



MYTHES vs RÉALITÉS



DANGER



*Il paraît
que...*



SCIENCE



Aiduce

Association Indépendante Des Utilisateurs de Cigarette Electronique
2015-2025 10 ans après

Il paraît que...

1 On ne sait pas ce qu'il y a dedans

La vape c'est aussi voire plus dangereux que la cigarette

3 On peut mourir avec une goutte d'e-liquide sur la peau ou si on l'avale

La nicotine c'est aussi dangereux que les drogues dures

5 La nicotine provoque le cancer

L'e-liquide est dangereux, d'ailleurs il y a des produits chimiques qui causent le cancer

7 On n'a pas d'étude sur le sujet

On n'a pas assez de recul pour savoir si c'est dangereux à long terme

9 Ça n'aide pas à arrêter de fumer

Ça ne devrait être vendu que chez les buralistes

11 Ça ne marche pas : le matériel est inefficace et ne suffit pas pour arrêter la cigarette

Les arômes bonbons vont inciter les jeunes à fumer

13 Il faut l'interdire dans les lieux publics parce que ça incite au tabagisme

C'est dangereux pour l'entourage

15 Le matériel est dangereux, il peut exploser

C'est pareil que le tabac, d'ailleurs il y a de la nicotine dedans, c'est normal que ce soit taxé comme le tabac

17 Certaines études nous disent que c'est dangereux

Dans le doute, il faut appliquer le principe de précaution

19 Pourquoi nous fait-on peur avec la vape ?

Introduction

“Je préfère fumer, c'est plus sûr”.

Plus de la moitié des Français le croient encore à tort en 2023¹

Cela fait 15 ans que des marchands de doute continuent de diffuser leur désinformation sur la cigarette électronique ou vaporisateur personnel (VP), à tel point qu'aujourd'hui encore, nombre de fumeurs pensent qu'il est aussi dangereux de vapoter que de fumer, ce qui était et reste totalement aberrant !

De nombreuses spéculations circulent : le vaporisateur personnel “pourrait” causer des problèmes de santé, il “pourrait” être dangereux, il “pourrait” ne pas aider à arrêter de fumer, sa vapeur “pourrait” être cancérogène, elle “pourrait” être nocive pour l'entourage, etc.

Ces suppositions fantaisistes sont interprétées comme des affirmations et des vérités par le public.

Ces allégations alarmistes n'avaient aucun fondement scientifique sérieux, et sont maintenant de pures et simples fausses informations.

Avec un brin de courage, sur un même mode de raisonnement, les responsables de santé auraient pu affirmer sans détour que les vaporiseurs personnels “pourraient” éviter des maladies, qu'ils “pourraient” être quasiment inoffensifs, qu'ils “pourraient” permettre d'arrêter le tabac. Maintenant ces affirmations sont démontrées par des études cliniques et épidémiologiques nombreuses avec un niveau de preuves élevé.

Aiduce et La Vape du Cœur souhaitent éclairer 20 idées reçues avec des réponses claires et fondées sur la science à propos du vapotage, premier moyen de réduction du tabagisme en France.

Nos deux associations échangent avec médecins et chercheurs du monde entier, avec des associations des autres pays, participent à des congrès médicaux et scientifiques, représentent les vapoteurs auprès des autorités nationales et Européennes et participent à l'évolution des normes qualité les plus avancées sur les produits au niveau national et Européen.

Le vapotage a aidé plus de 2 millions de Français à “préférer ne plus fumer”. Ce qui représente une large majorité des nouveaux ex-fumeurs depuis 10 ans. Il est largement plébiscité par les acteurs de santé de terrain et rendu plus accessible aux plus vulnérables grâce à La Vape du Cœur.

1. Sovape - L'épidémie du doute

“

On ne sait pas ce qu'il y a dedans ,”

Les éléments composant le VP sont connus depuis le début : du matériel composé d'une batterie, d'un atomiseur et de e-liquides. Ils sont réglementés. La composition des liquides et vapeurs notifiée aux autorités sanitaires et les liquides peuvent être certifiés conformes aux normes qui sont, sinon, d'application volontaire.

Ces e-liquides sont vaporisés après avoir été chauffés par l'atomiseur et forment, une fois inhalés, un brouillard de gouttelettes appelé "vapeur" par les utilisateurs.

