

Santé Publique France
A l'attention de M. F. Bourdillon, directeur général
12 Rue Val d'Osne
94 415 Saint-Maurice cedex

Paris, le 8 décembre 2016

Objet : Désinformation de Tabac Info Service sur le vapotage

Monsieur le Directeur Général,

Le 27 octobre 2016, vous nous avez reçu pour évoquer ensemble la place de la vape dans la campagne Moi(s) Sans Tabac. Face à nos inquiétudes, vous nous avez expliqué qu'elle était intégrée de plusieurs façons dans le dispositif : mentionnée dans le livret du kit gratuit remis aux fumeurs, dans un webisode tourné avec les acteurs de la série Plus Belle La Vie et bien entendu dans les conseils prodigués par Tabac Info Service.

Au cours de ce rendez-vous, vous nous avez encouragé à nous associer à cette opération. La fédération professionnelle a relayé votre invitation aux boutiques spécialisées à participer au Moi(s) sans tabac. Vous nous avez demandé de ne pas nuire à la campagne avec des critiques sur les contenus et proposé de devenir partenaires officiels.

Sans devenir des partenaires officiels d'une campagne, à la préparation de laquelle nous n'avons pas été associés, nous avons relayé les messages et observé le déroulement du Moi(s) Sans Tabac de manière neutre.

A l'heure des bilans, nous sommes obligés de vous faire part de notre très grande déception face au constat de certaines pratiques proprement scandaleuses de la plateforme Tabac Info Service (TIS).

Habitué à la désinformation, nous pouvons affirmer que celle de TIS est caricaturale. Nous avons relevé à votre intention quelques réponses aux questions du public. Vous pouvez constater avec nous l'accumulation d'erreurs, de dénigrement et de mensonges qui feraient sourire s'ils ne portaient pas un grave préjudice à un public projetant ou en train d'arrêter de fumer :

- il existerait une bonne et une mauvaise nicotine : la mauvaise nicotine, présente dans les liquides pour cigarettes électroniques serait, « *addictive et agressive pour le système cardio vasculaire* » tandis que l'autre, la bonne, celle vendue en pharmacie serait « *la seule (...) qui permette de diminuer puis de faire disparaître la dépendance physique* » ;
- la cigarette électronique pourrait renforcer une "dépendance gestuelle", théorie fumeuse qui ne repose sur aucun fondement ni justification, jusqu'à preuve du contraire, le geste ne tue pas ;
- le fumeur en plein sevrage devrait "ranger sa cigarette électronique dans un tiroir" pour "l'utiliser le moins possible", ce qui est exactement le contraire d'une bonne pratique de la vape pour arrêter de fumer ;
- il faudrait "utiliser un liquide à zéro mg de nicotine et confier la diminution de votre nicotine à des pastilles ou des gommes à la nicotine". Ceci n'a aucun sens, et conduirait à ajouter de la complication à une entreprise déjà suffisamment difficile en soi.

Ces "conseils" sans fondement, contraires aux bonnes pratiques de la vape, sèment le trouble dans les esprits et constituent une désinformation manifeste sur la pratique et les produits. La situation n'est pas nouvelle, l'Aiduce avait déjà alerté l'INPES le 21 janvier lors du groupe de travail HCSP et reçu l'assurance d'une mise en cohérence.

Force est de constater que la réalité de l'action de Tabac Info Service s'écarte notablement des positions que vous nous avez exposées lors de notre réunion du 27 octobre. Il est d'autant plus alarmant qu'à l'occasion du Mois Sans Tabac, la plateforme a reçu quatre fois plus de visiteurs qu'habituellement.

Nous vous demandons solennellement de prendre immédiatement les mesures nécessaires, pour que :

- toutes les fausses allégations présentes sur le site internet de Tabac Info Service soient corrigées ;
- la formation des équipes de conseillers et de tabacologues les autorise à parler de la vape, sa pratique et ses produits sans mensonges ni spéculations non-avérées (comme par exemple, la qualité de la nicotine et le renforcement d'une addiction au geste) ;
- le public désinformé soit alerté, avec :
 - une présentation sur la page d'accueil d'un correctif à définir avec les signataires, d'un format de 345x632 pixels, pendant une durée de 10 mois correspondant au délai qui s'est écoulé depuis le signalement formel,
 - une opération d'emailing, à définir avec les signataires, à destination des usagers désinformés sur la base des traces du site et de l'analyse des entretiens.

