



**HAL**  
open science

# Pratiques, croyances, représentations et attentes des fumeurs de cigarette électronique : étude qualitative auprès de vapoteurs des Alpes-Maritimes

Élodie Bisotto

► **To cite this version:**

Élodie Bisotto. Pratiques, croyances, représentations et attentes des fumeurs de cigarette électronique : étude qualitative auprès de vapoteurs des Alpes-Maritimes. Médecine humaine et pathologie. 2014. dumas-01289960

**HAL Id: dumas-01289960**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01289960>**

Submitted on 17 Mar 2016

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

UNIVERSITE DE NICE-SOPHIA ANTIPOLIS

FACULTE DE MEDECINE

THESE D'EXERCICE DE MEDECINE EN VUE DE L'OBTENTION DU DIPLOME DE DOCTEUR  
EN MEDECINE GENERALE

Thèse présentée et soutenue publiquement le

Mardi 16 Septembre 2014

A Nice

Par Elodie BISOTTO

Née le 26 Aout 1985

**PRATIQUES, CROYANCES, REPRESENTATIONS ET ATTENTES DES FUMEURS DE  
CIGARETTE ELECTRONIQUE : ETUDE QUALITATIVE AUPRES DE VAPOTEURS DES  
ALPES-MARITIMES**

Président

Monsieur le Professeur Olivier GUERIN

Assesseurs

Monsieur le Professeur Philippe HOFLIGER

Monsieur le Professeur Christian PRADIER

Monsieur le Docteur Didier CAPRINI

Directeur de thèse

Madame le Docteur Anne-Marie BARISIC

## UNIVERSITE DE NICE SOPHIA ANTIPOLIS

**FACULTE DE MEDECINE**

Liste des professeurs au **1er novembre 2013** à la Faculté de Médecine de Nice

<b>Doyen</b>	M. BAQUÉ Patrick
<b>Assesseurs</b>	M. CARLES Michel Mme BREUIL Véronique M. ESNAULT Vincent M. MARTY Pierre
<b>Conservateur de la bibliothèque</b>	M. SCALABRE Grégory
<b>Chef des services administratifs</b>	Mme CALLEA Isabelle
<b>Doyens Honoraires</b>	M. AYRAUD Noël M. RAMPAL Patrick M. BENCHIMOL Daniel
<b>Professeurs Honoraires</b>	M. LALANNE Claude-Michel M. LAMBERT Jean-Claude M. LAPALUS Philippe M. LAZDUNSKI Michel M. LEFEBVRE Jean-Claude M. LE BAS Pierre M. LE FICHOUX Yves M. LOUBIERE Robert M. MARIANI Roger M. MASSEYEFF René M. MATTEI Mathieu M. MOUIEL Jean Mme MYQUEL Martine M. OLLIER Amédée M. ORTONNE Jean-Paul M. SCHNEIDER Maurice M. TOUBOL Jacques M. TRAN Dinh Khiem M. ZIEGLER Gérard
M. BALAS Daniel	
M. BLAIVE Bruno	
M. BOQUET Patrice	
M. BOURGEON André	
M. BOUTTÉ Patrick	
M. BRUNETON Jean-Noël	
Mme BUSSIERE Françoise	
M. CHATEL Marcel	
M. COUSSEMENT Alain	
M. DARCOURT Guy	
M. DELMONT Jean	
M. DEMARD François	
M. DOLISI Claude	
M. FREYCHET Pierre	
M. GÉRARD Jean-Pierre	
M. GILLET Jean-Yves	
M. GRELLIER Patrick	
M. HARTER Michel	
M. INGLESAKIS Jean-André	

**M.C.A. Honoraire**

Mlle ALLINE Madeleine

**M.C.U. Honoraires**

M. ARNOLD Jacques  
 M. BASTERIS Bernard  
 Mlle CHICHMANIAN Rose-Marie  
 M. EMILIOZZI Roméo  
 M. GASTAUD Marcel  
 M. GIRARD-PIPAU Fernand  
 M. GIUDICELLI Jean  
 M. MAGNÉ Jacques  
 Mme MEMRAN Nadine  
 M. MENGUAL Raymond  
 M. POIRÉE Jean-Claude  
 Mme ROURE Marie-Claire

**PROFESSEURS CLASSE EXCEPTIONNELLE**

M.	AMIEL Jean	Urologie (52.04)
M.	BENCHIMOL Daniel	Chirurgie Générale (53.02)
M.	CAMOUS Jean-Pierre	Thérapeutique (48.04)
M.	DARCOURT Jacques	Biophysique et Médecine Nucléaire (43.01)
M.	DELLAMONICA Pierre	Maladies Infectieuses ; Maladies Tropicales (45.03)
M.	DESNUELLE Claude	Biologie Cellulaire (44.03)
Mme	EULLER-ZIEGLER Liana	Rhumatologie (50.01)
M.	FENICHEL Patrick	Biologie du Développement et de la Reproduction (54.05)
M.	FRANCO Alain	Gériatrie et Biologie du vieillissement (53.01)
M.	FUZIBET Jean-Gabriel	Médecine Interne (53.01)
M.	GASTAUD Pierre	Ophthalmologie (55.02)
M.	GILSON Éric	Biologie Cellulaire (44.03)
M.	GRIMAUD Dominique	Anesthésiologie et Réanimation Chirurgicale (48.01)
M.	HASSEN KHODJA Reda	Chirurgie Vasculaire (51.04)
M.	HÉBUTERNE Xavier	Nutrition (44.04)
M.	HOFMAN Paul	Anatomie et Cytologie Pathologiques (42.03)
M.	LACOUR Jean-Philippe	Dermato-Vénérologie (50.03)
Mme	LEBRETON Élisabeth	Chirurgie Plastique, Reconstructrice et Esthétique (50.04)
M.	MICHIELS Jean-François	Anatomie et Cytologie Pathologiques (42.03)
M.	PRINGUEY Dominique	Psychiatrie d'Adultes (49.03)
M.	QUATREHOMME Gérald	Médecine Légale et Droit de la Santé (46.03)
M.	SANTINI Joseph	O.R.L. (55.01)
M.	THYSS Antoine	Cancérologie, Radiothérapie (47.02)
M.	VAN OBBERGHEN Emmanuel	Biochimie et Biologie Moléculaire (44.01)

**PROFESSEURS PREMIERE CLASSE**

M.	BATT Michel	Chirurgie Vasculaire (51.04)
----	-------------	------------------------------

M.	BÉRARD Étienne	Pédiatrie (54.01)
M.	BERNARDIN Gilles	Réanimation Médicale (48.02)
M.	BOILEAU Pascal	Chirurgie Orthopédique et Traumatologique (50.02)
M.	BONGAIN André	Gynécologie-Obstétrique (54.03)
Mme	CRENESSE Dominique	Physiologie (44.02)
M.	DE PERETTI Fernand	Anatomie-Chirurgie Orthopédique (42.01)
M.	DRICI Milou-Daniel	Pharmacologie Clinique (48.03)
M.	ESNAULT Vincent	Néphrologie (52-03)
M.	FERRARI Émile	Cardiologie (51.02)
M.	GIBELIN Pierre	Cardiologie (51.02)
M.	GUGENHEIM Jean	Chirurgie Digestive (52.02)
Mme	ICHAÏ Carole	Anesthésiologie et Réanimation Chirurgicale (48.01)
M.	LONJON Michel	Neurochirurgie (49.02)
M.	MARQUETTE Charles-Hugo	Pneumologie (51.01)
M.	MARTY Pierre	Parasitologie et Mycologie (45.02)
M.	MOUNIER Nicolas	Cancérologie, Radiothérapie (47.02)
M.	MOUROUX Jérôme	Chirurgie Thoracique et Cardiovasculaire (51.03)
M.	PADOVANI Bernard	Radiologie et Imagerie Médicale (43.02)
M.	PAQUIS Philippe	Neurochirurgie (49.02)
Mme	PAQUIS Véronique	Génétique (47.04)
M.	RAUCOULES-AIMÉ Marc	Anesthésie et Réanimation Chirurgicale (48.01)
Mme	RAYNAUD Dominique	Hématologie (47.01)
M.	ROBERT Philippe	Psychiatrie d'Adultes (49.03)
M.	ROSENTHAL Éric	Médecine Interne (53.01)
M.	SCHNEIDER Stéphane	Nutrition (44.04)
M.	TRAN Albert	Hépatogastro-entérologie (52.01)

#### PROFESSEURS DEUXIEME CLASSE

M.	ALBERTINI Marc	Pédiatrie (54.01)
Mme	ASKENAZY-GITTARD Florence	Pédopsychiatrie (49.04)
M.	BAHADORAN Philippe	Cytologie et Histologie (42.02)
M.	BAQUÉ Patrick	Anatomie - Chirurgie Générale (42.01)
M.	BARRANGER Emmanuel	Gynécologie Obstétrique (54.03)
M.	BENIZRI Emmanuel	Chirurgie Générale (53.02)
Mme	BLANC-PEDEUTOUR Florence	Cancérologie – Génétique (47.02)
M.	BREAUD Jean	Chirurgie Infantile (54-02)
Mlle	BREUIL Véronique	Rhumatologie (50.01)
M.	CANIVET Bertrand	Médecine Interne (53.01)
M.	CARLES Michel	Anesthésiologie Réanimation (48.01)
M.	CASSUTO Jill-Patrice	Hématologie et Transfusion (47.01)
M.	CASTILLO Laurent	O.R.L. (55.01)
M.	CHEVALLIER Patrick	Radiologie et Imagerie Médicale (43.02)
M.	DUMONTIER Christian	Chirurgie plastique
M.	FERRERO Jean-Marc	Cancérologie ; Radiothérapie (47.02)
M.	FOURNIER Jean-Paul	Thérapeutique (48-04)

M. FREDENRICH Alexandre (54.04)	Endocrinologie, Diabète et Maladies métaboliques
Mlle GIORDANENGO Valérie	Bactériologie-Virologie (45.01)
M. GUÉRIN Olivier	Gériatrie (48.04)
M. HANNOUN-LEVI Jean-Michel	Cancérologie ; Radiothérapie (47.02)
M. IANNELLI Antonio	Chirurgie Digestive (52.02)
M. JOURDAN Jacques	Chirurgie Thoracique et Cardiovasculaire (51.03)
M. LEVRAUT Jacques	Anesthésiologie et Réanimation Chirurgicale (48.01)
M. PASSERON Thierry	Dermato-Vénérologie (50-03)
M. PICHE Thierry	Gastro-entérologie (52.01)
M. PRADIER Christian (46.01)	Épidémiologie, Économie de la Santé et Prévention
M. ROGER Pierre-Marie	Maladies Infectieuses ; Maladies Tropicales (45.03)
M. ROHRLICH Pierre	Pédiatrie (54.01)
M. RUIMY Raymond	Bactériologie-virologie (45.01)
M. SADOUL Jean-Louis (54.04)	Endocrinologie, Diabète et Maladies Métaboliques
M. STACCINI Pascal	Biostatistiques et Informatique Médicale (46.04)
M. THOMAS Pierre	Neurologie (49.01)
M. TROJANI Christophe	Chirurgie Orthopédique et Traumatologique (50.02)
M. VENISSAC Nicolas	Chirurgie Thoracique et Cardiovasculaire (51.03)

#### **PROFESSEUR DES UNIVERSITES**

M. SAUTRON Jean-Baptiste	Médecine Générale
--------------------------	-------------------

#### **MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES - PRATICIENS HOSPITALIERS**

Mme ALUNNI-PERRET Véronique	Médecine Légale et Droit de la Santé (46.03)
M. AMBROSETTI Damien	Cytologie et Histologie (42.02)
Mme BANNWARTH Sylvie	Génétique (47.04)
M. BENOLIEL José	Biophysique et Médecine Nucléaire (43.01)
Mme BERNARD-POMIER Ghislaine	Immunologie (47.03)
Mme BUREL-VANDENBOS Fanny	Anatomie et Cytologie pathologiques (42.03)
M. DELOTTE Jérôme	Gynécologie-Obstétrique (54.03)
M. DOGLIO Alain	Bactériologie-Virologie (45.01)
Mme DONZEAU Michèle (54.05)	Biologie du Développement et de la Reproduction
M. FOSSE Thierry	Bactériologie-Virologie-Hygiène (45.01)
M. FRANKEN Philippe	Biophysique et Médecine Nucléaire (43.01)
M. GARRAFFO Rodolphe	Pharmacologie Fondamentale (48.03)
Mme HINAULT Charlotte	Biochimie et biologie moléculaire (44.01)
Mlle LANDRAUD Luce	Bactériologie-Virologie (45.01)
Mme LEGROS Laurence	Hématologie et Transfusion (47.01)
Mme MAGNIÉ Marie-Noëlle	Physiologie (44.02)

Mme	MUSSO-LASSALLE Sandra	Anatomie et Cytologie pathologiques (42.03)
M.	NAÏMI Mourad	Biochimie et Biologie moléculaire (44.01)
M.	PHILIP Patrick	Cytologie et Histologie (42.02)
Mme	POMARES Christelle	Parasitologie et mycologie (45.02)
Mlle	PULCINI Céline	Maladies Infectieuses ; Maladies Tropicales (45.03)
M.	ROUX Christian	Rhumatologie (50.01)
M.	TESTA Jean	Épidémiologie Économie de la Santé et Prévention
	(46.01)	
M.	TOULON Pierre	Hématologie et Transfusion (47.01)

### **PROFESSEURS ASSOCIES**

M.	DIOMANDE Mohenou Isidore	Anatomie et Cytologie Pathologiques
M.	HOFLIGER Philippe	Médecine Générale
M.	MAKRIS Démosthènes	Pneumologie
M.	PITTET Jean-François	Anesthésiologie et Réanimation Chirurgicale
Mme	POURRAT Isabelle	Médecine Générale

### **MAITRES DE CONFERENCES ASSOCIES**

Mme	CHATTI Kaouthar	Biophysique et Médecine Nucléaire
M.	GARDON Gilles	Médecine Générale
Mme	MONNIER Brigitte	Médecine Générale
M.	PAPA Michel	Médecine Générale

### **PROFESSEURS CONVENTIONNES DE L'UNIVERSITE**

M.	BERTRAND François	Médecine Interne
M.	BROCKER Patrice	Médecine Interne Option Gériatrie
M.	CHEVALLIER Daniel	Urologie
Mme	FOURNIER-MEHOUAS Manuella	Médecine Physique et Réadaptation
M.	QUARANTA Jean-François	Santé Publique

## REMERCIEMENTS

A Monsieur le Professeur Olivier Guerin,

Je vous remercie de me faire l'honneur de présider ce jury de thèse. Veuillez recevoir l'expression de ma sincère gratitude et de tout mon respect.

A Monsieur le Professeur Philippe Hofliger,

Je vous remercie d'avoir accepté de faire partie de ce jury et de votre investissement dans l'enseignement de la médecine générale. Soyez assuré de l'expression de ma reconnaissance.

A Monsieur le Professeur Christian Pradier,

Merci de me faire l'honneur de participer à ce jury et du temps que vous m'avez accordé pour discuter de ce sujet. Soyez assuré de mes sincères remerciements.

A Monsieur le Docteur Didier Caprini,

Je vous remercie d'avoir accepté de participer à ce jury et du temps que vous m'accordez sans compter. J'ai énormément appris à vos côtés. Je vous remercie de la confiance que vous m'accordez et pour l'avenir que vous m'offrez.

A Madame le Docteur Anne-Marie Barisic,

Je te remercie de m'avoir guidée dans la réalisation de cette thèse. Merci pour ces fous rires, Docteur Basilic, pour ton soutien, et pour ta fraîcheur croate.

A mes terrains de stage :

La Clinique les Sources qui m'a vu débiter et finir mon internat. A toute l'équipe du SSR et du A3. Vous m'avez fait passer de chaleureux moments à vos côtés.

Marielle tu as été ma première confidente, nos vies ont quelques points en commun !

Tu as des qualités humaines exceptionnelles, merci pour ta douceur et ta gentillesse.

Dr Domerego, je vous remercie de votre investissement dans notre formation.

Dr Hang Sylvie, j'ai pris de vrais cours de discrétion à tes côtés, alors continue, ce sont des fous rires assurés.

Dr Chatelier, merci de votre disponibilité et pour ces moments où vous poussez un peu la chansonnette.

Les Urgences La Palmosa, ma petite famille mentonnaise. Je vous remercie tous pour ces heures de travail, de plaisir à vos côtés, cette ambiance unique.

A tous les médecins auprès de qui travailler fut un plaisir, Régine, Florence, Gwen Catherine, Véro, et Philippe. Merci pour votre apprentissage et le temps que vous m'avez accordé.

Hélène, j'ai trouvé en toi une personne exceptionnelle, merci pour ton caractère, ces moments de complicité partagés ensemble, ton soutien et pour tes remèdes de grand-mère uniques. Je note tout !

Dr Burgos, ma petite Isa, un médecin, une mère et une copine extra, une super nana.

Merci pour ta joie de vivre et... le chocolat !

Juju, tu seras toujours un vrai doc pour moi.

Sandra, ma petite belge préférée, tu es douce et adorable. J'ai trouvé en toi une personne unique qui me fait trop rire.

Mon Manu, mon petit jambon de six semaines, merci pour tout le temps que tu m'as consacré et merci de m'avoir laissée gratter ton épaule tant de fois.

Aurore, tu seras toujours ma vielle croûte adorée.

Isa, merci pour ta disponibilité au boulot comme pour ce travail.

Rita, ma chérie, merci pour ta joie de vivre, ta patience et ta vision de la vie.

A tous les autres que je n'ai pas cités mais que je porte dans mon cœur.

A la Médecine Pédiatrique MP4 de Lenval, merci pour cet apprentissage où se mêlent sérieux, joie, et monde de Bisounours. Six mois de pur bonheur à vos côtés.

Au Court Séjour de Gériatrie Cimiez, le A1Sud, merci pour ces bons moments à vos côtés, Hélène, Amel, Soraya, les piliers de cette équipe ; Sabine, toujours là pour nous aider.

Dr Van Elslande, Chef, merci pour votre apprentissage, et tous ces staff-café ! Merci pour votre écoute, vos conseils et la confiance que vous m'avez accordés. J'admire votre philosophie de la vie. Vous êtes un modèle pour moi.

A mes copains de fac, exilés ou non. Zogy, Hélène, Sabrina, Vincent, Anais, merci pour toutes ces années de joie et de rires. J'attends avec impatience votre retour définitif sur la Côte.

A mes copines d'Internat,

Sophie, mon Arizona, notre amitié est indescriptible. Tu me fais rire comme personne.

Merci pour ces moments de pur bonheur.

Cyrielle, mon petit quart de portion, merci pour ta fraîcheur, ta joie de vivre, candy crush, toutes nos conversations de filles et tout le reste !

Camille, ma petite parisienne, comme tu dis on est opposées mais c'est pour ça qu'on s'entend aussi bien. Maintenant, je peux le dire... j'adore une Parisienne !

A Brigitte et Marc, sans qui ce travail n'aurait pas vu le jour. Merci de m'avoir accueillie à bras ouverts, du temps que vous m'avez accordé et du thé au citron, un délice !

A ma famille,

A mes parents, merci pour toutes ces années de soutien, d'amour et ... de patience ! Vous avez guidé chacun de mes pas et c'est grâce à vous que je suis devenue celle que je suis aujourd'hui. Je vous aime.

A mes sœurs, Lola, Anne-So, mes meilleures amies, merci pour ces bonheurs partagés, ces joies et ces bêtises ! Pour toujours les 3B.

A mes nièces, Clara et Leena, la prunelle de mes yeux, mes trésors mes amours, mes petits chimpanzés sauvages. Merci pour l'amour et la joie que vous m'apportez.

A Nico, et Fab, mes nouveaux frères, merci pour ces fous rires partagés.

A ma grand-mère, ma Lulu, ma deuxième maman, j'espère que de là où tu es, tu es fière de moi. Je t'aime tellement.

A John, mon amour, merci pour ton soutien, ta patience et pour ta présence à mes côtés. Merci pour ton investissement inconditionnel dans notre couple, et dans ce travail ! Tu es mon présent, mon avenir. Je t'aime.

Et à tous ceux que je n'ai pas cités mais qui me sont chers...

Je dédie cette thèse à ma Lulu....

## TABLE DES MATIERES

<b>1/ INTRODUCTION</b>	<b>17</b>
<b>2/ GENERALITES</b>	<b>19</b>
2-1 Naissance de l'e-cigarette	20
2-2 Anatomie de l'e-cigarette	20
2-3 Fonctionnement	21
2-4 Composition du e-liquide	22
2-4-1 Le Propylène Glycol	22
2-4-2 Le Glycérol	23
2-4-3 Les arômes	23
2-4-4 La nicotine	24
2-4-5 L'alcool	25
2-4-6 Les Nitrosamines	25
2-4-7 Les métaux	25
2-4-8 Le monoxyde de carbone	25
2-4-9 Une capsule de tabac	25
2-5 La consommation	26
2-6 La position prise par les grandes sociétés médicales	28
<b>3/ MATERIELS ET METHODES</b>	<b>30</b>
3-1 Choix de la méthode	30
3-2 La recherche qualitative	30
3-3 La méthode du Centre Cochrane Français	31
3-4 Constitution de l'échantillon	31
3-5 Réalisation du canevas d'entretien	32
3-6 Conduite des entretiens et collecte des données	33
3-7 Méthode d'analyse	34



4-2-2-2-5	La nicotine est toujours un objet de dépendance	52
4-2-2-2-6	Une source d'inquiétude	52
4-2-2-2-7	Un instinct de fumeur	53
4-2-2-3	La vapeur	53
4-2-2-3-1	Simulation de la fumée	54
4-2-2-3-2	Vapoter n'est pas fumer	55
4-2-2-3-3	Un nouveau danger ?	55
4-2-2-3-4	Des sensations différentes	55
4-2-2-4	La gestuelle	56
4-2-2-4-1	Pour certains, ce n'est pas un obstacle	56
4-2-2-4-2	Elle permet de simuler l'acte de fumer	56
4-2-2-4-3	Cette gestuelle entretient la dépendance	57
4-2-2-4-4	Un geste trop éloigné	58
4-2-2-5	Modification des habitudes des fumeurs	59
4-2-2-5-1	Une cigarette réutilisable	60
4-2-2-5-2	Vapoter plus ?	61
4-2-2-5-3	L'e-cigarette permet de fumer partout	62
4-2-2-5-4	Modification des rituels qui structurent le quotidien d'un fumeur	63
4-2-2-5-5	Aucune modification	64
4-2-3	Les avantages de l'e-cigarette	65
4-2-3-1	Les vapoteurs ont une représentation positive de l'e-cigarette	65
4-2-3-1-1	L'e-cigarette conserve le plaisir de fumer	65
4-2-3-1-2	Un sentiment de fierté	65
4-2-3-1-3	L'e-cigarette prévient du manque juste par sa présence	66
4-2-3-2	L'e-cigarette est plus saine qu'une cigarette traditionnelle	66

4-2-3-3 L'absence d'odeur	68
4-2-3-4 Un goût très agréable source de plaisir	69
4-2-3-5 L'aspect économique	70
4-2-4 Les inconvénients de l'e-cigarette	71
4-2-4-1 Une manipulation contraignante	71
4-2-4-2 Un manque d'hygiène ?	72
4-2-4-3 L'absence de plaisir	73
4-2-4-4 L'aspect esthétique trop éloigné de celui de la cigarette traditionnelle	74
4-2-4-5 Les effets secondaires	75
4-2-4-6 Le cannabis	75
4-2-5 L'impact sur la santé	76
4-2-5-1 L'usage de l'e-cigarette a eu des répercussions physiques	76
4-2-5-1-1 Des répercussions positives	76
4-2-5-1-2 Comparaison aux substituts nicotiniques	79
4-2-5-1-3 Des répercussions négatives	80
4-2-5-2 Un avis médical	80
4-2-6 L'impact sur le sevrage tabagique	82
4-2-6-1 La représentation de l'e-cigarette	82
4-2-6-2 Le sevrage tabagique	84
4-2-6-3 Le tabagisme mixte	86
4-2-6-4 Diminution de l'envie irrépressible de fumer	88
4-2-6-5 Un échec	88
4-2-7 Les doutes liés à l'absence de recul et aux taxes	89
4-2-7-1 Un manque de recul	89
4-2-7-2 La vente en magasin spécialisé	91

<b>5/ DISCUSSION</b>	<b>94</b>
5-1 Validité interne de l'étude	94
5-1-1 La méthodologie	94
5-1-2 Les biais liés au recueil de données	95
5-1-2-1 Biais de recrutement	95
5-1-2-2 Biais d'investigation	96
5-1-2-3 Biais d'interprétation	97
5-2 Validité externe et principaux résultats	98
5-2-1 La population	98
5-2-2 Débuter l'e-cigarette	99
5-2-3 Une autre façon de fumer	101
5-2-4 Les avantages de l'e-cigarette	105
5-2-5 Les inconvénients de l'e-cigarette	108
5-2-6 L'impact sur la santé	110
5-2-7 L'impact sur le sevrage tabagique	111
5-2-8 Les doutes liés au manque de recul et aux taxes	115
5-3 Suggestions et perspectives d'avenir	117
<b>6/ CONCLUSION</b>	<b>119</b>
<b>7/ BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>121</b>
<b>8/ LISTE DES ACRONYMES</b>	<b>129</b>
<b>9/ ANNEXES</b>	<b>130</b>
<b>10/ RESUME</b>	<b>139</b>
<b>11/ SERMENT D'HIPPOCRATE</b>	<b>141</b>

## 1/ INTRODUCTION

La France compte près de 16 millions de fumeurs en 2013. Près de la moitié des personnes âgées de 18 à 34 ans fument et 37% des adolescents fumeurs âgés de 11 à 15 ans estiment ne pas pouvoir s'en passer. Après avoir fléchi jusqu'en 2005 à 31.4%, la proportion de fumeurs adultes est remontée à 34% en 2012, avec un pourcentage de femmes qui tend à se rapprocher de celui des hommes (sur 100 fumeurs, 45 sont des femmes et 55 des hommes ; alors qu'en 1974, le sex ratio était de 33 femmes pour 67 hommes [1]).

Le tabac demeure la première cause de mortalité évitable en France. Il est responsable de 73000 morts par an soit 200 morts par jour (à titre de comparaison, le nombre de morts sur les routes était de 3250 en 2013 [2]). Dans le monde, le tabac est responsable de 6 millions de morts par an. Le taux de mortalité est trois fois plus élevé chez les fumeurs que chez les non-fumeurs [3].

La nicotine est une substance fortement addictive dont le support actuel d'utilisation est la cigarette. Elle a rendu des centaines de millions de consommateurs dépendants au tabac du fait du marketing des multinationales qui ont réussi à imposer le tabagisme comme norme sociale. Le tabagisme provoque tant de nuisances aux hommes et aux sociétés que certains pays organisent la fin du tabac.

Selon la Convention-Cadre pour la lutte antitabac (CCLAT) de l'OMS, l'arrêt de toute consommation est l'objectif principal [4].