Les e-liquides peuvent être composés d'un ou plusieurs des éléments suivants :

- **Le propylène glycol (PG)** : substance présente dans de nombreuses préparations (culinaires, cosmétiques, inhalateurs, etc.) en qualité pharmaceutique dans les e-liquide, à différencier de l'éthylène glycol (utilisé entre autre comme antigel, et toxique).
- **La glycérine végétale (VG)** : substance dont les études n'ont montré aucun danger pour l'homme et en qualité pharmaceutique dans les e-liquide. D'autres solvants peuvent être utilisés s'ils démontrent la même qualité et sécurité, offrant une alternative pour les gens qui seraient intolérants à l'un des autres.
- **Les arômes**, naturels ou synthétiques, dans un premier temps issus de l'alimentaire, puis au fil des années, adaptés aux e-liquides en excluant des substances potentiellement irritantes pour l'utilisateur (diacetyl, acetyl propionyl, acetoïne, etc.).
- **De l'eau, de l'alcool ou des additifs** (exhausteurs de goût, correcteur d'acidité, etc.) dans certains liquides,
 - **Éventuellement de la nicotine**, de la même qualité que dans les substituts pharmaceutiques, à un dosage maximal de 20 mg/ml (selon la directive européenne 2014/40/UE pour les produits de consommation).

1

Les fabricants peuvent appliquer divers normes qualité dont celles spécifiques élaborées par l'AFNOR, et en faire certifier le respect. Certains conduisent des études scientifiques pour assurer et améliorer la qualité de leurs produits. Aiduce participe à la normalisation Française, Européenne et à la certification.

Une veille sanitaire est mise en place par les vapoteurs eux-mêmes qui participent par le biais de l'Aiduce à la normalisation des produits, notamment en participant à l'élaboration de la norme AFNOR.

Normalisation AFNOR

Certification e-liquides AFNOR



“

La vape c'est aussi, voire plus dangereux que la cigarette ,”

Le vaporisateur personnel rejette un aérosol appelé “vapeur”, généré par le propylène glycol et à la glycérine végétale, portant en gouttelettes les autres composés. Le niveau de chaleur est très inférieur et limité par la température d'ébullition du liquide dans la pratique, surchauffer au-delà amenant très rapidement à un goût âcre et au remplacement de la résistance.

2

Dans la cigarette, le tabac brûle. Cette combustion du tabac produit la fumée. Cette cigarette contient et dégage, outre quelques 7 000 produits dont de nombreux toxiques et/ou cancérogènes qu'il serait trop long de nommer ici :

1. **Le monoxyde de carbone**, qui provoque des infarctus du myocarde, des artérites, des accidents vasculaires cérébraux, etc.
2. **Les goudrons**, responsables des cancers du poumon, des voies aériennes supérieures, de la vessie et de bien d'autres,
3. Les particules fines solides qui attaquent les bronches et provoquent des maladies cardiaques et des insuffisances respiratoires graves et invalidantes.

Dans le vaporisateur personnel, il n'y a ni tabac, ni combustion (ni feu, ni fumée).

Le vaporisateur personnel rejette un aérosol appelé “vapeur”, généré par le propylène glycol et la glycérine végétale, portant en très fines gouttelettes les autres composés. Ces produits sont non toxiques, à court et moyen terme, dans l'état actuel de nos connaissances mais fréquemment utilisés dans les industries agro-alimentaires, cosmétiques et pharmaceutiques.

Des articles, au fil des années, ont mal simulé le vapotage, produisant des surchauffes ou extrapolant des expositions erronées, jusqu'à 100x, sur des animaux voire des cellules, les derniers allant jusqu'à ignorer... la flèche du temps.

Ceux prenant en compte le profil réaliste d'utilisation convergent et répètent : une disparition totale de plusieurs des toxiques les plus à risque, quasi-totale de la plupart et une réduction d'un facteur 10 à 100 des composés résiduels. Arrivant, au final, à des doses comparables à celles... dans l'air.

Une méconnaissance sur l'utilisation du dispositif mène à des conclusions erronées et génère une crainte injustifiée, empêchant de ce fait l'adoption du dispositif par les fumeurs.

Une nouvelle étude confirme que les e-cigarettes ont des quantités minimales de nitrosamines

Comparaison des biomarqueurs entre fumeurs et vapoteurs

Comparaison de la composition chimique des aérosols

Rétraction de l'étude prétendant à un risque d'infarctus du myocarde

Le Plaisir d'arrêter de fumer de Bertrand Dautzenberg (éditions First)

La vérité sur la cigarette électronique - Pr Jean-François Etter - Editions Fayard

“

On peut mourir avec une goutte d'e-liquide avalée ou sur la peau ,”

Les doses de nicotine communément estimées mortelles datent d'études anciennes qui n'ont jamais été validées. L'état actuel des connaissances permet d'affirmer que le seuil potentiellement létal est beaucoup plus élevé. Une goutte de liquide sur la peau ou avalée ne va pas tuer comme les médias se plaisent à le souligner.

Selon une étude, il faudrait une dose supérieure à 500 mg pour risquer de tuer un être humain.

Une étude récente conclut qu'il faudrait revoir le classement des e-liquides. Ceux comportant un taux de nicotine entre 25 et 50 mg/ml devraient être classés en catégorie 4 (comme le liquide vaisselle) et ceux à un taux inférieur à 25 mg/ml ne devraient pas être catégorisés. La manipulation de nicotine pure doit rester quant à elle réservée aux professionnels.

