

entendre...O.R.L

LE BIMESTRIEL DE L'ACTUALITÉ O.R.L.

VAPOTAGE... un cessez-le-feu dans la guerre anti-tabac ?

“Fumer tue ». La brutalité du message semble bien souligner les limites sinon la fin d'un dialogue entre les gestionnaires et professionnels de santé d'une part et les accros à la cigarette d'autre part. Or avec 73 000 morts annuels (soit 200 par jour), ce sont 3% de notre PIB que le tabac coûte en dépenses de soins. C'est dire que la justification des innombrables mesures prises par les gouvernements successifs pour en diminuer la consommation n'est pas purement sanitaire. Avec des résultats trop modestes puisque 14 millions de nos compatriotes, insensibles aux risques qui en découlent, recherchent toujours dans la fumée l'assouvissement d'un plaisir devenu besoin.

Il semble toutefois qu'une invention venue de l'empire du Milieu soit susceptible aujourd'hui de desserrer l'emprise du Milieu sur le lucratif marché du tabac. C'est en 2006 en effet qu'un pharmacien chinois dénommé Hon Lik eut l'idée de confier à l'électronique le soin de dérégler une pratique ancestrale. Un rapport de la commission « Addictions » de l'Académie Nationale de Médecine et du Haut Conseil de la Santé Publique, une revue Cochrane ainsi qu'un tout récent Congrès spécialement dédié à la cigarette électronique permettent

de tirer un bilan de l'apport de cette nouvelle technologie dans la lutte contre le tabagisme.

On avait tout essayé...

Depuis la loi Veil de 1976, se sont succédées de nombreuses dispositions légales : interdiction de toute publicité, protection des non-fumeurs, promotion des thérapies de sevrage, forfait de prise en charge par l'Assurance Maladie, paquets neutres ou proposant un diaporama de tumeurs particulièrement photogéniques, et surtout augmentation des prix et des taxes.

Autant de dispositifs pour des résultats réels mais encore insuffisants. Certes la vente de cigarettes a baissé

ces dernières années, certes les tentatives d'arrêt du tabac ont augmenté, certes le tabagisme des lycéens et collégiens a diminué (encore que se soit simultanément opérée chez eux une augmentation dramatique de la consommation de cannabis !). Reste un noyau dur, irréductible, dont les mégots constituent le cauchemar des voiries.

Vapoter ou pétuner

Contrairement à la cigarette traditionnelle qui, par la température de son foyer (500-700 degrés), provoque la combustion de milliers de composants dont plus d'une centaine sont cancérigènes, la e-cigarette vaporise sous forme d'aérosol à la température d'environ 60°

en 2 mots

- Inventée en 2006, l'e-cigarette constitue, semble-t-il, l'outil de sevrage tabagique le plus efficace.
- Elle vaporise un mélange contenant des concentrations variables de nicotine mais dépourvu de la toxicité du monoxyde de carbone, des goudrons cancérigènes et des aldéhydes volatils.
- Elle est utilisée aujourd'hui par un million et demi de fumeurs (sur 14 millions).
- Elle expose toutefois au risque d'initiation tabagique, notamment chez les jeunes, et de renormalisation du tabac.
- Son éventuel statut de médicament pourrait la rattacher à l'industrie pharmaceutique et non à celle du tabac.
- Son utilisation doit être surveillée et réglementée.

un mélange comprenant propylène glycol, eau, éthanol, arômes divers et... nicotine, celle-ci étant proposée selon quatre dosages (3-6, 7-12, 13-17 et 18-20 mg/ml), cette dernière concentration étant la maximale autorisée par la directive européenne d'avril 2014.

Enfin les différences de voltage de la batterie et des résistances des circuits ainsi que le comportement du fumeur (durée, profondeur et fréquence des bouffées) influencent la disponibilité et la diffusion de la nicotine et des autres constituants.

Méfaits...

La toxicité du tabac est d'abord celle des goudrons cancérigènes issus de la combustion du végétal. Elle est aussi celle du monoxyde de carbone (CO) qui, en se liant irréversiblement à l'hémoglobine, empêche l'oxygène d'être transporté vers les tissus qui le consomment. Elle est enfin celle de la nicotine qui reproduit les effets de l'acétylcholine et stimule le « système de récompense » avec libération accrue de dopamine dans le noyau accumbens. Mais pour augmenter cette libération et donc la sensation de plaisir, sont ajoutées des substances dont la combustion donne naissance à des aldéhydes volatils inhibant sa dégradation.

