'arrêter de fumer. Leur seule motivation est de ne pas replonger dans le tabac et de permettre à d'autres de disposer à leur tour d'un moyen éprouvé d'en sortir.

L'Aiduce, forte de son expertise, est en France la structure permettant de créer et de maintenir des liens entre les vapoteurs et les acteurs de la lutte contre les méfaits du tabac : fumeurs, médecins, médias, politiques, professionnels du secteur. Son rôle est primordial pour une compréhension totale du sujet, et sa participation souhaitable dans l'élaboration et la mise en œuvre des politiques de réduction des risques liées au tabagisme qui se fonderait en tout ou partie sur l'usage de la cigarette électronique. ■

B. Lepoutre

Comment permettre aux usagers et à leurs associations de jouer un rôle moteur dans la définition et l'application des stratégies de RdRD ? L'expérience de la cigarette électronique.

In : Audition publique à l'initiative de la FFA "Réduction des risques et des dommages liés aux conduites addictives", 7-8 avril 2016, Paris.

Alcoologie et Addictologie. 2018 ; 40 (1) : 41-49

Références bibliographiques

- 1 - McNeill A, Brose LS, Calder R, Hitchman SC, Hajek P, McRobbie H. E-cigarettes: an evidence update – A report commissioned by Public Health England. PHE publications gateway number: 2015260. London : PHE ; 2015. https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/457102/E-cigarettes_an_evidence_update_A_report_commissioned_by_Public_Health_England_FINAL.pdf (consulté le 15 septembre 2015).
- 2 - Emmanuelli J. Contribution à l'évaluation de la politique de réduction des risques SIAMOIS. Saint-Maurice : INVS ; 2000. p. 10. http://www.invs.sante.fr/publications/rapport_siamois/rap_siamois_t1.pdf (consulté le 14 novembre 2015).
- 3 - TNS Sofres. Les Français et l'internet santé. Paris : TNS ; 2013. <http://www.tns-sofres.com/etudes-et-points-de-vue/les-francais-et-linternet-sante> (consulté le 2 décembre 2015).
- 4 - Russel C. Vapers helping smokers: an online survey of 7,326 vapers. Glasgow : Centre for Drug Misuse Research ; 2015. <http://www.drugmisuseresearch.org/> (consulté le 9 décembre 2015).
- 5 - Satel S. How vapers can help smokers quit. *forbes.com* ; 6 octobre 2015. <http://www.forbes.com/sites/sallysatel/2015/10/06/how-vapers-can-help-smokers-quit/> (consulté le 11 décembre 2015).
- 6 - European Commission. Attitudes of europeans towards tobacco 2015. Special Eurobarometer 429. Brussels : EC ; 2015. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_429_en.pdf (consulté le 5 janvier 2016).
- 7 - Bauld L. Young people and e-cigarettes, what does the latest data tell us? *medicalxpress.com* ; 19 août 2015. <http://m.medicalxpress.com/news/2015-08-young-people-e-cigarettes-latest.html> (consulté le 20 décembre 2015).
- 8 - Pohkrel P, et al. Contexts of cigarette and e-cigarette use among dual users: a qualitative study. *BMC Public Health*. 2015 ; 15 : 859. <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-2198-z> (consulté le 6 décembre 2015).
- 9 - Farsalinos K, et al. Nicotine absorption from electronic cigarette use: comparison between first and new-generation devices. *Scientific Reports*. 2014 ; 4 : article number 4133. <http://www.nature.com/articles/srep04133#abstract> (consulté le 30 octobre 2015).
- 10 - Office Français de Prévention du Tabagisme. Rapport et avis d'experts sur l'e-cigarette. Paris : OFT ; 2013. http://www.ofta-asso.fr/docat/Rapport_e-cigarette_VF_1.pdf (consulté le 29 décembre 2015).
- 11 - Polosa R, Morjaria J, Caponnetto P, Caruso M, Strano S, Battaglia E, Russo C. Effect of smoking abstinence and reduction in asthmatic smokers switching to electronic cigarettes: evidence for harm reversal. *Int J Environ Res Public Health*. 2014 ; 11 : 4965-77. <http://www.mdpi.com/1660-4601/11/5/4965> (consulté le 4 novembre 2015).
- 12 - Caponnetto P, et al. Evidence for harm reversal in asthmatic smokers who switched to regular electronic cigarettes use. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. 2015 ; 135 (2) : AB157. [http://www.jacionline.org/article/S0091-6749\(14\)03235-7/fulltext](http://www.jacionline.org/article/S0091-6749(14)03235-7/fulltext) (consulté le 30 novembre 2015).
- 13 - Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé. Baromètre santé environnement 2007. Saint-Denis : INPES ; 2007. <http://www.inpes.sante.fr/Barometres/BSE2007/pdf/tabagisme.pdf> (consulté le 3 janvier 2016).