3

Cependant, au même titre que l'eau de Javel, l'acétone, le dissolvant, la lessive, etc., il faut être prudent et ne pas laisser les e-liquides (particulièrement ceux contenant de la nicotine) à la portée des enfants et des animaux.

Malgré les articles à sensation annonçant une augmentation des appels vers les centres anti-poison (le nombre ne pouvant qu'augmenter partant de zéro, il témoigne surtout d'une augmentation des peurs), l'analyse des données est rassurante puisque ces appels n'ont fait état d'aucun décès ni de troubles graves liés aux e-liquides.

Alors qu'à titre d'exemple, le paracétamol est responsable de 276 morts par an.

Le Centre Anti-Poison de la région PACA signale avoir eu quelques appels de personnes ayant ingéré un ou plusieurs flacons de 10 ml d'e-liquide nicotiné et qui n'ont eu que des troubles digestifs sans gravité.

L'ingestion de nicotine provoque des nausées et vomissements, et donc le rejet du e-liquide.

[Quelle quantité de nicotine tue un humain ? Retour en arrière sur la dose généralement considérée comme mortelle jusqu'à une expérimentation douteuse sur lui-même par un chercheur du 19e siècle](#)

[La nicotine absorbée passivement est minimale et sans implications de santé](#)

[Toxicité de la nicotine - ECHA Europe](#)

“

La nicotine c'est aussi dangereux que les drogues dures ,”

4

La nicotine est une substance psychoactive (comme la caféine dans le café ou le thé), mais dans son utilisation classique (patchs, cigarettes, inhalateurs, vape), elle ne présente aucun danger pour l'homme dans les concentrations utilisées dans les e-liquides du commerce.

La cigarette électronique est-elle vraiment sans danger ?

La nicotine est-elle réellement une addiction ?

STOP aux mythes sur la cigarette électronique

“

La nicotine provoque le cancer ,”

Non. En revanche, dans la cigarette, ce sont les taux élevés de nitrosamines et les goudrons qui provoquent les cancers.

5

Les pathologies liées au tabagisme qui peuvent être mortelles n'ont aucun lien avec la présence de nicotine dans la cigarette mais sont provoquées par la combustion qui dégage des goudrons, du monoxyde de carbone et des particules fines.

L'effet cancérogène de la nicotine seule n'a pas pu être prouvé sur des rats exposés pendant deux ans à un fort taux de nicotine inhalée.

Effet à long terme de la nicotine inhalée



“

L'e-liquide est dangereux, d'ailleurs il y a des produits chimiques qui causent le cancer ,”

6

Aucune étude ne permet d'affirmer un quelconque risque lié aux e-liquides, et encore moins qu'ils puissent être cancérogènes.

Le propylène glycol, étudié depuis 1947, est un produit utilisé dans de nombreux produits de consommation courante : cosmétiques, pharmaceutiques, alimentaires. La glycérine végétale n'a montré aucun effet dangereux sur la santé.

Il convient toutefois d'être prudent sur l'adjonction de produits potentiellement sujets à caution, notamment aromatiques comme certaines huiles essentielles pures composées d'huile ou corps gras (dans les e-liquides comme dans les produits agro-alimentaires industriels, ni plus ni moins).

“

On n'a pas d'études sur le sujet ,”

Cette affirmation est totalement fausse.

Aiduce avait déjà recensé des milliers d'études en 2015. Après plus de 10-15 ans, les méta-analyses et les études cliniques et épidémiologiques confirment l'efficacité majeure dans l'arrêt du tabac fumé. En outre, elles montrent des risques inférieurs au fond mesurable des ex-fumeurs comparables et la majeure partie des usages exposant à des substances connues, dans une quantité inférieure aux seuils sanitaires pour la très grande majorité des liquides. La question de "recul" est donc l'œuvre de marchands de doute et ne s'appliquerait qu'à des composés nouveaux ou méconnus, ce qui est la particularité du médicament.

7

La réserve possible

- Comme en toutes choses : l'usage excessif (qui reste néanmoins très loin des risques du tabagisme)
- Les erreurs d'usage/le manque d'information et de normalisation causés par des réglementations excessives.

Notre livret "Tout savoir pour débuter la vape" réduit les risques de mauvais usage.

Les normes et la certification françaises réduisent les risques sur la composition.

Un dosage suffisant permet de rester sur une consommation de 2-4ml/j à la fois raisonnable et économique.

[Le Mag AIDUCE - HS02](#)

[Le Mag AIDUCE - HS03](#)

[Le Mag AIDUCE - HS04](#)

[Publications sur National Library of Medicine](#)

“

On n'a pas assez de recul pour savoir si c'est dangereux à long terme ,

La cigarette électronique fait une percée dans les médias depuis 2013, mais certains utilisateurs vapent depuis 2008 en France, en Belgique et ailleurs dans le monde. Un recul à moyen terme est donc défini.

