



# Guide pour sortir de la fumée

Mise à jour **2024**



Partage **d'expériences**



## **MÉTHODOLOGIE :**

Ce guide a été rédigé par un groupe de professionnels normands composé d'un médecin tabacologue, d'infirmiers prescripteurs de traitements de substitution nicotinique, d'un psychiatre, d'éducateurs spécialisés, d'un psychologue et de chefs de service. Ils ont collaboré sur la base des travaux scientifiques et de leur expérience dans divers établissements (CSAPA, CAARUD, hôpitaux, etc.).

La première version du guide a été élaborée entre 2019 et 2020, avec des réunions de travail allant de l'élaboration du plan à la rédaction finale. En 2023, une mise à jour s'est avérée nécessaire en raison de l'évolution des connaissances scientifiques et des recommandations sur l'utilisation de la vape en addictologie. Quatre nouvelles réunions de travail ont eu lieu entre septembre 2023 et avril 2024 pour créer cette deuxième version du guide.

# Guide pour sortir de la fumée

Repères pour l'accompagnement  
vers la vape

Partage d'expériences

Mise à jour **2024**



Financé  
par



Ce guide a été rédigé collectivement par des professionnels, développant depuis plusieurs années, des actions de réduction des risques spécifiques au tabac et/ou d'accompagnement au sevrage tabagique au moyen de la vape.

Ce projet bénéficie du soutien de l'Agence Régionale de Santé de Normandie, qui appuie les acteurs de la région, dans la promotion de l'utilisation de la vape en tant qu'outil de réduction des risques.

Le groupe de rédacteurs est pluridisciplinaire. Il est composé d'un médecin tabacologue, d'infirmiers prescripteurs de traitements de substitution nicotinique, d'un psychiatre, d'éducateurs spécialisés, d'un psychologue et de chefs de service. Ces professionnels disposent, dans leurs établissements respectifs, de protocoles établis sur la vape. Tous les participants à la rédaction de ce guide certifient n'avoir aucun lien d'intérêt avec l'industrie du tabac ou avec l'industrie de la vape.

Leur expertise est fondée sur leur expérience en tant que professionnels travaillant auprès de personnes utilisant la vape ou désirant l'adopter, mais se trouvant limitées par des contraintes financières. Leurs lieux d'activité sont représentatifs de la variété des structures spécialisées en addictologie concernées par le tabac : CSAPA, CAARUD, consultations de tabacologie, unité de psychiatrie spécialisée en addictologie. Le pronom «nous» utilisé par la suite se réfère à ces participants.

Les objectifs que nous avons poursuivis dans la rédaction de ce guide sont identiques à la version précédente : sensibiliser les professionnels travaillant de près ou de loin auprès de publics présentant des troubles de l'usage, à l'importance de posséder des connaissances de base sur l'utilisation de la vape. En effet, beaucoup de représentations et de fausses informations subsistent sur l'intérêt et les effets de cet outil pourtant utilisé par un large public pour arrêter la combustion (c'est-à-dire fumer) et réduire les risques liés à la dépendance à la nicotine. La formation des professionnels concernés par le tabac à ces outils, qu'ils l'utilisent ou non dans leur accompagnement, nous semble, (comme à bien d'autres acteurs) essentielle afin d'éviter de participer à la désinformation.

Nous avons estimé nécessaire d'élaborer une deuxième version du guide car les connaissances scientifiques affluent et les recommandations relatives à son utilisation dans l'accompagnement en addictologie ont évolué (consensus scientifique de la Société Francophone de Tabacologie). Cette mise à jour de quelques éléments permet ainsi d'apporter aux lecteurs des repères dans leurs pratiques d'accompagnement liées à la vape.

## Ce guide repose sur 3 points essentiels :

1. Les profils des usagers de la vape : l'utilisation de la vape s'entend comme applicable à des personnes majeures l'utilisant dans une perspective de réduction ou d'arrêt du tabac. L'utilisation de la vape chez les jeunes est un sujet important en termes de prévention et d'éducation, mais nous avons choisi d'exclure ce sujet pour ne pas alourdir le propos.

2. Les modes de consommation : tout au long de ce guide, nous supposons que l'utilisation de la vape se déroule dans des conditions optimales, ce qui implique le remplacement régulier des résistances, l'utilisation de matériel récent et fonctionnel, des accumulateurs en bon état, ainsi que des liquides et du matériel conformes aux normes européennes. Nous excluons les dispositifs reconstructibles et les modifications personnalisées ou « craft » réalisées par les utilisateurs : ces derniers étant très majoritairement expérimentés, ils ne représentent pas une part représentative des usagers que nous accompagnons.

3. Les traitements de substitution nicotiques validés (patchs, gommes, sprays...) seront brièvement abordés dans ce guide. Il est important de souligner qu'ils demeurent une proposition de première intention pertinente, validée et recommandée par la Haute Autorité de Santé. Ils restent en outre des outils utiles à l'accompagnement des vapoteurs.

Nous avons décidé d'employer le terme « vape » plutôt que « cigarette électronique » pour éviter toute connotation négative associée au tabagisme. Nous avons également opté pour l'utilisation du terme « vapoter », qui est couramment employé, plutôt que « vaper », bien que ces deux termes aient la même signification. Il est important de préciser que ce guide ne traite pas des produits de tabac chauffé, que certains fabricants de tabac tentent, à tort, de promouvoir en les assimilant à la vape.

Nous espérons que cette nouvelle version du guide vous permettra d'étoffer vos connaissances sur le sujet et d'alimenter votre réflexion sur les différentes stratégies de sorties du tabac, bref, de « sortir de la fumée ».

*Bonne lecture !*



# Sommaire

<b>01</b>	<b>C'est quoi la fumée ?</b> .....	8
	La fumée ? .....	8
	Spécificité de la fumée de tabac .....	8
	L'aérosol de la vape .....	9

---

<b>02</b>	<b>Quelques recommandations et avis sur l'utilisation de vapoteuse en France</b> .....	10
	Que penser de la vape en 2024 ? .....	14

---

<b>03</b>	<b>La vape comme objet</b> .....	16
	Le fonctionnement de la vape .....	16
	Les 3 types de vape .....	18
	Les consommables .....	20
	Investir dans une vape : conseils et accompagnement .....	27

---

<b>04</b>	<b>La vape comme outil de réduction des risques et d'aide à l'arrêt du tabac</b> .....	30
	Les conseils de réduction des risques à rappeler (dans la mesure du possible) .....	30
	Accompagnement à l'arrêt de la vape .....	33
	La place des Traitements de Substitution Nicotinique (TSN) avec la vape .....	36
	Vapofumage .....	40
	Valorisation de la vape dans l'accompagnement.....	42
	Quelques pistes pour mettre en place un projet vape .....	44
	Mettre en place et définir un projet adapté à votre structure... ..	48

**05 Le cadre législatif** ..... 50  
La législation relative aux différents espaces ..... 50

---

**06 Et le cannabis dans tout ça ?** ..... 52  
Les cannabinoïdes disponibles sur le marché français ..... 53  
Les cannabinoïdes : 4 principaux modes de consommation... 54  
Législation relative au liquide de vapotage contenant du CBD.. 54  
Quelques repères pour aller plus loin..... 56

---

**07 Attention aux idées reçues** ..... 58

---

**08 Conclusion** ..... 66

---

**09 Ressources** ..... 68

---

**10 Annexes** ..... 72

---

**11 Glossaire** ..... 77

---

**Remerciements** ..... 82

# 01

## C'est quoi la fumée ?

Dans cette première partie, nous allons explorer la notion de fumée et ses implications ainsi que celle d'aérosol généré par la vape, tout en transmettant des définitions importantes. Il convient de noter que le terme «vapeur» ne sera pas employé dans ce guide.

### La fumée ?

D'après le dictionnaire Larousse, c'est un ensemble de produits gazeux qui se dégage de certains corps en combustion et qui sont rendus plus ou moins opaques par les particules solides ou liquides dont ils sont chargés.

### Les spécificités de la fumée de tabac

Les particules solides représentent environ 10 % de la fumée. Le goudron et la nicotine en font partie. Ces particules solides se retrouvent dans toutes les formes de tabagisme passif et actif. Il existe 3 formes d'exposition à la fumée de tabac : la primaire, la secondaire et la tertiaire.

 **Primaire** (exposition active) : fumée inhalée par le fumeur dans laquelle nous retrouvons 4 000 composés chimiques dont 50 reconnus cancérigènes.

 **Secondaire** (exposition passive) : fumée dégagée par la cigarette et celle expirée par le fumeur. Celle-ci comprend 7 000 composés chimiques dont 69 reconnus cancérigènes. Cela s'explique par la température de combustion plus basse permettant à certains composés chimiques d'être présents en nombre plus élevé.

 **Tertiaire** : fumée qui reste piégée dans les cheveux, la peau, les tissus, le plancher, ... Celle-ci peut mettre des années à disparaître. Ce n'est pas parce que l'odeur n'est plus présente que les composés chimiques ont disparu.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Site internet : Québec Sans Tabac,

[www.quebecsans tabac.ca/je-minforme/tabac-toutes-formes/types-fumees-tabac](http://www.quebecsans tabac.ca/je-minforme/tabac-toutes-formes/types-fumees-tabac)

En outre, la fumée contient certains composés ajoutés par les industriels : de l'ammoniaque, qui augmente le PH de la fumée et augmente ainsi l'absorption de la nicotine, des exhausteurs d'arômes et/ou de goûts (sucre, beurre de cacao), des modificateurs de combustion...

## L'aérosol de la vape

L'aérosol de la vape est la résultante de la chauffe de trois ingrédients : **le propylène glycol, la glycérine végétale et les arômes**. Très peu de substances chimiques potentiellement dangereuses sont identifiées dans ce type d'aérosol, bien que la prudence soit de rigueur selon les arômes utilisés. Quoiqu'il en soit, cet aérosol demeure nettement moins nocif que la fumée de tabac, qui contient des particules fines et de nombreux composés cancérigènes absents de l'aérosol de vape. Dans le cadre d'un mésusage (par exemple le vapotage à haute température) il est possible de générer une concentration de formaldéhydes et d'aldéhydes. Ces concentrations demeurent bien inférieures à celles présentes dans la fumée de tabac.<sup>2</sup>

Cependant, répondre à la question : « C'est quoi la fumée ? » implique de prendre en considération divers facteurs, dont la température de combustion. Il est communément admis qu'il n'y a pas de combustion en dessous de 230 °C. Contrairement à la vape, qui émet des particules liquides, le tabac contient des particules solides, des goudrons et du monoxyde de carbone, tous toxiques pour la santé.

<sup>2</sup>Site internet Québec Sans Tabac, [www.quebecsans tabac.ca/je-minforme/tabac-toutes-formes/types-fumees-tabac](http://www.quebecsans tabac.ca/je-minforme/tabac-toutes-formes/types-fumees-tabac)

# 02

## Quelques recommandations et avis sur l'utilisation de la vape en France

En France, selon Santé publique France, le vapotage est devenu « l'outil d'aide » le plus populaire pour ceux qui souhaitent arrêter de fumer. Le rapport indique que depuis l'introduction de la vape sur le marché français, environ « 700 000 anciens fumeurs quotidiens ont arrêté de fumer depuis plus de six mois, attribuant leur succès en partie au vapotage »<sup>3</sup>. Ces chiffres soulignent l'importance croissante de la vape comme stratégie de réduction des risques et d'accompagnement au sevrage tabagique dans le pays et au-delà.

Malgré cette popularité croissante et les bénéfices rapportés par les utilisateurs, il convient de noter que les recommandations officielles concernant l'utilisation de la vape demeurent sujettes à des interprétations variées et parfois ambiguës.

Il semble important de rappeler que l'arrêt du tabac doit rester l'objectif d'un accompagnement, car réduire le nombre de cigarettes fumées est insuffisant pour réduire de façon significative les impacts sur la santé.

<sup>3</sup>PASQUEREAU A., QUATREMER G., GUIGNARD R., (et Al.), Baromètre de Santé publique France 2017. Usage de la cigarette électronique, tabagisme et opinions des 18-75 ans, Santé publique France, 2019, 17 p.

Le Haut Conseil de Santé Publique considère, dans les recommandations de 2021, que les vapes « pourraient être utilisées pour atteindre des publics vulnérables (en raison de co-addiction, de comorbidités, de facteurs sociaux...) à forte dépendance nicotinique, ayant exprimé une préférence pour les SEDEN\* et présentant une faible adhésion aux traitements validés »<sup>4</sup>.

Cette recommandation a été reprise en juin 2023 par la Haute Autorité de Santé<sup>5</sup>.

\**SEDEN*: *Système Electronique de Délivrance de Nicotine (autre appellation de la vape)*.

<sup>4</sup>Haut Conseil de Santé Publique, Avis relatif aux bénéfices-risques de la cigarette électronique, 26 novembre 2021 - p37/148, recommandation n°4.

<sup>5</sup>Note de cadrage : Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premiers recours Actualisation, 14 juin 2023 - [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2023-07/reco\\_actualisation\\_arret\\_tabac.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2023-07/reco_actualisation_arret_tabac.pdf)

Dans des recommandations éditées en 2014, la Haute Autorité de Santé (HAS) préconise d'informer les utilisateurs de vape de l'insuffisance actuelle de données sur les risques associés à son utilisation. Or, à ce jour, de nombreuses études semblent contredire ces craintes, en particulier :

🔹 L'étude conduite par **Public Health England**<sup>6</sup>, dont les principales conclusions sont les suivantes : « la meilleure estimation actuelle est que les cigarettes électroniques sont environ 95 % moins nocives que le tabagisme » ; « près de la moitié de la population (44,8 %) ne réalise pas que les cigarettes électroniques sont beaucoup moins nocives que le tabagisme ».

🔹 L'étude anglaise du **New England Journal of Medicine**<sup>7</sup> de 2019 qui vise à comparer la vape aux autres Traitements de Substitution Nicotinique (TSN). Cette recherche tend à démontrer que l'efficacité de la vape est supérieure aux autres TSN.

🔹 La dernière **revue d'études scientifiques Cochrane** sur la vape initiée en 2012 et actualisée chaque année, a été publiée le 12 septembre 2023<sup>8</sup>. Suite à l'analyse des résultats des 319 études retenues, les chercheurs de l'organisation Cochrane indiquent dans leurs conclusions, avoir trouvé des « données probantes » et d'un « niveau de confiance élevé » indiquant que la vape à base de nicotine était associée à des taux de sevrage tabagique plus élevés que le groupe témoin. Les personnes utilisant deux formes de TSN en même temps (par exemple une combinaison de patchs et de gommes à la nicotine) semblent avoir des taux d'arrêt du tabac similaires à ceux des personnes qui utilisent la vape.

