



Guide pour sortir de la fumée

Repères pour l'accompagnement
vers la vape

MÉTHODOLOGIE :

Ce guide a été rédigé par un groupe de professionnels normands : infirmiers, éducateurs spécialisés, psychologue, directeurs de structures... Ces acteurs issus d'horizons différents : (CSAPA, CAARUD, hôpitaux, etc.) se sont appuyés sur les travaux de la littérature scientifique. La rédaction de ce guide est le fruit de 6 réunions de travail productives réalisées entre 2019 et 2020 allant de l'élaboration du plan à la rédaction de chaque partie.

Guide pour sortir de la fumée

Repères pour l'accompagnement
vers la vape

Cet outil est principalement à destination des professionnels de santé, du social et médico-social qui accompagnent des patients/usagers souhaitant diminuer ou arrêter leur consommation de tabac. Réalisé par des acteurs normands du soin et de la réduction des risques, il a pour but d'informer, de faciliter les accompagnements liés à l'usage de la vapoteuse et de développer la mise en place de 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 liée à l'industrie du tabac.

Le groupe de travail a fait le choix d'utiliser le mot « vapoteuse » plutôt que « cigarette électronique » afin d'éviter toute consonance négative liée au tabagisme. Ce guide ne porte pas sur les produits de tabac chauffé, que certains industriels du tabac tentent de promouvoir en les assimilant à tort à la vape.

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

Délaissée pendant de nombreuses années la réduction des risques et des dommages liée au tabac tend à se développer au sein des structures spécialisées en addictologie. Actuellement, 1.3 milliards de fumeurs sont recensés dans le monde et selon l'OMS un fumeur sur deux va mourir de son tabagisme. Le tabac étant la première cause de mortalité mondiale, cela en fait le plus important problème de santé globale. Si l'on prend l'exemple français, le tabagisme actif représente 75 000 cas de décès prématurés par an.

Historiquement, les enjeux de la Réduction Des Risques et des Dommages (RdRD) étaient centrés sur les problématiques sanitaires majeures de l'époque à savoir VHC, VIH et overdoses. De ce fait, la problématique tabac était relayée au second plan.

Effectivement ce produit de consommation courante licite, bénéficiait de publicités mensongères avec des moyens de communication colossaux. La cigarette est un « Malsilencieux » qui a un impact à retardement, ce qui a eu pour conséquence la priorisation d'autres problèmes de l'époque considérés comme plus urgents. De plus « la clope » a un effet social minime voire même ressenti à tort comme facilitateur de communication ou socialisation.

« Fumer est un comportement social »¹

Anne COPPEL

Historiquement, le fait de fumer a longtemps permis la réalisation d'entretien informel, et ce, plus particulièrement en structure psychiatrique. À ce jour, les priorités ont évolué et le tabac est devenu un enjeu majeur de santé publique.

Face au manque d'engouement des patients et usagers envers la substitution nicotinique traditionnelle (gomme, patch...) et l'enjeu sanitaire que cela représente, les structures spécialisées et les professionnels se mobilisent afin de proposer des alternatives aux substituts nicotiques proposés jusqu'alors. Ces outils permettent ainsi de toucher une partie du public qui se sent peu concernée a priori par le soin, mais est davantage demandeuse d'une réduction des risques.

Il semble toutefois important de rappeler que l'arrêt complet du tabac doit rester l'objectif d'un accompagnement car réduire le nombre de cigarettes fumées est insuffisant pour réduire les risques.

Il faut savoir qu'un vapofumeur cumule les risques du tabac (bien documentés) à ceux de la vape (dont les effets à long terme restent à démontrer).

Le vapotage est réellement considéré comme un outil de réduction des risques s'il est utilisé en usage exclusif (soit sans tabac fumé associé). C'est ainsi que des programmes d'accompagnement « vape » adaptés et personnalisés voient le jour.

¹ ARMAND Ghyslain, DUIJNDAM Sébastien. « Beyond the cloud », documentaire sur la vape et le tabac, 2018. [vidéo]



Sommaire

01

Le cadre législatif

La législation relative aux différents espaces ... 06

La législation relative à la vente aux mineurs 07

02

Quelques recommandations et avis sur l'utilisation de vapoteuse en France

Témoignage Dr Marie VAN DER SCHUEREN 12

03

La vapoteuse comme outil de réduction des risques et d'aide à l'arrêt du tabac

Les 3 types de vapoteuse 14

Le fonctionnement de la vapoteuse 16

Les consommables 18

Le PG (Propylène glycol) 18

La VG (Glycérine Végétale) 19

Les Arômes 22

Les boosters 22

Les sels de nicotine 22

Le DIY 23

Les conseils de réduction des risques 25

La vapoteuse comme outil de soutien au sevrage tabagique de seconde intention 28

Valorisation de la vapoteuse dans

l'accompagnement 30

04 Attention aux idées reçues !

« On n'a pas assez de recul sur le sujet / c'est plus dangereux que la cigarette »	32
« Le mésusage est dangereux pour la santé » ...	33
« Ça fait de l'eau dans les poumons »	34
« On ne sait pas ce qu'il y a dedans »	34
« Ça explose »	34
« C'est dangereux pour l'entourage »	34
« Les arômes sucrés ou gourmands incitent les jeunes à fumer »	35
« On consomme plus avec une vapoteuse »	36
« Je peux associer TSN et vapotage »	36

05 Quelques pistes pour mettre en place un projet vape

Les entretiens individuels	38
Les outils et supports	41
Mettre en place et définir un projet adapté à votre structure	42

06 Conclusion

07 Ressources

08 Annexe

09 Glossaire

01

Le cadre législatif

La législation relative aux différents espaces

L'article L3513-6 du CSP précise qu'il est interdit devapoter 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 »² 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^{re} et 4^e chambres réunies, 8 juillet 2019, n° 420434).