Nous attendons un éclairage sur ce qui a pu conduire à un tel dérapage des équipes de TIS. Nous ne souhaiterions pas avoir à invoquer entre autres l'article R.4127-13 du code de la santé publique contre les médecins (travaillant pour DirectMedica ou SPF) impliqués dans la rédaction, la dissémination et la validation de ces messages préjudiciables à la santé publique.

Pour éviter que cette situation ne se reproduise, nous souhaitons être informés le plus rapidement possible du calendrier de préparation du prochain Moi(s) Sans Tabac 2017 et la confirmation de notre participation en tant qu'experts : consommateurs, professionnels et scientifiques.

C'est aussi dans cet objectif que nous vous invitons officiellement à venir participer au 2e Sommet de la Vape qui se déroulera au CNAM - Paris le 20 mars 2017.

Nous vous prions d'agréer, Monsieur le directeur général, l'expression de nos salutations distinguées.



B. Lepoutre
Président de Aiduce
brice.lepoutre@aiduce.org



J. Le Houezec
Président de Sovape
j.lehouezec@sovape.fr



J. Moiroud
Président de Fivape
jean.moiroud@fivape.org



tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

Question posée le **07 novembre 2016** par **Martine**

THÈME : CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Votre question

Cigarette électronique

Je met des patch de 14mg est ce que je peux aussi utiliser la cigarette électronique avec 0mg de nicotine car le geste me manque merci

Notre réponse

Bonjour,

Bravo pour votre arrêt!

Oui, vous pouvez, en effet. Faites attention à **ne pas trop l'utiliser pour ne pas renforcer votre dépendance au geste**: qu'elle soit juste **une roue de secours, rangée dans un tiroir au cas où!**

Sinon, il existe une forme qui permet une certaine gestuelle de la main qui ressemble beaucoup à celle de la cigarette et qui est **un vrai substitut nicotinique** conçu pour vous sortir de cette dépendance: c'est l'inhaleur de nicotine. Visuellement, il ressemble un peu à un fume-cigarette, et il contient une capsule remplie d'une petite éponge saturée en micro gouttelettes de nicotine. L'air que vous aspirez au travers déposera ces gouttelettes sur les muqueuses de la bouche et la nicotine les traversera pour atteindre le cerveau.

Il ne produit pas de fumée et peut donc être utilisé partout, attention, il est important de crapoter sur l'inhaleur et de ne pas inspirer dans les poumons. Vous le trouverez en pharmacie.

Bravo et bonne route vers la liberté!

Cordialement,
L'équipe Tabac Info service.

Retour à la rubrique Vos questions / Nos réponses





tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

Question posée le **08 novembre 2016** par **Christian**

THÈME : CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Votre question

Cigarette électronique et cigarette

La cigarette électronique atténue bien le manque de nicotine mais la cigarette ne contient pas d'autres substances provoquant la dépendance.

Notre réponse

Bonjour,

Quelle bonne question, merci de l'avoir posée!

Oui, c'est la nicotine elle-même, par sa vitesse d'arrivée qui est addictive. Il y a dans les cigarettes classiques d'autres substances, comme l'ammoniac, qui rendent la fumée plus douce et donc "inspirable" plus profondément donc plus addictive, ces produits ne sont pas présents dans les liquides.

La nicotine arrive au cerveau quasiment aussi vite avec la cigarette électronique qu'avec une vraie, la dépendance physique est donc entretenue ou peu atténuée par la nicotine des cigarettes électroniques.

Mais la seule nicotine qui permette de diminuer puis de faire disparaître la dépendance physique, c'est la nicotine de substitution vendue en pharmacie.

Vous pourriez utiliser un liquide à zéro mg de nicotine et confier la diminution de votre nicotine à des pastilles ou des gommes à la nicotine.

Vous pouvez aussi nous appeler au 39 89 pour un conseil ponctuel sur ce sujet qui est complexe.

Encore bravo pour ce bon début et courage pour la suite.

Cordialement,
L'équipe Tabac Info service.

Retour à la rubrique Vos questions / Nos réponses





tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

Question posée le **14 novembre 2016** par **Yolande**

THÈME : CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Votre question

Cigarette électronique

Bonjour J ai arrêté de fumer le 1 er novembre, et depuis 3 jours je fumes la cigarette électronique. ...ma question est; Quel effet sur ma santé. .. je suis encore considéré comme fumeuse.....merci de votre réponse

Notre réponse

Bonjour

Bravo pour la disparition de la vraie cigarette de votre quotidien! Presque 3 semaines!!!

