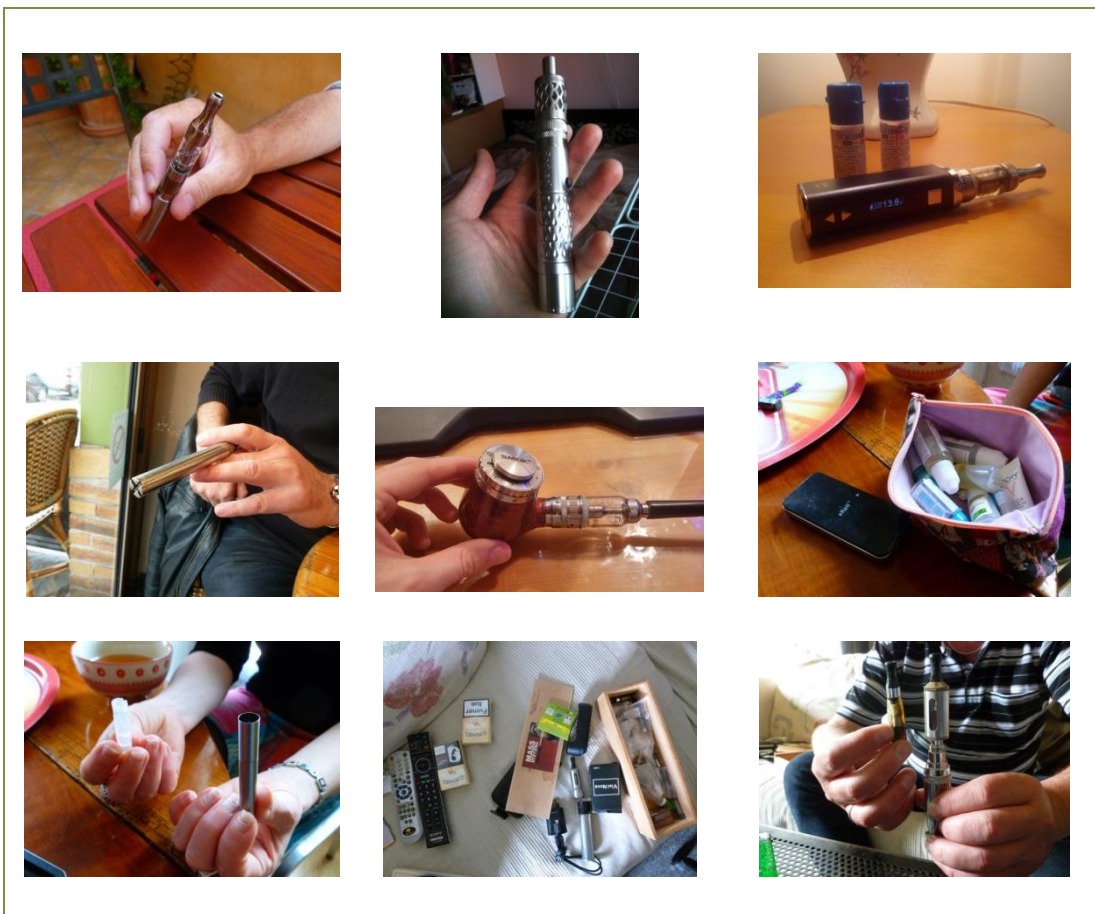




ASSOCIATION
LRSH

LABORATOIRE DE RECHERCHE EN SCIENCES HUMAINES



Etude qualitative auprès des utilisateurs de cigarette électronique (pratiques, usages, représentations)

Astrid FONTAINE, Sonia LAUGIER, Fernanda ARTIGAS

Association Laboratoire de Recherche en Sciences Humaines (LRSH)

Avec le soutien de la Direction Générale de la Santé

Avril 2016

Textes : Astrid Fontaine, Sonia Laugier, Fernanda Artigas

Enquêteurs : Astrid Fontaine, Fernanda Artigas, Matthieu Chalumeau

Contact : asso.lrsh@gmail.com

Remerciements

Nous remercions l'ensemble des personnes qui ont accepté de nous accorder un entretien, ainsi que celles qui ont pu nous mettre en contact avec des utilisateurs.

Nous remercions également la Direction Générale de la Santé pour son soutien financier ainsi que les membres du comité de pilotage qui représentaient la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA), l'Observatoire français des drogues et toxicomanies (OFDT), l'Institut national pour la prévention et d'éducation pour la santé (INPES) et l'Institut national du cancer (INCa).

Vapoter (vapotage, vapoteur) : « fumer avec une cigarette électronique ». Le verbe « vapoter » s'est imposé dans les éditions 2015 du Robert¹, et son équivalent anglais *to vape* a été désigné « mot de l'année 2014 » par l'Oxford Dictionary².

¹ *Le Monde* - AFP, 22 Mai 2014, « "Hashtag", "selfie" et "vapoter" entrent dans Le Petit Robert 2015 »

² FAVEREAU E., « Les vapoteurs à la loupe : la bourse et la vie », *Libération*, 2 mars 2015

Abstract

Electronic cigarettes are smokeless devices that simulate the act of tobacco smoking by spraying an "e-liquid" and spreading an aerosol that the user inhales. While the enthusiasm that began in 2012-2013 has slowed down, the electronic cigarette is now part of the landscape of smokers seeking an alternative to smoking and abstinence. The professionals in smoking cessation have to meet the growing demand of smokers and must adopt a clear position regarding this device. The results presented here are from a qualitative study conducted with the financial support of the Director General of Health, part of the Ministry of Social Affairs and Health. It was conducted in France from September 2014 to January 2016 and is based on classical field-work ethnology: observations were made during events involving electronic cigarette users and semi-structured interviews with diverse profiles to clarify a still little-known field. What is the place of this device in the daily lives of smokers? How does it change their relationship to tobacco, and more broadly to addiction? This study contributes to the observation and understanding of an emerging phenomenon, capable of lasting change on our relationship to tobacco. It shows the wide variety of profiles among smokers interested in electronic cigarettes. Men and women, young and old, or former smokers, adopt different postures when trying out this device, and its uses often change in the months following its adoption.

Mots-clés : Cigarette électronique, arrêt de l'usage de tabac, données qualitatives

// Electronic cigarette, Tobacco Use Cessation, qualitative research

INTRODUCTION.....	8
UNE EXPANSION FULGURANTE	8
OBJECTIFS DE L'ETUDE	12
LA CIGARETTE ELECTRONIQUE : UNE CONTROVERSE SOCIOTECHNIQUE.....	14
METHODOLOGIE	21
UN RECUEIL DE DONNEES EN DEUX ETAPES	22
DECORTIQUER L'OBJET	22
ENTRETIENS SEMI-DIRECTIFS ET OBSERVATIONS	23
• Recrutement et enquêteurs.....	23
• Conditions de réalisation	24
• Profils des personnes rencontrées.....	24
COMITE DE PILOTAGE	25
PLATEFORME DE TRAVAIL COLLABORATIF.....	25
PARTIS PRIS	26
MISE EN PERSPECTIVE HISTORIQUE	27
EVOLUTION DU RAPPORT AU TABAC : SYMBOLE DE LIBERTE / SYMBOLE DE L'OBSCURANTISME	28
A LA RECHERCHE D'UNE CIGARETTE PLUS « SAINE »	31
RECHERCHES MENEES PAR LES FUMEURS	32
• « Electric Vaporizer » (1927)	32
• « Smokeless non tobacco cigarette » (1963)	33
• « Favor Smokeless Cigarette » (1981).....	34
RECHERCHES MENEES PAR LES CIGARETTIERS	35
• Les cigarettes à bout filtre : « la chasse au goudron ».....	36
• Les cigarettes légères.....	37
• Le tabagisme passif.....	39
• Abandonner la combustion ?	39
LA PERCEE FULGURANTE D'UN NOUVEAU DISPOSITIF : L'INVENTION DE LA E-CIGARETTE.....	44
LA CIGARETTE ELECTRONIQUE, UN OUTIL D'AUTO-MESURE.....	49
MARKETING OU SOUS-CULTURE ?.....	52
CHAMP LEXICAL : UN LANGAGE D'INITIES	52
UNIVERS FORMELS ET IMAGINAIRES ASSOCIES.....	54
PORTRAITS DES UTILISATEURS RENCONTRES	58
• Kevin, 16 ans, lycéen (itw 18).....	60
• Claire, 18 ans, étudiante (itw 25)	61
• Anton, 18 ans, lycéen (itw 16).....	62

• Pierre, 22 ans, concepteur 3D (itw 19)	63
• Philippe, 22 ans, étudiant en BTS (itw 22)	64
• Alizé, 23 ans, étudiante	65
• Franck, 24 ans, animateur en milieu scolaire (itw 6)	66
• Georges, 24 ans, informaticien dans une école d'ingénierie mécanique (itw 23)..	67
• Vincent, 26 ans, petits boulots (itw 15)	68
• Jo-Willfried, 27 ans, animateur de prévention (itw 2)	69
• Greg, 28 ans, demandeur d'emploi (itw 12)	70
• Nicolas, 28 ans, informaticien (itw 17).....	71
• Claude, 34 ans, commercial (itw 11).....	72
• Edith, 37 ans, juriste (itw 21)	73
• Virginie, 38 ans, fonctionnaire (itw 20).....	74
• Guillermo, 38 ans, ouvrier en usine (itw 5).....	75
• Nathalie, 40 ans, responsable logistique (itw 9)	76
• Amélie, 42 ans, ergonome (itw 3)	77
• Alex, 42 ans, intermittent du spectacle (itw 13)	78
• Luc, 42 ans, ingénieur technique audiovisuel (itw 14).....	79
• Sylvie, 47 ans, professeure des écoles et ses deux enfants : Valérie 14 ans et Sylvain 18 ans (itw 10)	80
• Mary, 53 ans, agent administratif (itw 1).....	81
• Tristan, 53 ans, fonctionnaire (itw 8)	82
• Christine, 56 ans, sans emploi (itw 24)	83

VECU DES UTILISATEURS DE CIGARETTE ELECTRONIQUE.....84

RAPPORT AU TABAC	84
VERS LE SEVRAGE TABAGIQUE ? METHODES CLASSIQUES VERSUS CIGARETTE ELECTRONIQUE	85
D'ABORD ET AVANT TOUT UNE QUESTION DE SANTE : LE TABAC EN DISGRACE	85
UNE IMAGE NEGATIVE DES SUBSTITUTS NICOTINIQUES	87
UN SEVRAGE « SANS EFFORT » ?.....	89
MATERNITE ET TABAC.....	92
ARGUMENT FINANCIER	93
POSITIONNEMENTS AU MOMENT D'ESSAYER LA CIGARETTE ELECTRONIQUE	94
UN PRODUIT DE SUBSTITUTION AU TABAC	95
UN OUTIL DE SEVRAGE TABAGIQUE	95
UN MOYEN DE REDUIRE OU DE CONTROLER LA CONSOMMATION DE TABAC	96
L'ARRET DU TABAC « PAR INADVERTANCE » : « JE ME SUIS APERÇU QUE J'AVAIS ARRETE DE FUMER »	96
« PASSER » A LA CIGARETTE ELECTRONIQUE, ADOPTER UNE NOUVELLE PRATIQUE.....	97
UNE PERIODE DE TRANSITION COMMUNE A TOUS LES EXPERIMENTATEURS	99
VAPOTER EN CONTINU : LA SENSATION DE PERDRE LE CONTROLE DE SA CONSOMMATION	102
LA DIMINUTION PROGRESSIVE DU TAUX DE NICOTINE	103
UN OUTIL DE SEVRAGE TABAGIQUE ?.....	106
TEMOIGNAGES RECURRENTS.....	106
L'ABANDON DU TABAC (CEUX QUI ONT REUSSI LEUR SEVRAGE)	109
LE MAINTIEN D'UN USAGE MIXTE (LES « VAPO-FUMEURS »)	110

L'ABANDON DE LA CIGARETTE ELECTRONIQUE ET LA REPRISE DU TABAC	111
CE QUI SE JOUE AUTOUR DU MATERIEL.....	113
UN RITUEL PROCHE DE CELUI DU TOXICOMANE	114
« DO IT YOURSELF » : PERSONNALISER L'OBJET, LA SENSATION DE CONTROLER.....	115
DYSFONCTIONNEMENTS DU MATERIEL : UN FREIN A L'USAGE	117
QUESTION DE VOCABULAIRE : FUMER OU VAPOTER ?	118
AU TRAVAIL	120
DES USAGERS LIVRES A EUX-MEMES	122
LE POSITIONNEMENT DES AUTORITES SANITAIRES : UN MESSAGE INAUDIBLE	122
REPRESENTATIONS AUTOUR DE LA DANGEROUSITE DE LA CIGARETTE ELECTRONIQUE : UNE FRONTIERE GENERATIONNELLE.....	126
• La théorie du moindre risque.....	126
• Dans un environnement cancérigène, la suspicion persiste	128
• La crainte du « made in China ».....	128
 FOCUS SUR LES JEUNES UTILISATEURS DE CIGARETTE ELECTRONIQUE	 130
 LE RAPPORT AU TABAC.....	 130
REPRESENTATIONS DE LA CIGARETTE ELECTRONIQUE	131
LA RENCONTRE AVEC LA CIGARETTE ELECTRONIQUE	133
UN PROFIL « ATYPIQUE ».....	135
PREMIERES INTERROGATIONS ET IMPRESSIONS SUR LA CIGARETTE ELECTRONIQUE.....	136
REUSSIR SON SEVRAGE... MAIS LEQUEL ?	137
QUELS POSITIONNEMENTS A L'EGARD DES DISCOURS PUBLICS ?	144
 CONCLUSIONS.....	 146
 ANNEXES	 158
 ANNEXE 1. GUIDE D'ENTRETIEN	 158
ANNEXE 2. RECOMMANDATIONS EMISES PAR L'OFT (MAI 2013)	161
ANNEXE 3. EXTRAITS DES RECOMMANDATIONS DE LA HAS (OCTOBRE 2013)	163
ANNEXE 4. ENTRETIEN AVEC FLORENT DRAUX (FIBER FREAKS - INNOVAPING DAYS)	165
ANNEXE 5. DIFFUSION DE LA CIGARETTE ELECTRONIQUE EN MILIEU POPULAIRE (TEMOIGNAGE)..	166
ANNEXE 6. QU'EST-CE QU'UNE CIGARETTE ELECTRONIQUE ?	168
COMMENT FONCTIONNE UNE CIGARETTE ELECTRONIQUE ?	168
LE ROLE DE LA COMMUNAUTE DES « VAPOTEURS » DANS LE DEVELOPPEMENT DE LA CIGARETTE ELECTRONIQUE	171
EXEMPLES D'AMELIORATIONS DU MATERIEL IMPULSEES PAR LA COMMUNAUTE.....	173
• Amélioration des e-liquides et de leur packaging.....	173
• Amélioration des chambres d'atomisation : SvoëMesto et le Kayfun.....	175
• Amélioration des composants des « mèches » : Fiber Freaks	176
DESCRIPTION QUALITATIVE DU MATERIEL GRAND PUBLIC EXISTANT	176
• Le <i>cigalike</i> , imitant le gabarit de la cigarette de tabac	178
• Les <i>mods</i> , un cylindre, plus ou moins gros, plus ou moins long	181

• Les <i>mod-box</i>	185
• Les <i>e-pipes</i>	186
LES CHAMBRES D'ATOMISATION LES PLUS COURANTES	188
• Les clearomiseurs	188
• Les cartomiseurs tank	194
LES E-LIQUIDES	195
• Nicotine, PG, VG	195
• La cuisine des dosages en nicotine	196
• Les arômes	196
• Les liquides DIY	197
• L'absence de connaissance sur la toxicité des arômes sur l'appareil respiratoire	198
LES BATTERIES	198
ANNEXE 7. LEXIQUE	202
<u>SYNTHESE POUR LECTEURS PRESSES</u>	<u>208</u>

Introduction

Une expansion fulgurante

Les cigarettes électroniques sont des dispositifs sans combustion qui permettent de simuler l'acte de fumer du tabac, en vaporisant un « e-liquide » et diffusant un aérosol que l'utilisateur inhale.

Malgré l'absence de preuves avérées sur son efficacité et son innocuité, les tabacologues ont à répondre à la demande grandissante des fumeurs et à adopter une position claire face à la cigarette électronique. Daniela Craciun, auteure en 2014 d'une thèse de doctorat en médecine générale sur la place occupée par la cigarette électronique dans les consultations de tabacologie, atteste du fait que la popularité de cet objet est grandissante parmi les fumeurs et notamment parmi ceux qui souhaitent arrêter le tabac.

Son étude, menée entre décembre 2013 et avril 2014 auprès de 14 médecins montre que, en dépit du manque de données, l'e-cigarette « occupe actuellement une place non-négligeable dans l'aide à l'arrêt du tabac. » Certains tabacologues « l'ont intégré dans l'aide au sevrage, comme moyen complémentaire de substitution nicotinique, outil de remplacement de la gestuelle ou les deux. Les médecins « non-prescripteurs » ne le déconseillent pas. (...) Le plus souvent le rôle attribué à l'e-cigarette est dans la réduction des dommages. »³

Depuis 2012, les magasins spécialisés dans la vente de cigarettes électroniques ou e-cigarettes⁴ fleurissent en Europe et en France. Les marques, modèles et prix se sont considérablement diversifiés, le nombre de consommateurs est estimé par différents

³ CRACIUN D. (2014), *Quelle place occupe la cigarette électronique dans l'aide à l'arrêt du tabac en consultation de tabacologie ?*, Thèse de doctorat de médecine générale sous la direction de Messaadi N., Université de Lille 2. Voir notice : <http://pepite.univ-lille2.fr/notice/view/UDSL2-workflow-3491> consultée le 30-12-2015

⁴ Nous emploierons indifféremment l'un ou l'autre de ces termes au fil du texte.

intervenants entre 500 000 et 2 millions pour la France. Dans un rapport de juillet 2014, l'OMS estime à 466 le nombre de marques de cigarettes électroniques⁵.

Cet objet déjà fortement implanté aux Etats-Unis (mais aussi en Angleterre, au Japon et ailleurs) suscite un intérêt relativement tardif de la part des autorités sanitaires de notre pays, ainsi que de nombreuses interrogations et controverses entre experts du corps médical, fabricants et promoteurs.

Aux Etats-Unis des organisations d'usagers existent déjà, qui promeuvent le développement de la cigarette électronique. Issu de différentes cultures underground, mettant en avant l'image de vapoteurs célèbres (chanteurs, rappeurs, femmes « fatales »⁶...), le National Vapers Club est par exemple à l'origine de l'organisation des « Vapefest »⁷ mais aussi de la collecte de fonds en faveur de la recherche sur les cigarettes électroniques (IVAQS Project⁸). Depuis 2010 ce même type de « convents » ou festivals se développe en Angleterre⁹.

Ces manifestations et la formation d'une sous-culture autour de l'objet et de la pratique ne sont pas sans rappeler l'univers des usagers de drogues illicites. Les 7 et 8 juin 2013 s'est d'ailleurs tenu à Indian Rocks Beach en Floride un festival organisé par le Suncoast Vapers Club et explicitement nommé : « Vapestock 3. Peace love vapor ». Le tout amplement subventionné par les « vendors » de cigarettes électroniques (pas moins d'une trentaine de sponsors sont cités). Le site Internet américain de l'association CASAA¹⁰ (formée en 2009) parle également de « réduction des risques » liés au tabac, un vocabulaire communément associé aux usages de drogues illicites.

⁵ Voir page 2 du *Rapport de l'OMS sur les inhalateurs électroniques de cigarettes* (FCTC/COP/6/10, 21 juillet 2014) se référant à l'étude suivante : ZHU S-H, Sun JY, BONNEVIE E, CUMMINS SE, GAMST A, YIN L, LEE M. *Four hundred and sixty brands of e-cigarettes and counting : implications for product regulation*. Tobacco Control. 2014; 23:iii3-iii9. doi: 10.1136/tobaccocontrol-2014-051670

⁶ Le site Girlswhovape.com présente une galerie de portraits de jeunes femmes aux allures de mannequins usant d'e-cigarettes. Ces images aguicheuses, langoureuses, ne sont pas sans rappeler le porte-cigarette d'Ava Gardner ou de sulfureuses actrices des années 1950 qui ont contribué à changer l'image très masculine de la cigarette.

⁷ A Las Vegas, New-York, Chicago...

⁸ Indoor Vapor Air Quality Study Project. « Raising Funds for a new project ! New York Vapefest - Electronic Cigarette Seminar and Expo, to benefit on-going research »

⁹ Vape Jam: <http://www.vapejamuk.co.uk/>

¹⁰ The Consumer Advocates for Smoke-free Alternatives Association

L'univers campé autour de cette substance légale (la nicotine) associe le goût de l'underground à la réalité du marketing et à l'offensive d'une industrie naissante et florissante...

En France, la première structure associative de défense des utilisateurs de cigarette électronique apparaît début 2013 (AIDUCE¹¹). Le premier « salon de la vape » français s'est tenu à la Porte de Versailles en mai 2014¹². Le deuxième à Bordeaux en mars 2014¹³, le troisième à la Grande Halle de la Villette à Paris en septembre 2014 a réuni 6 431 visiteurs en 2 jours¹⁴. Depuis, ce type d'événements continue d'avoir lieu régulièrement (Innovaping Day's...).

A l'instar des initiatives américaines, ces acteurs commencent à s'organiser pour produire des données, alors que les autorités de santé se montrent moins réactives dans ce domaine. Ainsi, le Laboratoire Français du E-liquide (LFEL¹⁵) a profité du salon Vapexpo en septembre 2015 pour présenter un programme de recherche intitulé « Universal System, Analysis and Vaping (U-SAV) » et recueillir des données sur les vapoteurs confirmés qui fréquentent le salon. Lors de ce même salon, la Fivape¹⁶ et le salon Vapexpo financent également une « enquête internationale auprès des utilisateurs de cigarette électronique pour mieux comprendre leur comportement et leurs attentes » (plus de 7 000 vapoteurs interrogés) et s'associent pour ce faire à un cabinet d'étude basé en Ecosse (le Center for Drug Misuse Research)¹⁷.

¹¹ Association Indépendante des Utilisateurs de Cigarette Électronique. Voir notamment AIDUCE (2016), *Résumé d'études sur le vaporisateur personnel*, document-argumentaire remis au HCSP en janvier 2016.

¹² <http://www.e-cigshow.com/salon-2014-2/>

¹³ <https://vapexpo-france.com/fr/presse/revue/bordeaux-2014>

¹⁴ Dans leur bilan, les organisateurs mettent en avant le caractère international de la manifestation : à hauteur de 21% pour les visiteurs (57 pays représentés) et 40% pour les exposants (15 nationalités). Quant aux onze conférences du salon, elles auraient été suivies avec plus de 16 000 vues sur la chaîne Youtube Vapexpo. Voir <https://vapexpo-france.com/fr/presse/revue>

¹⁵ Cet organisme a été fondé en avril 2014 à l'initiative du fabricant français de e-liquide Vincent dans les Vapes (VDLV) et de partenaires privés. Il est structuré autour d'un axe de recherche et développement et de prestations de services. Voir <http://www.lfel.fr/recherche-developpement/nos-etudes/>

¹⁶ « La Fédération Interprofessionnelle de la Vape représente les professionnels de la cigarette électronique en France. Organisée en quatre Secrétariats (Fabricants, Distributeurs et Relations Internationales et Relations avec les vapoteurs), la Fivape agit en faveur des métiers de la vape et participe au développement de la filière de la cigarette électronique en France et à l'international. » Voir <http://www.fivape.org/>

¹⁷ Voir <http://www.ma-cigarette.fr/debut-dune-grande-enquete-internationale-aupres-des-vapoteurs/>

Si quelques données statistiques commencent à être produites par des organismes publics comme l'INPES ou l'OFDT, les autorités sanitaires en France restent réservées. L'étude qualitative que nous présentons ici est la première de ce type sur le territoire français¹⁸. Notons également que tous les acteurs tournent un regard interrogateur vers les autorités de santé, lorsque la cigarette électronique, de part son statut (« produit de consommation courante » et « produit connexe du tabac ») et sa composition pourrait (voire devrait) intéresser d'autres administrations comme la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes¹⁹, la Direction générale des douanes et droits directs²⁰ ou encore une direction du Ministère de l'Environnement, de l'énergie et de la mer²¹.

L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) a présenté en février 2015 les résultats du Baromètre Santé 2014 sur l'évolution récente du tabagisme (consommation, tentatives d'arrêt, etc.) et du phénomène de la cigarette électronique. Plus de 15 000 personnes de 15 à 75 ans ont été interrogées.

Le nombre de personnes déclarant fumer régulièrement ou occasionnellement est resté stable (34%) par rapport à 2010. En 2014, le tabagisme reste plus fréquent chez les hommes (38%) que chez les femmes (30%), mais l'écart se réduit avec le temps. Le nombre de femmes fumant quotidiennement est en baisse, passant de 26% en 2010 à 24% en 2014, alors que le nombre d'hommes fumant au quotidien est resté stable (32%). Enfin, le nombre de personnes fumant quotidiennement et ayant essayé d'arrêter dans l'année est en hausse : 29% en 2014 contre 25% en 2010. Cette hausse est particulièrement importante chez les 15-24 ans : 54% en 2014 contre 41% en 2010.

Le Baromètre 2014 indique que 6% des 15-75 ans utilisent la cigarette électronique (environ 3 millions de personnes), dont 3% de manière quotidienne. 24% des fumeurs ne l'ayant jamais utilisée « déclarent avoir l'intention de le faire ». 98% des vapoteurs sont ou ont été des fumeurs et 86% des vapoteurs utilisent des cigarettes électroniques avec nicotine. Selon l'Inpes, « il est donc possible d'estimer le nombre d'ex-fumeurs ayant arrêté le tabac, au moins temporairement, avec la e-cigarette à 0,9% des 15-75 ans (15% d'ex-fumeurs parmi les 6% de vapoteurs), soit environ 400 000 personnes ».

Au sein de la population des fumeurs et des ex-fumeurs, les trois quarts des vapoteurs affirment utiliser la cigarette électronique comme substitut à la cigarette ordinaire. 71% des fumeurs vapoteurs et 66% des ex-fumeurs vapoteurs justifient leur usage par les économies

¹⁸ Les principales publications officielles en France sont les suivantes :

Rapport et avis d'experts sur l'e-cigarette, réalisé par l'Office Français de prévention du Tabagisme (OFT), financé par la Direction générale de la Santé, 2013. URL: http://www.ofta-asso.fr/docatell/Rapport_e-cigarette_VF_1.pdf

Résultats de l'enquête ETINCEL-OFDT sur la cigarette électronique, Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT), 2014. URL: <http://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eisxalu2.pdf>

Baromètre Santé Inpes 2014, Institut National de prévention et d'Education pour la Santé (INPES). URL : <http://www.inpes.sante.fr/70000/dp/15/dp150224-def.pdf>

¹⁹ La DGCCRF dépend du Ministère de l'Economie, de l'industrie et du numérique.

²⁰ La DGDDI dépend du Ministère des Finances et des comptes publics.

²¹ Que fait-on par exemple des batteries au lithium ?

qu'il permet. Enfin, 66% des fumeurs vapoteurs et 80% des ex-fumeurs vapoteurs justifient leur choix par une volonté de prendre soin de leur santé.

La cigarette électronique est vécue « *comme une aide à l'arrêt par les fumeurs vapoteurs* » : 82% d'entre eux affirment qu'elle leur a permis de réduire leur consommation de 8 à 9 cigarettes par jour. Les « vapo-fumeurs » ont aussi une plus forte propension que les fumeurs classiques à vouloir arrêter de fumer : ils le déclarent à 69 % contre 54 %.

Objectifs de l'étude

Observant ce phénomène en train de bouleverser le rapport au tabac d'une large part de la population, l'association LRSH a proposé en avril 2013 à différentes institutions publiques concernées par la santé et les addictions de conduire une étude qualitative exploratoire auprès des utilisateurs de cigarette électronique. La Direction Générale de la Santé a accepté de soutenir financièrement cette initiative en septembre 2014.

Compléter les données chiffrées par des données qualitatives sur les pratiques, usages et représentations semble aujourd'hui essentiel. Qui sont les utilisateurs ? Quelle est la réalité de leurs pratiques ? Quelle place occupe la cigarette électronique dans leur trajectoire de fumeurs²² ? Quelles sont les représentations associées à ce nouvel objet ? En quoi modifie-t-il leur perception du tabac, de la santé ?

L'investissement dans un objet, durable et rechargeable, qui, contrairement à la cigarette, ne se consume pas lorsqu'on le consomme, a-t-il une influence sur le maintien d'une pratique addictive ? La technicité de l'objet installe-t-il des rituels qui contribuent à pérenniser la pratique : remplissage, recharge, nettoyage ? Quel rapport à la santé, au corps, propose ou induit ce dispositif technique de vapotage ? Comment la technologie peut-elle aussi être perçue comme un outil de réduction des risques liés à la consommation de tabac ?