La cigarette électronique (e-cigarette) est un nouveau produit dont l'usage augmente de façon exponentielle. Elle se répand en France comme dans le monde et fait l'objet de multiples questions. Il existe un manque réel de réponses claires et pourtant, le nombre de consommateurs augmente chaque jour.

L'INPES a lancé une enquête nationale auprès de 15000 personnes de 15 à 75 ans, consommatrices d'e-cigarette [5]. L'étude a débuté en 2014 et se déroule sur 2 trimestres. Elle a pour but de répondre à des questions sociales du type « les principaux utilisateurs, leur statut tabagique... » Les réponses seront disponibles courant du troisième trimestre 2014.

Notre thèse propose, à plus petite échelle, de mieux connaître les consommateurs d'e-cigarette des Alpes-Maritimes.

L'objectif principal est d'analyser les pratiques, les croyances, les représentations, et les attentes des fumeurs d'e-cigarette (nommés les vapoteurs).

Nous tâcherons de plus d'évaluer l'impact de l'e-cigarette sur le sevrage tabagique.

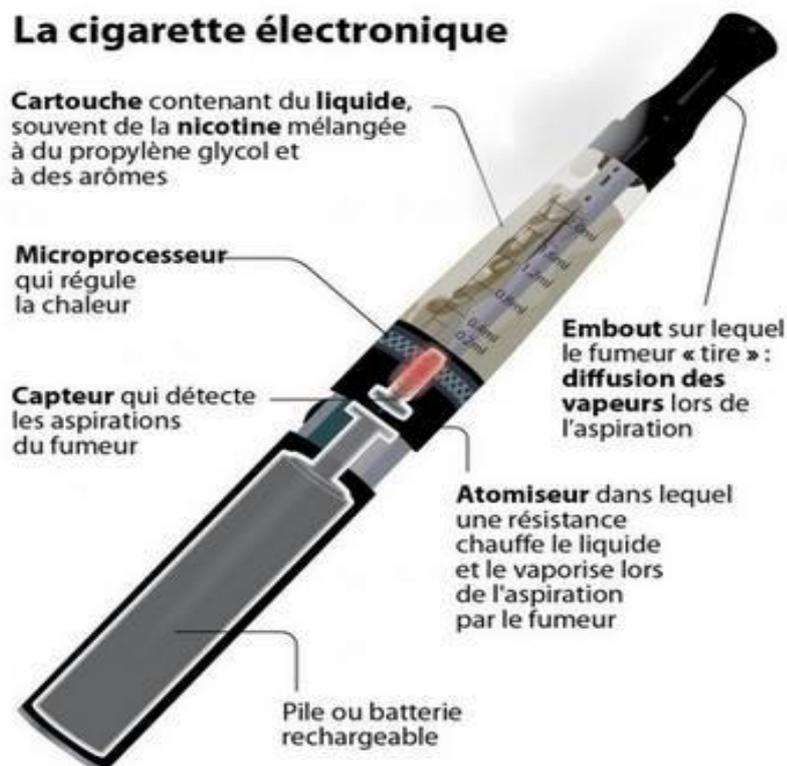
## 2/ GENERALITES



## 2-1 NAISSANCE DE L'E-CIGARETTE

En 2000, Hon Lik, pharmacien chinois, a créé un dispositif à base d'ultra-sons avec du liquide contenant de la nicotine qui crée un aérosol pour simuler la fumée, afin d'éliminer la combustion du tabac. Le dispositif a été introduit sur le marché intérieur chinois en 2004 comme aide au sevrage tabagique.

## 2-2 ANATOMIE DE L'E-CIGARETTE



L'e-cigarette est composée de trois parties essentielles :

La pile : il s'agit de la partie la plus importante des e-cigarettes jetables ; pour les e-cigarettes réutilisables, il s'agit de batteries « basse tension » rechargeables par câble USB. La tension (voltage) varie entre 3.7 et 4.4 Volts à pleine charge. Sur certains modèles, un voyant lumineux (LED rouge) est placé à l'autre extrémité du tube de la pile.

La cartouche : il s'agit d'un dispositif de stockage du e-liquide fait en silicone, polyméthacrylate de méthyle ou métal inoxydable.

L'atomiseur : permet de convertir l'e-liquide en brouillard simulant la fumée. Il est constitué d'une spirale qui forme une résistance chauffante.

Une micro-valve sensible à la dépression provoquée par l'inspiration, ou contracteur à déclenchement manuel, permet l'alimentation de l'atomiseur par la pile.

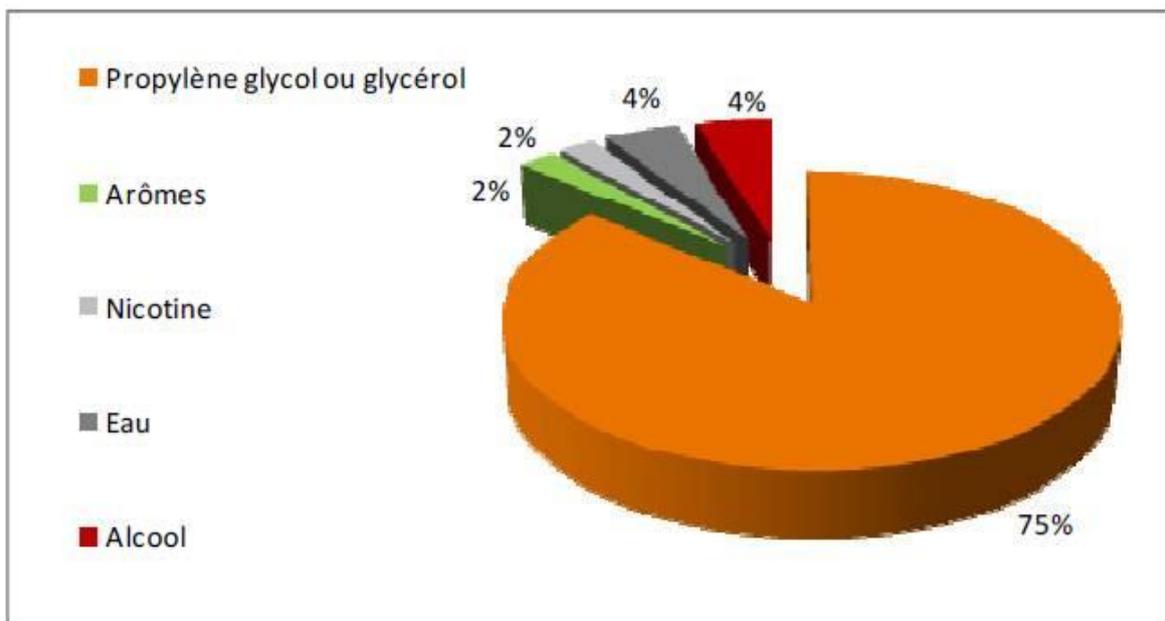
Il existe différents types d'e-cigarettes : à usage unique totalement scellées ou réutilisables avec de nombreuses configurations (réservoir rechargeable ou non, soudé ou non à l'atomiseur).

### **2-3 FONCTIONNEMENT**

Sous l'effet de l'inspiration, la valve déclenche le processus. La pile allume la diode et chauffe instantanément le filament de l'atomiseur. La température du filament monte à 60°C- 80°C et transforme en gaz l'e-liquide contenu dans la cartouche, puis celui-ci va se refroidir et forme de très fines gouttelettes qui constituent le brouillard simulant la fumée de cigarette. Le brouillard formé est inhalé par le consommateur.

Cet « aérosol » est composé de fines particules dont le diamètre est inférieur au micron et qui descendent profondément dans les poumons. 20% vont s'y déposer et le reste sera expiré. L'apnée en fin d'inspiration augmente le dépôt pulmonaire, par exemple une apnée de cinq secondes au lieu d'une seconde multiplie par cinq le dépôt.

## 2-4 COMPOSITIONS DES E-LIQUIDES



**2-4-1 Le propylène glycol** est un agent humectant et a déjà été utilisé par l'industrie du tabac pour préserver l'humidité du tabac. Dans l'e-cigarette, il est utilisé comme aide afin de produire l'effet « fumée » en créant de fines gouttelettes liquides. Il a de plus une action d'exhausteur d'arômes.

Suite à des études expérimentales, le propylène glycol semble être un agent peu toxique en exposition aiguë comme chronique : irritation nasale et oculaire à court terme mais pas d'atteinte cutanée [6]. De plus, il est non cancérigène et non tératogène.

Sur le plan réglementaire en France, il n'y a pas de valeur limite d'exposition.

**2-4-2 Le glycérol (glycérine végétale)**, comme le propylène glycol, permet d'obtenir une « vapeur » et renforce les arômes. Le produit pur est réputé peu toxique, non cancérigène, non tératogène et ne fait pas l'objet de réglementation spécifique en France. Il est irritant pour les yeux, la peau et les voies respiratoires [7].

Comme pour le propylène glycol, les données sont très nombreuses sur son ingestion, mais il en existe très peu sur son inhalation.

La répartition de 80% de propylène glycol et 20% de glycérine végétale est souvent retrouvée car elle permet d'obtenir beaucoup de brouillard et un ressenti satisfaisant des arômes. Certains fabricants essaient de produire des e-cigarettes ne contenant que de la glycérine végétale pour miser sur la part « 100% naturelle » de leurs cigarettes.

**2-4-3 Les arômes** sont des substances qui procurent une sensation perçue par rétro-olfaction. Il en existe des naturels (origine végétale ou animale) et des artificiels (synthèse chimique de produits qui n'existent pas). Il s'agit d'arômes utilisés pour la

préparation d'aliments. La liste limitative existante pour les arômes concerne l'ingestion et non l'inhalation [8].

Il existe une grande gamme de parfums (tabac, fruit, menthe, vanille, des alcools et cocktails tels que le gin, la Margarita, la Téquila Sunrise ... et depuis peu le cannabis) (*Annexe 1*).

Parmi ces arômes, certains sont résistants à la température mais pour un grand nombre d'entre eux, leur évolution au contact de l'atomiseur et sous la forme inhalée est mal connue.

**2-4-4 La nicotine** est la principale cause de dépendance du tabac. Elle reste une option dans les e-cigarettes. En France, la nicotine de l'e-cigarette se rapproche de la qualité présente dans les produits thérapeutiques. Les analyses sur les premières e-cigarettes ont trouvé des traces de nicotine dans les cartouches ne devant pas en contenir, aujourd'hui la surveillance est plus poussée.

L'ANSM demande de ne pas dépasser, dans les e-liquides, 20 mg/mL de nicotine. Au-delà, le produit devra être enregistré comme médicament et une autorisation de mise sur le marché (AMM) sera nécessaire [9].

Pour trouver l'équivalence du taux de nicotine entre une cigarette électronique et un paquet de cigarette, il suffit de multiplier le taux de nicotine (mg) inscrit sur un paquet de cigarettes par le nombre de cigarettes fumées par jour. [10]

**2-4-5 L'alcool** est présent en très faible quantité (le plus souvent inférieur à 4%) et le volume nébulisé est faible. Cependant, tout contenu supérieur à 1% doit être signalé sur l'emballage.

**2-4-6 Les nitrosamines.** Il s'agit de substances cancérigènes présentes dans le tabac, même non fumé. Des traces sont présentes dans l'e-liquide à des doses 500 fois inférieures au taux d'une cigarette. Ces taux sont équivalents à ceux des substituts nicotiniques vendus en pharmacie.

**2-4-7 Les métaux.** Des particules métalliques ( étain, chrome, fer ou encore nickel) ont été trouvées dans la « vapeur » des e-cigarettes à des concentrations du même ordre de grandeur que celles mesurées dans la fumée de cigarette [11].

**2-4-8 Le monoxyde de carbone.** Aucune trace n'a été retrouvée dans les e-cigarettes.

**2-4-9 Une capsule de tabac.** En Avril 2014, les industries du tabac ont voulu contre-attaquer le développement de la cigarette électronique en créant une capsule de tabac pour remplacer l'e-liquide, appelée « Ploom ».

Une batterie va chauffer le tabac contenu dans les capsules type Nespresso\*, lequel est vaporisé à la place du e-liquide. La vaporisation des cartouches se fait après une attente de trente secondes environ.



Elle est commercialisée par les géants du tabac et on doit alors parler de « produit de tabac ».

## **2-5 LA CONSOMMATION**

L'e-cigarette connaît un véritable engouement. En France, parmi les fumeurs quotidiens, 47% l'ont déjà expérimentée. Cependant, parmi les fumeurs d'e-cigarette, 4% étaient non-fumeurs avant.

L'Eurobaromètre [12] signale qu'en 2012, 69% des européens en ont entendu parler. En France, 6% l'ont déjà essayée (3 millions de français), 1% l'utilisent régulièrement (500000 français) et la plupart pense que c'est peu dangereux. La majorité des utilisateurs a entre 17 et 40 ans avec un pic maximal à 17 ans.

Aux USA, le nombre d'expérimentateurs est passé de 0.6% en 2009 à 6.2% en 2011 [13].

L'e-cigarette est également très populaire sur Internet et les recherches la concernant sont nettement supérieures à celles des substituts nicotiniques.

Initialement vendues sur Internet, elles sont également vendues dans des magasins spécialisés. La première boutique française a ouvert à Caen en Janvier 2010 puis le nombre de boutiques a augmenté de façon exponentielle avec, fin 2012, plus de 300 boutiques, fin 2013 plus de 1000 boutiques et en 2014, approximativement 2500 boutiques.



Source : *Journal du Net*

Les pharmacies n'ont pas l'autorisation d'en vendre car l'e-cigarette ne figure pas sur la liste des produits pouvant être vendus en officine, définie par le Conseil National de l'Ordre des Pharmaciens [14]. Mais en 2013, le laboratoire Visiomed détourne cette interdiction en proposant un inhalateur électronique « Tag Replay® » [15] en le présentant comme un dispositif médical adapté pour le sevrage de la gestuelle tabagique. N'étant pas défini comme un produit de substitution mais comme une aide comportementale, aucune AMM n'est nécessaire. Le fabricant annonce une forme 100% naturelle car elle est composée à 100% de glycérine végétale. Cependant

l'ANSM est contre ce dispositif qui ne peut pas avoir le statut de médicament sans AMM et demande aux pharmacies de ne plus le commercialiser.

Les buralistes se mettent également à vendre des e-cigarettes pour récupérer le marché mais à l'heure actuelle, ils ne vendent que des modèles à usage unique.

Ce marché mondial dépasse en 2013 celui des substituts nicotiniques.

Chaque utilisateur dépense en moyenne 100 euros par an et les points de vente font un chiffre d'affaire annuel qui va de 120000 à 200000 euros. Le prix des kits varie de 40 à 250 euros, une recharge coûte 6 euros sachant qu'elle équivaut à 3 paquets de cigarettes (à noter qu'un paquet de cigarettes coûte en moyenne 7 euros) et l'atomiseur coûte 10 euros et doit être changé toutes les semaines à tous les mois selon la consommation du vapoteur.

## **2-6 LA POSITION PRISE PAR LES GRANDES SOCIÉTÉS MÉDICALES**

La plupart des grandes sociétés médicales se prononcent à ce jour contre l'e-cigarette en raison du manque réel de recul sur ses effets potentiels. La CCLAT lutte contre les produits du tabac sans fumée et les inhalateurs électroniques de nicotine [16]. La Société Européenne de Pneumologie est opposée à l'utilisation du tabac et de tout autre produit délivrant de la nicotine. L'Institut National du cancer estime que tous les composants n'ont pas été étudiés sous leur forme inhalée.

L'HAS quant à elle a fait paraître début 2014 ses nouvelles recommandations sur les stratégies thérapeutiques pour le sevrage tabagique [17]. Au cours de cette mise au point, elle considère l'e-cigarette comme un produit de consommation non anodin en raison de ces produits toxiques même s'ils sont présents en moindre quantité que

dans une cigarette normale. Elle ne le recommande pas comme un outil d'arrêt de tabac car en l'état actuel des connaissances, son efficacité et son innocuité n'ont pas été suffisamment évaluées. En revanche, son utilisation temporaire chez un fumeur qui a commencé à vapoter et qui veut s'arrêter de fumer ne doit pas être découragée.

Enfin, l'AFSSAPS ne recommande pas ce produit [14]. Elle considère que l'autorisation de vente de l'e-cigarette dépend de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes, et ne met pour le moment aucune restriction sur la distribution du produit, tant qu'aucune promotion pour le sevrage tabagique n'est faite par le vendeur.

Au niveau mondial, certains pays se sont également positionnés contre la cigarette électronique et ont décidé d'en interdire la vente en raison du manque d'études, de l'absence de preuve de son efficacité dans le sevrage tabagique, ou du fait d'une trop grande ressemblance avec une vraie cigarette [18].

En France, à l'heure actuelle, les e-cigarettes sont considérées comme des produits de consommation donc relèvent de la législation sur la consommation courante.

## **3/ MATERIEL ET METHODE**

### **3-1 CHOIX DE LA METHODE**

Le vécu, les croyances et les représentations des fumeurs d'e-cigarette ont été explorés au cours d'une étude qualitative par entretiens individuels semi-dirigés. Les entretiens individuels ont pour but de favoriser la libre expression des vapoteurs. La méthodologie consiste en une étude de cas puisqu'il s'agit d'une investigation de phénomènes contemporains dans leur contexte de vie [19].

Un canevas d'entretiens semi-dirigés a été conçu, en utilisant des questions ouvertes afin d'obtenir des réponses individualisées tout en s'assurant que les thèmes retenus étaient bien abordés.

### **3-2 LA RECHERCHE QUALITATIVE [20]**

Issue des sciences humaines et sociales, la recherche qualitative a pour objet spécifique d'étudier les représentations et les comportements ; elle explore également l'expérience vécue par les acteurs qui sont confrontés à des phénomènes nouveaux et émergents. Elle est particulièrement appropriée lorsque les facteurs observés sont subjectifs donc difficiles à mesurer. C'est une démarche inductive et interprétative.

### **3-3 LA METHODE DU CENTRE COCHRANE FRANCAIS [21]**

La méthodologie de notre étude est basée sur le Centre Cochrane Français qui impose de répondre à quatre questions pour valider une étude :

- La question clinique est-elle clairement formulée ?
- Le contexte et les patients sont-ils sélectionnés de manière appropriée pour répondre à la question? Comment ont-ils été sélectionnés ?
- Les méthodes de recueil des données ont-elles été décrites de façon suffisamment détaillée? Quelles sont-elles ?
- Les méthodes d'analyse des données sont-elles appropriées ? Quelles sont-elles ?

### **3-4 CONSTITUTION DE L'ECHANTILLON**

Les sujets inclus dans notre étude sont des fumeurs de cigarettes traditionnelles, occasionnels ou réguliers, ou d'anciens fumeurs, consommateurs d'e-cigarette au moment de l'entretien, sans distinction d'âge et de sexe.

Ont été exclues les personnes débutant la cigarette électronique le jour de l'entretien (premier achat).

La taille de l'échantillon a été déterminée au fil de l'étude avec l'obtention de la saturation d'idée, c'est-à-dire lorsqu'aucune nouvelle idée n'émergeait des entretiens [22].

L'enquête s'est déroulée sur cinq mois, de janvier à mai 2014 afin de recueillir toutes les opinions qui, en raison de l'actualité, pouvaient être modifiées rapidement.

### **3-5 REALISATION DU CANEVAS D'ENTRETIEN**

Les données de la littérature et des forums dédiés aux vapoteurs ont été analysées [23].

Ceci a permis de faire ressortir une liste de thèmes pertinents. Le but était d'aborder avec chaque vapoteur son histoire avec l'e-cigarette et ses représentations afin de mieux les comprendre. La liste des thèmes n'a pas eu pour but d'être exhaustive mais simplement de créer des occasions pour les vapoteurs de s'exprimer sur le sujet.

Le canevas d'entretien est composé de questions ouvertes associées à des sous-questions et des relances afin d'amener les points importants si le vapoteur ne les aborde pas spontanément.

Une première grille (*Annexe 2*) a été élaborée puis testée au cours d'un premier entretien. Les propos recueillis ont été jugés informatifs et cette grille a été conservée pour les sept entretiens suivants. Puis le canevas a été remanié après le huitième entretien (*Annexe 3*). Ce remaniement a porté principalement sur la forme. Les thèmes généraux ont été conservés mais les sous-questions ont été reformulées afin d'obtenir des réponses plus complètes, moins brèves. Une dernière question a été rajoutée permettant au vapoteur de s'exprimer encore plus librement que dans les autres questions.

### **3-6 CONDUITE DES ENTRETIENS ET COLLECTE DES DONNEES**

Les entretiens ont été réalisés, pour des raisons pratiques, dans des magasins spécialisés dans la vente d'e-cigarettes. Nous avons sélectionné trois magasins situés dans des quartiers socio-culturels variés, aussi bien populaires que de niveau socio-culturel élevé. (Ville de Roquebrune-Cap-Martin, Centre-ville de Nice, et un dans un centre commercial niçois).

Nous avons tenu à nous isoler, à distance du comptoir, des vendeurs et des autres clients afin de respecter l'anonymat et l'intimité de chacun, et pour ne pas influencer les réponses.

Au début de chaque entretien, je me présentais de la façon suivante :

*« Bonjour, je suis interne en médecine générale et je fais ma thèse sur la cigarette électronique. Si vous acceptez, je vous propose de me consacrer quelques minutes pour vous poser des questions sur vos habitudes avec votre cigarette électronique. Acceptez-vous que notre entretien soit enregistré ? Bien évidemment tout ce que vous me direz restera totalement anonyme. L'enregistrement me permettra de faciliter mon travail. ».*

Les vapoteurs ont été sélectionnés sur la base du volontariat. Leur accord a été recueilli oralement avant le début de chaque entretien. Les entretiens étaient enregistrés intégralement.

La première question posée avait pour but une présentation du vapoteur.

Les temps de réflexion de l'interlocuteur ont été respectés, et au besoin, une reformulation ou un approfondissement des questions ont été réalisés.

La durée des entretiens a varié entre 10'14 et 38'27.

La transcription en verbatim a été réalisée dans son intégralité à la suite de chaque l'entretien, mot pour mot, avec les pauses et les expressions des vapoteurs afin de rester le plus fidèle possible aux idées énoncées par ces derniers.

Après l'obtention de la saturation d'idées, deux autres entretiens ont été réalisés afin de s'assurer que l'inclusion de nouveaux vapoteurs n'apporterait plus de données supplémentaires.

### **3-7 METHODE D'ANALYSE**

Notre méthode d'analyse a suivi la méthode « Analyse de Contenu », définie par le Professeur Andreani et son chargé d'étude le Docteur Conchon [24], ce qui consiste à retranscrire les données, à se donner une grille d'analyse, à coder les informations recueillies et à les traiter.

L'analyse a débuté dès le premier entretien, basée sur le verbatim. Elle a été concomitante au recueil des données. Cette étude est un aller-retour permanent entre la conception, le recueil et l'analyse [20]. L'analyse s'est déroulée en deux temps : une analyse verticale, entretien par entretien pour répertorier l'ensemble des thèmes abordés ; suivie d'une analyse horizontale permettant une transversalité des différents thèmes abordés regroupés en thèmes généraux et sous-thèmes.

## 4/ RESULTATS

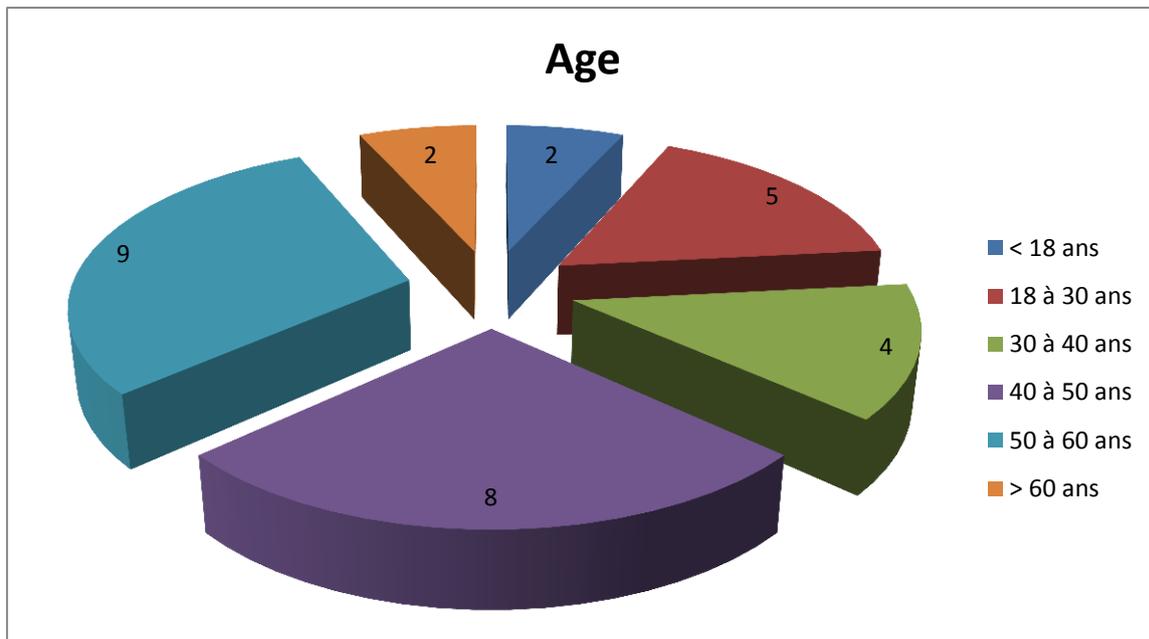
### 4-1 DONNEES DESCRIPTIVES

30 vapoteurs ont été interrogés entre janvier et mai 2014.

#### Caractéristiques socio démographiques des vapoteurs (Annexe 4)

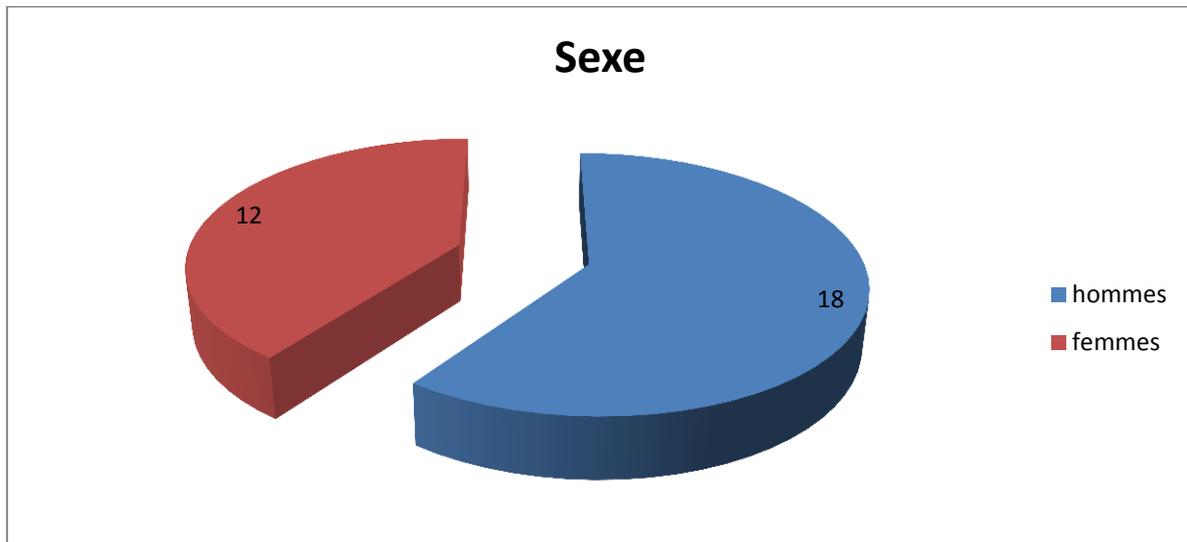
##### 4.1.1 Age

La moyenne d'âge est de 41.7 ans.



