

Conseils pour arrêter de fumer avec la cigarette électronique

Mai 2014

L'Office français des drogues et des toxicomanies (OFT) vient de publier des conseils à l'attention des fumeurs qui souhaitent recourir à la cigarette électronique comme solution de sevrage tabagique. D'après les médecins, il serait de plus en plus nombreux dans ce cas. Selon l'OFT, la moitié des fumeurs français auraient déjà testé l'e-cigarette. Les dix experts réunis par l'OFT rappelle que la cigarette électronique ne doit pas être conseillée en première intention. « Les prises en charge validées - les thérapies comportementales et cognitives et l'entretien motivationnel, les substituts nicotiniques et les médicaments de prescription- reste la référence » indique le rapport. Mais les tabacologues doivent adapter leurs pratiques si un fumeur souhaite mettre un terme à sa consommation en vapotant. Pour encadrer sa démarche, évaluer son niveau de dépendance et mettre en place une prise en charge adaptée, le fumeur doit s'orienter vers un médecin ou un spécialiste des 650 centres de consultations en tabacologie. Le choix de la cigarette électronique est crucial, tant du point de vue de la conformité aux normes et à la réglementation que de la sensation à l'usage, de l'arôme et de la dose de nicotine choisie. Le produit doit donc être testé à l'achat pour éviter d'être boudé voire abandonné. « Le risque est un retour au tabagisme exclusif », explique Bertrand Dautzenberg, président de l'OFT. Parmi le million de vapoteurs quotidiens, 900 000 fumeraient de « vraies » cigarettes en parallèle. Si le sevrage est ce qui motive le fumeur à se tourner vers la cigarette électronique, l'arrêt complet du tabac est un préalable essentiel. En cas de sensation de manque, il ne faut pas hésiter d'augmenter la dose de nicotine des e-liquides pour ne pas risquer de refumer du tabac. Il est également possible de combiner l'usage de la cigarette électronique avec des dispositifs de sevrage comme des patchs ou des gommes. Enfin, les experts de l'OFT préconisent une diminution progressive de la nicotine, le risque d'un arrêt trop rapide étant la rechute.

Extrait Net UNIVADIS MAI 2014 Copie réalisée par le Dr Hervé VAN LANDUYT pour le site Asfoder 2014