Ces données ne peuvent être obtenues que par les méthodes d'enquête qualitatives : entretiens avec les utilisateurs et observations des comportements. Sur le plan sanitaire, l'étude du fonctionnement « normal » d'un matériel ne prend pas en compte la réalité des usages ayant potentiellement une incidence sur la santé (manipulation du matériel, conditionnement de l'e-liquide, customisation, désinformation...). Le matériel peut être utilisé même lorsqu'il est endommagé. C'est

²² Dans notre échantillon comme dans les données statistiques produites par l'INPES et l'OFDT, les utilisateurs de cigarette électronique sont, quasi exclusivement, des fumeurs ou d'anciens fumeurs.

souvent le cas, compte tenu de la mauvaise résistance au choc des cigarettes électroniques. Des techniques « artisanales » sont employées pour différentes raisons : plastique du réservoir contenant l’e-liquide que l’on chauffe intentionnellement pour accélérer le séchage (appelé « burn-it-out » par les vapoteurs), nettoyage du matériel qui s’encrasse rapidement, fabrication artisanale d’e-liquide...

L’étude s’est déroulée de novembre 2014 à janvier 2016. Les objectifs étaient les suivants :

- Obtenir des premiers éléments descriptifs des pratiques, usages et représentations des utilisateurs de cigarettes électroniques ;
- Eclairer davantage les quelques données statistiques aujourd’hui disponibles ;
- Documenter un phénomène en expansion ayant un impact sur la santé publique ;
- Mettre ces éléments de compréhension à disposition des décideurs, des usagers eux-mêmes et des professionnels de la réduction des risques (les tabacologues notamment).

Au-delà de l’importance et de l’intérêt qu’il y a à documenter un phénomène en train de se dérouler, à grande échelle et sur plusieurs années, nous espérons que les données présentées ici pourront :

- Contribuer à l’aide à la décision pour les instances sanitaires ;
- Apporter des pistes de réflexion et d’actions dans la perspective par exemple d’établir un « mode d’emploi du bon usage de la cigarette électronique » en vue de soutenir les initiatives personnelles d’arrêt du tabac ;
- Suggérer d’approfondir un thème ou des profils d’utilisateurs plus spécifiques ;
- Proposer une photographie du phénomène à une période donnée, qui pourra être mobilisée ultérieurement dans une perspective comparative.

La cigarette électronique : une controverse sociotechnique

L'une des trois grandes priorités du plan gouvernemental de lutte contre les drogues et les conduites addictives (2013-2017) repose sur la production de connaissances et le soutien des recherches en sciences sociales en tant qu'outil d'aide à la décision. Ce plan gouvernemental souligne notamment l'importance accordée à l'étude de l'utilisation de la cigarette électronique dans la réduction des risques liés au tabagisme.

Le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) émet un avis sur la question de la cigarette électronique en avril 2014²³, sollicité par la Direction Générale de la Santé et la MILDECA suite à la parution des premiers résultats de l'enquête ETINCEL-OFDT²⁴. Cette étude révèle que 18% des Français ont essayé la cigarette électronique et que son usage quotidien concerne entre 1,1 et 1,9 millions de personnes. Cet avis renseigne clairement sur la position adoptée à l'égard de la cigarette électronique :

« Si les effets positifs de l'utilisation de l'e-cigarette apparaissent en l'état actuel des connaissances relativement limités, des effets négatifs sont à craindre :

- Il existe tout d'abord un **risque important de renormalisation de la consommation inhalée ou fumée de nicotine**, sous n'importe quelle forme, en particulier dès lors que de puissants intérêts commerciaux s'emparent de cet outil ;*
- Les jeunes, attirés par la nouveauté et particulièrement concernés par les usages de substances psychotropes, pourraient être particulièrement concernés ; l'e-cigarette pourrait être un **mode d'entrée dans le tabagisme**. »*

²³ Premier avis relatif à l'e-cigarette rendu public le 28 mai 2014.

Voir <http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=419>

²⁴ LERMENIER A. et PALLE C., « Prévalence, comportements d'achat et d'usage, motivations des utilisateurs de la cigarette électronique », Note n°2014-01 : résultats de l'enquête ETINCEL-OFDT (novembre 2013)

En septembre 2015, la publication d'un rapport anglais²⁵ recommande l'usage de la cigarette électronique dans la lutte contre le tabac. Suite au retentissement médiatique qui s'en est suivi en France²⁶, Marisol Touraine²⁷ sollicite à nouveau le HCSP pour reformuler son avis sur la question. Cet avis a été actualisé le 24 février 2016, sans apporter de changements majeurs²⁸.

Les connaissances scientifiques sur la cigarette électronique, son éventuelle toxicité et son potentiel impact dans la réussite des sevrages tabagiques, ne sont pas stabilisées. Pour ne donner qu'un exemple des polémiques et messages contradictoires émis très régulièrement, la même semaine la presse française relaie deux informations émanant l'une des Etats-Unis, l'autre du Royaume-Uni :

Le Parisien, à l'instar de nombreux autres médias, alerte sur la présence de diacétyl dans les e-liquides : « Une équipe de chercheurs de l'Harvard T.H. Chan School of Public Health de Boston a noté la présence d'un produit chimique lié aux maladies respiratoires graves dans plus de 75% des liquides de cigarettes électroniques qu'elle a testés. »²⁹ Les conclusions de l'enquête sont en réalité formulées de façon moins alarmiste et les chercheurs appellent, compte tenu des dommages sanitaires observés sur des travailleurs ayant été en contact avec du diacétyl, à approfondir rapidement les recherches sur l'exposition potentiellement généralisée via les e-liquides aromatisés³⁰. Notons par ailleurs que les utilisateurs français sont de longue date avertis de la présence de cette substance et ont fait pression sur les fabricants pour les éliminer³¹.

²⁵ MCNEILL A, BROSE LS, CALDER R, HITCHMAN SC, (2015), E-cigarettes: an evidence update. A report commissioned by Public Health England. Voir <https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-an-evidence-update>

²⁶ *Le Quotidien du Médecin* relate notamment la polémique dans un article du 31 août 2015 de Clémentine Wallace, qui titre : « E-cigarette : le feu vert des autorités sanitaires britanniques n'est pas du goût du « Lancet » ». Voir <http://www.lequotidiendumedecin.fr/actualites/article/2015/08/31/e-cigarette-le-feu-vert-des-autorites-sanitaires-britanniques-nest-pas-du-gout-du-lancet-767791>

²⁷ Ministre des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes.

²⁸ Voir <http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=541>

²⁹ « Cigarette électronique : une étude souligne la toxicité des liquides aromatisés », *Le Parisien* du 8-12-2015, URL : <http://www.leparisien.fr/laparisienne/sante/cigarette-electronique-une-etude-souligne-la-toxicite-des-liquides-aromatisees-08-12-2015-5354427.php>, consulté le 9-12-2015

³⁰ ALLEN JG, FLANIGAN SS, LEBLANC M, VALLARINO J, MACNAUGHTON P, STEWART JH, CHRISTIANI DC (2015), "Flavoring Chemicals in E-Cigarettes: Diacetyl, 2,3-Pentanedione, and Acetoin in a Sample of 51 Products, Including Fruit-, Candy-, and Cocktail-Flavored E-Cigarettes", in *Environmental Health Perspectives*; <http://dx.doi.org/10.1289/ehp.1510185>

³¹ Voir « Amélioration des e-liquides et de leur packaging », page 161

Dans le même temps au Royaume-Uni, un modèle de cigarette électronique produit et commercialisé par la British American Tobacco (BAT) vient d'être homologué par le ministère de la Santé britannique. Il sera donc prescrit aux côtés des thérapies de remplacement de la nicotine existantes dans les réseaux de santé du pays (NHS – National Health Service). Un porte-parole du ministère déclare : « Nous savons qu'il y a maintenant plus d'un million d'anciens fumeurs qui ont utilisé les e-cigarettes pour arrêter de fumer complètement, et que tout indique qu'elles sont sensiblement moins nocives pour la santé que le tabac à fumer ».³²

Notons également, dans la société civile, l'émergence de prises de position sous forme de documentaires à charge contre l'industrie du tabac. La cigarette électronique y est présentée comme une porte de sortie du tabagisme à l'échelle mondiale, dont l'extension est empêchée par des intérêts économiques. La bande annonce du documentaire américain *A billion lives*, dont la sortie est prévue en 2016, est très explicite : « *We just announced our new film to a world hungry for truth. It's also a world hungry for ways to save the lives of over 1.6 billion smokers who will die this century. A billion lives cannot be ignored.* » (<http://abillionlives.com/announcement/>)

En France, le réalisateur Jan Kounen a pris position très tôt en faveur de la cigarette électronique et a organisé la production du documentaire *Vape Wave* par crowdfunding³³ : « *Vape Wave a pour ambition d'être le 1er film exhaustif sur l'incroyable phénomène mondial qu'est la cigarette électronique. Jan Kounen plonge dans l'univers tentaculaire de la vape et nous entraîne à travers le monde à la découverte de cette révolution culturelle, véritable lutte contre le fléau du tabac.* ». La bande annonce est visible ici : <http://www.vapewave.net/>.

Le sujet de la cigarette électronique répond à tous les critères de définition d'une **controverse sociotechnique**. La façon dont le grand public s'approprie cet objet, les débats autour du statut que souhaitent lui conférer les différents acteurs privés (fabricants, vendeurs, syndicats de professionnels, associations d'utilisateurs...) et

³² NELSON N., "E-cigarettes will be prescribed on the NHS - but the Government didn't want you to know", *The Mirror* du 5-12-2015. URL: <http://www.mirror.co.uk/lifestyle/health/e-cigarettes-prescribed-nhs-government-6962452>, consulté le 9-12-2015

WHEELER C., "E-cigarettes for millions on the NHS", *Express* du 6-12-2015. URL: <http://www.express.co.uk/news/uk/624554/E-cigarettes-millions-NHS>, consulté le 9-12-2015

³³ Financement participatif. Ce mode de financement se fait sans l'aide des acteurs traditionnels du financement et par l'intermédiaire de plateformes Internet et des réseaux sociaux.

publics (représentants de la santé, de la fiscalité, des fraudes...) impliqués dans sa diffusion, sa gestion et sa réglementation, rendent la lecture de ce phénomène particulièrement complexe.

Initiée par Bruno Latour il y a une quinzaine d'années, la description des controverses fait l'objet de très nombreuses recherches³⁴ et d'un enseignement dispensé dans plusieurs écoles nationales supérieures³⁵ ainsi que dans plusieurs universités européennes³⁶ et américaines³⁷. Cet exercice a pour intérêt et objectif de permettre une lecture distanciée de sujets complexes (comme le changement climatique, les OGM, les nanotechnologies, la vaccination, la durée de cotisation pour les retraites, la neuroéconomie, l'ouverture à la concurrence des marchés de l'énergie, la fracturation hydraulique pour l'extraction du gaz de schiste...), de dresser des cartographies d'acteurs et de postures, d'éclairer la compréhension des dynamiques à l'œuvre.

Cette démarche se présente comme un outil d'analyse des situations de vives controverses (impliquant un risque technologique, une incertitude scientifique, une multiplicité des scénarios possibles, un conflit de valeurs morales ou politiques) pour lesquelles il n'existe pas de modélisation assurée mais qui appelleront des prises de décisions « à chaud ».

Une controverse sociotechnique est un « débat qui engage des connaissances scientifiques ou techniques non stabilisées et qui conduit à des affaires embrouillées, mêlant des considérations juridiques, morales, économiques et sociales »³⁸. Il s'agit d'une situation où les incertitudes usuelles du social, de la politique, de la morale se trouvent compliquées par l'instabilité des connaissances scientifiques ou techniques et l'absence de « faits indiscutables ». De plus elles ne se limitent pas au cercle étroit des spécialistes mais trouvent des échos dans l'espace public et impliquent une diversité de protagonistes (scientifiques, experts, juristes, institutionnels, parlementaires, associations...).

³⁴ Voir notamment les travaux de AKRICH M., BARTHE Y., BROWN M., CALLON M., CHATEAURAYNAUD F., FRESSOZ J.-B., GIREL M., LASCOUMES P., LATOUR B., LE GUYADER H., LEMIEUX C., LEVY-LEBLOND J.-M., PESTRE D., RAYNAUD D., etc...

³⁵ Notamment (mais pas exclusivement) à l'École nationale supérieure des Mines de Paris mais aussi à l'Institut des Hautes Etudes pour la Science et la Technologie, Sciences Po...

³⁶ Paris, Copenhague, Milan, Manchester, Amsterdam, Liège, Lausanne, Dublin, Oslo, Padoue, Trente...

³⁷ Cambridge, São Paulo, Rio de Janeiro, Buenos Aires...

³⁸ Voir <http://controverses.ensmp.fr/presentation/>

On peut d'abord s'intéresser à la controverse qui se déroule au sein de la communauté des producteurs de connaissances scientifiques. On peut interroger les fondements scientifiques sur lesquels s'appuient les diverses opinions, la nationalité des chercheurs ou ingénieurs, les disciplines scientifiques concernées, les sources de financements et les institutions impliquées. Puis on peut approfondir l'extension de cette controverse hors du monde scientifique : quels sont les relais entre les producteurs de connaissance et le monde non scientifique (sponsors, investisseurs, mandataires multiples, grand public ?), quels argumentaires, projets de recherche, quels supports de communications (publicités, articles dans les journaux professionnels, communiqués de presse, salons...) ? Chaque groupe – souvent plus nombreux que les producteurs de connaissances – défend ses propres intérêts, valeurs et visions du monde et s'empare des données en fonction de visions politiques ou anthropologiques. La restitution de l'ensemble donne souvent la clef de la controverse.

Enfin, sont associées aux controverses sociotechniques les notions de risque (ou de « société du risque »), d'innovation et de politique, trois ingrédients qui structurent l'histoire de la cigarette électronique en train de s'écrire (histoire de son invention, de sa diffusion et de son évolution) :

« D'une façon générale, notre « société du risque » confronte chacun à la dimension politique des controverses sociotechniques. Le modèle dans lequel la science et la technique gouvernaient la dynamique de l'innovation laisse peu à peu la place à un modèle d'innovation distribuée et d'expérimentation collective, dans lequel les sources de l'innovation sont multiples. Cette transformation met en scène de nouveaux acteurs du processus d'innovation, pose la question de la coordination des acteurs, impose la prise en compte des effets inattendus produits par les technosciences. »³⁹

L'approche que nous avons choisie est une ethnographie essentiellement fondée sur des entretiens approfondis avec une diversité d'utilisateurs. Il nous paraît important de mentionner en introduction ce contexte particulier de diffusion de la cigarette électronique et d'insister sur la nature de notre sujet et le terrain sur lequel il se déploie, qui gagnerait parallèlement à être étudié pour ce qu'il est : une controverse sociotechnique.

³⁹ Ibid.

Rappelons également, comme le souligne un article de Mathias Girel⁴⁰, que la controverse peut aussi être instrumentalisée et que l'industrie du tabac l'a notamment largement utilisée en ce sens :

« L'idée de présenter un objet comme controversé pour tenter de le rendre douteux n'est en rien une invention des années 2000 ni même des années 1980, et n'implique pas forcément une référence à une discipline particulière. Pour ne prendre qu'un exemple récent, on la trouve en toutes lettres dans un mémo interne de l'industrie du tabac très abondamment commenté : « Le doute, c'est ce que nous produisons, c'est le meilleur moyen pour rivaliser avec l'ensemble de faits présents dans l'esprit du public en général. C'est aussi le moyen de créer une controverse. » Le point est maintenant bien connu : il s'agissait en l'espèce, à la fin des années 1960, de lutter contre le consensus bien établi et contre l'avis du ministre de la Santé américain sur la dangerosité de la fumée de cigarettes. Instaurer, créer de toutes pièces une controverse, c'était le moyen d'enrayer les réglementations en cours et peut-être aussi les décisions individuelles : il était trop tôt pour agir, selon la logique des cigarettiers, puisque le consensus n'était pas encore total, que la question restait ouverte, qu'il fallait « plus de recherches » (voir Proctor, 2014⁴¹). Si l'on cite encore et toujours ce mémo, parce qu'il résume de la manière la plus concise possible toute la stratégie, il n'est en rien isolé : on a, dans les quelque 80 millions de pages actuellement disponibles, et ce jusqu'à la nausée, des déclinaisons de cette stratégie⁴² qui commence déjà par le fait de présenter partout le tabac sous l'angle de la controverse (« smoking controversy »), ce qui suppose deux camps face à face, avec un semblant de symétrie⁴³. »

Dès les années 1950, les risques sanitaires liés à la consommation de tabac ne font plus l'ombre d'un doute : il y a consensus au sein de la communauté scientifique. On

⁴⁰ GIREL M. (2015), « Enseigner la controverse. Retour sur une migration conceptuelle », in Quel âge post-séculier ?, Éditions de l'EHESS

⁴¹ PROCTOR R. (2014), Golden Holocaust. La conspiration des industriels du tabac, Les Equateurs

⁴² Voir [legacy.library.ucsf.edu le document Bates 97000080] (1991), et le très intéressant et moins commenté document du Tobacco Institute (The Smoking Controversy, 1978, Bates 0300 -0724).

⁴³ Cette première « mise en controverse » se double d'une autre portant, elle, sur les connaissances des différents acteurs lors de la période 1953-1964, séparant les preuves, connues en interne chez les cigarettiers, et la reconnaissance publique des dangers du tabac. Voir PROCTOR R. (2006), "Everyone knew but no one had proof. Tobacco industry use of medical history expertise in US courts, 1990-2002", *Tobacco control*, 15, supp. 4, p. iv117.

comprend bien dès lors que les cigarettiers ont tout intérêt à faire douter l'opinion publique de ces informations, s'ils veulent maintenir ce commerce profitable.

La connaissance scientifique sur les effets de la cigarette électronique, utilisée depuis moins de 10 ans, n'est en revanche pas encore stabilisée. De nombreuses études sont régulièrement publiées, présentant des résultats souvent contradictoires et sur lesquels on ne peut s'appuyer : soit qu'on ne puisse pas les comparer entre eux (du fait des méthodes employées ou des terrains de recherche, le rapport au tabac étant très différent selon les pays), soit que l'on soupçonne de forts conflits d'intérêt, soit encore que les méthodes employées fassent l'objet de critiques telles qu'elles en invalident les résultats.

Notre étude a lieu au moment de cette période « floue » où l'on s'interroge encore sur l'innocuité du dispositif, sur son efficacité en tant qu'outil de sevrage du tabac et où les logiques de chacun des acteurs s'affrontent régulièrement par voie de presse ou de manifestations : pouvoirs publics (et leurs différentes instances qui ne poursuivent pas les mêmes objectifs), buralistes, pharmaciens, associations d'utilisateurs (très similaires aux associations d'auto-support que l'on rencontre dans le domaine des drogues illicites), cigarettiers, tabacologues et plus largement le corps médical, entreprises privées tirant des bénéfices de ce phénomène (organismes de formation, laboratoires, fabricants d'accessoires ou pourvoyeurs de nicotine...), chacun tente de créditer ou de discréditer la cigarette électronique.

Souvent les controverses se transforment au cours du temps. Presque toujours, le contenu même de la controverse change, s'amplifie, s'atténue, devient public, redevient spécialisé, tombe dans l'oubli, se métamorphose en tout autre chose ou même, se trouve clos par quelque expérience décisive.

C'est à ces transformations que nous assisterons dans les mois ou années à venir.

Méthodologie

Ce décor planté, revenons au contenu de l'étude et à ses partis pris méthodologiques.

Il nous a paru essentiel d'amorcer notre enquête par une réflexion centrée sur l'objet lui-même, compte tenu de sa (relative) nouveauté et de la grande variété des formes disponibles sur le marché. S'intéresser à la cigarette électronique c'est d'abord rencontrer un nouveau champ sémantique très fourni, empreint de marketing et d'anglicismes, servant à nommer les différentes parties d'un dispositif relativement sommaire. Si l'enquêteur ne connaît pas parfaitement les différents types de matériel, cette terminologie peut dérouter et être source d'incompréhension lors des entretiens. Tous les modèles ne se valent pas et les usages qui en découlent peuvent potentiellement avoir un impact sanitaire différent. Il était donc important d'éclaircir ce paysage pour mieux comprendre à quoi les termes « hit », « drip », « coil », « mod méca », « PG-VG » et autre « clearomiseur » font référence⁴⁴.

Il s'agit aussi de mettre en perspective la cigarette électronique, que l'on a tendance à présenter comme une « nouvelle technologie » et de situer cet objet dans trois trajectoires qui nous semblent pertinentes :

- Celle du tabac et de la relation particulière qu'entretient la France avec ce psychotrope légal ;
- Celle de la recherche d'alternatives au tabac et particulièrement d'alternatives à la combustion ;
- Et enfin celle de l'usage des nouvelles technologies dans nos vies quotidiennes pour tout ce qui concerne le corps, les objets connectés et plus particulièrement la santé « connectée ».

Dans un second temps, nous avons conduit une étude qualitative classique, fondée principalement sur des entretiens approfondis avec des utilisateurs de la cigarette électronique. Qu'ont à dire les utilisateurs qui ne s'expriment pas nécessairement sur

⁴⁴ Voir le lexique en annexe page 201

le web⁴⁵ ? Quelle place prend ce dispositif dans leur vie quotidienne ? En quoi cet usage modifie-t-il leur rapport au tabac ? Et plus largement à la dépendance ?

Nous détaillons ci-dessous les modalités de ces entretiens et les choix opérés pour construire notre échantillon, puis consacrons un long chapitre à la présentation des personnes rencontrées.

Un recueil de données en deux étapes

Décortiquer l'objet

De novembre 2014 à mars 2015, l'investigation a consisté à analyser les dispositifs de « vapotage »⁴⁶ actuellement disponibles sur le marché. Il s'agissait de décrire leurs particularités, leur fonctionnement et de fournir des repères permettant de s'y retrouver dans l'offre pléthorique proposée aux consommateurs. Ce travail a permis de dégager les étapes et les tendances importantes des évolutions et de décrire les grands principes de fonctionnement de la cigarette électronique.

La recherche menée pour le volet « objet » a consisté dans un premier temps à collecter et croiser les données et témoignages des acteurs de la « vape » (fabricants de matériel et de e-liquide) rencontrés sur les salons professionnels (Vap'expo et Innovaping Day's). Puis il s'est agi de faire converger ces données avec celles publiées sur de nombreux blogs de passionnés, de *moddeurs*, de *reviewers* français de matériel sur les chaînes Youtube, sur des forums d'utilisateurs. Afin de retracer plus finement l'évolution en cours du matériel, très mouvante, il a été indispensable de s'entretenir avec des passionnés de la première heure, comme Stéphane Bouniol de l'Aiduce ou encore les *reviewers* de Vapomaniacs.

⁴⁵ Les forums de discussion consacrés à la cigarette électronique sont nombreux, offrant ainsi un espace d'expression facilement consultable. Par exemple : <http://www.forum-ecigarette.com/forum.html> ; <http://journalduvapoteur.over-blog.com/2015/01/forum-de-cigarette-electronique.html> ; <https://www.facebook.com/Forum-Ecigarette-Consommateurs-de-Cigarette-Electronique-134829726588875/>

⁴⁶ Nous emploierons dans la suite du texte sans guillemets et sans italique les termes vaper, vapoter, vapoteur. « Vapoteur » sera utilisé exclusivement lorsqu'il s'agira de l'usage de la cigarette électronique, « fumeur » exclusivement pour évoquer l'usage de cigarettes de tabac.

Entretiens semi-directifs et observations

Dans un second temps, nous avons conduit un travail de terrain classique en ethnologie : observations lors d'événements regroupant des usagers de cigarettes électroniques ; entretiens semi-directifs réalisés avec des profils variés pour nous permettre de défricher ce champ encore méconnu.

25 entretiens semi-directifs ont été conduits avec des utilisateurs habitant en Île-de-France (Paris, Seine-Saint-Denis, Hauts-de-Seine) et en région (Bretagne, Rhône-Alpes), en zones urbaines ou périurbaines.

Une priorité a été donnée aux jeunes consommateurs (moins de 26 ans), avec comme question sous-jacente formulée par le commanditaire de l'étude : « la e-cigarette peut-elle être une voie d'entrée vers la consommation de nicotine et/ou de tabac ? »

5 observations de terrain ont également été menées :

- Observations 1 et 2 : trois enquêteurs ont couvert le Salon international consacré à la cigarette électronique Vap'Expo, les 21 et 22 septembre 2014 à la Grande Halle de la Villette à Paris. La première journée était ouverte au grand public, la seconde réservée aux professionnels
- Observation 3 : un enquêteur s'est présenté le 20 septembre 2014 dans une boutique rennaise pour acheter sa première cigarette électronique (micro caché)
- Observation 4 : un enquêteur a couvert la « Journée technique du LNE⁴⁷ » le 11 décembre 2014
- Observation 5 : un enquêteur a couvert le salon destiné aux professionnels Innovaping Day le 24 mars 2015 au 104 à Paris.

• Recrutement et enquêteurs

Les personnes interviewées ont été rencontrées par différentes voies : connaissances de connaissances ; invitation à témoigner diffusée par l'intermédiaire

⁴⁷ Laboratoire national de métrologie et d'essais

d'un conseiller pédagogique en BTS ; par l'intermédiaire d'une enseignante en lycée ; méthode dite « boule de neige » (une des personnes interviewées assure la mise en relation) ; prise de contact dans des contextes festifs, en boutique ou sur des forums d'utilisateurs sur Internet.

Trois enquêteurs ont réalisé les entretiens : Astrid Fontaine (ethnologue), Fernanda Artigas (sociologue), Matthieu Chalumeau (expert en santé publique).

- Conditions de réalisation

Les entretiens, enregistrés, se sont majoritairement déroulés au domicile des personnes (par Skype également ou dans des lieux publics : brasseries, cafés). D'une durée allant de 35 minutes pour le plus court à 2 heures pour le plus long, ils ont fait l'objet d'une retranscription quasi intégrale. Lorsque cela était possible des photographies du matériel utilisé et/ou de la façon de le tenir en main ont été prises. Ils ont été menés de septembre 2014 à novembre 2015.

Enfin, tous les prénoms ont été changés et les entretiens anonymisés, bien que nous n'évoquions pas une pratique illégale.

- Profils des personnes rencontrées

23 entretiens individuels ont été réalisés avec 15 hommes âgés de 16 à 53 ans et 9 femmes âgées de 18 à 56 ans. Nous avons mené un entretien collectif avec Sylvie, 47 ans (itw 10) et ses deux enfants âgés de 14 et 18 ans, l'aîné étant fumeur depuis un an. Les femmes sont sous-représentées dans notre échantillon, et plus particulièrement encore dans notre échantillon de moins de 26 ans (2 jeunes filles). Elles ont été plus difficiles à trouver au sein de cette tranche d'âge. De même, les plus de 60 ans ne sont absolument pas présents dans notre échantillon, ce choix a été validé avec les membres du Comité de pilotage. A l'exception de Kevin, 16 ans (itw 18), tous avaient été en contact avec le tabac avant d'adopter la cigarette électronique.

Enfin, notre participation à Vapexpo a été l'occasion de réaliser un *entretien avec des personnes impliquées dans la diffusion de la cigarette électronique* (itw 7, qui comprend un entretien avec deux formatrices de l'entreprise Forvape, et un entretien avec un *modder*).

Comité de pilotage

Un comité de pilotage a été constitué dès le départ. Il comprenait des représentants des institutions suivantes :

- Direction générale de la santé
- Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA)
- Observatoire français des drogues et toxicomanies (OFDT)
- Institut national pour la prévention et d'éducation pour la santé (INPES)
- Institut national du cancer (INCa)

Cinq réunions du comité de pilotage se sont déroulées tout au long de l'étude dans les locaux du Ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes. Elles ont été l'occasion de présenter des états intermédiaires de la recherche, de partager les réflexions et interrogations suscitées par le contenu des entretiens et de se mettre d'accord sur les profils à privilégier (en l'occurrence les utilisateurs les plus jeunes).

Plateforme de travail collaboratif

Nous avons mis en place d'une *plateforme de travail collaboratif* sous forme de blog, accessible uniquement à l'équipe de recherche. Chaque enquêteur postait au fur et à mesure les données issues de son travail (entretiens, observations, photographies, articles de presse, lexique, données historiques sur la cigarette électronique...).

Nous envisageons de transformer cette plateforme en site public permettant de consulter les résultats de l'étude.

Partis pris

Comme dans tout projet de recherche, nous avons effectué des choix et laissé de côté certaines sources d'information qui pourraient faire l'objet d'études à part entière. Nous avons choisi de ne pas faire :

- Une analyse de la littérature scientifique et pseudo-scientifique, des études émanant de différents organismes (associations, douanes...) ⁴⁸ ;
- Une cartographie des conflits d'intérêt ;
- L'analyse des discours médiatiques ;
- L'analyse des canaux de diffusion de l'information entre usagers : Internet et les forums de discussion ;
- Une analyse des textes et communications officiels émanant des différentes instances gouvernementales (santé, finance, répression des fraudes ⁴⁹...) ;
- Une analyse économique du phénomène ;
- Une analyse comparative de ce qui se passe à l'étranger : en termes de rapport au tabac et sur le plan réglementaire (quel statut ? vente libre ? outil de sevrage tabagique ou produit de consommation ?) ;
- Une analyse sémiologique des termes marketing entourant ce phénomène.