<sup>6</sup> Les cigarettes électroniques environ 95% moins nocives que le tabac, Public Health England (PHE), 2015-08-19.

<sup>7</sup> HAJEK peter, D.Ph., PHILIPPS-WALLER Anna, (et AL.), A Randomized Trial of E-Cigarettes versus Nicotine-Replacement Therapy, In The New England Journal of Medicine, 2019-01-30, 9 p.

<sup>8</sup> Lindson N, Butler AR, McRobbie H, Bullen C, Hajek P, Begh R, Theodoulou A, Notley C, Rigotti NA, Turner T, Livingstone-Banks J, Morris T, Hartmann-Boyce J. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2024, Issue 1. Art. No.: CD010216. DOI: 10.1002/14651858.CD010216.pub8. Accessed 19 April 2024.

Plus récemment, la Société Française de Tabacologie a abouti à un consensus sur l'usage et les indications de la vape (2023).

Rappelons qu'au-delà des réglementations et des recommandations, comme le rappelle le Pr DAUTZENBERG, il est difficile d'avoir des études scientifiques de qualité sur la vape qui comparent les trois groupes : non-fumeurs, vapoteurs et fumeurs (et non pas uniquement les non-fumeurs et les vapoteurs). En effet, il est évident qu'il vaut mieux ne jamais fumer que de vapoter.

Enfin, la Haute Autorité de Santé a émis des recommandations en 2014. Dans l'attente de nouvelles recommandations, celles-ci sont toujours valables comme le rappelle le communiqué du ministère de la Santé en 2023.

## **TÉMOIGNAGE**

### **Dr Marie VAN DER SCHUEREN**

#### **Médecin tabacologue à l'Unité de Coordination de Tabacologie du CHU de Caen**

## *Que penser de la vape en 2024 ?*

*Après 15 ans de commercialisation en France, la vape reste toujours autant un sujet de controverse. Que ce soit auprès du grand public, de la presse généraliste ou dans les recommandations de sociétés savantes, nous pouvons lire des pour et des contres. A tel point qu'on parlera « de provape » et « d'antivape » en qualifiant les deux parties.*

*En tant que tabacologue consultant tous les jours des patients en désir d'arrêt ou de réduction de leur tabagisme, j'invite toujours les personnes à être pragmatique. Et je m'interroge toujours sur « quel est notre ennemi ? »*

*Après la réalisation (par l'université de Lausanne) d'un consensus parmi les membres de la Société Francophone de Tabacologie (SFT) sur le vapotage dans la prise en charge des personnes fumeuses, je pense ne pas être la seule à avoir cette position. L'usage de la vape est déjà très répandu dans les pratiques des membres de la Société Française de Tabacologie.*

*En dehors de toute considération médicale, la vape est de plus en plus présente dans notre paysage. On assiste à une véritable appropriation par la population fumeuse. Il s'agit d'un outil de consommation courante qui ne nécessite pas d'ordonnance, ni d'avis médical pour l'utiliser.*

*Il n'en reste pas moins que cette image de « pire que le tabac » lui colle à la peau. Le bilan est clair : cela fait 20 ans que la vape existe, mais depuis 20 ans, c'est bien le tabac qui a tué 75 000 personnes par an, soit 1 500 000.*

*Effectivement, on peut reprocher à la vape son côté addictif, car oui, il y a du plaisir à l'utiliser. Certains vous diront qu'on ne connaît pas les conséquences à long terme et c'est vrai, on ne les connaît maintenant qu'à moyen terme mais, nous connaissons bien les conséquences du tabagisme à long terme. Probablement que les prochaines études médicales nous permettront de mieux cerner ces effets à long terme et la recherche sur le sujet doit continuer à avancer.*

*Les études montrent l'intérêt de la vape dans l'arrêt du tabac.*

*Ne nous trompons pas de combat, notre ennemi aujourd'hui comme hier, c'est le « tabac ».*

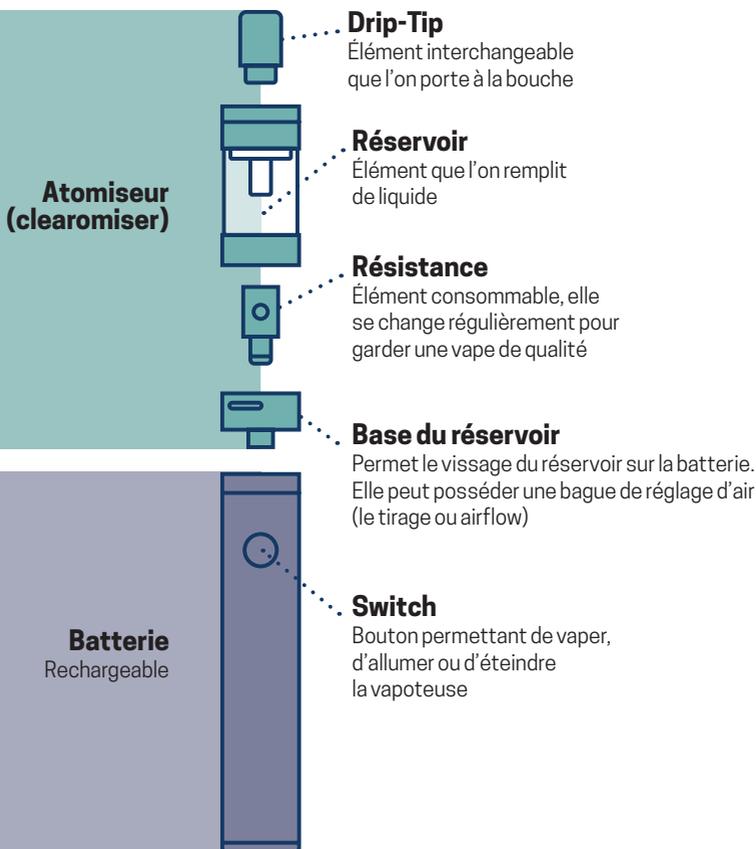


# 03

## La vape comme objet

### Le fonctionnement de la vapoteuse

La vapoteuse a pour vocation de vaporiser un liquide pouvant contenir de la nicotine pour tendre à produire les mêmes sensations qu'une cigarette combustible, ce que l'on appelle « le hit ». La batterie va ainsi, délivrer de l'énergie qui fera chauffer la résistance dans le réservoir pour enfin, transformer le e-liquide en vapeur. Ce mécanisme de vaporisation sera à adapter en fonction du besoin du vapoteur.



## Une vapoteuse se compose en général de 2 parties principales

### Le réservoir

Il se compose de 3 sous-parties :

🔥 **La base du réservoir** permet de fixer ce dernier à la batterie. On y trouve souvent un air-flow permettant de moduler la prise lors du tirage. Plus la prise d'air est restreinte, plus le tirage s'apparente au tirage d'une cigarette combustible, et plus la prise d'air est importante plus la quantité d'aérosol augmente.

🔥 **La résistance** permet de chauffer le e-liquide sans combustion et ainsi de le transformer en aérosol. Elle se trouve dans le réservoir.

🔥 **Le réservoir en lui-même** permet de contenir le e-liquide. Les contenances sont variables d'un modèle à l'autre. Le drip-tip est l'embout buccal qui permet de poser ses lèvres sur une matière confortable. Le diamètre est variable : plus il sera large, plus la quantité d'aérosol tirée pourra être importante.

### La batterie

La batterie se compose elle-même de 2 parties : l'accumulateur (ou pile) et le switch (l'interrupteur) permettant l'allumage et l'arrêt de l'appareil. Ce switch permet d'alimenter la résistance lors du tirage. Il faut donc appuyer dessus lorsque l'on souhaite vapoter et le relâcher à la fin de la bouffée.

Le temps de charge de la batterie varie entre 4 et 6 heures en fonction du modèle, la grande majorité des modèles se rechargent via un câble micro USB. Il faut compter 3 heures pour une charge standard, mais cela dépend surtout de l'alimentation que l'on utilise. Selon les modèles de batteries et de chargeurs, cela peut durer moins de 2 heures.

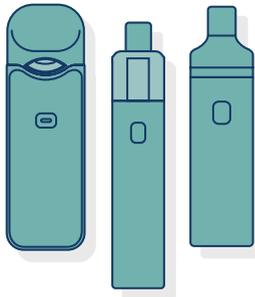
L'autonomie de l'appareil est variable selon le modèle et l'usage que l'on en fait. Certains petits modèles de pods ont un capteur de dépression permettant le déclenchement sans bouton.

## LE CONSEIL DE PIERRE

Il est donc nécessaire que le vapoteur prévoise des batteries de secours afin d'éviter ce temps de chargement avant utilisation.

## Les 3 types de vape

Au fil du temps, les modèles de vape ont considérablement évolué depuis leur création, reflétant ainsi l'évolution des technologies et des préférences des utilisateurs. Trois grandes catégories se distinguent et sont détaillées ci-dessous.



### Pod

Modèle simple techniquement, qui propose des réservoirs remplissables ou jetables avec des batteries rechargeables ou non. Les pods sont plus adaptés à un vapotage à basse puissance (20 W maxi) et un débit d'aérosol plutôt faible. Ce format est généralement adapté au vapoteur débutant.

#### Avantages

- Simple d'utilisation
- Léger

#### Inconvénients

- Le réservoir doit être changé entièrement
- Petite capacité et puissance

#### Prix

15 à 50 €

#### Comparaison avec le coût du tabac\*

- 25 à 83 cigarettes manufacturées
- 1 à 4 paquets



### Tube

Très proche des pods.

Ce modèle au format différent, est un peu plus grand qu'un pod. Il permet donc une accumulation d'énergie plus importante. Ce format est adapté au vapoteur débutant.

#### Avantages

- Plus grosse capacité du réservoir et plus de puissance que le pod

#### Inconvénients

- Cette vape est fragile
- Utilisation un peu plus technique : besoin de démonter pour changer la résistance

#### Prix

13 à 50 €

#### Comparaison avec le coût du tabac\*

- 21 à 84 cigarettes manufacturées
- 1 à 4 paquets



## Box

Ce modèle offre plus d'autonomie et rend possible de nombreux réglages suivant sa façon de vapoter et ses préférences.

Il s'agit du modèle le plus modulable (possibilité de changer facilement d'atomiseur,...).

Des kits simples, avancés et experts, en font un format polyvalent pouvant plaire à tout type de vapoteur.

### Avantages

- Plus puissant / plus gros réservoir
- Accueille des batteries plus puissantes (meilleure autonomie)
- Technique
- Réglages plus adaptables

### Inconvénients

- A destination des initiés (car technique)
- Plus encombrant que les autres modèles

### Prix

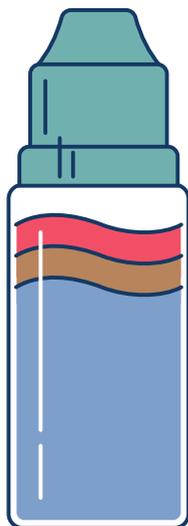
17 à 170 €

### Comparaison avec le coût du tabac\*

- 28 à 283 cigarettes manufacturées
- 1 à 14 paquets

*\*12€ prix moyen d'un paquet de cigarettes manufacturées (mars 2024)*

## Les consommables



### Arômes

Donne la saveur au e-liquide

### Booster

Donne le taux de nicotine désiré

### Base PG/VG (Propylène Glycol/Glycérine Végétale)

Permet la vaporisation du e-liquide

Certains produits peuvent contenir des traces d'alcool et d'eau.

## Qu'est-ce que le PG et la VG ?

### Le PG (Propylène Glycol)

Le PG est utilisé dans divers domaines, notamment alimentaire, comme conservateur ou encore pharmaceutique pour transporter les principes actifs (exemple : Ventoline®).

C'est le PG qui va transporter la nicotine et les arômes. Il contribue, avec la nicotine, à une sensation de « hit » plus importante.

Rendu des saveurs



Viscosité



Hit en gorge



Densité des vapeurs



## La VG (Glycérine Végétale)

La VG est un produit issu du monde végétal (tournesol, soja, colza...).

C'est un agent humectant dans les e-liquides.

Cette propriété permet d'obtenir une grande densité d'aérosol.

Celle présente dans les e-liquides est de qualité pharmaceutique et peut être également utilisée en alimentaire.

Rendu des saveurs



Viscosité



Hit en gorge



Densité des vapeurs



### Faisons la lumière sur la proportion PG/VG et leurs fonctions.

Le PG et la VG (qui représentent 80 % des composants de la fiole) sont des agents neutres en termes d'arômes, éventuellement une légère sucrosité lors du vapotage peut se ressentir. La plupart des e-liquides du commerce proportionnent à égalité ces 2 composants. On parle alors de 50/50.

Les ratios 30/70, 50/50 et 70/30 sont les plus présents dans le commerce.

#### Il existe 3 grandes fonctions :

**La saveur/le goût :** comme mentionné ci-dessus, le PG est un exhausteur de goût. Il augmente donc la saveur.

**La viscosité :** c'est la VG qui permet d'obtenir un produit visqueux, entraînant ainsi une grande densité d'aérosol.

**La densité de vapeur :** plus un produit contient de la VG, plus ce dernier dégage une grande quantité et densité d'aérosol.

## Les arômes

Il existe **5 familles d'arômes** : les tabacs, les fruités, les gourmands, les menthes/menthols et les boissons. Selon les recettes, les familles peuvent se combiner :

- 🔥 Soit pour obtenir **un goût particulier** (menthe sucrée, tabac mentholé...);
- 🔥 Soit pour **gagner en « hit »** (menthe, piment) sans avoir à augmenter le taux de nicotine ou à modifier la proportion PG/VG.

Ils sont également de qualité alimentaire, car ils sont initialement destinés au secteur agroalimentaire et réglementés par l'ANSES (agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

Il existe une infinité d'arômes sur le marché et il en sort régulièrement des nouveaux. Il est également possible d'en créer soi-même très simplement, en mélangeant 2 e-liquides de même composition (proportion PG/VG) de saveurs différentes.

### Attention ⚠️

**Vape et diabète : certains e-liquides sont composés de sucres.**

**Toutefois, une personne diabétique peut vapoter des saveurs gourmandes.**

## LE CONSEIL DE DAVID

Les arômes sont des déterminants essentiels pour sortir de la fumée avec plaisir. Ils ont tendance à évoluer lorsque l'usager retrouve le goût et l'odorat notamment. Les usagers devraient être encouragés à tester différents arômes.

## Les boosters

Ce sont des concentrés de nicotine dilués dans une base de PG et de VG qui permettent d'ajuster la concentration voulue en mg de nicotine.

En Europe, les boosters ont une teneur en nicotine de 20mg/ml.

