

#JE SUIS

VAPOTEUR

POUR NE PLUS FUMER

Objectif 2032 :

**LES LEVIERS
POUR UNE
FRANCE
SANS TABAC**





Article
complet !



La nicotine : un réel danger ?

Utilisée depuis des siècles dans différents pays et produits, **la nicotine reste une molécule encore trop méconnue, dépréciée et mal jugée**. À en croire certains, ce serait elle la principale responsable des dangers du tabac fumé. Et donc, par extension, la véritable menace à abattre.

D'après une enquête BVA de 2023, **82 % des Français pensent toujours la nicotine cancérigène**.

« *La nicotine est dangereuse pour la santé* », « *cancérogène* », « *hautement toxique et addictive* », « *il faut la fuir à tout prix* »... telles sont les phrases que l'on entend malheureusement trop souvent.

Il est donc temps d'apprendre à les contrer définitivement... en revenant aux faits.

- **La nicotine ne tue pas.**

C'est la combustion du tabac et non le tabac en lui-même ou la nicotine qu'il contient qui cause 75 000 décès chaque année, en France

- **La nicotine n'est pas cancérigène.**

C'est la combustion du tabac qui libère plus de 7 000 substances chimiques, dont au moins 70 sont identifiées comme cancérigènes chez l'homme et l'animal

- **La nicotine n'est pas toxique dans les doses auxquelles elle est utilisée en France,**

dans les différents produits du tabac et de la nicotine. D'après les plus récentes études, la dose létale de nicotine (*par ingestion*) se situerait entre 800 et 1000 mg !

- **La nicotine est addictive, mais elle l'est d'autant plus lorsqu'elle est fumée,**

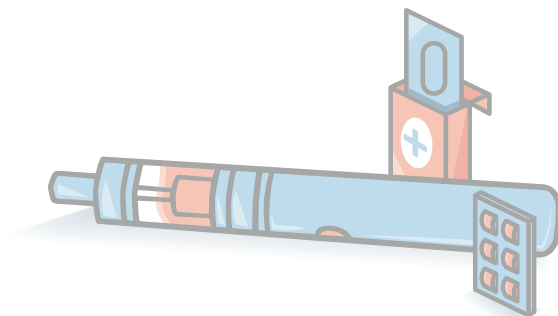
car elle génère des shoots nicotiniques qui causent une dépendance rapide. D'où ce besoin irréprensible pour un fumeur d'allumer une autre cigarette (*ce que les addictologues*

appellent le « craving »). Dans les autres produits sans fumée, la nicotine n'est pas aussi addictive. Elle se diffuse bien plus lentement, sans pics de satisfaction (shoots) et périodes de manque (craving). Mais, parce qu'elle reste une substance addictive, elle est réservée à des personnes fumeuses engagées dans une démarche de sevrage tabagique

- **La nicotine est l'élément essentiel d'un sevrage tabagique réussi.**

La preuve : elle est utilisée depuis des décennies déjà dans les thérapies de substitution nicotinique (*patch, gomme, pastille, spray...*), disponibles en pharmacie

D'où l'importance de conserver un large panel de solutions alternatives à la nicotine !



5 vérités scientifiques sur la vape

Depuis que la vape existe, des milliers d'études scientifiques ont vu le jour. Mais certaines plus que d'autres ont contribué à des avancées majeures dans notre connaissance des effets et des bénéfices/risques du vapotage.

On sait désormais :

1 Que vapoter est, à minima, **95 % moins risqué que de fumer**

Les rapports annuels de l'agence de santé britannique, dont le premier, qui remonte à 2015, a été le précurseur d'une donnée essentielle pour la vape, en évaluant **son taux de réduction des risques :**

« *En un mot, les meilleures estimations montrent que les cigarettes électroniques sont 95 % moins nocives pour la santé que les cigarettes normales* » indique Duncan Selbie, directeur du Public Health England (PHE) à l'époque.



Article
complet !

2 Que le vapotage est l'outil le plus efficace pour arrêter de fumer

Les études Cochrane, qui compilent depuis **2012** toutes les publications traitant de **l'efficacité du vapotage dans le sevrage** et continuent d'en conclure, en 2025 :

« Les gens sont plus susceptibles d'arrêter de fumer pendant au moins six mois en utilisant des cigarettes électroniques à base de nicotine qu'en utilisant une thérapie de remplacement de la nicotine ».

3 Que la vape aide véritablement les fumeurs sur le long terme

L'étude longitudinale du Pr Jean-François Etter (2023), la première à avoir suivi **375 vapoteurs sur huit ans**, témoigne ainsi de **l'efficacité** et de la **sûreté de la vape** dans le sevrage tabagique puis nicotinique (3 fois moins de rechutes, taux de nicotine en baisse...). Mais aussi du **rôle primordial des arômes** !