A l'inverse, l'e-cigarette est - théoriquement - dépourvue de la toxicité du monoxyde de carbone et surtout de celle des goudrons cancérigènes et des aldéhydes volatils dont la concentration est en tous cas très largement inférieure à celle du tabac fumé. Par ailleurs, à 60°, le propylène glycol n'a aucune toxicité avérée, sa dégradation n'étant toxique qu'au-delà de 250°. Il est aussi établi que la nicotine passe moins vite vers le cerveau qu'avec la cigarette classique (avec laquelle elle y parvient en 7 à 8 secondes et dépasse dans le sang 26 ng/mL en moins de 10 minutes !).

S'il existe encore des incertitudes concernant sa nocivité à long terme sur la santé, il est admis aujourd'hui que les effets irritants et/ou toxiques de l'e-cigarette sont inférieurs à ceux du tabac.

...et gestes

En satisfaisant une dépendance gestuelle et... labiale tout en permettant de délivrer des concentrations décroissantes de nicotine, l'e-cigarette représente donc un outil de sevrage tabagique relativement « indolore » qui, à ce jour, a séduit en France environ un million et demi d'utilisateurs quotidiens soucieux de s'émanciper de leur addiction délétère.

Malgré la rareté des essais comparatifs randomisés apportant une preuve scientifique indiscutable, une méta-analyse Cochrane et diverses enquêtes montrent une réduction significative du tabagisme en faveur de la cigarette électronique nicotinée contre les timbres à la nicotine et contre la cigarette électronique sans nicotine, et ce sans événement indésirable. 80% des vapoteurs assurent avoir réduit leur consommation de tabac, ce qui *de facto* en diminue les risques de pathologies. Si aucune organisation officielle n'en recommande l'usage, l'HAS en revanche considère aujourd'hui - notons la prudence du message - que « son utilisation ne doit pas être découragée ».

Bénéfices ou risques ?

Il semble donc que l'e-cigarette constitue à ce jour une arme intéressante dans la guerre anti-tabac, ce dont témoignent nombre de nos patients et proches. Elle pose toutefois trois problèmes importants :

i) celui de *l'initiation nicotinique*. Elle ne constitue pas en effet un substitut nicotinique puisqu'elle délivre des niveaux de nicotine comparables voire supérieurs à la cigarette classique et

possède donc un potentiel addictif réel, ce qui peut chez les novices favoriser l'entrée dans le tabagisme ;

ii) celui de la *renormalisation du tabac*. En apparaissant comme un outil efficace de sevrage, elle rassure et déculpabilise le fumeur qui sait pouvoir y faire un jour appel ;

iii) celui de *son statut juridique*. L'e-cigarette remplit les critères de « médicament » dès lors que son usage revendique l'aide au sevrage tabagique, que la quantité de nicotine dans la cartouche est supérieure ou égale à 10mg et que sa concentration dans la solution de recharge est supérieure ou égale à 20mg/ml. Pour l'ANSM, elle représente alors un dispositif médical devant disposer d'un marquage CE.

L'instauration d'une « e-cigarette médicament » l'introduirait dans le circuit de l'industrie pharmaceutique et non plus dans celui du tabac.

Au vu de ces données, l'ensemble des institutions concernées s'accordent sur les recommandations suivantes :

1. *La fabrication et la distribution* de l'e-cigarette doivent être réglementées afin d'en assurer la fiabilité et la conformité aux normes AFNOR ;
2. *Sa vente* doit continuer d'être interdite aux mineurs, sauf à ceux s'étant déjà engagés dans le tabagisme, le dispositif et ses recharges étant alors achetés par les parents ce qui peut initier une prise de conscience et une discussion familiales ;
3. *Les recharges* doivent être dépourvues de tous adjuvants et arômes influant sur la saveur ou le parfum afin de ne pas en accroître l'appétence ;
4. *Son usage* dans les lieux publics ainsi que sa publicité (sauf en tant que mode de sevrage) doivent être interdits ;
5. Des études épidémiologiques doivent être poursuivies pour en établir la réelle efficacité.