² Guide Hôpital sans tabac, Réseau des Établissements de Santé pour la Prévention des Addictions (RESPADD), 2017, 40 p.

Le décret du 25 avril 2017 complète en précisant :

(article R3513-2 du CSP)

« 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 »

(article R3513-3 du CSP)

« Une signalisation apparente rappelle le principe de l'interdiction de vapoter, et le cas échéant, ses conditions d'application dans l'enceinte des lieux »

Concernant les espaces extérieurs, des recommandations peuvent être suggérées comme ne pas vapoter devant les portes d'entrée des lieux de santé, mais aucune interdiction ne peut être mise en place.

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 ».

02

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

Avant de citer **les recommandations du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP)**, il semble important de préciser que ces dernières **datent de 2014**. Aujourd'hui, de nombreuses études ont fait évoluer ces pratiques notamment concernant l'efficacité de l'association de traitement de substitution nicotinique (TSN) et l'usage de la vapoteuse.

Selon les recommandations du HCSP, « Si un fumeur refuse les moyens de substitution nicotinique recommandés, l'utilisation de la vapoteuse ne doit pas être déconseillée mais s'inscrire dans une stratégie d'arrêt avec accompagnement. »³

Le HCSP a actualisé son avis en 2016. La vapoteuse n'est plus considérée comme un moyen de seconde intention, après refus des TSN.

« Le HCSP recommande d'informer, sans en faire publicité, les professionnels de santé et les fumeurs que la cigarette électronique est une aide à l'arrêt du tabac ; et un mode de réduction des risques du tabac en usage exclusif. »

³ 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.

Il y a 3 ans, Santé publique France, révélait que le vapotage était l'outil d'aide le plus populaire chez les Français. Dans ce nouveau rapport, elle indique que «le nombre d'ex-fumeurs quotidiens ayant arrêté de fumer depuis plus de six mois et qui pensent que vapoter les a aidés à arrêter de fumer est estimé à environ 700 000 personnes depuis l'arrivée de l'e-cigarette sur le marché en France.»⁴

Il semble toutefois 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 la mortalité.

Le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) indique que la vapoteuse peut être considérée comme une aide pour arrêter ou réduire la consommation de tabac des fumeurs.

Le HCSP souligne en revanche qu'elle pourrait également constituer une porte d'entrée dans le tabagisme en induisant 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). Cet argument est aujourd'hui déconstruit par une étude de l'OFDT⁵ «Vape : porte d'entrée vers le tabagisme».

Le HCSP invite au renforcement du dispositif observationnel du tabagisme, à la réalisation d'études épidémiologiques et cliniques robustes sur la vape, 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 informer les consommateurs et assurer leur sécurité et à engager une réflexion sur la création d'une cigarette électronique « médicalisée ».

⁴PASQUEREAU 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.

⁵SPILKA Stanislas, Quels risques au niveau collectif ? Sommet de la vape, Sovape, 2019-10-14. [vidéo]

Dans des recommandations éditées en 2014, la **Haute Autorité de Santé (HAS)** préconise d'informer les utilisateurs de vapoteuse 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 England⁶ 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 de 2019⁷ qui vise à comparer la vapoteuse aux autres TSN. Cette étude tend à démontrer que l'efficacité de la vapoteuse est supérieure aux autres TSN.
- 💧 Une étude française ECSMOKE est actuellement en cours. Elle vise à déterminer si la vapoteuse peut figurer parmi les dispositifs approuvés comme aide au sevrage.

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 compare 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.

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

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

TÉMOIGNAGE

Dr Marie VAN DER SCHUEREN

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

En 2013, la première fois que j'ai été interrogée par un journaliste sur la vape, j'ai exprimé toutes mes réserves sur ce nouveau dispositif. Puis, j'ai écouté mes patients, écouté que cet outil les aidait et que certains maintenaient l'arrêt sur le long terme. En 2017, à Caen, lors d'un changement professionnel, j'ai eu rapidement l'occasion de me repencher sur le sujet de la vape avec une addictologue travaillant dans un centre méthadone. Elle était désabusée sur les traitements de substitutions nicotiques classiques, pensant que ses patients poly-consommateurs ne pouvaient pas arrêter de fumer. Nous avons retravaillé ensemble sur ce qu'était une bonne substitution nicotique, et par l'intermédiaire de financements nationaux, obtenu des vaporisateurs personnalisés (VP) pour ses patients : ce qui a permis une nette réduction de consommations voire des arrêts. C'est ainsi que j'ai commencé à forger ma conviction que le VP est un réel outil d'accompagnement des fumeurs (particulièrement auprès des publics précaires), et réfléchi au développement de la vape en milieu carcéral. Avec de multiples partenaires, dont la Vape du Cœur, l'unité de coordination de tabacologie (UCT) du CHU de Caen a initialisé un projet de réduction des risques et des dommages en prison fournissant des vapoteuses aux détenus avec un financement de l'ARS Normandie.

La question sur l'innocuité à long terme et l'efficacité du VP reste encore posée notamment par le corps médical. Aujourd'hui, on sait que ne pas fumer est la meilleure des choses, et que si on est « non-fumeur » on ne doit pas vaper. On sait également que le tabac tue 75 000 personnes par an en France. Ne peut-on accepter juste de réduire les risques avec un VP ? Le Pr David Levy, de l'institut national contre le cancer des USA, a fait une estimation des bénéfices à l'utilisation du vaporisateur personnalisé à la place de la cigarette combustible. Il estime que s'il est optimiste sur le VP, reprenant les études les plus favorables à la vape, l'utilisation du vapoteur personnalisé à la place de la cigarette sauvera 7 000 000 de vies aux USA. Au contraire, s'il est pessimiste sur le VP, et qu'il reprend les études les plus défavorables à la vape ce sera tout de même 1 600 000 vies sauvées en utilisant le VP plutôt que la cigarette combustible.