⁴⁸ Pour une revue de la littérature scientifique internationale sur la question (données quantitatives essentiellement), sur lesquelles se base la Haute Autorité de Santé pour élaborer son argumentaire, voir les chapitres « Etudes observationnelles et expérimentales » (pages 273 et 275) du rapport HAUTE AUTORITE DE SANTE, *Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours*, Méthode Recommandations pour la pratique clinique, Argumentaire scientifique, octobre 2013

⁴⁹ Les e-cigarettes relèvent actuellement de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) car elles ne répondent pas à la définition juridique des « sous-produits du tabac ».

Mise en perspective historique

Il nous semble important de situer l'émergence de la cigarette électronique en France dans l'histoire déjà longue de la consommation de tabac. Nous nous appuyons pour ce faire sur les travaux d'Eric Godeau, historien, qui a consacré sa thèse de doctorat à l'analyse historique de ce produit de consommation tout à fait particulier qu'est le tabac. Son travail a été réalisé à partir des archives de la SEITA⁵⁰

Citant d'amples extraits de son ouvrage *Le tabac en France de 1940 à nos jours. Histoire d'un marché*, paru en 2008, nous verrons que l'arrivée de la cigarette électronique peut être interprétée comme une « suite logique » de l'histoire des relations qu'entretient la population française avec le tabac.

On peut observer aussi de très nombreux points communs entre les discours de promotion (pour ne pas dire de propagande) du tabac à la grande époque de sa consommation et ceux associés aujourd'hui à la cigarette électronique, présentée par les fabricants comme un moyen de « fumer propre » et de se libérer de l'emprise du tabac.

Nous souhaitons insister sur cette mise en contexte tout en précisant qu'il est hors de notre portée d'établir une synthèse vraiment sérieuse et largement documentée sur la question : ceci représenterait un travail phénoménal qui dépasse le cadre de cette étude.

Nous attirons également l'attention sur deux points :

- La dimension économique (vente à distance, boutiques, points de vente sauvages mais aussi remise en route d'usines pour la fabrication des composants...) et internationale du phénomène qui le rend très difficile à saisir. Du fait aussi de l'importance des réseaux sociaux dans sa propagation (vente, usages, partage d'informations), cette dimension internationale mériterait d'être davantage explorée.

⁵⁰ Rappelons que LE Seita (Service d'exploitation industrielle des tabacs et allumettes) devient LA Seita (Société nationale d'exploitation industrielle des tabacs et allumettes) avant d'être privatisée en 1995. Elle disposait du monopole de la culture de tabac en France jusqu'en 1970, ainsi que de la fabrication et de la vente de tabac et d'allumettes jusqu'en 1976.

- La difficulté à laquelle nous nous sommes heurtés pour trouver des données fiables sur la nicotine pure, ses lieux et modalités de production, de circulation... Peut-être n'avons-nous pas suffisamment investigué (et ce n'était pas une de nos priorités) mais au premier abord, il semble que ces informations soient relativement difficiles d'accès.

Evolution du rapport au tabac : symbole de liberté / symbole de l'obscurantisme

Le tabac est introduit en France vers 1560 par Jean Nicot et gagne progressivement toutes les couches de la société. « Prisé » par la noblesse, « chiqué » par les milieux populaires, il s'impose sous forme de cigarettes au lendemain de la Première Guerre mondiale et surtout de la Seconde quand il conquiert les femmes et les jeunes gens.

En 1898, un milliard et demi de cigarettes « toutes faites » sont vendues, plus de 4 milliards en 1918 : la Première Guerre mondiale est un premier accélérateur de la consommation : « Née en 1910, Gauloises, la cigarette « de goût français » qui véhiculait une image virile et patriotique était déjà en passe de devenir un emblème national à la veille de la Seconde Guerre mondiale. Distribuée aux troupes, elle n'allait pas tarder à inonder le marché et porter dans son sillage le succès des cigarettes « toutes faites »⁵¹.

Dès 1939, le SEITA⁵² déploie des méthodes de vente très similaires à celles développées aujourd'hui pour la cigarette électronique. Le consommateur est roi et même moteur des améliorations apportées au produit. On peut lire dans des rapports de ce service : « La vente est l'âme de l'exploitation ; le consommateur est l'alpha et l'oméga de toute affaire... Connaître ses goûts, les orienter, les satisfaire pleinement, être attentif à ses doléances, corriger les imperfections qu'il constate, autant de buts à rechercher pour assurer la prospérité de l'entreprise ».

⁵¹ GODEAU E. (2008), Le tabac en France de 1940 à nos jours. Histoire d'un marché, PUPS, p13

⁵² La Société nationale d'exploitation industrielle des tabacs et allumettes (anciennement Service d'exploitation industrielle des tabacs et allumettes), surtout connue sous son acronyme SEITA, dispose du monopole de la culture de tabac en France jusqu'en 1970, ainsi que de la fabrication et de la vente de tabac et d'allumettes jusqu'en 1976.

Cette description correspond à une démarche très classique de R&D et de mise sur le marché de n'importe quel type de produit : l'entreprise met en place des panels de testeurs, fait des enquêtes de satisfaction auprès des clients, des revendeurs, du SAV, oriente le marketing pour créer un univers de marque qui influe sur les représentations des consommateurs.

Cette démarche est la même aujourd'hui pour la cigarette électronique, même si historiquement, ce sont les usagers qui ont cherché et apporté des solutions, amélioré la qualité des matériaux, pointé les problèmes et été prescripteurs sur la qualité et l'évolution des dispositifs, en faisant remonter les informations aux importateurs (ce qui s'apparente à une forme de lobbying). Certains ont même créé leurs propres entreprises. Les plus gros industriels ont trouvé là une manne pour améliorer les produits et étendre leur marché.

L'histoire du tabac en France suit une évolution « où se croisent Etat et marché, marque et distribution, produits et prix, « bien » et « mal », profit et santé. Que l'Etat ait finalement accepté de voir fondre les recettes de cette « mine d'or », expression employée en 1954 par le directeur général Pierre Grimanelli pour désigner la fiscalité sur le tabac, en dit aussi long sur les transformations d'une société où la figure centrale est devenue celle de la victime d'autrui. »⁵³

La consommation de tabac poursuit sa formidable croissance après la Seconde Guerre mondiale :

« Quand les femmes commencent à fumer en nombre, le marché des tabacs devient un véritable marché de masse. Entre 1938 et 1977, les ventes de tabac passent de 55 113 à 104 514 tonnes, puis elles cessent de progresser avant de régresser nettement pour redescendre à 59 429 tonnes en 2006, soit un niveau proche de celui de 1948 dans une France dont la population a pourtant augmenté de 50%. Après l'adoption des lois Veil (9 juillet 1976) et Evin (10 janvier 1991), le tabac devient une consommation suspecte et glisse progressivement du côté du malsain⁵⁴. Dangereux pour la santé des fumeurs et celle des non-fumeurs, coûteux pour la société, le tabac –

⁵³ GODEAU E. (2008), *Le tabac en France de 1940 à nos jours. Histoire d'un marché*, PUPS, Préface de Jacques Marseille, p 9-10

⁵⁴ VIGARELLO G. (1993), *Histoire des pratiques de santé. Le sain et le malsain depuis le Moyen Age*, éditions du Seuil

le produit, mais aussi ses fabricants, et dans une certaine mesure ses consommateurs – bascule progressivement du côté du mal. »⁵⁵

Entre 1950 et 1976, c'est une période faste pour le SEITA : la consommation progresse (avec notamment l'arrivée des femmes et des jeunes), l'usage du tabac n'est pas seulement toléré, il est banalisé. Mais c'est aussi à partir des années 1950 que les premières études scientifiques démontrent la nocivité du tabac et que l'on commence à prendre en compte les dangers liés à sa consommation :

« Au XIX^e siècle, le tabac était fréquemment assimilé à un vice, à une consommation qui, comme l'alcoolisme, fragilisait le corps social. (...) Durant la première moitié du XX^e siècle, les discours d'ordre moral ou social portant sur les dangers liés à sa consommation se font plus rares. Mais quand, à partir du début des années 1950, les dangers de l'herbe à Nicot sont scientifiquement établis, des arguments médicaux alimentent à nouveau la critique. Cependant, le discours hostile au tabagisme ne revêt pas, comme l'hygiénisme du XIX^e siècle, une connotation morale, il entend simplement limiter les excès et défendre la santé individuelle. »⁵⁶

Le SEITA crée dès 1954, le Groupe d'études de la fumée du tabac (GEFT), chargé d'étudier les effets physiologiques de la consommation de tabac et placé sous l'égide de l'Inserm :

« Le SEITA entreprit donc très tôt, et de manière active, de diminuer la dangerosité des produits qu'il proposait aux fumeurs. Si le SEITA prit en considération les problèmes sanitaires dès le début des années 1950, initia et soutint la recherche, il ne fit pas de prévention auprès du public sur les dangers liés à la consommation du tabac. Un rapport datant de 1965 est tout à fait révélateur de la position du SEITA sur ce point : *« Il est du devoir d'un monopole d'Etat d'exposer cette question en toute franchise, [même] s'il est quelque peu délicat, pour un fabricant, d'aborder la question des effets que peuvent avoir ses produits sur la santé de ceux qui la consomment. [...] Il est généralement admis qu'il existe un risque lié à l'usage du tabac, et plus spécialement des cigarettes. S'il convient de ne pas en contester l'existence, il convient aussi de ne pas l'exagérer. »*⁵⁷

⁵⁵ GODEAU E. (2008), *op. cit.*, p 14-15

⁵⁶ GODEAU E. (2008), *op. cit.*, p 209-210

⁵⁷ GODEAU E. (2008), *op. cit.*, p 213

Les modalités de consommation du tabac ont beaucoup évolué depuis les 20 dernières années et depuis l'application de la Loi Evin. Une forme de consensus social semble s'être mise en place et même parmi les fumeurs les plus assidus on observe une régulation des comportements dans les lieux publics où l'usage du tabac est interdit mais aussi dans les espaces privés. Ainsi, sortir pour fumer est devenu la norme.

Entre 1991 et 2008 on observe un recul de la consommation en France, le tabac devient une « toxicomanie dont il s'agit de se défaire » : 395 000 personnes déclarent avoir arrêté de fumer en 1998, 530 000 en 2000, 1 900 000 en 2003. Parmi ceux qui tentent d'arrêter, environ un quart a recours à un patch anti-tabac, à des gommes ou à des pastilles⁵⁸. Les ventes de substituts nicotiniques mais aussi des antidépresseurs comme le Zyban enregistrent une forte progression à partir de 1998 (source OFDT). Ces substituts nicotiniques sont vendus sans ordonnance à partir de 1999⁵⁹.

A la recherche d'une cigarette plus « saine »

La préoccupation de réduction des risques liés au tabagisme est depuis les années 1950 partagée par de nombreux pays dans le monde, avec pour chacun d'entre eux des enjeux et spécificités locales qu'il serait intéressant d'analyser. L'ambition de ce chapitre est cependant restreinte à un tour d'horizon rapide des dispositifs qui ont vu le jour dans ce contexte international de réduction des risques, jusqu'à l'invention de la cigarette électronique. Certains modèles présentés ici n'ont pas été commercialisés en France mais les mentionner participe à faire état de l'évolution des recherches en la matière.

Depuis les années 1950, où la question de la nocivité du tabac est avérée, les industriels du tabac, mais aussi des particuliers ou des médecins, dans différents pays, ont entrepris d'inventer des dispositifs permettant de diminuer ou de supprimer les aspects nocifs de la consommation de la cigarette.

⁵⁸ INSEE, « Les relations au tabac sont multiples », *INSEE Première* n°852, juin 2002

⁵⁹ Pour plus d'informations sur l'évolution de la consommation de tabac en France voir <http://www.ofdt.fr/statistiques-et-infographie/series-statistiques/tabac-evolution-de-lusage-occasionnel-ou-regulier-parmi-les-18-75-ans/> et <http://www.ofdt.fr/statistiques-et-infographie/series-statistiques/tabac-evolution-de-lusage-quotidien-par-sexe-17-ans/>

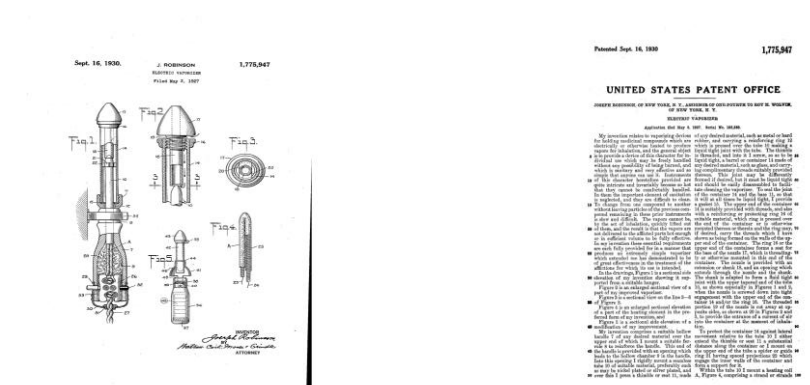
La nature de ces inventions a évolué en même temps que la spécialisation et l'accroissement des connaissances sur la nocivité du tabagisme : les risques liés à la combustion du tabac ont incité les chercheurs à la mise au point de dispositifs permettant d'inhaler de la nicotine sans combustion, la prise en compte des risques liés à la nicotine a poussé à la mise au point de filtres et les préoccupations sur le tabagisme passif ont abouti à l'élaboration de dispositifs « sans fumée ».... Les exemples présentés ci-après témoignent de cet intérêt grandissant pour un « tabagisme plus sain ».

Recherches menées par les fumeurs

• « Electric Vaporizer » (1927)

Ce premier brevet déposé aux Etats-Unis par Joseph Robinson concerne un vaporisateur électrique assez semblable dans sa forme, son volume et son principe de fonctionnement, aux cigarettes électroniques actuelles. Cependant, le descriptif ne le présente pas comme une alternative au tabac, mais comme un dispositif médical.

« Mon invention concerne des dispositifs de vaporisation contenant des composants médicaux qui sont chauffés électriquement afin de produire des vapeurs pour l'inhalation. Elle permet de fournir un dispositif pour un usage individuel qui peut être librement manipulé sans aucune possibilité de se brûler et qui est hygiénique, très efficace et si simple que n'importe qui peut l'utiliser. »⁶⁰



Premier brevet d' « ELECTRIC VAPORIZER » déposé par Joseph Robinson en 1927 approuvé et publié par l'[United Stat Patent Office](#) en 1930

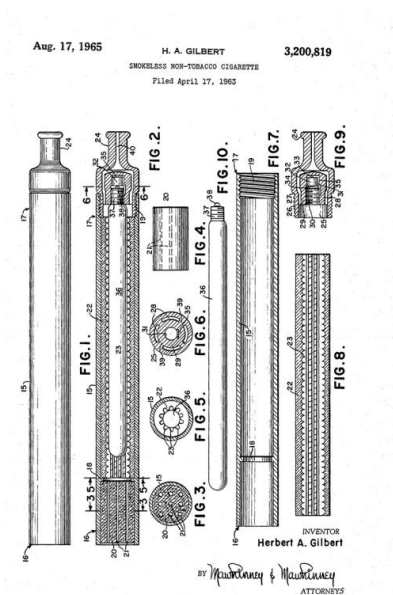
⁶⁰ Voir :

http://worldwide.espacenet.com/publicationDetails/originalDocument?CC=US&NR=1775947A&KC=A&FT=D&ND=3&date=19300916&DB=worldwide.espacenet.com&locale=fr_EP

- « Smokeless non tobacco cigarette » (1963)

En 1963, l'américain Gilbert dépose un brevet « Smokeless non tobacco cigarette » explicitement présenté comme une alternative à la combustion du tabac. Neveu de boulangers, Gilbert s'inspire de la cuisson au four (qui révèle les saveurs contrairement à la combustion) pour trouver une alternative satisfaisante à la combustion du tabac, qu'il cherche à remplacer par la production d'un air chaud et humide, parfumé au tabac. Il propose de faire passer de l'air chauffé à travers une cartouche aromatisée. Il a présenté son brevet à diverses entreprises chimiques, pharmaceutiques et de tabac pour tenter de le commercialiser mais ces entreprises ont préféré protéger leur marché et ne pas commercialiser sa cigarette électronique.

Un écueil de son dispositif a sans doute également freiné son adoption : il ne produisait pas de vapeur, ni de fumée, or cet aspect sensoriel est important pour les fumeurs.



<http://www.ecigarettedirect.co.uk/ashtray-blog/2013/10/interview-inventor-e-cigarette-herbert-a-gilbert.html>
<http://www.ecigarettedirect.co.uk/ashtray-blog/2014/06/vaping-origins-1970s.html>

- « Favor Smokeless Cigarette » (1981)

En 1981, un médecin américain, Norman L. Jacobson, présente la « Favor Smokeless Cigarette », l'ancêtre de l'inhalateur de nicotine actuel (vendu en pharmacie). Cette « fausse cigarette », sans fumée, du même format qu'une cigarette classique, permettait d'inhaler de la nicotine pure imbibée sur du papier filtre, en exploitant son caractère volatile.

« There was no combustion involved. They looked like a cigarette, a piece of plastic, they were shaped like a cigarette, the tip was coloured like a cigarette, they were the colour of a cigarette and within the cigarette was filter paper which was soaked in nicotine. You inhaled it and got a dose of nicotine – no combustion, no smoke. »

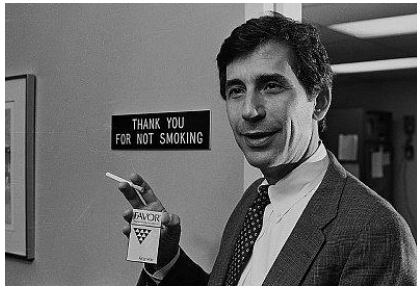
A cette époque, le docteur Jacobson disait ignorer les dangers de la nicotine et son dispositif visait uniquement à supprimer les éléments toxiques liés à la combustion des feuilles de tabac (goudrons, monoxyde de carbone).

« At the time, we did not know whether nicotine was dangerous to the health, because there had really been no studies of isolated nicotine except for the gum that was out at the time, and Russell ran numerous studies on the gum. But we did know that the other elements in a cigarette were very toxic, including the carcinogens within the tobacco leaf, that were either transported or modified by heat and the smoke. And we knew that carbon monoxide probably contributed to Atherosclerosis. So we sensed that nicotine by itself might be less dangerous than the others. »

Son dispositif est un grand succès et on utilise pour la première fois les mots « vapers » et « vaping ». C'est aussi la première fois que la nicotine est délivrée en produisant de la « vapeur » et sans tabac.

La commercialisation a duré un an ou deux. Le problème principal résidait dans la volatilité de la nicotine à l'état liquide. Elle s'évaporait en se transformant en cotinine, ce qui donnait un goût amer. De plus elle avait une durée de stockage très courte. Finalement en 1987, les services de santé publique américains classent la Favor dans la catégorie des drogues et en interdisent la commercialisation⁶¹.

⁶¹ Sources : <http://www.ecigarettdirect.co.uk/ashtray-blog/2012/05/history-electronic-cigarette.html>
<http://www.ecigarettdirect.co.uk/ashtray-blog/2014/06/favor-cigarette-interview-dr-norman-jacobson.html>
<http://www.ecigarettdirect.co.uk/ashtray-blog/2014/06/vaping-origins-1970s.html>
<http://legacy.library.ucsf.edu/tid/owi51b00/pdf>



Smokeless cigs: 'they satisfy'

SAN ANTONIO—Yet another way to help presumed nicotine addicts kick the habit may be a paperless, tobaccoless nicotine "cigarette" that looks just like the usual kind, but doesn't burn. Inhaling through it—a process internist **Norman L. Jacobson** here calls vaping—gives would-be ex-smokers the satisfaction they need without requiring them to breathe carbon monoxide and tar, claims Dr. Jacobson. He's not yet saying how it's made.

Each token reportedly delivers about 50 µg of nicotine, about half the amount in a conventional puff. Each fake cigarette can be used all day.

"We have shown—I believe for the first time—that nicotine vapor can be inhaled easily," Dr. Jacobson says. Some patients' nicotine blood levels—and urine levels of the metabolite cotinine—were comparable with smokers'. Others reported satisfaction at levels lower than they were used to.

And with "forced" vaping, faintness, hiccups, and nausea occurred at lower blood levels than with forced smoking, convincing Dr. Jacobson that something in tobacco smoke inhibits nicotine's effects. He doesn't know what the inhibitor might be, but he thinks its existence is implicit in the puzzling lack of dose-effect correlations found in Dr. Russell's nicotine-chewing-gum studies (see story above). Apart from the forced-vaping experiment, Dr. Jacobson says there have been no side effects.

Eight smokers have used the noncombustible cigarette invented by former computer entrepreneur **J. Philip Ray**. All either cut down or stopped smoking for up to two years. Experienced vapers seem able to titrate their nicotine dosage just as smokers do, Dr. Jacobson says.

MEDICAL WORLD NEWS/February 18, 1980

<http://collections.richmondhistorycenter.com/info.php?s=favor&type=all&t=objects>

<http://www.ecigarettedirect.co.uk/ashtray-blog/wp-content/uploads/2014/06/smokeless-cigs-they-satisfy.jpg>

Vidéo présentant la Favor : http://www.dailymotion.com/video/x2ruk_w_favor-smoke-free-cigarette_news

Recherches menées par les cigarettiers

De leur côté, préoccupés par la baisse de profits que représente la reconnaissance de la nocivité de la consommation de tabac pour le fumeur comme pour son entourage, tout en cherchant à protéger leur marché, les cigarettiers investissent beaucoup d'argent dans la recherche et la commercialisation (marketing, publicité) de produits visant à réduire ces effets nocifs. Les historiens font débuter cette période, surnommée « *the tar derby* » (la course au goudron), dans les années 1950. Les cigarettiers cherchent à maintenir leurs profits dans un contexte où les dangers de la cigarette sont démontrés et portés à la connaissance du public. L'objectif est de proposer des cigarettes présentées comme plus saines, débarrassées de leurs éléments toxiques. La situation devient un véritable challenge marchand et technologique pour ces industriels qui vont y investir des sommes colossales⁶².

⁶² Voir <http://www.pbs.org/wgbh/nova/body/safer-cigarettes-history.html>

« Tobacco companies responded to the growing public concern over the health effects of smoking by heavily promoting new types of cigarettes, such as cigarettes with filters in the 1950s and "low-tar" cigarettes beginning in the mid-1960s. The documents show that these new brands were not clearly "healthier" than the old brands. Instead, the new brands were designed for marketing purposes, so that tobacco companies could claim in their advertisements that their brand had "lower tar" than the others, even though low-tar cigarettes did not necessarily reduce the health risks of smoking. »⁶³

- Les cigarettes à bout filtre : « la chasse au goudron »

Dans un premier temps les cigarettiers commercialisent des cigarettes à bout filtre, destinées à filtrer les substances irritantes ou cancérigènes.

1937 : Anic, la première cigarette à bout filtre (en France)

« Très répandu jusque dans les années 1950, le fume-cigarette est l'ancêtre des cigarettes à filtres modernes. Il pouvait contenir des filtres en coton, à changer toutes les trois ou quatre cigarettes. Si le fume-cigarette ou le fume-cigare avaient pour but de réduire les excès de nicotine, ils devaient surtout retenir les brins de tabac pour éviter au fumeur de « manger du tabac ». Ces accessoires évitaient en outre au fumeur de se teinter la bouche et les doigts. L'essor des filtres intégrés aux cigarettes sonna le glas de ces objets au charme désuet. Lancée en 1937, Anic, la première cigarette à bout filtre, ne résista pas à la Seconde Guerre mondiale, son filtre intégré en coton n'ayant guère prouvé son efficacité. Quant à la Favorite à bout en liège, lancée en 1890, elle fut retirée du marché en 1974 après une lente agonie. En décembre 1953, la cigarette à filtre Air France fut introduite sur le marché. Son nom évoquait la douceur du ciel et la légèreté ; sa maquette avait été mise au point avec la société Air France, qui proposait la marque à ses clients. (...) Il fallut attendre 1973 pour que les ventes de cigarettes à filtre dépassent les sans-filtre. Ce retard relatif de la progression des filtres tient à la structure du marché français : tandis que les fumeurs de cigarettes blondes, encore minoritaires, adoptent facilement le filtre, les fumeurs de brunes préfèrent souvent passer aux blondes ou arrêter de fumer plutôt que d'adopter le filtre, considéré comme un faux-fuyant insatisfaisant. »⁶⁴

Cependant ces modèles de cigarettes à filtres n'apportent aucune garantie de leur moindre nocivité. Il s'agit davantage d'opérations de marketing destinées à répondre

⁶³ Voir <http://www.pbs.org/wgbh/nova/body/safer-cigarettes-history.html>

⁶⁴ GODEAU E. (2008), *op. cit.* p 213-215

aux inquiétudes des consommateurs sur les risques de la consommation de cigarettes sur leur santé.

« The cigarette makers first began making noises about safer cigarettes in the 1950s during a period now known among historians as the "tar derby." As a result of growing public concerns about smoking and health, the cigarette makers responded with a variety of new filter cigarettes that would ostensibly reduce tar levels. But the rise of the filter cigarette was more a marketing ploy than anything else. There was little evidence to suggest that filter cigarettes were any healthier than regular cigarettes, and the tobacco companies' own researchers knew this to be the case. »⁶⁵

• Les cigarettes légères

Au début des années 1970, les cigarettiers commercialisent des modèles de cigarettes dites « légères », allégées en goudrons et en nicotine :

1972 : Gallia, la première cigarette abordant en France le thème de la nocivité du tabac

« C'est en 1972, avec Gallia, que le thème de nocivité du tabac fut pour la première fois abordé par le SEITA. Cigarette brune de goût caporal, Gallia fut lancée à Marseille et dans sa région en novembre 1971, puis à Paris et dans le reste de la France en septembre 1972. Un triple filtre « acétate-charbon-acétate » retenait les goudrons de la fumée ainsi que l'acide cyanhydrique. Les tabacs entrant dans le mélange avaient des taux de nicotine faibles grâce à divers procédés de culture et de fermentation. En outre, un papier à haute porosité, dit papier « aéré », garantissait une parfaite combustion et contribuait, par l'apport supplémentaire d'air pendant la combustion, à diminuer encore le taux de goudron. »⁶⁶

« Le concept de légèreté était alors en vogue. Durant les Trente Glorieuses, les Français mangèrent de plus en plus léger. (...) Le boire léger se développa également : les degrés alcooliques des boissons chutèrent dans les années 1960 ; en 1966 fut même lancée Tourtel, une bière sans alcool. Portée par les classes moyennes, l'idéologie de la minceur et de la diététique mises au service d'une nouvelle culture du corps gagna logiquement le marché des tabacs. (...) L'effort entrepris par le SEITA pour proposer aux fumeurs des produits à moindre nocivité se renforça après

⁶⁵ Source : <http://www.pbs.org/wgbh/nova/body/safer-cigarettes-history.html> et <http://publishing.cdlib.org/ucpressebooks/view?docId=ft8489p25j&chunk.id=d0e1275&toc.depth=1&toc.id=d0e1246&brand=ucpress>

⁶⁶ GODEAU E. (2008), *op. cit.* p 216

l'entrée en vigueur de la loi Veil. En 1950, les cigarettes françaises avaient un taux de goudron moyen de 35 milligrammes. Ce taux ne cessa de baisser pour atteindre 30 mg en 1960, 25 mg en 1970, 16,5 mg en 1986 et 11,48 mg en 1993. »⁶⁷

Le concept des cigarettes légères reposait en grande partie sur l'augmentation de la prise d'air lors de l'inhalation pour diminuer la proportion des toxines inspirées, à l'aide de perforations opérées dans le filtre. Cependant ce principe a été souvent dénoncé comme une tromperie : sur les machines à fumer servant aux tests de toxicité des cigarettes et mesurant les taux de goudrons et nicotine délivrés, ces trous n'étaient jamais obstrués, tandis que dans la pratique, les lèvres ou les doigts du fumeur les obstruaient et rendaient donc le principe de dilution totalement inopérant.

« In the early Seventies, the industry came up with another clever scheme: "light" or "low-tar" cigarettes that had tiny, laser-cut holes in their paper and would, in theory, dilute the smoke with fresh air, and thus reduce its harmful toxins. Once again, there was a problem: "Filter ventilation is probably the greatest fraud that has ever been perpetrated on consumers," Zeller says. "All of the patents for this technology said that the holes were put 12mm from the mouth end of the cigarette. Why? Because when you place that cigarette in a smoking machine, which is used to measure tar and nicotine delivery, the ventilation holes are left open and that has a dilution effect. But when a human being smokes that cigarette, 12mm is where your lips and fingers go. So they block the holes." A 1980 study found that when these holes are blocked, the toxic load of a "low tar" or "light" cigarette can be increased by up to 300 per cent. »⁶⁸

Depuis 2003 en Europe, les appellations light, ultra-light, légères ou mild sont d'ailleurs interdites, puisque la nocivité de ces cigarettes est maintenant avérée équivalente à celle de la cigarette standard⁶⁹.

Durant cette période, les recherches des cigarettiers se sont également concentrées sur l'élimination des composants les plus toxiques ou sur l'élaboration de produits de substitution au tabac (du bois par exemple).