L'avis de l'expert

AVIS DU HAUT CONSEIL DE LA SANTÉ PUBLIQUE (Février 2016)

Dans un rapport publié en février 2016, le HCSP considère que la cigarette électronique :

- peut être considérée comme un outil d'aide au sevrage tabagique pour les populations fumeuses désireuses d'arrêter leur consommation de tabac ;
- constitue un outil de réduction des risques du tabagisme. Toutefois pour les usagers concomitants de tabac et de cigarette électronique, le débat reste ouvert ;
- pourrait constituer une porte d'entrée dans le tabagisme.
 - ce risque serait contrebalancé par le fait que la cigarette électronique pourrait retarder l'entrée dans le tabagisme.
- induit un risque de renormalisation de la consommation de tabac compte tenu de l'image positive véhiculée par son marketing et sa visibilité dans les espaces publics.

Le HCSP recommande :

- de poursuivre et d'intensifier les politiques de lutte contre la consommation de tabac ;
- d'informer, sans en faire publicité, les professionnels de santé et les fumeurs que la cigarette électronique :
 - est un outil d'aide à l'arrêt du tabac chez les populations désireuses de sortir du tabagisme ;
 - apparaît être un mode de réduction des risques du tabac en usage exclusif ;
 - ses avantages et inconvénients doivent être soulignés.
- de maintenir les modalités d'interdictions de vente et de publicité prévues par la loi de modernisation de notre système de santé et d'étendre l'interdiction d'utilisation à tous les lieux affectés à un usage collectif.

Le HCSP invite :

- au renforcement du dispositif observationnel français du tabagisme, à la réalisation d'études épidémiologiques et cliniques robustes sur la cigarette électronique, ainsi qu'au lancement de recherches en sciences humaines et sociales sur cette question ;
- à clarifier le statut de la cigarette électronique et des flacons de recharge ;
- à poursuivre les efforts de labellisations et de marquages pour assurer le maximum d'information aux consommateurs et assurer leur sécurité ;
- à engager les parties prenantes concernées, en particulier l'industrie pharmaceutique, à une réflexion sur la création d'une cigarette électronique « médicalisée » ;
- à une réactivité accrue des pouvoirs publics face à des « innovations technologiques supposant un bénéfice pour la santé publique » proposées par le marché et ne bénéficiant pas d'une réglementation préalable ;
- l'Organisation Mondiale de la Santé à émettre des recommandations générales concernant la cigarette électronique qui viendraient enrichir une future version de la Convention Cadre pour la lutte anti-tabac.

Articles à lire

Contentin L. Les cigarettes électroniques/e-cigarettes/vapeurs. Espoirs et craintes. La lettre du CNPERT, n°32, 2014 ; 2-4.

Dubois G et coll. La cigarette électronique permet-elle de sortir la société du tabac ? Rapport de l'Académie Nationale de Médecine.

HAS (2015). Avis 2015.0100/AC/SBPP du 4 novembre 2015 du collège de la Haute Autorité de Santé sur la nécessité d'actualiser la recommandation de bonne pratique : « Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours ». HAS, 1 page.

HCSP. Avis relatif aux bénéfices-risques de la cigarette électronique ou e-cigarette étendus en population générale. 2016.

McRobbie H et al. Electronic cigarettes for smoking cessation and reduction. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2014, Issue 12.

Public Health England (2015). E-cigarettes : an evidence update - A report commissioned by Public Health England. PHE, Londres, rapport n° 2015260, 111 pages.

Un accompagnement personnalisé pour vos patients !



entendre

La force d'un réseau,
l'implication d'un indépendant

■ L'audioprothésiste Entendre est un indépendant qui s'engage personnellement et engage son équipe pour la satisfaction totale de vos patients.

■ Un accueil et un accompagnement personnalisés de vos patients tout au long des différentes étapes de leur appareillage.

■ Des produits et des services à la pointe de la technologie et de l'innovation, proposés par un réseau national.

■ Une des meilleures centrales d'achats en France, vos patients bénéficieront des meilleurs produits au meilleur prix.

entendre
...et la vie recommence

www.entendre.com