

Addictions



GETTY IMAGES

« Ne laissez jamais un enfant essayer une e-cigarette »

En trois ans, le nombre de jeunes adeptes de la "vape" a triplé. Elle peut être un tremplin vers le tabagisme, même si ce n'était pas son but.

La scène n'est plus inédite. A l'arrêt de bus, de derrière des nuages de fumée émergent des visages d'adolescents cigarette électronique à la bouche ou à la main. Conçue au départ comme une aide au sevrage tabagique pour les adultes, la vapoteuse est moins nocive que le tabac brûlé, mais la plupart d'entre elles contiennent toujours de la nicotine, hautement addictive.

Des chiffres récents de la Fondation contre le cancer indiquent qu'un tiers des jeunes Belges de 15 à 20 ans ont utilisé une e-cigarette au cours de l'année écoulée. Dans une enquête sur le tabagisme menée par la Fondation en 2021, 10 % de plus ont déclaré avoir vapoté à un jeune âge.

« Cela progresse incroyablement vite », s'inquiète le professeur Filip Lardon, chef de service au Centre de recherche oncologique de l'UAntwerpen. Depuis huit ans,

ce cancérologue se rend dans les écoles pour mettre en garde les jeunes contre les effets nocifs de la cigarette. Il a subitement dû adapter son discours antitabac en un discours antivape. « C'est une bonne nouvelle que de moins en moins d'enfants se tournent vers la cigarette, mais je constate une augmentation spectaculaire du nombre de vapoteurs. Et ce n'est pas proportionnel. »

Que remarquez-vous lorsque vous intervenez dans les écoles ?

J'avais l'habitude de voir peu de fumeurs dans le degré inférieur du secondaire, alors que j'y vois aujourd'hui un grand nombre de vapoteurs. Bien sûr, mes observations ne sont pas validées statistiquement, mais partout où je me rends, les enseignants et directeurs d'établissement me signalent une augmentation inquiétante. Récemment, j'étais dans une classe de quatrième : 35 élèves sur 50 vapotaient. J'ai failli tomber à la renverse. Lorsque je leur ai demandé s'ils utilisaient une vapoteuse avec ou sans nicotine, la grande majorité l'ignoraient. Seul un petit groupe répondait opter pour des e-cigarettes sans nicotine. Tous, par contre, achetaient des puffs

(*NDLR : des e-cigarettes jetables*) bon marché. Ce que ces jeunes ne savaient pas, c'est que presque toutes ces puffs, vendues chez les marchands de journaux et dans les nightshops, contiennent de la nicotine. Pour moi, c'est là que réside le plus gros problème. Les jeunes s'adonnent à une drogue qui est l'une des trois plus addictives au monde. Lorsque des enfants commencent à expérimenter une telle drogue et risquent de développer une dépendance pendant des années, il est de mon devoir moral et scientifique de tirer la sonnette d'alarme. Le vapotage n'est pas inoffensif.

Les vapoteurs sont-ils de plus en plus jeunes ?

Récemment, j'ai donné une conférence devant quelque deux cents enfants âgés de 11 ou 12 ans. Lorsque j'ai demandé combien de vapoteurs étaient présents, je pensais sincèrement qu'aucune main ne se lèverait. J'en ai compté 18 ! C'est énorme. Ces enfants n'ont aucune idée de ce qu'ils font. Lorsque je leur ai fait remarquer les dangers potentiels de l'e-cigarette, ils ont levé les yeux, surpris. « Mais ce n'est pas possible, ça a un goût de barbe à papa, de framboise et de pomme ! » ...

Vapoter vs fumer

La dépendance à la nicotine est un facteur de risque tant du tabagisme que du vapotage. L'e-cigarette est moins nocive pour la santé et le portefeuille, mais davantage pour l'environnement.

... Avez-vous l'impression que votre message passe ?