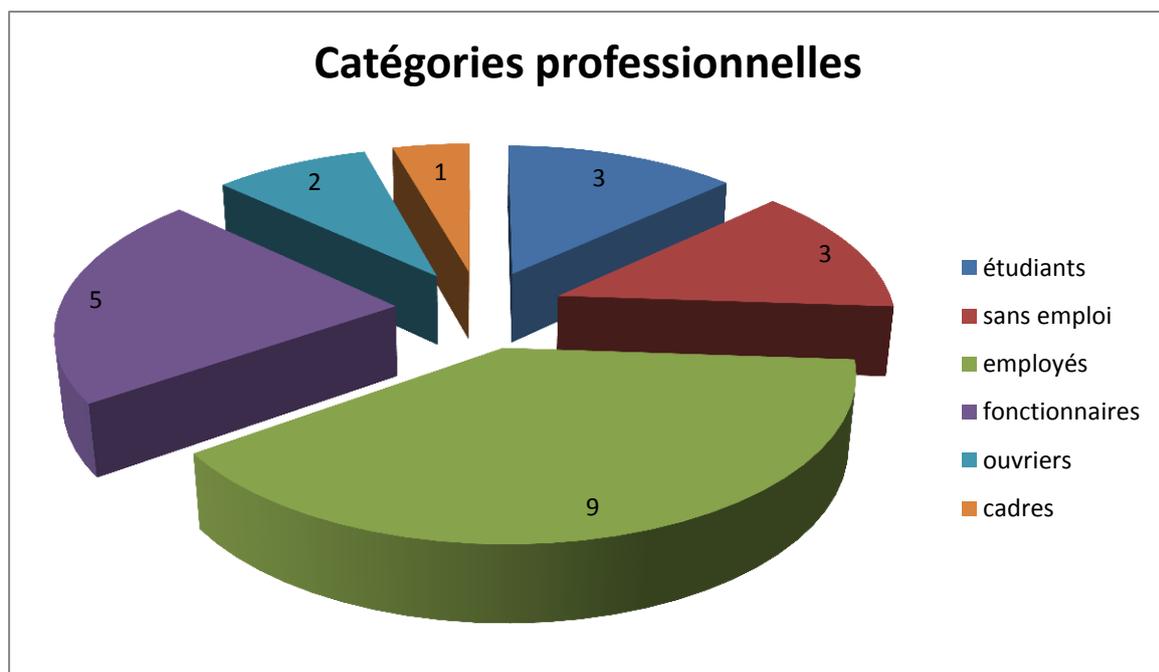
#### 4.1.2 Sexe

Une majorité d'hommes ont été interrogés.



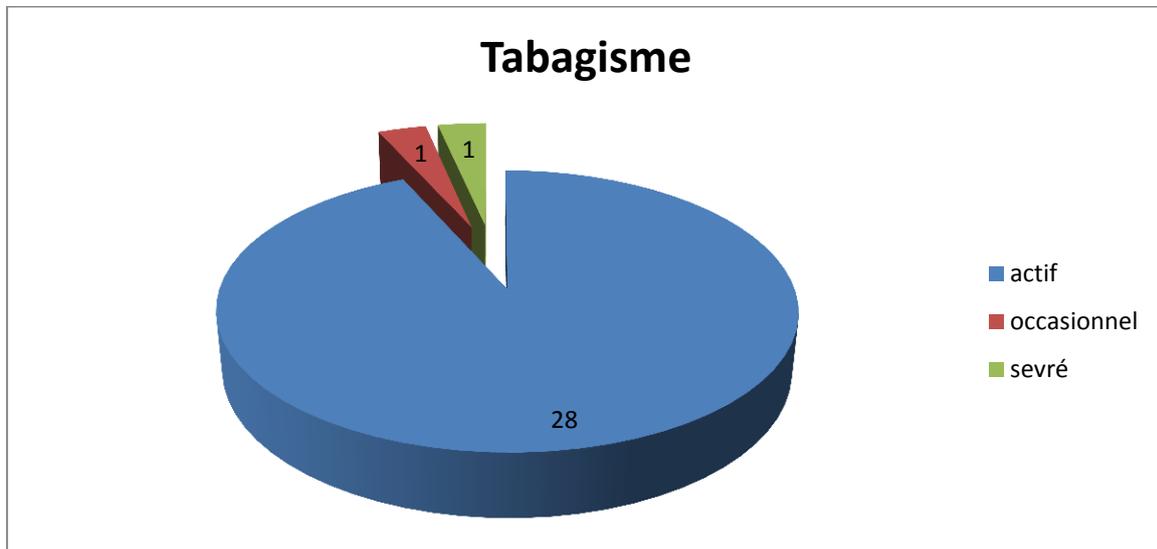
#### 4.1.3 Catégories professionnelles

Les professions des vapoteurs sont variées.



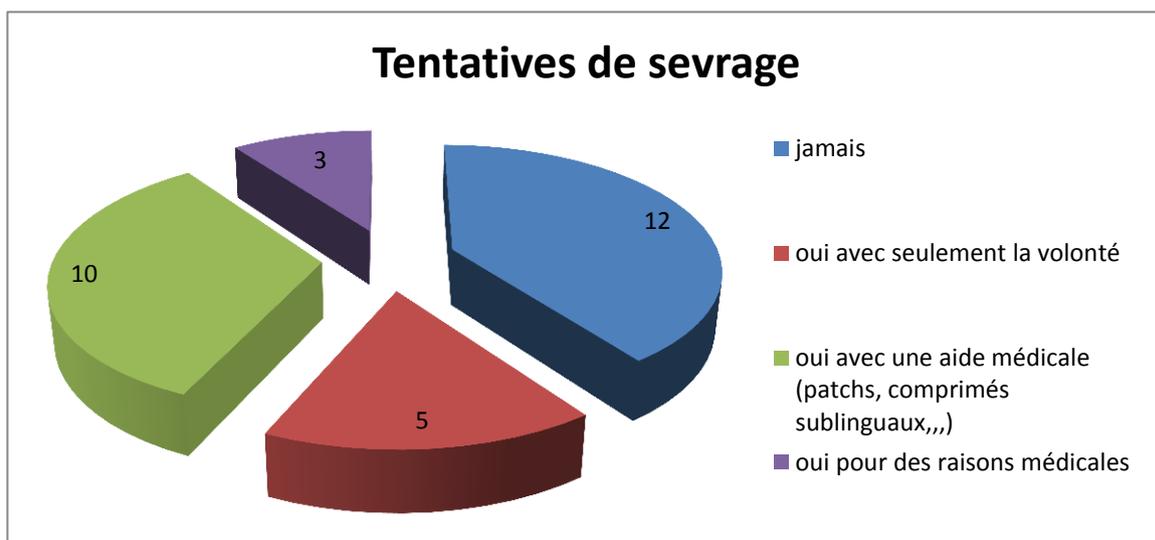
#### 4.1.4 Tabagisme

La quasi-totalité des vapoteurs sont des fumeurs actifs.



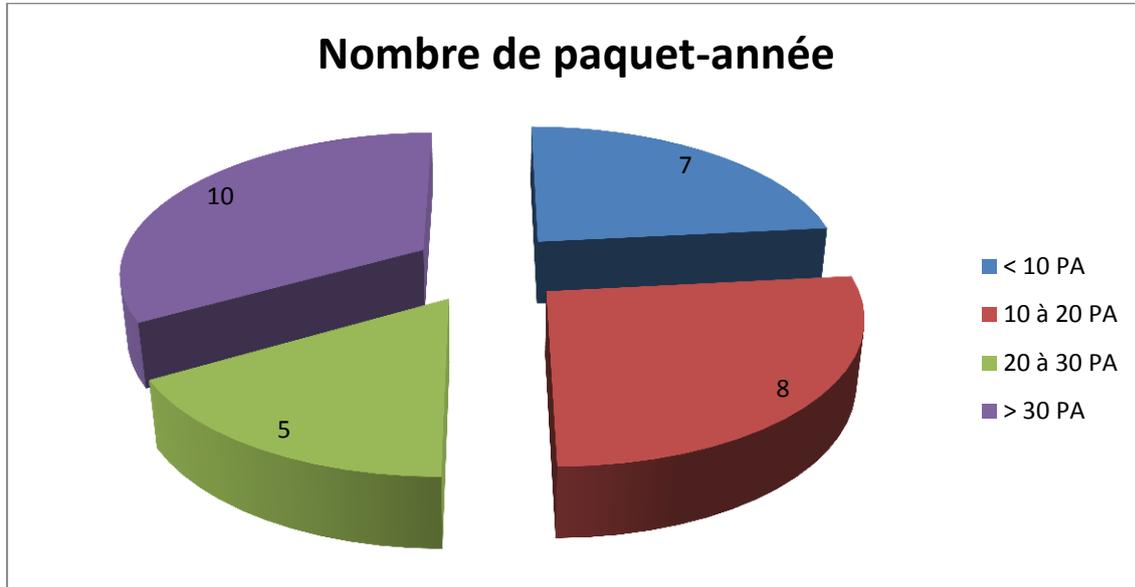
#### 4.1.5 Tentatives de sevrage

La plupart des vapoteurs ont déjà tenté d'arrêter de fumer.



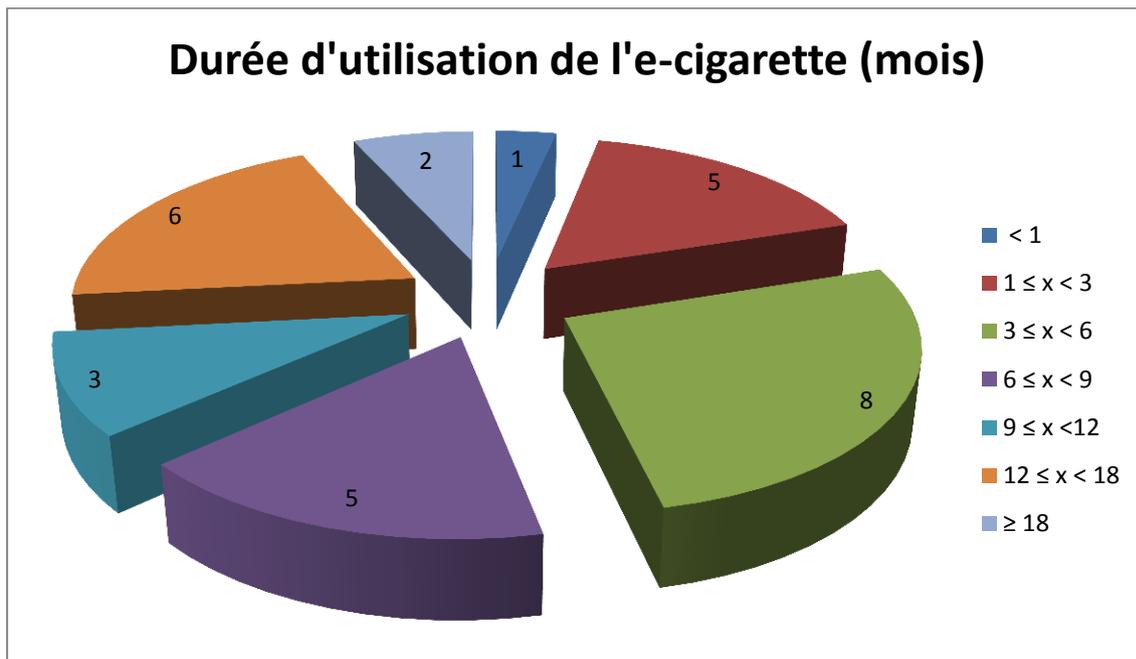
#### 4.1.6 Nombre de paquet-année (PA)

La moitié des vapoteurs interrogés a une consommation de tabac supérieure à 20 PA.



#### 4.1.7 Durée d'utilisation de l'e-cigarette

La durée moyenne d'utilisation de l'e-cigarette est de 7.5 mois.



## 4-2 ANALYSE DU DISCOURS

### 4-2-1 Débuter l'e-cigarette

#### 4-2-1-1 Chaque vapoteur a une motivation initiale.

##### 4-2-1-1-1 L'e-cigarette utilisée comme **substitut nicotinique**.

- ✓ Le **sevrage tabagique** est pour certains évident. Les vapoteurs veulent arrêter de fumer et voient dans l'e-cigarette une aide.

Vapoteur 13 « *je me suis dit qu'il me fallait une aide, je ne me sentais pas d'arrêter comme ça. La cigarette électronique m'a paru être le moyen de compenser, enfin d'être un entre-deux pour arrêter complètement car je ne compte pas continuer toute ma vie avec ça. Donc ma motivation était vraiment d'arrêter de fumer.* »

Vapoteur 14 « *pour moi, cette cigarette c'est pour arrêter de fumer, c'est vraiment pour ça que je l'ai prise. Parce qu'au niveau âge et condition physique, ça ne fait pas du bien la cigarette donc quelque part, il faut trouver une solution.* »

Vapoteur 17 « *je me suis dit vraiment, je bascule dans la dépendance et je ne voulais pas devenir une victime du tabac et là, je sentais vraiment que j'en devenais une. Donc voilà, je me suis orientée vers cette cigarette.* »

Vapoteur 29 « *il y a un an, j'ai rencontré mon compagnon. On a commencé une nouvelle vie donc on a décidé d'arrêter de fumer ensemble, tous les deux pour s'aider.* »

- ✓ Des **raisons de santé personnelles** nécessitent un sevrage tabagique jusqu'à en devenir pour eux une nécessité impérieuse.

Vapoteur 15 « *j'ai fait un infarctus il y a 3 mois donc j'ai dû trouver une solution parce que je n'avais plus le droit de fumer. Il fallait vraiment palier à mes cigarettes auxquelles je n'ai plus le droit du tout.* »

Vapoteur 27 « *Je me suis dit comme ça j'arrête de fumer. [...]Pour vous dire je sais que je dois arrêter de fumer, je suis malade, vous savez, les poumons.* »

- ✓ Le sevrage tabagique pour réduire les méfaits liés au **tabagisme passif** et l'exposition des membres de la famille.

Vapoteur 3 « *ma femme ne supportait plus mon haleine de fumeur. Il fallait que j'arrête pour elle.* »

Vapoteur 12 « *ma femme voulait arrêter de fumer, elle s'est mise à la cigarette électronique alors je me suis dit pour ne pas fumer devant elle, pourquoi ne pas m'y mettre moi aussi. Donc au départ ce n'était vraiment pas pour moi mais pour ma femme, pour ne pas fumer devant elle.* »

Vapoteur 13 « *je voulais arrêter de fumer depuis un moment, et les enfants n'arrêtaient pas de me le demander alors j'ai voulu arrêter de fumer, pour eux.* »

Vapoteur 18 « *ça faisait un moment que je voulais arrêter, marre de l'odeur marre de fumer, marre de tout. Et donc j'attendais que mon mari et moi on arrête ensemble parce que si l'un arrête et pas l'autre c'est même pas la peine d'essayer.* »

Vapoteur 24 « *mon mari a eu de gros problèmes de santé par rapport à ses artères, et il n'avait pas le choix, il fallait qu'il arrête de fumer. Alors il fallait que j'arrête de fumer moi aussi parce que je pouvais pas continuer à fumer devant lui.* »

- ✓ Un des vapoteurs, ancien fumeur depuis deux ans, s'est tourné vers l'e-cigarette pour **ne pas répondre à son envie omniprésente de recommencer à fumer.**

Vapoteur 19 « *hors de question que je refume sinon c'est la mort. Il y a un mois maintenant, grosse période de stress au boulot, la fatigue, j'ai eu très très envie de fumer. Mais vraiment à tel point que j'en rêvais la nuit. Et un jour, j'étais tellement obnubilée par l'envie de fumer que je me suis arrêtée dans un tabac pour acheter un paquet de clope. Et ce qui m'a sauvé c'est que je ne supporte plus l'odeur de la clope et il y a dû y avoir quelqu'un qui venait juste de fumer, j'ai senti l'odeur et ça m'a ramenée à moi et je suis partie en courant, ni bonjour ni au revoir je suis partie ! Et je suis vite venue ici pour acheter une cigarette électronique. Et voilà maintenant je vapote !* »

4-2-1-1-2 L'e-cigarette utilisée comme solution pour **contrôler sa consommation tabagique.**

Vapoteur 20 « *j'essaie de diminuer ma consommation de tabac, je ne dis pas arrêter mais diminuer. Je me suis mis des barrières.* »

- ✓ Elle permet de limiter la consommation de tabac lors de périodes de stress.

Vapoteur 1 « *je me revoyais partir vers un tabagisme bien cogné. Le but n'est pas de diminuer, j'ai pris ça pour limiter le tabac. C'est un pis-aller parce que je sais pertinemment que dans le contexte actuel, je fumerais beaucoup, donc ça me limite.* »

Vapoteur 30 « *l'année dernière, quand je révisais je fumais beaucoup, beaucoup trop. J'avais peur de recommencer cette année, parce que plus de travail plus de clopes ! Après cette cigarette, je l'ai prise pour pas trop fumer, pas vraiment pour arrêter, juste pour pas trop fumer.* »

- ✓ Un des vapoteurs, conscient du pouvoir addictif du tabac, l'utilise pour ne **pas devenir dépendant.**

Vapoteur 4 « *je ne voulais pas commencer à fumer vraiment comme les copains, donc je me suis dit que c'était un moyen de ne pas fumer* ».

#### 4-2-1-1-3 L'e-cigarette utilisée pour son **aspect financier.**

Son coût bien moins élevé que les cigarettes traditionnelles répond à un besoin de faire des **économies.**

Vapoteur 6 « *l'économie essentiellement. J'étais pas du tout parti en me disant d'arrêter. Je voulais essayer de grappiller un peu d'argent parce que le tabac ça devient cher.* »

Vapoteur 11 « *si je m'y suis mise c'est pour l'argent, non vraiment c'est bien la seule raison, j'arrivais plus à payer mes cigarettes. »*

Vapoteur 16 « *je m'y suis intéressé un peu pour savoir ce que ça pouvait m'apporter mais surtout je m'y suis intéressé pour le côté économique. »*

#### 4-2-1-1-4 **La curiosité**

La curiosité et l'effet de mode ont amené certains des vapoteurs vers l'e-cigarette.

Vapoteur 8 « *j'ai trouvé ça rigolo de changer un peu. Il y a eu un petit effet de mode au boulot où ils se sont tous dit qu'ils allaient arrêter de fumer avec ça. Mais à aucun moment j'avais l'intention d'arrêter de fumer. Je fais ce que je veux comme j'en ai envie. Et c'est marrant même certains acteurs fument la cigarette électronique. »*

Vapoteur 21 « *Par curiosité franchement. »*

#### 4-2-1-2 Pour chaque vapoteur, il y a eu un **élément déclencheur.**

##### 4-2-1-2-1 **L'entourage** des vapoteurs.

- ✓ Le premier contact avec l'e-cigarette a été vécu, pour la majorité, avec **la famille, les amis ou les collègues de travail**, qui leur ont présenté le produit et permis de le tester.

Vapoteur 1 « *Donc oui la cigarette électronique j'étais pas .... Je restais un peu perplexe d'autant que voilà les idées de la chimie même si par la cigarette on en inhale pas mal j'étais pas tellement chaud et ça s'est passé cet été quand je me suis remis à beaucoup fumer, j'ai une copine qui est arrivée avec sa cigarette*

*électronique et m'a fait goûter. J'ai dit tiens ce n'est pas mauvais et le lendemain je suis allé m'en acheter une. [...] J'en avais entendu parler, j'ai regardé et puis là j'ai goûté j'ai trouvé ça pas mal. »*

Vapoteur 4 *« j'ai essayé avec des amis et j'ai voulu m'y mettre. »*

Vapoteur 6 *« mon oncle m'a fait essayer un peu, j'ai vapoté et j'ai commencé ».*

Vapoteur 28 *« j'ai voulu arrêter de fumer et j'ai des collègues qui l'avaient. Donc tac tac je l'ai essayé et tac tac je l'ai acheté quoi. Parce qu'il faut arrêter de fumer. »*

Vapoteur 29 *« il y a un an avec mon compagnon, on a tous les deux voulu arrêter de fumer et ses parents, ils fumaient la cigarette électronique donc ça nous a bien attirés. »*

Vapoteur 30 *« j'ai un copain qui fumait la cigarette électronique donc cet hiver j'ai goûté avec lui et c'était pas mauvais alors je me suis dit pourquoi pas. »*

✓ Pour deux d'entre eux, l'e-cigarette a été offerte par la famille comme **cadeau**.

Vapoteur 7 *« c'est ma femme qui me l'a offert pour mon anniversaire. Avant je ne voulais surtout pas en entendre parler mais bon après je l'ai eu donc pourquoi pas ! »*

Vapoteur 10 *« ma femme m'a dit d'essayer la cigarette électronique. Elle me l'avait déjà offerte à Noël donc je l'avais. Au début pour lui faire plaisir et pour pouvoir fumer sans sortir. »*

- ✓ Assister à l'**inauguration d'un magasin** de cigarette électronique a permis à un des vapoteurs de changer sa perception sur le sujet.

Vapoteur 21 « *Je suis venu à l'inauguration du magasin et au début j'étais même pas parti pour commencer à vapoter, moi je fumais et ça ne me gênait pas du tout. J'étais bien en tant que fumeur, je ne me prenais pas la tête et fallait qu'on me laisse tranquille avec mes clopes, sans venir me parler d'arrêter ! Alors après j'ai essayé et en fait, je suis resté une heure, une heure et demi dans le magasin à tester et ça m'a complètement coupé l'envie de fumer. C'est ça qui m'a fait comprendre que je pouvais essayer de vapoter pour arrêter de fumer. Parce que bon moi, j'étais anti-ça, les gens qui s'y mettaient je leur disais arrête tes conneries, allume-toi une bonne cigarette et c'est fini !* »

- ✓ Les vapoteurs n'ont pas échappé aux **médias**.

Vapoteur 12 « *j'en ai entendu parler comme tout le monde, dans les médias.* »

#### 4-2-1-2-2 Un **avis médical favorable**.

Un **avis médical** qui présente le produit comme un substitut nicotinique possible a permis de motiver certains.

Vapoteur 14 « *j'ai discuté avec deux médecins dont mon généraliste, qui m'ont dit que de toute façon on n'a pas de recul mais que quelque part ça fera moins de mal que le tabac. [...] j'en ai parlé avant de commencer parce que pour moi c'est important d'avoir un avis médical.* »

Vapoteur 15 « *c'est le tabacologue qui m'a parlé de ça. Entre ça et la cigarette, il vaut mieux fumer ça. »*

Vapoteur 22 « *et un jour un médecin à l'hôpital, un qui s'occupe du tabagisme, il nous a dit c'est mieux de fumer ça que de fumer des cigarettes. J'ai dit alors c'est très clair. S'il n'avait pas dit ça, je ne pense pas que je m'y serais mise. »*

- ✓ Pour un d'entre eux, ce n'est pas avec un médecin, mais avec un **ami scientifique** qu'il a obtenu certaines réponses.

Vapoteur 17 « *j'ai un ami qui est scientifique, à qui j'en ai parlé. Il est passé à la cigarette électronique et il m'a dit je ne te dis pas que c'est pas nocif, alors je ne suis pas naïf au point de croire que c'est pas nocif mais après même l'eau c'est nocif ; donc il m'a dit à partir du moment qu'il n'y a pas de combustion, on enlève 90% de ce qui est nocif [...] alors une fois qu'il m'en a parlé je suis venu ici. »*

## 4-2-1 Une autre façon de fumer

### 4-2-1-1 L'arôme

Le choix de l'**arôme** est une étape indispensable pour le vapotage.

- ✓ **L'arôme tabac** est le plus recherché pour retrouver au mieux les saveurs de ses propres cigarettes.

Vapoteur 2 « *J'en ai pas essayé beaucoup parce que je savais à peu près ce que je voulais. Je suis restée dans la menthe glaciale, la pomme et goût tabac le même que celui que je prenais. »*

Vapoteur 3 « *j'ai testé les goûts mais je savais que je voulais un goût tabac pour coller à mes cigarettes. »*

Vapoteur 11 « *j'ai toujours fumé des menthols donc là je fume de la menthe donc je ne vois pas vraiment de différences. »*

Vapoteur 13 « *En plus je fais un mélange tabac menthe vu qu'avant je fumais des mentholées donc pour moi c'est pareil. »*

Vapoteur 18 « *j'ai pris tout de même le goût tabac qui se rapprochait le plus à mes cigarettes. »*

Vapoteur 21 « *j'ai pris un goût tabac neutre parce que je voulais coller à mes cigarettes. »*

Vapoteur 22 « *Donc je m'y suis mise menthe fraîche parce que ça ressemblait beaucoup à mes cigarettes, les cools. Donc c'était impeccable. »*

Vapoteur 26 « *un gout tabac qui collait bien avec mes cigarettes. Elle m'a dit d'essayer le goût tabac parce que le cerveau doit comprendre, enfin je pense comme ça, que le cerveau doit se rendre compte du changement.* »

- ✓ Certains, au contraire, choisissent de déguster des **saveurs totalement différentes.**

Vapoteur 4 « *Je fume vraiment pour le goût parce que je fume du coca et du red bull ![...] fruits de la passion, pomme, mojito fraise, violette. J'ai essayé beaucoup avec les copains.* »

Vapoteur 8 « *au réglisse parce que je trouvais ça sympa ça m'amuse le réglisse [...] j'aime bien ce goût fort de la réglisse.* »

Vapoteur 9 « *j'aime bien le goût en fait vraiment c'est le goût qui me plaît. Là je fume de la vanille et j'adore ce goût.* »

Vapoteur 15 « *Là je mets menthe eucalyptus donc pour moi ça n'a rien à voir. J'ai pas voulu prendre goût tabac parce que je me suis dit quitte à changer je change complètement sinon ça sert à rien.* »

Vapoteur 24 « *j'ai essayé beaucoup de saveurs, beaucoup de goûts parce que les goûts changent quand on arrête de fumer.* »

#### 4-2-2-2 La nicotine

La **nicotine**, contrairement à une cigarette traditionnelle, est en **option** dans l'e-cigarette.

##### 4-2-2-2-1 **Variation** du taux de nicotine.

Chacun choisit son **taux de nicotine en fonction de ses besoins**, et peut le faire **varier** à tout moment.