Une chose est certaine : le tabac tue 78 000 personnes par an en France, 700 000 en Europe.

8

L'important est de comparer les risques du VP à ceux de la cigarette tabac et non de chercher à établir que le VP est totalement inoffensif, l'absence de risque étant impossible à prouver scientifiquement. Pourquoi empêcher l'utilisation par les fumeurs d'une alternative prouvée infiniment moins toxique ? Certes le vapotage n'est employé par des fumeurs "que" depuis 15 ans (ce qui fait quand même déjà un bon recul), mais combien d'années faudrait-il pour trancher quand les

mêmes acteurs utilisent le même "manque de recul" concernant le snus bien qu'il soit employé depuis plus d'un siècle ? Comment mesurer un risque qui après 15 ans n'est pas mesurable chez des ex-fumeurs dont le risque devient quasiment le même que celui de non-fumeurs... après 10-15 ans quand on a déjà ce recul ? Quid du risque de sous-efficacité des autres options d'arrêt du tabac (2 fois plus d'arrêt, adopté par bien plus de fumeurs) ?

Arrêter de fumer diminue rapidement le risque cardiovasculaire, mais il faut quand même 15 ans pour supprimer tout surrisque

Tabagisme : démêler le vrai du faux



“

Ça n'aide pas à arrêter de fumer ,”

Pour de nombreux vapoteurs, le VP est d'abord perçu comme un moyen alternatif à la cigarette, associé à une diminution des risques, permettant de conserver un "rituel", des sensations, un certain plaisir qu'ils considèrent comme partie intégrante de leur personnalité.

La volonté de sortir du tabagisme n'a donc rien de systématique, sauf cas d'urgence.

Néanmoins, dès 2014, une enquête réalisée en ligne auprès des vapoteurs par l'Aiduce montrait déjà que parmi les 4 262 personnes interrogées, 88% avaient arrêté de fumer. L'objectif principal du passage au vaporisateur était l'arrêt du tabac, suivi des économies réalisées, de la diminution du tabagisme et des problèmes de santé.

[Qui sont les vapoteurs ? – Résultats de l'enquête](#)

9

D'année en année, les études cliniques et épidémiologiques confirment la nette supériorité du vapotage pour l'arrêt du tabagisme.

Une étude menée par Chris Bullen en 2013 annonçait une réussite dans le sevrage tabagique à peine supérieure à celle des substituts nicotiniques. Cette étude a été réalisée avec des matériaux de toute première génération et ne tenait absolument pas compte d'un facteur jugé important par la suite : le choix du matériel, le choix des e-liquides, de son dosage de nicotine et le plaisir du vapoteur.

[La cigarette électronique pour l'arrêt du tabagisme : un essai randomisé contrôlé](#)

Une étude anglaise publiée en 2014, quant à elle, affirme qu'il y a 60% de chance supplémentaire de réussir son sevrage avec la cigarette électronique qu'avec les autres moyens existants.

[L'usage de l'e-cigarette pour l'arrêt du tabagisme est associé à un taux de succès supérieur](#)

Une étude belge réalisée sur des fumeurs a prouvé l'efficacité d'aide à l'arrêt du tabac avec un matériel approprié et un dosage de nicotine suffisant.

[Efficacité de la cigarette électronique : une étude flamande sur 8 semaines avec suivi à 6 mois sur la réduction du tabagisme, des fortes envies et des bénéfices et des critiques](#)

La méta-analyse des études cliniques (déjà 90 aujourd'hui) confirme ces chiffres.

[Les cigarettes électroniques peuvent-elles aider les gens à arrêter de fumer, et ont-elles des effets indésirables quand elles sont utilisées pour cela ?](#)

Nous aimerions mettre l'accent sur un point important : le vapoteur, qu'il réussisse ou non à stopper le tabac, a besoin d'avoir un panel de choix dans son matériel et son e-liquide afin de trouver ce qui lui permettra de passer du tabac à la vape.

Plus qu'un moyen de sevrage, il voit ici une alternative plus saine à la cigarette. L'arrêt du tabac est souvent un effet secondaire inattendu.

La clé de la réussite est à la fois dans le maintien de la dose de nicotine délivrée, du geste, mais aussi dans la liberté de choix d'un matériel qui ne cesse de s'améliorer et qui doit répondre aux critères de chaque utilisateur.

“

Ça ne devrait être vendu que chez les buralistes ,”

N'étant manifestement pas un produit du tabac, le VP ou le e-liquide n'entrent pas dans le cadre - très français - du monopole de distribution des buralistes.

10

De plus, les buralistes sont-ils suffisamment disponibles pour expliquer aux novices la meilleure méthode pour l'utiliser ? Le VP est un dispositif plus complexe qu'une cigarette ne nécessitant qu'un briquet pour être allumée. Sa manipulation doit être expliquée correctement, testée, le dosage de nicotine doit être évalué et adapté à chaque individu.