4 Que la diversité des arômes est primordiale pour le sevrage

Les études de Mok et Friedman sur les arômes (2023), qui ont toutes deux démontré **l'importance des arômes dans la réussite du sevrage tabagique par la vape** : 4,6 fois plus de chances d'arrêt avec un arôme menthol, 3,6 fois plus de chances d'arrêt avec un arôme fruité ou gourmand et seulement 2,6 fois plus de chances d'arrêt avec l'arôme tabac. **Mais sans eux** : 12 cigarettes vendues en plus en moyenne pour chaque saveur vendue en moins dans les pays et états pratiquant des restrictions.

5 Que vapoter ne conduit pas à fumer, bien au contraire

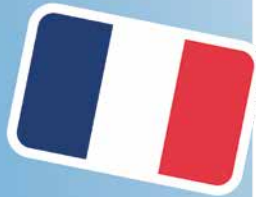
L'étude du Pr Bertrand Dautzenberg sur l'effet passerelle (2023), qui a non seulement réfuté 23 publications biaisées, mais qui a aussi **révéle le véritable rôle du vapotage** : *« Non la vape n'est pas une porte d'entrée (Gateway) à la cigarette chez l'ado. La vape apparaît avant tout comme un distracteur de la cigarette ».*

La loi européenne et française dans les grandes lignes

Depuis le milieu des années **2010**, des lois bien précises régissent le secteur de la cigarette électronique en **Europe** et en **France**.

La Directive sur les Produits du Tabac **2014/40/UE** en Europe, ou la fameuse **Tobacco Products Directive (TPD)**

L'Ordonnance n°2016-623 du 16 mai 2016 portant transposition de la directive européenne dans la loi française



Article
complet !

Les mesures phares, en France :

- Limitation de la teneur maximale en nicotine à **20 mg/ml**
- Limitation du volume maximal des produits nicotinés à **10 ml**
- Notification obligatoire à l'**ANSES**, 6 mois avant la mise sur le marché, pour tout produit contenant de la **nicotine**
- Déclaration précise des **composants** du produit nicotiné
- Mentions d'**avertissement** et d'**information** aux consommateurs

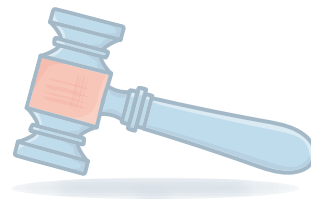
À cela s'ajoutent notamment d'autres interdictions, comme celles concernant :

- La **publicité** ou la **promotion**, directe ou indirecte, d'un produit du vapotage (*article L3513-4 du Code de la santé publique*) exception faite des publications et services de communication en ligne professionnelles et/ou entre professionnels et des affichettes dispo-

sées à l'intérieur des établissements les commercialisant et **non visibles de l'extérieur**

- La vente aux **mineurs** (*articles L3513-5 et R3515-6 du Code de la santé publique*)
- Certaines mentions et illustrations qui pourraient **rappeler un produit alimentaire** ou **cosmétique** et/ou suggérer que le produit présente des propriétés **curatives, écologiques** ou aurait des effets bénéfiques sur la **santé** et le **mode de vie** (*article L3513-8 du Code de la santé publique*)
- Les **lieux** où il est permis ou non de vapoter (*article L3513-6 du Code de la santé publique*)

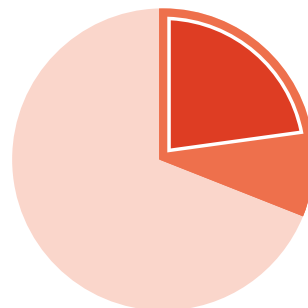
Et plus récemment, l'interdiction des dispositifs de vapotage à usage unique, ou « puffs », soit toute batterie non rechargeable dotée d'une cartouche scellée.



Les chiffres du tabagisme et du vapotage en France

Le tabagisme :

D'après **Santé publique France**, en 2023, dans l'Hexagone, plus de **3** adultes (18-75 ans) sur **10** déclaraient **fumer**.



23,1%
*de fumeurs
quotidiens*

31,1%
de fumeurs

D'après l'**Eurobaromètre** publié en juin 2024, sur l'année 2023, la France se trouvait toujours **au-dessus de la moyenne européenne** (de 24 %) avec 27 % de tabagisme.

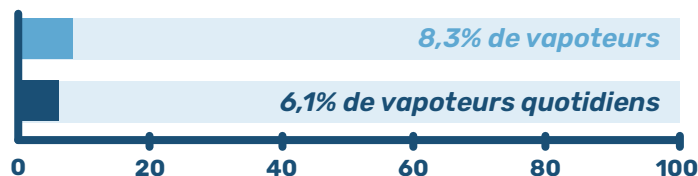


**Article
complet !**

Seuls bons élèves en France : les jeunes qui, d'après l'enquête **ESCAPAD** de l'Observatoire Français des Drogues et des Tendances addictives (**OFDT**) en 2022, sont **38 % de moins à fumer quotidiennement à 17 ans (15,6 % en 2022 contre 25,1 % en 2017 (-9,5 points))**.