Vapoteur 3 « *j'ai commencé à 11 mg de nicotine [...] toujours à 11 mg, je n'ai pas envie de diminuer, je ne suis pas pressé.* »

Vapoteur 5 « *Je mets de la nicotine, au début c'était 16 mg et maintenant j'en suis à 6 mg. Alors je descends tout doucement. Du 16 mg à 11 peut être 3 mois et après je trouvais ça un peu fort. Et maintenant je suis à 6 mg et pareil ça commence à être un peu fort.* »

Vapoteur 7 « *16 mg mais c'est trop fort, donc je passe à 11 mg.* »

Vapoteur 9 « *au début, j'étais à 18 mg avec les Marlboro, je suis descendu à 11 mg.* »

Vapoteur 10 « *16 mg et pour le moment je vais rester à 16, c'est trop tôt j'ai peur d'arrêter et de recommencer à fumer.* »

Vapoteur 21 « *j'avais du 16 mg mais c'était trop fort, je suis passé tout de suite à 11 mg, je suis resté 6 mois à 11 mg et là ça fait un mois que je suis à 6 et pour l'avenir j'espère pouvoir arrêter complètement ça.* »

Vapoteur 22 « *j'ai toujours pris du 11 mg. On m'a conseillé de ne pas descendre en dessous. Et un jour, ils n'avaient plus de 11, donc j'ai pris du 6 mg et je sentais bien que ça me manquait, ça ne suffit pas. Tu fumes plus. »*

Vapoteur 29 « *je suis toujours à 16 mg. Parce que le cerveau sait très bien, il n'est pas bien le cerveau, de temps en temps il dort et après il réclame sa nicotine. »*

#### 4-2-2-2 Les **erreurs** de dosage.

Si le taux de nicotine est mal calculé, on peut voir apparaître des signes de **sur-dosage** ou au contraire de **sous-dosage**.

Vapoteur 15 « *Alors c'est sûr avant je fumais pas mal et là j'ai pas voulu prendre la dose de nicotine qu'on m'a recommandée. En fait j'ai commencé à 11 j'étais descendu jusqu'à 0 mais là je suis remonté à 11 mg et je raye le parquet c'est horrible j'ai envie de mes cigarettes. »*

Vapoteur 17 « *j'ai complètement arrêté de fumer à côté mais à 0, je tirais tirais mais comme s'il me manquait quelque chose. Donc je suis remontée à 6 et là ça se passe bien. »*

Vapoteur 25 « *j'avais un peu mal à la tête donc j'ai diminué ma nicotine. »*

#### 4-2-2-2-3 L'**absence** de nicotine : un **choix**.

Certains décident de **ne pas mettre de nicotine** dans leur e-cigarette, pour éviter la dépendance.

Vapoteur 4 « *la vendeuse m'a dit que je ne fumais pas assez pour en mettre et que je pouvais fumer sans.* »

Vapoteur 19 « *je refusais la nicotine parce que je voulais surtout pas replonger dans les cigarettes.* »

#### 4-2-2-2-4 **Une envie bien calmée.**

A l'instar d'une cigarette traditionnelle, la nicotine de l'e-cigarette permet de **calmer la sensation de manque** et répond à un besoin immédiat.

Vapoteur 1 « *premiers temps impeccables, grosse baisse les deux premières semaines, le dosage de nicotine m'a totalement suffi, je crapotais très peu dessus même de moins en moins.[...]je ne vois pas de différence, quand l'envie me vient, je me calme aussi bien avec la cigarette électronique, en gros pas de vraie différence.*»

Vapoteur 8 « *quand je fume ma cigarette électronique, je suis calmée très rapidement finalement.* »

Vapoteur 13 « *pour moi, je l'utilise vraiment pour arrêter de fumer donc pour le moment, je ressens le besoin et le manque donc je la garde mais je ne veux pas la garder éternellement.* »

#### 4-2-2-2-5 La nicotine est toujours un **objet de dépendance**.

Vapoteur 1 « *je suis sur le même manque de nicotine, on est vraiment dans l'addiction.* »

Vapoteur 22 « *je vois que du 12 au 6, je garde un petit manque donc c'est que j'en ai besoin de cette cigarette, j'ai besoin de ma nicotine. Après ma dépendance n'est pas aux saveurs, aux goûts mais clairement à la nicotine.* »

Vapoteur 25 « *je suis à 11 mg maintenant depuis un peu plus d'un an. Je ne me sens pas encore de diminuer parce que je suis bien avec ça. Ça calme mes envies alors pourquoi continuer à avoir un manque ?* »

Vapoteur 26 « *Après je me dis que c'est pour arrêter de fumer, mais je me rends compte que c'est long, ça ne se fait pas aussi facilement que ça finalement ! J'en ai besoin de cette cigarette. J'ai même l'impression finalement que je suis dépendante au tabac et maintenant à ça en plus.* »

#### 4-2-2-2-6 Une source d'**inquiétude**.

Les vapoteurs sont **inquiets** de la présence de nicotine.

- ✓ Ils ne parviennent pas à évaluer leur taux de nicotine correctement.

Vapoteur 8 « *ce qui me gêne, c'est que je ne sais pas vraiment combien je fume de nicotine. Parce que quand tu fumes un paquet de cigarettes, tu vois le taux de nicotine, après c'est pas le même volume, c'est du liquide.* »

- ✓ Certains, conscients du potentiel dangereux du produit, le **manipulent avec précaution.**

Vapoteur 13 « *il y a encore de la nicotine on ne connaît pas encore trop ce que ça va donner. C'est vrai en fait on ne sait pas encore. J'ai lu l'autre jour dans le Times la semaine dernière qu'il y avait des effets néfastes et qu'en cas de contact avec la peau, ça pouvait être mortel donc ça fait réfléchir. Ça m'a fait peur vraiment. Mais bon je me suis dit que dans l'état actuel, par rapport à un contexte familial difficile, soit j'arrête ça et je reprends la cigarette soit je lui donne sa chance, je fais attention quand je manipule. »*

#### 4-2-2-2-7 Un instinct de fumeur.

En raison de sa présence, certains vapoteurs se considèrent **toujours fumeurs.**

Vapoteur 1 « *je dis fumer parce que c'est vraiment ça, je fume. »*

Vapoteur 25 « *je suis toujours fumeur pour moi, surtout pas vapoteur parce que tant que j'ai la nicotine, je suis un fumeur. Peut-être que quand je serai à zéro, je me considérerai comme un vapoteur mais pas pour le moment. »*

#### 4-2-2-3 La vapeur

L'e-cigarette dégage de **la vapeur et non de la fumée.**

Vapoteur 4 « *c'est juste de la vapeur. »*

Vapoteur 5 « *je peux fumer à la maison parce que ça ne sent rien. La fumée n'est pas la même, elle ne reste pas en nuage. »*

Vapoteur 6 « *c'est différent dans la sensation de la vapeur. »*

Vapoteur 16 « *La plus grosse différence c'est la sensation qu'on peut avoir en gorge par rapport à une cigarette électronique. Je trouve ça beaucoup moins agressif que la cigarette normale. »*

Vapoteur 17 « *En plus la vapeur se dissipe beaucoup mieux dans l'atmosphère. Quelqu'un qui est à côté de nous ne sent même pas qu'on vapote. »*

#### 4-2-2-3-1 **Simulation** de la fumée

La vapeur permet de **simuler la fumée d'une cigarette traditionnelle.**

Vapoteur 13 « *Enfin ce n'est pas vraiment le geste c'est le fait d'avaler de la fumée, de l'avoir dans la gorge et de la recracher. Maintenant c'est de la vapeur que j'avale donc c'est différent je préférais la fumée vraiment j'avais besoin de cette fumée mais bon on s'y fait. »*

Vapoteur 19 « *Je tire sur cette cigarette et déjà le geste d'avoir quelque chose dans la bouche, d'aspirer et recracher de la fumée m'a permis de ne pas acheter de paquet et de refumer. »*

Vapoteur 22 « *déjà ce qui est bien c'est qu'on recrache une fumée contrairement aux patchs où il y a rien. Là vraiment j'ai l'impression de fumer quelque chose et c'est important pour moi. »*

Vapoteur 24 « *c'est cette fumée qui sort, j'ai besoin de cette fumée qui sort. »*

#### 4-2-2-3-2 **Vapoter n'est pas fumer.**

Vapoteur 13 « *pour moi ce n'est pas fumer c'est vapoter, ce n'est pas pareil vraiment. »*

Vapoteur 26 « *Déjà il n'y a pas de combustion, ce n'est pas de la fumée c'est de la vapeur .Comme on dit on ne fume pas, on vapote. »*

#### 4-2-2-3-3 Un **nouveau danger ?**

Pour un d'entre eux, cette vapeur n'est **pas** « **que de la vapeur** ».

Vapoteur 1 « *j'ai cru que c'était que de la vapeur. Et un jour j'étais tranquille dans le salon, pénard sur l'ordinateur et quand j'ai vu la nappe qui flottait dans l'atmosphère et qui mettait plusieurs minutes à disparaître comme une fumée de cigarette j'ai dit « ah c'est peut-être pas si anodin que ça » et je ne vais plus fumer dedans. »*

#### 4-2-2-3-4 Des **sensations différentes.**

La **différence de sensation** vapeur-fumée peut **gêner** certains vapoteurs.

Vapoteur 20 « *la fumée et la vapeur n'ont pas du tout la même structure, d'accord. Donc pour un vrai fumeur, ce n'est pas tout à fait du tabac. Pour moi je suis un vrai fumeur donc c'est moins bien. »*

Vapoteur 27 « *Et c'est pas de la fumée, c'est cette vapeur, c'est pas du tout pareil dans la bouche. Je préfère mes cigarettes. »*

#### 4-2-2-4 La gestuelle

La **gestuelle** de l'e-cigarette est **différente** de celle d'une cigarette traditionnelle.

4-2-2-4-1 Pour certains, ce n'est **pas un obstacle**.

Vapoteur 9 « *le geste est différent mais on s'y fait très vite.* »

Vapoteur 10 « *au début ce n'est pas évident vu que ça change, on la tient différemment, on n'a pas à l'allumer. Ça manque un peu mais on s'y fait très vite.* »

Vapoteur 11 « *je préfère la tenir bien en main.* »

Vapoteur 16 « *ça n'a rien à voir avec une cigarette, moi ma cigarette je ne la tiens pas pareil. Mais bon sérieux pour moi c'est pareil, ça ne me gêne pas.* »

4-2-2-4-2 Elle permet de **simuler l'acte de fumer**.

Vapoteur 14 « *pour moi c'est plus la gestuelle qui m'empêche d'arrêter, que le goût de la nicotine en fait. Je ne sais pas trop pourquoi, c'est peut-être les habitudes en fait, j'ai besoin d'avoir quelque chose dans les mains. [...] après le geste en lui-même, peut-être que ça gêne un peu mais moi je suis un fumeur de pipe, donc le geste est un peu similaire, pareil pour les cigares. C'est vrai que c'est un peu la gestuelle de la pipe.* »

Vapoteur 19 « *Moi ce que je voulais c'était vraiment mettre quelque chose à la bouche, tirer dessus. Il me manque plus que de l'allumer, entendre le bruit du briquet mais bon c'est déjà une bonne aide donc ça suffit.* »

Vapoteur 28 « *c'est pas de fumer, c'est le geste. Elle permet de garder ce geste de fumer. Tout dépend de comment on la tient. Moi je la tiens comme une cigarette et j'appuie avec mon pouce donc du coup c'est une cigarette c'est pareil. »*

#### 4-2-2-4-3 Cette gestuelle entretient la **dépendance**.

Vapoteur 1 « *je pense que la cigarette électronique n'enlève pas du tout la gestuelle, le fait de fumer, bien au contraire. »*

Vapoteur 5 « *Donc la prochaine étape c'est à 0 mg mais je continuerai quand même pour le geste parce que j'ai peur de replonger. Je vapote on va dire moins. J'ai vraiment besoin du geste. »*

Vapoteur 15 « *tout est dans la gestuelle de toute façon. C'est à cause de la gestuelle que je fume. J'ai besoin de ce geste donc d'ailleurs regardez, je la tiens vraiment comme une cigarette c'est pour ça que je vous dis que tout est une question de gestuelle. »*

Vapoteur 18 « *je le déconseille fortement à un non-fumeur parce qu'une addiction, ça peut très vite le devenir. On prend vite l'habitude de l'avoir. Il faut apprendre à se débarrasser de la cigarette et maintenant il faut se déshabituer de la cigarette électronique. »*

Vapoteur 21 « *je pense que le plus dur sera le geste. Parce que le jour où j'arriverai à tomber à 0, ça arrivera je le souhaite, le plus dur ça va être d'enlever le geste. Il y a toujours ce déclic de mettre quelque chose à la bouche, de tirer sur quelque chose. Bon le geste est un peu différent mais le principe reste le même, je mets quelque chose à la bouche. »*

Vapoteur 24 « *si je n'en ai plus, je panique. J'en ai 3 de cigarettes électroniques. Je ne peux pas rester sans. Je passe des journées à être dehors, j'ai peur qu'il y en ait une qui tombe en panne. Parce que dans la cigarette il y a deux choses, il y a la dépendance nicotinique et il y a tout le facteur geste, fumer, et le plus difficile c'est ça, c'est pas le sevrage en nicotine, le sevrage de la nicotine en quelque jours il est fait, en une quinzaine de jours c'est fini, c'est comme les drogués, l'alcool. Après il y a toute la dépendance psychologique. Alors certains disent que c'est assimilé au fait de téter de la petite enfance, je ne sais pas si c'est vrai. Mais c'est un gros travail, c'est un travail très très important.* »

Vapoteur 29 « *je pense que c'est une drogue. Au début, c'était un jouet, ça avait un côté amusant mais maintenant, je ne peux plus m'en passer. En plus, une cigarette c'est tenu par deux doigts et là c'est toute la main donc j'ai une main en moins quand je conduis. »*

#### 4-2-2-4-4 Un **geste trop éloigné**.

Pour un des vapoteurs, le **geste est trop éloigné** de celui d'une cigarette ce qui peut conduire à garder ses cigarettes traditionnelles.

Vapoteur 23 « *je pense que c'est une question d'habitude. C'est psychologique aussi. J'ai envie de faire le geste avec une vraie cigarette. Alors c'est pas que le geste me gêne ou quoi que ce soit, c'est juste que ce n'est pas le même. On s'habitue à ce geste mais moi, ce que j'aime c'est le vrai geste avec une vraie cigarette. J'en ai besoin c'est tout. Donc là avec ma cigarette, je fume toujours autant qu'avant. »*

#### 4-2-2-5 Modification des habitudes des fumeurs.

Les vapoteurs doivent s'habituer à fumer différemment. Ils éliminent de leur vie certaines vieilles habitudes pour en faire naître de nouvelles.

Vapoteur 21 « *au début, c'est dur mais au final on s'habitue différemment. Les habitudes qu'on avait avec les cigarettes on les perd, on a toujours la gestuelle mais c'est différent. C'est une autre façon de fumer.* »

Vapoteur 24 « *Oui oui justement. Par exemple quand j'appelais quelqu'un je prenais une cigarette, ben là je vapote, quand je devais me concentrer sur un travail, parce qu'avant d'être interprète j'étais comptable donc il fallait de la concentration, ben je fumais, toutes les excuses étaient bonnes pour fumer, maintenant je vapote quand je suis à la plage que j'ai nagé une heure et qu'avant je fumais, là je vapote donc ce que je veux vous dire c'est que avant je fumais maintenant je vapote. Sauf que je vapote d'avantage. Avant je ne fumais pas dans ma chambre et maintenant oui. Je vapote tout le temps, hop, je vapote deux trois fois et j'arrête je reprends un peu après. Alors c'est sûr, c'est différent d'une cigarette dans le sens où avant une cigarette je l'allumais, je la fumais entièrement. Mais là non c'est sûr je vapote pas toujours toujours mais je ne conçois pas un moment sans elle. Non elle vient avec moi. Après il arrive que je ne m'en serve pas, parce que dans un magasin, un supermarché on ne peut pas mais elle reste avec moi.* »

#### 4-2-2-5-1 Une cigarette **réutilisable**.

- ✓ Contrairement à une cigarette traditionnelle qui une fois allumée impose de la terminer, l'aspect réutilisable de l'e-cigarette permet aux vapoteurs de **réguler leur consommation selon leur besoin**.

Vapoteur 9 « *je me rends compte que je tire cinq ou six fois dessus et après c'est bon stop. »*

Vapoteur 16 « *une fois qu'on a fini notre cigarette, on n'a plus envie de fumer pendant un moment. Alors que c'est vrai qu'avec ma cigarette électronique, je tire dessus deux fois, je la pose cinq minutes et puis je reviens dessus. »*

Vapoteur 21 « *On a l'impression de vapoter plus alors qu'au final c'est différent, une cigarette on va l'allumer et la finir même si on n'en veut plus alors que là ben je tire trois fois dessus et ça me coupe l'envie et je la reprends à la prochaine envie. »*

Vapoteur 25 « *une cigarette on la fume. Enfin moi je me forçais à la fumer, parce que quand on l'allume, une cigarette au bout de quelques bouffées on n'en a plus envie mais on la fume quand même. Tandis que là, je peux tirer deux ou trois bouffées et après j'arrête. Alors qu'une cigarette on la finit c'est systématique. »*

- ✓ **Disparition du paquet de cigarettes et du briquet.**

Vapoteur 9 « *avec ça au moins, je n'ai plus de paquet, plus de briquet, c'est cool. »*

Vapoteur 11 « *on n'a pas à l'allumer donc c'est moins dangereux. On peut l'allumer et l'éteindre sans soucis. »*

Vapoteur 22 « *le plus dur au début, ce qui nous manque, c'est enlever le cellophane autour du paquet, ouvrir le paquet, enlever et entendre le bruit du briquet. On ne l'a pas et ça manque le premier mois. »*

#### 4-2-2-5-2 **Vapoter plus ?**

En fumant différemment, certains ont l'impression de **vapoter plus**.

Vapoteur 1 « *ce truc-là, on se rend compte que c'est pas mauvais et puis on se retrouve à crapoter, crapoter et crapoter pas mal. »*

Vapoteur 9 « *vu que je fumais 3 clopes par jour ça me durait plus de quinze jours. Donc c'est vraiment ce que je vous disais je fume vraiment plus. D'ailleurs, avant, entre midi et 15 heures, je ne fumais pas et voilà que maintenant je tire sur ma cigarette. »*

Vapoteur 12 « *obligatoirement, c'est différent, une cigarette on la fume et c'est fini alors que la cigarette électronique, on la fume n'importe quand, pas forcément quand on en a envie. J'ai plus l'impression que ça devient automatique. [...] Je vapote n'importe quand. »*

Vapoteur 21 « *avant, je fumais ma cigarette, je l'écrasais quand j'avais fini. Là, je vapote tout le temps, toute la journée je l'ai avec moi autour du cou et je tire dessus. »*

4-2-2-5-3 L'e-cigarette permet de **fumer partout**.

- ✓ Elle est utilisée au **domicile**.

Vapoteur 9 « *Après je sais que maintenant je fume à la maison alors qu'avant non. [...] Dans le camion avec les collègues vu que ça sent bon ils peuvent rien dire, au pire ça sent la vanille. Ça sert de désodorisant !!* »

Vapoteur 13 « *avant je fumais dehors sur la terrasse. Maintenant, je l'utilise devant la télévision, sur le canapé, je n'ai plus besoin de sortir parce qu'on m'a dit que ce n'était pas dangereux. Je fume dedans alors qu'avant non. [...] c'est vrai que sur le divan le soir, j'aime bien ça et j'ai pas envie de m'en passer.* »

Vapoteur 28 « *je fume chez moi alors qu'avec la cigarette je fume sur le balcon. Parce que j'ai une fille donc je ne peux pas fumer devant elle à cause de la fumée. Et maintenant ben il n'y a plus de goudron, ça ne pue pas, donc ce n'est pas mauvais pour elle non plus.* »

- ✓ Elle est utilisée **tout le temps, en tous lieux**.

Vapoteur 1 « *je me permets de fumer un peu là où je ne peux pas, je crapote entre deux cours quand il y a personne, ou quand je vais aux WC. C'est mon petit plaisir. [...] Je passe mon temps avec la cigarette au bec en train d'aspirer.* »

Vapoteur 9 « *quand j'attends l'ascenseur, hop style de rien je tire un peu dessus et je la range.* »

Vapoteur 10 « *au restaurant, je vapote un peu alors qu'avant il fallait sortir.* »

Vapoteur 17 « *maintenant je fume partout, tout le temps. Le soir quand je regarde la télévision. Ailleurs, je fume discrètement parce que je sais qu'on n'a pas le droit mais bon hop elle est dans la poche, un moment tranquille et je tire dessus.* »

Vapoteur 20 « *je l'utilise pour son côté pratique. Quand je voyage, je l'utilise dans la salle d'aéroport sans problème, on a notre dose de nicotine.* »

- ✓ Mais les **règlementations actuelles** visent à **interdire** l'e-cigarette dans les lieux publics.

Vapoteur 26 « *les avantages on n'en a plus beaucoup ! On ne peut plus fumer n'importe où, on ne peut plus fumer dans les lieux publics, les gares, les aéroports, les avions, donc vraiment des avantages, on n'en a plus beaucoup.* »

#### 4-2-2-5-4 **Modification des rituels** qui structurent le quotidien d'un fumeur.

Vapoteur 10 « *avant une clope, un café. Maintenant un café de temps en temps et c'est tout. Faut dire que par rapport à une cigarette, même si j'ai un goût tabac, ça a beaucoup moins de saveur, c'est même sans saveur.* »

Vapoteur 12 « *avec une cigarette, on peut avoir le temps d'une vraie pause, alors qu'avec une cigarette électronique, on tire dessus mais on ne va pas rester le même temps à tirer dessus. Une cigarette je l'allume, je la fume c'est bon. L'autre on n'a pas le moment de la pause, on n'a pas l'impression de la consommer.* »

Vapoteur 21 « *ça m'a fait perdre l'habitude de la cigarette après le café. Au final, ça me donne pas envie parce qu'après le café, c'est pas aussi bon, ça n'a pas le même rendu. »*

#### 4-2-2-5-5 **Aucune modification.**

Pour d'autres, au contraire, l'e-cigarette **n'a pas modifié leurs habitudes.**

Vapoteur 14 « *ça n'a rien changé je pense. Je fume pareil. [...] je dois fumer dehors, je fume toujours après manger, je fume pendant une pause mais dehors même si c'est avec ma cigarette électronique. »*

Vapoteur 18 « *je n'ai pas changé ma façon de fumer. Je sors en bas, je quitte toujours mon bureau pour ne pas l'avoir au bec toute la journée. Donc je garde mes pauses avec ma cigarette électronique. »*

Vapoteur 29 « *j'avais toujours au bec une cigarette maintenant j'ai toujours au bec ma cigarette électronique. Faut dire que j'ai toujours envie de fumer. »*

### **4-2-3 Les avantages de l'e-cigarette.**

#### **4-2-3-1 Les vapoteurs ont une représentation positive de l'e-cigarette.**

##### **4-2-3-1-1 L'e-cigarette conserve le plaisir de fumer.**

Vapoteur 3 « *j'aime les bonnes choses, une bonne clope c'est comme un bon cigare et avec la cigarette électronique, je garde ce plaisir comme une bonne clope mais avec les effets nocifs en moins.* »

Vapoteur 22 « *disons que fumer c'est convivial. Des fois, tu n'as pas envie de fumer mais les autres fument alors hop on fume. Avec la cigarette électronique, j'ai gardé ce côté convivial. Ils fument, je fume.* »

Vapoteur 24 « *Maintenant de là à dire que je vais complètement arrêter je ne pense pas, parce que j'aime le goût, j'aime la gestuelle donc j'aime vapoter.* »

##### **4-2-3-1-2 Un sentiment de fierté.**

✓ Se mettre à l'e-cigarette a provoqué **un sentiment de fierté** chez certains.

Vapoteur 17 « *Après ce que je sais c'est qu'avec la cigarette électronique je me sens un autre homme.* »

Vapoteur 20 « *Alors écoutez, j'ai changé de voiture, j'ai pris une hybride. Je vois que le regard des gens a changé ils me pensent plus responsable OK, je le vois mais bon il y a une association comme quoi je suis quelqu'un qui prend soin de la nature. Quand je fume la cigarette électronique, les gens pensent que je suis quelqu'un de bien, qui prend conscience que fumer c'est mal donc oui ça renvoie une meilleure image.* »

Vapoteur 21 « *C'est une véritable fierté d'avoir pu arrêter. Même si ce n'est pas réellement arrêter, j'en suis fier. Les gens me disent « tu as arrêté » je leur dis oui je suis maintenant à la cigarette électronique. C'est vrai que ça change, c'est une fierté. »*

#### 4-2-3-1-3 L'e-cigarette **prévient du manque** juste par sa **présence**.

Vapoteur 24 « *La cigarette électronique me rassure, vraiment elle me rassure et j'insiste sur ce point elle me rassure. Pour moi la cigarette c'était vraiment ma copine de toujours, elle m'a accompagné dans mes moments de joie de solitude, j'avais toujours une cigarette. Donc ça me rassure d'avoir toujours ce truc. Parce que bon mon cerveau a imprimé des automatismes en quarante ans, et ce n'est pas du jour au lendemain que ça va partir. »*

#### 4-2-3-2 L'e-cigarette est **plus saine** qu'une cigarette traditionnelle.

Vapoteur 2 « *c'est moins nocif à la base, pas de goudron. C'est moins nocif et c'est tout ce qui m'importe. »*

Vapoteur 3 « *je crois qu'il y a trois ou quatre composants alors que dans une cigarette il y en a plus de vingt, comme du cyanure. »*

Vapoteur 5 « *je me dis que le tabac c'est mauvais donc dans le pire des cas c'est juste moins pire. Malgré que je ne sache pas ce que je fume, ça reste beaucoup moins dangereux. »*

Vapoteur 7 « je compare ça à un narguilé, ça existe depuis la nuit des temps. Des fumeurs fument ça depuis des centaines d'années au Maghreb et ce n'est pas pire que la cigarette, bien au contraire. Et ils vivent mieux et en bonne santé. »

Vapoteur 10 « je pense qu'il n'y a pas de goudron, pas d'ammoniac, un peu moins de nicotine donc ça doit être mieux. C'est moins nocif vu que c'est naturel. »

Vapoteur 17 « déjà il n'y a pas tout ce qui est métaux, mercure, les choses comme ça inhérentes à la combustion. »

Vapoteur 19 « il n'y a pas toutes ces cochonneries dans une clope, goudron, nicotine. Dans une cigarette électronique, il n'y a pas toutes ces choses. En plus, je n'ai pas de nicotine. »

Vapoteur 20 « il n'y a pas de goudron, pas de combustion. Au début, quand on a commencé ces cigarettes, il y a 4 ou 5 ans, des hôpitaux non officiels les ont utilisés pour faire arrêter de fumer des malades, comme un palier pour les aider, pour éviter les dépressions au moment de l'arrêt. »

Vapoteur 22 « il paraît que dans la vraie cigarette il y a vingt-deux produits très nocifs. Sur la cigarette électronique, paraît-il, il n'y en a que deux, alors sur vingt-deux, je préfère en fumer que deux. Mais bon, il y en aurait zéro, ça serait mieux. »

Vapoteur 24 « la composition d'une cigarette, ça fait peur. Alors je n'ai pas tout retenu mais je me souviens qu'il y a de l'arsenic, de l'ammoniac. Des produits que je ne consommerais jamais et bien j'en ai consommé pendant des années. Après dans la cigarette électronique, il y a du glycol mais bon on en consomme dans l'alimentation, c'est vrai, peut-être pas autant mais c'est moins néfaste qu'une cigarette. C'est pas complètement bio mais ça pourrait le devenir. »

Vapoteur 26 « *quelque part ça me rassure un peu dans la mesure où il y a moins de produit, tout en ne sachant pas ce que vaut la cigarette électronique sachant qu'on n'a pas de recul là-dessus. Mais bon, moins de produit donc moins toxique surement. »*

Vapoteur 29 « *je crois qu'il y a moins de produits, trois ou quatre dedans, des produits alimentaires où on ne sait pas ce que ça fait sur le corps. Mais bon, j'ai besoin de fumer donc je me dis que c'est moins mauvais vu qu'il y a moins de choses dedans et on verra bien. »*

✓ Un des vapoteurs parle même de **révolution**.