« Industry documents show that tobacco companies focused their safe-cigarette research on several areas, including the development of synthetic tobacco, boosting nicotine levels in low-tar cigarettes (so smokers wouldn't have to compensate for a loss of nicotine), and selective filtration of the most toxic substances in cigarette smoke, such as carbon monoxide. Research into safe cigarettes also has focused on the removal or lowering of four types of carcinogenic compounds: nitrosamines, widely viewed as the most deadly cancer-causing agents in tobacco smoke; aldehydes, formed by the burning of sugars and cellulose in tobacco; polycyclic aromatic hydrocarbons (PAH's), which form in the cigarette

⁶⁷ GODEAU E. (2008), *op. cit.* p 232-233

⁶⁸ Dr Chris Proctor, Chief Scientific Officer at BAT, who is leading that companies quest for a safer cigarette source : <http://www.telegraph.co.uk/lifestyle/9509679/Will-smoking-ever-be-safe.html>

⁶⁹ <http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/tabac/legislation.asp>

behind the burning tip; and traces of heavy metals present in tobacco as a result of fertilizers used on the plant. »⁷⁰

En 25 ans de cette course à la commercialisation d'une cigarette dite plus saine, plus d'une centaine de brevets ont été déposés aux Etats-Unis sans pour autant aboutir à un produit satisfaisant.

- **Le tabagisme passif**

Dans les années 1970, la nocivité du tabagisme passif est repérée par des études scientifiques : si les filtres permettent de diminuer partiellement l'inhalation des substances irritantes ou cancérogènes, la fumée reste nocive pour le fumeur comme pour son entourage. Les cigaretteurs se lancent donc dans des recherches visant à la rendre moins nocive.

« Privately, B&W and BAT began conducting research related to ETS in the mid 1970s. BAT researchers appear to have determined that sidestream smoke produces irritation, that it contains toxic substances including N-nitrosamines, and that it is "biologically active" (eg, carcinogenic) in laboratory tests. During the 1980s, the primary purpose of BAT's research related to ETS was to develop a new cigarette that emitted less irritating and less biologically active sidestream smoke. Publicly, the tobacco industry has denied that exposure to ETS has been proven dangerous to health. »⁷¹

- **Abandonner la combustion ?**

Dans leur recherche tous azimuts d'une cigarette plus saine, les cigaretteurs ont également exploré la solution de supprimer ou de réduire la combustion du tabac, et de diminuer ainsi la nocivité de la cigarette comme du tabagisme passif. Ils ont mis au point quelques produits hybrides qui chauffent le tabac plutôt que de le brûler, ou qui chauffent une capsule de nicotine, sans produire ni combustion ni fumée.

1988 : la Premier, « the smokeless cigarette »

En 1988, R. J. Reynolds Tobacco Company lance sur le marché la cigarette Premier, une cigarette sans fumée qui prétend supprimer les effets négatifs de la

⁷⁰ <http://www.pbs.org/wgbh/nova/body/safer-cigarettes-history.html>

⁷¹ Environmental Tobacco Smoke, The Brown and Williamson Documents, <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=389241>

combustion pour le fumeur comme pour son entourage. Ce dispositif ne brûle pas le tabac mais chauffe un aérosol parfumé au tabac.

La Premier a la taille et l'aspect d'une cigarette conventionnelle. A l'extrémité côté combustion, une petite pièce de carbone allume et brûle la cigarette. Le fumeur, en inhalant, fait circuler l'air chaud depuis la pièce de carbone en combustion au travers d'une capsule d'aluminium insérée dans le tabac, qui contient la nicotine et les saveurs.

« It wasn't until 1988 that the industry announced its next major advance, with the launch by US firm R J Reynolds of the ingenious "Premier" cigarette. Having cost \$325 million to develop, the Premier helped solve the primary source of danger to any smoker: combustion.

It's the act of burning, according to Robert West, professor of health psychology at University College, London, that triggers the release of hundreds of toxic substances. "Carbon monoxide is a poisonous gas that is produced whenever you burn any organic compound, whether it's petrol, paper or tobacco leaf," he says. "When you inhale it, it gets into the bloodstream, and that has a number of effects, one of which is to increase the hardening of the arteries. That contributes to heart disease. Then you've got the 'tar', which is just the name for a very large number of chemicals, many of which are known to be highly carcinogenic.

The revolutionary idea behind the Premier was that it didn't burn tobacco, but heated it instead. "You still got a lot of carbon monoxide, but you didn't get anything like the tar exposure," says West. But, yet again, there was a problem. The taste. The primary flavours of the Premier were sulphur and charcoal. Despite the company's scientists attempting to mask it with hints of raspberry and chocolate, it didn't stop test subjects describing the taste as being redolent of "burning plastic" and "s---".⁷²

Les raisons de l'échec commercial de cette cigarette étaient son goût de charbon très désagréable mais aussi le fait que, ne se consumant pas, les fumeurs n'avaient aucune indication visuelle de la progression de leur consommation. Deux ans plus tard, malgré un investissement de 1,7 milliards de francs, la cigarette est retirée de la vente⁷³.

« It tastes like burning plastic », said Jan Trulock, an administrative assistant in the Pima County Superior Court in Tucson, who tried the cigarette. « We have three smokers in my house. We all tried them and ended up throwing them in the sink. We said, 'You've got to be kidding.» Harsh as it was, Ms. Trulock's opinion was far from exceptional in the interviews. Smokers who tried the Premier reported a variety of disagreeable traits in the cigarette, which is also facing medical review on both state and Federal levels. The

⁷² Dr Chris Proctor, Chief Scientific Officer at BAT, who is leading that companies quest for a safer cigarette source : <http://www.telegraph.co.uk/lifestyle/9509679/Will-smoking-ever-be-safe.html>

⁷³ Le Monde, 29.11.94

smokers complained, among other things, that the cigarette has an unpleasant smell, that it lacks flavor, that it does not burn down like a normal cigarette and that it is too hot to hold.»⁷⁴

“Mr. Gentry cited one of the reasons that Premier failed its market test was that it did not burn down – there was « no sensory cues that the product was progressing. » This, and the taste, were why it was « not acceptable to consumers. »⁷⁵



http://tobaccoproducts.org/index.php/File:Prem01.01_thm.jpg

1994 : L'Eclipse succède à la Premier

En 1994, dans le prolongement de la Premier, l'américain R.J. Reynolds Tobacco Company propose un nouveau modèle de cigarette « sans fumée » (alléguant cette fois une réduction de 90% par rapport à une cigarette ordinaire) mais aussi sans cendre, où le tabac est chauffé plutôt que brûlé.

« Le principe est similaire à celui d'une cafetière électrique quand l'eau chaude est versée sur le grain moulu et prend la saveur. Le fumeur allume une extrémité en carbone très pur. L'air chaud passe à travers le tabac, qui est mélangé avec de la glycérine, et les vapeurs transportent sa saveur et la nicotine. Les pourcentages de goudron et de nicotine sont identiques à ceux d'une cigarette ultra-légère. »⁷⁶

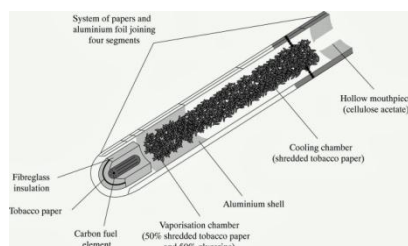
⁷⁴ New York Times, November 19, 1988: <http://www.nytimes.com/1988/11/19/business/smokeless-cigarette-s-hapless-start.html?pagewanted=print>

⁷⁵ The Executive Vice President in charge of science at RJR Tobacco, Mr. Jeffery Gentry : <http://tobaccotrial.blogspot.fr/2013/11/day-181-failed-attempts-at-safer.html>

⁷⁶ Le Monde, 29.11.94

Le but annoncé est de réduire les nuisances liées à la fumée de la cigarette, pour le consommateur comme pour son entourage : « pas de fumée, pas d'odeur, pas de tâche, pas de cendre »⁷⁷. Mais elle subit les mêmes critiques que la Premier :

« It still does not taste like a traditional cigarette. It does not burn down. It suffers from low consumer acceptability. We keep it in the market place because we think it is the right thing to continue to offer, but it does not sell very well. »⁷⁸



http://en.wikipedia.org/wiki/File:Eclipse_inside.jpg
<http://tobaccoproducts.org/index.php/File:Ecli01.19.jpg>

Vidéo de consommation d'une Eclipse :
<https://www.youtube.com/watch?v=g0dB66QxH8A>



⁷⁷ « Ultra low tar cigarette with full-bodies taste and close to 90% less secondhand smoke. No lingering odor, hardly a stain, not even ashes. » <http://tobaccoproducts.org/index.php/Eclipse>

⁷⁸ The Executive Vice President in charge of science at RJR Tobacco, Mr. Jeffery Gentry.

<http://tobaccotrial.blogspot.fr/2013/11/day-181-failed-attempts-at-safer.html>

Sources :

<http://tobaccotrial.blogspot.fr/2013/11/day-181-failed-attempts-at-safer.html>

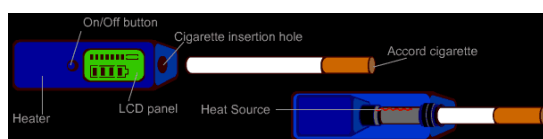
<http://tobaccoproducts.org/index.php/Eclipse>

1998 : l'Accord

Philip Morris commercialise en 1998 au Japon et aux Etats Unis la cigarette Accord. C'est la première fois que les cigaretteurs s'éloignent du format mimétique de la cigarette standard et qu'apparaît un dispositif électronique rechargeable⁷⁹.

Elle est composée de 2 éléments : une cigarette de tabac roulé mais qui ne peut pas être fumée de manière conventionnelle et un appareil de chauffe à batterie rechargeable (sorte de briquet électronique). Le fumeur insère sa cigarette spéciale dans le trou de l'appareil de chauffe et aspire. Une micro puce placée dans l'appareil de chauffe détecte l'aspiration et envoie une salve de chauffage à la cigarette, ce qui délivre au fumeur un volume spécifique et calibré de vapeur de tabac chauffée. Très peu de tabac est ainsi brûlé et le dispositif ne crée pas de cendre et peu de fumée.

Un écran LCD s'allume lorsque le fumeur introduit une cigarette Accord et lui indique combien, sur les 7 bouffées possibles pour une cigarette, il lui reste à tirer. Ce dispositif « high-tech » coûte 40 dollars et comprend : un paquet de cigarettes Accord, l'appareil électronique de chauffe et un chargeur de batterie (il faut recharger après chaque paquet).



<http://tobaccoproducts.org/index.php/File:Acco01.08.jpg>
<http://tobaccoproducts.org/index.php/File:Acco01.07.jpg>

⁷⁹http://tobaccodocuments.org/pm/2064707786-7805.html?pattern=&ocr_position=&rotation=90&zoom=750&start_page=1&end_page=20
<http://www.pbs.org/wgbh/nova/body/safer-cigarettes-history.html>
http://www.pbs.org/wgbh/nova/cigarette/anat_text.html

2006 : le Heatbar

L'Accord sera suivie en 2006 du « heatbar », qui fonctionne sur le même principe. Commercialisé en 2006 en Suisse puis en 2007 en Australie, le Heatbar chauffe sans brûler une cigarette conçue spécialement. Selon Philip Morris International, l'aérosol produit procure au fumeur le parfum du tabac en réduisant de 90% le tabagisme passif. Dans les argumentaires publicitaires c'est la possibilité de fumer partout sans gêner les autres qui est mise en avant.



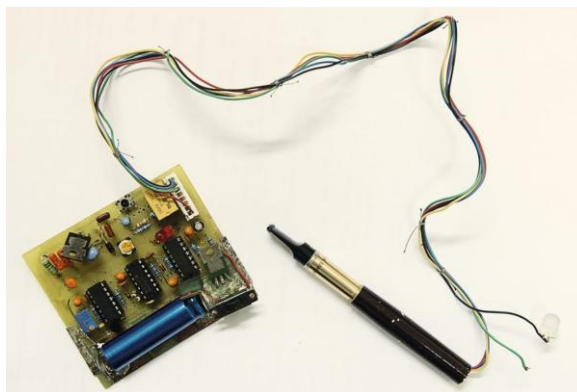
http://tobaccoproducts.org/index.php/Heatbar#_note-0

La percée fulgurante d'un nouveau dispositif : l'invention de la e-cigarette

L'invention de la cigarette électronique est communément attribuée au chinois **Hon Lik** en 2002-2003. Diplômé en pharmacie et bidouilleur en électronique, il met au point des prototypes et dépose un brevet en 2003.

« Pour inventer la cigarette électronique, Hon Lik a concilié ses connaissances pharmaceutiques et son goût pour le bricolage électronique. Le jeune homme découvre la cigarette à 18 ans, durant la Révolution culturelle, à Xifeng, où les paysans font pousser du tabac. Au village, il devient expert en réparation de radios, une compétence qui lui sera bien utile. En 1977, il étudie la pharmacopée chinoise, puis devient sous-directeur de l'Institut de recherche sur les médicaments chinois de Shenyang. Hon Lik fume alors un paquet par jour, puis deux, lorsqu'il quitte l'administration, en 1994, pour fonder sa première société. Golden Dragon vend un fortifiant à base de ginseng mais finit par

périlcliter. Déterminé à arrêter la cigarette, le diplômé en pharmacie essaye en vain le patch de nicotine. "L'effet d'excitation me manquait. Je me suis creusé la tête pour tenter de le reproduire. Il fallait aussi simuler la fumée, car c'est un rituel qui plaît", se souvient Hon Lik. C'est ainsi que naît la première e-cigarette. L'inventeur la fait essayer à son père, gros fumeur, atteint d'un cancer du poumon. La première version est commercialisée en 2005, l'année où ce dernier décède. »⁸⁰



Premier prototype : "C'est une drôle de cigarette, reliée par deux fils à une carte mère de la taille d'un portefeuille piquée de condensateurs et de circuits multicolores. Pour fumer, il faut tenir appuyé un interrupteur."

La première version de la cigarette électronique est commercialisée en 2005 sous la marque Ruyan (qui signifie « comme fumée ») et est introduite en Europe et aux États-Unis en 2006-2007. Les publicités qui accompagnent la mise sur le marché mondial de cette « cigarette électrique » reprennent point par point les problématiques de la réduction des risques liés à la cigarette et valorisent les attributs tant recherchés d'une « cigarette saine » :

- Garder le plaisir de fumer sans la nocivité de la cigarette (pas de goudron ni de monoxyde de carbone)
- Garder les mêmes sensations que la cigarette normale
- Ne pas gêner l'entourage
- Dispositif moins onéreux comparé à la cigarette
- Satisfaire son besoin en nicotine (présentée comme également stimulante) en fumant sainement
- Le dosage en nicotine peut être adapté et diminué si on veut arrêter

⁸⁰http://www.lemonde.fr/sante/article/2013/10/18/le-pere-inconnu-des-vapoteurs_3497604_1651302.html#wUg2hqdk78cPcXlo.99



Publicité Ruyan en 2007 : « smoking without smoke, wherever you like, without causing problems for anyone » : <https://www.youtube.com/watch?v=rUi5QmY9QjA>



Revue des premiers modèles Ruyan sur youtube, mise en ligne le 4 février 2008
https://www.youtube.com/watch?v=ZrLOyiT_XUU



Vidéo de présentation de la e-cigarette par Bonaldi sur Canal en 2008, au lendemain de l'interdiction de fumer dans les lieux publics. « Tu avales du brouillard » :
<https://www.youtube.com/watch?v=Krd0DsbPnho>

A ses débuts, comme le montrent ces vidéos, la e-cigarette apparaît comme un objet « génial », révolutionnaire, un concentré de toutes les qualités de la « cigarette plus saine » tant recherchée depuis la moitié du XX^{ème} siècle : pas de combustion de tabac (on parle de vapeur d'eau, de brouillard...), pas de nuisance pour l'entourage donc aucun problème pour l'utiliser dans tous les contextes et braver les interdictions du tabagisme dans les lieux publics. De plus les sensations liées à l'inhalation de la fumée sont conservées, le geste est mimétique et le dispositif génère un volume de « vapeur » : quoi de plus inoffensif que de la vapeur d'eau ?

Devant le succès de la e-cigarette, les cigaretteurs voient leurs parts de marché diminuer. « Le marché de la cigarette électronique connaît en effet une croissance exponentielle, avec un quasi-triplement du chiffre d'affaires en un an, qui est passé, en France, de 114 millions d'euros en 2012 à 275 millions en 2013 selon une étude du cabinet Xerfi. Les ventes mondiales de e-cigarettes ont explosé, passant de 20 millions de dollars en 2008 à 3 milliards de dollars (2,1 milliards d'euros) en 2013, selon Canaccord Genuity. »⁸¹ Les industriels du tabac poursuivent le développement de la « cigarette plus saine » et s'inspirent, voire imitent ces dispositifs, soit pour continuer à vendre du tabac chauffé et non brûlé (Ploom), soit en rachetant les brevets des e-cigarettes et en commercialisant certains modèles (Blu), soit en commercialisant des inhalateurs de nicotine (Nicoventures). En voici quelques exemples :

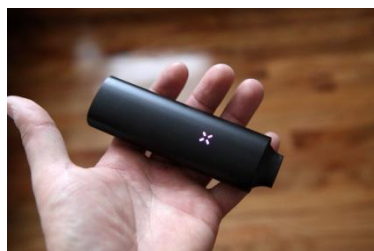
- La e-cigarette *Blu* rachetée en 2014 par Reynolds American (British American Tobacco), valorise dans ses publicités les stratégies du vapo-fumeur qui alterne cigarette de tabac et e-cigarette.⁸²
- *Ploom inc.* est une entreprise américaine de San Francisco fabricant du tabac et des vaporisateurs rachetée en 2011 par Japan Tobacco International (Camel, Winston...). Deux modèles (model Two (2014) à capsules (les vapods) et modèle Pax (2011) plus ancien permettant de vaporiser tout type de tabac et autres herbes. Le premier modèle, Pax, moins contraint que le model Two par l'utilisation de capsules, est très utilisé pour la vaporisation du cannabis. Le model Two reprend l'esthétique des e-cigarettes et permet de chauffer des capsules de véritable tabac sans le brûler, grâce à la « vaporisation ». Il est lancé sur le marché français le 15 avril 2014, chez les

⁸¹ http://abonnes.lemonde.fr/economie/article/2014/04/15/e-cigarette-l-industrie-du-tabac-contre-attaque-4401412_3234.html

⁸² <http://www.ma-cigarette.fr/le-cigarette-lorillard-fait-la-promotion-du-double-usage-e-cigarette-tabac/>

buralistes à Paris et en proche banlieue puis en septembre 2014 sur tout le territoire. Il y a peu de retour sur le succès commercial de ce dispositif.

Ploom Pax



Ploom model Two et paquet de vapods camel



<http://www.selectism.com/2012/09/12/pax-by-ploom-a-beautiful-portable-vaporizer/>
<http://www.wired.com/2012/08/ploom-pax/>
<http://www.ma-cigarette.fr/ploom-japan-tobacco-international/>
<http://www.sudouest.fr/2014/04/22/vaporisateur-ploom-fausse-cigarette-electronique-vrai-tabagisme-1532711-4696.php>

- 2014 – Nicoventures (BAT) lance **Voke**, un **inhalateur** de nicotine, vendu en pharmacie en UK.



<http://leaddiscovery.blogspot.fr/2014/09/kind-consumer-gains-mhra-authorisation.html>
<http://liquid-news.de/voke-die-e-zigarette-mit-medizinischer-zulassung/>

La cigarette électronique, un outil d'auto-mesure

L'usage de la e-cigarette converge vers un mouvement plus large, celui du *quantified self* et de l'« auto-mesure », motivé par la volonté d'être davantage « le propre acteur de son bien-être et de sa santé », hors du suivi médicalisé. Ce mouvement a vu le jour dès 2003 sous la forme de forums de patients, où les internautes, de manière anonyme, échangeaient des conseils hors des institutions médicalisées. L'histoire du développement de la e-cigarette, d'abord au sein d'une communauté de vapoteurs sur les forums, qui partagent des informations et des conseils, s'inscrit dans cette même volonté de retrouver une maîtrise de sa santé en se libérant de l'aliénation au tabac, en dehors des institutions médicales.

Le *quantified self* se développe aujourd'hui avec l'apparition d'objets connectés, d'outils de captation synchronisés avec des applications mobiles permettant d'enregistrer en temps réel un certain nombre de données liées au mode de vie dans les domaines de la forme, du bien-être et de la santé. L'objectif vertueux annoncé étant de « mieux se connaître » pour pouvoir s'améliorer : « Il existe aujourd'hui une gamme variée de capteurs et plusieurs dizaines de milliers d'applications qui concernent principalement les thématiques suivantes : quantifier une activité ou un paramètre physique (Runkeeper, Runtastic, Nike+, Fitbit,...) ; surveiller la nutrition au travers de l'estimation des calories (MyFitness Pal,...) ; surveiller le poids (balance connectée : Withings, Fitbit, Terraillon) ; suivre un facteur de risque (en

particulier les maladies chroniques comme l'hypertension ou le diabète) ; mesurer la qualité du sommeil (Fitbit, Jawbone, isommeil,...) ; évaluer l'humeur, etc. »⁸³

Sans être nécessairement connectée, la e-cigarette est à mettre en résonance avec cette logique d'auto-mesure pour une amélioration de sa santé. Ce que l'on mesure dans l'usage de la e-cigarette, c'est avant tout la consommation de nicotine. Les conditionnements de e-liquide offrent la possibilité à l'utilisateur d'ajuster le dosage en nicotine (les e-liquides se vendent, tous, déclinés dans une gamme de dosages en nicotine allant de 0 à 19mg/ml) et il incombe au vapoteur de scruter sa consommation, de calculer, diluer et réduire lui-même le taux de nicotine, encouragé par les vendeurs, qui souvent incitent à « couper » les e-liquides pour obtenir des dosages intermédiaires. Certains modèles de e-cigarette connectée, comme la Smokio, proposent ce service de suivi de consommation et de comparaison avec la nicotine consommée dans une cigarette, sans pour autant s'exprimer sur l'algorithme qui préside à ces calculs et sur le sens des chiffres affichés. Or la quantification de la nicotine inhalée reste une inconnue, tout comme sa comparaison avec le tabagisme. *Sciences et Avenir* a publié un article sur le sujet des équivalences de consommation de nicotine entre cigarette et e-cigarette :

« Les indications de teneur en nicotine indiquées sur le flacon sont souvent fantaisistes, tout comme les indications en nicotine portées sur paquets de cigarettes traditionnelles. Il y a une déperdition de nicotine entre l'e-liquide et l'aérosol, de 60 % en moyenne. Et on ignore combien le vapoteur en ingère exactement, cela pouvant varier notamment selon la profondeur des aspirations. Dans les e-cigarettes, qui vaporisent efficacement de la nicotine, le montant inhalé à partir de 15 bouffées serait plus bas comparé à celui d'une cigarette conventionnelle, selon la seule étude un peu poussée sur le sujet. »⁸⁴

La quantification est un outil de suivi de la consommation classique dans les méthodes de sevrage, les régimes alimentaires... Cependant le seul suivi de consommation possible de la nicotine à l'usage de la cigarette électronique est l'évolution du volume de e-liquide et l'évolution des taux de nicotine des e-liquides utilisés. En somme on peut connaître la quantité de nicotine vaporisée par la e-

⁸³ CNIL (2014), « Le corps, nouvel objet connecté, du *quantified self* à la M-Santé : les nouveaux territoires de la mise en données du monde. La santé et le bien-être dans un monde numérique », Cahiers Innovation et Prospective n°2, p 10

⁸⁴ <http://www.sciencesetavenir.fr/sante/20130626.OBS4691/e-cigarette-versus-cigarette-quelle-equivalence.html>

cigarette mais cela ne renseigne pas sur la quantité de nicotine réellement inhalée par le vapoteur. Ce flou concernant la signification et le cadre d'enregistrement et d'interprétation des données récupérées par les dispositifs de *quantified self* fait d'ailleurs régulièrement l'objet de critiques de la part de la communauté scientifique.

Une autre caractéristique des dispositifs de *quantified self* est l'hyper individualisation et l'hyperfocalisation sur les événements physiologiques. Cette tendance se retrouve dans l'évolution des dispositifs de vapotage, dans la recherche toujours plus précise d'imitation, de reproduction à l'identique des sensations procurées par le tabagisme, dans l'hyperfocalisation sur des micro-perceptions dans le but de fournir à chacun un dispositif satisfaisant et parfaitement adapté à son cas particulier, à ses goûts (l'offre de e-liquides est pléthorique). Cette tendance pose une réelle question de santé publique :

« On parle beaucoup « *d'empowerment* » des individus par les technologies, rendus conscients de microévénements physiologiques qui seraient passés, sans l'intervention des dispositifs de *quantified self*, complètement inaperçus. L'hyperfocalisation sur les événements physiologiques, cardiaques, digestifs,... de la vie, ce dédoublement et cette intensification de la mémoire du corps permettra peut-être (mais ici, non plus, rien n'est certain) à l'individu de mieux préserver ses intérêts individuels, y compris en contestant les diagnostics médicaux, mais en aucun cas ce repli de l'individu sur lui-même ne permet la délibération collective sur les normes. Or, la notion d'émancipation n'est pas séparable de la notion de collectif, d'interindividualité, d'espace public où s'élabore du projet politique irréductible à la seule concurrence des intérêts et performances individuels. Les pratiques de quantification dans le domaine de la santé favorisent la microgestion individuelle de la santé au détriment d'une appréhension plus collective. Elles font des individus des entrepreneurs d'eux-mêmes responsables de leur bon ou mauvais comportement de santé, et peuvent distraire l'attention des causes environnementales ou socioéconomiques des problèmes de santé publique. »⁸⁵

⁸⁵ CNIL (2014), « Le corps, nouvel objet connecté, du quantified self à la M-Santé : les nouveaux territoires de la mise en données du monde. La santé et le bien-être dans un monde numérique », *Cahiers Innovation et Prospective* n°2, p 5

Marketing ou sous-culture ?

Champ lexical : un langage d'initiés

Le champ lexical désignant le matériel de la vape ou décrivant les sensations lors de la consommation d'e-cigarette est assez étendu et s'apparente, du fait des nombreux néologismes, à un véritable langage initiatique. Aucune partie des objets n'échappe à ce nommage. Là où on pourrait utiliser le mot embout, on dit *drip tip*, là où on pourrait dire réservoir, on dit *tank*... Chaque partie est désignée par un terme propre et chaque sensation est décrite dans un nouveau vocabulaire. Les vocables s'inspirent de termes très techniques mêlés à des mots anglais.

On trouve :

- Des **néologismes** : francisation de termes très techniques anglais (cigalike, clearomiseur ou clearo, cartomiseur ou carto, atomiseur ou ato...)
- Des **mots empruntés à l'anglais** : *drip* (goutte)-*tip* (embout, extrémité), *throat* (gorge), *hit* (bouffée⁸⁶, il s'agit de la contraction du pharynx lors du passage de la vapeur), *coil* (bobine), *tank* (réservoir), *juice* (pour désigner le e-liquide), *allday* (le e-liquide de consommation courante)
- Des **termes venant de l'univers geek** : *mod*, *moddeur*, *mod électro*, *mod méca*... Dans l'univers des jeux vidéo, le *Mod* est un jeu créé à partir d'un autre jeu sous la forme d'un greffon qui s'ajoute à l'original, le transformant parfois complètement. Les créateurs de ces jeux sont appelés des *moddeurs* (modders)⁸⁷. Ce terme témoigne de l'histoire du développement de la e-cigarette, sur les réseaux sociaux, où il fallait être un peu *geek* pour trouver les informations et les partager.
- Des **sigles** : PG pour propylène glycol, VG pour glycérine végétale...

⁸⁶ <http://www.ma-cigarette.fr/quest-ce-le-hit/>

<http://www.absolut-vapor.com/addiction-tabac/nicotine-a-la-recherche-du-hit-perdu/>

« hit » est aussi le nom d'une dose de drogue vendue dans la rue :

http://sites.ustboniface.ca/crfj/mini_lexiques/docs/stupefiants-fr-e.pdf

⁸⁷ http://fr.wikipedia.org/wiki/Mod_%28jeu_vid%C3%A9o%29

- De **termes techniques** : qui concernent les compositions des matériaux : mesh d'acier inoxydable, kanthal (alliage fer chrome aluminium, fil résistif), fibre de silice, coton cardé, mèche de cellulose...⁸⁸

Notons également que le verbe « vapoter » s'est imposé dans les éditions 2015 du Robert et du Larousse, et son équivalent anglais *to vape* a été désigné « mot de l'année 2014 » par l'Oxford Dictionary.

Le champ sémantique des objets et des effets est au fond très technique et trivial mais parés de ces néologismes, la pratique se trouve nimbée d'une aura technologique, qui fait croire à l'extrême complexité d'un dispositif finalement techniquement assez proche d'une lampe torche.

Il faut un certain temps pour s'approprier ce langage, ce qui ajoute, pour ceux qui l'adoptent, au sentiment d'appartenance à un courant alternatif affranchi et en lutte contre l'emprise des cigarettiers, ou plus humblement contre l'emprise de la cigarette. Mais, *a contrario*, ce langage initiatique et la technicité mise en avant de ces objets peut aussi avoir un effet complètement répulsif.