“

Ça ne marche pas : le matériel est inefficace et ne suffit pas pour arrêter la cigarette ,”

Le vaporisateur personnel n'est pas une panacée, quand bien même ses résultats très encourageants ont conduit certains à le qualifier de "solution miraculeuse".

Le nombre et le choix du matériel étant de plus en plus importants, nous voyons apparaître sur le marché des modèles ou liquides de qualité médiocre.

11

Comme cela a été évoqué, la part de plaisir et de satisfaction par la sensation dans la gorge est importante pour parvenir au remplacement de la cigarette tabac.

Dernier point, et pas des moindres, est-il logique de vendre un poison et son remède dans le même lieu ? Les vapoteurs n'ont pas forcément envie de retourner chez le buraliste pour se procurer ce qui leur a permis d'arrêter le tabac.

Imposeriez-vous à un alcoolique délivré de sa dépendance de ne devoir acheter son eau minérale et ses jus de fruits que dans un magasin de vins et liqueurs ?

Mais pour cela, il faut avoir un matériel fiable, des e-liquides qui plaisent, une connaissance du dispositif qui permettent de pallier aux problèmes techniques rencontrés.

Le matériel nécessite également une phase d'apprentissage et de connaissances de base à détenir : comment recharger sa batterie, charger son atomiseur en e-liquide, déclencher la vaporisation, connaître le dosage de nicotine qui convient, etc.

Faute d'informations précises, certains ont abandonné et sont retournés au tabac.

“

Les arômes bonbons vont inciter les jeunes à fumer ,”

Certains affirment que les arômes bonbons présents dans les e-liquides sont une stratégie marketing de l'industrie du tabac pour attirer les jeunes.

Ces affirmations ne sont pas étayées car ce n'est pas l'industrie du tabac qui a créé les e-liquides existants et la diversité des

arômes disponibles actuellement, mais bien les demandes des vapoteurs entendues par les fabricants. Une étude réalisée sur 19 000 vapoteurs a mis en évidence l'importance pour eux d'avoir une diversité dans le choix des arômes : beaucoup

d'adultes aiment les saveurs bonbons. Ce choix d'arômes est important dans la réussite de l'abandon de la cigarette dans le plaisir. Des études anglaises, américaines et françaises prouvaient déjà, il y a 10 ans, que le tabagisme continuait de reculer chez les jeunes au

moins aussi vite sinon plus rapidement que la décennie précédente. Elles sont confirmées aujourd'hui dans une combinaison d'arrêt (déjà) du tabagisme et de détournement du tabagisme chez les jeunes intéressés avec un effet de groupe sur les autres.

Beaucoup de fumeurs devenus vapoteurs éprouvent même du dégoût pour l'odeur ou le goût du tabac.

[Expérimenter en premier avec le vapotage ou avec la cigarette...](#)

[Le vapotage à l'adolescence est-il associé au tabagisme ultérieurement...](#)

[Association entre vapotage initial... et tabagisme parmi les adolescents...](#)

12



“

Il faut l'interdire dans les lieux publics parce que ça incite au tabagisme ,”

Étonnante cette affirmation !

Sur le même raisonnement, devrait-on interdire la consommation d'eau au motif qu'elle inciterait à consommer de la vodka ?

Les deux millions de vapoteurs étaient des fumeurs qui ont eu envie d'essayer en voyant les résultats positifs de ce dispositif chez d'autres fumeurs convertis à la vape.

13

Une étude britannique a démontré qu'actuellement l'usage régulier du vaporisateur personnel n'existe que chez les anciens fumeurs et les fumeurs actuels. De même, les mineurs utilisant le VP sont presque tous fumeurs ou ex-fumeurs. Aucune donnée dans le monde ne vient étayer la crainte que l'apparition du VP dans les sociétés favorise le tabagisme des adolescents.

L'incitation au tabagisme n'est donc pas prouvée. L'interdiction dans les lieux publics compromettrait sérieusement l'arrêt du tabac chez les vapoteurs actuels et à venir, et entretiendrait, dans la population, le doute sur une éventuelle nocivité du produit, loin d'être démontrée.

Aujourd'hui, en France, il n'y a pas d'interdiction de vapoter dans les lieux publics, et le seul constat que l'on puisse faire est que :

- les ventes de cigarettes ont baissé,
- le nombre de jeunes qui débutent la cigarette tabac a été réduit de moitié depuis que le vapotage existe et le tabagisme quotidien à 17 ans divisé par 5(!) et réduit d'un quart chez les 18-24 ans, deux baisses historiques
- les jeunes qui vapotent quotidiennement sont, ou étaient, en écrasante majorité des fumeurs.

Alors qu'en Belgique, où cette interdiction est en vigueur, le nombre de fumeurs – chez les jeunes, en particulier – demeure en augmentation.