Vapoteur 17 « *ben c'est une révolution. C'est une révolution je pense, comment dire, pour tout ce qu'elle représente, le fait que ce soit électrique, qu'il n'y ait plus de combustion, beaucoup moins dangereuse et pour la santé et pour les biens. Parce que combien il y en a qui se sont fait brûler en s'endormant avec leur cigarette dans le lit. Et puis plus de nuisance. »*

#### 4-2-3-3 L'absence d'odeur.

**L'odeur du tabac, jugée désagréable, disparaît** totalement avec l'e-cigarette.

Vapoteur 8 « *tes cheveux ne sentent pas la clope, tes vêtements non plus. »*

Vapoteur 12 « *par rapport aux animaux c'est différent. Un chat, ou un cheval, on fume une cigarette à côté d'eux, ça les dérange, ils vont de suite tourner la tête. Une*

*cigarette électronique non, quand je fume à côté d'eux, ils ne bougent pas ce n'est pas gênant. [...] ça sent moins qu'une cigarette, les vêtements ne sentent pas. »*

Vapoteur 21 « *c'est agréable de ne plus sentir la cigarette électronique tout le temps, les cheveux, les habits, dans l'appartement. Ça ne sent plus, ça ne dérange plus. »*

Vapoteur 24 « *une cigarette normale me laisse un goût dans la bouche, maintenant j'ai meilleure haleine et je ne supporte plus l'haleine des fumeurs. J'ai plus les vêtements, les cheveux qui sentent mauvais. Parce que moi j'étais une fumeuse mais l'odeur me gênait, enfin sur moi.»*

Vapoteur 30 « *ça ne sent pas donc je peux fumer dans ma chambre, mes parents s'en foutent. »*

#### 4-2-3-4 Un goût très agréable source de plaisir.

Vapoteur 4 « *je fume vraiment pour le goût. »*

Vapoteur 9 « *j'aime le goût, la vanille. Et là, je vais faire une dégustation des saveurs ! [...] je m'amuse, je me suis complètement personnalisé ma clope. »*

Vapoteur 21 « *au final, en regoûtant à la cigarette, on se rend compte que c'est différent. Tout est question d'habitude, on s'habitue au goût mais les saveurs de la cigarette électronique sont nettement meilleures. »*

Vapoteur 24 « *là j'ai le goût poire, je pourrai continuer à vapoter sans nicotine, dans un moment où j'ai envie de la saveur poire, plus comme un besoin. Que je le prenne comme un plaisir, un dessert, ou alors comme le narguilé. »*

#### 4-2-3-5 L'aspect économique.

- ✓ Quand l'**aspect économique** n'est pas la motivation initiale, il devient un **bénéfice secondaire.**

Vapoteur 3 « *le prix c'est un avantage, ce n'est pas ce qui m'a motivé. »*

Vapoteur 5 « *on est en période de crise, donc ce n'est pas négligeable. »*

Vapoteur 12 « *c'est bien pour faire des économies. »*

Vapoteur 16 « *et surtout, ça m'apporte un peu plus d'argent. »*

Vapoteur 21 « *économiquement, c'est nettement mieux. »*

Vapoteur 22 « *j'ai plus de sous donc économiquement, c'est intéressant. »*

- ✓ Pour un d'entre eux, le côté financier n'a absolument aucun impact sur sa consommation.

Vapoteur 24 « *L'argent je m'en fiche, si ça avait dû coûter le prix d'un paquet de cigarettes, je l'aurais pris quand même. »*

#### 4-2-4 Les inconvénients de l'e-cigarette.

##### 4-2-4-1 Une manipulation contraignante.

Vapoteur 27 « *Et aussi il faut appuyer sur le bouton, changer le liquide et le flacon il est trop dur c'est pas facile. Quand j'arrive à faire sortir, la moitié tombe à côté.* »

- ✓ C'est un **outil électronique** qui nécessite un **entretien fastidieux**.

Vapoteur 1 « *il faut toujours avoir sa boîte du parfait bricoleur. On doit la démonter. A un moment on fait mal et on se met du liquide dessus, on inhale du liquide parce que soit la pièce est mal serrée soit il faut la changer. Il faut régulièrement récurer et nettoyer. C'est vrai que c'est un peu contraignant. [...] Il faut avoir une motivation. Quand à chaque fois je me retrouve à galérer à remplir mon réservoir ou à changer ma résistance, de temps en temps j'en pique une vraie en me disant prenons un peu d'herbe séchée du feu c'est quand même plus simple que l'électronique*»

Vapoteur 26 « *recharger, nettoyer. Il faut la changer tous les deux ou trois mois parce que ça s'abime. Mais c'est un peu fastidieux.* »

- ✓ Comme tout appareil électronique, il peut **tomber en panne**.

Vapoteur 6 « *J'ai arrêté totalement pendant un moment. Mais j'ai ma cigarette qui est tombée en panne et j'ai racheté un paquet et maintenant c'est vrai que c'est plus difficile.* »

Vapoteur 10 « *dimanche, j'ai eu une panne de recharge, alors j'avais des amis à la maison et j'ai fumé une cigarette avec eux.* »

Vapoteur 14 « *il faut remplir notre réservoir, faire attention à la batterie pour ne pas se retrouver sans. Mais qui n'a pas ces problèmes-là avec un téléphone, un ordinateur ou un appareil photo. Donc pour éviter ça, j'en avais acheté deux au début et quand une est finie, je prends l'autre. »*

✓ Les vapoteurs **attendent une réelle amélioration technique.**

Vapoteur 17 « *il faut qu'elle évolue techniquement parce qu'au niveau fiabilité, ce n'est pas vraiment ça, il y a des pertes de puissance qui sont trop nettes quand la batterie commence à être à plat. [...] après, il y a des petits soucis de fuite, alors il y en a beaucoup moins qu'au début mais non techniquement, ça a besoin d'évoluer. »*

#### 4-2-4-2 Un manque d'hygiène ?

Contrairement à une cigarette traditionnelle, **une même e-cigarette, utilisée toute la journée, n'a pas la même hygiène.**

Vapoteur 21 « *la propreté ou du moins le manque de propreté. Je travaille dans les contrôles techniques, je suis dans les voitures toute la journée, et je garde ma cigarette électronique autour du cou. Alors elle traîne toute la journée et toute la journée, je vapote en la touchant avec les mains pleines de cambouis, ça manque d'hygiène c'est sûr. »*

Vapoteur 28 « *on est obligé de se la trimbaler toute la journée, ça se salit. »*

#### 4-2-4-3 L'absence de plaisir.

Certains vapoteurs ne trouvent **aucun plaisir à vapoter.**

Vapoteur 15 « *ça ne me plaît toujours pas mais je suis obligé à cause de mon infarctus. Au niveau du goût, c'est vraiment pas mon truc. »*

Vapoteur 18 « *il n'y a pas de plaisir. On compense avec ça mais il n'y a pas le plaisir de la cigarette, j'ai toujours envie de fumer. J'ai besoin de mes cigarettes mais bon faut pas craquer donc je ne fume plus du tout, du moins que la cigarette électronique mais ça me manque vraiment. C'est un peu dégueulasse pour le café, je préfère ne rien fumer plutôt que fumer ça parce que c'est vraiment dégueulasse. Il n'y a pas de plaisir, vraiment le plaisir me manque.»*

Vapoteur 20 « *dans tout ce qui est proposé aujourd'hui, un vrai fumeur doit rechercher le côté tabac. Or aujourd'hui les produits de tabac dits tabac ce n'est pas du tabac, donc en tant que fumeur, c'est un peu comme un fin gourmet à qui on donne du vin qui n'est pas du vin. Donc à un moment donné il manque quelque chose. Les arômes tabacs il ne faut pas oublier que ce n'est pas du tabac, il n'y a pas de tabac, pas de feuille de tabac, donc en tant que vrai fumeur, ça manque.»*

Vapoteur 27 « *Mais alors je ne sais pas trop mais ça ne me plaît pas. Mais vraiment ça m'a dégoûté. Cette chose en plastique dans la bouche c'est pas bien. C'est mieux la cigarette. Je préfère prendre du plaisir avec mes petites cigarettes légères plutôt que fumer ça. [...] Déjà le goût, c'est pas bon. Pour vous dire je sais que je dois arrêter de fumer, je suis malade, vous savez, les poumons mais je n'y arrive pas, j'aime mes cigarettes et ce machin c'est vraiment pas bon. Ça ne m'attire pas, je ne sais pas j'aime pas. Je vous ai dit il faut appuyer sur un bouton c'est pas pratique.[...]*

*Non vraiment, je n'arrêterai pas de fumer avec ça, ça me permet juste de ne pas courir après mes cigarettes.»*

#### 4-2-4-4 L'aspect esthétique trop éloigné de celui d'une cigarette

##### traditionnelle.

Vapoteur 22 « *c'est plus gros, ça serait bien que ça devienne à l'avenir plus petit, comme une vraie cigarette, ce serait mieux. Ça existe déjà mais bon ça coûte une fortune, c'est dix euros la cigarette et finalement elle dure trois jours et c'est vraiment pas intéressant. »*

Vapoteur 26 « *j'ai besoin qu'elle ressemble plus à une cigarette. Après j'ai vu qu'il y en avait qui avait la forme d'une cigarette mais je ne sais pas ce que ça vaut, je n'ai jamais essayé. Mais c'est vrai qu'il faudrait qu'elle soit plus adaptée comme une cigarette. Là, il y a un petit bouton, il faut appuyer dessus, c'est embêtant quand même. Mais bon maintenant, j'ai celle-là donc je la garde. Je ne vais pas acheter cinquante cigarettes ! »*

✓ Mais les modèles qui s'en rapprochent ne sont **pas rentables**

Vapoteur 29 « *c'est nul. Avant, j'en avais une plus petite que j'accrochais autour du cou et qui pouvait se tenir comme une vraie cigarette mais c'est pas pratique, il faut la remplir tout le temps, le réservoir est trop petit et la batterie ne tient pas du tout, ça n'a aucune autonomie donc c'est vraiment pas ce qu'il me faut. »*

#### 4-2-4-5 Les effets secondaires.

Des **effets secondaires** sont certes apparus mais d'**intensité légère** et ont été résolus dans la plupart des cas.

Vapoteur 14 « *j'ai eu un peu d'aphtes et des petits boutons mais ça passe vite.* »

Vapoteur 18 « *le goût dans la bouche, ça me laisse un peu la bouche pâteuse.* »

Vapoteur 25 « *j'avais un peu mal à la tête.* »

#### 4-2-4-6 Le cannabis.

Deux vapoteurs ont cherché dans l'e-cigarette la possibilité d'utiliser leur **cannabis**. Mais dans les deux cas, ce fut un **échec**.

Vapoteur 28 « *Par contre je fume toujours mes joints. Parce que ça malheureusement la cigarette électronique ça n'a pas réussi à les remplacer. J'ai essayé au début, j'avais pris un goût chit mais c'est pas vraiment le goût et ça n'a rien à voir. Après j'ai essayé de mettre des boulettes et même des feuilles de cannabis dans mon réservoir, j'ai même laissé imbiber 1 mois mais ça m'a tué ma cigarette électronique j'ai dû en racheter une autre. Et après j'ai même essayé l'huile de cannabis mais impossible de tirer dessus ça n'a pas marché. Donc j'ai abandonné et je fume mes joints à côté mais ils sont légers je vous ai dit, mes 20 ça doit correspondre à 5 bien faits. Parce que bon le goût c'est une chose mais ce qu'on recherche c'est sa dose de THC et ça ils auront beau tout essayer ils n'y arriveront jamais.* »

Vapoteur 29 « *je fume toujours à la maison. Mes petits joints, ça l'électronique n'y changera rien.* »

#### **4-2-5 L'impact sur la santé.**

##### **4-2-5-1 L'usage de l'e-cigarette a eu des répercussions physiques.**

##### **4-2-5-1-1 Des répercussions positives.**

Les vapoteurs ont pu constater **d'importantes améliorations** quant à leur condition physique.

Vapoteur 13 « *je préfère mon image de moi maintenant. Parce que déjà je ne pue plus le tabac, c'est un vrai bonheur, j'ai la peau moins marquée, je me sens mieux, je peux marcher et monter des côtes, je respire mieux.* »

Vapoteur 29 « *il y a une nette amélioration. Disons que j'ai plus de goût, plus d'odeur ; quand je fais du sport, je suis moins essoufflé donc ça me permet de faire plus de sport. Et au niveau de l'haleine, ça sent meilleur.* »

##### ✓ Sur le plan **respiratoire**

Vapoteur 1 « *se réveiller et avoir l'impression d'avoir un cendrier dans les poumons, c'est minoré.* »

Vapoteur 8 « *je respire mieux, je suis moins essoufflée.* »

Vapoteur 9 « *je me dis que je ne m'encrasse pas les poumons donc je respire mieux. Mais je ne sais pas si ce n'est pas dans la tête. Mais c'est vrai que je suis moins essoufflé.* »

Vapoteur 10 « *Ben déjà je tousse moins le matin. Je respire mieux, j'ai moins mal aux jambes. »*

✓ Sur le plan **ORL**

Vapoteur 10 « *Et puis ma femme m'a dit que j'avais meilleure haleine et que je tachais moins les draps. Avant selon elle il y avait des taches jaunes sur les draps et plus maintenant !! »*

Vapoteur 21 « *depuis, je vois vraiment la différence. Avant, j'avais souvent mal à la gorge. Je faisais angine sur angine, le moindre coup de clim et je tombais malade. Et là, ça fait un an que je fume la cigarette électronique et je suis beaucoup moins malade. »*

Vapoteur 22 « *l'odeur c'est mieux. J'ai l'odorat, le goût qui se sont développés, il y a des épices que je ne sentais pas avant et que je sens maintenant. »*

✓ Sur le plan **digestif**

Vapoteur 17 « *par exemple, je n'ai plus de coup de barre. Avant quand je fumais, je savais que je n'allais pas être bien sur le plan intestinal et tout ça c'est terminé. »*

✓ Sur le plan **cutané**

Vapoteur 10 « *Et ma femme et les collègues m'ont dit que je recommençais à avoir un teint un peu plus rose. »*

Vapoteur 22 « *j'ai le teint qui est redevenu rose. »*

✓ Sur les **performances physiques**

Vapoteur 3 « *c'est vrai que maintenant que je fume la cigarette électronique, dans l'effort c'est le jour et la nuit, c'est clair, je me sens beaucoup mieux depuis. »*

Vapoteur 5 « *je me sens beaucoup mieux, je ne tousse plus, je suis meilleur en sport, je fais du vélo et je me sens moins essoufflé. »*

Vapoteur 16 « *Ben déjà j'ai pris plus de souffle, au niveau de la course à pieds j'arrive à mieux courir. J'arrive à faire de plus longues distances. »*

Vapoteur 21 « *la nette différence est sur la forme, la santé, le souffle. Maintenant, je refais du sport alors qu'avant, j'en faisais plus. Je cours régulièrement, je joue au foot et je ne suis plus du tout essoufflé. Donc vraiment c'est un produit super. »*

Vapoteur 26 « *je respire mieux. Non vraiment, je ne sens plus cet essoufflement après quand je monte une côte. »*

✓ Sur la **masse musculaire**

Vapoteur 28 « *c'est vrai que quand j'ai arrêté la cigarette et que j'ai commencé la cigarette électronique, déjà j'ai pris du poids, j'ai pris 5 Kg. Pas de gras, je sentais que les protéines se fixaient mieux sur les muscles quand je faisais du sport, donc je prenais du muscle, de la masse. »*

✓ **Sur l'humeur**

Vapoteur 25 « *Avant, chaque fois que j'ai voulu arrêté de fumer j'étais nerveux, alors que là, je suis calme.* »

✓ **Sur le poids**

Vapoteur 24 « *là j'ai maigri avec ce système-là.* »

Vapoteur 25 « *j'ai pas pris de poids.* »

**4-2-5-1-2 Comparaison aux substituts nicotiques.**

Mais pour ceux qui ont déjà essayé **d'autres moyens de substitution**, les **effets sur la santé sont moindres.**

Vapoteur 1 « *Pour avoir arrêté de fumer et avoir vu les effets sur le souffle et l'odorat ... et avoir essayé la cigarette électronique, on n'a pas totalement les effets de l'arrêt du tabac, on les sent, on sent le léger essoufflement mais c'est très très minoré par rapport à la consommation de tabac.* »

Vapoteur 15 « *Non rien. Autant j'avais vu, et c'est pour ça que je vous dis non catégoriquement, parce que autant avec les patchs j'avais vu rapidement des différences, parce que j'avais arrêté de fumer et quand je voyais des gens qui fumaient autour de moi, je me disais c'est pas bien blablabla. Autant maintenant je les vois ça me fait ni chaud ni froid enfin non même pas, je me dis eux ils ont encore la chance de fumer et moi non.* »

#### 4-2-5-1-3 Des **répercussions négatives.**

Certains cependant n'y ont vu aucun bénéfice et ont même subi une **prise de poids.**

Vapoteur 15 « *sur le plan physique, j'ai vu aucune amélioration. Enfin si, depuis que je fume ça, j'ai pris dix kg. Donc en fait, que du négatif.* »

#### 4-2-5-2 Un avis médical.

- ✓ La plupart des vapoteurs ne ressentent **pas le besoin d'avoir un avis médical.**

Vapoteur 3 « *pour le moment, je n'ai pas eu de problème de santé là-dessus donc je n'en vois pas l'utilité.* »

Vapoteur 9 « *là je fais mon truc dans mon coin.* »

Vapoteur 13 « *non je n'en vois pas l'intérêt. Je fais mon petit truc toute seule dans mon coin.* »

Vapoteur 12 « *des nouvelles on en aura par les médias donc ça suffira. Et après chacun fait ce qu'il veut donc pas besoin de prendre un avis auprès de quelqu'un.* »

Vapoteur 23 « *pour quoi faire ? Si vraiment je n'arrivais pas à décrocher pourquoi pas mais là ça ne m'est pas du tout venu à l'esprit de voir quelqu'un. Non vraiment pas.* »

Vapoteur 28 « *je m'en fous, j'en vois pas l'intérêt.* »

- ✓ Certains ont tout de même demandé un **avis médical qui les a parfois encouragés.**

Vapoteur 7 « *si même un cardiologue le recommande, c'est que c'est bon.* »

Vapoteur 8 « *j'en ai parlé à mon endocrinologue qui m'a dit « ce n'est pas fumer » et mon médecin traitant m'a dit « c'est mieux que de se mettre à rien.* »

Vapoteur 10 « *Alors pas quand j'ai commencé mais quand j'ai été malade et qu'il m'a dit que je devais arrêter de fumer. Donc finalement je lui ai demandé si pour arrêter je pouvais vapoter donc c'est vrai que le fait qu'il me le conseille ça rassure un peu.* »

Vapoteur 16 « *Alors j'en ai parlé à mon médecin traitant et il m'a dit que ce serait bien pour arrêter de fumer. Alors il ne me l'a pas recommandé mais ce serait bien.* »

Vapoteur 24 « *j'en ai parlé à mon cardiologue et ça a été très positif. Il m'a vivement encouragé à vapoter.* »

- ✓ Un des médecins a tout de même **conseillé de ne pas vapoter.**

Vapoteur 29 « *à mon généraliste. Il y a un mois j'ai fait une crise d'asthme sur la pollution et là je lui en ai parlé il m'a dit pour le moment, on n'en sait pas plus donc le mieux c'est que vous arrétiez tout et que vous ne fumiez rien.* »

- ✓ Certains se sentent même **abandonné par la profession médicale.**

Vapoteur 1 « *Ma femme avait essayé des consultations de tabacologie quand elle était enceinte ça a été une catastrophe. On lui a dit de se débrouiller toute seule. Elle*

*était partie motivée elle est revenue démotivée. Et puis oh je ne sais pas c'est une affaire entre mon toxique et moi. »*

Vapoteur 17 *« on ne peut pas tout apprendre tout savoir. Ils sont médecins jeunes mais ce ne sont pas des médecins qui ont une vision assez globale pour être ouverts à ce genre de chose. Ils sont en fac de médecine, ils apprennent les médicaments et les maladies par cœur. Après ils ont leur boulot, pas le temps. Je n'ai pas envie d'entendre un jugement erroné. »*

#### **4-2-6 L'impact sur le sevrage tabagique.**

##### **4-2-6-1 La représentation de l'e-cigarette.**

- ✓ Pour certains, l'e-cigarette est un **moyen de substitution.**

Vapoteur 8 *« pour moi fumer la cigarette électronique c'est comme fumer une nicorette, parce que tu prends ta dose de nicotine. Pour moi, ce n'est pas un produit de tabac, ça n'a pas à être taxé par l'Etat. »*

Vapoteur 18 *« c'est un produit de substitution parce que c'est vraiment mon cas, moi c'est pas pour m'amuser c'est pour arrêter. »*

- ✓ Pour d'autres, l'e-cigarette est un **produit de consommation.**

Vapoteur 1 *« je le mets comme un moyen pour arrêter de fumer, mais ça n'a pas sa place en pharmacie car ça reste un objet commercial de consommation. »*

Vapoteur 17 « *ça peut facilement s'apparenter à un produit de gourmandise comme la fraise. Donc oui, c'est un produit de plaisir, de confort.* »

Vapoteur 28 « *c'est un produit de consommation vu que ça se consomme et que je vais l'acheter dans un magasin.* »

✓ Pour aucun des vapoteurs il **ne s'agit d'un médicament.**

Vapoteur 1 « *il faudrait des études sérieuses pour le mettre comme médicament, et personne ne voudra le faire je pense.* »

Vapoteur 12 « *les pharmacies, je ne vois pas ce que ça ferait là, ce n'est pas un médicament.* »

Vapoteur 16 « *si je vais en pharmacie, j'aurais l'impression d'acheter des médicaments et je ne suis pas malade.* »

Vapoteur 30 « *je ne suis pas malade donc je ne vais pas en pharmacie.* »

✓ Un des vapoteurs a une **vision très négative** de la cigarette électronique.

Vapoteur 15 « *Entre la peste et le choléra, il vaut mieux le choléra, vu que j'ai déjà goûté la peste.* »

#### 4-2-6-2 Le sevrage tabagique

- ✓ Pour certains, l'e-cigarette a permis de **remplacer totalement le tabac** traditionnel.

Vapoteur 4 « *ça me permet de fumer sans le tabac, sans la nicotine. »*

Vapoteur 9 « *ah non je ne fume plus du tout. La dernière fois j'avais oublié ma cigarette et j'étais en soirée avec des potes. Du coup, je leur ai pris une cigarette et à la moitié, j'étais dégoûté ça m'a pris toute la bouche. [...] c'est clair, la clope, je ne peux plus. »*

Vapoteur 13 « *moi depuis le 13 janvier. Donc depuis que j'ai commencé je ne fume plus aucune cigarette. »*

Vapoteur 17 « *c'est devenu exceptionnel, très exceptionnel même parce que la cigarette électronique ça me suffit bien. Ça m'arrive de temps en temps si je l'oublie par exemple alors je demande à un collègue une clope mais c'est tout et après je reprends ma cigarette électronique. »*

Vapoteur 21 « *oh non je n'en fume plus depuis le jour où je l'ai achetée. J'ai complètement arrêté. Après voilà, une de temps en temps pour les grandes occasions, anniversaire, jour de l'an, mais voilà c'est tout. »*

Vapoteur 24 « *au début, les premiers mois, il m'arrivait encore quand j'étais avec certains amis qui eux fument encore, il m'arrivait de fumer une cigarette mais vraiment pour le fun plus que pour autre chose et là, ça fait six mois que je n'ai plus touché à une cigarette. »*

Vapoteur 25 « *Pour moi c'est fabuleux vraiment, grâce à ça j'ai réussi à arrêter de fumer. »*

✓ Mais pour arrêter, il faut **une vraie volonté.**

Vapoteur 15 « *on persiste, on persévère mais bon je ne suis pas certain, enfin je ne peux pas dire pas certain à mon avis c'est un bon palliatif, mais il faut avoir la volonté, c'est tout. C'est là que ça se passe, tout est dans le cerveau c'est tout. Bon après pour moi la volonté ben c'est quoi la volonté j'en sais rien (rires) Moi la volonté j'en ai pas d'ailleurs on voit bien je refume. »*

Vapoteur 16 « *pendant 3 mois, je n'ai plus fumé une seule cigarette avec 16 mg de nicotine. Mais après j'ai eu une rupture dans ma vie sentimentale et je me suis remise à fumer. J'ai complètement arrêté la cigarette électronique. »*

Vapoteur 18 « *On compense avec ça mais il n'y a pas le plaisir de la cigarette, j'ai toujours envie de fumer. J'ai besoin de mes cigarettes mais bon faut pas craquer donc je fume plus du tout, du moins que la cigarette électronique mais ça me manque vraiment ! »*

Vapoteur 24 « *une réussite totale avec un bémol : quand on se met à ça, on ne doit pas fumer à côté. Il faut beaucoup de volonté, ce n'est pas un produit magique. Je vous le dis à vous dans le cadre de cet entretien, je ne le dirais pas à un client mais ce n'est pas magique. Il faut de la volonté, motivation, envie, ce que vous voulez mais il faut s'accrocher et ça marche. »*

- ✓ Certains sont prêts à **le recommander comme moyen de sevrage.**

Vapoteur 5 « *honnêtement, moi je le recommande à tous ceux qui veulent arrêter de fumer. »*

Vapoteur 20 « *la cigarette électronique, pour moi, c'est vraiment la solution. »*

Vapoteur 21 « *alors je pense que commencer par ça pour une personne qui ne fume pas c'est vraiment débile mais pour une personne qui fume, passer à ça c'est vraiment top. »*

#### 4-2-6-3 Le tabagisme mixte.

- ✓ La plupart ont besoin de leurs **cigarettes dites essentielles.**

Vapoteur 3 « *les cigarettes qui sont les pires, après un repas et au moment du café. Je pourrais utiliser ma cigarette électronique mais je ne le fais pas ! »*

Vapoteur 8 « *celle après le repas, je ne peux pas l'enlever c'est impossible. »*

Vapoteur 26 « *celle du matin, et le midi après manger. Je ne sais pas l'expliquer. En fait c'est un besoin, celles-là, je ne peux vraiment pas les enlever. C'est impossible. Oh, je ne dis pas j'ai essayé avec la cigarette électronique mais c'est différent, ça ne donne pas pareil, j'y arrive pas. Après pourquoi je n'y arrive pas, honnêtement, je ne sais pas. »*

- ✓ D'autres gardent les cigarettes traditionnelles pour conserver **un aspect convivial.**

Vapoteur 5 « *maintenant, je suis à 2 ou 3 par semaine. C'est un moment de plaisir tout de même, ce n'est pas une question d'envie, c'est juste la situation, juste pour la compagnie. »*

Vapoteur 6 « *j'aime fumer mes clopes avec mes collègues. »*

Vapoteur 8 « *j'ai des copains qui fument des vraies cigarettes alors tu es tentée. Actuellement je fume les deux. De temps en temps c'est la cigarette normale et de temps en temps la cigarette électronique. Ne me demandez pas pourquoi, je ne sais pas. »*

Vapoteur 12 « *au travail, uniquement parce que je garde ce plaisir, pendant le café, à la pause. »*

Vapoteur 30 « *quand je suis avec les potes, je fume surtout des clopes parce que eux ils fument donc forcément ça donne envie de fumer des vraies clopes, pas cette cigarette. »*

- ✓ Certains ont réussi à **diminuer leur consommation de tabac.**

Vapoteur 1 « *si pendant un an ou deux je pouvais nettement diminuer ma consommation de tabac et être majoritairement à ça. [...] 2 par jour, des fois 3 ça dépend c'est très variable. »*

Vapoteur 20 « *ça dépend des jours, des fois zéro, des fois dix, ça dépend de ce que je fais. J'ai l'impression que je progresse dans ma volonté d'arrêter de fumer. »*

#### 4-2-6-4 Diminution de l'envie irrépressible de fumer.

Vapoteur 5 « *maintenant, il m'arrive même de l'oublier à la maison et ça ne me manque pas.* »

Vapoteur 10 « *j'ai l'impression de moins fumer. Par exemple, je fumais le matin et maintenant, je n'en ressens plus le besoin, juste je fume vers midi.* »

Vapoteur 25 « *Et puis je ne suis plus dépendant. Avant je pouvais partir de la maison à 11 heures du soir pour aller acheter des cigarettes. Là je suis pas dépendant de ça vraiment. Je n'habite pas ici, j'habite à Beausoleil et je peux l'oublier ou avoir une panne de batterie, je m'en fiche, j'attends de rentrer à la maison.* »

#### 4-2-6-5 Un échec

Enfin, pour certains, l'e-cigarette s'est soldée par un **échec**.