Oui. Je ne montre pas d'images choquantes et je ne fais pas les gros yeux, je pars plutôt du mode de vie de ces jeunes. Je leur demande s'ils utiliseraient encore leur GSM si ses radiations tuaient quarante personnes par jour en Belgique. « Bien sûr que non », s'exclament-ils. Je leur réponds que c'est pourtant ce qui se passe avec le tabac. S'ils commencent à fumer maintenant, ils compteront parmi les victimes. Croyez-moi, ça passe.

Pourtant, les jeunes restent très sensibles aux messages de la communauté de la vape diffusés sur les médias sociaux.

On connaît la stratégie marketing et le modèle économique de l'industrie du tabac. En rendant les jeunes accros à la nicotine, ils se constituent une incroyable clientèle potentielle. Une fidélité à vie. Dix ans après leur première vape, les gens sont toujours accros. Ce que fait l'industrie du tabac est à la limite du criminel. Je veux bien croire que la cigarette électronique a été lancée, il y a une dizaine d'années, avec les meilleures intentions du monde pour aider les fumeurs de tabac adultes à se débarrasser de leur dépendance. Mais tous ces arômes, ces couleurs et ces lumières ? Ils sont indéniablement destinés aux enfants. Sur les boutiques en ligne, on trouve même des vapes en forme de Bob l'éponge ou de mignons oursins. Quel est le rapport avec les produits antitabac ? L'e-cigarette Juul est un produit design qui semble tout droit sorti de l'Apple Store et s'adresse principalement à des adolescents un peu plus âgés. Heureusement, elle a été interdite en Europe parce que sa teneur en nicotine était largement supérieure à la limite autorisée. En Belgique, vous ne trouverez jamais une vape dont la teneur en nicotine est supérieure à celle d'une cigarette, du moins pas sur le marché officiel.

Que faire si mon enfant inscrit une vape sur sa liste à saint Nicolas ?

Ne laissez jamais un enfant essayer une

- Toux
- Lésions respiratoires
- Palpitations
- Augmentation possible du risque de cancer
- Carie dentaire
- Inflammation des gencives
- Risque d'explosion, selon la qualité de l'e-cigarette
- Langue du vapoteur (perte temporaire de goût)
- Passage au tabagisme
- 16 % des jeunes vapotent
- Zéro décès en Belgique
- Déchets électroniques : plastique et lithium (le lithium des vapo-teuses jetables aux Etats-Unis permettrait d'équiper les batteries de six mille Tesla chaque année).
- 683 euros par an

Ce produit contient une substance hautement addictive, la NICOTINE.

- Doigts et dents jaunis
- Carie dentaire
- Mauvaise haleine
- Système immunitaire affaibli
- Os plus fragiles
- Problèmes de fertilité
- Maladies pulmonaires
- Cancer
- Vieillessement de la peau
- Maladies cardiovasculaires
- Maladies des yeux
- Maladies bucco-dentaires
- Moins bonne forme physique
- 15 cigarettes par jour = 1400 euros par an
- Vingt mille décès par an en Belgique
- 15 % des jeunes de 15 à 18 ans fument
- Quatre mille substances nocives (dont au moins 60 sont cancérigènes)

e-cigarette et expliquez-lui que ce n'est pas inoffensif. Ce n'est pas comme une première cigarette qui fait tousser et donne des haut-le-cœur. Une e-cigarette est instantanément délicieuse. Les sels de nicotine se dissolvent plus facilement dans le liquide et ont un effet moins piquant. Mais ils sont tout aussi nocifs pour la dépendance que ceux du tabac, voire même davantage, car ils sont souvent absorbés plus rapidement dans le sang. En tant que parent, on ne le remarque malheureusement pas autant. La vapeur, contrairement à la fumée de cigarette, ne s'imprègne pas dans les vêtements.

Les jeunes courent-ils cependant moins de risques pour leur santé en vapotant qu'en fumant ?