Les boosters sont principalement utilisés en « Do-It-Yourself » (Fais-le toi-même) et donc peu recommandés pour les vapoteurs débutants et/ou précaires. Il est possible de vapoter un booster sans adjonction d'arôme.

## Les sels de nicotine

La nicotine est toujours extraite de la feuille de tabac (y compris lorsqu'elle compose les traitements de substitution nicotinique). Elle présente un pH basique à l'origine. Les sels de nicotine sont une nicotine qui a été acidifiée pour en modifier les propriétés. Cet e-liquide permet de consommer des taux élevés de nicotine avec un hit plus doux. La sensation en gorge étant beaucoup moins forte avec des sels, on pourra donc en absorber plus, ce qui procure une "satiété" plus rapide. Les e-liquides en sels de nicotine sont disponibles, quel que soit le dispositif utilisé.

## Tirage direct ou indirect ?



### Le tirage indirect ou MTL (Mouth To Lung)

#### s'effectue en 2 temps :

- 🔥 Une aspiration dans la bouche, puis
- 🔥 Une aspiration dans les poumons (ce type de tirage est identique à celui de la cigarette combustible).

C'est le tirage le plus efficace pour aider le vapoteur à sortir de la combustion (il est particulièrement adapté à des taux élevés de nicotine et permet un meilleur rendement de son absorption).

### Le tirage direct ou DL (Direct Lung) :

Il s'agit d'une inhalation directe dans les poumons (mode de consommation identique aux fumeurs de chicha). Ce tirage n'est pas adapté à un fort dosage en nicotine. Il est aussi moins efficace pour absorber la nicotine.



## Le DIY (Do-It-Yourself) ou « Fais-le toi-même »

Tous les composants sont ajustables, et le marché propose une large gamme d'options. Il est même possible de réaliser son propre e-liquide, grâce à une méthode appelée DIY. Des kits prêts à l'emploi sont disponibles, ce qui ne nécessite pas de calcul de dose.

Il est clair que **cette pratique est réservée aux personnes expérimentées dans le domaine de la vape**. Elle repose sur des principes de dilution, pour lesquels de nombreux calculateurs fiables sont disponibles en ligne, notamment sur les sites de vente de matériel de vape.

**Avant même de se rendre sur les calculateurs, il faut déjà pouvoir répondre aux questions suivantes :**

- 🔥 Quel arôme désire-t-on ?
- 🔥 Quel dosage de nicotine souhaite-t-on ?

## Les conseils DIY

Cette méthode nécessite des précautions. Restez informé sur les bonnes pratiques en matière de DIY.

🔥 **Ingrédients de qualité** : utilisez uniquement des ingrédients de haute qualité, tels que des bases PG/VG, des arômes de qualité alimentaire et des boosters conformes aux réglementations. Évitez les produits d'origine douteuse ou inconnue.

🔥 **Mesures d'hygiène/sécurité** : veillez à travailler dans un environnement propre et bien ventilé. Assurez-vous de vous laver les mains avant toute manipulation.

🔥 **Précision des mesures** : soyez précis dans les mesures des ingrédients, en particulier pour la nicotine : un mauvais dosage ajouterait de la confusion dans l'apport en nicotine.

🔥 **Stockage sécurisé** : conservez les liquides, surtout ceux contenant de la nicotine, dans des contenants étanches, hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

🔥 **Étiquetage clair** : étiquetez clairement chaque flacon avec les ingrédients utilisés, le taux de nicotine, la date de fabrication et tout autre renseignement important. Cela permet de minimiser les risques d'erreur.

🔥 **Consultation professionnelle** : en cas de doute ou de manque d'expérience, consultez des experts de confiance ou des professionnels de la vape pour obtenir des conseils.





## Investir dans une vape : conseils et accompagnement

Le coût initial de ce type de matériel est relativement élevé, dépassant souvent le prix d'un paquet de cigarettes (environ trois fois plus cher). Cependant, il est important de considérer cette dépense dans une perspective à plus long terme.

### A SAVOIR

Un modèle adapté de vape n'est pas obligatoirement cher.

En effet, la durée de vie d'une vape est variable, mais en réalisant un entretien simple et régulier, ce matériel peut durer plusieurs années. Attention : certains usagers préféreront racheter un paquet de cigarettes plutôt que de remplacer le matériel.

L'intervenant jouera un rôle crucial auprès de l'utilisateur pour encourager cette réflexion sur le long terme. Pour appuyer son discours, l'intervenant peut avoir recours à des calculateurs de coût disponibles sur Internet (par exemple sur le site de la Vape du Cœur) afin d'évaluer avec l'utilisateur le gain financier qu'il réaliserait.



## Prenons un exemple pour un fumeur de 20 cigarettes par jour

Tarif moyen en mars 2024

### Cigarette roulée

#### Coût des Articles

- Paquet de tabac à rouler (30g) :  
environ 17€
- Un paquet de 30g permet de rouler  
environ 40 cigarettes.
  - Feuilles à rouler :  
1,40€ pour 100 feuilles.
  - Briquet : 1,50€.

#### Consommation Hebdomadaire

- Nombre de paquets de tabac : 3,5 par semaine.
- Coût total par semaine : 3,5 paquets x 17€ = 59,50€
- 1,40€ pour les feuilles (en supposant qu'un paquet de  
100 feuilles dure une semaine).
- 1,50€ pour le briquet (en supposant qu'un briquet  
dure une semaine).

**Total : 59,50€ + 1,40€ + 1,50€ = 62,40€.**

#### Dépense sur une semaine

▪ 62,40€

#### Dépense sur un mois

▪ 267€

#### Dépense sur une année

▪ 3245€

### Cigarette manufacturée

#### Coût des Articles

- Paquet de cigarettes manufacturées  
(20 cigarettes) : 12€.
- Briquet : 1,50€.

#### Consommation Hebdomadaire

- Nombre de paquets de cigarettes : 7 par semaine.
- Coût total par semaine : 7 paquets x 12€ = 84€.
- 1,50€ pour le briquet (en supposant qu'un briquet  
dure une semaine).

**Total : 84€ + 1,50€ = 85,50€.**

#### Dépense sur une semaine

▪ 85,50€

#### Dépense sur un mois

▪ 367€

#### Dépense sur une année

▪ 4440€

### Vape

#### Coût des Articles

- Matériel de vape (achat initial) :  
25€ (coût unique).
- Résistance : 2€  
(à changer toutes les 2 semaines).
- E-liquides : 5€ par fiole de 10ml.

#### Consommation Hebdomadaire

- Nombre de fioles d'e-liquide : 3 par semaine.
- Coût total par semaine pour les e-liquides :  
3 fioles x 5€ = 15€.

#### Consommation Mensuelle

- Coût total par mois pour les e-liquides  
(environ 4 semaines) : 15€ x 4 = 60€.
- Coût total par mois pour les résistances :  
1 résistance toutes les 2 semaines = 2 résistances  
par mois. 2 résistances x 2€ = 4€.

**Total mensuel :  
60€ (e-liquides) + 4€ (résistances) = 64€.**

#### Dépense sur une semaine

▪ 15€

#### Dépense sur un mois

▪ 64€

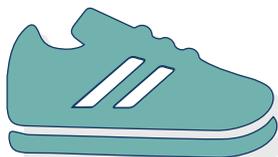
#### Dépense sur une année

▪ 768€

## L'économie réalisée grâce à la vape, peut payer :

Sur la base d'un paquet de cigarette par jour

### Sur un mois



**Une paire de basket/mois économisée**



**Environ 45 séances/mois de cinéma économisées**  
(7,20€ en moyenne la place de cinéma en mars 2024)



**Un Pass pour un festival de musique**

### Sur une année



**Permis (environ 1800€)**



**Voyage d'une semaine**

La vape est **3 fois moins chère que les cigarettes roulées et 4 fois moins chère que les cigarettes manufacturées.**

En utilisant des méthodes DIY pour créer des e-liquides, la vape peut être jusqu'à 10 fois moins chère que les cigarettes roulées et 13 fois moins cher que les cigarettes manufacturées. Pour obtenir des détails plus précis et des calculs personnalisés, il est possible d'utiliser [le calculateur de la Vape du Cœur](#).

# 04

## La vape comme outil de RdR et d'aide à l'arrêt du tabac

Nous considérons la vape, comme un outil de Réduction des Risques (RdR) et d'aide à l'arrêt du tabac qui joue un rôle croissant dans le paysage de la santé publique. Cette méthode, en plein essor, suscite un intérêt grandissant en tant qu'alternative potentielle au tabagisme traditionnel. Dans cette section, nous explorerons les aspects de la vape en tant qu'outil de RdR et d'accompagnement au sevrage tabagique.

### Les conseils de réduction des risques (dans la mesure du possible) à rappeler

🔥 **Objet personnel :** il est important de ne pas partager sa vape, car il peut y avoir un risque de transmission virale et/ou bactérienne. Il existe des nettoyeurs antiseptiques et des embouts à usage unique (notamment nécessaire pour utiliser les vapes-tests en structure).

🔥 **Ne pas toujours avoir sa vape dans la main** pour limiter sa consommation et éviter le « biberonnage ». **Attention :** Le 1<sup>er</sup> mois, il est souvent observé une utilisation compulsive, aussi appelée « biberonnage », qui se régulera par la

suite. Ce signe peut aussi être évocateur d'un sous-dosage ou du fait qu'il faille mettre des patches ou autre TSN en complément. Toutefois, dans un premier temps, le « biberonnage » semble nécessaire. La surconsommation est rare, du fait de l'auto-titrage (cf. glossaire) et de la réponse aversive au surdosage en nicotine. Mais la cinétique de la nicotine est plus lente avec une vape qu'avec une cigarette. D'où la nécessité d'un usage fréquent afin de maintenir un taux de nicotine satisfaisant.

💧 **Le hit** : on ne fume pas sur une vape, on vapote sur une vape ! De facto, certains usagers ont des représentations erronées du vapotage (utilisation, ressenti, vécu...) qui peuvent les conduire à se décourager rapidement. *Exemple : l'attente du hit en gorge n'est pas la même avec une vape ou une cigarette, même si on cherche à s'en rapprocher.*

💧 **Des allergies/intolérances** peuvent se manifester auprès d'une infime proportion d'usagers (intolérance au PG). Il existe cependant une alternative, le végétol, qui ne comporte ni PG ni VG et qui est non-allergisant, non-irritant.

💧 **S'hydrater** en buvant de l'eau, car le propylène glycol assèche les muqueuses. Les symptômes de déshydratation sont : la fatigue, la bouche sèche, une sensation de soif importante, des urines colorées, des maux de tête...

💧 **Stockage** : les e-liquides doivent être conservés à l'abri de la lumière et stockés dans un endroit propre et hors de portée des enfants. Les accumulateurs (accu) doivent être placés dans une boîte afin d'éviter les frottements directs. Il est conseillé de les conserver et transporter via des étuis spécifiques vendus le plus souvent séparément.

Se munir en permanence des fioles et d'une résistance et/ou autre TSN. La résistance d'une vape ayant une durée de vie limitée, il est conseillé d'en avoir toujours de rechange.

Encore une fois, il est important de rappeler qu'un gros fumeur, pour qui le taux de nicotine n'est pas suffisant, peut compléter sa consommation de vape avec un TSN. Ensuite, une fois stabilisée, si la personne a pour objectif d'arrêter la nicotine, elle pourra diminuer progressivement.

**Il vaut mieux être en surdosage de nicotine plutôt qu'en sous-dosage, car dans ce second cas, le risque est de reconsommer une cigarette.**

## A SAVOIR

La norme que l'on retrouve sur certains e-liquides peut être un gage de sécurité, de qualité. Le dépôt à l'ANSES est obligatoire pour les liquides avec nicotine.

## Accompagnement à l'arrêt de la vape

Ce chapitre est issu de l'expérience professionnelle du Dr. VANDER SCHUEREN ainsi que de Mme SALOUX, IDE à l'unité de coordination de tabacologie du CHU de Caen.

« Les vapoteurs que nous accompagnons à l'arrêt de la vape sont vapoteurs exclusifs, s'il reste du tabac nous travaillons avec l'utilisateur pour parvenir à l'arrêt des cigarettes (selon les objectifs de ce dernier). »

### Les vapoteurs qui nous sollicitent pour l'arrêt le font majoritairement dans deux cas de figure :

💧 Pour les usagers que nous suivons : suite à leur accompagnement pour sevrage tabagique, la vape a été utilisée parmi les outils de sevrage. L'arrêt de la vape se fait suite à l'arrêt du tabac, de la même manière que pour les substituts nicotiniques.

💧 Pour les usagers vapoteurs jamais suivis qui ne fument plus, qui vapotent parfois depuis plusieurs années et souhaitent maintenant s'en séparer :

Nous utilisons le même schéma de consultation qu'avec le tabac, c'est-à-dire un premier rendez-vous d'une heure puis des suivis d'environ 30 minutes.

Lors du premier entretien, nous évaluons la motivation à l'arrêt : sentiment d'être toujours dépendant à quelque chose, logistique importante (deux vapes toujours chargées...) remarque de l'entourage (vape dans le lit)... »

## Une fois les motivations connues, nous travaillons ensemble plusieurs thématiques :

💧 L'utilisation de la vape : gros nuage, pas de nuage ?  
Quel type d'inhalation ? Matériel utilisé ? Type de e-liquide ?  
(Sels de nicotine?)...

💧 La quantité de nicotine consommée :

▪ Exemple : Si l'utilisateur consomme un e-liquide à 10 mg/ml et qu'il utilise 30 ml par semaine, cela fera 300 mg par semaine, soit une dose théorique de nicotine de 42 à 43 mg par jour. Ceci sera bien sûr à corrélérer à la façon de vapoter, mais on peut penser que cet usager aura besoin d'une dose de nicotine, équivalente à 2 patchs de 21 mg/24 heures pour n'avoir aucun signe de manque à l'arrêt de la vape. **Le confort reste primordial !**

▪ On utilise essentiellement les patchs pour substituer la nicotine du e-liquide. Nous évitons d'utiliser des traitements de substitution oraux pour ne pas switcher vers une autre dépendance gestuelle.

💧 Le comportement avec la vape : Où vape-t-il ? Vape-t-il là où il fumait ? Est-ce qu'il vapote tout le temps ? Il faut adapter les conseils en fonction de la personne. Le travail ici est le même qu'avec une cigarette. Il faut déconstruire les réflexes automatiques et rééduquer le cerveau à ne faire qu'une chose à la fois.

Exemple de conseils :

- S'il vapore à l'intérieur, l'inciter à ne plus le faire
- Ne plus mettre la vape à portée de main...

