

# TABAC

## Comment sensibiliser les salariés fumeurs au vapotage ?

**Médecins, vous souhaitez en savoir plus sur le vapotage et pourquoi pas conseiller cette pratique comme un moyen de sevrage tabagique aux salariés fumeurs ?**

Cette fiche détaille l'intérêt de la cigarette électronique et vous fournit les arguments pour les convaincre de l'essayer.



## PREVENIR

Médecins 

### Nos sources

- [Éditions législatives](#)
- [Slate](#)
- [Passeport Santé](#)
- [Etude Cochrane](#)
- [Santé publique France](#)
- [BEH](#)
- [Stop tabac.ch](#)
- [DREES normandie](#)

**Addict AIDE**<sub>pro</sub>  
LES ADDICTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL

Plus de 15 ans après sa création, 13 années après sa mise sur le marché français, la cigarette électronique a conquis son public et convaincu de nombreux fumeurs d'arrêter de fumer. Nombreux sont les spécialistes du sevrage tabagique qui la recommandent.

## POUR RASSURER VOS PATIENTS...

Désamorcez les idées reçues.

La peur de l'échec ou de la dépression sont **deux freins importants non seulement à l'arrêt de la cigarette, mais aussi à l'adoption du vapotage**. En effet, la cigarette électronique est souvent perçue comme une autre forme d'addiction, toute aussi nocive.

Dans votre accompagnement, nous vous conseillons par conséquent de commencer par rassurer vos patients en **abattant les différentes idées reçues qui circulent sur la cigarette électronique**.

# 38.7 %

C'est le nombre d'expérimentateur de la cigarette électronique en France en 2021.



Source : [BEH - Santé publique France](#)

« La vape ? Mais ça contient de la nicotine, non ? Donc c'est nocif. »

**Faux ! La nicotine n'est pas responsable des pathologies liées au tabagisme.**

- C'est le tabac fumé qui provoque le cancer, non la nicotine. Cependant un usage chronique de nicotine pourrait entraîner des évènements cardio-vasculaires chez les personnes ayant une maladie cardio-vasculaire préexistante.
- Les cigarettes électroniques peuvent contenir de la nicotine, **mais pas de tabac et ce n'est pas systématique**. Elles ne produisent pas non plus de CO<sup>2</sup> car il n'y a pas de combustion.
- Les doses de nicotine comprises dans une cigarette électronique permettent de **compenser le manque** résultant du fait d'arrêter de fumer, ce qui augmente les chances d'arrêter définitivement. **Elles sont également modulables en fonction des besoins de chacun.**

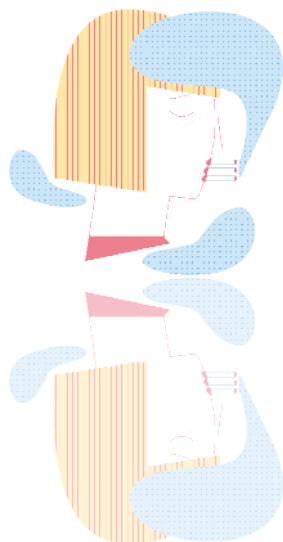
« La cigarette électronique contient de la nicotine. Donc elle rend dépendant. »

### Vrai et faux !

- Vrai, dans la mesure où **la nicotine est bien une substance addictive contenue dans la cigarette électronique.**
- Faux, car tout comme les substituts nicotiques tels que les patches, les gommes à mâcher et les inhalateurs, **cette dose de nicotine vise à favoriser un sevrage tabagique progressif**, non à rétablir une forme de dépendance.
- Même si dans l'idéal, il est préférable de ne rien inhaler du tout, à part de l'air, l'usage de la cigarette électronique fait partie des solutions de sevrage tabagique.

**En moyenne,  
1 fumeur régulier  
sur 2 meurt  
du tabagisme**

Source : [Santé publique France](#)



## « Peut-on continuer à fumer quand on utilise la cigarette électronique ? »

Oui.

Les tabacologues constatent que **la cigarette électronique constitue une aide pour les fumeurs**, qui ressentent moins la peur liée au fait de devoir « tout arrêter ». Le vapo-fumage peut-être une transition vers l'arrêt complet.