Du point de vue de votre santé, la cigarette électronique est considérée comme beaucoup moins dangereuse que la cigarette classique (de tabac) du fait de l'absence de goudrons, de monoxyde de carbone et de certains produits cancérigènes. **Si elle est sans nicotine, c'est encore mieux**, car du côté des inconvénients, **la nicotine des e-liquides reste addictive et agressive pour le système cardio vasculaire**. Sur le long terme, il se pourrait que certains risques soient identifiés, dans les années à venir.

Autre inconvénient: la gestuelle, très proche de celle de la cigarette de tabac, **elle entretient la dépendance gestuelle, la renforce même** chez certains.

Nous vous conseillons donc de **n'utiliser votre cigarette électronique qu'en dernier recours, pour éviter qu'elle ne vous ramène à la vraie.**

Mais c'était une bonne idée qui vous a permis de ne pas craquer, car vapoter n'est pas fumer!

Voici encore quelques liens qui pourront vous aider:

Faire face à l'envie

Difficultés et solutions

Je tiens bon

Bonne continuation à vous!

Cordialement,
L'équipe Tabac Info service.

Retour à la rubrique Vos questions / Nos réponses





tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

Question posée le **16 novembre 2016** par **Aissata**

THÈME : CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Votre question

Cigarette électronique

Bonjour je ne trouve rien de précisé sur la cigarette électronique sur votre site tabac info service. Est ce que les produits des e-liquide avec la nicotine sont nocifs ? Je sais que la nicotine créé une dépendance mais les autres composants inhalés sont-ils nocifs ?

Notre réponse

Bonjour,

Merci pour votre question.

Côté avantages, la cigarette électronique est considérée comme beaucoup moins dangereuse que la cigarette classique (de tabac) du fait de l'absence de goudrons, de monoxyde de carbone et de certains produits cancérogènes.

Mais il se pourrait que certains risques soient identifiés dans les années à venir:

En effet, des études ont montré la présence, dans les liquides de cigarettes électroniques, de nombreux produits comme **la glycérine végétale, les arômes (il en existe plus de 7700), le diacétyle, le formaldéhyde, l'acroléine, l'acétaldéhyde, le propylène glycol... dont certains peuvent être toxiques.**

Côté inconvénients, vous avez raison, **la nicotine des e-liquides reste addictive et agressive** pour le système cardio vasculaire, et la gestuelle étant très proche de celle de la cigarette de tabac, **elle entretient la dépendance gestuelle**, la renforce même chez certains.

Avec une cigarette électronique, vous diminuez quand même vos risques de maladies liées au tabac. Dans un second temps vous pourriez aussi envisager d'arrêter la cigarette électronique, si vous l'utilisez.

Merci de votre confiance.

Cordialement,
L'équipe Tabac Info service.

Retour à la rubrique Vos questions / Nos réponses





tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

Question posée le 22 novembre 2016 par Johanna

THÈME : CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Votre question

Vapoteuse

Est ce qu'on peut se surdoser avec une cigarette électronique. je vapote toute la journée quasiment en continue avec du **produit dose à 6mg**

Notre réponse

Bonjour,

Merci de votre question. Et bravo pour la disparition de la vraie cigarette de votre quotidien!

Oui, vous pouvez être en surdosage avec une cigarette électronique, en voici les signes:

- bouche pâteuse,
- accélération du rythme cardiaque
- douleurs au ventre, pouvant aller dans les cas les plus extrêmes et très rares jusqu'aux vomissements ou à la diarrhée.
- sensation de dégoût ou d'écoeurement, comme si vous aviez trop fumé.

Si vous ressentez ces signes, utilisez la moins souvent.

Rangez la dans un tiroir ou appliquez lui les mêmes interdictions qu'à la vraie.

Avec une cigarette électronique, vous diminuez quand même vos risques de maladies liées au tabac. Dans un second temps vous pourriez aussi envisager d'arrêter la cigarette électronique.

Encore bravo pour ce bon début!

Cordialement,
L'équipe Tabac Info service.

Retour à la rubrique Vos questions / Nos réponses





tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

Question posée le **22 novembre 2016** par **Anne-Cécile**

THÈME : CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Votre question

Cigarette électronique

Bonjour, J'ai diminué ma consommation de tabac 1 paquet par jour à 3 cigarettes le 1er jour puis une le second jour. Je fume depuis 17 ans. Depuis lundi je ne fume plus. J'utilise la cigarette électronique. Comment faut-il faire pour diminuer la dose de nicotine dans le temps ? Est ce que il y a un protocole ? L'arrêt du tabac avec la cigarette électronique est-il un vrai arrêt ? Avec un bénéfice pour la santé ? Merci d'avance

Notre réponse

Bonjour,

Bravo pour la disparition de la vraie cigarette de votre quotidien!