🔥 La gestion des émotions : l'usager a parfois reproduit le comportement qu'il avait avec la cigarette et notamment dans la gestion du stress et des émotions. Les usagers que nous recevons et que nous n'avons pas suivi pour le sevrage tabagique n'ont pas toujours appris à gérer leurs émotions sans produit. Nous pourrions parfois faire appel à une psychologue ou à d'autres formes d'accompagnement non-médicamenteux (relaxation, hypnose,...).

**En conclusion, 4 éléments nous semblent importants :**

- Ne pas culpabiliser l'usager sur le fait qu'il utilise la vape.
- Toujours valoriser le fait qu'il ait arrêté de fumer et les bienfaits de cet arrêt.
- L'accompagner dans ses choix de changement de comportement.
- La composante comportementale nous semble très marquée.

## La place des Traitements de Substitution Nicotinique (TSN) avec la vape

Les TSN sont à ce jour le seul traitement validé par la HAS dans la prise en charge du tabac.

Bien qu'il ne soit pas un traitement validé, la vape a su montrer son efficacité dans le sevrage.<sup>9</sup>

La législation définit la dose de nicotine contenue dans les flacons de e-liquide ne devant pas dépasser 20 mg/ml. De ce fait, un certain nombre de fumeurs se retrouvent en difficulté quand ils souhaitent arrêter de fumer par ce seul moyen.

L'association de la vape et des TSN est alors tout à fait adaptée pour améliorer la réduction de consommation ou le sevrage complet de ces fumeurs.

### **Quelques précisions ou reprecisions des fondamentaux en matière de TSN :**

Un TSN est efficace s'il est prescrit à bonne dose et suffisamment longtemps.

Les TSN multiplient par deux les chances de sevrages réussis.<sup>10</sup>

Idéalement, un TSN se prescrit minimum entre 3 et 6 mois, durée pendant laquelle les signes de manque nicotinique peuvent persister.

Les TSN existent sous forme de dispositifs transdermiques (patchs) et formes orales (gommes, comprimés à sucer, inhalateur, spray...).

La prescription de ces deux formes permet d'augmenter de 15 à 36 % les chances de sevrage. On peut comparer la mise en place de ces traitements à la gestion médicamenteuse de la douleur : un

<sup>9</sup> Lindson N, Butler AR, McRobbie H, Bullen C, Hajek P, Begh R, Theodoulou A, Notley C, Rigotti NA, Turner T, Livingstone-Banks J, Morris T, Hartmann-Boyce J. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2024, Issue 1. Art. No.: CD010216. DOI: 10.1002/14651858.CD010216.pub8. Accessed 19 April 2024.

<sup>10</sup> Lindson N, Butler AR, McRobbie H, Bullen C, Hajek P, Begh R, Theodoulou A, Notley C, Rigotti NA, Turner T, Livingstone-Banks J, Morris T, Hartmann-Boyce J. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2024, Issue 1. Art. No.: CD010216. DOI: 10.1002/14651858.CD010216.pub8. Accessed 19 April 2024.

traitement de fond (les patches) et un traitement de crise (les formes orales). Comme pour la douleur, le traitement ne règle pas le problème, il soulage la douleur. Les TSN ne font pas arrêter de fumer, ils donnent du confort, ce qui permet au cerveau de décider si, oui ou non, il veut ou a envie de fumer. Si le cerveau « crie famine » et veut sa dose de nicotine, il sera incapable de réguler la dépendance psychologique et environnementale, sauf au prix d'un grand contrôle ou d'une souffrance de celui qui va vers ce zéro tabac.

Comme il est possible de fumer avec un patch, il est possible de vapoter avec un patch.

### Les signes de manque de nicotine

#### Aucun symptôme de manque, ni de surdosage

- Confort du patient
- Quelques pensées à fumer
  - Humeur égale
- Pas d'augmentation de l'appétit ni de grignotage
- Sommeil récupérateur

#### ▪ Poursuite de la même dose de TSN

#### Si un ou plusieurs symptômes de manque

- Envie impérieuse de fumer
  - Nervosité
  - Irritabilité
  - Frustration
    - Colère
- Humeur dépressive
  - Anxiété
  - Insomnies
- Réveils nocturnes
  - Rêves
- Augmentation de l'appétit

#### ▪ Augmenter le dosage des TSN

#### Si signes de surdosage

- Bouche « pâteuse »
  - Nausées
  - Céphalées
  - Difficultés d'endormissement
  - Palpitations
- **Diminuer la posologie des patches**

**Les TSN sont remboursés s'ils sont prescrits.**

CHU de Caen

## Qui peut prescrire ?

La loi de modernisation de notre système de santé, du 26 janvier 2016, autorise, en sus des médecins et des sage-femmes, les médecins du travail, les chirurgiens-dentistes, les infirmiers et les masseurs kinésithérapeutes à prescrire les substituts nicotiques, et donne ainsi accès à leurs patients au remboursement à hauteur de 65 % des traitements.<sup>11</sup>

Les sage-femmes bénéficient d'un élargissement de leurs droits de prescription à l'entourage de la femme enceinte ou accouchée. Une prescription d'un de ces professionnels est nécessaire pour bénéficier d'un remboursement.

Faut-il encore savoir prescrire un TSN à bonne dose : **pour évaluer la dépendance physique d'un fumeur, on utilise le test de Fagerström.**

### Test de Fagerström simplifié en deux questions

#### 1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins .....0
- 11 à 20 .....1
- 21 à 30 .....2
- 31 ou plus.....3

#### 2. Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Moins de 5 minutes .....3
- 6 à 30 minutes .....2
- 31 à 60 minutes.....1
- Après plus d'1 heure.....0

#### Interprétation selon les auteurs :

- 0-1 : faible dépendance ;
- 2-3 : dépendance modérée ;
- 4-5-6 : dépendance forte.

<sup>11</sup> Liste des substituts nicotiques pris en charge par l'Assurance Maladie, Assurance Maladie, 2019-12-17, 5 p.

**On peut utiliser un testeur de CO :** il est important d'accompagner la personne et d'expliquer le résultat afin d'atténuer les éventuelles inquiétudes. Ce test est à proposer au minimum 30 minutes après la dernière cigarette. Le monoxyde de carbone (CO) est présent à partir du moment où il y a de la combustion. C'est un outil valorisant qui permet de se rendre compte de l'évolution et des bénéfices liés à l'usage de la vape. Ce matériel doit être étalonné régulièrement. Il peut être utilisé pour évaluer toute consommation par combustion. Les résultats seront plus élevés en cas de polyconsommation par combustion.

Le protocole utilisé par le CHU de Caen Normandie, réalisé par l'Unité de Coordination Tabacologique (cf annexe p73), tient compte que, dans une cigarette, la dose de nicotine peut varier de 1 à 3 mg.

On peut retenir que 60 % des fumeurs ont au moins une fois dans l'année l'envie d'arrêter. Seulement 4 % des personnes arrêteront.<sup>12</sup>

Le conseil minimal réalisé par un professionnel de santé augmente de 10 % les tentatives d'arrêt. Prescrire un traitement augmente de 60 à 70 % les tentatives d'arrêt.

## LE CONSEIL DE MARIE

Il ne faut pas craindre de prescrire et de conseiller, la seule chose que risque votre usager est que cela fonctionne !

<sup>12</sup> Guignard R, Soullier N, Pasquereau A, Andler R, Beck F, Nguyen-Thanh V. Facteurs associés à l'envie d'arrêter de fumer et aux tentatives d'arrêt chez les fumeurs. Résultats du Baromètre de Santé publique France 2021. Bull Épidémiol Hebd. 2023;(9-10):159-65.

## Le vapofumage

Les personnes à la fois vapoteuses et fumeuses sont appelées vapofumeuses (ou encore vapoteuses mixtes ou dual-users).

La diminution de la quantité de tabac fumé, si elle n'a que peu d'incidence sur l'espérance de vie (par rapport à l'arrêt) entraîne toutefois des conséquences positives importantes et trop souvent négligées sur la qualité de vie (gain financier, retour du goût et de l'odorat, moins d'essoufflement...). Tous ces gains à court terme pour la personne sont autant d'éléments essentiels pour consolider sa motivation, renforcer son estime et sa capacité d'agir.

La réduction des risques consiste à adopter une approche pragmatique prenant en compte les capacités et les vulnérabilités de la personne. Elle impose de respecter ses comportements et ses choix, son rythme et sa temporalité. L'accompagnement à la vape ne déroge pas à ces principes !

Dans l'idéal, le vapofumage s'inscrit dans une démarche transitoire. Il ne faut pas que les dommages potentiels à long terme conduisent à adopter une attitude trop frontale ou dogmatique avec les vapofumeurs. Diaboliser ou culpabiliser ces personnes pourrait les amener à renoncer purement et simplement à leur projet, provoquant ainsi un sentiment d'échec bien trop souvent vécu<sup>13</sup>. Il existe tout de même un gain à diminuer la consommation de tabac.

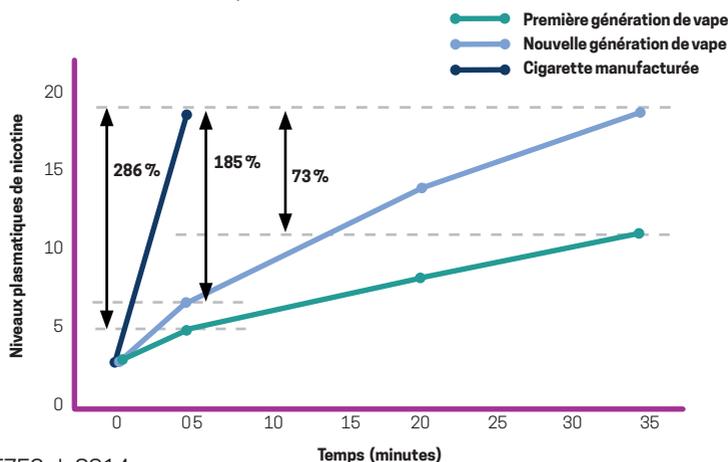
<sup>13</sup> SIEGEL Michael, Étude : la cigarette électronique aide au sevrage tabagique, même pour les vapofumeurs. VapingPost. 12 mars 2015.)

## Un vapoteur qui poursuit une consommation de tabac en parallèle de son vapotage est probablement dû à deux aspects :

Une méconnaissance de la cinétique de la vape : On considère qu'il faut une trentaine de minutes pour parvenir au seuil optimal d'absorption de nicotine avec la vape, là où une cigarette de tabac met 5 minutes. Le vapoteur doit donc apprendre à anticiper ses besoins :

- Avez-vous conseillé à la personne de vapoter 15 minutes avant une situation où il aurait fumé ?
- Avez-vous vérifié que la personne vapotait de façon « efficace » ?  
(c'est-à-dire indirect plutôt qu'en direct : cf. page 23)

Éventuellement, des traitements validés, tels que les sprays ou les gommages peuvent aussi venir en complément.



LE HOUZEZEC, J., 2014

Le sous-dosage : Si la personne consomme encore du tabac fumé, il y a fort à parier qu'elle n'est pas assez dosée en nicotine. Il faut en outre savoir que pour de gros fumeurs, il est illusoire de penser que la vape dosée à 20 mg/mL de nicotine va suffire à saturer les récepteurs de nicotine :

- Avez-vous proposé des patchs en complément de la vape pour améliorer son confort ?
- Avez-vous proposé d'augmenter le dosage de nicotine des e-liquides ?

## La valorisation de la vape dans l'accompagnement

Tout comme la buprénorphine qui était initialement un outil de réduction des risques et des dommages liés à la consommation d'opiacés, la vape tend aujourd'hui à être utilisée par les usagers comme un outil de substitution.

A contrario des substituts nicotiques classiques (patch, gomme...), la vape a pour avantage de permettre à l'utilisateur de **conserver une notion de plaisir** et ainsi de lutter contre la frustration liée à l'arrêt. En effet, le geste, l'aérosol, le « hit » en gorge, les saveurs sont autant d'éléments auxquels les fumeurs sont attachés. Cela permet une transition plus douce allant d'une consommation active de tabac apparentée au plaisir, à une abstinence totale. Par ailleurs, elle permet de conserver les associations très appréciées des fumeurs : par exemple : tabac/café, tabac/apéritif et la fameuse « pause clope » (permettant parfois aux personnes de conserver le relationnel autour d'un échange informel).

Une des raisons majeures qui motive le passage à la vape est le gain financier. L'accroissement du prix du tabac n'étant pas un facteur suffisant pour l'arrêt des consommations, les usagers s'orientent assez naturellement vers la vape, qui en plus des avantages cités précédemment, propose un bénéfice pécuniaire.

Pour information, le prix d'une fiole d'e-liquide certifié CE varie entre

4 et 6 euros pour une bonne qualité de produit, alors que le paquet de 20 cigarettes peut atteindre plus de 12 euros en 2024. Sachant qu'une fiole d'e-liquide dure plusieurs jours si le dosage de nicotine est adapté, ces tarifs d'e-liquide ne prennent pas en considération le DIY qui permet de diviser par trois le coup d'une fiole. La vape, c'est ludique ! L'utilisateur doit se saisir de l'outil. Il doit comprendre le fonctionnement de l'appareil et apprendre à gérer ses consommables (résistances, e-liquides) grâce à un accompagnement essentiel dans ses premiers pas par des professionnels.

C'est à l'utilisateur d'être à l'écoute de ses sensations, d'adapter ses dosages en conséquence. En bref, il doit s'impliquer et être acteur de son projet. Parallèlement, la vape permet de valoriser les compétences des usagers qui deviennent ensuite experts, ce qui pérennise le projet initial.

Avec la vape, les utilisateurs observent des résultats sur leur santé à court terme. En effet, le taux de monoxyde de carbone dans l'air expiré baisse manifestement au bout de quelques jours d'utilisation de la vape, avec arrêt du tabac bien entendu. Outre la capacité de récupération du souffle, l'odorat et le goût s'améliorent rapidement. Ces résultats rapides et palpables renforcent la motivation de l'utilisateur.

## TÉMOIGNAGE DE DOMINIQUE, 63 ANS

*J'ai totalement arrêté la cigarette depuis 15 jours. J'ai retrouvé plus de goût, plus de souffle. Le matin, au petit-déjeuner, le manque est difficile, mais je vapote. J'économise 60 € par mois depuis que j'ai arrêté la cigarette. Je vais pouvoir me faire plaisir avec cet argent. Quand ma vape a un goût de carton, je sais que je dois changer la résistance.*

## Quelques pistes pour mettre en place un projet vape

### Les entretiens individuels liés à l'accompagnement

L'approche motivationnelle est incontournable pour accompagner les usagers vers le sevrage ou la diminution de la consommation du tabac. Le principal objectif de cette approche est d'aider et d'accompagner au changement.