Pour autant il n'est pas conseillé à long terme. Il doit être un passage vers l'arrêt complet du tabac fumé et ne permet en aucun cas de bénéficier des avantages du sevrage.

## La vape ferait reculer le tabagisme en France

En 2021, en France métropolitaine, plus de 3 personnes de 18-75 ans sur 10 déclaraient fumer et un quart régulièrement (25,3 %) selon le BEH.

En 2019, l'usage de la cigarette électronique concernait 3,4 % d'utilisateurs pour du vapotage quotidien en France métropolitaine (3,9 % pour les bac + 3 contre 1,8 % des moins diplômés) selon la DREES.

« La vapeur de la e-cigarette est dangereuse.  
Elle contient des produits toxiques. »

### Vrai et faux.

- **La e-cigarette ne produit pas de fumée** et de monoxyde de carbone (nocifs), mais de la vapeur.
- Le e-liquide est composé de propylène glycol, de glycérol, de divers arômes et de nicotine (non systématique) qui sont variables d'un type de cigarette à l'autre.

**Il est donc à priori moins nocif que la fumée de cigarette qui contient elle plus de 4 000 substances chimiques. Il faut toutefois utiliser un matériel adapté au sevrage tabagique et en bon état.**

**Il importe non seulement d'acheter des e-liquides de qualité certifiés, mais aussi de veiller à changer régulièrement la résistance de son dispositif de vape afin qu'elle ne surchauffe pas et n'engendre pas de fuite de liquide.**



## POUR LES MOTIVER...

### Parlez des nombreux bénéfices.

Pour cela, utilisez les mots des patients eux-mêmes.

Les expériences des vapoteurs nous apprennent depuis quelques années que globalement ils se sentent beaucoup mieux après être passés à la vape. Les signes tels que l'essoufflement, la toux matinale, le teint cireux, la mauvaise haleine, etc. disparaissent au profit d'une amélioration générale de la santé.

Les témoignages ci-dessous sont extraits de [cet article](#).

#### L'amélioration de l'état de santé

« Je ne tousse plus du tout alors  
que je toussais matin et soir.

**J'ai retrouvé le goût**, je mets  
moins de sel et de poivre. »

- **Philippe (56 ans)**, vapoteur heureux



« J'ai commencé la cigarette électronique il y a 8 mois, 26 jours et 20 heures. Une petite application sur mon ordinateur me permet de savoir que j'ai **économisé 1 903 euros en ne fumant pas 16 314 cigarettes.**

C'est assez énorme. Avant, je fumais l'équivalent de trois paquets par jour, pour un budget de 250 euros par mois. »

**- Philippe, 56 ans vapoteur  
heureux**

« En tant que fumeur quotidien (un paquet et demi par jour), le passage du prix du paquet à 7 euros a été la hausse de trop pour moi. Sur les conseils de mon buraliste, **j'ai pris un goût proche de celui de la marque au cowboy et j'avoue que je n'ai pas été déçu le moins du monde.** »

- John (témoignage paru dans **Le Monde** en 2014)



« **Jamais un arrêt n'a paru aussi facile**, je n'ai pas pris de poids, je n'ai eu aucun effet secondaire, j'ai diminué très très lentement les doses de nicotine et dix mois plus tard, j'ai arrêté de vapoter. **Je suis à présent non-fumeuse.** »

- **Sophie (33 ans)**, vapoteuse heureuse

« Grâce à la cigarette  
électronique, ça devient  
**humainement acceptable**  
d'arrêter de fumer. »

- **Philippe (56 ans)**, vapoteur heureux

# POUR LES ACCOMPAGNER...

## Ménagez leurs attentes.

**Fumer et vapoter se ressemblent, mais n'ont en réalité rien à voir.** C'est pourquoi il est important de ménager les attentes des patients, en les préparant à leurs différences.

Il est crucial d'accompagner chaque vapoteur dans l'adoption de son nouvel outil **en le sensibilisant à ses particularités d'usage**, afin d'augmenter les chances qu'il l'accepte et l'apprécie.

### — 1 • « La sensation sera différente. »

Prévenez votre patient qu'il est normal qu'au début **la vapeur de la e-cigarette puisse entraîner une toux irritative et dessécher la bouche**. Rassurez-le en l'informant que pour éviter cette petite gêne, il est conseillé de boire beaucoup d'eau : cela après tout ne peut que lui faire du bien !