Vapoteur 23 « *avant, je fumais dix cigarettes par jour. Maintenant, je suis à six avec ma cigarette électronique. Je fume toujours autant. C'est une envie surtout. Parce que mon problème, c'est surtout mon envie. Je pense que c'est un peu dans le mental, le psychologique. J'ai envie de fumer et savoir pourquoi une vraie cigarette plutôt que la cigarette électronique, j'en sais strictement rien.* »

Vapoteur 27 « *Au début, bon je l'ai acheté en Février, j'ai dû la fumer tous les jours pendant 3 semaines, mais je continuais à fumer à côté mais au moins je l'avais avec moi, je me suis dit essaie n'abandonne pas. Mais après au bout de 3 semaines, j'ai commencé à diminuer et puis petit à petit j'ai arrêté de l'utiliser tous les jours et maintenant c'est de temps en temps. [...]Ben en fait j'ai les deux. Mes bonnes cigarettes pour tous les jours et ma cigarette électronique quand je n'ai plus de*

*cigarette. Parce que vous savez maintenant je suis vieille, marcher c'est difficile donc mon fils me les achète mais si je n'en ai pas, je fume ça. »*

*Vapoteur 28 « je ne sais pas, c'est plus facile d'aller acheter un paquet de cigarette au tabac que de venir au magasin acheter son liquide. Peut-être plus envie de fumer que de vapoter ! »*

#### **4-2-7 Les doutes liés à l'absence de recul et aux taxes.**

##### **4-2-7-1 Un manque de recul.**

- ✓ **Le manque d'informations claires** est une source permanente de questions.

*Vapoteur 3 « j'attends vraiment les études pour savoir ce que je fume et on verra bien. »*

*Vapoteur 8 « il n'y a pas de recul mais je pense que c'est moins pire que la cigarette pleine de goudron. Mais c'est sûr, on ne sait pas trop ce qu'il y a dedans et je ne pense pas que ce soit vraiment bon. Mais tout de même mieux que la cigarette. »*

*Vapoteur 9 « on ne connaît pas vraiment la composition. Ça fait peur. [...] il est vrai que par moment je ne sais plus ce que je fais. Ça me freine un peu et je me dis qu'il ne faut pas que je tarde à arrêter. Ma femme me dit que quitte à fumer ce que je fume, trois cigarettes, autant que je reste à mes clopes.[...] c'est dangereux d'après ce qu'on entend. Sérieux moi je ne veux pas le boire le liquide. »*

*Vapoteur 20 « j'ai un ami, un chercheur en chimie, 49 ans, un mec bien, qui a analysé un liquide et alors il m'a dit « il y a un truc bizarre, c'est qu'il y a des composants chimiques que je n'arrive pas à analyser, je ne les connais même pas.*

*Avant de penser au goût, il faudrait penser à la qualité du produit. [...] Ce qui peut faire peur c'est qu'on n'a pas d'étude de toxicologie, on ne sait pas et tout le monde bute en touche.»*

Vapoteur 21 « *on ne sait pas trop pour l'avenir, on n'a pas de recul. Alors je me dis c'est forcément moins mauvais mais on ne sait pas ce qu'ils vont nous sortir dans quelques années. Mais bon on verra bien, ce n'est pas bon mais ce n'est pas pire. »*

Vapoteur 29 « *je pense que personne ne sait vraiment. Le personnel médical n'est au courant de rien. Donc voilà, il faudrait que quelqu'un se bouge à faire des études comme ça on aurait nos réponses : soit c'est bon soit c'est mauvais mais on arrêterait de se poser tant de questions. »*

✓ Certains **relativisent la dangerosité** du produit.

Vapoteur 6 « *je me dis que de toute façon le tabac c'est mauvais, l'air que l'on respire aussi donc ce n'est pas un souci de ne pas savoir. »*

Vapoteur 12 « *dans une cigarette normale, il y a du goudron, de la nicotine et pleins de cochonneries. Là-dedans, je ne sais pas franchement. Je sais qu'il y a de la nicotine mais après je ne sais pas. Je ne me suis pas renseigné honnêtement mais je m'en fiche. De toute façon, on respire l'air de dehors, manger on ne sait pas ce que l'on mange. Donc là, fumer je ne sais pas ce que je fume. »*

Vapoteur 25 « *Bientôt, ils vont nous sortir que la cigarette électronique est plus mauvaise. Une cigarette, il y a 80% de taxes, l'autre non. A croire que les taxes c'est bon pour la santé. Non franchement, il n'y a pas de retour, ça peut être mauvais c'est sûr mais bon ils nous ont bassiné l'autre jour parce qu'il y en a eu une qui est morte*

*à cause de sa cigarette électronique, il y a des millions de morts avec les cigarettes et personne n'en parle. C'est un peu hypocrite.»*

Vapoteur 28 *« j'espère que c'est pas trop mauvais c'est sûr mais bon, c'est un peu comme tout, on ne sait pas mais on y va. C'est comme les vaccins, on les fait et on attend. »*

- ✓ Les vapoteurs ont besoin de savoir qu'il existe une **traçabilité et un contrôle des produits** pour être totalement rassurés.

Vapoteur 1 *« Avant je ne voulais pas y toucher parce que c'était fabriqué en chine et que je ne voulais pas fumer chinois donc maintenant j'inhale français madame je me suis dit que c'était un poil plus contrôlé. »*

Vapoteur 10 *« du moment que c'est fabriqué en France, c'est moins nocif, ça me suffit. »*

Vapoteur 13 *« je n'achète que des produits français et on verra bien. »*

Vapoteur 20 *« avant de penser au goût, il faut penser à la qualité du produit. C'est la meilleure solution pour arrêter de fumer mais à condition que ce soit encadré. »*

#### 4-2-7-2 La vente en magasin spécialisé.

- ✓ Elle est **bénéfique** et **la plus adaptée** car elle permet d'obtenir tous les conseils nécessaires et de prendre son temps afin de faire les bons choix.

Vapoteur 3 *« les personnes sont formées et spécialisées là-dedans et ça me rassure d'avoir en face de moi des gens qui peuvent me répondre. »*

Vapoteur 4 « *au moins ici, on est tranquille. »*

Vapoteur 5 « *je suis content de ma commerçante qui me renseigne comme je le souhaite. »*

Vapoteur 6 « *là, je peux avoir toutes les réponses que je voulais et le mieux c'est que ça ne change pas. »*

Vapoteur 13 « *si c'est bien encadré en magasin, que ça reste en magasin. »*

- ✓ Pour certains vapoteurs, la vente dans les **bureaux de tabac est inenvisageable.**

Vapoteur 13 « *alors surtout pas les tabacs parce que j'étais en vacances et là où j'étais ce n'était que dans les bureaux de tabac qu'on pouvait en acheter. Et alors quand on est ancien fumeur, que vous voyez vos cigarettes derrière, que vous reconnaissez votre paquet et que du coup vous achetez juste votre petite fiole, c'est dur et on a envie d'en acheter. Alors quand on veut en acheter, c'est vraiment pas une bonne aide. »*

Vapoteur 16 « *dans les bureaux de tabac, ce serait comme aller acheter un paquet de clopes ou un journal. »*

Vapoteur 19 « *vous m'imaginez aller acheter mon liquide dans un tabac. Là je meurs et je repars avec un paquet. »*

Vapoteur 30 « *le tabac c'est pour les clopes. »*

- ✓ Les vapoteurs ont une **grande crainte des taxes**. Ils subissent les taxes avec les cigarettes depuis des années, et maintenant, ils veulent pouvoir acheter leur produit sans avoir l'impression d'être sur-taxés.

Vapoteur 6 « *si c'est mis soit du côté du tabac, soit du côté de la médecine, ça sera toujours plus taxé.* »

Vapoteur 14 « *le problème est politique. Pour moi, ils n'avaient pas vu le phénomène arriver et ils s'en mordent les doigts donc maintenant ils veulent récupérer les sous.* »

Vapoteur 22 « *pour moi ça doit rester comme ça. Pourquoi ils ne sont pas contents ? L'Etat n'arrête pas de dire que la cigarette c'est mauvais, mais enfin ils touchent beaucoup d'argent dessus or là ils ne touchent pas d'argent dessus, or elle est bonne, ça a été prouvé qu'elle était bonne. Après pour les pharmacies je pense que c'est cher la pharmacie, ce qui est vendu en parapharmacie, c'est cher, le prix est différent d'une pharmacie à l'autre. Alors oui pourquoi pas mais il faudrait que la sécurité sociale s'y mette et ça va être difficile. Je ne pense pas que ce soit la peine. Quand j'entends les buralistes qui ne sont pas contents mais de quoi ils ne sont pas contents, parce qu'ils vendent la mort en plus, donc voilà il faut savoir ce qu'on veut aussi. Non non je suis très contente que ce soit comme ça en magasin, et l'Etat continuera à être pas content tant qu'il ne pourra pas le taxer. Mais si l'Etat veut vraiment qu'on arrête de fumer, il faut qu'il arrête de créer des cigarettes avec tous les parfums, vanille fraise chocolat, ce qui incite les jeunes à fumer. Parce que voilà.* »

## **5/ DISCUSSION**

### **5-1 VALIDITE INTERNE DE L'ETUDE**

#### **5-1-1 La méthodologie.**

La pertinence de cette étude est basée sur son originalité. Le sujet est un sujet d'actualité récent en pleine évolution. Notre étude est la première étude qualitative sur l'e-cigarette. Elle vise à connaître les représentations et les comportements des vapoteurs afin de cerner un phénomène en pleine croissance exponentielle.

L'étude a été réalisée avec des entretiens semi-dirigés. Ce type d'entretiens est particulièrement pertinent pour analyser le sens que les acteurs donnent à leurs pratiques, et pour mettre en évidence les systèmes de valeurs et les repères normatifs. [25]

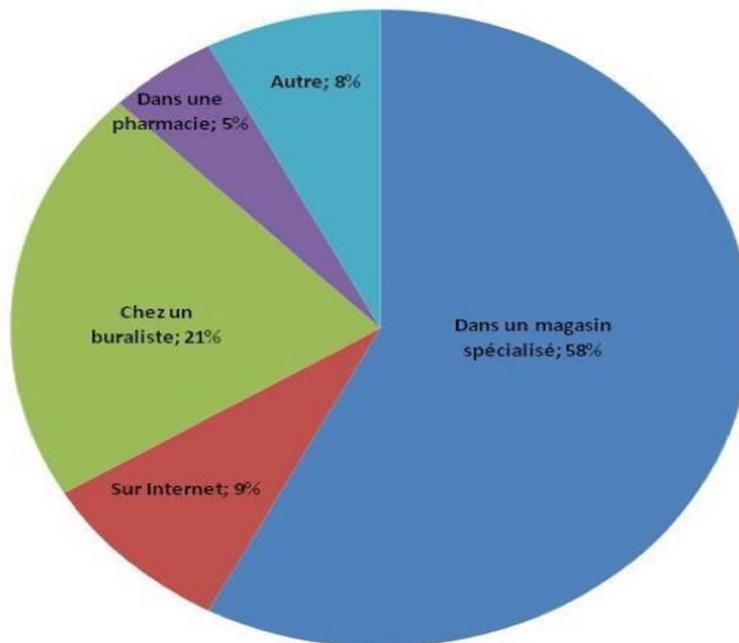
La validité interne de notre étude a été définie dans la partie « Matériels et Méthodes » en répondant aux questions de la méthode du Centre Cochrane Français [21]

## 5-1-2 Les biais liés au recueil de données.

### 5-1-2-1 Biais de recrutement

Nous avons sélectionné les sujets de notre échantillon dans des magasins spécialisés dans la vente d'e-cigarettes pour des raisons pratiques. En effet, c'est dans ces magasins que nous avons la certitude de rencontrer des vapoteurs.

Inclure des sujets à partir des bureaux de tabac nous a paru difficile étant donné que la majorité des ventes se fait dans les magasins d'e-cigarettes. Comme nous pouvons le voir dans l'Enquête ETINCEL-OFDT [26], seulement 21% des ventes d'e-cigarettes ont lieu chez les buralistes.



Source : Enquête ETINCEL-OFDT (novembre 2013)

Nous avons tenu à bien insister sur l'isolement. En effet, pour chacun des entretiens, nous avons pu nous mettre à l'écart, mon interlocuteur et moi-même, pour que ses réponses ne soient pas influencées par l'entourage et également pour respecter son intimité.

Afin d'avoir un échantillon avec une bonne représentativité, nous avons varié les lieux d'entretien en incluant trois magasins situés dans des zones socio-culturelles différentes.

Le biais de recrutement est une limite récurrente de la méthode par entretien. Lors de la sélection de notre population, nous pensons avoir obtenu une bonne représentativité grâce à la diversité des interlocuteurs.

#### 5-1-2-2 Biais d'investigation

Mon rôle de promoteur et d'investigateur de l'étude a pu induire un biais dans les réponses des vapoteurs. Ma présence a pu les inhiber ou désinhiber peut-être du fait de mon statut de jeune médecin.

Nous avons rencontré une adhésion quasi parfaite. Notre travail a rencontré un enthousiasme important auprès des vapoteurs. Lors de la sélection des sujets, nous avons été confrontées à quelques refus. Les raisons des refus étaient le manque de temps, le refus de répondre aux questions par désintérêt de l'étude, ou le refus d'être enregistré.

Le fait d'enregistrer la conversation a pu modifier le comportement des vapoteurs. Certains ont été étonnés d'être enregistrés malgré la promesse de confidentialité.

Quelques entretiens ont été de courte durée. Traditionnellement, trente minutes sont nécessaires [22] pour pouvoir faire émerger progressivement la pensée originale du sujet, parce que, au début il peut y avoir des mécanismes de méfiance ou un discours de conformité sociale et que progressivement ce discours tombe, le sujet devient alors plus authentique.

Ce n'est pas toujours vrai, l'entretien peut rester de conformité tout le temps et même court il peut être authentique dès le début. C'est un élément que nous avons pris en compte dans notre analyse.

#### 5-1-2-3 Biais d'interprétation

L'enquête a été réalisée par moi-même. Pour limiter le biais d'interprétation lors de l'analyse, un double-codage des données a été réalisé avec ma directrice de thèse [20].

Pour limiter le biais d'interprétation lié à la communication non verbale, j'ai tenté d'adopter une attitude neutre, j'ai reformulé quand cela était nécessaire, et j'ai utilisé la technique de la pause active afin de laisser le vapoteur donner libre cours à son discours.

## **5-2 VALIDITE EXTERNE ET PRINCIPAUX RESULTATS**

### **5-2-1 La population**

La majorité des sujets interrogés était des hommes, en activité. L'âge moyen était de 41.7 ans. Ils étaient fumeurs actifs et, pour la majorité, fumeurs de longue durée, gros consommateurs, qui avaient déjà tenté à un moment dans leur vie, d'arrêter de fumer, quelle que soit la méthode utilisée. Nous trouvons le même type de population dans les sondages publiés récemment [26][27] [28].

La majorité masculine s'explique par le fait qu'il y ait plus d'hommes que de femmes qui fument bien que cet écart tende à se resserrer [1].

La moyenne d'âge de 41.7 ans correspond à une population de vapoteurs qui fument depuis de nombreuses années, et qui se pose des questions sur les dangers du tabac pour sa santé. Nous pouvons constater sur les forums dédiés à l'e-cigarette une réelle opposition entre l'e-cigarette et la cigarette traditionnelle qui est nommée « La Tueuse » [23].

#### **Qui sont donc ces vapoteurs ?**

Une marque d'e-cigarette a défini les vapoteurs en sept profils [29] :

- **L'ex gros fumeur** : il a déjà essayé d'arrêter de fumer mais en vain. Il recherche dans l'e-cigarette une nouvelle tentative de sevrage.
- **Le futé économe** : le coût nettement moins élevé des e-cigarettes l'a attiré pour faire des économies.
- **L'avant-gardiste** : il a compris que l'e-cigarette était une vraie révolution pour les fumeurs.
- **Le parent** : il fait attention à sa santé et à celle de ses proches.

- **L'épicurien** : il aime fumer, mais sait qu'il doit arrêter, alors il a trouvé la solution pour continuer à se faire plaisir.
- **Le techno-addict** : il aime customiser sa e-cigarette.
- **Le charmeur** : il aime se faire remarquer et attirer l'attention avec le nuage de vapeur.

Nous pouvons trouver tous ces profils parmi nos vapoteurs interrogés.

La durée moyenne d'utilisation de l'e-cigarette parmi les sujets de notre échantillon est de 7.5 mois, alors qu'elle est de 10 mois dans les récents sondages [27] [30]. La différence peut s'expliquer par le fait que nos vapoteurs ont été interrogés dans les magasins de vente d'e-cigarettes. Ces magasins ayant ouvert depuis un an environ, nous pouvons supposer que les sondages ont englobé en plus les ventes d'e-cigarettes sur Internet.

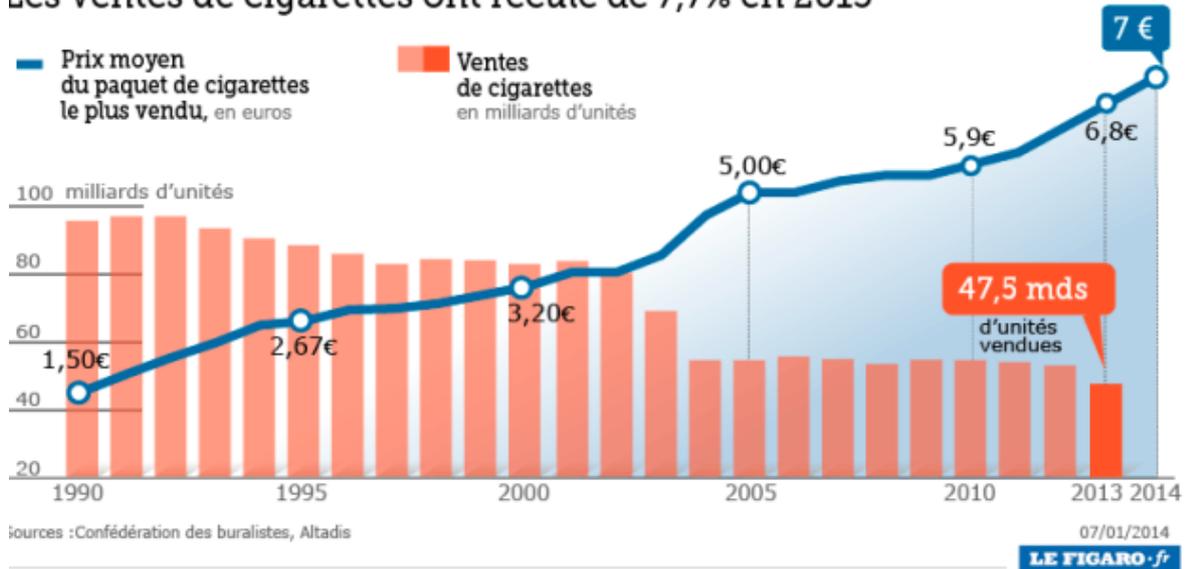
### **5-2-2 Débuter l'e-cigarette**

Chacun des vapoteurs a été animé par une motivation initiale pour débiter l'e-cigarette. Les motivations les plus fréquentes ont été le sevrage tabagique et le contrôle de la consommation de tabac. Le constat est le même dans d'autres études. [27][30][31]

L'e-cigarette apparaît bien comme un autre moyen de fumer. Les vapoteurs sont dans une démarche active, pour la première fois, de lutte contre un fléau mortel.

Le prix attrayant des e-cigarettes est également une motivation non négligeable. Le prix du tabac ne cesse d'augmenter en raison des taxes et les fumeurs ont de plus en plus de difficultés à payer leurs cigarettes. En 2013, l'industrie du tabac a vu ses ventes diminuer de 7.7% selon OFDT.

### Les ventes de cigarettes ont reculé de 7,7% en 2013



Cette baisse des ventes de cigarettes traditionnelles peut s'expliquer par la vente exponentielle des e-cigarettes mais également par les ventes transfrontalières qui ont augmenté de 36% en 2013 [32].

Contrairement aux sondages [27] [31], vapoter dans les lieux publics, où fumer est interdit, n'est pas une motivation pour les vapoteurs interrogés. Ce résultat peut s'expliquer par le fait que la législation tend à faire interdire l'e-cigarette dans les lieux publics en l'assimilant à un produit de tabac [33].

### **5-2-3 Une autre façon de fumer**

L'e-cigarette conduit à une autre façon de fumer. Plusieurs paramètres peuvent être modifiés en fonction des attentes et des besoins de chacun. Il faut choisir le goût, le dosage de nicotine, le modèle d'e-cigarette.

La majorité des vapoteurs s'oriente vers un goût tabac afin de retrouver au mieux les saveurs de leurs anciennes cigarettes. Comme le montrent les résultats d'une enquête réalisée en ligne [30], 39% des sujets sondés choisissent un goût tabac et 15% un goût menthe. Il y a donc plus de la moitié des vapoteurs qui garde le goût de leurs anciennes cigarettes. Le fait que la majorité des vapoteurs soient des fumeurs peut expliquer le phénomène. Ils sont dépendants de leurs cigarettes depuis des années et recherchent dans l'e-cigarette une solution pour remplacer le tabac, tout en gardant le même goût, ou du moins celui qui s'en rapprochera le plus.

Le tabagisme induit deux dépendances fortes et indissociables l'une de l'autre : la dépendance chimique à la nicotine et la dépendance psychologique à la gestuelle.

Le plaisir de fumer est réel, un rituel réconfortant pour un grand nombre de fumeurs. Se priver à la fois de la nicotine et de la gestuelle est une vraie torture pour certains fumeurs.

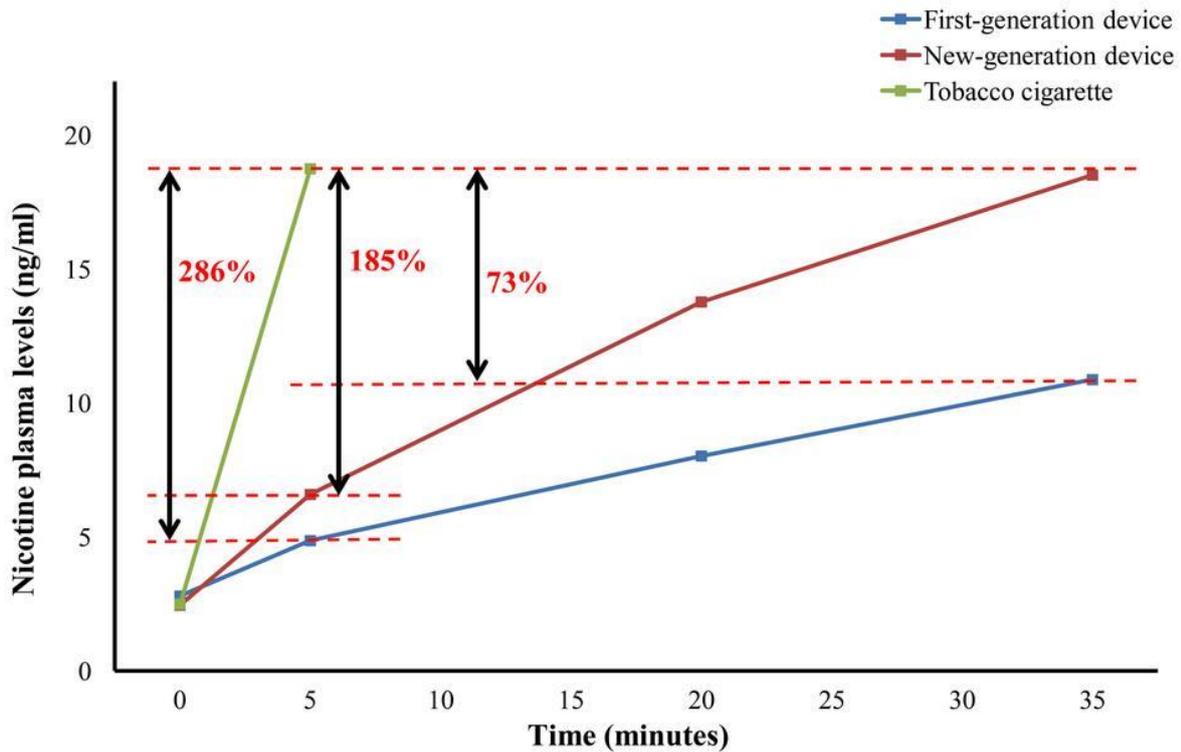
Ces deux facteurs qui conduisent à une addiction sévère au tabagisme sont à prendre en compte conjointement lors d'une tentative de sevrage.

