

Congrès de la SFT 2019



LA VAPE

- **Mise au point pratique de l'utilisation de la vape (e-cig) en consultation, quels conseils à vos patients?**

Dr Marion Adler
Équipe ELSA
Hôpital Antoine Beclère
CLAMART
Marion.adler@yahoo.fr

- Aucun lien d'intérêt avec l'industrie de la vape

La vraie vie c'est...

- **Nos patients fumeurs qui n'arrivent pas à se sevrer avec les traitements validés, malgré une aide adaptée**
- **Ou bien sont vapo-fumeur**
- **Ce sont nos femmes enceintes qui n'arrivent pas à arrêter le tabac..**
- **Le mieux c'est de laisser au patient le choix de l'outil de sevrage permet une meilleure adhésion ..**
- **Et de l'informer!!**

Désinformation..



La vape et le sevrage

- L'aide au sevrage la plus populaire parmi les fumeurs
- Double le nombre d'abstinence à un an dans l'étude de Peter HAJEK qui compare arrêt avec TSN et arrêt avec vape.*
- Mais les patients sont inquiets (dernières actualités présentées par les médias et certains professionnels)
- Certains patients ne savent pas utiliser la vape et perdent leurs chances d'arrêt du tabac
- **Vous pouvez les aider..**

* Hajek et al 2019 NEJM

L'actualité récente inquiète vos patients

- **Allerte sur des morts par maladies pulmonaires graves aux USA chez des vapoteurs**
- **Interdiction de la vape en Inde**
- **Comment informer et rassurer vos patients?**



L'actualité récente inquiète vos patients

- Allerte sur des morts par maladies pulmonaires graves aux USA chez des vapoteurs: **Produits frelatés et huileux dans le e-liquide du marché noir**
 - Interdiction de la vape en Inde: **force de l'industrie du tabac: +6% de fumeurs le mois suivant l'interdiction**
 - Comment informer et rassurer vos patients?
 - **Informer**
 - **Diriger vers des e-liquides contrôlés**
 - **Aider a sortir de la vape après le tabac**
- si il n'y a pas de risque de reprise du tabagisme



La vape en Europe

- Alors qu'en Europe et en France les réglementations sont strictes:
- Il faut se fournir uniquement dans Les boutiques de vapes



La vape par rapport au tabac

- **Tabac à brûler comme à chauffer: 100% de dangerosité pour la santé: Il faut aider au mieux nos patients à en sortir**
- **La vape: 5% du danger de la cigarette*: de plus en plus d'utilisateurs disent être aidés agréablement à l'arrêt du tabac**

La e-cig dans l'aide à l'arrêt

- **Les traitements d'aide à l'arrêt du tabac en première intention: TSN et Champix**
 - Si votre patient n'arrive pas à être à zéro cigarette:
 - Proposer la vape et conseiller son utilisation en association avec les autres traitements
- **Si votre patient vapote et fume: vapo-fumeur:**
 - Proposer d'associer les traitements validés pour un sevrage tabagique total.

Vape: Conseils aux patients

- Le plaisir doit être favorisé!!!
- Il faut aimer vapoter sinon on revient vers la cigarette
- Le **goût** doit plaire
- La **dose de nicotine** doit être suffisante pour ne pas être en manque de nicotine
- Utiliser la dose la plus forte de nicotine supportée pour éviter le vapotage continue
- Favoriser le vapotage à l'extérieur et non en continue.
- Comment vapoter?

COMMENT VAPOTER ?

Vapoter n'est pas fumer ! En complément des conseils reçus en boutique spécialisée, voici quelques petites astuces qui vous permettront de prendre immédiatement de bonnes habitudes de vapotage.

Il existe deux techniques d'aspiration : l'inhalation directe et l'inhalation indirecte.

INHALATION
DIRECTE



INHALATION
INDIRECTE



L'inhalation directe se fait en une seule étape : on respire directement la vapeur comme on le fait avec l'air.

L'inhalation indirecte, aussi appelée le Mouth to Lung (MTL) ou vape serrée, est la méthode de vapotage la plus efficace pour les ex-fumeurs. C'est en effet la méthode qui se rapproche le plus de l'utilisation d'une cigarette traditionnelle.

Elle se fait en deux temps : vous aspirez la vapeur dans votre bouche, et après une toute petite pause, vous aspirez la bouffée dans les poumons. En pratique, appuyez sur le bouton de votre vaporisateur

***Le livret du
vapoteur
débutant
Gaïatrend**

“Je tousse avec la vape”

- **Apprendre a vapoter : plus lent et pas dans la gorge**
- **Inspirer “Comme avec une paille”**
- **Utiliser des doses de nicotine différentes en diminuant si trop fort**
- **En augmentant si vapotage toute la journée**

Si votre patient est vapo-fumeur

- **La non toxicité c'est ZERO cigarette**
- **Encourager votre patient et rajouter les traitements d'aide à l'arrêt du tabac validés (TNS et Champix)**
- **Patch + vape**
- **Patch + gommes ou pastilles ou inhalateur ou spray buccal et vape**
- **Champix + vape**
 - **ET LES TCC pour arriver à ne plus fumer**

Comment sortir de la vape?

- Diminuer la **fréquence** de vapotage avant de diminuer la **dose** de nicotine
- S'habituer au comportement sans la vape
- Ne garder la vape qu'aux moments à risque : en soirée, lors de fortes envies de fumer le tabac
- Poursuivre la vape tant que le risque de reprise du tabac existe.
- Tenter après plusieurs mois, voir années d'éliminer la vape **si pas de risque de reprise du tabac**

Et la femme enceinte? *

- Ne pas se tromper d'ennemi: **LE CO est toxique**
- Les TSN en première intention bien sure
- La vape toujours mieux que la cigarette (CO)
- Associer les substituts à la vape si utilisée
- Attention aux mauvais conseils:
 - **Reprise de la cigarette chez beaucoup de femmes enceintes "grâce" aux "conseils" de certains professionnels**



smoking in pregnancy
challenge group ●

L'utilisation de la cigarette électronique pendant la grossesse

Un guide pour les sages-femmes et
autres professionnels de santé



Conclusion

- La notion de plaisir chez le fumeur doit être prise en compte
- **Notion de réduction du risque**
- Favoriser les traitements validés en premier
- Ne pas décourager l'utilisation de la vape chez un fumeur qui arrête le tabac ou a diminué avec la vape.
- Encourager l'arrêt de la vape quand il n'existe plus de risque de reprise du tabagisme
- <https://youtu.be/ZIKYpmhY1J4>

- **Merci pour votre attention**
- **marion.adler@yahoo.fr**