

FUTURA

Ados et Puff : que penser de la petite cigarette électronique au goût fruité ? (La Santé Sur Écoute #16)

Podcast écrit et lu par Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique lo-fi détendue.]

Bonjour c'est Julie, cheffe de rubrique santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de La Santé sur Écoute. Tous les ans, le mois de novembre est consacré à la lutte contre le tabagisme avec l'initiative « Mois sans tabac ». Je profite de cet épisode de La Santé sur écoute pour m'adresser aux ados et vous parler du phénomène Puff et cigarettes électroniques.

[Musique lo-fi au piano.]

L'expérimentation du tabac commence en général à l'adolescence, vers 13-14 ans. Mais de nos jours, ce ne sont plus des cigarettes traditionnelles qu'on s'échange discrètement devant le portail du lycée ou qu'on fume pour la première fois en cachette derrière le collège. Les habitudes changent et aujourd'hui c'est en inhalant la fumée fruitée, sucrée et nicotinée d'une Puff, une cigarette électronique jetable, que les ados expérimentent pour la première fois la cigarette.

Les Puff sont interdits à la vente pour les mineurs, mais ne vous y trompez pas ! Les équipes marketing ont tout fait pour les rendre désirables aux yeux des ados : jetables – aucun risque que les parents ne tombent dessus par hasard –, des parfums sucrés et fruités, des couleurs flashy et un prix accessible avec l'argent de poche, entre 8 et 10 euros selon les modèles. Une enquête d'Alliance contre le tabac indique que 10 % des 13-16 ans ont déjà acheté une Puff. C'est plus que pour les vapoteuses classiques et les cigarettes traditionnelles.

Les cigarettes électroniques ont la réputation d'être moins dangereuses que les cigarettes traditionnelles. Après tout, elles sont parfois recommandées aux fumeurs de longue date pour les aider à se défaire de cette addiction. Mais il y a une différence entre essayer de se soigner avec une alternative considérée comme « moins pire » que la cigarette classique, mais pas sans danger, que de s'exposer à celle-ci en n'ayant jamais fumé. Commencer à fumer, même avec une Puff, est dangereux pour la santé et surtout à un âge où le corps n'a pas fini son développement.

[Transition musicale.]

Les raisons de fumer des Puff et autres cigarettes électroniques sont nombreuses pour les ados : la curiosité, la pression sociale, un moyen de déstresser, de se démarquer des autres ou d'être en rébellion face à une forme d'autorité. Cela n'empêche pas d'avoir bien en tête

les risques auxquels on s'expose si ce vapotage occasionnel devient une habitude ancrée. Car les Puff contiennent une quantité de nicotine – 2 % en moyenne – suffisante pour rendre accro. Sans compter toutes les autres molécules volatiles et potentiellement toxiques qu'on inhale à chaque bouffée.

Les Puff et les cigarettes électroniques sont des dispositifs récents et contrairement aux cigarettes classiques, on ne sait pas grand-chose sur le risque que leur consommation sur le long terme représente sur la santé, et encore plus sur celle des ados. Il y a des études, souvent réalisées sur des souris, un animal modèle en santé humaine mais dont les résultats ne se confirment pas toujours chez les êtres humains. Elles fournissent tout de même des pistes que les chercheurs ne manqueront pas de creuser à l'avenir. Il y a aussi des études épidémiologiques qui associent la cigarette électronique et le vapotage avec certains problèmes de santé chez les jeunes.

Par exemple, les cas d'asthme et de respiration sifflante sont plus nombreux chez les ados qui ont vapoté au cours de l'année passée, selon une étude américaine, par rapport aux non-fumeurs. Une association qui dépend aussi d'autres facteurs comme le sexe, le milieu social, les origines ethniques. En d'autres termes, tout le monde n'est pas égal face aux conséquences du vapotage : certains ne développeront pas de problème de santé à court terme quand d'autres si. On ne comprend pas encore bien les facteurs favorisant l'apparition de ces problèmes, ni leur gravité.

[*Transition musicale.*]

Les produits chimiques qui donnent aux Puff leur goût si agréable affectent aussi le cœur. Les vapoteurs sont plus enclins à présenter des problèmes cardiaques : une pression sanguine plus élevée, un cœur qui bat de façon irrégulière, ou des artères moins souples. Toutes ces anomalies cardiovasculaires pourraient fragiliser tout le système et conduire à l'apparition de maladies sur le long terme. Elles ont été observées sur des adultes de 21 à 45 ans et malheureusement, aucune étude similaire n'a été produite sur les moins de 18 ans. Mais on peut supposer que l'effet toxique des molécules présentes dans les vapeuses est décuplé chez les lycéens et collégiens. Les scientifiques ont aussi observé des différences dans l'immunité chez les personnes qui vapotent en comparaison avec des personnes qui ne fument pas. L'épithélium pulmonaire, un lieu où l'immunité est très importante, constitue la première barrière de défense face aux virus et bactéries que l'on respire. S'il est fragilisé, ces microbes pourront nous rendre malades plus facilement. Je pourrais encore vous présenter d'autres résultats du même genre mais l'information principale à garder en tête, c'est qu'il y a beaucoup d'incertitudes sur les effets négatifs de la vapeuses sur la santé. Ce qui est sûr c'est que les Puff et compagnie n'ont aucun bienfait sur la santé, et qu'il ne vaut mieux pas commencer, au risque de devenir dépendant ou de se tourner vers d'autres formes de tabagisme dans le futur. Reste à savoir dans quelle mesure ces dispositifs pourraient nous rendre malades. L'inquiétude des médecins et des associations de lutte contre le tabagisme, et des risques encourus encore inconnus ; tous ces facteurs sont à considérer lorsqu'un ami vous proposera de tester une Puff ou une vapeuse. La prudence permet aussi de garder sa santé sur écoute.

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter

un professionnel. Pour nous soutenir et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve dès la semaine prochaine pour un nouvel épisode de La Santé sur Écoute. À très vite !