

CONSOMMER SIMULTANEMENT DES PRODUITS DE VAPOTAGE ET DES CIGARETTES N'EST PAS SANS RISQUE

La co-consommation de produits de vapotage et de cigarettes de tabac est une pratique courante chez de nombreux fumeurs qui tentent de réduire leur consommation de tabac.

Alors que les cigarettes électroniques sont souvent présentées comme des alternatives au tabac, leur consommation associée à la consommation de cigarettes traditionnelles n'est pas sans risque pour la santé et nuit aux efforts de sevrage¹.

Faisons le point !

► **Le double usage augmente les dangers pour la santé**

Cette double consommation de produits de vapotage et de cigarettes tend à perpétuer une dépendance globale des fumeurs à la nicotine, **rendant plus difficile l'arrêt du tabac et mettant en danger leur santé physique et comportementale**².

Maintien de la dépendance à la nicotine et effet cumulatif des risques

La double consommation expose le fumeur à **des doses plus élevées de nicotine** qu'en consommant un seul produit. De plus, la cigarette électronique ne supprime pas la dépendance à la nicotine qu'elle délivre souvent en quantités significatives.

En combinant les deux produits, **le consommateur cumule les effets de la nicotine et renforce son addiction**, rendant difficile l'arrêt complet de l'un et de l'autre.

En effet, la nicotine agit chez l'être humain comme un psychotrope, car suite à l'inhalation de la fumée du tabac ou de la vapeur de la cigarette électronique, elle passe dans le sang, puis se fixe sur des récepteurs spécifiques au niveau du cerveau et modifie son fonctionnement.

Elle est responsable de la dépendance tabagique et, en son absence, le fumeur ressent des signes physiques de manque. Il devient alors plus complexe d'interrompre le cycle d'addiction.

Les co-consommateurs de tabac et de cigarettes électroniques peuvent alors se retrouver dans une boucle où **ils consomment l'un de ces deux produits pour compenser la frustration ou le manque laissé par l'autre**.

¹ https://www.upi.com/Health_News/2024/12/04/smoke-vape-lower-odds-quitting-nicotine/1051733323811/

² <https://www.news-medical.net/news/20241203/Dual-use-of-vapes-and-cigarettes-hinders-smoking-cessation.aspx>

L'info **TABAC** du MOIS

Une exposition prolongée aux substances nocives

La double consommation expose les utilisateurs à un éventail encore plus large de substances chimiques.

Les cigarettes sont un poison pour la santé et les cigarettes électroniques ne sont pas sans risques non plus.

Le double usage entraîne donc une exposition cumulée aux produits chimiques des deux dispositifs.

La combustion du tabac, du papier et du filtre d'une cigarette classique produit une fumée qui contient jusqu'à **7 000 substances chimiques** (goudrons, benzène, monoxyde de carbone, nickel, plomb, chrome, etc.), dont 70 d'entre elles provoquent des cancers.

Quant à la cigarette électronique, elle n'est pas inoffensive. **22 composés toxiques** ont été identifiés³ dans les e-liquides et les aérosols, notamment du formaldéhyde et de l'acroléine (produits par la chauffe des liquides), des métaux lourds (comme le nickel ou le plomb) libérés par les résistances et des particules ultrafines susceptibles de pénétrer profondément dans les poumons.

La combinaison de ces expositions augmente les risques pour la santé, notamment pour les systèmes cardiovasculaire et respiratoire, auxquels s'ajoutent ceux liés au maintien partiel de l'usage de tabac, comme les cancers.

Au total, les vapo-fumeurs ne réduisent pas les risques en rapport avec leur consommation de tabac fumé et y ajoutent les risques de la cigarette électronique.

Un sentiment de fausse sécurité

Les utilisateurs en double usage (ou co-consommateurs) peuvent percevoir la réduction de leur consommation de cigarettes traditionnelles comme un progrès significatif, ce qui les pousse à maintenir cette dualité de consommation sur le long terme, au lieu de viser un arrêt complet.