Le vapotage est un peu moins nocif. Cela dit, les centaines de produits chimiques contenus dans les liquides des e-cigarettes sont désastreux pour la santé des enfants et des jeunes adultes. Ces substances n'ont pas leur place dans des poumons fragiles et non encore développés complètement. Certains adolescents peuvent souffrir de détresse respiratoire. Même si, dans la pratique, on ne rencontre que peu de victimes aigües du vapotage. Des vidéos diffusées sur les réseaux sociaux affirment que les poumons des adolescents adeptes du vapotage ressembleraient à ceux de fumeurs de 80 ans. Je n'ai lu aucune confirmation de cette affirmation. Restent-ils sous les radars ? Nous n'en savons rien. Je pourrais vilipender les effets potentiellement nocifs à long terme de l'e-cigarette sur la santé, mais ce ne serait pas juste. Nous connaissons l'e-cigarette depuis plus de dix ans et, jusqu'ici, aucun cas de décès n'a été signalé. A plus long terme encore, compte tenu de l'augmentation spectaculaire du comportement des jeunes en matière de vapotage, cela reste une conjecture.

Les adolescents aiment expérimenter l'interdit. Ne laissent-ils pas tomber les puffs après avoir essayé ?

86 % des jeunes utilisent des cigarettes électroniques jetables en phase d'essai.

J'aimerais le croire, mais je connais malheureusement trop bien l'effet physiologique de la nicotine. Elle trompe notre système nerveux de la manière la plus sournoise qui soit. La nicotine imite l'action de l'acétylcholine, une substance propre au corps qui nous calme. L'excès de nicotine fait apparaître un autre neurotransmetteur : la dopamine, l'hormone du bonheur. Non seulement le fumeur ou le vapoteur se calme, mais il se sent mieux. Sauf que le cerveau, au fil du temps, devient de moins en moins sensible à la dopamine. Il en redemande et le fumeur augmente progressivement sa consommation de tabac, jusqu'à ce qu'il se rue, en moyenne, sur seize cigarettes par jour. Il faut des années pour que le cerveau redevienne sensible à la dopamine sans l'aide de la nicotine. Dans certains cas, il n'y parvient jamais.

Selon la Fondation contre le cancer, le vapotage chez les jeunes serait un tremplin vers le tabagisme.

Il n'y a pas de consensus à ce sujet pour l'instant. Mais on peut imaginer que la

génération actuelle d'enfants et de jeunes accros à la nicotine se tournera plus facilement vers une cigarette si sa version électronique n'est pas disponible à un moment donné ou si elle est plus difficile à obtenir. Nous ne devons pas être naïfs à ce sujet. Chaque jour, des enfants commencent à fumer. Ça me fend le cœur, car ils signent leur arrêt de mort.

Les Pays-Bas sont convaincus que le vapotage encourage le tabagisme. Tous les arômes des e-cigarettes y sont interdits. Seul l'arôme de tabac est encore autorisé. Est-ce une bonne idée ?

Le Conseil supérieur de la santé, dont je suis membre, a décidé de ne pas toucher aux arômes pour l'instant, car nous ne voulons pas priver les gens de la possibilité de se débarrasser de leur dépendance au tabac s'ils souhaitent le faire avec un arôme de fraise ou de framboise. Si seuls des liquides aromatisés au tabac sont disponibles, l'ex-fumeur pourrait revenir à la cigarette. Je pense que nous devrions par contre examiner le nombre d'arômes. ...

Les jeunes ne réalisent pas que presque toutes les vapoteuses jetables contiennent de la nicotine.



23 %

des Belges fument du tabac.

... Savez-vous qu'il en existe pas moins de sept mille sur le marché ? Le plus étonnant est « Apple of Eden » (NDLR : *le fruit défendu*), l'industrie admettant ouvertement qu'il s'agit d'une tentation interdite. Les arômes tels que pancake, bubblegum, cola, barbe à papa et tout ce que les enfants apprécient manger devraient être supprimés. Il existe suffisamment d'options pour inciter les adultes à arrêter de fumer.