L'initiation à l'univers de la e-cigarette se fait aussi au travers des revues en ligne de matériel. Il existe un nombre pléthorique de chaînes Youtube de *reviewers*, français et internationaux, présentant et comparant les matériels, décrivant et examinant avec précision les sensations procurées par tel ou tel « montage », avec force gros plans sur les bouches aspirant et expirant, les volutes de vapeur, les bruits des résistances chauffant les liquides, les matériels glougloutant... L'ensemble des perceptions sont investies, détaillées, disséquées. Cette mise en mots, en sons et en images du matériel et des dispositifs de vapotage participe clairement pour un novice de son « entrée dans la vape ».

Pour aller plus loin dans cette réflexion, il serait intéressant d'analyser les mises en scène de ces chaînes de *reviewers* et de l'imaginaire qu'elles participent à construire. Le cadre de ces vidéos est très souvent identique : un homme-tronc à son bureau, devant sa *web cam*, assis dans un fauteuil de bureau type « président », et sur sa table, quelques exemplaires de dispositifs. En arrière-plan, un peu de son intimité

⁸⁸ <http://www.e-fumeur.fr/86-consommable-reconstructible>

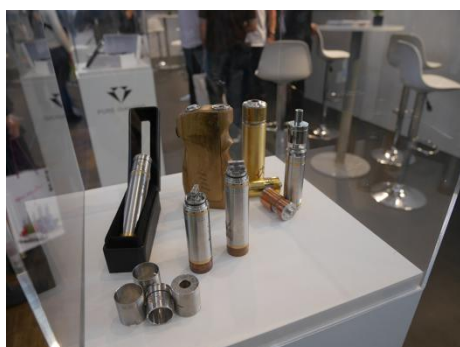
apparaît : qui ses dossiers privés, qui un poster de NY, qui sa vitrine de figurines... Le *reviewer* semble se situer entre le présentateur d'infos, l'expert technique et le bon copain toujours de bon conseil.

Toute cette sensualité nommée et décrite au travers du matériel, participe aussi à la promesse d'une personnalisation optimum et d'une satisfaction sur mesure, « à la main » de l'utilisateur. Pour peu qu'il s'initie, l'utilisateur peut se composer une vape sur mesure et modulable, loin des standards industriels qu'il trouvait dans la cigarette de tabac. Cet aspect d'autonomisation de l'initié est très valorisé dans les vidéos de *reviewers* comme sur les forums.

Cela fait écho à la stratégie spécifique de sortie de la dépendance au tabac proposée par la e-cigarette (en toute autonomie, sans médecin ni pharmacien) et répond également à une recherche de maîtrise du goût et de transparence concernant la qualité du matériel et des composants utilisés, en opposition manifeste avec l'opacité de la composition des cigarettes de tabac.

Univers formels et imaginaires associés

L'aspect formel des e-cigarettes grand public est assez peu varié. Il emprunte beaucoup à l'univers du tabac et de ses objets : la cigarette (un cylindre que l'on porte à la bouche, les *drip-tip* sont très proches des fume-cigarettes), les briquets (Zippo gravé ou Dupont haut de gamme) ou encore des pipes. Les styles des modèles sont proches eux aussi des univers classiquement développés dans le marketing du tabac : « viril » (rider style Harley Davidson, cow-boy...) ou « féminin » (émancipation, liberté, sauvage, luxe...) avec cependant quelques variantes plus techno ou *geek* (couleurs fluo, mimétisme Apple...).

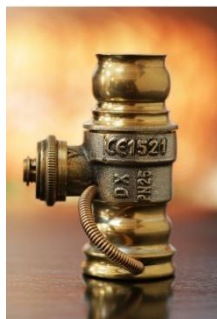


Style classique de l'univers du tabac / Pure Diamond au salon Vap'expo



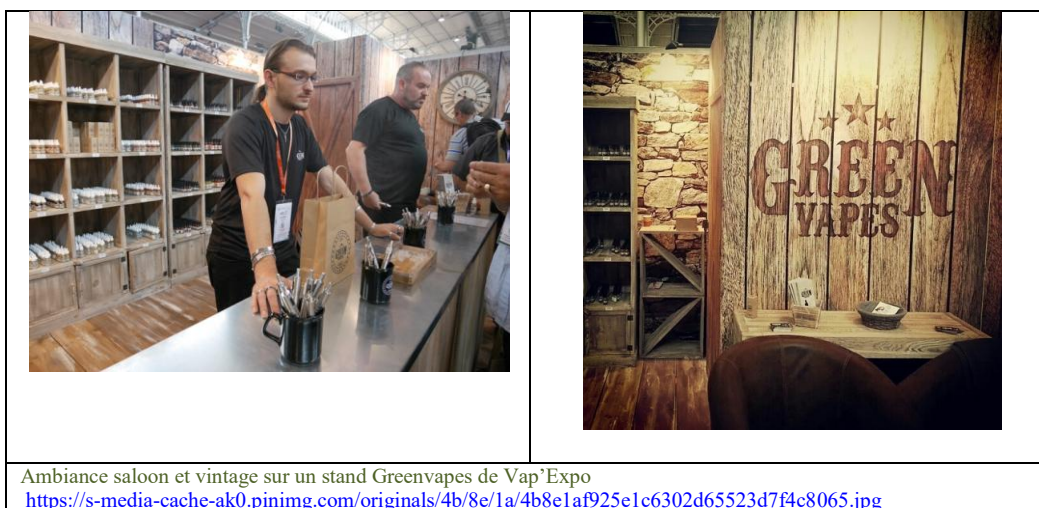
Style techno-pop sur un stand chinois au salon Vap'expo

Seuls les *modders* produisent des formes assez inédites, laissant libre cours à leur imagination :



Le Plombier Volant qui exploite le thème de la machine à vapeur, de la tuyauterie... dans le dessin de ses mods
<http://www.kitclope.fr/fr/cigarette-electronique/427-mod-du-plombier-volant.html>

Les e-liquides sont eux aussi investis d'une nouvelle terminologie mais selon les règles plus classiques du marketing : les noms désignant les liquides et les saveurs empruntent tous azimuts au monde du cinéma, du spectacle, à la culture pop, afro, à la cuisine, au zen⁸⁹ avec une influence américaine dans le graphisme du packaging ou des marques très présente (vintage/années 30 ou côte ouest actuelle – hipster...), un style très en vogue actuellement chez les créatifs des agences publicitaires et qui n'est pas propre au marketing des e-liquides.



Ambiance saloon et vintage sur un stand Greenvapes de Vap'Expo
<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/4b/8e/1a/4b8e1af925e1c6302d65523d7f4c8065.jpg>

⁸⁹ Quelques exemples de noms de e-liquides : Breakfast, Bollywood, Over the rainbow, Jack the ripple, Red astaire, Custard, Twisted java, Afro dizziac...

Il y a cependant quelques thèmes de prédilection spécifiques au champ de la e-cigarette : le goût, le cocktail, la nature, le far west et la liberté sauvage (greenvapes) et enfin la santé (packaging qui rappelle les flacons de médicaments).



Liquideo à Vap'Expo présentant sa gamme bud / harley, table de mécano... et à droite les e-liquide d'entrée de gamme de Liquideo, packagés dans un style plus pharmaceutique voire mimétiques des produits de l'homéopathie



Vincent dans les Vapes / les goûts et la nature

Les comptoirs de test des e-liquides, présents sur les salons mais également dans la plupart des boutiques, font très nettement référence à la dégustation, du vendeur de bonbons à l'œnologie (« Bordo2 ») en passant par l'apothicaire (le « french liquide ») et ses flacons de potions fumantes. Le « plaisir de bouche » est mis en avant car trouver le bon e-liquide est un des arguments du succès de l'adoption de la e-cigarette.



Comptoir alpha liquid / ambiance cocktail



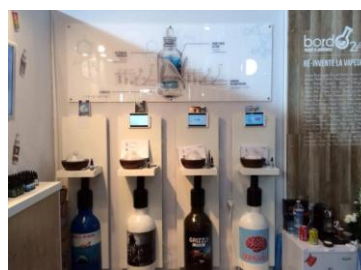
Comptoir Dlice Vapexpo



Jwell distributeurs de e-liquide en magasin franchisé / même présentation que chez les vendeurs de bonbons.
Comptoirs dans des magasins JWELL

<http://www.jwell-saint-brieuc.fr/content/9-magasin-cigarette-electronique-saint-brieuc>

<http://www.jwell-eyssines.fr/img/cms/boutique/comptoir-jwell-eyssines.jpg>



Stand Bordo2 au salon vapexpo : univers entre oenologie, potion magique, fête et machine à fumée

<http://www.bordo2.com/>

<https://www.facebook.com/bordO2cafe/photos/pb.253274038057215.-2207520000.1434452238./788977321153548/?type=3&theater>

<https://www.facebook.com/bordO2cafe/photos/pb.253274038057215.-2207520000.1434452238./788590187858928/?type=3&theater>

Portraits des utilisateurs rencontrés

Comment nous l'avons déjà précisé en introduction, le parti pris de cette étude consiste à porter attention aux discours, pratiques et représentations d'utilisateurs de la cigarette électronique. Même si nous avons cherché à mettre l'accent sur les plus jeunes (moins de 26 ans), notre échantillon s'inscrit dans une démarche exploratoire : les profils sont variés et ne prétendent pas à la représentativité. Ces témoignages offrent ainsi la possibilité de mettre au jour différentes pistes de réflexion à partir de la grande variété des usages et des rapports à la cigarette électronique, au tabac, au sevrage tabagique qu'établissent les utilisateurs. C'est pourquoi il nous paraît important de « présenter » les personnes que nous avons rencontrées, d'en dresser un rapide portrait qui permettra au lecteur de mieux se les figurer et de mieux comprendre les logiques à l'œuvre dans l'appropriation par le grand public de ce nouvel objet technologique. Cette « appropriation », amorcée en France depuis 3 à 5 ans, est encore en cours, rendant d'autant plus précieux ce type de données qualitatives.

Nous présentons donc ces portraits, du plus jeune (16 ans) à la plus âgée (56 ans), en donnant quelques indications sur le contexte de l'entretien, le rapport au tabac et à la cigarette électronique au moment de l'entretien, les motivations qui ont conduit à l'adoption du dispositif et la trajectoire de l'utilisateur, le positionnement de l'interviewé, ses représentations sur l'objet et la pratique.

	Tabac depuis	E-cig depuis	Taux nicotine	Usage	Sevrage tabagique	Date itw
Kevin, 16 ans, lycéen	janv-13	janv-13	—	Commence par la e-cigarette puis abandonne et préfère le tabac. Vapo-fumeur occasionnel	Fumeur	sept-15
Claire, 18 ans, étudiante	Mi 2013	Sept-15	6 mg	Fume encore quelques roulées en soirée et entre amis, souhaite arrêter	Vapo-fumeuse	nov-15
Anton, 18 ans, lycéen	2012	avr-15	11 mg	Vapo-fumeur puis abandonne	Fumeur	juil-15
Pierre, 22 ans, concepteur 3D	2010	2013	0 mg	Vapo-fumeur puis abandonne mais compte y revenir	Fumeur	sept-15
Philippe, 22 ans, étudiant	2012	2014	6 mg	Vapote exclusivement	Sevrage réussi	sept-15
Alizé, 23 ans, étudiante	2007	2013	15 mg	Vapote exclusivement	Sevrage réussi	oct-14
Franck, 24 ans, animateur	2007	janv-14	12 mg	Vapote exclusivement (1 cigarette par semaine)	Sevrage réussi	juin-15
Georges, 24 ans, informaticien	—	2013	0 mg	Non fumeur à la base, vapote occasionnellement (achat de son propre matériel en 2015)	Non fumeur	oct-15
Vincent, 26 ans, petits boulots	2004	2014	—	Vapo-fumeur puis abandonne	Fumeur	juil-15
Jo-Wilfried, 27 ans, animateur de prévention	2001	2010	6 mg	Alterne sur une même année vapotage exclusif ou tabac exclusif	Vapo-fumeur	oct-14
Greg, 28 ans, demandeur d'emploi	2002	2014	3 mg	Vapotage exclusivement	Sevrage réussi	juin-15
Nicolas, 30 ans, informaticien	2003	2013	9 mg	Vapote exclusivement	Sevrage réussi	sept-15
Claude, 34 ans, commercial	1999	2010	3-18 mg	Vapote exclusivement	Sevrage réussi	juin-15
Edith, 37 ans, juriste	1995	2013	0 mg	Vapote exclusivement	Sevrage réussi	sept-15
Virginie, 38 ans, fonctionnaire	1995	2014	0 mg	Vapote exclusivement pendant 3 mois pour ne pas rechuter (arrêt sans l'e-cig)	n'a pas rechuté	sept-15
Guillermo, 38 ans, ouvrier	1991	2013	12 mg	Vapo-fumeur, réduction drastique du tabac	Vapo-fumeur	févr-15
Nathalie, 40 ans, responsable logistique	1990	2013	9 mg	Vapo-fumeur puis abandonne	Fumeur	avr-15
Amélie, 42 ans, ergonome	1988	2014	11 mg	Vapote exclusivement	Sevrage réussi	oct-14
Alex, 42 ans, intermittent	1991	janv-13	0 mg	Vapote exclusivement	Sevrage réussi	juil-15
Luc, 42 ans, ingénieur technique	1988	2013	6-16 mg	Vapote et fume au cours d'une même journée	Vapo-fumeur	juil-15
Sylvie, 47 ans, professeure des écoles	1982	2011	6 mg	Fume et vapote là où le tabac n'est pas autorisé	Vapo-fumeur	avr-15
Mary, 53 ans, agent administratif	1977	août-14	19 mg	Vapote et fume au cours d'une même journée	Vapo-fumeur	oct-14
Tristan, 53 ans, fonctionnaire	1976	2013	16 mg	Vapo-fume puis abandonne au bout de 18 mois	Fumeur	avr-15
Christine, 56 ans, demandeur d'emploi	1979	2011	3 mg	Vapote exclusivement	Sevrage réussi	oct-15

- Kevin, 16 ans, lycéen (itw 18)

« La cigarette électronique c'est pour réduire [le tabac] ou pour tester autre chose »

Je suis mise en relation avec Kevin par l'intermédiaire de Nicolas (itw 17). Il vit en région lyonnaise et l'entretien a lieu par Skype.

Kevin est lycéen et vit chez ses parents. En janvier 2013 (il a alors 14 ans), il n'a encore jamais fumé de tabac et essaie la cigarette électronique, par curiosité, avec un groupe d'amis. Il est alors « décidé » à commencer à fumer, pour partager les mêmes pratiques que les autres et de son meilleur ami en particulier. Dans son groupe d'amis lycéens la cigarette électronique est présente mais « arrive en second » : elle est utilisée principalement pour pallier à un manque de cigarettes classiques (pas assez d'argent pour acheter un paquet) ou en alternance, pour diminuer la consommation de tabac.

En aucun cas la cigarette électronique n'est présentée comme un point d'entrée dans le tabac (sa décision de commencer à fumer est antérieure), simplement les deux se sont présentées à lui en même temps, étaient disponibles et accessibles (chez les buralistes). Finalement il abandonne la cigarette électronique pour ne conserver que le tabac à rouler (une dizaine de cigarettes par jour au moment de l'entretien).

Il dit être attentif aux messages de prévention diffusés au lycée et par sa famille (sa mère fume), pour autant tous ces éléments n'ont pas d'influence sur sa consommation. Il évoque aussi des problèmes cardiaques (vraisemblablement un souffle au cœur), qui ne semble pas non plus influencer sur ses choix quant à la consommation de tabac. Pour lui, la cigarette électronique n'est en rien comparable aux autres dispositifs de sevrage, même si elle est moins nocive que le tabac, « ça rend quand même addict ».

- Claire, 18 ans, étudiante (itw 25)

« Pour moi la cigarette électronique c'est un peu... l'espoir d'arrêter de fumer. Je vois beaucoup de gens qui n'arrivent pas à arrêter de fumer et je me dis qu'avec ça peut-être que moi je vais y arriver. »

Je suis mise en relation avec Claire par l'intermédiaire du conseiller pédagogique du BTS dans lequel elle suit des cours.

Claire a commencé le tabac à l'âge de 16 ans, en compagnie de son petit ami fumeur. Sa consommation n'excède pas 6 cigarettes par jour et se cantonne le plus souvent à 2 ou 3 par jours, « *pour passer le temps* ». L'usage du tabac est pour elle associé aux moments de détente entre amis, aux soirées, aux vacances. Très soucieuse de sa santé, elle craint les problèmes de santé liés au tabagisme. Cette peur de la maladie est sa principale motivation pour arrêter le tabac. Malgré une consommation relativement faible au moment de l'entretien, elle ne pense pas pouvoir arrêter facilement : « *je n'aurais pas pu stopper d'un seul coup, il fallait un intermédiaire entre l'arrêt total et le milieu* ». Au moment de l'entretien elle vapote depuis 3 mois, à 6 mg et envisage de diminuer à 3 puis à 0 mg. Elle achète un modèle d'entrée de gamme à 20 euros chez son buraliste habituel, dans l'objectif d'arrêter de fumer. Elle dit terminer son paquet de tabac à rouler et fumer quelques cigarettes en soirée avec des amis. Dans son entourage elle compte essentiellement des fumeurs, qui n'éprouvent que peu d'intérêt pour la cigarette électronique.



- Anton, 18 ans, lycéen (itw 16)

« J'ai vraiment essayé la cigarette électronique pendant trois mois dans le but d'arrêter [de fumer], mais j'ai vu que ça ne fonctionnait pas »

J'ai contacté Anton par le biais de sa professeure d'espagnol au lycée, qui a parlé à ses élèves de cette étude sur la cigarette électronique. Nous nous sommes rencontrés à Alfortville, près de la gare qui dessert cette ville et l'entretien s'est déroulé dans un café. Anton était très motivé par le sujet, même si son expérience avec la cigarette électronique est en train de se solder par un échec quant à sa motivation principale, à savoir se sevrer du tabac. Son récit est marqué par ce sentiment et par moments il semble gêné d'en parler. Par ailleurs, il est passé d'un usage quotidien de la cigarette électronique (trois mois) à une pratique plutôt épisodique actuellement.

Anton vit chez ses parents et fume depuis qu'il a 15-16 ans à leur insu. Au moment de l'entretien il fume 6 ou 7 cigarillos ou cigarettes par jour. Il dit préférer les cigarillos car « c'est meilleur pour la santé parce qu'il n'y a pas de goudrons dedans » (renseignements pris sur Internet). Il entend parler pour la première fois de la cigarette électronique « à la télé » et, conscient des méfaits du tabac sur la santé et du coût que cette pratique représente, tente d'arrêter par ce biais. Finalement, il continue de fumer et de vapoter pendant un temps, se servant de la cigarette électronique dans les lieux où la fumée de tabac n'aurait pas été tolérée (avec des amis non fumeurs, à proximité de ses parents).

Pour Anton, la cigarette électronique présente surtout l'intérêt d'être moins chère que le tabac, mais ne fonctionne pas comme moyen de sevrage pour tout le monde.

- Pierre, 22 ans, concepteur 3D (itw 19)

« Il y a eu une vague vachement mode, c'était classe d'avoir une clope électronique mais aujourd'hui il n'y a que ceux qui pensent vraiment que ça leur change la vie qui l'ont gardée »

J'ai été mise en contact avec Pierre par l'intermédiaire de Kevin, il habite également la région lyonnaise et l'entretien s'est déroulé sur Skype.

Pierre vit chez ses parents le week-end et en colocation la semaine, en attendant d'avoir son propre logement. Il commence à fumer occasionnellement au lycée (16 ans) puis augmente considérablement sa consommation à l'occasion d'une rupture sentimentale il y a deux ans. Il fume au moment de l'entretien 30 cigarettes par jour (Fortuna) mais dit pouvoir s'en passer totalement pendant un week-end entier (il ne sort pas fumer s'il fait trop froid par exemple). Pierre ne se sent pas réellement dépendant du tabac et n'a pas envie d'arrêter.

Il essaie la cigarette électronique en 2013 par curiosité : *« c'était juste pour moi un truc à découvrir »*. Il l'utilise pendant 3 mois à 0 mg de façon assidue, mais uniquement dans les moments où il ne peut/veut pas fumer (en intérieur, en voiture, pas respect pour les autres non fumeurs) et principalement pour éviter la mauvaise odeur du tabac froid. Il abandonne rapidement l'objet mais n'exclut pas d'y revenir, justement dans la perspective de reprendre un appartement : il ne fumera pas chez lui mais pourra y vapoter.

Pierre perçoit la cigarette électronique comme un gadget, *« quelque chose qui n'est pas indispensable »*, il la compare au bâton de rouge à lèvres qu'ont les filles dans leur sac à mains. Il constate cependant qu'elle est utile aux quarantenaires de son entourage qui souhaitent réduire et pour certains parviennent à arrêter le tabac.

- Philippe, 22 ans, étudiant en BTS (itw 22)

« Si j'ai un gros coup de stress suite aux examens ou ce genre de chose, je pourrais toujours me détendre un peu là-dessus [sur la cigarette électronique] plutôt que de retomber dans la dépendance [au tabac]. »

Je suis mise en relation avec Philippe par l'intermédiaire du conseiller pédagogique du BTS dans lequel il étudie. Lorsque je formule ma demande, ce conseiller pédagogique me dit avoir observé il y a environ 2 ans beaucoup plus d'élèves utilisateurs de la cigarette électronique mais que cet objet s'est raréfié depuis. Il constate également que les utilisateurs sont essentiellement masculins, une seule élève vapote, qui ne répondra pas à l'appel à témoin.

Philippe vit en Seine-Saint-Denis chez ses parents et est étudiant en BTS à Paris. Il commence à fumer du tabac vers 18-19 ans et sa consommation atteint rapidement 1 paquet par jour. La cigarette électronique arrive dans son foyer par le biais de son beau-père, fumeur. A 21 ans il décide d'essayer. Contrairement aux témoignages des jeunes utilisateurs que nous avons rencontrés, Philippe adopte la cigarette électronique dans le but d'arrêter sa consommation de tabac. Il organise une diminution progressive du taux de nicotine (de 12 mg au départ il est à 6 mg au moment de l'entretien et prévoit de passer à 3) et considère d'ores et déjà son sevrage tabagique comme réussi (après une période de transition pendant laquelle il fumait et vapotait, il a complètement arrêté le tabac).

Philippe décrit le tabac comme quelque chose « d'agressif » (odeur, gêne respiratoire, goût) qui n'est pas toujours facile à assumer socialement. La cigarette électronique présente donc à ses yeux de nombreux avantages (coût, santé, moindre gêne dans l'espace social). Pour lui, « c'est un peu comme une chicha, mais sans tabac ». Elle représente en tout cas une véritable alternative au tabac et un garde-fou pour ne pas « retomber dans la dépendance ».

- Alizé, 23 ans, étudiante

« On a l'impression que sans faire des efforts démesurés et en gardant du plaisir on arrive à abolir cette cigarette. C'est une satisfaction personnelle. »

Alizé vit à Rennes. Elle commence à fumer régulièrement, 3 ou 4 cigarettes par jour, vers l'âge de 16 ans. En 2013 elle tombe malade (rhinopharyngite) et abandonne le tabac pour la cigarette électronique à cette occasion. Elle achète d'abord, avec son ami, une cigarette électronique « pour deux ». Déçue de son premier achat chez un buraliste, elle se rend en boutique pour acheter un modèle plus perfectionné et parvient facilement à supprimer complètement le tabac. Son objectif est de supprimer les effets néfastes bien connus du tabac tout en conservant le plaisir de fumer, le geste, la nicotine, l'image glamour attachée à cette pratique.

Elle rapporte que dans son entourage, peu d'utilisateurs ont réussi à arrêter complètement la cigarette. Pour certains, la cigarette électronique est utilisée au quotidien mais les soirées et les contextes festifs sont toujours associés au tabac.

Attentive à l'esthétique autant qu'à la qualité du matériel, elle compare la cigarette électronique à un bijou. Mais elle répond également parfaitement aux périodes de stress auparavant gérées avec le tabac. Comme cela est évoqué dans plusieurs entretiens, elle éprouve aujourd'hui un profond dégoût à l'égard du tabac : *« je comprends aujourd'hui complètement les non fumeurs »*.



- Franck, 24 ans, animateur en milieu scolaire (itw 6)

« Même s'il n'y a pas de pyrolyse, même si a priori il n'y a pas de goudron, il y aura toujours une substance à la con pour tout dérégler. »

Je rencontre Franck par l'intermédiaire d'une de ses collègues de travail, vapoteuse occasionnelle. L'entretien a lieu en début d'après-midi dans un café du nord de Paris.

Franck vit chez ses parents et en partie chez son amie. Il commence à fumer à l'âge de 16 ans, d'abord quelques cigarettes par jour, puis un paquet par jour vers 19 ans (davantage en soirée). Pour des raisons économiques il choisit de remplacer les cigarettes industrielles par le tabac à rouler (vers 21 ans), puis s'habitue et s'attache à ce rituel de confection. Au moment de l'entretien il vapote depuis un peu plus d'1 an et fume encore occasionnellement 1 ou 2 cigarettes par semaine (maximum).

Il commence la cigarette électronique sans intention d'arrêter de fumer ni même de diminuer. Il s'agit pour lui simplement d'une réponse pratique, technique, à une demande sociale : son amie non fumeuse ne veut pas qu'il fume chez elle. Au bout de quelques mois il arrête progressivement le tabac pour n'utiliser que la cigarette électronique (à l'exception d'une cigarette le midi le week-end).

Franck développe un discours très critique à l'égard de l'objet qu'il ne considère pas comme un moyen de sevrage. Même s'il est intéressé par la disparition d'effets négatifs du tabac à court terme (odeur, gorge irritée...), il reste très suspicieux à son égard. Il ne croit ni à l'innocuité du produit ni même dans le fait que ce soit moins dangereux que le tabac. Pour lui, la cigarette électronique n'apporte aucun bénéfice sanitaire. L'intérêt qu'il voit à la consommer plutôt qu'à consommer du tabac porte sur les effets immédiatement perceptibles : la disparition de la mauvaise odeur du tabac, des maux de tête et de gorge au réveil.



- Georges, 24 ans, informaticien dans une école d'ingénierie mécanique (itw 23)

« Je le vois plus comme un accessoire de divertissement et de plaisir plutôt que comme quelque chose pour arrêter de fumer. »

J'entre en relation avec Georges par l'intermédiaire de Philippe (itw 22), qui évoque lors de l'entretien un ami non fumeur mais utilisateur de cigarette électronique. Intriguée par ce profil rare et *a priori* surprenant, j'ai sollicité cette mise en contact. Georges vit également en Seine-Saint-Denis et l'entretien a lieu sur Skype.

Célibataire, il vit chez ses parents avec son frère cadet âgé de 21 ans, également non fumeur et vapoteur occasionnel. Si dans plusieurs entretiens réalisés avec des moins de 26 ans, l'usage de la cigarette électronique est décrit comme une pratique peu conviviale, pour Georges au contraire elle est exclusivement associée à des moments de sociabilité : soirées et vacances entre amis (fumeurs et/ou vapoteurs).

Après avoir testé la cigarette électronique par curiosité, Georges découvre qu'il existe du e-liquide sans nicotine. C'est ce qui le conduit à acheter finalement son propre matériel : une pipe légèrement accessoirisée qui fait écho à son style vestimentaire et à l'univers qui lui correspond (« Gandalf dans le Seigneur des Anneaux »).

Pour Georges la cigarette électronique est avant tout un accessoire de mode (look, ronds de fumée), un objet et une pratique que l'on partage : on fait tourner une e-cigarette comme on partagerait un joint.



- Vincent, 26 ans, petits boulots (itw 15)

« J'ai eu clairement du mal à l'assumer et c'est aussi pour ça que j'ai pas réussi à tenir, ça me faisait un peu chier de montrer que j'avais une cigarette électronique. »

Vincent est le petit frère d'une connaissance et je l'ai déjà rencontré lorsqu'il était adolescent. Je me souviens qu'il fumait et à l'époque la cigarette électronique n'était pas en vente en France. Il habite un quartier populaire de Paris, chez sa mère. L'entretien a lieu sur Skype.

Vincent fume ses premières cigarettes à 15 ans, lorsqu'il arrive au lycée : « parcours classique, tu vois les mecs un peu stylés qui fument donc tu fais pareil ». Au départ il ne fume qu'au lycée (pour éviter les représailles des parents), il n'achète pas de tabac et « taxe » 2-3 cigarettes par jour environ à ses camarades. Vers 17 ans sa consommation devient beaucoup plus importante : 14-15 cigarettes industrielles par jour. Il passe alors aux cigarettes roulées pour des raisons économiques.

Courant 2013 (il a alors 24 ans), après une première tentative d'arrêt avec des gommes (3 semaines d'efforts laborieux), il essaie la cigarette électronique dans le but de diminuer, voire d'arrêter sa consommation de tabac. Ses deux motivations principales sont la santé (il s'était promis d'arrêter à 25 ans) et l'amélioration de ses performances sportives : footballeur, il manque de souffle pendant les matchs et se trouve moins performant que ses amis non fumeurs. Mais il abandonne rapidement le dispositif, qui ne lui convient pas : le matériel est peu satisfaisant et dans son environnement, la cigarette électronique est associée à une image négative (il parle même d'une forme de honte) tandis que tabac rime avec sociabilité.

