

28 juin 2022 -14:55

## Le vapotage préférable au tabagisme, mais pas sans risque

*Sept ans après sa dernière mise au point, le Conseil Supérieur de la Santé publie un nouveau rapport sur l'état des connaissances au sujet de la cigarette électronique (e-cigarette). Globalement, le message reste le même : oui, la e-cigarette présente des risques, mais elle est clairement moins nocive qu'une cigarette de tabac classique. Le Conseil considère donc que la e-cigarette peut être une aide pour l'arrêt complet du tabac, mais elle est déconseillée pour les non-fumeurs et en particulier pour les jeunes.*

## Ne commencez pas

Le Conseil Supérieur de la Santé souligne que l'élimination progressive des cigarettes classiques à base de tabac doit rester une priorité absolue. Depuis le renforcement de la législation sur le tabac, la gamme de produits alternatifs (avec ou sans nicotine) n'a cessé de croître. En 2016, un cadre juridique pour la production et la vente des e-cigarettes a été introduit car elles comportent leurs propres risques pour le consommateur.

Lorsqu'on utilise une e-cigarette (vapoter), un liquide est vaporisé par chauffage électronique et la vapeur créée est ensuite inhalée. Les arômes et les ingrédients qu'il contient sont généralement autorisés dans les produits alimentaires, mais leurs effets *en cas d'inhalation* ne sont pas suffisamment connus. A l'heure actuelle, plus de 1800 substances, dont la sécurité lorsqu'elles sont utilisées dans des e-liquides ne peut être garantie, sont disponibles sur le marché.

Les e-cigarettes contiennent aussi souvent, mais pas toujours, de la nicotine. Cette substance addictive a des propriétés néfastes, notamment pour les jeunes, et elle rend dépendant, de sorte que le consommateur veut constamment retourner à sa (e-)cigarette.

*Pour les non-fumeurs et les jeunes en particulier, la recommandation du Conseil Supérieur de la Santé est donc claire : ne commencez pas !*

## Nécessité d'une liste d'ingrédients sûrs

La pratique actuelle, selon laquelle les fabricants peuvent mettre sur le marché des e-liquides contenant des ingrédients qui n'ont pas été testés pour ce mode d'utilisation, est inacceptable. Le Conseil plaide donc pour un contrôle plus strict de la sécurité des arômes et des ingrédients existants dans les e-liquides. Plus précisément, le Conseil recommande :

1. de « geler » le marché actuel des e-liquides et donc de ne plus autoriser de nouveaux ingrédients, et
2. d'étudier rapidement les effets par inhalation des ingrédients et e-liquides déjà présents sur le marché.

Si des effets nocifs sont constatés, les ingrédients doivent être retirés du marché le plus rapidement possible.

## Comme aide au sevrage tabagique

Malgré ces risques, les experts du Conseil Supérieur de la Santé sont unanimes pour dire que la e-cigarette est moins nocive que les cigarettes classiques à base de tabac.

La combustion du tabac et l'inhalation de sa fumée génèrent une foule de substances dont nous savons qu'elles peuvent provoquer des maladies cardiaques, pulmonaires et divers cancers. Ainsi, *pour les fumeurs*, la e-cigarette peut être une alternative reconnue et accessible qui peut les aider à contrôler leur dépendance à la nicotine. Elle constitue une meilleure alternative au tabac pour eux et peut être utilisée comme aide au sevrage tabagique. En particulier, la e-cigarette peut représenter une aide pour les gros fumeurs et les groupes vulnérables, tels que les personnes défavorisées, les patients souffrant de problèmes de santé mentale, ou dans les prisons où le tabagisme est encore répandu.

## De l'arrêt du tabac à celui du vapotage

La e-cigarette peut permettre aux fumeurs d'en tirer des avantages pour leur santé, mais uniquement s'ils abandonnent complètement la cigarette classique. Cependant, pour les ex-fumeurs qui passent complètement à la e-cigarette, certains risques demeurent. Selon le Conseil, il est donc judicieux de passer d'une cigarette classique à une e-cigarette dans un premier temps, puis, idéalement, d'abandonner progressivement le vapotage.

Il est donc important de mieux informer les fumeurs sur cette alternative moins dangereuse (mais pas sans risque) et, d'autre part, de continuer à protéger les non-fumeurs et les jeunes en particulier du tabagisme et du vapotage.

[Vers l'avis complet](#)

Conseil Supérieur de la Santé  
Place Victor Horta 40/10  
1060 Bruxelles  
Belgique  
+32 2 524 97 97  
<http://www.css-hgr.be>

Sofie Verdoodt  
Responsable communication  
+3225249105  
+32478731183  
[sofie.verdoodt@health.fgov.be](mailto:sofie.verdoodt@health.fgov.be)

Fabrice Péters  
Coordinateur général  
+32 486 31 47 59  
+32 2 524 91 74  
[fabrice.peters@health.fgov.be](mailto:fabrice.peters@health.fgov.be)