Concernant son efficacité, nous avons pu voir que de nombreuses études contradictoires ont été publiées. En 2018, a débuté l'étude française ECSMOKE, imaginée par le Pr Ivan BERLIN, qui vise à déterminer si la vapoteuse peut figurer parmi les dispositifs approuvés comme aide au sevrage. Il s'agit d'une étude randomisée en double aveugle, de non-infériorité du VP par rapport au traitement de référence qu'est la Varénicline. Cette étude doit prendre fin en 2021 et sera probablement la seule étude internationale de ce type. Elle est réalisée dans 19 centres de consultations de tabacologie dont l'UCT du CHU Caen Normandie. 326 patients ont déjà été inclus. Ce type d'étude permettra certainement de répondre à la question de l'efficacité de la vape d'un point de vue scientifique.

En tant que tabacologue, la HAS me demande de ne pas encourager l'utilisation des VP mais d'accompagner les utilisateurs. À l'UCT, nous avons donc initié un partenariat avec la Vape du Cœur pour fournir une information de qualité dénuée de tout enjeu financier.

Ces différentes actions et partenariats nous ont vraiment appris à connaître ce dispositif, à le dédramatiser et à lui donner la place utile qui lui revient dans l'accompagnement des fumeurs en sevrage.

03

La vapoteuse comme outil de réduction des risques et d'aide à l'arrêt du tabac

Les 3 types de vapoteuses



En 2020, il faut compter entre 25 et 30 euros pour l'achat d'une vapoteuse de qualité convenable, d'entrée de gamme et il faudra compter entre 50 et 80 euros pour une vapoteuse s'adressant aux personnes ayant un peu plus d'expérience.

Rappelons tout de même une problématique récurrente dans le domaine de l'addictologie : le besoin de répondre immédiatement à son craving (envie / besoin irrésistible de consommer).

De ce fait, l'achat d'un paquet de cigarettes peut répondre rapidement à la demande de l'utilisateur, à l'inverse de la vapoteuse qui va demander un investissement financier plus important au premier achat et un investissement personnel afin de maîtriser le matériel.

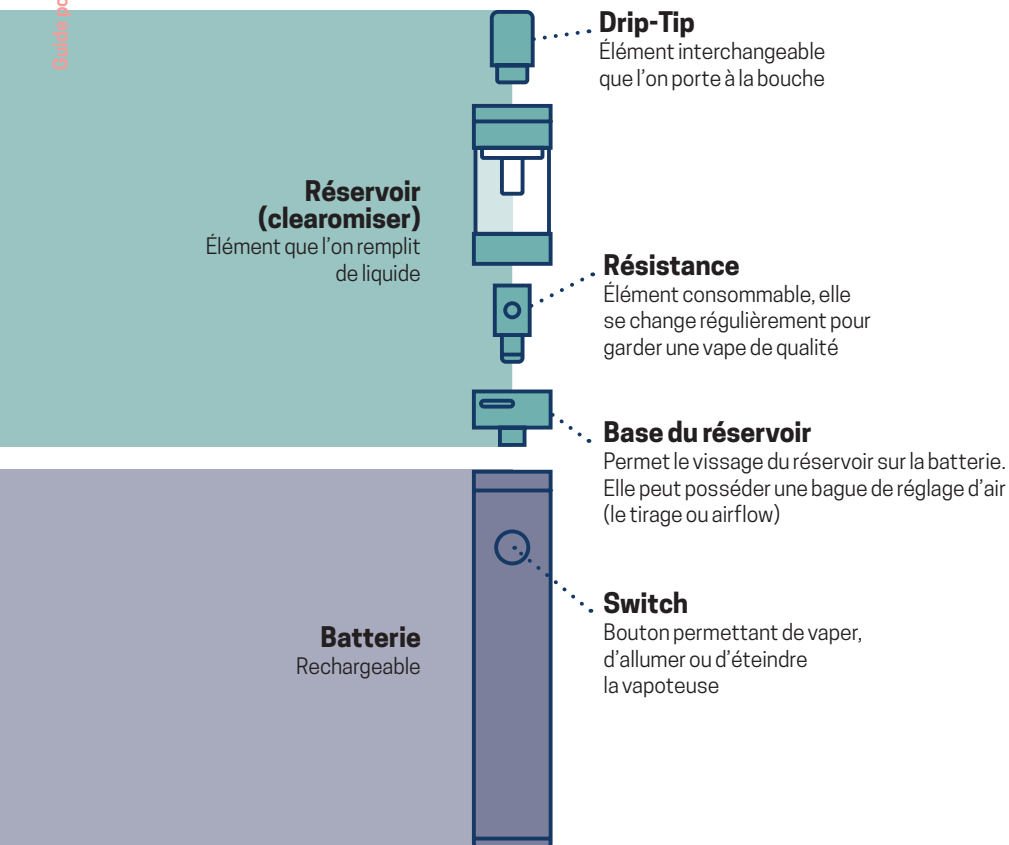
En effet, ce matériel reste plutôt coûteux à l'achat, son prix excède (3 fois plus cher) le prix d'un paquet de cigarettes. Toutefois ceci est une réflexion à court terme, le rôle de l'intervenant auprès de l'utilisateur sera d'amener ce dernier à une réflexion à plus long terme.