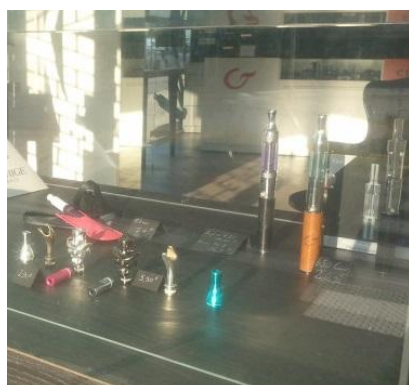
Paradoxalement, Vincent associe la cigarette électronique à la fois à un objet de mode (utilisé par les « branchés du 16° ») et un objet qui renvoie à l'image du toxicomane, « ça faisait drogué, petit chimiste, le geste est finalement pas si anodin que ça ».

- Jo-Willfried, 27 ans, animateur de prévention (itw 2)

« A travers ce forum on constate que la cigarette électronique a donné une seconde vie à tous ceux qui pensaient ne plus pouvoir arrêter le tabac. C'est pour cette population que la cigarette électronique a apporté une seconde naissance : la population des gros fumeurs, qui ont fait plusieurs tentatives d'arrêt sans succès. »

Jo-Willfried fume des cigarettes roulées depuis l'âge de 14 ans, à un rythme d'une dizaine par jours depuis l'âge de 22 ans. Il expérimente dès 2010 les premiers modèles de cigarette électronique et devient vite actif dans la communauté des vapoteurs du Web (participe à des forums, profil *geek*). Il suit l'évolution du matériel, les différentes générations de cigarette électronique. Depuis 2011 il alterne des périodes de plusieurs mois durant lesquelles il ne fait que vapoter et d'autres durant lesquelles il rechute et ne fait que fumer. Cette alternance, si elle n'est pas complètement satisfaisante pour lui qui souhaite arrêter définitivement le tabac, est cependant décrite comme un moyen de réduire les risques.

Animateur de prévention auprès d'un public jeune, il porte aussi un regard professionnel sur cet objet et sur le positionnement des autorités de santé. Il pointe notamment le paradoxe entre de très nombreux vapoteurs heureux de leur sevrage tabagique (groupes d'entraide qui s'expriment sur le Web) et le regard très critique des pouvoirs publics. Il est aussi un observateur privilégié des pratiques et usages des adolescents.

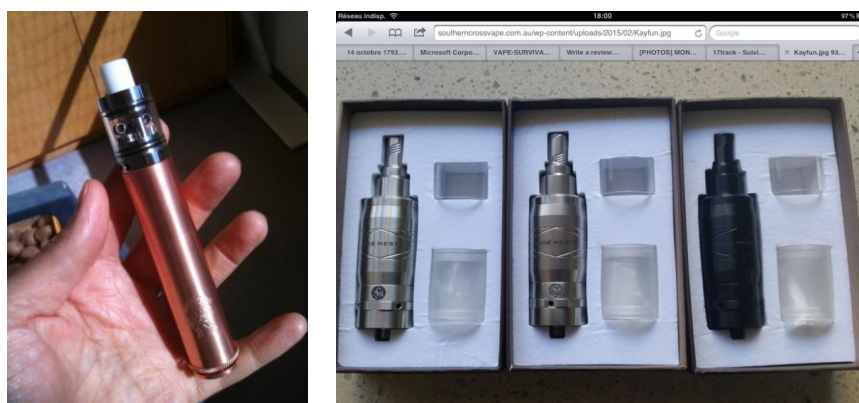


- Greg, 28 ans, demandeur d'emploi (itw 12)

« Je me suis dit pourquoi pas essayer et ça a très bien fonctionné. Je me suis pris un peu de passion aussi pour le sujet donc j'ai passé beaucoup de temps sur les forums, j'ai commencé à bricoler moi-même, mes atomiseurs etc. et ça m'a bien convenu. »

J'ai contacté Greg à travers le blog « Le repaire des vapoteurs ». Il vit à Avignon, l'entretien s'est déroulé sur Skype. Au moment de l'entretien il se trouve chez lui et « vape » tout au long de la conversation.

Greg est un ancien fumeur de tabac à rouler (environ 10 grammes par jour). Il fume de 15 à 27 ans. Plusieurs fumeurs dans son entourage professionnel ayant réussi à arrêter le tabac avec la cigarette électronique, il décide de s'y mettre car il s'inquiète pour sa santé. Aujourd'hui il a un usage quasi-exclusif de la cigarette électronique (le tabac est utilisé occasionnellement pour fumer du cannabis). Il participe activement aux discussions sur les forums des vapoteurs, bricole son matériel, se place dans la catégorie *geek*. Pour lui la cigarette électronique est une alternative thérapeutique pour l'arrêt du tabac. Il manifeste cependant des inquiétudes sur les effets à long terme de la pratique et envisage d'arrêter. Il est d'ailleurs passé de 18 mg de nicotine à 3 mg en l'espace de 9 mois. Greg se montre aussi soucieux de l'absence de réglementation et de contrôle concernant la fabrication des e-liquide.



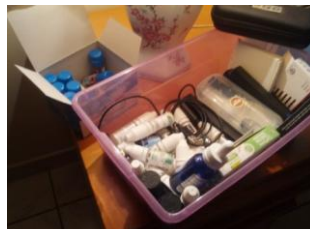
- Nicolas, 28 ans, informaticien (itw 17)

« Au début c'était plutôt la pression de mon entourage et puis un peu de curiosité (...) je trouvais que ça avait un intérêt quand même par rapport à la cigarette. Il y avait un côté ludique, un côté un peu geek aussi, un côté intéressant. »

Nicolas est l'ami d'une connaissance. Il habite en région lyonnaise, l'entretien a lieu sur Skype. Il ne vapote qu'à la toute fin de la discussion.

Nicolas est marié et père d'un tout jeune enfant. Il fume ses premiers joints à 16 ans, ce qui le conduit finalement à fumer du tabac. De 17 à 26 ans il fume un paquet par jour (minimum). Sa femme fumait très peu et arrête le tabac « du jour au lendemain, elle n'était pas vraiment addict comme moi ». Sa mère, également fumeuse, et sa femme l'incitent régulièrement à arrêter de fumer, jusqu'au moment où la cigarette électronique fait son apparition.

Cette légère pression familiale le pousse à essayer alors que lui n'a pas vraiment pour projet d'arrêter. Il se montre cependant curieux et intéressé par cet objet technologique nouveau. Il adopte rapidement l'objet, termine son dernier paquet de cigarettes et ne fume plus du tout depuis 2 ans. A de rares occasions il a essayé de reprendre une cigarette mais éprouve un rejet assez fort : « mon corps n'en veut plus ». Comme souvent dans les entretiens que nous avons réalisés, Nicolas est en attente d'informations sérieuses sur les effets de la pratique sur la santé, pratique qu'il perçoit comme moins nocive que le fait de fumer mais pas totalement dénuée de risques.



- Claude, 34 ans, commercial (itw 11)

« J'ai trouvé un objet vraiment sympa, en plus électronique et qui fonctionnait puisque j'avais pas de manque. Au début c'est le prix que j'avais payé [pour la cigarette électronique] qui m'a vraiment dissuadé d'acheter des cigarettes... mais après, c'était que j'en n'avais pas besoin. »

J'ai contacté Claude à travers le blog « Le repaire des vapoteurs » (Claude est très actif sur les forums). Il est dans une période de transition géographique entre la France et Budapest, où sa compagne française a emménagé. Au moment de l'entretien il se trouve à l'étranger (chez lui), l'entretien se tient donc par Skype. Il « vape » (et tousse) tout au long de la conversation.

Claude est un ancien fumeur de cigarettes (un paquet à un paquet et demi par jour pendant environ 10 ans). Avant la cigarette électronique qu'il expérimente dès 2010, Claude a fait plusieurs tentatives d'arrêt du tabac car il est inquiet pour sa santé et très conscient des effets nocifs du tabac. Depuis cinq ans il utilise exclusivement la cigarette électronique et considère son sevrage tabagique comme réussi.

Il se montre inquiet des nouvelles directives européennes et du regard critique des pouvoirs publics sur la cigarette électronique. Il va même jusqu'à stocker du matériel qui pourrait devenir inaccessible avec les réglementations à venir (il a de toute façon une tendance à la collection).



- Edith, 37 ans, juriste (itw 21)

« Je dis toujours que je suis passée à la cigarette électronique plutôt que dire que j'ai arrêté de fumer... et quand je suis passée à elle, je ne me suis jamais dit que c'était une étape pour ensuite arrêter la cigarette électronique. (...) Je voulais continuer à fumer sans me bousiller autant la santé. »

J'ai contacté Edith par le biais d'une connaissance. Elle habite à Paris, avec son compagnon et leur enfant de huit mois. L'entretien a lieu dans un café du 11^{ème} arrondissement. Enquêtée très ouverte à partager son expérience, même si elle se montre quelque peu méfiante à l'égard du commanditaire de l'étude. A ce propos, elle signale déplorer ce qu'elle nomme comme la position « hygiéniste » des pouvoirs publics, qui selon elle imprègne les débats actuels sur la cigarette électronique. Pendant notre conversation, elle « vape » de temps en temps avec son MOD, posé tout au long de l'entretien sur la table. Edith a fumé un paquet de cigarettes par jour pendant environ 20 ans. Depuis 2 ans elle utilise exclusivement la cigarette électronique, et vapote à 0 mg depuis un an, motivée par sa grossesse. Edith vapote et organise une diminution progressive du taux de nicotine durant sa grossesse. De 16 mg elle arrive à 0 mg au 7^o mois de grossesse.

Pour elle la cigarette électronique est une alternative thérapeutique pour l'arrêt du tabac, notamment pour les gros fumeurs. Pour son compagnon en revanche, également gros fumeur, le passage à la cigarette électronique n'a pas fonctionné comme moyen de sevrage. Il l'utilise uniquement en voiture pour éviter de fumer en présence de leur enfant. Elle n'envisage pas pour l'instant l'arrêt définitif de la « vapote » et se montre inquiète des politiques sanitaires autour de la cigarette électronique, pouvant aller à l'encontre des initiatives individuelles d'arrêt du tabac.



- **Virginie, 38 ans, fonctionnaire (itw 20)**

« La clope électronique, je ne sais pas si c'est une panacée, mais en tout cas c'est ce qui m'a permis, non pas d'arrêter la clope, mais de ne pas reprendre. Je n'aurais jamais tenu le coup sur le long terme si je n'avais pas pu me reposer sur la clope électronique. »

Je rencontre Virginie par l'intermédiaire d'une collègue historienne. L'entretien est bref et a lieu chez elle. Elle n'a que très peu utilisé la cigarette électronique mais l'usage qu'elle en a fait est intéressant.

Virginie fume un paquet par jour (minimum) de 18 à 36 ans. Depuis l'âge de 30 ans elle multiplie les tentatives d'arrêt du tabac (substitution, acupuncture, hypnose, tabacologue...), qui se soldent toutes par des échecs. Son compagnon est également un gros fumeur. Lors de sa grossesse, elle ne parvient pas à arrêter de fumer, elle diminue sa consommation et sur les conseils d'un tabacologue porte des patchs. Son compagnon, pour la soutenir et éliminer le tabac du domicile familial, achète une cigarette électronique et met un terme immédiatement à sa consommation de tabac. C'est à la naissance de sa fille qu'elle parvient à arrêter véritablement de fumer, en même temps qu'elle arrête les patchs. Environ 6 mois après la naissance (contexte festif et reprise de l'activité professionnelle), elle se sent capable de rechuter et achète à cette occasion une cigarette électronique. Durant 3 mois elle vapote à 0 mg, ce qui l'empêche de rechuter, puis abandonne l'objet « sans s'en rendre compte ».

- **Guillermo, 38 ans, ouvrier en usine (itw 5)**

« L'objet est dur à assumer : je ne suis pas à l'aise ni avec l'objet ni avec le geste. (...) La clope électronique m'a permis de voir que je pouvais me passer du tabac, pas de la nicotine mais du tabac. Maintenant je peux retourner au tabac, avec cette fonction sociale sans aller dans l'exagération d'un paquet par jour. »

Guillermo est marié et père de 3 enfants. Il est fumeur de tabac depuis l'âge de 15 ans : des cigarillos puis du tabac à rouler (l'équivalent d'un paquet par jour environ depuis ses 18 ans). Au Chili dont il est originaire il a également expérimenté la cocaïne et fume régulièrement du cannabis. Au cours de sa carrière de fumeur, il a connu des épisodes d'arrêt spontané du tabac. Il découvre la cigarette électronique par l'intermédiaire de ses collègues à l'usine. Il pointe d'ailleurs le côté pratique de la cigarette électronique qui leur permet de ne pas faire de pause au travail et témoigne de la diffusion de cet objet en milieu ouvrier. Depuis qu'il a commencé à l'utiliser (2013), il a réduit drastiquement sa consommation de tabac mais continue d'alterner les deux, dans une même journée et au cours de l'année. Guillermo n'adhère pas complètement à l'objet qui ne lui convient pas sur tous les aspects mais la diminution de sa consommation le rassure sur sa santé. Cependant, il se montre sceptique sur l'innocuité de la cigarette électronique.

- Nathalie, 40 ans, responsable logistique (itw 9)

« Ce qui m'a fait arrêter c'est le côté addictif de ce machin et puis je recommençais à fumer devant les gamins, partout et je n'aimais pas l'image que ça véhiculait. (...) L'idée c'est d'arrêter la clope, d'arrêter de fumer, et c'est pas de substituer une addiction par une autre. »

Nathalie est une connaissance de longue date. J'ai suivi depuis plusieurs années ses tentatives d'arrêt du tabac (auto-administration de patchs). L'entretien a lieu chez elle, alors qu'elle a abandonné la cigarette électronique et repris le tabac. Nathalie est mère de deux enfants, elle a pendant ses grossesses considérablement réduit sa consommation de tabac mais n'a jamais complètement arrêté.

Elle commence vraiment à fumer à l'âge de 15 ans (un paquet par jour) et ce jusqu'à 30 ans. Elle envisage alors l'arrêt du tabac (motivée par un « ras-le-bol » et un désir de grossesse). Après plusieurs tentatives d'arrêt ou de diminution de sa consommation de tabac à l'aide de patchs ou sans aide du tout, elle essaie la cigarette électronique. Son expérimentation est motivée par la présence d'un vapoteur dans son entourage : un gros fumeur qui arrête du jour au lendemain avec l'e-cigarette. Il la conseille d'ailleurs pour l'achat de son premier objet. Elle se décide aussi après une émission sur France Inter relayant le discours positif d'un médecin sur la cigarette électronique. Conquise rapidement par l'objet, elle finit par l'abandonner au bout de 3 mois : son accoutumance au geste s'est accrue et elle continue d'avoir recours au tabac quand l'e-cigarette est hors d'usage. Lorsqu'elle arrête après 3 mois, elle constate que sa consommation de tabac a à nouveau augmenté. Pour Nathalie cette démarche est perçue comme un échec : « pour moi ça n'a pas marché ».

- Amélie, 42 ans, ergonome (itw 3)

« Je ne suis pas dans une logique d'arrêt du tabac ; je garde la même logique de dépendance. Cela n'a rien résolu de ce point de vue là. J'ai substitué une pratique par une autre, que je sais moins nocive pour la santé, plus pratique d'usage, qui n'importune pas mon entourage. »

Amélie est mariée et mère de 4 enfants. Elle fume environ 10 cigarettes par jour entre 18 et 31 ans, période ponctuée d'arrêts spontanés pendant ses grossesses, toujours suivies de reprises. Elle arrête pendant 3 ans puis reprend « comme avant » de 35 à 42 ans. C'est son conjoint (ancien fumeur) et ses enfants qui l'incitent à vapoter et lui offrent une cigarette électronique. Au moment de l'entretien elle vapote depuis seulement 6 mois. Après une période de transition (15 jours) pendant laquelle elle a maintenu la première cigarette du matin, elle utilise exclusivement la cigarette électronique. Elle envisage de réduire progressivement le taux de nicotine. Amélie se montre inquiète pour la gestion personnelle de sa consommation : elle vapote là où elle ne fumait plus et vapote en permanence : « tous les freins que j'avais avant sont tombés et je me demande dans quelle mesure je ne suis pas plus dépendante aujourd'hui de la cigarette électronique que je ne l'étais avant des cigarettes ». L'avantage qu'elle voit cependant à cette nouvelle dépendance est que « la cigarette électronique m'a vraiment dégoutée de la cigarette ». Même si elle est en attente d'un positionnement clair des autorités de santé sur les effets de cette pratique, elle est persuadée que la cigarette électronique est infiniment moins dangereuse que le tabac.



- Alex, 42 ans, intermittent du spectacle (itw 13)

« Au bout d'une semaine je me suis dit ah ouais c'est bien, j'ai pas envie de reprendre de clope, ça sent pas la clope dans l'appart', ça sent pas la clope sur les vêtements. Déjà je trouvais plein d'avantages et déjà pour moi la clope était en disgrâce. Mais ça a été super rapide, en une semaine je me suis dit la clope plus jamais de ma vie. C'était fini. »

Je rencontre Alex par l'intermédiaire d'une connaissance, plusieurs mois avant que nous ne fassions l'entretien. A cette première occasion j'ai l'opportunité de faire quelques photos de son matériel, qu'il nettoie et fait sécher sur le plan de travail de la cuisine, entre les épices et le lait pour bébé. L'entretien a finalement lieu chez lui.

Alex commence à fumer à l'âge de 18 ans (son père, gros fumeur, lui offre sa première cartouche de cigarettes) et jusqu'à ses 40 ans, il fume un paquet par jour minimum, sans discontinuer et sans intention d'arrêter : *« je ne voyais pas l'intérêt d'arrêter un truc que j'aimais »*. Il se souvient même avoir fumé à l'hôpital presque au réveil après un coma d'un mois. Il se renseigne sur Internet sur la cigarette électronique fin 2012, alors qu'il cherche un moyen de réduire ou d'arrêter le tabac pour soutenir sa femme enceinte, également grosse fumeuse, et qui ne parvient pas à arrêter le tabac. Depuis son premier jour (janvier 2013), il n'a plus retouché une cigarette. En l'espace d'un an environ il a diminué progressivement son taux de nicotine et est passé de 16 mg à 0 mg au moment de l'entretien.

Alex ne se serait jamais tourné vers des dispositifs de sevrage tabagique classique que l'on achète en pharmacie. Pour lui le dispositif fonctionne justement parce qu'il est en vente libre et que les utilisateurs peuvent s'en emparer sans se sentir piégés par une démarche médicale. Il n'attend rien non plus des autorités de santé : *« Qu'est-ce que tu veux attendre d'un ministère de la santé, quand tu vois le nombre d'affaires, de scandales sanitaires qu'il y a eu depuis les années 50 ? »*



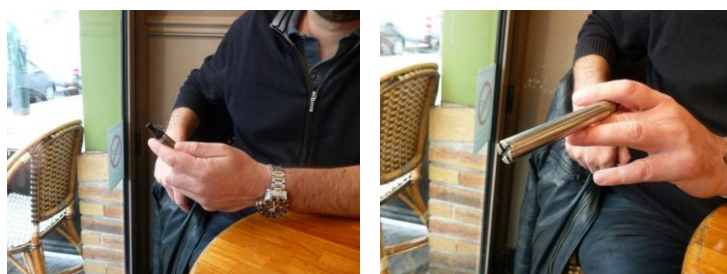
- Luc, 42 ans, ingénieur technique audiovisuel (itw 14)

« Avant, chaque heure il fallait que je sorte, je faisais des pauses tout le temps. Là j'ai redécouvert le fait de pouvoir rester concentré sur une activité en oubliant la clope et le fait qu'il fallait que je fasse une pause. »

Je rencontre Luc par l'intermédiaire d'une connaissance. L'entretien a lieu dans une brasserie parisienne à l'heure du déjeuner, à proximité de son lieu de travail. Il est peu loquace en général et guère plus sur le sujet, bien qu'il ait immédiatement accepté l'entretien. Luc a 2 enfants (8 et 11 ans) et vit dans le Val-de-Marne.

Il fume ses premières cigarettes roulées (Amsterdamer, Drum) à 15 ans et fume peu mais régulièrement de 15 à 20 ans. De 20 à 37 ans sa consommation atteint un paquet par jour, puis, après un arrêt suivi d'une rechute, il fume de 37 à 40 ans 20 cigarillos par jour « pour le goût fort ». Il tente d'arrêter à 2 reprises (arrête 6 mois à 30 ans au lendemain d'une soirée trop chargée en cigarettes et en alcool ; une autre fois en vacances avec patchs + gommes + inhalateur, puis reprend les cigarillos au bout d'une semaine).

Courant 2013, il se laisse convaincre par un ami proche, ancien très gros fumeur, que la cigarette électronique peut être un moyen de sevrage. Il achète une cigarette électronique, sur les conseils de cet ami, via Internet d'abord, puis se rend en boutique pour trouver le matériel qui correspond vraiment à ses besoins. Il utilise exclusivement la cigarette électronique jusqu'en juin 2015 (un mois avant l'entretien) date à laquelle suite à une période de stress il reprend un paquet de cigarettes par jour, en alternance avec la cigarette électronique. Au moment de l'entretien il est décidé à « tout reprendre à 0 ».



- Sylvie, 47 ans, professeure des écoles et ses deux enfants : Valérie 14 ans et Sylvain 18 ans (itw 10)

« Oui je pense que la cigarette est vraiment très très mauvaise et que ça [la cigarette électronique] c'est quand même moins mauvais. Mais c'est comme tout, mes enfants ont eu des biberons au bisphénol A que j'achetais en pharmacie en toute tranquillité d'esprit, ils ont été élevés au plastique qui rend fou. »

Je rencontre Sylvie dans une soirée chez une de ses voisines et collègues de travail. Elle est accompagnée de sa fille adolescente et vapote tout au long de la soirée. Elle accepte avec enthousiasme l'idée d'un entretien collectif avec ses deux enfants, qui ont aussi donné leur accord. L'entretien a lieu au domicile familial, autour d'une table de petit-déjeuner, dans une ambiance calme et agréable.

Sylvie fume depuis l'âge de ses 14 ans, elle a toujours fumé environ 1 paquet par jour. Elle a arrêté à 4 reprises : pour chacune de ses grossesses (avec quelques petits écarts), et deux périodes longues d'arrêt (3 ans et 2 ans). Séparée du père de ses deux enfants depuis environ 18 mois, elle a repris une consommation importante : « comme quand j'avais 15 ans ».

Sylvie expérimente la cigarette électronique assez tôt, en 2011. Presque 4 ans d'utilisation donc, avec des périodes de plus ou moins grande consommation. Elle souhaitait au départ réduire sa consommation de tabac, aujourd'hui elle utilise la cigarette électronique plutôt pour fumer là où le tabac n'est pas autorisé (devant la télé en intérieur, chez ses parents...).

Valérie, 14 ans, dit ne pas fumer mais a déjà expérimenté les cigarettes industrielles et le tabac à rouler. **Sylvain, 18 ans**, fume des roulées depuis environ 1 an. Il achetait son tabac avec son argent de poche (10 euros par semaine) qui lui a été supprimé (n'allait pas en cours d'allemand). Depuis, c'est sa mère qui lui achète un paquet de tabac à rouler tous les 15 jours, il a du réduire sa consommation.



- Mary, 53 ans, agent administratif (itw 1)

« Moi mon but est de faire un mix : s'autoriser une ou deux cigarettes plaisir par jour, et palier à cette addiction par la vapote, pour gérer le manque. (...) Je n'ai pas d'inquiétude, je crois que c'est moins nocif que la cigarette. On a aujourd'hui cette possibilité technologique, alors autant l'exploiter. »

Mary vit à Rennes. Elle fume depuis l'âge de 16 ans et depuis 7 ans sa consommation atteint un paquet par jour. Durant ses grossesses elle arrête spontanément le tabac mais reprend systématiquement par la suite. Après plusieurs tentatives d'arrêt (à l'aide de substituts : patchs puis gommes, sans succès), elle achète une cigarette électronique en août 2014 avec une collègue de travail déjà utilisatrice. Son objectif n'est pas tant d'arrêter que de réduire sa consommation de tabac, elle maintient donc volontairement les deux pratiques. Elle évoque la santé et les économies financières comme ses deux motivations principales. Comme Amélie et d'autres témoignages, elle regrette de ne pas pouvoir évaluer sa consommation avec la cigarette électronique, comme elle le fait plus facilement avec le tabac. Les contraintes techniques et les dysfonctionnements (fréquents) du matériel sont pour elle un véritable frein à l'usage. Au moment de l'entretien elle ne vapote pas car son matériel est en panne (le e-liquide a complètement noirci dans le réservoir). Mary n'a pas envie de s'intéresser spécialement au dispositif, elle cherche des informations fiables (qu'elle a du mal à trouver, elle s'en remet à son médecin généraliste, favorable à la cigarette électronique), une simplicité d'usage. Elle envisage dans un proche avenir de vapoter sans nicotine.



- Tristan, 53 ans, fonctionnaire (itw 8)

« Assez rapidement je me suis dit mais merde, t'as arrêté de fumé là ! C'est con ! (rire) (...) Et quand j'ai vraiment arrêté la cigarette électronique, là je me suis aperçu (...) que le besoin en nicotine était énorme et puis la constance du geste s'était bien installée. »

Je connais Tristan pour l'avoir déjà interviewé à propos de ses consommations de substances illicites il y a de nombreuses années. Expérimentateur dans l'âme, c'est sans surprise que je le croise en 2013 avec une cigarette électronique. L'entretien a lieu chez lui 2 ans plus tard. Tristan est célibataire sans enfant et vit en Seine-Saint-Denis.

Il commence à fumer à 14 ans et sa consommation atteint un paquet par jour ou davantage vers 18 ans. Tristan se sait et se dit dépendant (alcool, drogues, tabac, internet, sous-cultures, sexe...), ce qui ne lui pose pas vraiment de problème. Il n'a jamais envisagé d'arrêter le tabac ni même de diminuer sa consommation, d'ailleurs il achète son tabac par cartouches. En 2012 il découvre la cigarette électronique dans le bar qu'il fréquente quotidiennement. Le patron vend des kits, il en achète un par curiosité. Au bout d'une journée de vapotage (16mg de nicotine, dosage le plus fort proposé sur ce lieu de vente) il est surpris de ne pas avoir fumé de cigarettes. Rapidement il s'intéresse à l'univers de la cigarette électronique et achète un Mod. Il vapote pendant environ 18 mois durant lesquels sa consommation de tabac passe de 2 paquets par jours à 1 paquet par semaine (utilisé pour fumer du cannabis). Puis il se lasse de l'objet et ne le remplace pas lorsqu'il se casse un jour dans son sac.

Il développe un regard critique sur son expérience et sur l'objet. A l'arrêt de la cigarette électronique, sa consommation de tabac est démultipliée : il fume à présent près de 3 paquets par jour. Le jour de l'entretien, il se demande s'il ne va pas reprendre « mais différemment » la cigarette électronique, cette fois dans l'objectif de diminuer voire de cesser sa consommation de tabac. Il s'inquiète pour sa santé (il tousse énormément). Son témoignage apporte également un éclairage intéressant sur la diffusion (éphémère) de la cigarette électronique au sein des milieux populaires.



- Christine, 56 ans, sans emploi (itw 24)

« C'est une dépendance [à la cigarette électronique] dont je ne cherche pas à me débarrasser non plus. C'est une dépendance à moindre risque, c'est ce que je me dis. »

Une de mes collègues rencontre Christine sur son lieu de vacances, elle nous met en contact. Christine vit en région lyonnaise, l'entretien a lieu sur Skype. Elle est mariée (à un pharmacien ancien fumeur) et a 3 enfants (23, 26 et 28 ans, non fumeurs). Sans emploi depuis un an au moment de l'entretien, elle exerce sinon le métier d'opticienne.

De 20 ans à 52 ans, Christine fume 10 cigarettes par jour environ. Elle essaie une ou deux fois sans grande conviction les patchs et les gommes, sans succès. En revanche elle arrête spontanément et sans difficulté de fumer dès qu'elle apprend qu'elle est enceinte, mais reprend systématiquement après la période d'allaitement. Son mari pharmacien, ancien fumeur, lui parle en 2011 des cigarettes électroniques. Elle épluche alors les forums internet et commande sa première cigarette électronique à une époque où il n'y a pas de boutiques. Immédiatement sa consommation de tabac diminue de moitié. Durant 2 à 3 mois elle vapote et fume 4 à 5 cigarettes par jour, puis seule celle du petit-déjeuner perdure. Elle décide de la supprimer et n'a plus touché une cigarette depuis. Christine commence à vapoter à 12 mg, puis réduit progressivement jusqu'à 3 mg aujourd'hui. Comme c'est le cas dans plusieurs témoignages, Christine se sent rapidement dégoûtée par le tabac. Elle s'investit pendant un temps dans les communautés de vapoteurs sur Internet, va jusqu'à fabriquer son matériel, des e-liquides, se passionnent pour le sujet, ce qui lui permet aussi de développer des stratégies de réduction des risques (choisir par exemple un réservoir en verre et non en plastique, suivre les évolutions du matériel etc). Elle évoque aussi un fait important : l'arrêt du tabac avec la cigarette électronique ne lui a pas fait prendre de poids : « je me suis aperçue que de l'avoir comme ça souvent, je grignotais beaucoup moins. »



Vécu des utilisateurs de cigarette électronique

Rapport au tabac

Toutes les personnes interrogées ont rencontré le tabac à l'adolescence ou autour de 20 ans. Après les premières expériences, toutes ont rapidement fumé entre 10 cigarettes et un paquet par jour, voire davantage pour les plus gros fumeurs. Une exception : Georges, 24 ans, refuse de s'intéresser au tabac et représente l'unique non fumeur de notre échantillon⁹⁰.