Elle est centrée sur la personne pour encourager la décision à changer. Elle a pour but d'explorer ses ambivalences face au changement, de faire ses choix et de s'approprier ses décisions.

**N'hésitez pas à vous former à l'entretien motivationnel. De nombreux organismes dispensent cette formation.**

### Au cours de l'entretien individuel, pensez à :

- 💧 Utiliser des questions ouvertes : « Par quoi cette personne peut être motivée ? » ; Valoriser l'utilisateur.
- 💧 Pratiquer l'écoute réflexive : reformulation.
- 💧 Être dans l'empathie, ne pas faire figure d'autorité.
- 💧 Ne pas se positionner comme expert, mais délivrer de l'information à la personne en demande.
- 💧 Résumer les échanges afin de s'assurer de la compréhension mutuelle des personnes.

## FOCUS SUR LA VAPE EN PSYCHIATRIE

Pour les personnes souffrant de troubles psychiques et hospitalisées, les objectifs pourront être posés étape par étape. Le changement s'inscrit davantage dans le temps.

Les patients nécessitant des soins psychiatriques peuvent être accompagnés, tant en situation de crise que lorsque leurs troubles sont stabilisés et qu'un accompagnement durable peut être proposé. En effet, il reste utile et pertinent de proposer également une réponse immédiate, y compris en contexte de crise où le manque de tabac vient s'ajouter aux vulnérabilités existantes.

Tout au long de l'entretien motivationnel, le professionnel doit s'adapter aux symptômes psychiatriques de la personne, que ce soit en urgence psychiatrique, durant une hospitalisation en unité d'admission, en unité complémentaire, en CMP ou en hôpital de jour. Le soignant va ainsi passer du rôle de prescripteur au rôle de collaborateur, permettant ainsi de valoriser l'autonomie du patient.

Il est essentiel de soutenir le sentiment d'efficacité personnelle. Il s'agit dès lors, de permettre à l'individu de croire en sa capacité à réaliser un changement avec succès.

### **En contexte d'hospitalisation, mais aussi face à certains troubles ou dans des situations d'isolement, la vape peut être un outil particulièrement pertinent :**

- 🔴 Elle permet de se substituer aux aspects comportementaux auxquels le tabac fumé est associé : promenade, repas, utilisation du tabac pour « rythmer la journée » ...
- 🔴 C'est un outil qui peut remplir des fonctions similaires à celles de la cigarette (manipulation, production de fumée, substitution de fonctions transitionnelles et occupationnelles).
- 🔴 C'est un facilitateur de lien social important, de valorisation entre pairs qui offre une réponse à un des freins majeurs de l'arrêt du tabac fumé : l'isolement social.

## **Exemple d'un accompagnement « vape » au sein d'un CAARUD qui conventionne avec l'association la Vape du Cœur**

### **1<sup>er</sup> entretien :**

Il peut être réalisé dans ou hors les murs sur les bases d'un entretien motivationnel. Le but de cette première rencontre avec l'utilisateur est d'évaluer :

- 💧 Sa consommation de tabac et autres substances psychoactives.
- 💧 Le coût lié à sa consommation de tabac (qui peut être une motivation au changement).
- 💧 Le.s arrêt.s antérieur.s et le ressenti de cette.ces expérience.s.
- 💧 Ses objectifs (à court, moyen, long terme).
- 💧 Les différentes offres de soins (TSN et protocole vape).

### **2<sup>nd</sup> entretien :**

- 💧 La délivrance du matériel pour une première utilisation de la vape avec son e-liquide (adapté en nicotine en fonction des besoins de la personne).
- 💧 Quelques conseils de réductions des risques associés. (Cf. p.25)
- 💧 L'appropriation de la vape par l'utilisateur en lui faisant pratiquer le démontage et remontage du matériel avec les conseils du professionnel.

## Supports aux entretiens

Ils peuvent être créés en interne. Les 2 documents téléchargeables ci-dessous peuvent aider à constituer une base aux entretiens visant un sevrage tabagique :

 [Le dossier de consultation de tabacologie simplifié](#)

 [Le questionnaire La Vape du Cœur](#)

Quelques organismes peuvent vous apporter des informations complémentaires (Aiduce, Vape du Cœur, Fivape, Sovape), mais également les réseaux sociaux (Info Vape, Je ne fume plus) ou encore des applications (Boost me vap 2).

## TÉMOIGNAGE D'ALEX, 42 ANS

*Aujourd'hui, je ne fume plus aucune cigarette, d'ailleurs l'odeur de la fumée me rend malade. J'ai décidé d'arrêter de fumer, car ma femme a eu des problèmes de santé et mon fils m'a fait la morale, et il avait raison. Avant, j'étais très sportif, j'avais même un bon niveau en vélo, mais maintenant, mon fils de 10 ans me distance ! Alors je me suis dit qu'il valait mieux pour ma santé et mes enfants, que j'arrête de fumer.*

## Mettre en place et définir un projet adapté à votre structure

Avant d'envisager un projet de réduction des risques tabagiques, il est nécessaire de rappeler que, comme tout projet, celui-ci aura toujours plus de force s'il s'inscrit dans une dynamique collective, soutenu par l'institution porteuse. Pensez donc à vous former en équipe (en y associant, par exemple, des usagers) et à engager des réflexions à l'échelle de l'équipe.

L'intérêt d'une formation est de permettre à chaque acteur (vapoteur ou non), de faire la part entre son usage personnel et le conseil qu'il sera amené à délivrer. Enfin, il aidera à se positionner en tant que professionnel en addictologie et éviter des confusions entre promotion de la vape et accompagnement à la réduction des risques.

## Différents points seront à définir en équipe en vue d'établir un protocole qui soit approprié à l'ensemble de l'équipe et au public accueilli :

- 🔥 Possibilité d'attribuer une seconde vape (détérioration, perte, vol...).
- 🔥 Intérêt de formaliser l'accompagnement par un document : contrat d'engagement, contrat d'accompagnement, carnet de suivi, caution...
- 🔥 Protocole de suivi (durée, fréquence des entretiens...).

Il y a une réelle plus-value à avoir des **professionnels formés à la prescription de TSN** en interne afin de faciliter les accompagnements. Il est également important et nécessaire de penser **au relai vers le droit commun** dès le début de la mise en place d'un tel projet.

Par la suite, **des animations** peuvent être menées au sein de la structure, telles que :

- 🔥 **Bar à vape** : Permet de tester d'autres matériels, d'autres saveurs...
- 🔥 **Ateliers d'auto-support.**
- 🔥 **La vape à disposition** (sacs de maraudes).

## EXEMPLE - LE BAR À VAPE

**Partenaire :** Vape du Cœur

**Lieu de l'activité :** CAARUD et CSAPA de l'EPSM de Caen

Espace intérieur du CAARUD pour le stand de la Vape du Cœur ;

Espace extérieur du CAARUD et SAS d'entrée notamment pour pouvoir vapoter.

**Durée de l'activité :** 2h30

### Objectif(s) de l'activité :

- Informer et sensibiliser sur la vape ;
- Valoriser la vape comme outil de RDRD Tabac et/ou de substitution nicotinique ;
- Déconstruire les idées reçues autour de la vape et susciter de l'enthousiasme vis-à-vis de cet outil ;
- Découvrir de nouveaux matériels et produits présentés par l'association « la Vape du Cœur » ;
- Favoriser l'échange entre pairs et valoriser l'utilisateur « expert ».

### Déroulement de l'activité :

- Installation du stand de la Vape du Cœur au CAARUD ;
- Accueil des usagers du CAARUD et du CSAPA ;
- Présentation de l'activité ;
- Échanges autour de la RDRD Tabac et la vape.

### Critères d'évaluation :

- Nombre de participants ;
- Investissement des participants dans l'activité, intérêt des usagers pour les matériels et consommables apportés par la Vape du Cœur ;
- Temps passé par les usagers et qualité des échanges avec les usagers ;
- Participation au Quiz « Mois sans tabac » ;
- Nombre de dépistage au Co testeur ;
- Questionnaire de satisfaction.

# Le cadre législatif

## La législation relative aux différents espaces

### L'article L3513-6 du CSP précise qu'il est interdit de vapoter dans :

- 🔥 Les établissements scolaires et les établissements destinés à l'accueil, à la formation et à l'hébergement des mineurs.
- 🔥 Les moyens de transport collectifs fermés.
- 🔥 Les lieux de travail fermés et couverts à usage collectif.

Ainsi, les établissements d'addictologie ont la possibilité d'intégrer l'autorisation de vapoter dans leur règlement intérieur. Si cela n'est pas interdit dans le règlement intérieur, il est convenu que le vapotage est toléré. Dans certaines situations (services hospitaliers d'addictologie notamment), le règlement qui fait foi est celui de l'établissement (le centre hospitalier par exemple). Il convient donc, de proposer une mise à jour du règlement intérieur qui organise l'utilisation du vapotage. À ce titre, le RESPADD, propose dans son « Guide Hôpital sans tabac »<sup>14</sup> des pistes de travail permettant d'éviter les amalgames entre combustion et vapotage. Si l'interdiction de vapoter inscrite au règlement intérieur s'étend aussi aux lieux où le Code du travail l'autorise (bureau individuel, salle de pause, espace d'accueil, etc.), alors la jurisprudence recommande que cette limitation soit « proportionnée au but recherché ». L'employeur doit donc se questionner sur la nature et les raisons de cette limitation, à l'image d'une interdiction totale de la consommation d'alcool (Conseil d'État, 1<sup>re</sup> et 4<sup>e</sup> chambres réunies, 8 juillet 2019, n° 420434).

### **Le décret du 25 avril 2017 complète en précisant :**

« Les lieux de travail soumis à l'interdiction de vapoter (...) s'étendent des locaux recevant des postes de travail situés ou non dans des bâtiments de l'établissement, fermés ou couverts et affectés à un usage collectif, à l'exception des locaux qui accueillent du public ». <sup>15</sup>  
De plus, « une signalisation apparente rappelle le principe de l'interdiction de vapoter, le cas échéant, ses conditions d'application dans l'enceinte des lieux ». <sup>16</sup>

Concernant les espaces extérieurs, il est recommandé d'identifier et de distinguer des zones fumeur et des zones de vapotage.

### **La législation relative à la vente aux mineurs**

Selon le Code de la santé publique (art. L3512-12, L3513-5, R3515-5 et R3515-6) : « Il est interdit de vendre ou d'offrir gratuitement, dans les débits de tabac et tous commerces ou lieux publics, à des mineurs de moins de dix-huit ans, des produits du tabac (ou des ingrédients composant ces produits) et des dispositifs électroniques de vapotage ou des flacons de recharge qui leur sont associés. La personne qui délivre l'un de ces produits, exige du client qu'il établisse la preuve de sa majorité ».

### **La législation relative aux produits de vape**

Conformément à l'article L3513-1 tel que défini dans l'Ordonnance n°2016-623 du 19 mai 2016 - article 1, les spécifications pour les flacons de liquide nicotiné sont les suivantes :

- 🔥 Le volume maximum autorisé pour un flacon nicotiné est de 10 mL.
- 🔥 La concentration de nicotine autorisée ne peut pas dépasser 20 mg/mL, en conformité avec les normes européennes.

<sup>15</sup> Article R3513-2 du Code de la santé publique

<sup>16</sup> Article R3513-3 du Code de la santé publique

# 06

## Et le cannabis dans tout ça ?

### Quelles alternatives en 2024 ?

L'arrêt du tabac demeure compliqué lorsque l'utilisateur consomme fréquemment du cannabis fumé.

La consommation de cannabis étant associée quasi systématiquement au tabac, l'utilisateur rencontrera des difficultés pour se contenter de la vape.

La prise en charge du sevrage nicotinique chez l'utilisateur de cannabis est essentielle. Il est primordial de proposer une substitution nicotinique qui contribuera au confort et aux besoins de l'utilisateur.

#### Pour aller plus loin :

- 🔥 La Passerelle 39 a réalisé 2 carnets téléchargeables à l'adresse suivante : [www.oppelia.fr/structure/passerelle-39/](http://www.oppelia.fr/structure/passerelle-39/)
- 🔥 Carnet pour les usagers « Le vapotage de CBD »  
[www.oppelia.fr/app/uploads/2024/09/Mars-2023-Usagers-Carnet-de-CBD-P39.pdf](http://www.oppelia.fr/app/uploads/2024/09/Mars-2023-Usagers-Carnet-de-CBD-P39.pdf)
- 🔥 Carnet pour les professionnels « Le vapotage de CBD. Quelques repères pour les professionnels »  
[www.oppelia.fr/wp-content/uploads/2021/01/Professionnels-Carnet-de-CBD-P39.pdf](http://www.oppelia.fr/wp-content/uploads/2021/01/Professionnels-Carnet-de-CBD-P39.pdf)

## Les cannabinoïdes disponibles sur le marché français

A l'état naturel, le cannabis, est composé d'un spectre d'une centaine de cannabinoïdes. Les plus connues sont le THC (Tétrahydrocannabinol) et le CBD (Cannabidiol). Il existe également une multitude de cannabinoïdes de synthèse dont la disponibilité a augmenté ces dernières années.

	Cannabis à l'état naturel	Cannabinoïdes de synthèse
Molécules les plus connues	THC (généralement entre 5 et 25 %) CBD (8 à 10 % max contenu à l'état naturel dans la plante)	THCP, THCV, Mix Activ Cannabinoïd (VMAC), CBD... Certaines de ces molécules peuvent avoir des effets psychotropes.
Forme du produit	Fleur, résine, huile...	Fleur, résine, huile, e-liquide, produit alimentaire, tisane, cristaux...
Mode de consommation	Fumé avec ou sans tabac, vaporisé, ingéré	Fumé, vaporisé, vapoté, ingéré

Les noms des molécules sont cités à titre d'exemple et évoluent très rapidement.

Le CBD est associé à des effets relaxants et ne dispose d'aucun effet psychotrope, à savoir aucune ivresse, vertige ou encore euphorie. Néanmoins, il est important de souligner que le CBD, tout comme le THC, n'est pas un produit neutre pour la santé. En effet, il a été démontré que le CBD est un inducteur enzymatique et dans le cadre de traitement, notamment, chimiothérapie ou prise de méthadone, il est recommandé de ne pas en consommer.

## La législation relative au liquide de vapotage contenant du CBD

Les liquides de vapotage contenant du CBD (produit de façon chimique ou obtenu par extraction des fleurs et feuilles de la plante de chanvre) sont autorisés, sous réserve qu'importateurs et vendeurs se soient assurés que leurs fournisseurs se sont conformés aux obligations de déclaration au titre de la réglementation européenne (REACH).<sup>17</sup>

La teneur en THC de ces produits ne doit pas être supérieure à 0,3%.