La durée de vie d'une vapoteuse 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.

Le fonctionnement de la vapoteuse

La vapoteuse a pour but 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 délivrer de l'énergie qui va faire chauffer la résistance dans le réservoir pour ainsi 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 4 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 de vapeur augmente.

🔥 **La résistance** permet de chauffer le e-liquide sans combustion et ainsi de le transformer en vapeur. 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 de tirage qui permet de poser ses lèvres sur une matière confortable. Le diamètre est variable : plus il sera large, plus la quantité de vapeur tirée pourra être importante.

La batterie

La batterie se compose elle-même de 2 parties ; l'accumulateur (ou pile) et d'un switch (le bouton) 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. L'autonomie de l'appareil est variable selon le modèle et l'usage que l'on en fait. Pour les modèles les plus basiques, cela varie entre 6 et 24 heures.

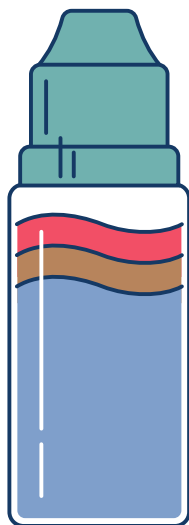
Le tirage peut être direct ou indirect

Le tirage indirect 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).

Le tirage direct : il s'agit d'une inhalation directe dans les poumons (mode de consommation identique aux fumeurs de chicha).

Les consommables



Il existe une multitude de e-liquides en place sur le marché, en termes de saveurs, de concentration en nicotine, et de composition.

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

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

Le PG/VG représente 80% des composants de la fiole

Le PG (Propylène glycol)

Le PG est un produit issu de laboratoire non pétrochimique. Il est utilisé dans divers domaines notamment alimentaires comme conservateur. Son utilisation en vapotage permet de créer le hit, « la claque dans la gorge » qui imite en partie la sensation que l'on éprouve lors de l'inhalation de fumée de cigarette combustible. C'est aussi un exhausteur de goût permettant d'amplifier les arômes.

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. Elle peut être également utilisée en alimentaire.

Rendu des saveurs



Viscosité



Hit en gorge



Densité des vapeurs



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

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

Il existe 4 grandes fonctions :

🔥 **Le hit en gorge** plus fort lorsque la proportion de PG est plus importante. Exemple 70% PG et 30% VG.

🔥 **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 de vapeur.

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

LE CBD : UNE ALTERNATIVE À LA CONSOMMATION DE CANNABIS

L'arrêt du tabac demeure compliqué lorsque l'utilisateur consomme du cannabis fumé fréquemment. La consommation de cannabis étant associée quasi systématiquement au tabac, l'utilisateur rencontrera des difficultés pour se contenter de la vape. Il existe une option : le **CBD (CannaBiDiol) en e-liquide**.

Pour aller plus loin

La Passerelle 39 a réalisé 2 carnets téléchargeables à l'adresse suivante : <https://www.oppelia.fr/structure/passerelle-39/>

- 🔥 **Carnet pour les usagers « Le vapotage de CBD »**
- 🔥 **Carnet pour les professionnels « Le vapotage de CBD. Quelques repères pour les professionnels »**

Mais c'est quoi le CBD ?

Dans le Cannabis, il existe un spectre d'une centaine de cannabinoïdes, les plus connues étant le THC et le CBD. À la différence du THC qui ne se trouve pas dans le commerce, le CBD peut s'utiliser avec le pod. Ces e-liquides coûtent cher.

Le CBD est associé à des effets relaxants et ne dispose d'aucun effet psychotrope à savoir aucune ivresse, vertige ou encore euphorie.

Le CBD est d'ailleurs reconnu dans certains pays comme la Suisse pour ses propriétés antidouleur, myorelaxantes, et ses effets bénéfiques sur l'anxiété, le stress et le sommeil.

Le CBD, 3 modes principaux de consommation

🔥 **Fumé** : il se présente sous forme de fleurs séchées et se consomme majoritairement en association avec du tabac, ou pur en pipe. Ce mode de consommation présente les risques somatiques liés à la combustion.

🔥 **Vapoté** via un e-liquide dans une vapoteuse.

🔥 **Vaporisé** : sous forme de fleurs séchées avec du matériel spécifique tels que le Volcano Classique et le Crafty. Ces deux modèles sont des hauts de gamme, difficiles d'accès pour les petits budgets.
Les modèles tels que le Fenix Mini, ou le Xmax sont plus abordables (entre 70 et 90 euros).



**Volcano
Classique**



Crafty



Fenix Mini



Xmax

Les arômes

Il en existe **3 grandes catégories : les tabacs, les gourmands et les sucrés**.

S'ajoutent à ces catégories, les **saveurs mentholées** qui peuvent s'associer aux catégories précédentes :

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

Ils sont également de qualité alimentaire car ils sont initialement destinés au secteur agroalimentaire.

Il existe une infinité d'arômes sur le marché et il en sort régulièrement de nouveau.

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.

Les boosters

Ce sont des concentrés de **nicotine** qui permettent d'ajuster la concentration voulue en mg de nicotine.

En Europe, la concentration des boosters ne peut excéder 20 mg/ml.

Les boosters sont très peu recommandés pour les vapoteurs débutants. Les boosters sont principalement utilisés en Do-It-Yourself.

Les sels de nicotine

Aussi appelés **nicotine base**, les sels de nicotine sont des **e-liquides sans acide benzoïque**. Ce e-liquide permet de consommer des taux élevés de nicotine avec un hit plus doux (ce qui atténue la toux). C'est un produit particulièrement sensible à la lumière et à la chaleur. C'est pourquoi, il est adapté aux pods.