Certains ont tenté à plusieurs reprises de diminuer ou d'arrêter leur consommation mais ces tentatives se sont soldées par des échecs (rechutes après quelques jours, quelques semaines ou même après deux puis trois années pour Sylvie). C'est notamment le cas de Vincent, Jo-Wilfried, Nathalie, Luc, Sylvie, Virginie.

Notons enfin que notre échantillon comportent plusieurs fumeurs qui disent n'avoir jamais eu l'intention d'arrêter et n'ont en tout cas jamais rien tenté dans ce sens avant la cigarette électronique. Il s'agit majoritairement des plus gros fumeurs (Tristan, Alex, Claude, qui fument un paquet par jour ou davantage). Il s'agit aussi de fumeurs plus modérés comme Christine qui consomme pendant de nombreuses années environ 10 cigarettes par jour et n'a jamais vraiment envisagé l'arrêt avant d'essayer la cigarette électronique.

Parmi ceux qui n'ont jamais essayé d'arrêter certains affirment n'en avoir jamais éprouvé le besoin ni le désir (Tristan, Alex), d'autres étaient persuadés de ne jamais pouvoir y arriver (« *ce n'est pas quelque chose qui me trottait dans la tête et je ne me sentais vraiment pas capable de la faire, vraiment je m'en sentais incapable* » dit Nicolas, 30 ans).

Alex, qui n'a pas retouché à une cigarette depuis qu'il utilise la cigarette électronique, fumait plus d'un paquet par jour depuis plus de 20 ans :

Tu n'as jamais essayé d'arrêter avant ?

⁹⁰ Voir « Un profil atypique », page 134

Non jamais. Je n'avais pas envie. J'avais plein de mes potes ou de mes copines qui arrêtaient mais moi j'avais pas envie. J'aime fumer, j'aimais ça tu vois donc je ne voyais pas l'intérêt d'arrêter un truc que j'aimais. Même malade je fumais. En 1992 j'ai eu des problèmes de santé, j'avais 22 ans, j'ai fait un mois de coma et une des premières choses que j'ai faite en me réveillant c'est fumer une clope. (Alex, 42 ans)

Christine enfin, femme de pharmacien entourée principalement de non fumeurs, a bien songé à arrêter. Cependant sa motivation est toujours restée très faible et vite balayée par les aspects négatifs liés à l'arrêt du tabac (le stress, la prise de poids, les troubles de l'humeur) :

Il y a eu d'autres moments où je me disais il faudrait que t'arrêtes, ce serait bien d'arrêter etc. et puis chaque fois ben... déjà je voyais les copines qui arrêtaient et qui prenaient 7-8 kilos, le stress aussi, j'ai autour de moi des gens qui ont arrêté et qui étaient vraiment assez odieux. Donc il y avait ça qui ne me faisait pas envie et puis je sais pas, un stress personnel, rien que l'idée de me dire bon, il faut que j'arrête, ce jour-là j'en fumais 3 ou 4 de plus quoi. (Christine, 56 ans)

Vers le sevrage tabagique ? Méthodes classiques versus cigarette électronique

D'abord et avant tout une question de santé : le tabac en disgrâce

L'image de plus en plus négative du tabac et les risques sanitaires sont les premières motivations évoquées par l'ensemble des personnes interrogées. Pour les plus de 30 ans mais aussi pour certains jeunes fumeurs que nous avons rencontrés (Claire, 18 ans ; Vincent, 26 ans ; Philippe, 22 ans), la santé est au cœur des motivations pour arrêter de fumer et adopter la cigarette électronique : « *J'arrête parce que j'ai peur de mourir et de laisser mes enfants orphelins trop tôt* » nous dit Nathalie, 40 ans. Pour Claire, la toxicité du tabac ne fait aucun doute. Fumer c'est s'assurer de mourir tôt : « *C'est quelque chose que je vois très scientifique dans ma tête. Les répercussions ça peut être terrible, je vois les cancers, les gens comment ça se passe, la chimio et tout je me dis que non je veux pas subir ça.* » Vincent (26 ans) et Jo-Wilfried (27 ans) se sont même fixés une limite dès le début de leur consommation de tabac : « *je ne fumerai pas toute ma vie* », « *je m'étais dit que je fumerai maximum 10 ans* ».

La dangerosité du tabac est désormais fortement ancrée dans les consciences et s'accompagne, y compris chez les fumeurs, d'un discours globalement très négatif sur

cette pratique. Seule semble encore subsister la notion de convivialité associée au « partage » d'une cigarette, que ce soit sur le lieu de travail (Nathalie travaille un temps en Roumanie, où « *tout le monde fume* » et où partager une cigarette est « *le seul moyen de se sociabiliser* ») ou en soirée (Vincent notamment, durant sa courte expérience de la cigarette électronique, réserve le tabac aux soirées entre amis : « *la cigarette électronique c'est quand même moins vecteur de lien social* »).

On relève tout de même la trace d'un discours anti-hygiéniste (tenu par Edith, 37 ans) mais qui finalement s'efface devant l'évidence : « fumer tue et fumer pue »⁹¹. Car en effet ce n'est pas seulement les risques sanitaires liés à l'usage du tabac fumé qui sont mis en avant mais tout ce qui entoure la pratique, dont principalement : l'odeur (nauséabonde), la fumée (toxique pour les autres, pour soi-même et gênante), les cendres, les mégots, la mauvaise haleine, les doigts et les dents jaunes...

Il ressort de l'ensemble des témoignages, tous profils confondus, un grand intérêt pour une façon de fumer « plus saine », « sans les inconvénients », qu'il s'agisse des désagréments quotidiens (mauvaise odeur, mauvaise haleine, brunissement des doigts et des dents, gêne pour les non fumeurs, toux et maux de tête...) ou des risques sanitaires plus sérieux désormais parfaitement connus de tous les fumeurs (cancers et pathologies lourdes). Même chez les « gros fumeurs »⁹², le tabac est en disgrâce. Cette « dénormalisation » du tabac, ce changement des normes sociales relatives au tabagisme par une modification des représentations sociales du tabac et de ses usagers, s'installe, selon Aurélie Lermenier-Jeannet, depuis une dizaine d'années⁹³. Plus encore que pour les drogues illicites et l'alcool, la perception des dangers du tabac a progressé au sein de la population française et les opinions sur cette pratique se font de moins en moins conciliantes. Comme l'explique Philippe, 22 ans, fumer est devenu gênant : « *J'étais obligé d'aller à la fenêtre pour pas que ça dérange les gens, je pouvais pas faire ça quand il y a du monde. Je me sentais gênant avec le tabac en fait.* »

⁹¹ Pour reprendre l'expression à M. Roustan, article cité plus loin.

⁹² Un paquet et plus par jour.

⁹³ Voir LERMIER-JEANNET A. (2014), *Le tabac en France : un bilan des années 2004-2014*, Tendances n°92, publication de l'OFDT.

Voir également au sujet de cette évolution ROUSTAN M. (2011), « Fumer tue et fumer pue : métamorphoses sociales et culturelles du tabac et de sa combustion », in LIEUTAGI P. et MUSSET D. (dir.), *Les plantes et le feu*, C'est-à-dire Éditions, coll. « Un territoire et des hommes », p 59-71 ; et CONSTANCE J. et PERETTI-WATEL P., « Prévenir le tabagisme par l'image », *Ethnologie française : Anatomie du dégoût*, XLI, 2011, 1, p. 67-78

La cigarette électronique, face à ce tableau, c'est d'abord la perspective de continuer à fumer, mais « plus sainement » :

Je voulais vraiment arrêter la vraie cigarette, mais je ne voulais pas du tout arrêter de fumer (...) tous les autres trucs, les substituts nicotiniques c'est une autre démarche...ils ont pour vocation l'arrêt...moi je voulais continuer à fumer sans me bousiller autant la santé (Edith, 37 ans)

La toxicité avérée du tabac fumé et la marginalisation progressive de cette pratique ont contribué à rendre attractif un dispositif qui existait depuis longtemps et n'avait pourtant pas rencontré de succès. Les bénéfices de l'arrêt du tabac et de son remplacement par la cigarette électronique sont immédiatement mis en avant, même par les plus jeunes des personnes interrogées :

J'ai commencé par le tabac pendant 2 ans et ce que j'ai reproché justement à ça c'est qu'on sent quand même une gêne, l'odeur est pas géniale donc du coup pour l'entourage et même pour l'endroit où on vit c'est quelque chose qu'est pas vraiment génial. Dans le ressenti il y a une grande différence je trouve entre la cigarette électronique et ça parce que déjà en terme de bien-être moi je me sens mieux parce que j'ai pas tout le temps cette odeur sur moi, et au niveau des poumons je me sens mieux maintenant. (Philippe, 22 ans)

Une image négative des substituts nicotiniques

La plupart des personnes interrogées se montrent sceptiques quant à l'efficacité des substituts nicotiniques existants. Les témoignages font essentiellement référence aux gommes et aux patches, les autres formes ou produits ne sont jamais mentionnés et ne semblent pas connus : on ne s'y intéresse pas et on n'a pas d'information sur la question, c'est un peu comme si ces éléments ne faisaient pas partie du paysage. A la lecture des témoignages il apparaît évident que les moyens de substitution classiques sont associés à une image négative qui ne peut rivaliser avec l'attraction et l'intérêt que suscite la cigarette électronique. Philippe, comme Claire, n'accordent aucune crédibilité aux substituts nicotiniques classiques, qu'ils qualifient de chers (alors qu'ils peuvent être en partie remboursés) et inefficaces.

Tu as essayé d'autres moyens pour arrêter le tabac ?

Non. J'ai eu des échos de ça et on me disait que c'était pas génial, que ça coûtait cher et qu'au final y'avait pas beaucoup d'effet et qu'on avait toujours envie de fumer. Donc au final beaucoup de personnes avaient un patch et fumaient à côté, du coup c'est encore pire. Donc je voulais éviter ce genre de chose, je me suis pas mal renseigné sur la cigarette électronique et je suis passé à ça. (Philippe, 22 ans)

Et tu as pensé aussi aux autres substituts comme les patchs ?

Non je trouvais ça trop compliqué, j'aurais oublié, et puis même ça m'intéressait pas. Je me suis dit... j'ai pas envie d'arrêter directement. Parce que les patchs... je vois les gens, pour certains ça marche pas en plus donc je veux pas mettre de l'argent là-dedans. Et je vois pas ça comme quelque chose d'efficace (Claire, 18 ans)

Pour Tristan (53 ans) et Alex (42 ans), tous deux gros fumeurs depuis plus de 20 ans et qui n'ont jamais tenté d'arrêter de fumer, la simple idée d'avoir recours à un dispositif médicalisé agit comme un repoussoir :

Je n'ai jamais fait la démarche de toute façon pour les patchs. En fait je ne sais pas, ça dépend comment tu présentes la clope électronique. Si on m'avait présenté ça comme un médicament si tu veux, j'ai horreur des médicaments donc y'a peu de chances pour que je teste. J'aurais pas été voir mon médecin pour me faire prescrire une clope. La clope électronique ça marche aussi parce que c'est en vente libre. Les gens s'emparent de ça parce qu'ils peuvent tester à tous moments et ils peuvent se dire ben non ça marche pas ou réessayer autre chose. Moi les patchs j'ai jamais essayé, les nicorette machin là j'ai jamais essayé et je trouve ça dégueulasse, j'ai jamais fait cette démarche de réduire ma consommation de cigarettes, ça me fait chier quoi. (Alex, 42 ans)

J'ai pas envie de prendre de la nicotine par la peau. Franchement je vois pas l'intérêt (rire) Et puis je ne sais même pas si je sentirais l'effet, je te dis la gestuelle est quand même très importante dans ma démarche.

Et si ça avait été un produit remboursé par la sécu, que tu achètes en pharmacie ?

Je pense que je ne serais pas rentré dedans. Moi c'est le bar. C'est parce que ça se passait là à cet endroit-là. Et puis un truc médicalisé c'est carrément repoussoir pour moi. Mais pour les gens qui sont dans la volonté d'arrêter de fumer, je pense que c'est plutôt sécurisant. On n'achète pas ses médicaments dans un bar (rire) alors que moi j'achète mes trucs plutôt dans les bars, que ça soit mon cannabis, ma cigarette électronique ou ma Pelfort. (Tristan, 53 ans)

Seule Nathalie, 40 ans, croit dans l'efficacité des patchs pour arrêter de fumer. Elle y a déjà eu recours à plusieurs reprises lors de ses tentatives d'arrêt précédentes et pour elle, c'est la seule véritable issue pour sortir du tabac. Elle observe cependant que les informations sur la façon de les utiliser ne sont pas faciles d'accès. Elle a pris le temps d'identifier un site Internet suisse qui lui semble fiable. Comme nous le verrons plus loin, sa tentative d'arrêt avec la cigarette électronique s'est soldée par un échec.

Donc depuis j'ai arrêté avec des patchs. Et avec des rechutes. Dès que je sors, je picole, je fume.

Mais est-ce que c'est une consommation qui te conviendrait dans la durée de ne fumer qu'en soirée ?

Non moi je voudrais arrêter complètement. Et les patchs m'aident vraiment pour le coup.

Tu utilises quoi comme patchs ?

Je navigue, là je suis à 14, des fois je les découpe. (...) Les patchs je ne me les fais pas rembourser non plus, je pourrais les acheter au Monop' ce serait pareil. Et puis sur le fonctionnement des patchs je suis allée sur un super site stop-tabac en Suisse, c'est bien fait et ils t'expliquent plein de trucs sur la manière d'utiliser les patchs, comme par exemple le garder la nuit, le fait que tu peux quand même fumer une cigarette et que ça ne sert à rien d'enlever ton patch etc. Mais ces informations là il faut aller les chercher. Même dans ma consultation de tabacologie ils ne m'avaient pas expliqué ça. (...) Le truc par contre c'est que quand j'arrête la clope je grossis. (Nathalie, 40 ans)

Un sevrage « sans effort » ?

Le sevrage tabagique par les voies connues jusqu'ici est synonyme d'effort, de frustration, de privation et de renoncement à différents plaisirs. Il s'accompagne de surcroît de nombreux effets négatifs : la prise de poids, les modifications de l'humeur, les échecs et rechutes fréquentes, la fragilisation de l'estime de soi qui en découle. Pour peu que l'arrêt se déroule avec un suivi médical et des produits obtenus sur ordonnance, le fumeur est socialement affecté au rôle peu valorisant du malade qui a besoin d'aide, voire à celui du toxicomane. Face à tous ces désagréments, les bénéfices de l'arrêt du tabac peinent à se faire apprécier.

Loin de ces impressions négatives, la cigarette électronique propose d'expérimenter de nouvelles sensations, un « nouveau plaisir ». Elle renforce l'estime de soi des fumeurs qui jusque-là pensaient ne jamais être capables de réduire ou de cesser leur consommation de tabac et apporte de nombreux bénéfices immédiats sans les désagréments précédemment cités. Elle place le fumeur dans une démarche positive et engageante, le conduit presque jusqu'à « l'euphorie » :

Au bout de 15 jours, le premier truc : j'ai retrouvé l'odorat. Un matin je rentre dans la cuisine et je me dis putain la poubelle pue ! Ça faisait sûrement des années qu'elle puait chez moi et je ne l'avais jamais sentie (rire) ! Deuxième effet : la toux du matin. Moi qui suis maintenant un vieux fumeur, le matin je crachais mes poumons à l'époque, et c'est revenu d'ailleurs. Mais donc là j'ai arrêté de tousser. Donc l'odorat, l'arrêt de la toux, le goût et puis assez rapidement le porte-monnaie ! Incontestablement. Donc tout ça cumulé, au bout de quelques semaines, un mois, j'ai ressenti une forme d'euphorie particulière. (Tristan, 53 ans)

Autre effet bénéfique du passage à la cigarette électronique : l'utilisateur se met fréquemment en position d'« apprendre », activité valorisante, stimulante et gratifiante. Le vapoteur se documente, s'intéresse à un phénomène en train de se dérouler et auquel il participe ou assiste aux premières loges. Mais au-delà de ces avantages, s'interroger sur les mécanismes de l'addiction, sur ses comportements et sur la nature des produits que l'on consomme participe certainement à une prise de distance par rapport à sa pratique. A l'occasion du salon Vap'Expo, nous nous sommes entretenu avec un *modder* et ses connaissances sur les mécanismes de l'addiction à la nicotine, ses modalités d'absorption et le fonctionnement des cigarettes électroniques étaient impressionnantes :

Vous vapotez depuis longtemps ?

Depuis 1 an

Et en 1 an déjà vous avez acquis toutes ces connaissances ?

Oui c'est quelque chose qui m'intéresse beaucoup. Disons que la cigarette électronique a prolongé mon espérance de vie de pas mal d'années. J'étais fumeur, j'ai chopé un cancer de la vessie, j'ai eu 6 opérations, et là le dernier bilan est bon, depuis 1 an. L'année dernière c'était pas bon, j'ai arrêté de fumer, je suis passé à la vape et pour l'instant je n'ai pas de récidive. C'est la première fois que je ressors sans récidive. (...)

Toutes ces connaissances- là vous les aviez quand vous étiez fumeur ?

Absolument pas. (...) Le problème il est là, c'est que il y a tellement de questions qu'on pose aux gens quand ils vapotent et il y en a tellement pas qu'on pose aux gens quand ils fument que c'est quand même inquiétant. Je pense que les lobbies du tabac sont très très puissants. Il ya beaucoup de désinformation de la part des Etats et c'est dommage. » (Observation 1)

Parmi les personnes interrogées figurent donc des fumeurs invétérés qui n'ont jamais tenté d'arrêter (et disent ne jamais s'en être sentis capables), d'autres qui ont multiplié les tentatives d'arrêt en faisant appel à tous les outils disponibles (substituts nicotiniques vendus en pharmacie, médecines douces, hypnose, consultations en tabacologie...).

Quel que soit leur rapport au tabac, tous les témoignages décrivent un sevrage tabagique ou une diminution conséquente de la consommation largement facilités par la cigarette électronique. Là où les tentatives précédentes sont marquées par l'effort, l'échec et les désagréments, la cigarette électronique apparaît pour beaucoup dans un premier temps comme un outil assez « miraculeux ». Plusieurs personnes interrogées rapportent qu'elles ont arrêté de fumer presque « à leur insu », sans s'en rendre

compte : « *je me suis aperçue que je ne fumais plus* » dit Christine, « *l'arrêt du tabac a été un constat* », explique Tristan.

Pour les personnes interrogées qui ont essayé d'arrêter de fumer avant l'apparition de la cigarette électronique, toutes les tentatives se sont soldées par des échecs. De ces expériences elles ne gardent en mémoire que les aspects négatifs : baisse de l'estime de soi, prise de poids, mauvaise humeur, sensation de mal-être, impressions de fournir des efforts démesurés pour « tenir ». Alors que les bénéfices de l'arrêt du tabac ou de sa diminution drastique sont remarqués même par les jeunes utilisateurs de cigarette électronique comme Philippe, 22 ans, ces mêmes bénéfices semblent occultés par la difficulté et les efforts fournis lors d'autres tentatives de contrôle de la consommation, comme en témoigne Luc, 42 ans :

Tes fringues ne puent plus, tu tousses plus, tu sens réellement physiquement quelque chose, tu es moins essoufflé, tu te sens beaucoup mieux, tu as un réel bénéfice sur la santé

Par contre quand tu as essayé d'arrêter précédemment sans la cigarette électronique, tu n'as que des mauvais souvenirs, tu ne te souviens pas des effets positifs ?

Non parce que tu luttas tous les jours pour pas prendre des clopes et que tu es obnubilé. Alors que quand tu prends la cigarette électronique tu es à l'écoute, tu te demandes si ça va vraiment changer quelque chose. Tu n'es pas dans la même posture. (Luc, 42 ans)

Je pense que si c'était vendu en pharmacie ça enlèverai le côté plaisir... au final le côté plaisir est vachement important je pense pour accepter ce substitut là... c'est-à-dire on renonce au plaisir qui est la cigarette pour entrer dans un sevrage, alors qu'il y a pas mal de gens qui achètent une cigarette électronique dans le but d'arrêter de fumer et ils se rendent compte en fait que ça leur plaît... (Greg, 28 ans)

Au parcours du combattant que tout fumeur souhaitant arrêter anticipe ou endure, s'oppose le plaisir lié à l'expérimentation d'une nouvelle pratique. La cigarette électronique place l'utilisateur dans une posture totalement opposée à celle adoptée lors d'un sevrage : il ne s'agit pas *d'arrêter quelque chose* que l'on aime mais de *commencer quelque chose*, de découvrir de nouvelles sensations :

J'ai commandé plein de trucs sur Internet, j'ai reçu, j'ai goûté. J'ai pris un kit Ego de base avec un set de différents goûts. Après je n'ai pas trop pris de conseils sur les taux de nicotine donc je suis parti à l'aveugle et c'était pas terrible. J'ai regardé le plus faible et le plus fort et je me suis dit je prends le milieu pour voir ce que ça donne. C'était 10 mg à peu près. J'étais un peu déçu mais par contre j'ai réussi à stopper net la clope. J'ai totalement arrêté à ce moment-là la cigarette. Et sans réel effort. Dès que j'ai reçu le kit j'ai commencé, c'était pas satisfaisant à 100 % mais malgré tout j'avais plus ce besoin de fumer. Et là je n'ai pas eu d'humeur irascible ou autres désagréments (Luc, 42 ans)

Ce qui frappe dans les entretiens et les observations informelles que nous avons pu faire, c'est la facilité déconcertante avec laquelle les nouveaux utilisateurs de cigarette électronique abandonnent le tabac, y compris les plus gros fumeurs. Même si une partie d'entre eux alterne cigarette électronique et tabac, cette consommation est presque immédiatement considérablement réduite, et aux dires des personnes, « sans effort ». Les vapoteurs, dont la plupart ont expérimenté d'autres méthodes de sevrage, mettent en avant l'absence de frustration lors de l'arrêt du tabac : « *ça rend les choses faciles* », « *ça m'a permis de voir que je pouvais me passer du tabac* », c'est un « *coup de pouce qui crée un nouveau plaisir* ». Comme le dit Jo-Wilfried, la cigarette électronique est « *une manière de garder le plaisir de fumer, mais sans la dangerosité liée au tabac* », un moyen d'éviter la combustion.

Arrêter ou réduire drastiquement sa consommation de tabac avec la cigarette électronique est très gratifiant, surtout quand les tentatives de sevrage précédentes se sont avérées des échecs culpabilisants. La cigarette électronique intervient pour contrer la dépendance à la nicotine tout en conservant le geste. Elle restaure également la confiance du fumeur dans sa capacité à arrêter le tabac.

Maternité et tabac

Les mères présentent un parcours particulier : les grossesses interviennent comme des « temps de pause » dans le parcours tabagique. La volonté de réduire ou d'interrompre la consommation intervient parfois dès le désir de grossesse, notamment lorsque la conception ne va pas de soi. Mais la plupart des femmes interrogées ont arrêté ou réduit considérablement leur consommation au moment où elles ont appris qu'elles attendaient un enfant.

Certaines d'entre elles semblent arrêter spontanément et sans effort dès qu'elles apprennent qu'elles sont enceintes, quand d'autres éprouvent des difficultés. Celles-ci s'autorisent souvent 1 à 2 cigarettes par jour, parfois davantage.

Edith, 37 ans, mère d'un bébé de 8 mois, vapotait à 16 mg de nicotine au tout début de sa grossesse. A cette occasion, elle choisit de conserver la cigarette électronique mais de diminuer le taux de nicotine : « ça s'est fait exclusivement parce que je suis tombée enceinte. J'ai réduit progressivement la nicotine pendant ma grossesse. Le but était le sevrage *in utero*, ce qui s'est fait, puisque je suis arrivée à 0 nicotine à mes 7 mois et demi de grossesse ».

Virginie, 38 ans, n'a pas réussi à arrêter de fumer pendant sa grossesse, en 2012. Elle n'a pas non plus osé essayer la cigarette électronique durant cette période, l'utilisation de celle-ci lui était d'ailleurs formellement déconseillée par l'anesthésiste-tabacologue qu'elle consultait à la maternité : « *Aujourd'hui je pense que c'est une connerie. J'aurais dû garder les patchs pour la nicotine et prendre une clope électronique pour le geste, qui était mon vrai problème. Bref, si c'était à refaire je pense que je prendrais cette initiative.* »

Jusqu'à l'accouchement elle a recours aux patchs et diminue tant bien que mal sa consommation de cigarettes. L'hospitalisation due à des complications lors de la naissance de sa fille agit comme une cure de désintoxication du tabac : elle arrête les patchs et la cigarette et n'a plus fumé depuis.

Etonnamment, la cigarette électronique arrive dans son parcours de fumeuse alors qu'elle est déjà sevrée du tabac, comme un moyen d'éviter la rechute :

Mais quand ma fille a eu 5 ou 6 mois, j'allais un peu mieux et on a organisé une grande fête avec des copains. Et là je me suis dit que ça craignait parce que j'avais quand même encore des grosses envies de clopes et je me suis dit avec un peu d'alcool et l'envie de faire la fête après tous ces mois de galère et de privations, je vais retomber c'est sûr. C'est là que mon mec a eu l'idée de génie de me dire : mais prends toi une clope électronique pour la soirée ! je te la prépare et tu verras ça va passer tout seul. Et c'est ce que j'ai fait, j'ai tété ce truc toute la nuit. Et honnêtement, je pense que ce soir-là si je n'avais pas eu ça, je serais retombée dans la clope, c'est sûr à 100%. J'aurais craqué. De toute façon toutes mes copines fumeuses qui ont eu des gamins à peu près en même temps que moi ont soit arrêté complètement ou pas tout à fait complètement pendant la grossesse et l'allaitement et elles ont toutes repris après.

Quelques mois plus tard un nouvel épisode se présente où Virginie se sent faible et anticipe une possible rechute. Elle a alors à nouveau recours à la cigarette électronique, à 0 mg de nicotine. Elle finit par délaisser l'objet sans y prêter attention au bout de quelques semaines. De son expérience elle conclut :

La clope électronique, je ne sais pas si c'est une panacée, mais en tout cas c'est ce qui m'a permis, non pas d'arrêter la clope, mais de ne pas reprendre. Je n'aurais jamais tenu le coup sur le long terme si je n'avais pas pu me reposer sur la clope électronique à ces moments-là où tu es faible quand tu es ex-fumeur.

Argument financier

L'argument financier est rarement mis en avant et lorsqu'il l'est, les personnes interrogées le décrivent plutôt comme un « bénéfice secondaire ». L'entrée dans la pratique s'accompagne d'ailleurs fréquemment d'un coût relativement important : on

achète d'abord un « kit de base » (quelques dizaines d'euros) pour ensuite se montrer plus exigeant sur la qualité du matériel. Les sommes investies vont alors d'une cinquantaine à plusieurs centaines d'euros. Viennent ensuite les e-liquide, les pièces de rechange, les accessoires éventuels. Cette étape est donc rarement franchie par les plus jeunes aux budgets serrés qui tendent à se procurer des modèles d'entrée de gamme (Claire, 18 ans, achète chez son buraliste habituel un modèle à 20 euros), de qualité souvent médiocre. La fragilité du matériel (fuite, dysfonctionnements, mauvaise résistance aux chutes ou au transport dans les poches) est citée à plusieurs reprises comme un véritable frein à l'usage de la cigarette électronique : le dispositif n'apporte pas suffisamment de satisfaction, ou bien une fois cassé on ne le remplace pas (Vincent, 26 ans).

Chez les utilisateurs plus âgés que nous avons rencontrés, le coût n'est pas pris en compte : il s'agit d'utilisateurs insérés, qui travaillent et qui consacraient de toute façon déjà un budget important à l'achat de tabac. Même l'éventualité de voir le dispositif remboursé par la sécurité sociale est la plupart du temps balayée du revers de la main dans nos entretiens. Nathalie 40 ans par exemple, n'a jamais cherché à se faire prescrire les patchs lors de ces précédentes tentatives d'arrêt du tabac, alors même que sa mutuelle les aurait pris en charge.

Positionnements au moment d'essayer la cigarette électronique

La plupart des personnes que nous avons rencontrées a essayé d'arrêter de fumer, à un moment ou un autre, et a connu des périodes d'abstinence allant de quelques semaines à plusieurs mois ou années. La cigarette électronique a fait son apparition dans leur vie quotidienne parce qu'elle était perçue comme une alternative au tabac, un moyen d'arrêter de fumer. Elle a pris place dans un processus de sevrage plus ou moins avancé selon les personnes rencontrées. Cependant, tous n'envisagent pas la cigarette électronique de la même manière et ne poursuivent pas les mêmes objectifs au moment de l'essayer. Nous avons distingué 4 postures :

Un produit de substitution au tabac

Certains ont pour projet d'arrêter le tabac et envisagent d'emblée la cigarette électronique comme un produit de substitution au tabac. En revanche, ils ne prévoient pas (pas encore ou au contraire pas du tout) d'arrêter la cigarette électronique. Parmi eux, certains ont déjà fait plusieurs tentatives d'arrêt qui se sont soldées par des échecs, d'autres au contraire n'ont même jamais envisagé d'essayer d'arrêter parce qu'ils ne s'en sont jamais sentis « capables ». Claude, 34 ans, affirme : « *j'aurais jamais arrêté la cigarette sinon, j'aurais fumé jusqu'à ma mort* ». Ici, il s'agit clairement de troquer une dépendance contre une autre perçue comme infiniment moins dangereuse.