Tous ces points sont plus que positifs pour ceux qui luttent contre le tabagisme et reflètent la réalité quotidienne des vapoteurs : le dispositif permet une alternative plus saine au tabac.

“Le Conseil d'État a estimé que la législation actuelle relative à l'interdiction de fumer dans les lieux à usage collectif n'est ni directement applicable ni directement transposable à la cigarette électronique sans dispositions d'adaptations. Il a néanmoins considéré qu'il est loisible au législateur d'apporter des restrictions à la liberté de "vapoter" sans que toutefois, en l'état des données scientifiques disponibles, cette interdiction ne puisse être aussi générale que celle qui s'applique à la cigarette traditionnelle.”

Avis - Le Gouvernement a décidé de rendre public l'avis du Conseil d'État relatif aux conditions d'usage de la cigarette électronique



“

C'est dangereux pour l'entourage ,”

80% du tabagisme passif est généré par la fumée secondaire (celle qui n'a pas été inhalée mais produite par la cigarette qui se consume dans l'environnement). Cette fumée secondaire contient plus d'éléments nuisibles que la fumée principale (exhalée par le fumeur). Elle est donc la principale responsable des risques liés au tabagisme passif.

Bates et al. 1999 et le National Institute of Occupational Safety and Health, 1991.

Le VP n'émet aucune aérosolisation tant que le système n'est pas déclenché et aspiré par

l'utilisateur, il n'y a donc pas de "vapeur secondaire" avec la cigarette électronique.

14

L'aérosol exhalé se dissipe en quelques secondes, au lieu de s'accumuler en lourds nuages de fumée dans l'air ambiant. Elle ne constitue donc pas objectivement une gêne persistante pour l'entourage.

Certaines études ont montré la présence de résidus de nicotine dans l'air ambiant, mais en quantité très limitée qui ne présente aucun risque pour l'entourage (le rapport de l'Office Français de prévention du Tabagisme (OFT) qualifie ce risque lié à l'exposition au vapotage passif "à la limite de la signification clinique").

Rappelons que l'interdiction de fumer dans les lieux publics a été mise en place parce que le tabagisme passif pouvait représenter un risque pour l'entourage. Le vapotage ne présentant aucun risque lors d'une exposition passive, il n'y a donc pas de raison médicale d'appliquer une telle restriction.

Le rapport de l'OFT dit : "même dans les conditions les plus extrêmes, on ne peut atteindre des niveaux réputés toxiques dans une pièce où est utilisée l'e-cigarette".

Rapport sur la cigarette électronique 2013

Fumer, que ce soit des cigarettes ou de la marijuana, est une source majeur [de pollution de l'air intérieur] pour la population étudiée, cependant le vapotage ne l'est pas.

“

Le matériel est dangereux, il peut exploser ,”

15

Comme toute batterie dans n'importe quel matériel, le risque n'est pas nul, mais n'est pas plus important que sur un téléphone portable ou tout autre appareil électrique.

Les quelques accidents signalés sont en général associés à une mauvaise utilisation du matériel (utilisation d'un chargeur inadapté, bricolage, etc.) et surmédiatisés.

“

C'est pareil que le tabac, d'ailleurs il y a de la nicotine dedans, c'est normal que ce soit taxé comme le tabac ,”

Le VP ne contenant pas de tabac, il n'y a aucune raison qu'il soit soumis aux mêmes droits d'accises.

16

Pour exemple et comparaison, un chewing-gum contient des dérivés du pétrole. Trouveriez-vous logique qu'il soit soumis à la Taxe Intérieure sur les Produits Pétroliers ? Il en va de même pour l'e-liquide, ne contenant qu'une seule molécule extraite des feuilles de tabac : **la nicotine**.

“

Certaines études nous disent que c'est dangereux ,”

Les études présentant des conclusions en défaveur sont à analyser scrupuleusement. Les médecins experts de la cigarette électronique ont souvent remarqué une mauvaise interprétation du fait de la méconnaissance du matériel ou de l'utilisation de celui-ci.

Le vapoteur a un rôle primordial dans l'utilisation du dispositif.

On ne peut pas utiliser de machines à fumer pour réaliser les analyses tout

comme on le ferait pour une cigarette de tabac : imaginez une personne aspirant une bouffée et sentant une odeur inhabituelle, elle s'arrêtera aussitôt de vapoter pour voir d'où vient le problème, chose que ne fera évidemment pas une machine programmée pour tirer un certain nombre de bouffées par minute.

Le facteur humain ne peut être occulté dans

ces études.

Parallèlement, certaines études font des raccourcis rapides et tirent des conclusions arbitraires non fondées scientifiquement, quand elles ne présentent pas quelques conflits d'intérêts.

Tout comme on ne peut pas appliquer à l'homme les résultats d'études uniquement faites sur les cellules : la fumée de cigarette combustible tuant toutes les cellules cancéreuses, peut-on conclure cette étude en affirmant que la cigarette guérit du cancer ?