Le DIY (Do-It-Yourself)

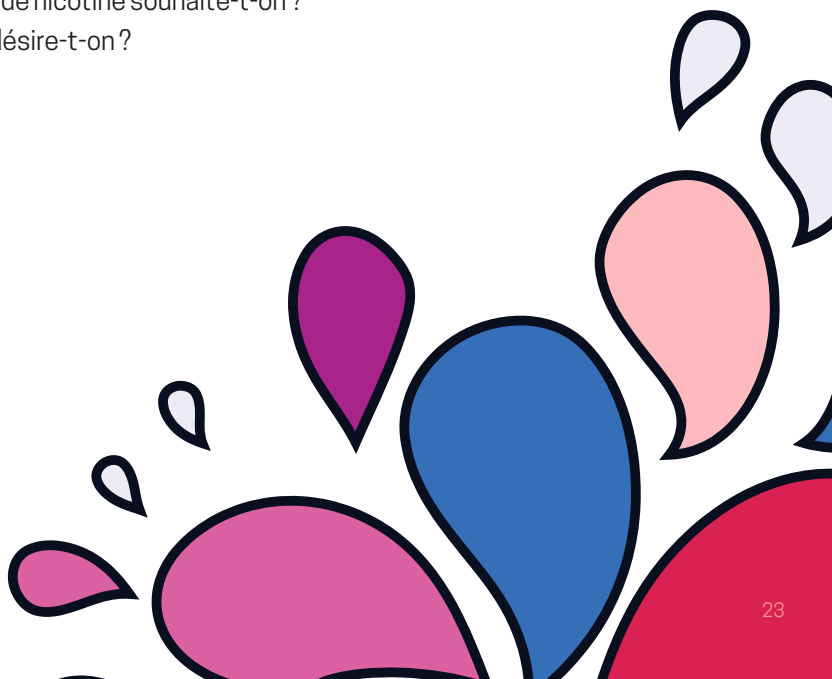
L'intégralité de ces composants est modulable, nous en trouvons d'ailleurs un panel conséquent sur le marché mais il est également possible de réaliser soi-même son propre e-liquide.

Ce procédé est appelé DIY pour Do-It-Yourself (« fais-le toi-même » en français). Les packs clé en main existent, ce qui ne nécessite pas de calcul de dose.

Il est compliqué d'expliquer de manière simplifiée et exhaustive la réalisation de e-liquide par la méthode DIY. Toutefois, une chose est sûre, cette pratique est plutôt réservée à des personnes expérimentées dans le domaine de la vape. Le DIY repose sur des principes de dilution. Pour se faire, il existe bon nombre de calculateurs fiables sur Internet et notamment sur les sites vendeurs de vapoteuses.

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

- 🔥 Veut-on s'orienter sur un liquide produisant plutôt du hit ou de la densité ?
(Cf. : pages 18-19)
- 🔥 Quel dosage de nicotine souhaite-t-on ?
- 🔥 Quel arôme désire-t-on ?



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

Objet personnel : il est important de ne pas partager sa vapoteuse (au même titre qu'une pipe à crack), car il peut y avoir un risque de transmission VHC, VIH si lèvres craquelées. Il existe des nettoyeurs antiseptiques et des embouts à usage unique (notamment nécessaire pour faire tester avec les vapoteuses-tests en structure).

Ne pas toujours avoir sa vapoteuse dans la main pour limiter sa consommation et éviter le « biberonnage ».

***Attention** : le 1^{er} mois, il est souvent observé une utilisation compulsive qui se réglera par la suite. Ce signe peut aussi être évocateur d'un sous-dosage ou du fait, qu'il faille mettre des patchs ou autre TSN en complément. Toutefois, dans un 1^{er} 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 vapoteuse qu'avec une cigarette, et les quantités absorbées sont moindres. D'où la nécessité d'un usage fréquent afin de maintenir une nicotémie satisfaisante.*

Le hit : on ne fume pas sur une vapoteuse, on vape sur une vapoteuse ! 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 vapoteuse ou une cigarette.

Des **allergies / intolérances** peuvent se manifester auprès d'une infime proportion d'usagers (intolérance au PG ou VG). Il existe cependant une alternative, le végétol, qui ne comporte ni PG ni VG et qui est non allergisant, non irritant. Plus cher, il révèle davantage les arômes.

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...

Stockage : les e-liquides doivent être conservés à l'abri de la lumière. Les accumulateurs (accu) doivent être dans une boîte.

Se munir en permanence de **2 parfums et d'une résistance ou autre TSN**. La résistance d'une vapoteuse ayant une durée de vie limitée, il est conseillé d'en avoir toujours de rechange.

Privilégier les e-liquides achetés en boutique avec la **norme CE** et **Afnor**.

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 avec une cigarette combustible.



VAPOFUMAGE

Les personnes à la fois vapoteuses et fumeuses sont appelées vapofumeuses (ou vapoteuses mixtes). Certaines études⁸ semblent indiquer que l'association tabac fumé et vapotage serait dommageable pour la santé (peut-être même davantage que la combustion simple).

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) a 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 les comportements et les choix de la personne, 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.

⁸ SIEGEL Michael, Étude : la cigarette électronique aide au sevrage tabagique, même pour les vapofumeurs. VapingPost. 12 mars 2015.

La vapoteuse comme outil de soutien au sevrage tabagique de seconde intention

À ce jour, la vapoteuse ne fait pas partie de la liste des TSN, elle peut toutefois être considérée comme un outil de RdR (c'est-à-dire comme la solution la moins dommageable pour consommer de la nicotine). Elle peut également être considérée comme un outil de soutien du sevrage tabagique de seconde intention⁹ par bon nombre de professionnels.