Par exemple, un fumeur qui passe de 10 cigarettes par jour à 5 en utilisant une cigarette électronique peut avoir l'impression qu'il fait des efforts suffisants pour sa santé, sans chercher à cesser totalement de fumer.

Cette approche est problématique car elle dissuade le fumeur de se préparer à un **arrêt complet du tabac** qui est l'**objectif à atteindre**.

De plus, **la simple diminution de la consommation des produits du tabac**, même de façon importante, **ne réduit et ne supprime pas les risques** pour les fumeurs, risques majeurs en ce qui concerne le tabac et également établis pour les cigarettes électroniques.

En effet, les risques sur le plan cardiovasculaire existent pour des consommations très faibles de cigarettes.

Les risques de cancer et de maladies respiratoires sont quant à eux davantage liés à des durées d'exposition qu'à la quantité de cigarettes fumées ou vapotées à un moment donné.

³ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7873740/>

L'info **TABAC** du MOIS

Les fumeurs intermittents ou occasionnels sont aussi concernés : **il n'y a pas de seuil de consommation de tabac au-dessous duquel fumer soit sans risque cardio-vasculaire** ⁴.

Pour rappel,

Dès la première cigarette quotidienne, même les « petits » fumeurs augmentent significativement leur **risque d'accident cardio-vasculaire**, par rapport à un non-fumeur

- +48 % chez les hommes
- +57 % chez les femmes

Il en est de même pour **la cigarette électronique** ⁵, les personnes qui vapotent, comparées à celles qui n'utilisent pas de cigarettes électroniques, ont

- Un risque d'infarctus augmenté de 56%
- Un surrisque d'accident vasculaire cérébral (AVC) augmenté de 30%
- Un risque de "problèmes circulatoires" élevé de 44%
- Plus modérément, un risque de maladie coronaire augmenté de 10%

Par ailleurs, en cas de simple réduction de la consommation s'ajoute **le phénomène de compensation**. Ce phénomène signifie qu'**un fumeur aura tendance à tirer deux fois plus fort sur les quelques cigarettes** conservées ou sur sa vapoteuse, afin d'obtenir la dose de nicotine qui supprime son manque.

Il est donc nécessaire de se fixer l'arrêt complet comme objectif final, car cette réduction n'entraîne pas l'annulation des risques liés au tabagisme ⁶.

⁴ <https://www.fedecardio.org/presse/des-1-cigarette-par-jour-coeur-et-arteres-en-danger/>

⁵ <https://www.cardio-online.fr/Actualites/Depeches/e-cigarette-electronique-elevation-risque-cardiovasculaire-etude-americaine>

⁶ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1877120310701002>

L'info **TABAC** du MOIS

Le renforcement des habitudes comportementales liées au tabagisme

Le vapotage ne brise pas les habitudes comportementales liées à la cigarette, comme le geste de porter un objet à la bouche, la recherche de soulagement dans des moments de stress, ou la consommation dans certaines situations sociales.

Ces habitudes comportementales sont profondément ancrées chez les fumeurs, et le vapotage peut les renforcer en reproduisant les mêmes gestes, rendant difficile la transition vers un mode de vie sans tabac et sans nicotine.

► **Vers la meilleure stratégie de sevrage, l'arrêt complet**

La consommation simultanée de produits de vapotage et de cigarettes complique le sevrage tabagique en maintenant une dépendance physique et comportementale à la nicotine, en prolongeant l'exposition aux substances nocives, et en donnant une illusion de progrès.

Une stratégie de sevrage efficace devrait encourager **une rupture totale avec le tabac et la nicotine**, accompagnée d'**un soutien par un professionnel de santé** et de méthodes validées scientifiquement, telles que **la prise et le suivi contrôlé de substituts nicotiques**, adaptés à chaque patient fumeur en fonction de ses besoins.

Stop à la double consommation.

Protégez votre santé,

Et faites-vous aider par un professionnel de santé.

Vous souhaitez arrêter de fumer !

*Mettez toutes les chances de votre côté, **faites-vous aider par un professionnel de santé de votre ville,***

*Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur **www.tabac-info-service.fr***

©Ville Libre Sans Tabac – Janvier 2025