**Tous les produits contenant plus de 0,3 % de THC sont considérés comme des stupéfiants et à ce titre, interdits.**

## Les 4 principaux modes de consommation

### Fumé

Sous forme de fleurs séchées ou de résines, se consomme majoritairement mélangé à du tabac, ou pur, en pipe. Ce mode de consommation présente des risques somatiques liés à la combustion.

### Ingéré

Achetés sous forme de fleurs séchées ou de résines, se consomme principalement en infusion. Pour le consommer ainsi, il faut mélanger la fleur ou la résine avec de l'eau et un corps gras, puis chauffer le mélange sans atteindre l'ébullition.

Il existe une grande diversité de produits prêts à être ingérés comme les bonbons, les gâteaux, les huiles...

### Vapoté

Le vapotage de cannabinoïdes repose en général sur les mêmes principes

de fonctionnement que la vape.

Le chauffage est généralement effectué à des températures variant de 160 à 240 °C, selon l'appareil utilisé ou selon les préférences de l'utilisateur. Des informations supplémentaires sur le fonctionnement et sur les caractéristiques des dispositifs de vapotage de cannabis sont disponibles sur le site de l'Institut national de santé publique du Québec.<sup>18</sup>

Les e-liquides des différents cannabinoïdes existants sont considérés comme « fragiles » aux conditions de conservations (chaleur, lumière). Il est donc préférable de les consommer de préférence avec un pod ou une vape, équipée d'une résistance de faible intensité (10 à 15 W maxi. pour une résistance ordinaire) et d'un réservoir de petite taille. Il est préconisé d'utiliser une vape à tirage serré et à tirage indirect.

Ainsi, l'application de toutes ces préconisations permettra d'éviter la dégradation des molécules. Pour rappel, ces e-liquides ont un coût élevé.

Par ailleurs, le vapotage est parfois confondu avec la vaporisation, un mode de consommation qui consiste à chauffer le cannabis séché et certains extraits de cannabis, généralement solides (ex. hasch, kief), sans qu'ils atteignent le point de combustion.

## Vaporisé

La vaporisation libère des principes actifs des différents cannabinoïdes à l'état d'aérosols (tout comme une vape). Cela permet de les absorber sans combustion par voie pulmonaire et ainsi, de ne pas libérer de monoxyde de carbone, ni de goudrons, dans l'air ambiant.

La température de vaporisation se situe généralement entre 160 et 220 °C.

Il a été démontré que l'aérosol de cannabinoïdes purs ne contenait que 3 composés à l'état de traces contre 111 composés dans la fumée de cannabinoïdes purs.<sup>19</sup>

Plusieurs modèles existent : sous forme de fleurs séchées ou de résines avec du matériel spécifique tels que le «Volcano Classique» et le «Crafty». Ceux-ci sont haut de gamme (250 à 550 €). Les modèles tels que le Fenix Mini, ou le Xmax sont plus abordables (70 à 110 €).

<sup>18</sup> Institut national de santé publique du Québec, <https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/cannabis/vapotage>

<sup>19</sup> Vaporisateurs pour le cannabis : plus sain que d'inhaler la fumée. 17 juillet 2017 | Dr Martin Juneau, M.D., FRCP, Site internet : <https://observatoireprevention.org/2017/07/17/vaporisateurs-cannabis-plus-sain-dinhaler-fumees/>

## Quelques repères pour aller plus loin

	Ingéré	Vapote
DESRIPTIF	Ingestion par voie buccale et absorption par voie digestive	Inhalation des principes actifs par voie pulmonaire via produit de vape
FORMES DES PRODUITS	Space Cake, infusion avec corps gras, bonbons prêts à l'emploi...	Produits de vape contenant du CBD ou autres cannabinoïdes, PTC,...
INTERET RDR		
AVANTAGES	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Biodisponibilité du produit importante donc plus économique               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pas de combustion</li> <li>▪ Effets plus longs (6-8h).</li> </ul> </li> <li>▪ Moins d'appel à fumer via le manque de nicotine après le sevrage tabagique ou la substitution.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pas de combustion</li> <li>▪ Large disponibilité des produits légaux dans les commerces.</li> <li>▪ Moins d'appel à fumer via le manque de nicotine après le sevrage tabagique ou la substitution.</li> </ul>
INCONVÉNIENTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Difficile à doser</li> <li>▪ Risque important de bad trip</li> <li>▪ Effet retardateur (temps de la digestion).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prix parfois élevé</li> <li>▪ Pas facile de se retrouver dans le nombre de produits et dosages disponibles.</li> </ul>

Vaporisé	Fumé
<p>Inhalation des principes actifs (sans tabac et sans nicotine) sous forme d'aérosol, par voie pulmonaire via une chauffe sans combustion</p>	<p>Inhalation des principes actifs et d'autres composés chimiques issus de la combustion. Avec ou sans tabac</p>
<p>Flours et résine (Wax, BHO, ...)</p>	<p>Flours et résine (Wax, BHO,...)</p>
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pas de combustion</li> <li>▪ Biodisponibilité du produit importante donc plus économique             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saveur</li> </ul> </li> <li>▪ Économies à long terme avec l'arrêt du tabac. La vaporisation amplifie les effets (à dose équivalente)</li> <li>▪ Moins d'appels à fumer via le manque de nicotine après le sevrage tabagique ou la substitution.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agis très rapidement</li> <li>▪ Culturel en France</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prix du vaporisateur.             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peu connu.</li> </ul> </li> <li>▪ Effet un peu moins rapide que la combustion.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Combustion : Risques somatiques</li> <li>▪ Fréquence importante de consommation liée au besoin de nicotine associé au joint (dépendance comportementale)             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prix (tabac + cannabis)</li> </ul> </li> <li>▪ Biodisponibilité du produit moindre par rapport aux autres modes de consommation.</li> </ul>

## Attention aux idées reçues

**Pour vous aider à identifier  
le vrai du faux...**

**Faux !**

**« On n'a pas assez de recul sur le sujet ou c'est plus dangereux que la cigarette »**

La vape ne produit pas de monoxyde de carbone et ne contient pas les substances chimiques nocives présentes dans la cigarette. De ce fait, le vapotage est 95 % moins nocif que le tabac fumé.<sup>20</sup> Depuis 2023, les experts francophones en tabacologie s'accordent sur la reconnaissance du rapport bénéfice/risque du vapotage favorable à ce dernier.

« Ce n'est pas la nicotine qui tue, mais la combustion ». Tout végétal fumé produit des substances toxiques. La réduction des risques propose une alternative qui supprime la combustion.<sup>21</sup>

<sup>20</sup> Public Health England, Smokefree 'Health Harms' - Impact of smoking vs vaping demonstration, décembre 2018. [vidéo]

<sup>21</sup> LE HOUJECZEC Jacques, La vape réduit-elle les risques ? Sommet de la vape, Sovape, 2019-10-14. [vidéo]

**Vrai !**

## « Le mésusage de la vape est dangereux pour la santé »

Toutefois, il est important de rappeler que les accidents recensés sont dus à l'achat de produits illicites. De ce fait, on peut dire que le risque zéro n'existe pas, mais peut être évité en utilisant des produits achetés dans le commerce, comportant des normes de référence. Les normes « Afnor » ont été adoptées dès 2014 sur le matériel et les e-liquides utilisés pour la vape. Elles garantissent l'exclusion de certains matériaux et substances potentiellement nocives (diacétyle, formaldéhyde, acétaldéhyde, acroléine, plomb, antimoine, arsenic, nickel, chrome, etc.). Pour les personnes souhaitant se sevrer du tabac par la vape, il est donc recommandé de se tourner vers des produits se conformant à ces normes. Il est conseillé de se rendre dans des magasins spécialisés.

### Attention ⚠

**Les normes ne sont pas forcément visibles sur les flacons.**

**Faux !**

## « Ça fait de l'eau dans les poumons »

Aucun cas de noyade recensé à ce jour ! Pour rappel, le taux d'humidité peut dépasser 80 % dans certaines régions. La vape rejette un aérosol et non de la vapeur d'eau, généré par le propylène glycol (PG) et la glycérine végétale (VG), produits non-toxiques à court et moyen terme dans l'état actuel de nos connaissances. (Source : AIDUCE)

Le propylène glycol (PG) étant rétenteur d'eau, il est au contraire nécessaire de s'hydrater abondamment en vapotant.

**Faux !**

## « On ne sait pas ce qu'il y a dedans ! »

Nous connaissons l'intégralité des produits présents dans les e-liquides, à savoir : PG, VG, arômes, nicotine et parfois sous forme de traces : éthanol, eau et édulcorants.

(Cf. chapitre « C'est quoi la fumée ? », page 20)

Les arômes sont les plus difficiles à contrôler, d'autant qu'il y a environ 500 nouveaux e-liquides produits chaque mois. En France, ils font l'objet d'une déclaration systématique auprès de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation et du travail). Il est donc fortement recommandé de se fournir sur des sites officiels et soumis à la réglementation française et/ou européenne.

**Faux !**

## « Ça explose »

Tous les cas d'explosion évoqués dans la littérature sont des maquettes montées par l'utilisateur lui-même (matériel « craft ou reconstructible »). Le risque d'explosion n'est pas plus important que celui lié à l'utilisation d'un portable ou tout appareil doté d'une batterie.

Il existe toutefois des dispositifs vendus dans le circuit commercial standard appelés « mods méca » (comme mécanique). Ce sont des box ou des tubes, plutôt destinés au marché des passionnés. Leur particularité est de ne pas disposer d'élément électronique de contrôle ou de sécurité. Il n'y a donc aucune protection contre les courts-circuits. Il y a alors un risque non-négligeable de dégazage de l'accumulateur. **Les mods méca ne doivent donc en aucun cas être proposés aux vapoteurs débutants !**

**Faux !**

## « C'est dangereux pour l'entourage »

En août 2015, en Angleterre, Public Health England<sup>22</sup> publiait des recommandations reprenant le chiffre issu d'une expertise annonçant que la vape serait 95 % moins toxique que la cigarette de tabac.

La demi-vie de l'aérosol est 100 fois plus courte que la fumée de tabac. En outre, comme avec la vape il n'y a pas de combustion, l'utilisateur n'expose pas ses proches à des taux significatifs de substances cancérogènes ni de monoxyde de carbone. Donc, le vapotage passif n'existe pas tel qu'on l'entend pour le tabagisme passif.

Comme indiqué dans le chapitre trois « C'est quoi la fumée ? », l'aérosol de la vape est moins dangereux pour l'entourage. Ainsi, le passage de la cigarette fumée à la vapoteuse peut également être motivé par la protection de son entourage.

**Faux !**

## « On consomme plus avec une vape »

Cela dépend de chaque usager. En effet, la diffusion de la nicotine est plus longue avec la vape, ce qui représente plus d'inhalations. Cependant, l'augmentation du nombre d'aspirations n'est pas un problème en soi, car rappelons-le, c'est principalement la combustion du tabac qui est dangereuse pour la santé.

Pour un « gros consommateur » de tabac, il est recommandé d'associer patch (TSN) et vape.

<sup>22</sup> MCNEILL A., BROSELS., CALDERR., (et Al.), E-cigarettes. Une mise à jour des preuves Public Health England, 2015-08, 113 p.

**Faux !**

## **« Les arômes sucrés ou gourmands incitent les jeunes à consommer »**

Les arômes pour les vapoteurs, sont un des aspects principaux qui les a motivés à arrêter de fumer avec plaisir. Si l'apport en nicotine est essentiel dans la vape, la variété des arômes est un autre aspect central.

Les arômes sucrés et gourmands sont parmi les arômes de e-liquide les plus vendus. Ils sont donc très appréciés des vapoteurs, qu'ils soient jeunes adultes ou plus âgés.

Toutefois, on ne peut pas exclure que certains acteurs peu scrupuleux essaient de démarcher un public jeune afin d'ouvrir un nouveau segment de marché en profitant des « zones grises » de la loi (par l'emploi d'influenceurs sur les réseaux sociaux ou l'utilisation de codes culturels propres à une classe d'âge, par exemple), ou même carrément en la méprisant. Si ces démarches sont plus l'exception que la règle, elles doivent être sanctionnées comme le prévoit la législation.

En effet, afin de réduire l'attractivité de la vape pour des non-fumeurs et a fortiori mineurs, le législateur a prévu un ensemble de réglementations protectrices efficaces : interdiction de publicité dans l'espace public, interdiction de promotions ou d'affichage de produits nicotiné directement sur la vitrine, ...

Ce n'est donc pas tant les arômes, mais bien des stratégies marketing douteuses qui peuvent inciter les jeunes à vapoter. Il convient donc de réguler au mieux le marché en faisant respecter et évoluer la réglementation et en poursuivant les démarches de promotion des compétences psychosociales permettant aux jeunes de développer leur esprit critique vis-à-vis des sollicitations qui les ciblent.

**Vrai !****« Je peux associer TSN et vapotage »**

De nombreuses études montrent que le fait d'associer un TSN quel qu'il soit (gomme, patch...) à l'usage de la vape, peut être bénéfique dans l'accompagnement à l'arrêt du tabac. De manière imagée, le patch pourrait être assimilé au « traitement de fond » de l'addiction à la nicotine et la vape au « traitement de crise ».

**Faux !****« La vape est aussi nocive pour la santé que la cigarette classique »**

Vapoter, contrairement au fait de fumer, n'expose pas aux nombreuses substances toxiques telles que les goudrons, gaz toxiques (monoxyde de carbone, oxyde d'azote, ammoniac) et métaux lourds (mercure, plomb, chrome).

Ces substances sont générées par la combustion du tabac et sont responsables de nombreuses pathologies cardiovasculaires.

L'idéal est de ne rien inhaler, à part de l'air pur, mais « un an de vapotage est moins cancérigène qu'une journée de tabac », estime le Pr Bertrand DAUTZENBERG, pneumologue et tabacologue.

**Faux !****« Une femme enceinte doit arrêter la vape et reprendre la cigarette »**

Les tabacologues francophones s'accordent pour affirmer qu'il ne faut pas « dissuader une femme enceinte ou allaitante de vapoter si elle est considérée à risque de rechute vers le tabagisme » (source Société Française de Tabacologie).

**Faux !**

## « La nicotine est cancérigène »

La nicotine est responsable de la dépendance au tabac, elle n'est pas cancérigène. Une cigarette fumée entraîne un shoot de nicotine qui accentue la dépendance. Le problème est donc la combustion et non la substance (nicotine). La Vape apporte une diffusion douce de la nicotine en libérant son utilisateur des substances cancérigènes présentes dans la cigarette.