Le vapotage :

D'après **Santé publique France**, en 2023, dans l'Hexagone, on comptait **8,3 %** d'utilisateurs de **cigarette électronique** chez les **18-75 ans**.

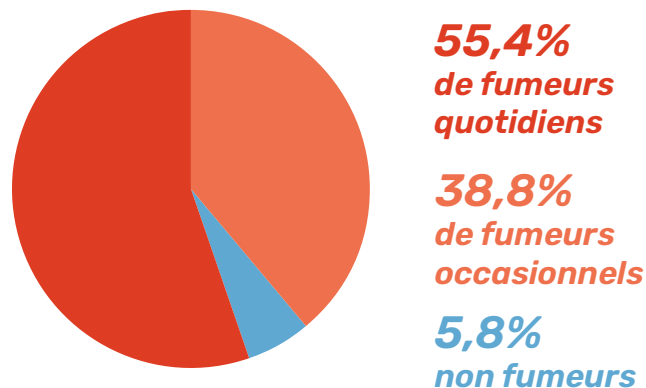


D'après l'**Eurobaromètre** publié en juin 2024, sur l'année 2023, la France se place parmi les pays regroupant le **plus de vapoteurs**, avec **7 %**, derrière la Lettonie (8 %) puis l'Estonie (9 %).

Chez les jeunes de **17 ans** en 2022, l'**OFDT** a également relevé un **usage grandissant de la cigarette électronique**.

Et force est de constater que la vape a joué un rôle dans la **forte diminution** du taux de **fumeurs** chez les jeunes.

En 2022, parmi les jeunes de **17 ans** qui utilisaient quotidiennement la e-cigarette, **55,4 %** étaient par ailleurs des **fumeurs quotidiens**, **38,8 %** des **fumeurs occasionnels** et seulement **5,8 %** des **non-expérimentateurs de cigarettes**, indiquent les résultats de l'enquête **ESCAPAD**.



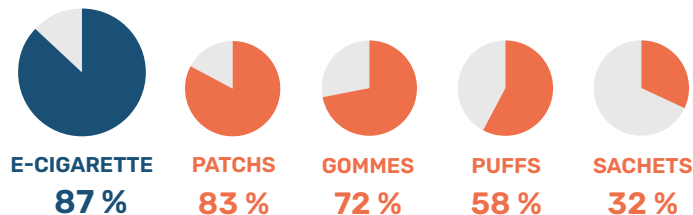


Étude disponible
sur : www.ifop.com

Enquête IFOP 2023 : La Vape, le mode de sevrage préféré des français

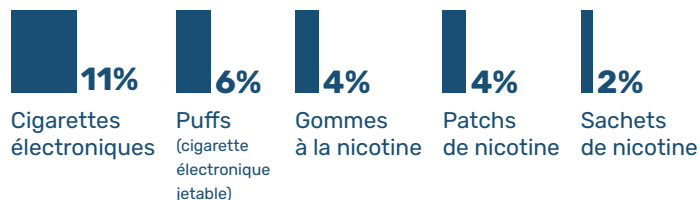
Révision de la taxe, restriction des arômes... En ces temps incertains pour la vape, menacée de toute part, les conclusions de l'Institut français d'opinion publique (IFOP) sur « le rôle des produits nicotinés dans le sevrage à la cigarette » viennent nous rappeler l'importance du vapotage en France, devenu l'outil le plus utilisé et le plus efficace pour arrêter de fumer.

1 La vape est le produit nicotiné le plus connu des Français



La cigarette électronique domine largement le classement, reconnue par 87 % des sondés, soit près de 9 Français sur 10 selon l'enquête IFOP.

2 La vape est le mode de sevrage le plus choisi par les Français



Parmi les consommateurs de produits nicotinés interrogés, 80 % optent pour la cigarette électronique, et plus de la moitié en fait un usage régulier (54 %).

3 La vape, comme les autres produits de sevrage, sont utilisés pour réduire les risques et arrêter de fumer

Parmi les utilisateurs interrogés, 87 % ont constaté une amélioration de leur bien-être physique ou mental depuis qu'ils ont adopté les produits nicotinés.

Par ailleurs, 60 % ont réussi à arrêter de fumer depuis plus d'un an, et 42 % ont maintenu leur sevrage pendant plus de deux ans.