### — 2 • « Que dites-vous d'un programme de sevrage ? »

Combinaison le vapotage avec un programme de sevrage tabagique est considéré à ce jour comme **l'un des moyens les plus efficaces pour arrêter de fumer**. Or, on observe que de nombreux vapoteurs n'envisagent pas cette possibilité.

Dans le cas d'une Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN), la combinaison d'une cigarette électronique avec un patch de nicotine favorise l'arrêt de la cigarette classique.

L'important est d'aider chacun à trouver la méthode qui lui convient, c'est-à-dire celle qui sera la plus susceptible d'adopter et de produire des résultats.

Les e-liquides étant réglementés à un taux maximum de 20mg/ml, il est important de pouvoir associer une substitution par patch et/ou orale.

### — 3 • « Voyons quel dose de nicotine il vous faut. »

Le niveau de nicotine nécessaire à la désaccoutumance progressive **varie d'un individu à l'autre**. Etablissez la dose idéale avec votre patient, et renvoyez-le, si possible, vers un magasin spécialisé proposant la gamme adéquate.

**Le niveau de nicotine nécessaire est corrélé à la consommation de chaque individu et à sa manière de fumer** : plus cette consommation sera élevée, plus le taux de nicotine devra l'être aussi.

### — 4 • « Un mot sur l'inhalation... »

Rappelez que l'inhalation diffère d'un appareil à l'autre et des cigarettes classiques, en précisant bien qu'**il faut un peu de temps pour apprendre à utiliser la cigarette électronique**.

Dans le cadre du sevrage tabagique, seul le mode d'inhalation directe «Mouth to lung» ou encore en 2 temps est recommandé pour permettre l'utilisation des plus hauts taux de nicotine. Un matériel adapté à ce mode d'inhalation est nécessaire.



## — 5 • « Un traitement de trois mois minimum »

Prévenez qu'à terme, dans l'idéal, **la e-cigarette doit devenir un outil de transition vers le sevrage complet et pas uniquement un moyen de substitution à la cigarette classique.**

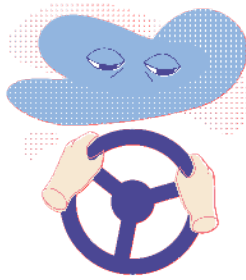
Mais attention : **on observe que les risques de rechute sont plus élevés durant les trois premiers mois.** Pour cette raison, restez à l'écoute de votre patient et établissez un calendrier personnalisé avec lui durant cette période. Faites confiance au ressenti de votre patient car prendre le temps de consolider le sevrage est essentiel.

## — 6 • « Voyons quelle e-cigarette il vous faut. »

Le marché de la e-cigarette est vaste et foisonnant. La difficulté de s'y repérer peut constituer un frein à son adoption. Faites **un état des lieux des marques et des types de produits existants avec chacun de vos patients.**

Si vous considérez ne pas être qualifié pour le faire, vous pouvez toujours renvoyer vos patients vers un tabacologue.

Prendre rendez-vous avec un tabacologue avec [l'annuaire de Tabac infos service](#).



« Fumer, c'est un peu  
comme prendre l'autoroute  
à contresens. **Vapoter, c'est  
rouler à 140 km/h...**»

- **Bertrand Dautzenberg**, médecin et  
professeur de médecine

[Source](#)

# ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



[Associations](#)



[Cabinets de conseil](#)



[Complémentaires santé](#)



[Organismes Publics](#)



[Partenaires institutionnels](#)



[Service de prévention et santé au travail](#)



[Start-up](#)



## Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

# APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- Point juridique :

vapoter sur son

lieu de travail

4'



- Comment encourager

un collègue à

arrêter de fumer ?

5'



Toutes les fiches sont sur [www.addictaide.fr/pro](http://www.addictaide.fr/pro)

## UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Addict'AIDE réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'Aide Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

62-68 Rue Jeanne d'Arc 75013 Paris  
[contact@addict-aide.org](mailto:contact@addict-aide.org)

Addict AIDE  
LE FOND D'ADDICTION ET DE PRÉVENTION