



# VAPOTER POUR ARRÊTER DE FUMER... PEUT-ON MINIMISER LES RISQUES?

**MATHIEU MORISSETTE**



PhD.  
Professeur agrégé au Département de Médecine de l'Université Laval  
Chercheur en pneumologie à l'Institut de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval

Il n'y a aucun doute, le vapotage fait couler beaucoup d'encre. Cette habitude a été adoptée par des centaines de milliers de Canadiens, jeunes et moins jeunes, et on ne connaît presque rien. Les récents cas de maladies pulmonaires aiguës aux États-Unis et au Canada, dont un ex-fumeur de Montréal dans la cinquantaine, ont fait trembler les piliers du temple et nous montrent le revers plutôt sombre de ce soi-disant outil miraculeux d'arrêt tabagique. Est-ce que tous les outils et liquides de vapotage sont égaux? Est-ce qu'il est possible de minimiser les risques du vapotage? Voici bien humblement quelques points de réflexion et de discussion, basés sur les données scientifiques émergentes, l'épidémiologie et la présentation des récents cas de maladies pulmonaires aiguës liées au vapotage ainsi que sur cette bonne vieille valeur qu'est la prudence.



PHOTO SHUTTERSTOCK

## FAUT-IL CONSEILLER LE VAPOTAGE COMME MOYEN D'ARRÊT TABAGIQUE?

Le tabagisme est une habitude de vie très difficile à quitter étant donné son potentiel élevé de dépendance. Les méthodes classiques de remplacement nicotinique (ex : patches, gommes, vaporisateurs ainsi que la varenicline (Champix<sup>MD</sup>) ou le bupropion (Zyban<sup>MD</sup>)) renforcées par un accompagnement professionnel ont fait leurs preuves et ont des effets secondaires connus et très limités. Lorsque ces outils ne fonctionnent pas, l'objectif de réduire les effets négatifs du tabagisme demeure. Considérer le vapotage devient alors une option intéressante, surtout si l'objectif est le sevrage complet de la nicotine. Le côté plus « risqué » du vapotage est que les effets négatifs secondaires ne peuvent pas être prédits pour le moment, en plus de maintenir la dépendance à la nicotine, lorsque la nicotine est administrée par cet appareil. Il faut donc viser un sevrage progressif et rapide (sur quelques semaines/mois) afin d'éviter, autant que possible, que l'ex-fumeur persiste dans cette nouvelle habitude, minimisant ainsi l'apparition possible d'effets indésirables à moyen et long termes. Il est important de surveiller le retour à la consommation de cigarettes de tabac, ce qui indiquerait que le dosage de nicotine dans le liquide de vapotage pourrait être inadéquat, ainsi que le volume de liquide vapoté lors de la transition vers un liquide moins concentré en nicotine afin de s'assurer que la quantité de nicotine consommée par jour diminue bel et bien.

## QUI OFFRE DES LIQUIDES DE VAPOTAGE?

Ceci ne se veut aucunement une publicité pour l'industrie légale du vapotage mais, pour le moment, les boutiques spécialisées en vapotage demeurent ce qu'il y a de moins risqué. Il est également possible de se procurer des liquides faits d'ingrédients possédant la certification United States Pharmacopeia (USP), ce qui garantit un niveau de pureté supplémentaire. Il faut à tout prix éviter les liquides « faits maison » ou vendus de façon illégale. Leur composition est généralement inconnue et ces derniers

peuvent contenir des agents de coupage présentement soupçonnés comme la source de maladie pulmonaire aiguë comme de l'huile végétale ou de la vitamine E.

## QUEL LIQUIDE DE VAPOTAGE FAUT-IL CONSEILLER?

Il existe un nombre très important de liquides à vapotage disponibles. En plus de leurs concentrations en nicotine, leurs compositions peuvent varier au niveau de la nature du véhicule, généralement du propylène glycol (PG) et/ou de la glycérine végétale (VG), ainsi qu'au niveau de la présence ou non de saveurs. Pour le moment, le propylène glycol et la glycérine végétale ne sont pas considérés comme des agents potentiels pouvant causer des maladies pulmonaires aiguës. Le ratio PG/VG est donc plus ou moins critique. Cependant ce n'est pas le cas en ce qui concerne les saveurs. En effet, on ne connaît presque rien sur les effets pulmonaires que peuvent engendrer l'inhalation des différentes molécules constituant les saveurs artificielles, qui se comptent par milliers. Il est donc sage de recommander de ne pas utiliser de saveur dans le liquide de vapotage.

## VAPOTAGE ET HUILE DE CANNABIS... UN MÉLANGE RISQUÉ

Bien que ce point concerne moins l'arrêt tabagique en temps que tel, il m'est impossible de ne pas l'aborder. L'ajout d'huile de cannabis au liquide de vapotage est présentement utilisé comme mode de consommation. Environ 80% des individus atteints de maladies pulmonaires aiguës liées au vapotage aux États-Unis ont rapporté avoir vapoté un liquide contenant de l'huile de cannabis. Bien que les mécanismes biologiques restent à définir, l'ajout d'huile de cannabis au liquide de vapotage est à proscrire.

En somme, il vaut possiblement mieux vapoter que de fumer, mais il vaut mieux respirer le bon air pur que de vapoter. Les cas de maladies pulmonaires graves liées au vapotage sont rares mais ils existent et on craint que leur fréquence soit présente-

ment sous-estimée. De plus, l'absence de symptômes pulmonaires ne signifie pas qu'il ne se passe rien dans les poumons. Malgré que près d'un demi-million de Canadiens vapotent, les effets à long terme du vapotage demeurent inconnus. Soyons donc prudents et critiques : minimiser les risques, c'est avant tout minimiser l'exposition. Ce dossier est en pleine évolution et nous en saurons probablement plus sur les risques du vapotage dans les prochains mois.

Ne manquez pas le webinaire animé par Prof. Morissette, le 11 décembre à 12h.  
Info : [www.rqesr.ca](http://www.rqesr.ca)

## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Au sujet du vapotage - Santé Canada  
[bit.ly/32fPsPq](http://bit.ly/32fPsPq)

Information sur la cigarette électronique - Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec  
[bit.ly/31ih1cm](http://bit.ly/31ih1cm)

Suivi des cas de maladies pulmonaires aiguës liées au vapotage au États Unis - Center for Disease Control (CDC)  
[bit.ly/35znzqn](http://bit.ly/35znzqn)

Vaporizateurs, Cigarettes Électroniques, et autres Système d'administration de nicotine - Food and Drug Administration (FDA)  
[bit.ly/2IPZBxA](http://bit.ly/2IPZBxA)

Série d'articles publiés dans le New England Journal of Medicine au sujet du vapotage  
[www.nejm.org/vaping](http://www.nejm.org/vaping)

Article de revue dans le British Medical Journal sur les effets pulmonaires du vapotage  
[bit.ly/200lwZA](http://bit.ly/200lwZA)