Les têtes de mort sur les flacons de e-liquides de plus de 16 mg/ml sont réglementaires en avertissant que la nicotine peut être nocive en cas de contact prolongé avec la peau ou en cas d'ingestion.

« Ce n'est pas la nicotine qui tue, mais la combustion ». Tout végétal fumé produit des substances toxiques. La réduction des risques propose une alternative qui supprime la combustion.

La nicotine est naturellement présente dans certains légumes comme la pomme de terre, le chou-fleur, la tomate ou l'aubergine. Elle agit comme protection pour ces végétaux.

En 1993, une étude américaine a montré que 10 grammes d'aubergines contiennent 1 microgramme de nicotine et qu'ainsi, 10 kilos d'aubergines contiennent autant de nicotine qu'une cigarette.

## POUR ALLER PLUS LOIN

« Il paraît que... » **Les idées reçues sur la cigarette électronique ou vaporisateur personnel.**

Association Indépendante Des Utilisateurs de Cigarette Électronique (AIDUCE), août 2015, 20 p.

**Top 10 de la désinformation sur la cigarette électronique.**

VAPYOU, 2 février 2015.



# 08

## Conclusion

Par David SAINT-VINCENT

Délégué régional de la Fédération Addiction

Voilà bientôt 15 ans que la vape est devenue un produit grand public et son succès ne se dément pas. L'industrie de la vape est passée d'un marché peu mature, tenu par d'anciens fumeurs convaincus de l'intérêt de l'outil pour arrêter de fumer, à une activité commerciale considérable dont les acteurs ne cessent de prendre de l'ampleur et de se professionnaliser.

Les usagers quant à eux se sont progressivement structurés pour défendre leur intérêt, organiser une parole commune face aux menaces qui planent sur l'accès au matériel, comme aux liquides, dans les législations nationales et européennes. Premiers experts de par leurs usages et premiers témoins de l'efficacité de la vape dans les stratégies de sortie de la combustion, ils sont des interlocuteurs essentiels.

Les acteurs de santé, il faut bien l'admettre, ont souvent regardé la vape avec un œil suspicieux : parfois qualifié « d'agent infiltré » de l'industrie du tabac, alléguant des vertus thérapeutiques pour mieux maintenir dans le consommateur dans une dépendance, source de profits. Même si ces points de vue subsistent, les données s'accumulent pour conforter l'idée d'un rapport bénéfice/risque en faveur de la vape. Les articles et revues de littérature scientifiques sont clairs : si on ne peut prétendre à un risque nul dans l'absolu, le risque relatif par rapport à la combustion est bel et bien favorable ! C'est d'ailleurs dans ce contexte que la Société

Francophone de Tabacologie vient appuyer, par son consensus (dont vous trouverez les références dans ce guide), l'intérêt de la vape comme outil de sevrage tabagique lié à la dépendance nicotinique.

En rédigeant ce guide, le collectif de rédaction s'est donné pour ambition de partager son expérience et soutenir tous les collègues de l'accompagnement, qu'ils travaillent dans le secteur médico-social, sanitaire ou en ville :

- En leur permettant de se repérer dans l'accumulation d'informations contradictoires, faisant par conséquent l'objet de controverses sociétale, politique, scientifique et de santé publique. Ainsi, sans avoir prétention à clore le débat, nous espérons que ce guide apporte un éclairage le plus équilibré possible.

- En leur donnant les moyens d'assumer une position qui leur est propre, sans lien d'intérêt ou de connivence commerciale avec l'industrie, sans diabolisation outrancière, qui les empêcheraient de comprendre ce que l'utilisateur cherche et trouve avec la vape, dans sa démarche d'arrêt du tabac.

Enfin, les soutenir, dans ce qui nous a pourtant semblé une évidence : la vape est un formidable outil de réduction des risques. Il ne s'agit pas de proposer une solution idéale du point de vue du professionnel de santé, mais bien de proposer ce qui semble le plus atteignable, compte tenu des appétences et des vulnérabilités de la personne concernée. Agissant au rythme de l'utilisateur et convenant de chaque étape de son accompagnement avec lui de façon pragmatique, la vape est certainement un levier intéressant pour travailler le sevrage tabagique, particulièrement pour les personnes en situation de précarité.

Un grand merci aux collègues pour leur énergie et leur enthousiasme fournis à la rédaction de ce guide. Merci également, au DAPA et à l'ARS Normandie d'avoir soutenu cette démarche qui peut profiter au plus grand nombre. Nous espérons que la lecture de ce guide aura répondu à ses objectifs et a contribué à vous donner les meilleurs éléments de compréhension afin que vous puissiez être davantage légitimés à verser la vape parmi les objets à prendre en compte au cours des accompagnements proposés.

# 09

## Ressources

### Bibliographie

ARMAND Ghyslain, DUIJNDAM Sébastien. « **Beyond the cloud** », documentaire sur la vape et le tabac, 2018. [vidéo]

**Guide Hôpital sans tabac**, Réseau des établissements de Santé pour la Prévention des Addictions (RESPADD), 2017, 40 p.

**Arrêt de la consommation de tabac. Du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours**, Haute Autorité de Santé (HAS), 2014-10, 60 p.

PASQUEREAU A., QUATREMER G., GUIGNARD R., (et Al.), **Baromètre de Santé publique France 2017. Usage de la cigarette électronique, tabagisme et opinions des 18-75 ans**, Santé publique France, 2019, 17 p.

SPILKA Stanislas, **Quels risques au niveau collectif ?** Sommet de la vape, Sovape, 2019-10-14. [vidéo]

**Les cigarettes électroniques sont environ 95% moins nocives que le tabac**, Public Health England (PHE), 2015-08-19.

HAJEK peter, D.Ph., PHILIPPS-WALLER Anna, (et Al.), **A Randomized Trial of E-Cigarettes versus Nicotine-Replacement Therapy**, In The New England Journal of Medicine, 2019-01-30, 9 p.

**Avis relatif aux bénéfices-risques de la cigarette électronique pour la population générale**, Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP), 2016-02-22, 26 p.

**Liste des substituts nicotiniques pris en charge par l'Assurance Maladie,** Assurance Maladie, MAJ. 2023-12-31, 6 p.

**Quelles sont les conséquences du tabagisme sur la santé ?** Santé publique France, MAJ. 2023-05-15

BONALDIC., BOUSSAC M., NGUYEN-THANH V., **Estimation du nombre de décès attribuables au tabagisme en France de 2000 à 2015,** Bull. Epidemiol.Hebd., n°15, Santé publique France, 2019-05-28, p. 278-284.

LE HOUZEZEC Jacques, **La vape réduit-elle les risques ?** Sommet de la vape, Sovape, 2019-10-14. [vidéo]

MCNEILL A., BROSELS., CALDER R., (et Al.), **Cigarettes électroniques : mise à jour des données probantes.** Public Health England, 2015-08, 113 p.

**Outil associé à la recommandation de bonne pratique «arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence. Test de Fagerström simplifié.** Haute Autorité de Santé (HAS), 2014-10, 2 p.

**Déterminants of Tobacco Use and Renaming the FTND to the Fagerström Test for Cigarette Dépendance.** Étude anglaise traduite par Sovape. 2018-05-29

McNEILL A., S BROSE L., CALDER R., (et al.). **Evidence review of ecigarettes and heated tobacco products 2018,** Public Health England, 2018-02, 243 p.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Board on Population Health and Public Health Practice; Committee on the Review of the Health Effects of Electronic Nicotine Delivery Systems.

**[Public Health Consequences of E-Cigarettes.](#)**

Washington (DC), National Academies Press (US), 2018-01-23, 750 p.

**Document disponible en anglais.**

## Webographie

Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) : **Avis et rapports du HCSP.**

Haute Autorité de Santé (HAS) : **Publications de la HAS.**

Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : **Publications de l'OMS.**

**Réseau des établissements de santé pour la prévention des addictions (RESPADD).**

**Sommet de la vape 2019.** [vidéos]

**Moi(s) sans tabac - tabac info service :**  
[mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr](http://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr)

**Observatoire Français des Drogues et des Tendances addictives (OFDT) :**  
Actualisation des données.

## Associations de bénévoles

**AIDUCE :** Association Indépendante Des Utilisateurs de la Cigarette Électronique.

**La Vape Du Cœur :** association d'entraide et actrice de la réduction des risques auprès des fumeurs. Association constituée de bénévoles experts de la vape pouvant apporter un soutien logistique dans la distribution de matériel auprès des publics précaires.

**FIVAPE :** Fédération Interprofessionnelle de la VAPE (dont les membres sont indépendants des fabricants de produits à fumer).

**SOVAPE :** association se consacrant à la promotion de la réduction de risques du tabagisme en axant particulièrement son regard et ses actions sur le vapotage.

## Réseaux sociaux

**Info Vape** (Facebook : 3 669 membres) autosupport composé de milliers de membres vapoteurs débutants ou expérimentés, qui vous accompagnent en vous conseillant sur l'arrêt du tabac, sur le vapotage et ses bonnes pratiques.

**Je ne fume plus** (Facebook : 18 112 membres) est un espace d'entraide pour celles et ceux qui pensent à arrêter de fumer, celles et ceux qui ont passé le pas, celles et ceux, qui ayant cessé de fumer, viennent témoigner. Pour s'informer, le groupe a une page Facebook (<https://www.facebook.com/assojnfp/>) sur laquelle on trouve des actualités sur le sujet tabac : sevrage, législation, méthodes d'aide...

## Application

**Boost my Vape 2** : Cette application gratuite pour Android permet de réaliser ses recettes d'e-liquide en DIY (Do-It-Yourself = faites-le vous-même), en renseignant diverses informations telles que le taux de nicotine du booster utilisé, la quantité de liquide désirée, le taux de nicotine recherché, le pourcentage d'arôme ajouté... Elle possède également une fonction « Base Mixer » afin de réaliser sa base dans le taux de PG/VG souhaité.

**LiqCalc** : Application gratuite sur Android qui permet de faire ses propres mélanges, en choisissant ses taux de PV, VG, nicotine, arômes. On peut également imprimer une petite étiquette pour le flacon.

**Kwit** : Disponible sur l'Apple Store pour iPhone et sur Google Play pour les smartphones Android, l'application Kwit est traduite en 13 langues, dont le français. Kwit permet, aux fumeurs et fumeuses qui ont choisi de s'aider de la cigarette électronique pour arrêter le tabac, de paramétrer leur habitude de vapotage pour en suivre les statistiques.

# 10 Annexe

## La VAPE : ce qu'il faut savoir

Le vapotage peut aider les fumeurs à arrêter. Il permet d'apporter de la nicotine aux fumeurs dépendants sans les composants nocifs de la fumée du tabac et en évitant la plupart des dommages causés par le tabagisme. En vapotant, les risques pour la santé sont 95 % moins élevés que lorsque l'on fume et la dépendance à la nicotine s'estompe dans la majorité des cas.

### AIDE À L'ARRÊT DU TABAC

- La vape est un moyen efficace pour réduire et arrêter sa consommation de tabac.
- La vape permet de réduire progressivement sa consommation de nicotine en l'ajustant à ses besoins.

### UN APPORT EN NICOTINE SANS COMBUSTION

- Le problème du tabac est la combustion et non la nicotine. La nicotine est la substance psychoactive qui vous rend dépendant(e). Elle n'est pas dangereuse. La nicotine présente dans la vape permet de combler le manque lié à l'arrêt du tabac et provoque le "hit", cette sensation de contraction dans la gorge reproduisant celle obtenue avec une cigarette classique.
- Il n'y a pas de combustion dans la vape. Sans combustion, il n'y a pas de fumée, pas de production de produits goudronnés cancérigènes et pas de monoxyde de carbone à l'origine de l'essoufflement et de complications cardiaques.
- Le vapotage entraîne l'inhalation de vapeur d'eau et de nicotine en quantité variable selon les dosages utilisés.
- Le vapotage ne produit pas de fumée secondaire : absence de tabagisme passif.

### CE QU'IL Y A DANS LA VAPE

- La vape contient uniquement quelques composés : du propylène glycol et/ou de la glycérine végétale, de la nicotine (ou non), des arômes alimentaires et de l'eau.
- Il est important d'utiliser des produits contrôlés : norme française AFNOR.



### LES E-LIQUIDES

- Il existe plusieurs dosages en nicotine. Choisissez votre concentration en nicotine en fonction de votre consommation de tabac et de la sensation ressentie dans la gorge. En général, 1 mg/ml par cigarette fumée par jour.

**PROPYLÈNE GLYCOL**  
Utilisé couramment dans l'industrie pharmaceutique et agroalimentaire, il sert d'excipient de gelée.



**GLYCÉRINE VÉGÉTALE**  
Utilisée dans l'industrie alimentaire, cosmétique et pharmaceutique, elle est à l'origine de la vapeur dense et importante.

**NICOTINE**  
Apporte la sensation de hit (correspondant à la sensation de contraction du larynx lorsque la vapeur est inhalée).

**ARÔMES**  
Ensemble de substances aromatisantes naturelles ou synthétiques permettant de reproduire le plus fidèlement possible la saveur recherchée.

- Il est recommandé d'acheter uniquement des produits dans des boutiques référencées et basées en France vendant des produits respectant les normes françaises. Les liquides ne doivent contenir que de la nicotine comme substance active.

### NOS CONSEILS

- Veillez au bon entretien de votre matériel.
- Il est possible d'associer la vape avec des substituts nicotiniques.
- Si vous vapotez trop souvent, augmentez la concentration en nicotine de votre e-liquide.
- En vapotant, vous pourrez ressentir une sensation de déshydratation, de bouche sèche. Cette sensation est normale. N'hésitez pas à boire fréquemment de l'eau pour hydrater vos muqueuses.

### LES DIFFÉRENTS TYPES DE VAPE

**PREMIÈRE GÉNÉRATION, LES DIS-A-LIQUIDE :**

- non rechargeables ;
- concentration en nicotine non modifiable.



**DEUXIÈME GÉNÉRATION :**

- disposables ;
- rechargeables ;
- démontables ;
- à remplir avec un e-liquide.



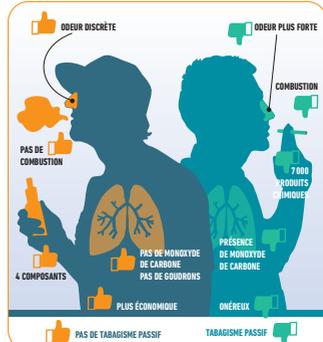
**TROISIÈME GÉNÉRATION :** le matériel est totalement modifiable. On parle de "do it yourself".