Il n'y a pas d'équivalence établie entre nicotine de cigarette et de vapoteuse. En tant qu'ex-fumeur, vous saurez très bien vous rendre compte si vous arrivez à diminuer le dosage peu à peu. Vous pourriez vous caler sur ce qui se fait pour la nicotine de substitution, qui est de diminuer le dosage toutes les 4 semaines.

Mais **la seule nicotine qui permette de diminuer puis de faire disparaître la dépendance physique, c'est la nicotine de substitution vendue en pharmacie.**

Vous pourriez utiliser **un liquide à zéro mg de nicotine et confier la diminution de votre nicotine à des pastilles ou des gommes à la nicotine.**

Vous étiez fumeur, vous êtes maintenant vapoteur. Oui, c'est un vrai arrêt: vapoter n'est pas fumer. Oui, c'est une évolution positive pour votre santé. On ne sait encore tout sur les conséquences éventuelles du vapotage au long cours, mais on sait que c'est moins dangereux que la cigarette, qui tue quand même un fumeur sur deux!!! En effet, vous éliminez de votre quotidien la consommation de monoxyde de carbone et de goudrons cancérigènes!

Encore bravo pour ce bon début et courage pour la suite.

Cordialement,
L'équipe Tabac Info service.

Retour à la rubrique Vos questions / Nos réponses





tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

Question posée le **22 novembre 2016** par Nico

THÈME : CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Votre question

Cigarette électronique

Ça me fait tousser

Notre réponse

Bonjour,

Merci de votre témoignage.

Vous n'êtes pas le seul dans ce cas, c'est finalement de la vapeur d'eau qui arrive dans vos poumons, ils sont conçus pour respirer de l'air, pas de la vapeur ou de la fumée...

Si ce qui vous tentait dans la cigarette électronique c'est le geste, il existe une forme qui permet une certaine gestuelle de la main qui ressemble beaucoup à celle de la cigarette: c'est l'inhalateur de nicotine. Il permet aussi de ne pas ressentir de manque physique car il vous délivre de **la nicotine inoffensive** pour votre santé. Visuellement, il ressemble un peu à un fume-cigarette, et il contient une capsule remplie d'une petite éponge saturée en micro gouttelettes de nicotine. L'air que vous aspirez au travers déposera ces gouttelettes sur les muqueuses de la bouche et la nicotine les traversera pour atteindre le cerveau.

Il ne produit pas de fumée et peut donc être utilisé partout, attention, il est important de crapoter sur l'inhalateur et de ne pas inspirer dans les poumons. Vous le trouverez en **pharmacie**.

Merci de votre confiance.

Cordialement,
L'équipe Tabac Info service.

Retour à la rubrique Vos questions / Nos réponses





tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

Question posée le **26 novembre 2016** par **Jessica**

THÈME : CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Votre question

Cigarette électronique

Bonjour j'ai arêter de fumer hier j'ai ressentis une enorme envie de fumer au point de vouloir en pleurer je suis aller acheter une cigarette électronique avec 12mg de nicotine dans 1 recharge gout tabac d'apres vous ai-je bien fait? Ou doit je plutot utiliser des gommes ou patch sachant que je suis en essais pour avoir un bebe je ne sais plus quelle bonne aide je peux avoir afin d'arreter completement tout se qui me ramene au tabac,cigarettes etc merci de votre reponse .cordialement.

Notre réponse

Bonjour,

Bravo pour votre arrêt, l'important c'est de commencer!

Certains réussissent à arrêter avec une cigarette électronique, c'est vrai. Elle est aussi moins dangereuse que la cigarette de tabac, mais nous n'avons pas de recul sur le long terme...

Côté inconvénients, **la nicotine des e-liquides reste addictive et agressive** pour le système cardio vasculaire, et la gestuelle étant très proche de celle de la cigarette de tabac, **elle entretient la dépendance gestuelle**, la renforce même chez certains.

La seule nicotine qui permette de diminuer puis de faire disparaître la dépendance physique, c'est la nicotine de substitution vendue en pharmacie.

Vous pourriez **utiliser un liquide à zéro mg** de nicotine et **confier la diminution de votre nicotine à des pastilles** ou des gommes à la nicotine.

Vous pouvez aussi nous appeler gratuitement au 39 89 pour un conseil ponctuel sur ce sujet qui complexe.

Nous vous souhaitons un bel arrêt!

Cordialement,
L'équipe Tabac Info service.

Retour à la rubrique Vos questions / Nos réponses