Rétractation d'une étude falsifiée pour associer vapotage et infarctus

Comparaison de la composition chimique des aérosols

Comparaison des biomarqueurs d'exposition entre fumeurs et vapoteurs

Métaux dans les émissions de e-cigarettes : une analyse de risques d'une étude

17

“

Dans le doute, il faut appliquer le principe de précaution ,”

C'est tout à fait vrai, et comme l'affirmaient les Dr Philippe Presles et Jean-Michel Klein dans l'Express, le principe de précaution voudrait qu'on promeue massivement la cigarette électronique afin d'encourager la majorité des fumeurs à passer à la cigarette électronique et non continuer à faire l'amalgame avec le tabac pour entretenir les doutes et les peurs.

18

Pour aller plus loin :

La commission européenne dit “le recours au principe de précaution n'est donc justifié que lorsque trois conditions préalables sont remplies :

1. l'identification des effets potentiellement négatifs (pour l'instant, il n'y en a pas avec le vaporisateur personnel comparé à l'usage du tabac),
2. l'évaluation des données scientifiques disponibles (qui favorisent de plus en plus le VP),
3. l'étendue de l'incertitude scientifique qui diminue avec le nombre croissant d'études.

La Commission souligne que le principe de précaution ne peut être invoqué que dans l'hypothèse d'un risque potentiel, et qu'il ne peut en aucun cas justifier une prise de décision arbitraire.

Le principe de précaution doit s'appliquer dans le cadre dans lequel se poserait le risque potentiel du VP, à savoir : une alternative au tabac.

Santé: “Appliquons le principe de précaution à la e-cigarette”

[Union Européenne : Principe de précaution](#)



“

Pourquoi nous fait-on peur avec la vape ? ”

Les intérêts financiers en jeu sont gigantesques.

Nous assistons ces dernières années à un recul des ventes du tabac et , avant qu'ils soient massivement remboursés, des substituts nicotiniques, touchant ainsi deux des plus grosses industries dans le monde : l'industrie du tabac et pharmaceutique. Les gouvernements sont également impactés : les ventes de tabac en France rapportent 16 milliards d'euros par an qui, si ce dispositif se généralisait, pourraient disparaître.

Il n'est plus un secret que les conflits d'intérêts existent dans tous les milieux, notamment dans le domaine médical, où certains médecins sont très proches des laboratoires pharmaceutiques. Les études ou publications de ces experts peuvent être orientées pour favoriser le bannissement du VP tel que nous le connaissons afin qu'il soit récupéré par l'industrie pharmaceutique.

Les lobbies du tabac s'activent également pour promouvoir leur secteur.

Les arguments qui soutiennent une possible interdiction dans les lieux publics reposent actuellement sur l'idée que ce geste pourrait inciter au tabagisme. Pourtant, ce n'est pas cet argument qui a conduit à l'interdiction de la cigarette tabac dans les lieux publics, mais bien l'existence indubitable du tabagisme passif. Dans la mesure où il n'y a pas de vapotage passif, les interdictions envisagées sont purement comportementales.

Ne s'agit-il pas de la fin des libertés individuelles ?

L'industrie du tabac a fait appel à des légions de scientifiques pour semer le doute ("il faut poursuivre les recherches", "nous n'avons pas assez de recul"), donnant ainsi l'illusion que son déni de la réalité se fondait sur une légitime autorité scientifique.

19

De la même manière, les gouvernements, sous prétexte de précautions et d'études biaisées, sont en train d'appliquer une politique donnant l'illusion qu'ils se préoccupent de notre santé.

Chaque individu a des besoins, des envies qui lui sont propres. Permettre à quelqu'un de se faire aider dans son sevrage tabagique est important, s'il en fait la demande. Mais il est tout aussi important de laisser la liberté à chacun d'opter pour une alternative qui lui procure du plaisir, tout en participant à son sevrage, de façon quasi-inconsciente.

Avant l'arrivée de la cigarette électronique, il n'y avait que deux options possibles : "quit or die", arrêter ou mourir du tabac.

Aujourd'hui, la vape remet en cause ce concept et propose aux fumeurs une nouvelle option : quitter le tabac, dans le plaisir. Seuls les "intégristes anti-tabac" se dressent contre un dispositif délivrant d'une addiction sans contrainte et sans douleur.