**DERNIERS MODÈLES APPARUS, LES PODS :**

- rechargeables ;
- resemblant à des "clés-usb" ;
- utilisant des cartouches de e-liquides pré-remplies, simples à utiliser et sans entretien particulier.

### VAPE VS CIGARETTE



# Protocole de prescription du traitement de substitution nicotinique (TSN)

selon score de Fagerström

(Unité de coordination de Tabacologie du CHU de Caen)

## TEST de FAGERSTRÖM = prérequis avant prescription

Après l'arrivée d'un patient fumeur aux urgences ou en hospitalisation, évaluer la dépendance à la nicotine du patient avec le test de Fagerström simplifié dont le score de dépendance physique permettra d'initier le TSN à suivre au minimum le temps de l'hospitalisation :

### Q1 : Le matin, combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 min = 3
- 6-30 min = 2
- 31-60 min = 1
- Plus de 60 min = 0

### Q2 : Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ? (1 cigarillo=2 cigarettes ; 1 cigarette roulée= 1.5 à 2 cigarettes, 1 joint de cannabis= 2-3 cigarettes)

- 10 ou moins = 0
- 11-20 = 1
- 21-30 = 2
- Plus de 30 = 3

**Score 0-1** = dépendance faible

**Score 2-3** = dépendance modérée

**Score 4-5-6** = dépendance forte

**Signes de manque les plus souvent rencontrés :** envies de fumer (demandes régulières à sortir) ; humeur irritable et/ou anxieuse et/ou triste ; augmentation de l'appétit avec une appétence pour le sucré (table de nuit avec bonbons, demande de plus au repas...) ; sommeil altéré par des micro-réveils ou des rêves ;

**Et aussi :** manque de concentration ; agitation dans le lit ou dans la chambre ; refuge dans le sommeil pour éviter de penser à fumer, difficultés de gestion de la douleur.

L'environnement hospitalier et le fait d'être hospitalisé changent du quotidien et des routines liés au tabagisme. Beaucoup de patients disent qu'ils n'ont pas envie de fumer, qu'ils n'ont pas de problème pour ne pas fumer à l'hôpital... **Ce n'est pas pour cela qu'il ne faut pas traiter leur besoin en nicotine.** Ce n'est pas parce que le cerveau ne pense pas à fumer qu'il ne lutte pas contre le manque de nicotine.

## LES MODALITES D'UTILISATION DES TSN

### Score de Fagerström = 6

**NICORETTESKIN patch 25mg/16h 1 par jour + NICOPATCH lib 21 mg/24h 1 par jour + NICOPATCH 14mg/24h**

Prescription « si besoin » de formes orales de nicotine les plus dosées pour soulager les envies tenaces de fumer :

- **gommes 4 mg.** 5 à 10 par jour
- **pastilles/comprimés 2 mg.** 5 à 10 par jour
- **inhaleur** 1 à 2 doses par jour si manque gestuel important

### Score de Fagerström = 5

**NICORETTESKIN patch 25mg/16h 1 par jour + NICOPATCH lib 21 mg/24h 1 par jour**

Prescription « si besoin » de formes orales de nicotine les plus dosées pour soulager les envies tenaces de fumer :

- **gommes 4 mg.** 5 à 10 par jour
- **pastilles/comprimés 2 mg ou 2.5 mg.** 5 à 10 par jour
- **inhaleur** 1 à 2 doses par jour si manque gestuel important

**Score de Fagerström = 4 ou 3****NICORETTESKIN patch 25mg/16h 1 par jour**

Prescription « si besoin » de formes orales de nicotine pour soulager les envies tenaces de fumer :

- **gommes 2 mg.** 5 à 10 par jour
- **pastilles/comprimés 1 mg ou 1.5 mg.** 5 à 10 par jour
- **inhaleur** 1 à 2 doses par jour si manque gestuel important

**Score de Fagerström = 2****NICOPATCH lib 21mg/24h 1 par jour**

Prescription « si besoin » de formes orales de nicotine pour soulager les envies tenaces de fumer :

- **gommes 2 mg.** 5 à 10 par jour
- **pastilles/comprimés 1 mg ou 1.5 mg.** 5 à 10 par jour
- **inhaleur** 1 à 2 doses par jour si manque gestuel important

**Score de Fagerström = 1****NICOPATCH lib 14mg/24h 1 par jour**

Prescription « si besoin » de formes orales de nicotine pour soulager les envies tenaces de fumer :

- **gommes 2 mg.** 5 à 10 par jour
- **pastilles/comprimés 1 mg ou 1.5 mg.** 5 à 10 par jour
- **inhaleur** 1 à 2 doses par jour si manque gestuel important

**Score de Fagerström = 0**

Prescription « si besoin » de formes orales de nicotine pour soulager les envies tenaces de fumer :

- **gommes 2 mg.** 5 à 10 par jour
- **pastilles/comprimés 1 mg ou 1.5 mg.** 5 à 10 par jour
- **inhaleur** 1 à 2 doses par jour si manque gestuel important

### **Quand le traitement est en cours, s'inquiéter tous les matins du confort du sevrage du patient :**

- Surveiller les signes de manque les plus fréquents
  - Si aucun symptôme de manque :
- Traitement à poursuivre tout le temps de l'hospitalisation, à prescrire ainsi au moins 6 semaines
  - Si symptômes de manque :
- Augmenter la posologie du patch et/ou ajuster avec formes orales
  - Si symptôme de surdosage (bouche pâteuse, nausées, céphalées, difficultés d'endormissement, palpitations) :
- Réajustement de la posologie en diminuant la posologie des patches

### **Si mauvaise tolérance cutanée des patches, prescrire :**

- AERIUS : 1 comprimé le soir au coucher
- DIPROSONE crème : après avoir retiré le patch, laver la zone à l'eau et au savon et appliquer la crème

### **Si fumeur de cannabis : augmenter le dosage du TSN**

Effectuer une « demande de consultation de liaison » auprès de l'unité de coordination de Tabacologie par USV2 en remplissant le formulaire « données ».

Elle peut être demandée par IDE, médecin/interne, Sage-femme, Masseur

kinésithérapeute, cadre de santé (tous les soignants en capacité de prescription des SN) :

- À tout moment du parcours de soin du patient (HDJ, HDS).
- Quand le patient est en difficulté dans sa démarche d'arrêt du tabac (plusieurs tentatives, plusieurs reprises).
- Quand l'amélioration de la santé du patient le requiert.
- Lorsque les soignants sont en difficulté de prise en charge du sevrage tabagique.
- À la demande du patient (souhait de profiter de son hospitalisation pour commencer la démarche).

# 11

## Glossaire

**Accumulateur ou batterie (accu ou piles) :** source d'énergie nécessaire au fonctionnement de la vapoteuse.

**Aérosol :** terme officiel de la « vapeur » produite lors du vapotage. Il est constitué de Propylène Glycol, Glycérine, eau, arômes et nicotine. Il s'évapore dans l'atmosphère en une quinzaine de secondes, contrairement à la fumée de cigarette, qui se dépose et se libère dans l'air ambiant en 10 minutes... par bouffée.

**AFNOR :** Association Française de Normalisation.

**Air-flow :** littéralement : flux d'air. Lorsque les événements d'aspiration sont réglables, on parle de réglage d'air-flow car on peut moduler l'arrivée d'air jusqu'à la fermeture complète. L'air-flow influe grandement sur le rendu gustatif d'un atomiseur et le volume de vapeur.

**Aldéhydes :** Liquide volatil formé au cours de la déshydrogénation de l'alcool éthylique.

**Atomiseur/ato/clearomiseur dit clearo/tank/réservoir :** conteneur du liquide à vaper. Il en permet la chauffe et son extraction sous la forme d'un aérosol que l'on inhale au moyen d'un embout buccal (drip-tip, drip-top).

**Auto-titrage :** capacité spontanée d'un usager qui consiste à ajuster sa consommation de nicotine en fonction de ses besoins.

**Base :** produits servant à l'élaboration des liquides en DiY à base glycérine végétale (VG), propylène glycol (PG).

**Box :** boîtier qui accueille l'accu, la batterie ou la pile.

**Chain-vap :** terme anglais désignant l'action de vaper en continu, sur 7 à 15 secondes par une succession de bouffées.

**Coil** : terme anglais désignant la résistance ou partie chauffante. Il est commun à tous les atomiseurs et peut être acheté complet.

**CE** : marquage qui certifie que le produit répond aux Conformités Européennes.

**DiY (Do-it-Yourself)** : terme anglais désignant que l'on fait soi-même

**Drip-tip** : embout qui permet l'aspiration depuis l'atomiseur auquel il est fixé.

**E-liquide** : composé de PG (Propylène Glycol) de VG ou GV (Glycérine Végétale), d'arômes et de nicotine. On peut y rencontrer des additifs, colorants, de l'eau (distillée) ou de l'alcool éthylique non modifié. On peut le préparer soi-même (DiY), ou l'acheter prêt à utiliser.

**Formaldéhyde** : Gaz incolore et irritant, obtenu par oxydation ménagée de l'alcool méthylique. (Utilisé dans de nombreux secteurs industriels [bois, textile, matières plastiques, engrais, etc.]). Le formaldéhyde est cancérigène.

**Glycérine Végétale ou Glycérol** : d'origine végétale, elle est écrite VG ou GV pour la différencier du propylène glycol (PG), l'autre composant essentiel des bases de l'e-liquide. La glycérine est connue pour ses propriétés hydratantes de la peau. La plupart des e-liquides du commerce proportionnent à égalité ces 2 composants, on parle alors de 50/50.

**Hit** : la « claque » dans la gorge ressentie lors du tirage. On peut l'obtenir par la saveur (menthe, piment), le dosage de nicotine et la puissance de chauffe (watt).

**Faux contact** : défaut de contact entre la pile et la résistance. Des résidus de liquide peuvent en être à l'origine.

**Nicotine** : Alcaloïde présent naturellement dans les feuilles de tabac, dégagé sous la forme d'une substance psychoactive par la combustion des cigarettes. Notre utilisation de la nicotine est très encadrée et sa vente pure est interdite en France. Seules les bases ou e-liquides nicotinés sont autorisés à la vente à raison d'un maximum de 19.99 mg par ml. Le hit est provoqué en partie par la nicotine (plus le taux de nicotine est élevé, plus le hit est fort). De plus, combinée à certains arômes, la nicotine est un exhausteur de goût.

**Propylène Glycol** : s'écrit PG par convention, un des deux composants de base des e-liquides. Moins visqueux que la VG, le PG encrasse beaucoup moins les résistances, mais ne constitue pas le meilleur « producteur de vapeur ». Sa principale fonction est de restituer les saveurs/arômes des liquides et permettre leur miction dans les préparations DiY.

**RdRD** : Réduction des Risques et des Dommages.

**Steeping** : phase de maturation des préparations DiY, où l'on laisse la fiole reposer à l'abri de la lumière dans un endroit à température ambiante ou fraîche, quelques heures ou quelques jours, en début d'élaboration.

**Switch** : bouton servant à allumer ou éteindre le dispositif de vape par pression. Il revient généralement en position éteinte au relâchement. Il peut avoir différentes fonctions, comme la navigation dans le menu.

**TSN** : Traitement de Substitution Nicotinique.

**Vape / vapotage** : action de tirer sur sa vapoteuse.

**Vapoteuse/vaporisateur personnel** : autre nom de la cigarette électronique propre à la vape sous toutes ses formes.

# Remerciements

**BILLAUX Samuel**  
CAARUD La Boutik

**COLLANGE Aurélie**  
ADISSA - Groupe SOS Solidarités

**DEFAY-GOETZ Hélène**  
CH Le Rouvray

**FOUQUES Christophe**  
CAARUD 14 - Établissement Public de Santé Mentale (EPSM) de Caen

**GESNOUIN Pierre**  
CSAPA Rue de Bretagne - Établissement Public de Santé Mentale (EPSM) de Caen

**GOULEY Benjamin**  
CAARUD Agora - La Passerelle

**GUIHARD Laure-Anne**  
ADISSA - Groupe SOS Solidarités

**HOEL Quentin**  
CAARUD La Boutik

**LAINE Marie-Laure**  
CAARUD Agora - La Passerelle

**LEBLOND Margot**  
ADISSA - Groupe SOS Solidarités

**LECANU Claire**  
CAARUD ESI 14

**MAECKEREEL Sandra**  
CSAPA NHN L'Abri - Nouvel Hôpital de Navarre et l'association L'Abri

**METHLOUTI Catherine**  
CAARUD Le Cap Dieppe - Œuvre Normande des Mères (ONM)

**SAINT-VINCENT David**  
Fédération Addiction

**Dr VAN DER SCHUEREN Marie**  
Unité de coordination de Tabacologie - Centre Hospitalier Universitaire de Caen

Nous remercions les professionnels à l'origine de la première version du guide :  
ALEXANDRE Christelle, ANCELIN Janick, AUZOU Gabriel, BEGUE Camille, CAVELIER  
Romuald, COUVREUX Émilie, DIEUDONNE Audrey, DRANGUET Franck, JEGOU Séverine,  
KHIAR Jonathan, LAMOTTE Céline.

Nous remercions les professionnels relecteurs : FONTAINE Virginie, MULOT Mélody,  
GUILLOU Xavier, GUIHARD Laure-Anne, PINÇON Pierre.



Conception et réalisation graphique :

**Promotion Santé Normandie**

*Siège social*

Espace Robert Schuman

3 place de l'Europe

14 200 Hérouville Saint-Clair

*Siège administratif*

L'Atrium

115 boulevard de l'Europe

76 100 Rouen



# Guide pour sortir de la fumée

## Partage d'expériences

Mise à jour **2024**

Cet outil est principalement à destination des professionnels de santé, du social et médico-social qui accompagnent des patients/usagers qui souhaitent diminuer ou arrêter leur consommation de tabac. Réalisé par des acteurs du soin et de la réduction des risques normands, il a pour but d'informer, de faciliter les accompagnements liés à l'usage de la vape et de développer la mise en place d'un protocole vape au sein de différentes structures. Il est, par ailleurs, désengagé de tout objectif commercial, et son utilisation ne saurait être revendiquée par des entreprises commerciales en particulier liées à l'industrie du tabac.

Le groupe de travail a fait le choix d'utiliser le mot « vape » plutôt que « cigarette électronique » pour éviter toute connotation négative associée au tabagisme. Il est important de préciser que ce guide ne traite pas des produits de tabac chauffé (que certains fabricants de tabac tentent à tort de promouvoir en les assimilant à la vape).

Ce projet est soutenu par l'Agence Régionale de Santé de Normandie qui épaula les acteurs de la région pour promouvoir la vape tel un outil de réduction des risques.



Financé  
par

