

E-cigarettes ou e-chichas – une alternative «saine» à la cigarette?



E-cigarettes: qu'est-ce que c'est?

2

Certains modèles sont appelés e-cigarettes, d'autres e-chichas. Sur le fond, il s'agit de la même chose. Il existe trois générations d'e-cigarettes:

1ère génération: les appareils sont semblables aux cigarettes traditionnelles.

2 ème et 3 ème génération: elles sont alimentées par des liquides que l'on peut mélanger soi-même. L'effet de la nicotine est plus rapide avec la 3 ème génération.

Il existe également des e-cigarettes dotées d'un système appelé pod. La marque Juul est connue parce qu'elle contient du sel de nicotine qui peut provoquer une dépendance très rapidement.

Qu'est-ce que l'e-cigarette?

1 ère
génération



2 ème génération

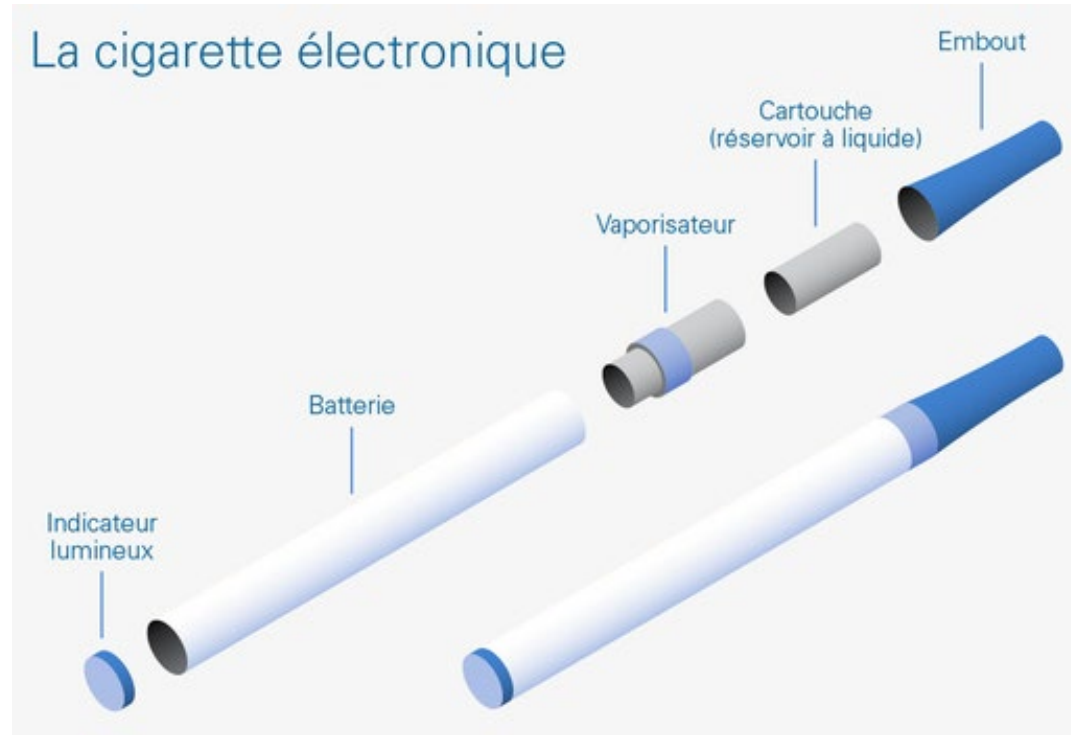


3 ème génération³



Juul

En quoi consiste une e-cigarette?



4

La cigarette électronique se compose généralement d'un embout buccal, d'un accumulateur rechargeable, d'un vaporisateur électrique et d'une cartouche. Cette dernière contient un liquide qui, lors de l'aspiration par la bouche, est vaporisé et inhalé.

Que contient une e-cigarette?

5

Les liquides pour cigarettes électroniques contiennent principalement les composants suivants:

- propylène glycol et/ou glycérine végétale
- arômes
- Il existe des liquides avec ou sans nicotine (substance addictive).
- Des substances nocives ont aussi été détectées dans les liquides, dont certaines sont cancérogènes.

La composition des produits inhalés et leur déclaration sur les cartouches de liquide manquent souvent de précision. La qualité peut varier fortement en fonction du produit. Leur quantité inhalée dépend également du modèle d'e-cigarette choisi.

E-cigarette: néfastes pour la santé?

6

A court terme, la consommation de cigarettes électroniques peut provoquer des troubles physiques au niveau des:

- voies respiratoires (irritations)
- yeux (irritations)
- tête (maux)

La consommation d'e-cigarettes peut causer des dommages aux poumons et aux voies respiratoires.

L'e-cigarette peut-elle induire une dépendance?

7

Le consommateur ne distingue pas si les liquides utilisés pour la cigarette électronique contiennent ou non de la nicotine. Neurotoxine puissante, la nicotine est aussi la substance addictive contenue dans les cigarettes conventionnelles.

Or, la dépendance n'est pas uniquement liée à une substance, mais aussi à un comportement déterminé. Vapoter signifie acquérir un comportement qui correspond au tabagisme conventionnel. La consommation de cigarettes électroniques est donc capable d'induire un comportement addictif.

L'état des connaissances sur la cigarette électronique

8

Dossier fiche d'information d'Addiction Suisse:

<https://shop.addictionsuisse.ch/fr/tabak-nikotin/139-320-factsheet-dossier-nikotinprodukte.html>

Prise de position de la Ligue pulmonaire concernant les e-cigarettes:

https://www.lungenliga.ch/fileadmin/user_upload/LLS/02_HauptNavigation/01_LungeSchuetzen/Tabak_und_Nikotin/190604_E-Zigarette_A4_f.pdf