La présence de nicotine est une grande source d'interrogations aussi bien chez les vapoteurs que chez les professionnels. La quasi-totalité des vapoteurs utilisent des e-liquides qui en contiennent [26] [34]. Rien d'étonnant étant donné que la majorité des vapoteurs sont des anciens fumeurs dépendants de la nicotine depuis des années.

Cette nicotine est de qualité voisine de celle des produits pharmaceutiques car elle est naturelle, extraite du tabac. Elle est un puissant addictif puisqu'elle agit sur les récepteurs nicotiques cérébraux en imitant l'action d'un neurotransmetteur : l'Acétylcholine.

Les fumeurs utilisent un phénomène inconscient appelé « auto titration » semblable au phénomène de satiété. Quand le niveau de nicotine sanguine est suffisant, le vapoteur arrête sa consommation. Il est important que l'e-liquide ne soit pas sous-dosé car des symptômes de manque peuvent apparaître et le vapoteur risque de retourner vers sa cigarette traditionnelle.

Cependant, la nicotine de l'e-cigarette n'atteint pas les seuils plasmatiques sanguins nécessaires au fumeur aussi rapidement qu'une cigarette traditionnelle. En effet, il faut en moyenne moins de cinq minutes aux cigarettes de tabac pour atteindre la concentration maximale de nicotine dans le sang contre trente-cinq minutes pour les e-cigarettes. Une e-cigarette est donc sept fois plus lente pour délivrer la nicotine qu'une cigarette traditionnelle. [35]



Cette différence peut être en rapport avec une durée d'inhalation bien moindre chez le vapoteur que chez le fumeur [36].

Cette durée trop longue peut amener les vapoteurs à tirer beaucoup plus sur leur e-cigarette car ils sont en manque de nicotine [28]. Et par conséquent, ceci peut expliquer l'échec de l'e-cigarette chez certains vapoteurs qui, ne retrouvant pas leur besoin calmé suffisamment vite, décident de se remettre à la cigarette traditionnelle.

La nicotine ainsi que les saveurs et la vapeur permettent de provoquer le « Hit », sensation de brûlure ressentie en arrière-gorge, qui est l'élément essentiel de la dépendance au tabac et à la nicotine. Ce « Hit » est très recherché par les fumeurs.

La présence de nicotine dans les e-liquides peut servir de substitut mais peut également entretenir la dépendance nicotinique des ex-fumeurs. Le phénomène est encore trop récent pour évaluer la dépendance à l'e-cigarette. Il existe à ce jour une

échelle de dépendance proposée par le Professeur Jean-François ETTER, Professeur de Santé Publique à la Faculté de médecine de l'Université de Genève, qu'il serait intéressant d'utiliser chez les vapoteurs. (*Annexe 5*). Cette échelle comporte douze questions. Si le patient obtient plus de 43 points sur 100, il est considéré comme dépendant à l'e-cigarette.

L'e-cigarette pallie également à la dépendance psychologique en agissant sur la gestuelle.

L'e-cigarette permet de simuler l'acte de fumer du fait d'une part de la gestuelle qui est conservée, et d'autre part de la vapeur qui est expirée, tout comme la fumée de cigarette. Cette simulation peut aider les vapoteurs pour limiter le manque ressenti.

La combinaison nicotine-gestuelle agit conjointement, ce qui peut expliquer le succès de l'e-cigarette. Nous avons vu précédemment que le seuil de nicotine est atteint sept fois plus lentement avec une e-cigarette qu'avec une cigarette traditionnelle. Mais avoir le geste, amener quelque chose à la bouche, inhaler puis expirer de la vapeur, aide également le vapoteur et donc contrebalance le manque de nicotine.

Cependant, il existe également un risque d'entretenir une dépendance psychologique, comportementale chez les ex-fumeurs en maintenant la relation affective au produit. Nous avons vu dans notre étude que certains vapoteurs ne pensent pas quitter l'e-cigarette même avec un taux de nicotine nul car ils ressentent le besoin de la gestuelle et craignent de recommencer à fumer s'ils n'ont plus l'e-cigarette.

Comme nous l'avons vu, il existe différents modèles d'e-cigarettes mais nous n'en avons pas tenu compte puisque les magasins choisis pour l'étude proposaient tous le même type d'e-cigarettes. Ce qui n'a donc pas eu d'impacts sur les résultats.

#### **5-2-4 Les avantages de l'e-cigarette**

Pour la plus grande majorité des vapoteurs, l'e-cigarette est plus saine qu'une cigarette traditionnelle. La toxicité semble être l'aspect primordial pour les vapoteurs. Mais il s'agit également de la plus grosse interrogation autour des e-cigarettes.

Comme nous l'avons vu, les e-liquides sont composés de propylène glycol, de glycérol, de nicotine, arômes, eau, alcool, additifs, et impuretés spécifiques au tabac. Les arômes et les additifs proviennent de l'industrie alimentaire. Ils sont étudiés sous leur forme ingérée mais pas sous leur forme inhalée, notamment lors de l'inhalation sur de longues périodes. Nous n'avons donc pas le recul nécessaire pour affirmer qu'ils ne sont pas toxiques pour l'homme à long terme.

Le propylène glycol et le glycérol sont des produits peu toxiques, non cancérigènes, et non tératogènes [6].

Une étude réalisée en 2011 financée par l'industrie du tabac Altria Group [37] réalisée sur des chiens et des rats exposés au propylène glycol, a permis de conclure que les aérosols pouvaient être administrés en toute sécurité chez l'homme. Le propylène glycol peut avoir un effet irritant modéré au niveau cutané, respiratoire et oculaire. Les professionnels qui manipulent ce produit doivent respecter les règles de prévention (port de gants, de masque et de lunettes). Il serait donc normal d'en

informer les vapoteurs et de leur recommander une manipulation prudente des e-liquides notamment en leur conseillant de porter des gants.

L'empoisonnement à la nicotine semble être l'inquiétude la plus importante actuellement. La dose létale pour l'homme est estimée entre 30 et 60 mg. Cependant, certains estiment que la dose est nettement inférieure aux normes réelles.[38]

Il y aurait eu un cas léthal d'intoxication à la nicotine aux Etats-Unis et plus de 1400 cas d'empoisonnement bénins ont été rapportés [39].

Le risque d'empoisonnement avec un e-liquide juste par la manipulation est tout de même relativement faible. Il faut informer les vapoteurs de l'importance de manipuler l'e-liquide avec précaution et il est également indispensable de préciser qu'il faut le tenir hors de la portée des enfants.

Malgré la présence de ces composants, il serait légitime de penser que l'e-cigarette est moins toxique qu'une cigarette traditionnelle.

En effet :

- L'absence de combustion permet d'éviter la présence de monoxyde de carbone dans la vapeur, ce qui laisse à penser que l'e-cigarette ne prive pas l'organisme d'oxygène comme le fait la cigarette.
- La présence de nitrosamines à des doses 500 fois moindres laisse à penser que l'effet cancérigène de l'e-cigarette est nettement inférieur à celui d'une cigarette traditionnelle.

Aucun des vapoteurs interrogés n'a mentionné le nouveau produit composé de capsules de tabac « Ploom ». Comme nous l'avons dit précédemment, « Ploom » est vendu chez les buralistes donc nous ne le trouvons pas dans les magasins spécialisés dans la vente d'e-cigarettes.

Cette nouvelle cigarette laisse perplexe quant à son intérêt et son absence de toxicité. En effet, la présence de feuille de tabac laisse poser la question des particules inhalées dans la vapeur. De plus personne ne sait vraiment s'il s'agit bien de vapeur et s'il n'y a pas de trace de combustion. Le Professeur Dautzenberg, professeur de pneumologie à l'université Pierre-et-Marie-Curie, pneumologue à La Pitié-Salpêtrière (Paris) et président de l'Office Français de prévention du tabagisme (OFT) déclare à son sujet que « *Ploom est sans conteste un beau produit marketing pour l'industrie du tabac. Est-ce seulement de la vapeur, y-a-il des particules de fumée, personne ne le sait ? [...] En tout cas, je sais que dans le tabac il y a des nitrosamines cancérigènes qui vont être libérées dans ce produit. Donc Ploom reste toxique et dangereux* » [40].

Lorsque nous évoquons la toxicité de l'e-cigarette, une autre question légitime vient à l'esprit : le tabagisme passif. Certains vapoteurs utilisent l'e-cigarette pour limiter le tabagisme passif pensant que celle-ci est moins toxique. Une étude portée sur la taille des particules de la fumée de cigarette versus celles de la vapeur d'e-cigarette [41] a permis de montrer que les particules de la vapeur se dispersent dans l'atmosphère en moins d'une minute contre vingt minutes pour les particules de tabac.

Une autre étude [42] a évalué l'impact du tabagisme passif et du vapotage passif sur les globules blancs. Contrairement à la fumée de cigarette traditionnelle qui fait augmenter les globules blancs, la vapeur d'une e-cigarette n'entraîne aucune modification de la formule biologique. L'e-cigarette ne déclenche donc pas d'inflammation aiguë au cours du vapotage passif.

Ceci peut laisser supposer que l'impact de l'e-cigarette sur le tabagisme passif est moins important qu'avec une cigarette traditionnelle.

Un des avantages que nous avons pu trouver dans notre étude est le plaisir. Ce plaisir de fumer autrement, plus sainement. Avec les vapoteurs, nous avons eu l'impression de rentrer dans une « véritable communauté » [43]. Chacun a été heureux de partager son expérience, ou encore de partager des saveurs avec les autres. Ils ne se sentent plus exclus des autres fumeurs, ils peuvent faire leur pause avec leurs amis, et peuvent participer à de nombreux forums qui leurs sont dédiés.

#### **5-2-5 Les inconvénients de l'e-cigarette.**

Il existe des effets secondaires liés au vapotage [27] [44], dont les plus fréquents sont :

- Irritation de la bouche et de la gorge
- Toux sèche
- Céphalées
- nausées

Ces effets indésirables sont dus à la vapeur qui peut irriter les voies aériennes supérieures et à la nicotine qui peut provoquer le « Hit » recherché par les fumeurs et qui, en cas de surdosage, peut déclencher des céphalées et des nausées.

Les sondages [27] [44] nous montrent que, tout comme dans notre étude, ces effets indésirables ne sont, pour la plupart, que de courte durée.

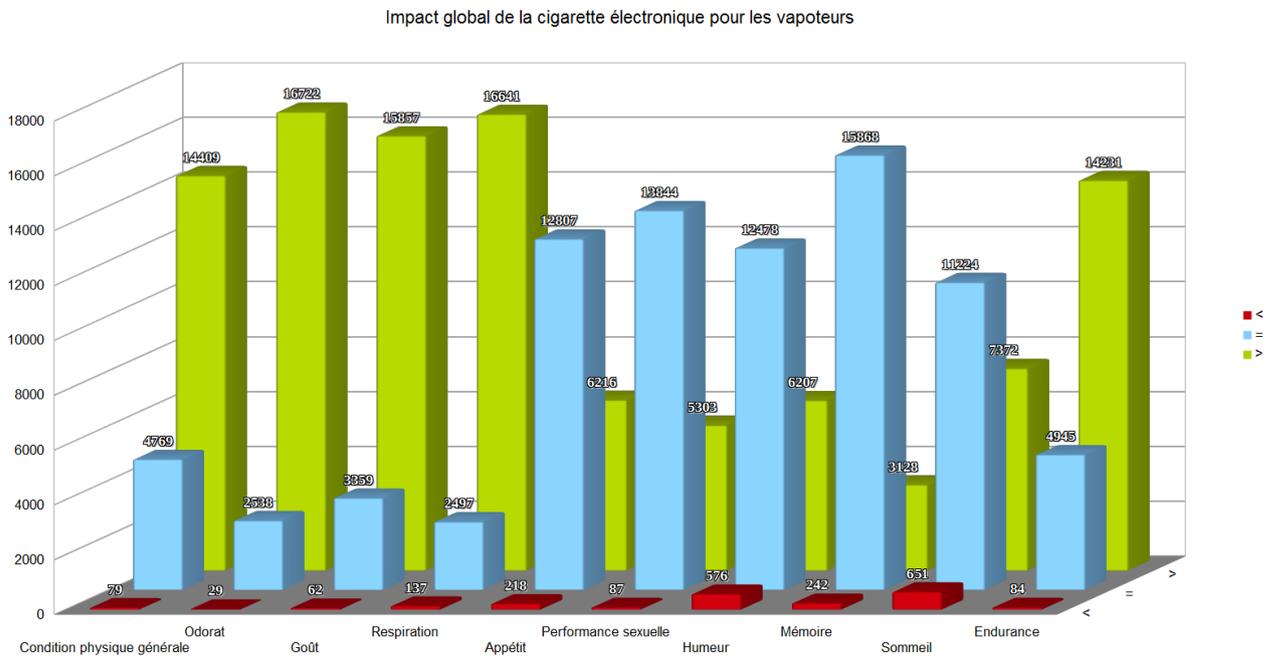
De plus, notre étude nous montre que les vapoteurs semblent incommodés par l'aspect électronique de l'e-cigarette. L'électronique a modifié notre façon de communiquer, de travailler, de consommer, de nous informer ou de nous soigner. Alors pourquoi pas de fumer ?

L'électronique conduit à de nouvelles habitudes, « fumer autrement » et les vapoteurs doivent apprendre à recharger leur e-cigarette. Mais nous sommes dans l'ère moderne où l'électronique nous entoure, régit notre vie. Les vapoteurs soulignent cet inconvénient mais ils soulignent également leur dépendance au tabac. Ils nous signalent qu'avec une e-cigarette, il faut faire attention à la batterie mais qu'avant, avec leurs cigarettes, ils étaient parfois obligés de chercher un buraliste ouvert pour en acheter. Donc, comme dans toute addiction, il existe des avantages et des inconvénients.

Enfin, certains vapoteurs nous ont parlé de leur besoin de fumer du cannabis, impossible à réaliser avec leur e-cigarette. L'arôme cannabis est très recherché mais plus que l'arôme, les fumeurs recherchent le THC. Il est fortement déconseillé aux vapoteurs de manipuler leur e-liquide et de faire leur propre recette en raison de la toxicité potentielle.

En Californie, il existe des prescriptions médicales de cannabis, pour des pathologies bien spécifiques. Avec l'émergence de l'e-cigarette, une société néerlandaise commercialise des e-Njoints [45]. En France, le cannabis est interdit donc la commercialisation de ces e-Njoints est impossible.

### 5-2-6 L'impact sur la santé.



Les vapoteurs décrivent un impact global sur leur santé. Ils soulignent avec intérêt et fierté les améliorations qu'ils ont pu constater au cours de leur utilisation de l'e-cigarette. [27]

Ceci peut s'expliquer par l'absence de combustion et de particules telles que le goudron qui conduit à une meilleure oxygénation pulmonaire.

Une étude menée par le Docteur Farsalinos, cardiologue grecque à l'Hôpital d'Athènes, montre que l'e-cigarette ne semble pas altérer la fonction myocardique [46]. Vapoter n'induit pas plus de risques chez les coronariens que chez les non coronariens.

Une autre étude menée par le Docteur Polosa, médecin interniste italien [47], analyse l'impact de l'e-cigarette sur les fumeurs asthmatiques, en évaluant les données de la spirométrie, l'aggravation des symptômes de l'asthme et le contrôle subjectif. Il apparaît une nette amélioration objective et subjective des problèmes asthmatiques.

Un cas de pneumonie lipidique a été rattaché à l'e-cigarette en 2012 [48]. La glycérine a été incriminée. La glycérine végétale est extrait de l'huile de palme mais ne pose pas de problèmes car elle n'est pas insoluble. Dans ce cas, la patiente était poly pathologique, prenait de nombreux médicaments et les circonstances d'apparition de cette pneumonie restent floues. Il est difficile d'incriminer l'e-cigarette.

#### **5-2-7 L'Impact sur le sevrage tabagique.**

L'e-cigarette a permis à de nombreux vapoteurs de diminuer leur consommation de tabac voire même d'arrêter totalement de fumer.

Des sondages réalisés sur des forums [26] [49] révèlent que la grande majorité des vapoteurs ont réussi à arrêter de fumer, et pour ceux qui pratiquent le tabagisme mixte, ils ont réussi à diminuer nettement leur consommation de tabac.

Voici les résultats d'un sondage publié sur le [forum e-cigarette.com](http://forum-e-cigarette.com)

### Avez-vous arrêté le tabac depuis que vous êtes passé à la cigarette électronique ?



Les vapoteurs semblent être très satisfaits mais le manque de recul nécessaire ne permet pas aux professionnels de santé de le recommander comme un produit de substitution.

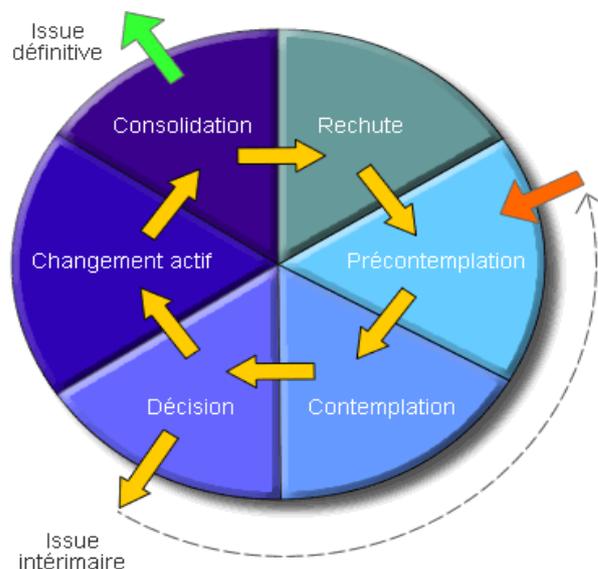
Une étude néo-zélandaise réalisée pendant 2 ans a comparé l'impact sur le sevrage tabagique de l'e-cigarette versus les patchs nicotiques [50]. La différence sur le sevrage tabagique est non significative mais il existe une différence significative sur la diminution de consommation de tabac : 57% de vapoteurs sont parvenus à diminuer leur consommation de moitié, contre 41% chez les personnes sous patch ( $p=0.002$ ).

Il semblerait donc que les e-cigarettes soient efficaces pour diminuer la consommation tabagique.

En plus de diminuer leur consommation de tabac, les vapoteurs ressentent de moins en moins l'envie irrésistible de fumer (craving) [51] et le délai entre le réveil et la première cigarette est plus long ce qui laisse à penser que la dépendance nicotinique diminue avec l'e-cigarette.

Comme le signale le Docteur Peter Hajek [52], médecin londonien impliqué dans la prévention de la dépendance tabagique, « *les tabacologues disposent maintenant d'un moyen peu onéreux d'aider au sevrage, mais des études doivent encore être menées sur l'intérêt à long terme de ce type de substitut et les fabricants d'e-cigarette doivent être soumis à des contrôles de sécurité systématiques.* »

Cependant comme dans toute addiction, il faut une vraie motivation et l'e-cigarette ne peut pas à elle seule permettre le sevrage. Chacun passe par différentes étapes motivationnelles.



Le modèle transthéorique développé par Prochaska et DiClemente [53] est une théorie de changement comportemental basée sur différentes étapes. Il suppose que les fumeurs passent par une série d'étapes de motivation avant de réussir à arrêter de fumer.

Les étapes de changement sont les suivantes :

- La pré-intention : le sujet fumeur n'a aucune pensée de sevrage tabagique ;
- L'intention : il pense à arrêter de fumer ;
- La préparation : prise de décision : il planifie l'arrêt de fumer ;
- L'action : il est activement engagé dans le changement ;
- Le maintien / la liberté : il a fait des changements, mais reconnaît qu'il doit demeurer vigilant pour éviter une rechute.

Cette théorie démontre que le changement comportemental est loin d'être linéaire, bien au contraire, ce qui implique des rechutes.

Le médecin a une place primordiale dans ce changement comportemental. Il doit, à travers des entretiens motivationnels, repérer l'étape dans laquelle se trouve le patient afin de lui proposer des programmes adaptés et l'accompagner au mieux dans son changement.

### **5-2-8 Les doutes liés à l'absence de recul et aux taxes.**

Comme nous l'avons vu précédemment, la majorité des ventes d'e-cigarettes se fait dans des magasins spécialisés. Les vapoteurs y sont très attachés car ils font confiance à leur vendeur, qui selon eux, répond à toutes leurs questions et prend le temps adapté pour les aider dans leur choix. Ils ont également un sentiment de liberté aussi bien par rapport aux taxes de l'Etat que par rapport au côté médical car ils ne se considèrent pas comme « malade ».

La perception des vapoteurs de l'e-cigarette est tout de même paradoxale. En effet, ils utilisent l'e-cigarette pour tenter d'arrêter de fumer donc nous pourrions parler de substitut nicotinique. Mais contrairement aux autres substituts comme les patchs notamment, ils ne ressentent pas le besoin d'avoir un suivi médical, bien au contraire. Il semblerait que l'aspect nouveau et le manque de recul leur fassent craindre que les médecins gardent une position de réserve quant au produit.

L'HAS ne la recommande pas comme moyen de sevrage mais convient de ne pas dissuader un patient qui évoque l'e-cigarette lorsqu'il est dans une démarche de sevrage [17]. Ne pas inciter, ne pas dissuader ? Nous sommes donc devant une méthode de réserve en raison de l'absence d'informations suffisantes.

A l'heure actuelle, l'e-cigarette est considérée comme « un produit de consommation courante » vu qu'il ne s'agit en aucun cas de produit de tabac (car il n'y a pas de tabac à l'intérieur), ni d'un produit pharmaceutique (car, pour obtenir le statut de médicament, il faut avoir une AMM).

La législation actuelle tend à faire changer ce statut, car parler de « produit de consommation courante » rend l'utilisation du produit anodine et accessible à tous.

La Commission européenne a préparé une directive sur les produits du tabac, rendue publique en décembre 2012. Ce projet de directive ouvre la porte à une législation spécifique des « produits autres que ceux du tabac contenant de la nicotine ». Il est encore en cours de discussion.

En France, la législation considère l'e-cigarette comme un « produit de tabac » et l'inclut dans sa lutte active contre le tabagisme [33].

Par conséquent, le produit s'est vu interdire la vente aux mineurs car il est considéré comme une porte d'entrée vers le tabagisme des jeunes [54].

Les adolescents sont une population à risque car ils sont particulièrement sensibles aux signes visuels et aux normes sociales. Le tabagisme des jeunes est lié à un effet de mode. Selon l'INPES [1], l'âge d'entrée dans le tabagisme est de plus en plus précoce. Les gammes d'arômes et la promotion réalisée autour de l'e-cigarette la rendent attrayante. L'e-cigarette risque de faire apparaître une « renormalisation » du tabagisme [54]. Vapoter avec des e-liquides contenant de la nicotine peut représenter un nouveau facteur addictif.

Il est donc important d'interdire la vente d'e-cigarettes aux mineurs non-fumeurs, tout comme la vente de cigarettes. Il est également indispensable de contrôler la publicité.

Cependant, il est légitime de se poser la question pour les mineurs fumeurs qui souhaitent utiliser l'e-cigarette comme moyen de substitution. Faut-il leur interdire la vente au risque de les laisser poursuivre leur tabagisme actif ?

### **5-3 SUGGESTIONS ET PERSPECTIVES D'AVENIR**

A ce jour, l'e-cigarette est une véritable révolution dans le monde des fumeurs. Elle rencontre un engouement massif mais est encore très peu encadrée.

Suite à notre étude, nous pouvons émettre plusieurs suggestions quant à l'avenir de l'e-cigarette.

Premièrement, de nombreuses études restent à mener. Il est indispensable d'évaluer de manière précise la toxicité du produit et la dépendance physique à l'e-cigarette. Nous devons connaître les bénéfices et les préjudices, aussi bien sur le plan individuel que collectif, pour permettre aux médecins de guider au mieux leurs patients.

Deuxièmement, une législation claire est indispensable. Parler de « produit évoquant le tabagisme » semble être convenable car ceci permettrait la mise en place d'une réglementation spécifique, qui protégerait ainsi des risques liés au statut de « produit de consommation ». Cependant, si la législation est trop restrictive, elle risquerait de ramener les vapoteurs vers un tabagisme actif, ce qui serait contre-productif.

Troisièmement, la vente en magasins spécialisés semble la plus adaptée pour les vapoteurs. Il existe un intérêt de santé publique à ce que ces ventes restent indépendantes des industries du tabac mais un encadrement contrôlé est indispensable. Il semble nécessaire de former les vendeurs et de contrôler les produits sur le marché car il s'agit tout de même de produits qui concernent la santé.

Par ailleurs, « l'aspect marketing » devra être pris en compte. La multiplicité des modèles d'e-cigarettes aura forcément un impact sur le consommateur qui n'échappera pas à l'effet de mode. Une attention toute particulière sera nécessaire

aussi bien pour l'élaboration de la réglementation de la consommation que pour la mise en place de la politique de sevrage tabagique afin d'éviter les dérives.

Quatrièmement, il est indispensable d'avoir des études sur l'impact de l'e-cigarette sur le sevrage tabagique. L'e-cigarette est en pleine expansion à l'heure actuelle. Les vapoteurs l'utilisent pour diminuer ou remplacer leur tabac. Il est indispensable d'avoir le recul nécessaire pour évaluer son efficacité sur le sevrage tabagique, en suivant des vapoteurs sur plusieurs années.

## 6/ CONCLUSION

Nous assistons depuis quelques années à la naissance d'une nouvelle communauté : celle des vapoteurs. L'émergence de fumeurs nouvelle génération qui gardent le plaisir de fumer mais autrement, qui sont dans une démarche active de lutter contre le tabac tout en pensant « fumer plus sain ».

Ce produit, venu tout droit de Chine, n'a pas encore révélé tous ses secrets et son utilisation fait polémique.

Notre thèse a permis aux vapoteurs de s'exprimer librement. Grâce à eux, nous avons tenté de comprendre leurs pratiques, leurs croyances, leurs représentations et leurs attentes. L'e-cigarette simule les dimensions comportementales et sensorielles liées au tabagisme. Elle est recherchée pour remplacer le tabac, soit pour un sevrage soit pour diminuer la consommation.

Les vapoteurs ont exprimé leur sentiment de fumer autrement, en faisant varier leur nicotine et leur arôme, tout en gardant les qualités tactiles et l'aspect sensoriel à travers cette gestuelle indispensable pour eux.

La majorité des vapoteurs a rapporté de nettes améliorations cliniques telles qu'une meilleure respiration ou de meilleures performances physiques.

Cependant, ce phénomène trop récent a dépassé les autorités de santé et nous ne disposons pas à ce jour du recul nécessaire pour nous positionner clairement pour ou contre. Il y a un vrai manque de données fiables pour alimenter le débat.

L'expérience des vapoteurs suggère une réelle efficacité de l'e-cigarette dans le sevrage tabagique. Des études complémentaires, ne portant pas cette fois-ci sur les vapoteurs eux-mêmes, mais plutôt sur les effets de cette cigarette, sont indispensables pour permettre aux médecins, qui sont au cœur de la prise en charge du sevrage tabagique, de donner les bonnes armes aux patients pour réussir ce combat long et parsemé d'embuche qu'est le sevrage tabagique.