4 La vape est définie comme une bonne solution pour arrêter la cigarette par les consommateurs



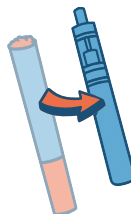
74%

ont déjà essayé d'arrêter de fumer avant de passer aux produits nicotinés



66%

jugent la vape comme étant la méthode la plus efficace de sevrage



93%

estiment que ces produits sont une bonne solution pour arrêter la cigarette de tabac

Les menaces à venir

Les addictologues de terrain le clament : la vape est une aide précieuse, qui mérite d'être conseillée, utilisée et défendue. Malheureusement, bien qu'elle ne contienne pas de tabac, elle est toujours considérée et réglementée comme un produit du tabac...

En 2023, le nouveau Programme National de Lutte contre le Tabac (PNLT) pour 2023-2027 a intégré les produits du vapotage à ses diverses actions antitabac envisagées.

Parmi lesquelles :

- **L'instauration du paquet neutre ;**
- La **limitation des arômes autorisés ;**
- La **diminution de la teneur en nicotine autorisée ;**
- La **taxation des produits du vapotage ;**



Article
complet !



Avis d'experts

Pr Antoine Flahault

*Dans la lutte antitabagique, la taxe est un outil indéniablement puissant et efficace, mais qui est insuffisant et qui rencontre ses propres limites. **On a besoin de changer de stratégie. De paradigme***

Dre Anne Borgne

*Pour le Ministère de la Santé, il y a un interlocuteur, c'est l'**Alliance Contre le Tabac**. Mais dedans, il n'y a aucune association qui prône la réduction des risques ou qui va défendre la vape. Le problème c'est que, les autres, qui ne sont pas d'accord, on ne fait pas assez de bruit*

Pr Bertrand Dautzenberg

*Interdire les arômes, c'est une ânerie monumentale, que 35 États ont commise aux États-Unis. Dans les mois qui ont suivi, les ventes de cigarettes ont explosé, celles des vapoteuses se sont effondrées. **Il faut que les produits alternatifs du tabac procurent le plus de plaisir***

Dre Marion Adler

*En Europe, la vape est classée dans les **produits dérivés du tabac**. Ce qui est une véritable **abberation** : la vape, c'est de la nicotine. Il n'y a pas de tabac, pas de combustion. Ce n'est pas un produit du tabac. **C'est un outil de sevrage***

Pr William Lowenstein

*Même si on n'est pas totalement sûr, est-ce qu'on continue à appliquer le principe de précaution quand il se transforme en **non-assistance à fumeurs en danger** ?*





Article
complet !

Nos revendications

Chez **JeSuisVapoteur**, nous sommes convaincus que **l'information**, la **prévention** et **l'éducation** constituent la **meilleure politique de santé publique**.

Une conviction partagée par nombre d'associations de lutte contre les addictions, de scientifiques et de professionnels de terrain, qui invitent chaque jour le gouvernement à revoir sa stratégie antitabac, en **privilégiant la réduction des risques à la répression**.

Car si l'on ne pourra sans doute jamais être totalement certain de l'innocuité des produits du vapotage ou des nouveaux produits à la nicotine, on sait au moins une chose : **tout est préférable à la combustion du tabac**.

#JSV

C'est pourquoi nous demandons :

Le renversement du principe de précaution :

en 15 ans, la vape n'a fait aucun dommage. Mais, parallèlement, le tabagisme continue de tuer 200 personnes chaque jour en France, soit 75 000 chaque année, dont 45 000 par cancer et 1 000 par exposition passive à la fumée ;

La reconnaissance officielle des produits du vapotage et autres alternatives sans fumée comme solutions alternatives **moins risquées au tabagisme** ;

Une distinction juridique claire entre les produits à la nicotine avec et sans combustion : les produits du vapotage et autres nouvelles alternatives sans fumée doivent être considérés en dehors du champ des produits du tabac et assimilés ;

L'engagement de véritables rapports officiels et indépendants sur la question : seuls en mesure de permettre des décisions éclairées en matière de santé et de soins de santé

Et la **mise en place de vastes campagnes d'informations** sur le vapotage.

Grâce à la conférence citoyenne que nous avons menée avec l'IFOP en juin 2023, nous avons la confirmation que **peu de nos citoyennes et citoyens sont correctement informés sur le vapotage**, et qu'un éclairage est nécessaire pour leur permettre de se saisir efficacement du sujet.

STOP à la désinformation, à la mésinformation et à la malinformation. Donnons-nous les moyens d'avancer. Pour un monde sans fumée !





TAIS-TOI ||| ... ET FUME !

**Ils décryptent la lutte
antitabagique pour vous !**

Pendant plus d'un an, les membres de
Oneshot Media ont sillonné le monde en quête
de **vérité**. Ils vous présentent leur reportage
Tais-toi et fume ! en trois parties :



EP.1



**LA MÉTHODE
SUÉDOISE**

EP.2



**LE MEILLEUR
DES MONDES**

EP.3



**L'ENNEMI
INTIME**