«L'invention la plus dangereuse de l'histoire»

Références bibliographiques complémentaires

[La conspiration anti-vapotage](#)

[Théorie de la passerelle avec la cigarette électronique, détruite : les données montrent que le tabagisme des jeunes est à un niveau historiquement bas](#)

[Argumenter à propos du vapotage - Question & Réponses](#)

[Le vapotage en Grande-Bretagne](#)

[L'organisation mondiale de la santé ne doit pas étouffer les cigarettes électroniques disent d'éminents scientifiques](#)

[La lettre de Glantz à l'OMS - de l'importance d'une présentation et d'une interprétation objective](#)

[Dossier E-cigarette — Quand la réduction des risques s'applique aux drogues licites](#)

[Trouver le juste équilibre entre les risques et les bénéfices associés à la cigarette électronique](#)

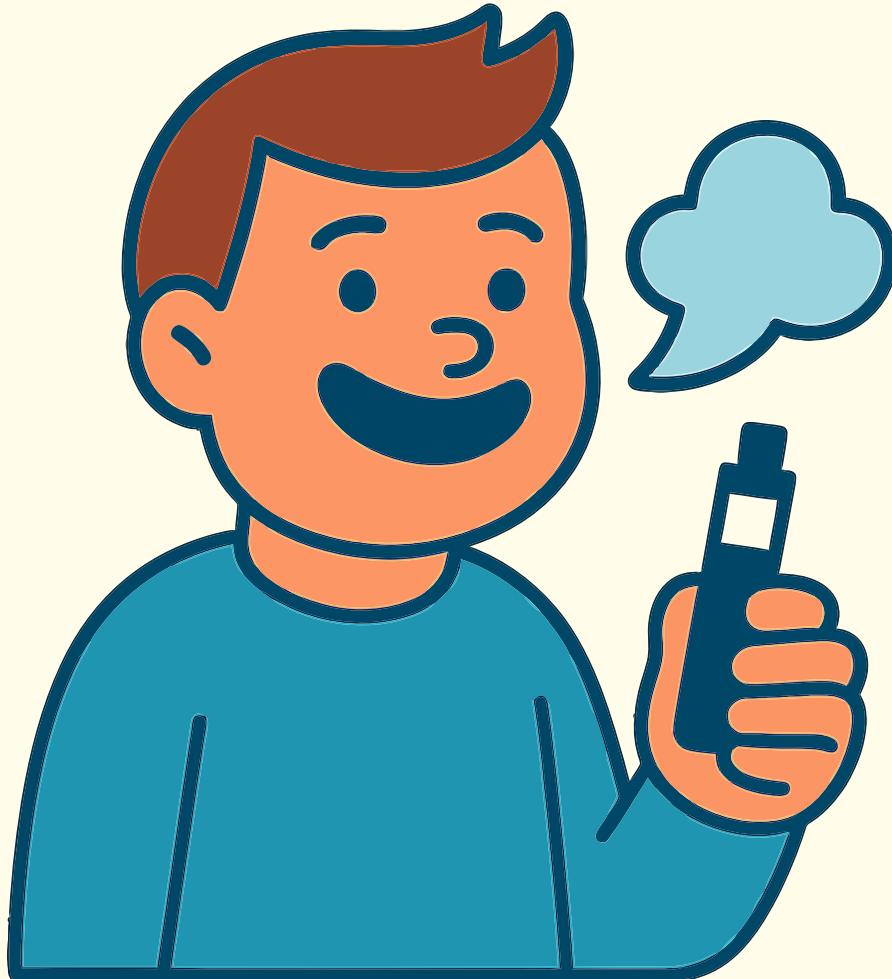
En savoir plus

En anglais

<http://www.clivebates.com/>
<http://tobaccoanalysis.blogspot.co.at/>
<http://www.ecigarette-research.com/>
<http://nicotinepolicy.com>

En français

<https://lavapeducoeur.fr/les-etudes-et-references-scientifiques/>
<https://observatoireprevention.org/dossiers/tabagisme/cigarette-electronique/>
<https://www.lepetitvapoteur.com/fr/blog/societesante-c7>
<https://fivape.org/le-vapotage>
<https://aiduce.org>





La Vape du Coeur œuvre dans une optique de Réduction des Risques auprès des fumeurs les plus défavorisés, en leur apportant gracieusement conseils et matériel pour accéder à une alternative au tabac fumé.

Contacter la vape du cœur :

pour les particuliers : contact@lavapeducoeur.fr

pour les professionnels souhaitant nous soutenir : contact-pro@lavapeducoeur.fr

Soutenez l'association La Vape Du Cœur en adhérant, pour le prix d'une fiole de e-liquide par an :

La Vape Du Cœur

“ Il faut arrêter cet amalgame entre tabac et cigarettes électroniques, car si les unes tuent massivement, les autres sauvent des vies. C'est un problème éthique grave et d'une manière générale, tout le monde a le droit de connaître la vérité sur l'immense différence de danger entre le tabac à fumer et la e-cigarette, y compris les adolescents. C'est leur vie qui est en danger et ils ont droit à une information claire et objective.”

Dr Philippe PRESLES

Aiduce.org

<https://www.aiduce.org>

Association Indépendante Des Utilisateurs
de Cigarette Électronique

RNA W912007306

Edition septembre 2025

Conception graphique et photographies : Aiduce