## 7/ BIBLIOGRAPHIE

- 1 INPES. Les profils des fumeurs en France. Mai 2012. [Internet]. Disponible sur :<http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/tabac/consommation/profils-fumeurs.asp>
- 2 Prévention routière. Statistiques d'accidents. 2013. [Internet]. Disponible sur :<http://www.preventionroutiere.asso.fr/Nos-publications/Statistiques-d-accidents>
- 3 Licaj I, Romieu I, Clavel-Chapelon F, et al. Impact du tabac sur la mortalité totale et sur la mortalité par cause dans l'étude européenne EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and nutrition). BEH. 2013 Mai 28;20-21:234-8.
- 4 Conférence des Parties à la Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac. Projet de directives pour l'application de l'article 14 de la Convention-Cadre de l'OMS pour la lutte antitabac. Quatrième session ; 2010 Sept 15 ; Punta del Este, Uruguay.
- 5 INPES. Cigarette électronique : Lancement de la première étude d'envergure en France. Jan 2014 [Internet]. Disponible sur :  
[www.inpes.sante.fr/70000/cp/14/cp140107-cigarette-electronique.asp](http://www.inpes.sante.fr/70000/cp/14/cp140107-cigarette-electronique.asp)
- 6 INRS. Fiche toxicologique Propylène-glycol. FT 226. Edition 2010.
- 7 Fiches Internationales de Sécurité Chimique. Glycérol. ICSC :0624. Mars 1996.
- 8 Règlement d'exécution UE n°793/2012 de la commission du 05 Sept 2012. Journal officiel de l'Union européenne. 2012 Sept 07;243:1-161.

- 9 AFSSAPS. Enquête sur des solutions et des cartouches pour cigarettes électroniques. Juin 2011. [Internet]. Disponible sur :  
[www.anism.sante.fr/var/.../3fe85f9aa330da19859612defa3b1a9e.pdf](http://www.anism.sante.fr/var/.../3fe85f9aa330da19859612defa3b1a9e.pdf)
- 10 Happesmoke. La cigarette électronique en toute simplicité. Mai 2013. [Internet]. Disponible sur :  
<http://www.happesmoke.com/blog/nicotine-quel-e-liquide-pour-e-cigarette/>
- 11 Williams M, Villarreal A, Bozhilov K, Lin S, Talbot P. Metal and silicate particles including nanoparticles are present in electronic cigarette cartomizer fluid and aerosol. PLoS ONE. [Internet]. 2013 Mar 20;8(3):e57987. Disponible sur :  
<http://www.plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone.0057987>
- 12 Eurobarometer. Attitudes of Europeans towards Tobacco. 2012. [Internet]. Disponible sur :  
[http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_385\\_fact\\_fr\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_385_fact_fr_en.pdf)
- 13 Regan AK, Promoff G, Dube SR, Arrazola R. Electronic nicotine delivery systems: adult use and awareness of the 'e-cigarette' in the USA. Tobacco Control. 2013 Jan;22(1):19-23.
- 14 ANSM. L'AFSSAPS recommande de ne pas consommer de cigarette électronique. Mai 2011.
- 15 Armand G. La cigarette électronique arrive en pharmacie. Mars 2013. [Internet]. Disponible sur : <http://www.ma-cigarette.fr/la-cigarette-electronique-arrive-en-pharmacie/>

16 Conférence des Parties à la Convention-cadre de l’OMS pour la lutte antitabac. Inhalateurs électroniques de nicotine, dont les cigarettes électroniques. Cinquième session ; 2012 Nov 12-17 ; Séoul, République de Corée.

17 HAS. Arrêter de fumer et ne pas rechuter : la recommandation 2014 de l’HAS. Questions / Réponses : Sevrage tabagique. Jan 2014.

18 La législation sur la cigarette électronique dans le monde. Sept 2012. [Internet]. Disponible sur : <http://ecig-mag.com/la-legislation-sur-la-cigarette-electronique-dans-le-monde>

19 Aubin-Auger I, Mercier A, Baumann L, et al. Introduction à la recherche qualitative. Exercer. 2008;19(84):142.

20 Frappé P. Initiation à la Recherche, association française des jeunes chercheurs en médecine générale. 2011, 205p.

21 Centre Cochrane Français. Validité interne. Questions essentielles à vérifier par type d’étude. Mai 2011. [Internet]. Disponible sur :

<http://tutoriel.fr.cochrane.org/sites/tutoriel.fr.cochrane.org/files/uploads/Validite%20interne%20par%20type%20d%27etude.pdf>

22 Touboul P. Séminaire de thèse recherche qualitative. 2011.[Internet]. Disponible sur :

[http://www.nice.cnge.fr/IMG/pdf/Recherche\\_qualitative\\_PT\\_Seminaire\\_de\\_these\\_2011.pdf](http://www.nice.cnge.fr/IMG/pdf/Recherche_qualitative_PT_Seminaire_de_these_2011.pdf)

23 Forums dédiés aux vapoteurs :

[www.forum-ecigarette.com](http://www.forum-ecigarette.com); [www.vapoteurs.com](http://www.vapoteurs.com) ; [www.lepetitvapoteur.com](http://www.lepetitvapoteur.com)

- 24 Andreani JC, Conchon F. Méthodes d'analyse et d'interprétation des études qualitatives : état de l'art en marketing. 2005. [Internet]. Disponible sur : [http://www.escp-eap.net/conferences/marketing/2005\\_cp/Materiali/Paper/Fr/ANDREANI\\_CONCHON.pdf](http://www.escp-eap.net/conferences/marketing/2005_cp/Materiali/Paper/Fr/ANDREANI_CONCHON.pdf)
- 25 Blanchet A, Gotman A. L'enquête et ses méthodes. 2010. 128p.
- 26 Lermenier A, Palle C. Résultats de l'enquête ETINCEL- OFDT sur la cigarette électronique. OFDT Note n°2014-01. 2014 Fev 12 ; Saint-Denis.
- 27 Farsalinos KE, Romagna G, Tsiapras D, Kyrzopoulos S, Voudris V. Sondage à destination des vapoteurs du monde. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2014;11(4),4356-4373.
- 28 Habitudes d'utilisation de la cigarette électronique et son potentiel addictif : enquête auprès d'internautes vapoteurs quotidiens. 2013. Disponibilité sur Internet : [http://www.csft2013.fr/diaporamas-csft-2013/Jeudi%2024%20oct/13\\_Session%20m%C3%A9moires%20DIU%20tabacologie/DIU%20Tabaco\\_N.%20Morant.pdf](http://www.csft2013.fr/diaporamas-csft-2013/Jeudi%2024%20oct/13_Session%20m%C3%A9moires%20DIU%20tabacologie/DIU%20Tabaco_N.%20Morant.pdf)
- 29 Clopinette décrypte les profils des vapoteurs. Communiqué de presse. 2013. [Internet]. Disponible sur : <http://www.clopinette.fr/blog/wp-content/uploads/2013/03/CP-Profiles-Clopinette-15-f%C3%A9v-13-2.pdf>
- 30 Etter JF, Bullen C. Electronic cigarette: users profile, utilization, satisfaction and perceived efficacy. Addiction. 2011 Nov;106(11):2017-28.

- 31 Etter JF. La vérité sur la cigarette électronique. Préface Mathern G. Edition Fayard ; 2013 Sept. 168p.
- 32 Tabac : les achats transfrontaliers de cigarettes explosent. Info RTL Juin 2014. [Internet]. Disponible sur : <http://www.rtl.fr/actu/societe-faits-divers/tabac-hausse-des-achats-transfrontaliers-de-cigarettes-7772853221>.
- 33 Ministère des affaires sociales et de la santé. Cigarette électronique : l'interdiction de vente aux mineurs votée par les députés. Juin 2013. [Internet]. Disponible sur :  
<http://www.marisoltouraine.fr/2013/06/cigarette-electronique-l%E2%80%99interdiction-de-vente-aux-mineurs-votee-par-les-deputes/>
- 34 Etter JF, Bullen C, Goniewicz ML, Lingas EO, Hajek P. Patterns of electronic cigarette use and user beliefs about their safety and benefits : an Internet survey. *Drug and Alcohol Review*, 2012 Sept 20;32(2):133-140.
- 35 Farsalinos KE, Spyrou A, Tsimopoulou K, Stefopoulos C, Romagna G, Voudris V. Nicotine absorption from electronic cigarette use: comparison between first and new-generation devices. *Scientific Reports*. 2014 Fev 26;4:133.
- 36 Farsalinos KE, Romagna G, Tsiapras D, Kyrzopoulos S, Voudris V. Evaluation of Electronic Cigarette Use (Vaping) Topography and Estimation of Liquid Consumption: Implications for Research Protocol Standards Definition and for Public Health Authorities' Regulation. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2013;10(6):2500-2514.

- 37 Werley MS, McDonald P, Lilly P. et al. Non-clinical safety and pharmacokinetic evaluations of propylene glycol aerosol in Sprague-Dawley rats and Beagles dogs. *Toxicology*. 2011 Sept 5;287:76– 90.
- 38 Mayer B. How much nicotine kills a man ? Tracing back the generally accepted lethal dose to dubious self-experiments in the nineteenth century. *Arch Toxicol*. 2014;88(1):5-7.
- 39 Cigarette électronique et empoisonnement par e-liquides. 2014. [Internet]. Disponibilité sur : <http://www.tifawt.com/sciences-et-sante/cigarette-electronique-et-empoisonnement-par-e-liquide/>
- 40 Prolongeau C. La cigarette « Ploom » provoque des cancers. Interview du Professeur Dautzenberg. *Le nouvel Observateur*. Avril 2014. [Internet]. Disponible sur :<http://tempsreel.nouvelobs.com/societe/20140417.OBS4288/la-cigarette-ploom-provoque-des-cancers.html>
- 41 Bertholon JF, Becquemin MH, Roy M, et al. Comparaison de l'aérosol de la cigarette électronique à celui des cigarettes ordinaires et de la chicha. *Revue des Maladies Respiratoires*. 2013 Nov;30(9):752-7.
- 42 Flouris AD, Poulianiti KP, Chorti MS, et al. Acute effects of electronic and tobacco cigarette smoking on complete blood count. *Food Chem Toxicol*. 2012 Oct;50(10):3600-3.
- 43 Presles P. La cigarette électronique. Enfin la méthode pour arrêter de fumer facilement. Edition Versilio ; 2013.203p.

44 Polosa R, Morjaria JB, Caponnetto P, et al. Effectiveness and tolerability of electronic cigarette in real-life: a 24-month prospective observational study. Intern Emerg Med. 2014 Aug;9(5):537-46.

45 Hauteville JF. E-joint, cannabis et législation : le pétard électronique va renforcer l'hypocrisie. Le Plus. Juin 2014. [Internet]. Disponible sur :

<http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1218982-e-joint-cannabis-et-legalisation-le-petard-electronique-va-renforcer-l-hypocrisie.html>

46 Farsalinos K.E. Acute effects of using an electronic nicotine-delivery device (e-cigarette) on myocardial function: comparison with the effects of regular cigarettes. Congrès ESC; 2012 Aug 26 ; Munich, Allemagne.

47 Polosa R, Morjaria J, Caponnetto P, et al. 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(5):4965-4977.

48 McCauley L, Markin C, Hosmer D. An Unexpected Consequence of Electronic Cigarette Use Manuscript received. Chest. 2012;141(4):1110–3.

49 Sondage en France sur l'impact de la cigarette électronique sur l'arrêt du tabac. Forum e-cigarette. 2012. [Internet]. Disponible sur:

<http://www.ecig-arrete.fr/blog/avis-tests-et-temoignages/20-04-2012-23309-sondage-en-france-sur-l%e2%80%99impact-de-la-cigarette-electronique-sur-l%e2%80%99arret-du-tabac.html>

- 50 Bullen C, Howe C, Laugesen M, et al. Electronic cigarettes for smoking cessation: a randomised controlled trial. *The Lancet*. [on ligne] 2013 Sept. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61842-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61842-5).
- 51 Dawkins L, Turner J, Roberts A, Soar K. Vaping' profiles and preferences: an online survey of electronic cigarette users. *Addiction*. 2013 Jun;108(6):1115-1125
- 52 Hajek P. Electronic cigarettes for smoking cessation. *The lancet*. 2013 Nov;382(9905):1629-37.
- 53 HAS. Outil associé à la recommandation de bonne pratique. Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence. 2013.
- 54 Conférence des Parties à la Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac. Inhalateur électronique de nicotine. Rapport de l'OMS. Point du jour provisoire. Sixième session ; 2014 Oct 13-18 ; Moscou, Russie.

## **8/ LISTE DES ACRONYMES**

AFSSAPS : Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé

AMM : Autorisation de Mise sur le Marché

ANSM : Agence Nationale de Sécurité du Médicament (anciennement AFSSAPS)

CCLAT : Convention-Cadre pour la Lutte Anti-Tabac

HAS : Haute Autorité de Santé

INPES : Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé

INRS : Institut National de Recherche et de Sécurité

INVS : Institut de Veille Sanitaire

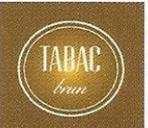
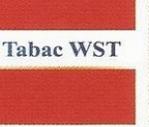
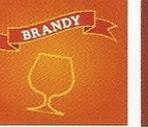
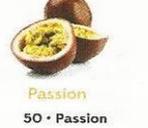
OFDT : Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanes

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

THC : Tétrahydrocannabinol

## 9/ ANNEXES

Annexe 1 : Exemple d'arômes d'e-liquides vendus en magasin

 1 • Tabac	 2 • Tabac BH	 3 • Tabac Blond	 4 • Tabac USA	 5 • Tabac USA Vanille	 6 • Tabac Brun	 7 • Tabac India CM
 8 • Tabac Firecured	 9 • Tabac FTN	 10 • Tabac GFK	 11 • Tabac GTN	 12 • Tabac HVN	 13 • Tabac KML	 14 • Tabac LKS
 15 • Tabac MB	 16 • Tabac USA Miel	 17 • Tabac RTS	 18 • Tabac WST	 19 • Amaretto	 20 • Brandy	 21 • Cherry Brandy
 22 • Energy Drink	 23 • Gin	 24 • Grappa	 25 • Margarita	 26 • Mojito	 27 • Pinacolada	 28 • Rhum
 29 • Téquila Sunrise	 30 • Whisky	 31 • Barbapapa	 32 • Café	 33 • Café Cappuccino	 34 • Chocolat	 35 • Chocolat Menthe
 36 • Crème Brûlée	 37 • Réglisse	 38 • Tiramisu	 39 • Anis	 40 • Banane	 41 • Basilic	 42 • Cerise
 43 • Citron Menthe	 44 • Coco	 45 • Cola	 46 • Fraise	 47 • Framboise	 48 • Menthe	 49 • Mûre
 50 • Passion	 51 • Pêche	 52 • Pomme	 53 • Thé Vert	 54 • Vanille	 55 • Violette	 56 • Sapin
<b>Nicotine :</b> 0, 6, 11 ou 16 mg Contenance : 10, 30 ou 50 ml		 57 • Menthe Eucalyptus	 58 • Caramel	 59 • Menthe Glaciale	Bouchon sécurité Norme ISO 8317 Fabrication Française	

 Vente interdite aux mineurs



## **Annexe 2 : Guide d'entretien initial**

### **I/ PRESENTATION**

Introduction avec la présentation de l'étude, le consentement et l'anonymat.

### **II/ DONNEES DESCRIPTIVES**

« Afin de faire un peu connaissance, pourriez-vous me donner, votre âge, votre profession, votre mode de vie et les éventuelles activités sportives que vous pratiquez »

### **III/ CONCERNANT LE TABAGISME**

- Tout d'abord, fumez-vous ?
- Racontez-moi votre histoire avec le tabac
- Quel est votre budget mensuel moyen pour le tabac ?
- Avez-vous déjà tenté d'arrêter de fumer ? par quel moyen ?
- Fumez-vous d'autres produits que du tabac seul ? Prenez-vous d'autres drogues ? Buvez-vous de l'alcool de manière régulière ?

### **IV/ CONCERNANT L'E-CIGARETTE**

- Racontez-moi votre histoire avec la cigarette électronique.
- Décrivez-moi votre cigarette électronique (cigarette à usage unique ou multi-usage ? nicotine ? arômes ?)
- Continuez-vous à fumer du tabac ? si oui, combien de cigarettes par jour en comparaison à avant ?
- Quel est le budget que vous consacrez à l'e-cigarette ?
- Où utilisez-vous votre cigarette ?

## V/ ATTENTES

- Pour quelles raisons avez-vous commencé l'e-cigarette ?
- Qu'en attendez-vous ? (Que souhaiteriez-vous de plus pour l'avenir concernant ce produit ?)
- Quelles différences faites-vous entre la cigarette et l'e-cigarette ?
- En avez-vous parlé à un professionnel de la santé ? (médecin traitant ? pharmacien ?)

## VI/ LEGISLATION

- Connaissez-vous la place actuelle en France de l'e-cigarette ?
- Comment aimeriez-vous que la France se positionne ? (produit de consommation ? médicament bien encadré pour le sevrage tabagique ? vente libre ou en pharmacie ?)

### **Annexe 3 : deuxième grille d'entretien**

#### **I/ PRESENTATION**

#### **II/ GENERALITES**

Afin de faire un peu connaissance, pourriez-vous me donner, votre âge, votre profession, votre mode de vie et les éventuelles activités sportives que vous pratiquez »

#### **III/ CONCERNANT LE TABAGISME : REPRESENTATIONS**

- Si vous êtes ou avez été fumeur (se), comment décririez-vous votre vie avec le tabac ou bien votre passé tabagique?
- Quel budget mensuel en moyenne consacrez-vous au tabac ?
- Combien de fois avez-vous déjà tenté d'arrêter de fumer ? Et par quel(s) moyen(s) ?

#### **IV/ CONCERNANT LA CIGARETTE ELECTRONIQUE**

- Parlez-moi de votre histoire avec la cigarette électronique
- Continuez-vous à fumer du tabac tout en utilisant la cigarette électronique? Et comment vivez-vous votre façon de fumer aujourd'hui? Où utilisez-vous votre cigarette électronique ?
- Quel budget mensuel consacrez-vous à l'e-cigarette ?

## VI/ ATTENTES ET CONSEQUENCES

- Qu'attendez-vous personnellement de la cigarette électronique ? Quels en sont les avantages ou bien les inconvénients pour vous ?
- Quelles sont pour vous les différences entre la cigarette et la cigarette électronique ?
- Que penseriez-vous de l'intervention d'un professionnel de la santé pour aborder l'utilisation de la cigarette électronique ?

## VI/ LEGISLATION

- Actuellement vendue en magasin, que penseriez-vous d'une vente de la cigarette électronique en pharmacie ou dans les bureaux de tabac ?

VII/ Si vous deviez donner en quelques mots voire en un seul « pour vous la cigarette électronique c'est quoi ? », que répondriez-vous?

**Annexe 4 : Caractéristiques des vapoteurs**

Vapoteur	Durée entretien (min)	Age (ans)	Sexe	Profession	Tabagisme	Nombre de PA	Sevrage	Durée utilisation (mois)
1	31'40	43	Homme	Sans emploi	Actif	20	Patch/Gomme	6
2	12'23	50	Femme	Cadre	Actif	7	Non	3
3	16'36	47	Homme	Capitainerie du port	Actif	10	Zyban*	2
4	10'16	14	Homme	Etudiant	Occasionnel	0	Non	1
5	17'28	45	Homme	Electromécanicien	Actif	20	Patch	5
6	10'14	25	Homme	Fonctionnaire	Actif	10	Non	8
7	10'46	40	Homme	Chauffeur de bus	Actif	15	Non	5
8	27'13	45	Femme	Infirmière	Actif	25	Non	8
9	18'26	31	Homme	Sans emploi	Actif	10	Volonté	1
10	16'51	55	Homme	Boucher	Actif	30	Patch/Zyban*	1
11	12'31	50	Femme	Gérante cabinet d'assurance	Actif	20	Non	7
12	19'26	40	Homme	Fonctionnaire	Actif	15	Volonté	0.75
13	20'28	38	Femme	Sans emploi	Actif	17	Grossesse	3
14	18'26	56	Homme	Restauration	Actif	35	Acupuncture/Zyban*	9
15	17'28	53	Homme	Cuisinier	Actif	70	Infarctus du myocarde	3

Vapoteur	Durée (min)	Age (ans)	Sexe	Profession	Tabagisme	Nombre de PA	Sevrage	Durée utilisation (mois)
16	17'08	26	Femme	Secrétaire	Actif	10	Non	10
17	21'37	35	Homme	Agent de police	Actif	6	Volonté	8
18	12'34	45	Femme	Secrétaire	Actif	10	Zyban*	2
19	19'26	42	Femme	Infirmière libérale	Sevré	60	Acupuncture/ Patch	5
20	38'27	51	Homme	Représentant médical	Actif	30	Non	12
21	16'48	26	Homme	Mécanicien	Actif	8	Non	12
22	18'37	50	Femme	Restauration	Actif	38	Patch	12
23	17'34	25	Femme	Vendeuse	Actif	4	Non	10
24	27'29	50	Femme	Interprète traductrice	Actif	120	Patch/ Acupuncture	12
25	15'37	58	Homme	Retraité	Actif	40	Volonté	12
26	24'11	66	Femme	Retraitee	Actif	20	Patch	24
27	14'01	73	Femme	Retraitee	Actif	40	Bronchite	3
28	12'02	23	Homme	Manutentionnaire en bâtiment	Actif	5	Non	24
29	16'21	33	Homme	Fonctionnaire	Actif	50	Volonté	12
30	15'55	17	Homme	Etudiant	Actif	4	Non	5

**Annexe 5****L'échelle de dépendance à la cigarette électronique (e-CDS) de JF Etter**

Voici une version du test CDS adaptée pour les utilisateurs d'e-cigarettes. Vous pouvez y répondre de façon répétée pour évaluer si votre degré de dépendance aux e-cigarettes change au fil du temps.

Combien de bouffées tirez-vous par jour sur votre cigarette électronique, en moyenne?	<b>1 = 0 à 20</b> <b>2 = 21 à 80</b> <b>3 = 81 à 120</b> <b>4 = 121 à 200</b> <b>5 = 201+ bouffées / jour</b>
D'habitude, combien de temps après votre réveil tirez-vous votre première bouffée sur votre cigarette électronique?	<b>5 = 0 à 5</b> <b>4 = 6 à 15</b> <b>3 = 16 à 30</b> <b>2 = 31 à 60</b> <b>1 = 61+ minutes</b>
Pour vous, arrêter définitivement d'utiliser la cigarette électronique serait:	<b>5 = Impossible</b> <b>4 = Très difficile</b> <b>3 = Plutôt difficile</b> <b>2 = Plutôt facile</b> <b>1 = Très facile</b>
Indiquez par un chiffre entre 0 et 100 quel est votre degré de dépendance des cigarettes électroniques:  Je NE suis absolument PAS dépendant des cigarettes électroniques = 0 Je suis extrêmement dépendant des e-cigarettes = 100	Dépendance de 0 à 100: <b>1 = 0 to 20</b> <b>2 = 21 to 40</b> <b>3 = 41 to 60</b> <b>4 = 61 to 80</b> <b>5 = 80 to 100</b>

*Veillez indiquer si vous êtes d'accord avec chacune des affirmations suivantes:*

- |   |
|---|
| <b>1 = Pas du tout d'accord</b><br><b>2 = Plutôt pas d'accord</b><br><b>3 = Plus ou moins d'accord</b><br><b>4 = Plutôt d'accord</b><br><b>5 = Tout à fait d'accord</b> |
|---|

Après quelques heures passées sans vapoter, je ressens le besoin irrésistible d'utiliser la cigarette électronique	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5</b>
Je suis stressé à l'idée de manquer d'e-cigarettes ou d'e-liquides	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5</b>
Avant de sortir, je m'assure toujours que j'ai une cigarette électronique sur moi	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5</b>
Je suis prisonnier des cigarettes électroniques	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5</b>
Je vapote trop	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5</b>
Il m'arrive de tout laisser tomber pour utiliser la cigarette électronique	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5</b>
Je vapote tout le temps	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5</b>
Je vapote malgré les risques que cela entraîne pour ma santé	<b>1 - 2 - 3 - 4 - 5</b>

Ajouter les points des 12 questions ci-dessus: **Score total e-CDS = \_\_\_\_\_ points**

*Interprétation:* Nos études ont montré que les personnes qui ont obtenu un score de 43 points au test CDS sont susceptibles d'être dépendantes des cigarettes.<sup>81</sup> Toutefois, nous ne savons pas encore si le test CDS fonctionne de façon similaire pour les cigarettes électroniques. Néanmoins, si vous avez un score de 43 ou plus, suivez les conseils que vous trouverez ci-dessus dans notre chapitre sur la façon de traiter la dépendance à la cigarette électronique.

## 10/ RESUME

Introduction – La cigarette électronique (e-cigarette), nouveau dispositif électronique, simule l'acte de fumer en chauffant l'e-liquide, contenant ou non de la nicotine, ce qui produit de la vapeur. Le nombre de fumeurs d'e-cigarettes (ou vapoteurs) augmente de façon exponentielle. Les études réalisées sur le sujet montrent que les vapoteurs sont satisfaits du produit. Cependant, il y a peu de réponse médicale sur sa toxicité ou son impact sur le sevrage tabagique et les professionnels de santé ne peuvent pas le recommander comme moyen de substitution.

Objectifs - Cette thèse a pour but de comprendre les vapoteurs en analysant leurs pratiques, leurs représentations, leurs croyances et leurs attentes sur l'e-cigarette. Mais également d'évaluer l'impact de l'e-cigarette sur le sevrage tabagique.

Méthodes – Une étude qualitative a été menée par entretiens semi-dirigés à partir d'un guide jusqu'à saturation d'idées. Trente « vapoteurs fumeurs » ont été interrogés entre janvier et mai 2014. Une analyse thématique manuelle a été réalisée.

Résultats – L'e-cigarette est principalement utilisée pour remplacer le tabac, soit pour arrêter de fumer, soit pour diminuer la consommation de tabac. Elle simule l'acte de fumer grâce à la gestuelle et à la vapeur ; et elle apporte la dose de nicotine nécessaire pour pallier au manque. L'e-cigarette est perçue comme plus saine que la cigarette traditionnelle, en raison de l'absence de combustion et de produits cancérigènes. Les vapoteurs rapportent même l'amélioration de certains paramètres de santé lors du vapotage. Cependant, l'aspect électronique ou encore la manipulation contraignante peuvent être des inconvénients. L'e-cigarette peut

conduire à un tabagisme mixte avec une diminution de la consommation de tabac, voire à un sevrage tabagique.

Conclusion – D'après les vapoteurs, l'e-cigarette est plus saine qu'une cigarette traditionnelle et peut avoir un impact sur le sevrage tabagique mais des études complémentaires sont nécessaires.

Mots clés – Etude qualitative ; cigarette électronique ; e-cigarette ; vapoteurs ; tabagisme ; sevrage tabagique.

## **11/ SERMENT D'HIPPOCRATE**

*Au moment d'être admise à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.*

*Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.*

*Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.*

*J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences.*

*Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.*

*Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.*

*Admise dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçue à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.*

*Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.*

*Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.*

*J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.*

*Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses; que je sois déshonorée et méprisée si j'y manque.*