

La cigarette électronique: utile ou risquée ?

Rédaction : Dr Imane Hafid – Cellule Tabac – SSMG – Juin 2025



Qu'est-ce que c'est ?

La cigarette électronique (ou e-cigarette, vapoteuse) est un dispositif sans combustion qui chauffe un liquide (e-liquide) pour produire une vapeur inhalée.

Elle se compose d' :

- ♦ une batterie,
- ♦ une résistance (atomiseur),
- ♦ un réservoir avec e-liquide (qui contient généralement du **propylène glycol**, de la **glycérine végétale**, des arômes, parfois de l'alcool et **souvent de la nicotine** (substance qui crée la dépendance).
- ♦ un embout buccal.

Dispositifs existants ;

- ♦ **Mods / Box Mods** : gros dispositifs rechargeables, produisant beaucoup de vapeur.
- ♦ **Pods** : petits appareils avec capsules (souvent aux sels de nicotine, plus addictifs).
- ♦ **Cigalikes** : ressemblent à des cigarettes classiques.
- ♦ **Puffs** : jetables, très attractives (colorées, sucrées), interdites en Belgique mais encore présentes.

Les risques pour la santé

- ♦ **Moins nocive que la cigarette classique** : pas de combustion → pas de goudrons, moins de monoxyde de carbone.
- ♦ **Mais pas sans danger** :
 - Substances toxiques (acroléine, formaldéhyde, métaux lourds, additifs).
 - Risques respiratoires : toux, irritation, asthme, cas graves comme l'EVALI.
 - Risques cardiovasculaires : augmentation de la tension et du rythme cardiaque, risque d'infarctus.
 - Risques de dépendance élevés : nicotine (addiction physique), mais aussi dépendances **psychologique, comportementale et sociale**.
 - Risques pour les non-fumeurs, surtout les jeunes → la e-cigarette peut être une **porte d'entrée vers le tabac**.

! Les effets à long terme restent **mal connus**, mais des signaux préoccupants existent (cancers, maladies cardiovasculaires).

La cigarette électronique dans le sevrage tabagique

- ♦ Devrait idéalement être accompagnée d'un suivi par un.e professionnel.le de santé.
- ♦ Nécessite :
 - un dosage adapté de nicotine,
 - une diminution progressive,
 - un objectif d'arrêt complet (tabac et vapotage).

⇒ Elle n'est jamais sans **risque**, et son usage doit rester **temporaire et encadré**.

! Environnement : les e-cigarettes (surtout jetables) génèrent beaucoup de déchets (plastique, batteries, produits chimiques).

Conseils pratiques :

- Éviter le vapotage et le tabac en même temps (plus dangereux).
- Choisir un dispositif adapté (non jetable, e-liquide avec arômes simples).
- Bien remplir le réservoir et éviter la surchauffe (qui libère plus de toxiques).
- Stocker les liquides hors de portée des enfants et animaux (nicotine = très toxique).
- Vapotage déconseillé pendant la grossesse.

Ce que dit la loi belge :

- Interdiction de vente aux moins de 18 ans.
- Interdiction de publicité, vitrine, vente en ligne.
- Limite de nicotine : 20 mg/ml (flacons max 10 ml).
- Interdiction des puffs jetables et des paquets attractifs (lumières, goûts sucrés mis en avant).
- Interdiction d'usage dans les lieux publics fermés et dans les transports.



Sources :

- ◆ [Aide aux fumeurs. Les impacts de la cigarette électronique et du vapotage sur la santé](#)
- ◆ [Citadoc - Hôpital de la Citadelle. Les produits de nouvelle génération : aide au sevrage ?](#)
- ◆ [Brochure disponible sur le site du FARES ASBL.](#)