L'emballage devrait-il également comporter une image choc et éducative ?
La fraise souriante doit disparaître, c'est certain, mais les images choquantes sur les emballages des produits de vapotage, je n'y suis pas favorable. Je préconise plutôt un emballage neutre, sans pour autant être plus inesthétique que celui du tabac. Nous ne devrions pas mettre la vape sur le même plan que le tabac.

L'e-cigarette est-elle vraiment un outil de sevrage tabagique plus efficace que les méthodes traditionnelles ?
Le grand avantage est que les liquides peuvent progressivement contenir moins de nicotine. Cela permet à l'organisme d'arrêter lentement. La question de savoir si le vapotage aide efficacement les adultes à arrêter de fumer n'est pas claire. Certaines études estiment que l'e-cigarette aide un temps, mais que le consommateur revient rapidement à la cigarette traditionnelle. La vape a le droit d'exister, mais pas pour tenter les enfants avec des saveurs de bonbon et des couleurs de licorne flashy.

86 % des jeunes choisissent une e-cigarette jetable lorsqu'ils essaient. Frank Vandenbroucke (Vooruit), ministre de la Santé, veut interdire ce modèle à partir de 2025.
Pourquoi attendre si longtemps ? C'est aussi ce que je reproche au Plan tabac, même si je pense qu'il s'agit d'un bon plan. Le ministre affirme dépendre de l'Europe pour interdire les puffs. Mais pourquoi

l'Allemagne et, bientôt, la France y parviennent-elles déjà ?

Pourquoi, comme l'Australie, ne pas faire de l'e-cigarette un dispositif médical délivrable uniquement en pharmacie sur prescription médicale ?
L'introduction des vapoteuses en pharmacie, sur ordonnance ou non, est en soi une idée défendable. Mais pas tant que la cigarette de tabac sera en vente à tous les coins de rue. Il serait insensé de rendre une alternative moins nocive plus difficile à obtenir. Les produits alternatifs à base de nicotine (*lire encadré*) tels que le tabac chauffé, le snus (NDLR : *la poudre de tabac humide*) et les sachets de nicotine sont aujourd'hui soumis à des restrictions alors que la cigarette continue d'exister. Proposer à la fois des produits de substitution et la cigarette dans les pharmacies pourrait être une option, mais je soupçonne que peu de pharmaciens accepteraient de vendre des cigarettes...

Les géants du tabac mettent en garde contre une réglementation trop stricte de leurs systèmes de vape, qui, selon eux, contribueraient à la disparition de la cigarette.
« Nous voulons être un partenaire dans la lutte pour une société sans tabac », *semblent-ils dire*.
C'est absurde. L'industrie du tabac est à la recherche de fumeurs de remplacement : des enfants et des jeunes qui se substituent aux fumeurs morts entre-temps. D'un point de vue économique, c'est compréhensible. Des revenus astronomiques sont en jeu.

Avec les conséquences que cela implique... En Belgique, une personne meurt chaque demi-heure à cause du tabac.
Rappelez-vous, lors de la pandémie, nous étions confrontés à un nombre considérable de décès chaque jour. Pendant ce temps, celui dû au tabagisme a augmenté



Filip Lardon

1966

Né à Schoten (Anvers).

1985-1989

Etudie la biologie et la physiologie à l'UHasselt et à l'UAntwerpen.

1995

Docteur en sciences médicales à la faculté de médecine d'Anvers.

1998

Chargé de cours puis professeur à la faculté de médecine et des sciences de la santé (UAntwerpen), chef de service du Centre de recherche oncologique.

2015

Lancement d'un programme antitabac à destination des écoles.

2017 à 2021

Écrit sept livres, dont *Naar een wereld zonder kanker ? (Vers un monde sans cancer ?)*.

Cinq produits alternatifs à base de nicotine

et continue d'augmenter. Aujourd'hui encore, 23 % des Belges fument. Lorsqu'un cancer du poumon avancé est diagnostiqué, le drame est encore plus terrible. Les fumeurs se reprochent d'avoir commencé à fumer et supplient de pouvoir revenir en arrière. A ce stade, nous, soignants, sommes impuissants. Tout ce que nous pouvons faire, c'est insister sur les conséquences désastreuses de la première cigarette. Pour le reste, nous continuons d'éponger en laissant couler le robinet.