Lorsqu'une personne souhaite arrêter par le biais de la vapoteuse, il est **parfois nécessaire de compléter l'apport en nicotine avec un traitement de substitut nicotinique** type gomme, patch ou autre. Dans ce cas, il est fortement conseillé d'orienter la personne vers un médecin ou un professionnel de santé.

La **loi du 26 janvier 2016** de modernisation de notre système de santé **autorise, en sus des médecins et des sages-femmes, les médecins du travail, les chirurgiens-dentistes, les infirmiers et les masseurs kinésithérapeutes à prescrire les substituts nicotiniques**, et donne ainsi accès à leurs patients au **remboursement à hauteur de 65% des traitements**¹⁰.

Les sages-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.

⁹ 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.

¹⁰ Liste des substituts nicotiniques pris en charge par l'Assurance Maladie, Assurance Maladie, 2019-12-17, 5 p.

Un médecin, et particulièrement un médecin tabacologue, pourra être amené à prescrire d'**autres traitements médicamenteux** comme le **Bupropion** ou la **Varenicline**. Ces derniers agissant également sur le craving sont remboursés.

La vapoteuse peut également présenter l'avantage d'être associée avec l'ensemble des TSN et autres traitements présents sur le marché. Les retours d'expérience de professionnels de santé en Normandie mettent en avant la **synergie vapoteuse/patch** ou **Varenicline/vapoteuse** qui **donne de bons résultats**. On peut comparer le traitement de sevrage tabagique au traitement de la douleur, laisserait-on souffrir un patient ?

La question de l'accompagnement est essentielle pour la personne souhaitant expérimenter une substitution « vapoteuse + patch ». Une évaluation de la consommation doit être faite régulièrement jusqu'à ce que le patient se sente stabilisé. De plus, il est possible que sa consommation continue d'évoluer régulièrement.

Valorisation de la vapoteuse dans l'accompagnement

Tout comme la buprénorphine, qui était initialement un outil de RdRD lié à la consommation d'opiacés, la vapoteuse tend aujourd'hui à être utilisée par les usagers comme un outil de substitution.

A contrario des substituts nicotiniques classiques (patch, gomme...), la vapoteuse a pour avantage de permettre à l'usager de conserver une **notion de plaisir et de lutter contre la frustration liée à l'arrêt du plaisir apporté par le tabac**. En effet, le geste, la vapeur, le « hit » en gorge, les saveurs sont autant d'éléments auxquels les fumeurs sont attachés. Cela permet une transition plus douce 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).

L'une des raisons majeures qui motivent le passage à la vape est le gain financier. L'accroissement du prix du tabac n'étant pas un facteur déterminant 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 NF varie entre 4 et 6 euros pour une bonne qualité de produit, alors que fin 2020, le paquet de 20 cigarettes a atteint les 10 euros. 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 3 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 vapoteuse, 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.

04

Attention aux idées reçues

Faux !

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

La vapoteuse 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.¹¹

Selon l'OMS, une cigarette est composée de plus de 600 composants, qui par l'effet de la combustion, se transforment en plus de 7 000 composés dont 69 sont cancérogènes.¹²

Au regard des avis de l'OMS qui invite à la vigilance sur l'utilisation de la vapoteuse, il faut tenir compte de la balance bénéfice-risque entre les vapoteuses et les cigarettes combustibles qui sont à l'origine de 75 000 décès par an en France en 2015¹³.

« 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.¹⁴

¹¹ Public Health England, Smokefree 'Health Harms' – Impact of smoking vs vaping demonstration, décembre 2018. [vidéo]

¹² Quelles sont les conséquences du tabagisme sur la santé ? Santé publique France, 2019-07-02.

¹³ BONALDI C., 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.

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

Vrai !

« Le mésusage de la vapoteuse est dangereux pour la santé »

Toutefois, il est important de rappeler que les accidents recensés sont dus à l'achat de produit illicite. De ce fait, on ne peut pas dire que le risque zéro n'existe pas mais il peut être évité en utilisant des produits achetés dans le commerce et comportant des normes de référence. Les normes Afnor (qui viennent compléter la norme CE) ont été adoptées dès 2014 sur le matériel et les e-liquides utilisés pour la vapoteuse. Elle garantit l'exclusion de certains matériaux et substances potentiellement nocifs (diacétyl, 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.

Attention ⚠

Les normes ne sont pas forcément visibles sur les flacons.

N'oublions pas le principal obstacle contre la vape : les médias ! La mauvaise presse qui gravite autour de la vape et les récentes affaires concernant des décès aux USA, vient renforcer les réticences quant à son utilisation. Rappelons que ces problématiques sont liées à des dérives de l'utilisation de la vapoteuse.

À noter que les études qui ont fait un coup de tonnerre dans la presse n'ont pas été menées de la meilleure des manières. En effet, les expérimentateurs ont laissé brûler le e-liquide sur une mèche non irriguée, d'où une carbonisation et donc la présence de matières cancérigènes, ce qui est non représentatif de la vape.

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 180% dans certaines régions. La vape rejette un aérosol appelé « vapeur » (et non de la vapeur d'eau), généré par le propylène glycol et la glycérine végétale, produits non toxiques à court et moyen terme dans l'état actuel de nos connaissances. (Source : AIDUCE)

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 éthanol.

Faux !

« Ça explose »

Tous les cas d'explosions 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.

Faux !**« C'est dangereux pour l'entourage »**

En août 2015, en Angleterre, Public Health England¹⁵ publiait des recommandations reprenant le chiffre issu d'une expertise annonçant que la vapoteuse serait à 95 % moins toxique que la cigarette de tabac.

