

Charte pour le bon usage de la cigarette électronique en entreprises

Exposé sommaire :

La cigarette électronique est aujourd'hui la méthode la plus utilisée pour arrêter de fumer. Son usage explique la forte baisse des ventes du tabac constatée depuis 3 ans en France*. Elle représente de ce fait une opportunité majeure pour la santé publique. Elle est utilisée à 98 % par d'anciens fumeurs ou des fumeurs dans le but de se sevrer complètement ou de fumer moins**. En entreprise, il convient donc de considérer les vapoteurs comme des ex-fumeurs ou des fumeurs en cours de sevrage tabagique qu'il faut aider à réussir leur projet, pour leur santé et la bonne marche de la société.

En tant que médecins, nous considérons que la e-cigarette fonctionne comme un substitut nicotinique mais qui serait adapté à l'usage du fumeur, ce qui explique son efficacité. Et comme les substituts nicotiniques, elle n'est responsable ni de cancers, ni d'infarctus, pour la simple raison que ces maladies résultent des goudrons, monoxyde de carbone et particules fines produits par la combustion du tabac. Dans la cigarette électronique, il n'y a ni tabac, ni combustion.

Le tabagisme passif a été défini comme la possibilité de contracter des maladies de fumeurs, des cancers et des infarctus notamment, dès lors qu'on est exposé de manière prolongée à la fumée du tabac. Ce sont ces mêmes goudrons, monoxyde de carbone et particules fines qui sont responsables du tabagisme passif. Le tabac et sa combustion étant complètement exclus du fonctionnement de la e-cigarette, le vapotage passif est impossible. Dans ce sens, l'OFT (Office français de prévention du tabagisme) a indiqué que « même dans les conditions les plus extrêmes, on ne peut atteindre des niveaux réputés toxiques dans une pièce où est utilisée l'e-cigarette.*** »

Une autre raison explique l'absence de dangerosité de la cigarette électronique pour les non fumeurs : la demi-vie des gouttelettes de la « vapeur » de l'e-cigarette est environ 100 fois inférieure à la demi-vie de la fumée de tabac, soit 11 secondes contre 15 minutes***. La vapeur disparaît très rapidement, alors que la fumée flotte longtemps dans l'air. En pratique, la vapeur ne diffuse que d'un mètre autour du vapoteur et se dissipe.

Rappelons enfin que la vapeur produite par les cigarettes électroniques est la même que celle diffusée dans les salles de spectacles depuis des dizaines d'années sans danger. C'est même ce procédé de production de vapeur d'eau qui a été repris pour concevoir les e-cigarettes.

Reste que même si leur pratique est sans danger pour les autres, les vapoteurs ne doivent pas incommoder les non-fumeurs. Chacun doit être respectueux de ses voisins et c'est l'objectif de cette charte de proposer un bon usage de la e-cigarette en collectivité.

Cette Charte a été conçue par les médecins du comité scientifique de SOS Addictions et par ceux de Fédération Addiction, de manière à ce que les vapoteurs ne soient pas traités comme des fumeurs, et qu'en entreprise, ils ne soient pas obligés d'aller vapoter dehors, avec leurs collègues fumeurs. L'expérience nous montre que leur risque de rechute dans le tabagisme est alors très élevé, ce qui représente une perte de chance réelle pour eux et leurs proches. Notre objectif est donc d'aider à sauver un maximum de vies, sans que cela ne puisse gêner personne. Nous nous sommes associés à l'Aiduce, l'Association Indépendante des Utilisateurs de Cigarette Électronique, pour bénéficier de leurs bons conseils.

Sources :

* *Tableau de bord mensuel des indicateurs tabac OFDT Décembre 2014*

** *Baromètre Santé Inpes 2014*

*** *Rapport et avis d'experts sur l'e-cigarette OFT 2013*

1. Le vapoteur doit s'assurer auprès de ses collègues de bureau que sa pratique ne les dérange pas, et discuter avec eux de la manière de s'organiser en bonne intelligence.
2. La pièce doit être normalement aérée ou ventilée (qu'il y ait vapotage ou pas).
3. Une distance minimale de deux mètres entre le vapoteur et les autres semble raisonnable.
4. Le choix d'arômes doux est à privilégier, comme ceux de fruits.
5. La production de vapeur peut être minimisée, soit en inhalant un peu plus longtemps la vapeur, soit en ajustant le voltage des dispositifs, ou encore en privilégiant du matériel qui ne produit pas de gros nuages de vapeur.
6. De manière à diminuer son nombre de bouffées quotidiennes, le vapoteur peut utiliser des e-liquides plus fortement dosés en nicotine, ce qui diminuera ses besoins.
7. Lors de longues réunions, le vapoteur peut utiliser des formes orales de nicotine comme des gommes ou des pastilles.
8. Le vapoteur doit s'abstenir si des enfants ou des adolescents sont présents dans la pièce, de manière à respecter l'esprit de la loi, dont l'objectif est de les soustraire de toute influence pouvant les inciter à débiter une pratique qui ne leur est pas destinée.
9. Quand des collègues toussent, il convient de s'assurer que la cigarette électronique ne les dérange pas temporairement.

D'une manière générale, les vapoteurs ne doivent pas être traités comme des fumeurs en entreprise, et cette charte à vocation de servir de base de dialogue au sein des communautés professionnelles.

Signataires :

- Coordinateur : Dr Philippe Presles, tabacologue, membre du comité scientifique de SOS Addictions et membre du collège scientifique de l'Aiduce.
- Pour SOS Addictions, son Président, Dr William Lowenstein, spécialiste de Médecine Interne et addictologue.
- Pour Fédération Addiction, son Président, Dr Jean-Pierre Couteron, psychologue clinicien, addictologue.
- Pour l'Aiduce, son Président, M. Brice Lepoutre.