En tant qu'expert en cancérologie, cela ne vous décourage-t-il pas ?

C'est un combat difficile (*il soupire*). En Nouvelle-Zélande et en Angleterre, la loi prévoit d'empêcher les enfants d'entrer en contact avec le tabac en augmentant chaque année l'âge minimal pour la consommation. Lorsque j'ai demandé qu'il en soit de même en Europe, on m'a répondu que je prêchais une société prohibitionniste et que je devais laisser les gens libres de leurs choix. Mais la dépendance à la nicotine n'est pas un libre choix ; les conséquences sont désastreuses pour la santé publique. Je ne considère pas non plus le concept néo-zélandais comme une prohibition. Pensez-vous vraiment qu'un enfant qui n'a pas le droit de fumer le vivra comme une interdiction ? Au contraire, cet enfant trouvera qu'il s'agit d'une chose « sale ». En Europe, les gens ne sont pas enthousiastes à une telle politique car le tabac rapporte beaucoup d'argent. Or, le coût du tabagisme pour la société est étonnamment élevé. Les fumeurs meurent en moyenne dix ans plus tôt, ce qui signifie que le gouvernement doit payer moins de pensions. Nous avons besoin de dirigeants plus audacieux qui s'engagent pleinement en faveur d'une génération sans tabac. Chaque enfant qu'on arrive à dissuader de faire le premier pas vers le tabagisme est une victoire qui sauve des vies. ●

Pour arrêter de fumer : www.tabacstop.be

E-cigarette

Au lieu de brûler du tabac, la cigarette électronique réchauffe un liquide. Le fumeur inhale de la vapeur, ce qui rend l'e-cigarette moins nocive. Mais ses effets à long terme ne sont pas connus. Il existe des modèles avec et sans nicotine. Les premières sont aussi addictives que les cigarettes, mais il est possible d'en diminuer progressivement la dose. Elles sont utilisées comme aide au sevrage tabagique, mais peuvent entraîner une rechute ou une utilisation combinée de l'e-cigarette et de la cigarette de tabac. Néanmoins, elles peuvent être une passerelle vers une vie sans tabac pendant une courte période.

La pipe à eau ou chicha

Un mélange de tabac et de mélasse est chauffé avec des charbons. La fumée passe à travers de l'eau avant d'être inhalée. L'eau, contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, ne retient pratiquement aucune substance nocive. Même avec une pipe à eau, de nombreuses substances nocives pénètrent dans l'organisme, comme le monoxyde de carbone, le goudron et les métaux lourds. Aussi si l'on utilise du tabac fruité sans nicotine. En outre, l'utilisation de la pipe à eau est souvent plus longue.

E-chicha, ou stylo chicha

Semblable à une e-cigarette. Existe dans toutes les couleurs et tous les parfums, comme le cola, la pêche et la fraise, et est donc très attrayant pour les jeunes. On ne sait pas encore si les stylos chicha peuvent jouer un rôle dans l'arrêt ou la réduction du tabagisme.

Les sachets de nicotine et le snus

Les sachets de nicotine ne contiennent pas de tabac, mais de la poudre avec de la nicotine et des arômes de fruits ajoutés. Le snus suédois est une poudre de tabac humide. Les deux produits sont placés entre la joue ou la lèvre et les gencives. Ils sont interdits en Belgique car ils peuvent inciter les jeunes à fumer.

Le tabac chauffé

Le tabac en vrac est chauffé dans un appareil électronique. Comme il n'y a pas de combustion, la fumée serait moins nocive, assure l'industrie du tabac. Cette affirmation est trompeuse. Il n'y a pas de combustion complète, mais des substances nocives sont toujours produites et d'autres composés sont également libérés. Le rôle du tabac chauffé comme moyen de sevrage tabagique est discutable.

