

## La cigarette électronique est-elle vraiment sans danger ? <sup>[1]</sup>

22 décembre 2016



La cigarette électronique aussi a des effets nocifs sur la santé

**La cigarette électronique n'est pas aussi inoffensive, surtout si elle contient de la nicotine. Le vapotage peut être dangereux pour la santé, en particulier chez les jeunes.**

On ne fume plus, on vapote. Avec son design soigné et ses multiples arômes, la cigarette électronique séduit de plus en plus d'adultes et de jeunes. Considérée comme moins dangereuse que les autres formes de tabac, elle devient une alternative à la cigarette classique ou un coup de pouce pour arrêter de fumer.

### **Les risques liés au vapotage**

Les cigarettes électroniques sont moins nocives que les cigarettes traditionnelles, chargées en goudron. Mais l'e-cigarette peut représenter un danger pour la santé :

- À court terme, des risques d'irritations des voies respiratoires supérieures de la bouche et de la gorge, des maux de tête, des vertiges et des nausées.
- En cas de contacts oculaire, cutané ou d'ingestion avec du liquide de recharge : irritations, nausées, vomissements, vertiges, maux de tête, et jusqu'à des convulsions et troubles du rythme cardiaque et des problèmes respiratoires en cas d'intoxications plus graves.
- L'e-cigarette avec nicotine soumet le vapoteur à sa toxicité : dépendance physique, augmentation de la tension artérielle...

- Certains composants comme des solvants, des arômes peuvent être nocifs. Leur toxicité n'a pas encore été évaluée.
- Les aérosols produits par le vapotage peuvent exposer passivement les autres à des substances chimiques potentiellement dangereuses.
- Les cellules de la bouche, première ligne de défense de l'organisme contre les attaques extérieures, ne survivent pas plus de dix jours lorsqu'elles sont exposées à la vapeur de cigarette. Cela peut entraîner un risque accru d'infection, mais aussi d'inflammation, voire de cancer de la bouche<sup>1</sup>.

Bien sûr, la cigarette électronique reste plus sûre, à court terme, que le tabac. Mais il faudra attendre encore quelques années pour connaître ses effets à long terme sur la santé.

Elle ne devrait donc être qu'un moyen de diminuer sa consommation de tabac **en vue d'arrêter de fumer**. Mais l'accompagnement reste encore une meilleure solution.

## Dangers pour les jeunes

Les jeunes vapotent. C'est la mode. Chez les adolescents, les effets sont d'autant plus néfastes<sup>2</sup>. La cigarette électronique crée une forte dépendance, avec des effets toxiques durables de la nicotine sur le cerveau en développement.

Une dose de 10 mg de nicotine chez un enfant peut causer une intoxication grave, donc quelques ml de liquide peuvent déjà être dangereux. Or, de nombreuses capsules de recharge contiennent plus de 18 mg/ml.

## Quels arômes éviter ?

Si on reste tenté par la cigarette électronique, mieux vaut suivre ces quelques conseils :

- Éviter les liquides de recharge portant des pictogrammes de danger.
- Éviter les arômes controversés : crémeux, beurrés, custard.
- Prendre une e-cigarette de qualité afin d'éviter les risques d'explosion, dans une pharmacie ou une e-boutique reconnue.
- Choisir un modèle avec limiteur de température pour éviter la surchauffe.
- Éviter de combiner l'e-cigarette avec la cigarette normale.

- Isoler les batteries les unes des autres durant le transport, surtout en poche. Cela évite les réactions électriques qui risquent d'enflammer les textiles.

## Nouvelles réglementations

Comme la cigarette classique, l'e-cigarette est déjà soumise à quelques règles : interdiction de vapoter pour les moins de 16 ans, et dans les lieux publics fermés. Mais de nouvelles mesures spécifiques aux cigarettes électroniques avec nicotine sont d'application depuis janvier 2017.

### La composition est réglementée :

- Les flacons de recharge ne peuvent dépasser le volume de 10 millilitres.
- Les cartouches ou les réservoirs ne peuvent dépasser 2 millilitres.
- La concentration en nicotine ne peut dépasser 20 milligrammes par millilitre.
- La nicotine doit être diffusée de manière constante.
- Certains additifs spécifiques sont interdits tels que les vitamines, la caféine, les CMR...
- Les e-cigarettes et les flacons de recharge doivent être munis d'un dispositif de sécurité pour enfants et être protégés contre le bris et les fuites.

### L'étiquetage évolue :

- Les emballages d'e-cigarettes et des flacons de recharge comportent sur les deux surfaces les plus grandes l'avertissement suivant : « La nicotine contenue dans ce produit crée une forte dépendance. Son utilisation par les non-fumeurs n'est pas recommandée. ».
- Un dépliant doit être inséré dans les emballages et contenir les consignes d'utilisation et de stockage, les contre-indications, les effets indésirables, les effets de dépendance et toxicité, les coordonnées du fabricant ou de l'importateur.

Il faut garder à l'esprit que l'e-cigarette peut aussi créer la dépendance et reste, comme la cigarette classique, nocive pour la santé, surtout chez les jeunes. Il faut donc éviter de fumer, quelqu'en soit la forme.

Et on n'oublie pas que [la cigarette malmène l'environnement et la santé d'hommes, de femmes et d'enfants](#) [2] avant d'avoir même effleuré nos lèvres.

-----  
Sources :

- Le [Centre anti-poison](#) [3]
- Le [SPF Santé](#) [4]
- [Tabacstop](#) [5]
- [Rapport de Surgeon General, 2016, E-cigarette Use Among Youth and Young Adults](#) [6].

-----  
[\[1\]](#) Recherches de l'université de Laval, au Canada.

[\[2\]](#) Étude du Médecin en chef des États-Unis (General Surgeon).

## Mots-clés :

[tabac](#) [7]

[santé](#) [8]

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

---

### Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/la-cigarette-electronique-est-elle-vraiment-sans-danger>

[2] <http://www.ecoconso.be/fr/La-face-cachee-du-tabac>

[3] <http://www.centreatipoisons.be/autre/cigarette-lectronique-et-liquide-de-recharge>

[4] <http://www.health.belgium.be/fr/sante/prenez-soin-de-vous/alcool-et-tabac/e-cigarette>

[5] <http://www.tabacstop.be/e-cigarette>

[6] [https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016\\_SGR\\_Full\\_Report\\_non-508.pdf](https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/2016_SGR_Full_Report_non-508.pdf)

[7] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/tabac>

[8] <https://www.ecoconso.be/fr/mots-cles/sante>