

Pourquoi démoniser la cigarette électronique ?

(Translate to English using Google Chrome)

by Geneviève Dechêne MD



Le tabagisme est la 1^e cause de décès évitables en Occident. 24% des québécois fument, dont 18% régulièrement¹. C'est en Colombie-Britannique que les taux de tabagisme les plus faibles ont été observés (10,2 %), suivi de l'Ontario (11,3 %)².

Entre 2016 et 2017, 10% des jeunes québécois de moins de 18 ans ont utilisé une vapoteuse au moins une fois au cours du dernier mois. Les organismes canadiens de santé publique s'inquiètent de cet engouement des adolescents, craignant un glissement vers la cigarette, mais le taux de tabagisme chez ces jeunes n'augmente pas car ceux qui vapotent sont le plus souvent ceux qui fument déjà³.

Le Québec impose pourtant à la cigarette électronique (CE) les mêmes restrictions que pour les cigarettes de tabac en s'inquiétant, à tort, des émanations de proximité⁴. La publicité négative actuelle occulte le fait que la CE est 95% moins dangereuse que la cigarette puisqu'elle ne contient pas de goudrons (cancérogènes), pas de particules fines (MPOC, asthme) ni de monoxyde de carbone (MCAS, AVC). Elle contient certes certaines substances dont l'effet à long terme est inconnu et qui peuvent être irritantes pour les bronches, mais celles-ci sont en quantités minimes comparé à la concentration 10 à 450 fois supérieure des milliers de substances toxiques recensées dans les cigarettes.

Ailleurs, certaines recommandent la CE pour la cessation tabagique puisqu'elle semble deux fois plus efficace que les timbres et les gommes de nicotine^{5,6}. En effet, les évidences en faveur de la CE chez les fumeurs qui n'arrivent pas à cesser de fumer (counseling, nicotine en timbres/gommes/spray, *Wellbutrin*, *Champix*) sont robustes. Mais nombreux sont les fumeurs adultes canadiens qui n'envisagent pas la CE comme alternative à la cigarette car ils croient, à tort, que la nicotine serait dangereuse. Les pressions indues des compagnies du tabac, dont certaines vendent aussi des CE, ne sont probablement pas étrangères à cette désinformation et au flot de publications sur les « méfaits » de la CE dont les rares explosions des dispositifs de mauvaise qualité. Ne soyons pas naïfs : l'industrie du tabac n'en est pas à ses premières armes pour préserver ses revenus.

Prenons l'exemple d'une femme de 60 ans fumeuse avec antécédents familiaux de cancer colorectal : elle pourrait « gagner » 2,8 années de vie en cessant de fumer versus 0,1 année grâce aux coloscopies de dépistage aux 5 ans⁷. Combien de cliniciens partagent ces chiffres avec les fumeurs ? Combien recommandent la CE aux fumeurs souffrant de maladies pulmonaires ou cardiaques ?

Dans nos lois et nos campagnes publiques, nous devrions cibler les adultes fumeurs car ils sont à risque élevé de décès prématuré, sans démoniser la CE comme actuellement. Faisons de l'arrêt tabagique une **priorité absolue** en proposant activement aux fumeurs qui ont tout essayé l'alternative efficace de la cigarette électronique⁸.

Références

1. *L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Cycle 2009-2010* (fichier de partage) de Statistique Canada.
2. Statistiques Canada
3. Newton, J et al; Making sense of the latest evidence on electronic cigarettes. *The lancet* 2018. 391; 639-642
4. Loi 44- Province de Québec, Novembre 2015
5. McNeil, A et al. *Evidence review of e-cigarettes and heated tobacco products: a report commissioned by Public Health England*. 2018
6. Hajek, Peter et al; A Randomized Trial of E-Cigarettes versus Nicotine-Replacement Therapy; *N Engl J Med* 2019; 380:629-637
7. <http://cancerscreening.e prognosis.org>
8. La Presse. *La cigarette électronique pour réduire le tabagisme collectif*; Dr Martin Juneau. 19 janvier 2016.