La demi-vie de la vapeur est 100 fois plus courte que la fumée de tabac. De ce fait, 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.

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

Il faut nuancer le propos puisqu'il faut déjà imputer la partie des jeunes qui se serait mise au tabac directement. Des études récentes montrent que pour la première fois, le tabagisme a reculé chez les jeunes. On note également que seulement 3.8% des jeunes de moins de 17 ans ont testé la vapoteuse. Des études démontrent que c'est le tabac qui vient en première utilisation chez les jeunes.

En effet, une étude de 2019 de l'Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies (OFDT) « Données d'usage de la vape chez les adolescents en France », démontre que parmi des lycéens de 2018, 52% ont expérimenté la vape et seulement 2.8% en ont un usage quotidien. Alors que 53% ont expérimenté la cigarette et 17.5% en ont fait un usage quotidien. Selon Stanislas SPILKA, les données françaises actuelles ne permettent pas de dire que l'e-cigarette est une porte d'entrée vers le tabagisme chez les jeunes ».¹⁶

Attention ⚠

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

Toutefois, une personne diabétique peut vapoter des saveurs gourmandes.

¹⁵ MCNEILLA., BROSELS., CALDER., (et Al.), E-cigarettes. Une mise à jour des preuves Public Health England, 2015-08, 113p.

¹⁶ SPILKA Stanislas, Quels risques au niveau collectif ? Sommet de la vape, Sovape, 2019-10-14. [vidéo]

Faux !

« On consomme plus avec une vapoteuse »

Cela dépend de chaque usager, la diffusion de la nicotine est plus longue avec la vapoteuse, ce qui effectivement 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.

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 vapoteuse, 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 vapoteuse au « traitement de crise ».

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.

05

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 de changer. Elle a pour but d'explorer ses ambivalences face au changement, de faire ses choix et de s'approprier ses décisions.

L'approche motivationnelle s'attache à trouver, en toutes circonstances, des raisons d'optimisme et de confiance dans la capacité de l'autre à changer, en respectant toujours sa liberté et en le centrant sur sa responsabilité sans le convaincre, ni le contraindre.

*N'hésitez pas 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'usager.
- 🔥 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 PSY

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 alors 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 alors 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 vapoteuse peut être un outil particulièrement pertinent :

- Elle permet de se substituer aux aspects comportementaux auquel 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 conventionné avec l'association La Vape du Cœur

1^{er} entretien

Il peut être réalisé dans ou hors les murs sur les bases d'un entretien motivationnel. Le but de cette 1^{re} rencontre avec l'utilisateur est d'évaluer :

- 🔥 Sa consommation tabac et autres substances psychoactives.
- 🔥 Le coût lié à sa consommation de tabac (qui peut être une motivation au changement).
- 🔥 Les arrêts antérieurs et le ressenti de cette expérience.
- 🔥 Des objectifs (à court, moyen, long terme).

Ensuite, les différentes offres de soins peuvent être présentées (TSN et protocole vape).

2nd entretien

Durant ce 2nd entretien a lieu :

- 🔥 La délivrance du matériel pour une 1^{re} utilisation de la vapoteuse avec son e-liquide (adapté en nicotine en fonction des besoins de la personne).
- 🔥 Quelques conseils de RdRD associés. (Cf. : pages 25-26)
- 🔥 L'appropriation de la vapoteuse par l'utilisateur (en le démontant /remontant avec lui).

« Un fumeur a besoin d'être rassuré, il s'orientera naturellement vers un liquide tabac, ou menthe, c'est au début, ce qui le déstabilisera le moins. Les liquides complexes ne sont pas faits pour les débutants.

Pas non plus besoin de lui faire tester plus de 4-5 liquides, mais il doit trouver celui qui lui convient et qu'il aime. C'est, avec la bonne dose de nicotine, ce qui va lui permettre d'adhérer à la vape. »

M. Le Houezec, scientifique tabacologue

Les outils et supports

Outils utilisés lors des entretiens

 **Test de Fagerström** : il pose les notions de base et évaluation de la dépendance chimique et physique à la cigarette.¹⁷

Le test de Fagerström n'évalue plus la dépendance à la nicotine, mais à la cigarette. Il a été renommé en 2012 dans la publication « Déterminants of Tobacco Use and Renaming the FTND to the Fagerström Test for Cigarette Dépendance ».¹⁸

 **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 vapoteuse. Ce matériel doit être étalonné régulièrement. Il peut être utilisé pour évaluer toute consommation par combustion. Les résultats seront plus élevés en cas de poly consommation par combustion.

 **Kit Mois sans Tabac** : il comporte plusieurs outils utiles pour soutenir l'arrêt du tabac. Il permet en outre d'évaluer les gains financiers liés à l'arrêt du tabac, utile lors d'un accompagnement vape (le levier financier étant très important).

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](#)

¹⁷ 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.

¹⁸ Étude anglaise traduite par Sovape.

Mettre en place et définir un projet adapté à votre structure

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

- 🔥 Possibilité d'attribuer une seconde vapoteuse (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 de pouvoir 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 **relais 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.

À NOTER

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

Conclusion

Par David SAINT-VINCENT

Délégué régional de la Fédération Addiction

La vape est le sujet de nombreuses controverses : controverse scientifique tout d'abord, avec des études demeurant récentes, des consensus scientifiques à trouver et des sujets d'études et d'exploration très nombreux.

Controverse politique ensuite, où, en France, les pouvoirs publics peinent encore à encourager la vape. En effet, la vapoteuse est encore trop perçue sous son angle purement commercial et trop peu comme un outil plébiscité par les fumeurs (parfois en complément des traitements existants) dans leur démarche d'arrêt de la combustion de tabac. Comme pour beaucoup d'outils de réduction des risques, le principe de précaution reste de mise, quitte à attendre une messianique étude qui clôturera le débat !

L'objet de ce travail collectif est bien de souligner l'utilité de la vapoteuse, avec pour seul parti pris, son intérêt en termes de réduction des risques. Il est en effet indispensable que les acteurs de la réduction des risques et du soin s'emparent de cet outil pour de multiples raisons :

- 💧 Il est un support pertinent dans l'accompagnement des fumeurs pour contourner les obstacles importants dans la démarche d'arrêt que sont la gestuelle, l'inclusion sociale, les envies « contextuelles » de fumer.
- 💧 Il permet d'aborder facilement la qualité de vie plutôt que de se focaliser sur l'espérance de vie. À ce titre, il permet de s'adresser plus efficacement aux personnes, en particulier dans un contexte de précarité.
- 💧 Il permet de façon prospective aux acteurs qui s'en servent de développer une expertise et des compétences liées au vapotage qui sont indispensables pour aborder les éventuels mésusages qui pourraient en être faits.

Ce guide n'a pas la prétention d'être exhaustif et certains points seront probablement à réactualiser peu après son impression, mais il a l'ambition de présenter des actions déjà engagées et de soutenir les professionnels spécialisés (ou non) en leur donnant des repères pour qu'ils s'emparent plus largement de cette démarche.

Un grand merci aux participants de ce groupe, aux échanges riches et fructueux qui en ont découlé. Merci à l'ARS Normandie d'avoir su de nous permettre d'innover et d'explorer la vape au bénéfice de nos publics.

Enfin, merci à vous d'avoir pris le temps de parcourir ce guide en espérant qu'il vous a permis de sortir des a priori et des fantasmes trop souvent associés à ce sujet !

07

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.

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

Les cigarettes électroniques 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 oh 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, 2019-12-17, 5 p.

Quelles sont les conséquences du tabagisme sur la santé ? Santé publique France, 2019-07-02.

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

MCNEILL A., BROSE LS., CALDER R., (et Al.), **E-cigarettes**. Une mise à jour des preuves 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.

Déterminants of Tobacco Use and Renaming the FTND to the Fagerström Test for Cigarette Dependence. Étude anglaise traduite par Sovape.

AMcNEILL A., SBROSE 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]

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 et 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 et 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.

08

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

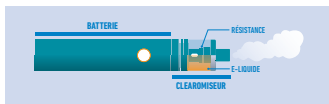
- La vape est un moyen efficace pour réduire et arrêter sa consommation de tabac.
- La vape permet de réduire progressivement sa consommation de nicotine en l'ajustant à ses besoins.

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'émulsifiant de gel.

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



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

ARÔMES
Ensemble de substances aromatiques 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.

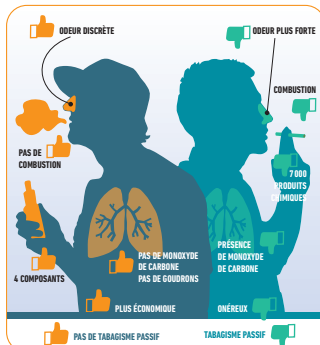
NOS CONSEILS

- 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 VAPES



VAPE VS CIGARETTE



09

Glossaire

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

Aérosol : terme officiel de la « vapeur » que nous produisons en vapotant. 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 libère 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.

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 correspond 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 à 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-cig / e-cigarette / CE : abréviation de cigarette électronique.

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.

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 de 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 Substitut 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

ALEXANDRE Christelle

Service d'addictologie - Centre Hospitalier du Rouvray

ANCELIN Janick

CAARUD Agora - La Passerelle

AUZOU Gabriel

CAARUD La Boutik - La Boussole

BEGUE Camille

ADISSA - Groupe SOS Solidarités

CAVELIER Romuald

Service d'addictologie - Centre Hospitalier du Rouvray

COUVREUX Émilie

ADISSA - Groupe SOS Solidarités

DIEUDONNE Audrey

CAARUD Agora - La Passerelle

DRANGUET Franck

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

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

JEGOU Séverine

ADISSA - Groupe SOS Solidarités

KHIAR Jonathan

CAARUD La Boutik - La Boussole

LAINE Marie-Laure

CAARUD Agora - La Passerelle

LAMOTTE Céline

CAARUD Agora - La Passerelle

MAECKEREEL Sandra

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

MEZZANIA Laurence

Promotion Santé Normandie

RETHLOUTHI Catherine

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

SAINT-VINCENT David

Fédération Addiction et La Passerelle

Dr VAN DER SCHUEREN Marie

Unité de coordination de Tabacologie - Centre Hospitalier Universitaire de Caen



LaPasserelle



Conception et réalisation graphique :

Promotion Santé Normandie

Siège social

Espace Robert Schuman
3 place de l'Europe
14200 Hérouville Saint-Clair

Siège administratif

L'Atrium
115 boulevard de l'Europe
76100 Rouen

Impression :

MEP SARL

13 rue du Moulin à Poudre
76150 Maromme

Dépôt légal mars 2021

Guide pour sortir de la fumée

Repères pour l'accompagnement vers la vape

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 vapoteuse et de développer la mise en place de 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 liée à l'industrie du tabac.

Le groupe de travail a fait le choix d'utiliser le mot « vapoteuse » plutôt que « cigarette électronique » afin d'éviter toute consonance négative liée au tabagisme. Ce guide ne porte pas sur les produits de tabac chauffé, que certains industriels du tabac tentent de promouvoir en les assimilant à tort à la vape.

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