Pour Amélie, la cigarette électronique n'est pas un outil de sevrage mais bien un produit de substitution, qui présente de nombreux avantages. Le rapport de dépendance n'est pas considéré comme un problème à résoudre :

Je ne suis pas dans une logique d'arrêt du tabac ; je garde la même logique de dépendance. Cela n'a rien résolu de ce point de vue-là. J'ai substitué une pratique par une autre, que je sais moins nocive pour la santé, plus pratique d'usage, qui n'importune pas mon entourage. Le coût d'achat très faible au départ est aussi un argument pour s'y mettre. (Amélie, 42 ans)

Un outil de sevrage tabagique

D'autres ont également pour projet d'arrêter le tabac mais envisagent d'emblée la cigarette électronique comme un moyen de sevrage tabagique, un outil intermédiaire, temporaire, transitoire, avant l'abstinence totale. Claire, 18 ans, ne se sent pas capable d'arrêter le tabac sans aide : « *je n'aurais pas pu stopper d'un seul coup, il fallait un intermédiaire entre l'arrêt total et le milieu* ». Cet intermédiaire est la cigarette électronique, qui représente pour elle « *l'espoir d'arrêter* ». Pour Virginie (38 ans), mais aussi pour Philippe (22 ans), la cigarette électronique est aussi envisagée comme un moyen de ne pas rechuter lors de périodes où l'ex-fumeur se sent plus vulnérable :

Je pense qu'en utilisation quotidienne et régulière oui j'arrêterai mais après pour des soirées entre potes ou des trucs comme ça, ça peut toujours être agréable. C'est un peu l'équivalent d'une chicha mais sans tabac. Ou même si jamais j'ai un gros coup de stress suite aux examens ou ce genre de chose, je pourrais toujours me détendre un peu là-dessus plutôt que de retomber dans la dépendance [au tabac]. (Philippe, 22 ans)

On verra en revanche que pour Nathalie (40 ans), qui poursuivait ce même objectif, l'expérience a échoué et qu'elle n'envisage pas d'y avoir recours à nouveau.

Un moyen de réduire ou de contrôler la consommation de tabac

Une partie des personnes interrogées envisagent la cigarette électronique comme un moyen de réduire et de contrôler leur consommation de tabac, sans pour autant vouloir y mettre un terme. L'objectif ici est d'alterner cigarette de tabac et cigarette électronique dans une même journée et/ou dans une même semaine. Sylvie n'affiche pas au départ une intention aussi claire mais développe avec le temps ce type d'usage : elle fume du tabac en soirée et à certains moments de la journée, elle vapote lorsqu'elle va chez ses parents (qui s'inquiètent pour sa santé) ou qu'elle n'a pas envie de sortir pour fumer. Franck en revanche, adopte la cigarette électronique pour répondre à la demande de sa copine qui ne souhaite pas qu'il fume chez elle. Séduit finalement par le dispositif et ses avantages, et bien que très critique à son égard, il se dirige vers l'abstinence. Le projet de Mary (53 ans) consiste avant tout à réduire sa consommation de tabac, elle n'envisage pas de l'interrompre :

Moi mon but est de faire un mix : s'autoriser une ou deux cigarettes plaisir par jour, et palier à cette addiction par la vapote, pour gérer le manque. (Mary, 53 ans)

L'arrêt du tabac « par inadvertance » : « je me suis aperçu que j'avais arrêté de fumer »

Enfin, certains fumeurs n'ont jamais eu l'intention déclarée d'arrêter le tabac et se situent dans une démarche d'expérimentation. Ils se sont intéressés à la cigarette électronique avant tout par curiosité pour un phénomène nouveau se déroulant sous leurs yeux. Parmi eux les trajectoires sont très différentes, bien que l'histoire commence toujours à peu près de la même manière : ils semblent arrêter le tabac presque à leur insu. Les témoignages sont récurrents dans ce sens. L'utilisateur est lui-même surpris de la disparition très rapide de l'envie de fumer, une envie qu'il croyait jusqu'ici incontrôlable : « *ça s'est fait naturellement* », « *ça n'a pas été une décision d'arrêter de fumer* », « *je me suis aperçu que je ne fumais plus* ».

La consommation de tabac et de cigarette électronique évolue de façon parfois radicalement opposée : si Christine n'a plus touché une cigarette de tabac depuis 3 ans, Tristan a vu sa consommation décuplée après l'abandon de la cigarette électronique.

Et puis en fait je me suis aperçue que dès que j'ai pris la cigarette électronique, alors que c'était toujours pas dans l'idée d'arrêter de fumer, des 10 cigarettes par jour je n'en fumais

plus que 5. (...) Et puis au bout de quelques temps je me suis aperçue que les cigarettes que je fumais je les écrasais au bout de quelques taffes parce que je trouvais ça dégueulasse. Et puis le cheminement suivant ça a été de me dire, quand j'en avais envie d'une, ben non elle va être mauvaise donc je ne la fume pas. Et puis il ne me restait plus que la cigarette du matin après le café. Et puis celle-là elle persistait et un jour je me suis dit bon, il n'en reste qu'une, allez, un peu de volonté, tu peux la supprimer celle-là. Donc celle-là j'ai décidé de l'arrêter, alors que toutes les précédentes je n'avais rien décidé, ça s'était fait tout seul. Ça a pris entre 2 et 3 mois. (Christine, 56 ans)

Excessif en tout, Tristan se vit et se dit dépendant de toutes sortes de pratiques et de produits sans que cela ne lui pose réellement problème. Nous verrons plus loin que Tristan abandonne la cigarette électronique et reprend de plus belle le tabac au bout d'environ 18 mois.

Et j'achète sans arrière-pensée particulière. Il avait les liquides qui allaient avec et là c'est important parce que tout de suite je prends le 16 mg c'est-à-dire le plus fort qu'il avait. Et puis je branche la machine, je remplis le flacon et j'ai commencé à vapoter. Et puis je suis rentré chez moi et là je me suis dit « merde, j'ai pas fumé de clope de la soirée ». Et pas une seule. Donc j'étais assez étonné moi-même. Dans un premier temps ça a été la surprise, vraiment je suis resté interloqué en me disant effectivement je n'ai pas fumé. Assez rapidement je me suis dit mais merde, t'as arrêté de fumé là ! C'est con ! (rire) Et puis au bout d'une quinzaine de jours, je pense que je n'en avais pas rallumé une seule (Tristan, 53 ans)

« Passer » à la cigarette électronique, adopter une nouvelle pratique

Parmi les motivations pour adopter le dispositif et les facteurs qui accompagnent le passage à l'acte d'achat on distingue trois situations :

L'expérimentation résulte d'une démarche personnelle, d'un intérêt pour les innovations technologiques. Jo-Wilfried (27 ans), s'intéresse très tôt à l'objet puisqu'il achète une cigarette électronique dès 2010, à une période où « *le matériel était vraiment pourri mais c'était une révolution* ». Il n'a alors que 23 ans et envisage déjà d'arrêter de fumer. Animateur de prévention, il est aussi plus au fait des questions de réduction des risques et souhaite « *échapper à la combustion* », identifiée comme la principale source des problèmes de santé liés à la consommation de tabac. Il rappelle qu'en 2010, les discours sont encore très alarmistes sur cet outil et que les sources d'information se limitent alors aux forums d'utilisateurs sur Internet.

Je suis relativement *geek*. Avant de me rendre dans la boutique, j'avais croisé toutes les informations que l'on trouvait en ligne sur la santé. (...) J'ai fréquenté le plus gros forum de

cigarette électronique sur lequel j'ai un compte⁹⁴. Sur ce forum, c'était un monde à part : beaucoup de compréhension et d'entraide, qui ressemble beaucoup aux groupes de paroles. Tu peux créer une bannière avec le décompte du nombre de jours depuis ton arrêt du tabac, le matériel que tu utilises et le nombre de cigarettes « tueuses » auxquelles tu as échappé depuis ton arrêt, et la somme d'argent économisée. On trouvait des encouragements et de l'accompagnement que l'on ne pouvait pas trouver à l'extérieur.

Cette forme d'agrégation d'usagers qui se retrouvent pour échanger sur leur consommation n'est pas sans rappeler les associations d'auto-support courantes dans le monde des drogues illicites : en l'absence de tout discours et de toute information officielle, une pratique se développe et les premiers utilisateurs recherchent et diffusent des informations fondées sur leurs propres expériences. Jo-Wilfried se sent rapidement faire partie de cette « *communauté* » de vapoteurs et constate, à la lecture des messages envoyés par les internautes, que la cigarette électronique « *a donné une seconde vie à tous ceux qui pensaient ne plus pouvoir arrêter le tabac* ».

Une initiation via l'entourage professionnel. Plusieurs personnes interrogées racontent comment l'objet apparaît soudainement dans un bar populaire ou dans un bureau et comment « *tout le monde s'y met* ». Amélie (42 ans) et Mary (53 ans) s'intéressent à la cigarette électronique parce que des collègues de travail l'utilisent. La rencontre avec la cigarette électronique se déroule aussi sur le lieu de travail pour Guillermo, 38 ans. Ouvrier en usine, entouré de collègues fumeurs et globalement plus âgés, il est surpris de constater leur engouement pour la cigarette électronique, « *gadget* » perçu comme peu viril et peu compatible avec la culture professionnelle du monde ouvrier. C'est avec un collègue déjà utilisateur qu'il se rend en boutique pour acheter sa première cigarette électronique :

J'ai eu l'occasion d'échanger avec des gens qui utilisaient la cigarette électronique, mais cela ne me disait rien. Je craignais ce côté gadget. Mais en travaillant à l'usine, sur des postes très contraignants, un jour j'ai vu des vieux fumeurs avec des clopes électroniques. Il m'a fait goûter et j'ai trouvé que l'effet était fort. Je n'imaginais pas que l'effet de la nicotine puisse être aussi fort. Il fumait du 18 mg de nicotine. Je trouvais ça sympa. J'aimais bien aussi l'idée de mélanger des goûts. J'ai remarqué que beaucoup de vieux avaient des cigarettes électroniques à l'usine. A l'extérieur il y a un petit espace où tout le monde allait fumer avec un café. Avec la clope électronique cela permet de fumer sur les postes de travail sans faire de pause. Beaucoup d'entre eux étaient très contents. Un peu comme ils prennent soin de leurs voitures, ils nettoient les jantes, ils faisaient très attention à leur clope, avec un petit étui. Sur 50 fumeurs, entre 15 et 20 personnes se sont mis à la cigarette électronique à l'usine. (Guillermo, 38 ans)

⁹⁴ <http://www.forum-ecigarette.com/>

Une initiation via l'entourage amical. Pour Nathalie (40 ans) ou Luc (42 ans), c'est la présence dans leur entourage d'un ancien fumeur converti à la cigarette électronique qui les convainc d'essayer. Nathalie évoque aussi le poids de l'intervention d'un médecin, favorable à la cigarette électronique, entendu à la radio :

J'ai commencé la cigarette électronique pour deux raisons. Parce que il y avait Franck qui avait arrêté et qui était un gros fumeur et que ça fonctionnait sur la longueur donc j'étais impressionnée par l'efficacité du truc et puis j'ai entendu une émission de France Inter où il y avait des médecins qui disaient qu'en gros c'était le lobby des cigarettiers qui disaient que la cigarette électronique était hyper nocive mais qu'en fait voilà, il valait mieux fumer la cigarette électronique que de fumer du tabac. Donc comme je fais assez confiance à France Inter (rire) j'ai acheté une cigarette électronique.

Comment tu t'y es pris ?

J'ai suivi les conseils de Franck, il m'avait dit qu'il y avait un variateur machin, il m'avait expliqué un peu donc j'avais tout noté, j'ai suivi ses conseils et je suis allée dans une boutique.

Tu n'as pas commandé par internet ?

Non parce que ça m'a pris en pleine rue. Je suis passée devant une boutique et j'ai acheté les produits. Et puis j'ai trouvé ça génial. Du moins, au début les premiers jours un peu dégueu, enfin pas dégueu mais... c'était pas la cigarette. (Nathalie, 40 ans)

Une période de transition commune à tous les expérimentateurs

L'ensemble des personnes rencontrées décrivent un temps d'adaptation à la cigarette électronique. Ces descriptions sont très similaires, quels que soient le profil, l'âge ou les motivations des utilisateurs. Ce temps de rencontre et d'apprivoisement d'une nouvelle pratique est relativement court (une quinzaine de jours selon les personnes interrogées). Très souvent, le tabac est encore présent, même si sa consommation diminue très rapidement :

Oui il y a eu un chevauchement mais qui a duré sur un paquet de cigarettes. J'avais un paquet de clopes plein, j'avais ma cigarette électronique, je me forçais quand même, il y avait un peu de volonté, je me forçais à être sur la cigarette électronique et le soir je m'allumais une cigarette voire 2 et c'est tout. Mais voilà, le paquet n'a pas fait longtemps, peut-être une semaine. (Nicolas, 30 ans)

C'est aussi à ce moment-là que le choix des modalités d'achat s'opère : exclusivement par Internet pour certains et pour des raisons souvent économiques (mais aussi par méfiance ou hostilité à l'égard des commerçants et vendeurs de ce

produit), exclusivement en boutique où l'on vient chercher un conseil pour d'autres, chez un buraliste pour une partie, souvent les plus jeunes utilisateurs.

L'utilisateur découvre le matériel, fait des tests. Cette phase de « réglages » signe son engagement dans cette nouvelle pratique. Elle lui permet d'identifier les différents types de matériel, les dysfonctionnements, les différents e-liquides, d'expérimenter différents dosages en nicotine. Elle vise à « trouver un équilibre satisfaisant » : en fonction de ses habitudes de fumeur (roulées ou industrielles, tabac blond ou cigarillos, nombre de cigarettes fumées par jour, budget...), les besoins seront différents et influenceront sur : le choix de batteries avec plus ou moins d'autonomie (un petit modèle discret aura peu d'autonomie et inversement), l'esthétique de l'objet, la puissance des batteries, l'intérêt plus ou moins prononcé pour la production de vapeur, la sensation de *hit*⁹⁵ plus ou moins forte, l'apport en nicotine, les goûts des e-liquides...

Au terme de cette première période, de nouvelles habitudes de consommation s'installent et les trajectoires diffèrent : arrêt brutal du tabac, diminution du tabac et maintien d'un usage « mixte » (« vapo-fumeurs ») ou abandon de l'objet au terme d'un temps allant de quelques semaines à quelques mois.

Pour certains la conversion est immédiate. Ainsi le tabac disparaît complètement de la vie d'Alex, gros fumeur depuis 20 ans, dès qu'il commence à vapoter. La cigarette électronique s'y substitue dès le premier jour et il n'a pas repris une cigarette de tabac depuis 3 ans :

Ça a été assez vite parce qu'au bout d'une semaine je me suis dit ah ouais c'est bien, j'ai pas envie de reprendre de clope, ça sent pas la clope dans l'appart', ça sent pas la clope sur les vêtements. Déjà je trouvais plein d'avantages et déjà pour moi la clope était en disgrâce. Mais ça a été super rapide, en une semaine je me suis dit la clope plus jamais de ma vie. C'était fini.

Il raconte les ajustements qu'il a dû faire, un peu « à l'aveugle » (il achète son matériel sur Internet et se fie uniquement aux forums d'utilisateurs qu'il passe du temps à étudier), durant les premières semaines :

La première fois que tu passes de la clope à la cigarette électronique et que tu vapotes, c'est des sensations qui n'ont rien à voir. C'est pas du tout la même chose.

16 mg les 2-3 premiers jours c'était trop fort. Et puis ça fuyait de partout, je m'en suis mis sur les doigts, sur les lèvres, j'ai le cœur qui est parti là, je me suis dit oulala je suis en train

⁹⁵ Sensation procurée par le passage de vapeur dans la gorge. Voir lexique en annexe.

de me mettre un truc bien comme il faut là. J'avais les pupilles dilatées, mal au crâne, le cœur qui s'emballait, j'ai essayé de rester calme.

Et puis toute la première semaine j'ai eu du mal à dormir, parce que c'était trop fort, c'était trop dosé ! Donc je suis tout de suite passé à 11 mg et je suis resté moins d'un mois à 11 parce que je trouvais que c'était encore trop fort. Donc j'ai essayé assez vite de passer à 6 en me disant on verra bien, si je suis en manque j'ai la fiole de 11 mg. Et en fait ce que j'ai fait c'est un mélange entre 11 et 6 de manière à avoir 9 ou 8 à peu près.

Ton inquiétude c'était d'être en manque et de retomber dans la clope ?

Ben ouais, c'est ça le risque. Et puis en plus les premiers jours t'as quand même envie d'une clope hein. J'avais pas envie d'une clope dans la journée continuellement mais j'aurais pu me dire bon ça me fait chier ce truc, je vais me prendre une vraie clope. Mais j'ai tenu en me disant que je n'étais pas au bout de l'essai que j'étais en train de faire.
(Alex, 42 ans)

Trajectoire matérielle

La trajectoire matérielle courante du vapoteur débutant est souvent la suivante : on commence par acheter un « kit de base », peu cher, peu complexe, qui permet de se familiariser et de s'initier au fonctionnement, mais aussi au vocabulaire et à l'univers de la cigarette électronique. Ce « produit d'appel » reste pour une partie des utilisateurs le seul modèle acheté (c'est le cas pour Amélie, Mary et Sylvie). Mais parce qu'il se montre vite défaillant (fuites, dysfonctionnements, effets considérés comme insatisfaisants, entretien contraignant et fragilité du matériel), une partie des utilisateurs achètent rapidement des modèles plus perfectionnés, plus chers et peuvent aller jusqu'à investir dans les Mods et « reconstructibles »⁹⁶. Ces objets requièrent une certaine expertise (manipulation, connaissance des composants, adhésion à un univers, dimension identitaire... etc) et ont pour particularité une taille souvent imposante, des formes très éloignées de la cigarette classique. En cela ils ne répondront pas aux attentes d'utilisateurs qui ne souhaitent pas exhiber un matériel imposant.

Cette vidéo postée en octobre 2013 par un vapoteur bordelais (« Quoi acheter quand on débute la cigarette électronique ? ») retrace assez clairement et en images ce parcours : <https://www.youtube.com/watch?v=TV4vGNOnInU&feature=em-subscriptions>

⁹⁶ Ces défaillances techniques constituent aussi des freins à la poursuite du vapotage et la reprise même temporaire du tabac fumé (Jo-Willfried, Marie). Voir plus bas.

Vapoter en continu : la sensation de perdre le contrôle de sa consommation

Que le tabac disparaisse ou que son usage diminue, un élément semble dérouter la plupart des utilisateurs : c'est le passage d'une habitude qui scande la journée, dotée d'un début et une fin clairement identifiée, à une consommation diffuse et continue qui tend à se faire oublier.

Une cigarette c'est un super compteur de ta journée. J'arrive au boulot je vais me fumer une clope et puis après la pause truc j'en fume une autre, alors que la cigarette électronique est complètement déconnectée de ces problématiques-là. (Vincent, 26 ans)

Comme le remarquent Edith, Luc ou Vincent, les cigarettes agissent comme un « compteur » de la journée. Elles prennent souvent place dans les espaces de transition entre une activité et une autre, un lieu et un autre (en sortant du métro, en arrivant au travail, à midi, le soir...). Elles sont aussi associées à des temps de pause dans le travail, à des moments particuliers dans les espaces festifs et les domiciles privés. Les témoignages recueillis montrent que les cigarettes occupent cette fonction de « mesure du temps » en même temps qu'elles sont faciles à comptabiliser : chaque paquet contenant 20 cigarettes, un fumeur peut évaluer aisément, et avec une relative précision sa consommation quotidienne. Cette information ne lui indique pas combien de nicotine il absorbe mais bien souvent les fumeurs ne se posent pas ce type de questions.

Le passage à la cigarette électronique implique un tout autre rapport à l'objet, au rythme de consommation et à l'absorption de nicotine. Dans un premier temps, les fumeurs cherchent à établir une équivalence entre les deux consommations, pour estimer notamment le dosage en nicotine dont ils pensent avoir besoin. Cette équivalence n'est pas opérante car les deux pratiques diffèrent trop pour être comparées. La plupart des utilisateurs « débutants » sont surpris, voire inquiets, de constater qu'ils « vapotent » en continu : « *il n'y a pas de début et pas de fin* », « *je l'ai tout le temps à la main* ». Amélie, 42 ans, pointe clairement ce changement qui la déstabilise et lui fait craindre d'être devenue « plus dépendante » qu'elle ne l'était de la cigarette, dans le sens où elle a la sensation de perdre le contrôle de sa consommation :

Avec la cigarette électronique il n'y a pas de début et pas de fin. Tu ne sais pas quelle dose de nicotine tu absorbes au cours de la journée (...) C'est ma difficulté aujourd'hui : tous les freins que j'avais avant sont tombés et je me demande dans quelle mesure je ne suis pas plus dépendante aujourd'hui de la cigarette électronique que je ne l'étais avant des cigarettes. (...) Aujourd'hui je ne sais pas trop comment l'utiliser : est-ce-que je dois me

fixer un nombre de taffes par jours, deux taffes de temps en temps ou 10 taffes max d'affilée... Le problème c'est qu'il n'y a pas de signal de fin, ni de signal pour évaluer ta consommation. C'est difficile d'avoir un regard critique sur ta consommation.

Pour Nathalie (40 ans), l'omniprésence de ce geste et la réapparition d'une consommation au domicile familial et en présence des enfants, alors qu'elle contraind son usage de cigarettes depuis des années, est un motif d'abandon au bout de 3 mois d'essai :

Quand je suis passée à la cigarette électronique j'avais déjà commencé à diminuer ma consommation. Je voulais arrêter, j'étais en processus d'arrêt, le but c'était d'arrêter. Et le problème avec la cigarette électronique c'est que j'ai recommencé à fumer, du moins à vapoter (*n'utilise pas spontanément ce vocabulaire*), dans les concerts, en voiture, partout, même au lit quoi ! (...) Et puis je crois que c'est au moment où je me suis vue fumer au lit que je me suis dit : mais en fait j'ai tout le temps la cigarette électronique au bec. Donc je me suis dit que c'était pas bon du tout, je suis passée d'une addiction à une autre et encore plus vicieuse, le but étant d'arrêter. (...) Ce qui m'a fait arrêter c'est le côté addictif de ce machin et puis je recommençais à fumer devant les gamins, partout et je n'aimais pas l'image que ça véhiculait.

Edith (37 ans), Alex (42 ans) et Philippe (22 ans) évoquent également cette inquiétude qu'ils ont pu avoir au départ mais constatent une autorégulation de ce comportement compulsif au bout de quelques mois :

Je l'ai tout le temps à la main mais je vapote moins qu'avant. Mais il y a un an je vapotais non stop, je pense que j'avais besoin de compenser le passage à 0 mg. Là maintenant je l'ai dans la main mais je ne vapote plus, parce que je me déshabitué petit à petit. Le truc c'est qu'à un moment donné je n'avais plus besoin de ce truc de nicotine et du hit que ça te procure. Donc j'ai baissé la nicotine et je me suis rendu compte qu'en fait j'avais toujours besoin du geste mais plus du hit, j'ai pas de hit là en ce moment quand je vapote. Donc comme je n'ai plus besoin du hit j'ai aussi repris des batteries plus petites. Le hit maintenant je l'ai quand je change la mèche, c'est-à-dire une fois tous les mois et demi (rire). Ce dont j'ai encore besoin par contre c'est le geste et avoir de la fumée dans la bouche, enfin la recracher. (Alex, 42 ans)

La diminution progressive du taux de nicotine

La diminution du dosage en nicotine n'est pas toujours un objectif, la priorité est davantage mise sur la recherche du « bon dosage », celui qui permettra de ne pas ressentir de manque. La dépendance à la nicotine n'est d'ailleurs pas perçue comme problématique pour la grande majorité des personnes interrogées. Comme nous l'avons déjà évoqué précédemment, pour les fumeurs convertis à la cigarette électronique, « *le problème dans la cigarette c'est le goudron, pas la nicotine* ».

Je mélange 12 de nicotine et 18. 12 je trouve cela un peu fade, mais cela dépend des moments. Je suis contente avec ça même si j'aimerais bien pouvoir réduire mon taux de

nicotine. Mais je m'en fiche un peu. Il y a une addiction autour de la nicotine, mais c'est pas une drogue qui est dangereuse outre la dépendance qu'elle induit. (Alizé, 23 ans)

Globalement les taux de nicotine utilisés par les personnes que nous avons rencontrées sont assez modérés : ils vont de 0 mg (pour 5 personnes) à 19 mg (pour Mary), avec une majorité se situant entre 6 mg et 12 mg.

Mary, 53 ans, fait figure d'exception dans notre échantillon avec un dosage relativement élevé (le maximum disponible à la vente en France étant de 20-21 mg). Elle vapote et fume au cours d'une même journée, n'est pas une utilisatrice assidue de la cigarette électronique et se débrouille assez mal avec l'objet. Elle s'intéresse peu à son fonctionnement, déplore le peu d'accompagnement (brochures papier ou conseils des vendeurs) et l'abandonne dès qu'elle dysfonctionne.

5 personnes vapotent des e-liquides exempts de nicotine au moment de l'entretien :

Pierre, 22 ans, qui achète une cigarette électronique par curiosité, sans avoir l'intention d'arrêter de fumer. Il s'en sert occasionnellement (principalement pour éviter de sortir fumer lorsqu'il fait froid ou qu'il est concentré sur son travail). Il a choisi dès le départ un liquide à 0 mg, pour ne pas ajouter de nicotine à sa consommation existante.

Georges, 24 ans, est non fumeur et n'aurait pas adopté le dispositif si les e-liquides à 0 mg de nicotine n'avaient pas existés⁹⁷.

Virginie, 38 ans, est sevrée du tabac au moment où elle commence la cigarette électronique. Elle l'utilise ponctuellement pour ne pas rechuter et choisit d'emblée un e-liquide à 0 mg.

Enfin, Edith (37 ans) et Alex (42 ans) ont délibérément organisé la diminution du taux de nicotine en vue d'atteindre 0 mg. Edith a diminué progressivement durant sa grossesse pour un « sevrage *in utero* »⁹⁸. Pour Alex la diminution s'est opérée par paliers, comme en plongée, « sans se stresser ». A chaque baisse du taux de nicotine l'effet du passage de la « vapeur » dans la gorge (le hit recherché par les fumeurs) s'atténue. Il peut être compensé en augmentant la puissance de la batterie ou selon

⁹⁷ Voir « Un profil atypique » page 134

⁹⁸ Voir « Maternité et tabac » page 91

plusieurs utilisateurs en vapotant davantage, mais ce phénomène semble s'autoréguler relativement rapidement. Alex décrit avec précision les différentes étapes qui l'on conduit de 16 mg à 0 mg en un peu moins de 2 ans :

J'ai trouvé un équilibre pendant un temps en mélangeant le 6 et le 11. Et puis au bout d'un mois ou deux je suis passé à 6 mg. Et je suis resté à 6 après pendant 1 an et demi et là ça fait un an à peu près que je suis à 0 mg.

Et puis je ne suis pas passé de 6 à 0. Je suis passé de 6 à 3 pendant quelques temps, peut-être pendant 3 ou 6 mois. L'idée pour moi c'était quand même d'arrêter la nicotine à un moment donné. Parce que moins je mets de saloperies dans mon corps et mieux je me porte. Donc je me suis dit que je si pouvais continuer à vapoter, garder le geste mais sans me mettre de saloperies dans le corps, c'était quand même pas mal déjà comme résultat. Mais j'ai fait tout ça progressivement, sans le décider vraiment.

Et quand tu es passé de 6 à 3 c'était difficile ? Tu as ressenti un manque ?

Non franchement je n'ai rien senti. A chaque fois que j'ai diminué je ne me suis aperçu de rien en fait. Mais je pense que c'est parce que je suis resté assez longtemps aussi à chaque palier, que j'ai pris le temps d'accoutumer mon corps à la dose que je lui envoyais. Après pour moi ça a marché comme ça mais pour d'autres peut-être qu'il faut descendre plus progressivement encore, 6-5-4-3-2-1, je n'en sais rien.

Et quand tu es passé à 0 comment ça s'est passé ? Parce que là quand même psychologiquement tu sais qu'il n'y a plus de nicotine du tout ?

En fait j'ai pris tellement de temps pour passer à 0 que du coup j'étais accoutumé au geste de la clope électronique et plus à celui de la clope. Je me suis désaccoutumé de la nicotine mais dans le même temps je me suis accoutumé au geste de la clope électronique et c'est pas la même façon de la tenir, de l'utiliser. Donc j'ai remplacé une accoutumance par une autre. Et finalement le passage à 0 ça n'a pas été difficile. Tu sens bien que quelque chose manque parce que tout à coup des fois t'as envie d'une clope, tu te fais une montée mais ça passe très vite. Tu vapotes et ça passe. Du coup c'es vrai que quand je suis passé à 0 j'ai vapoté beaucoup plus, j'en ai même fait de l'aérophagie. Pour compenser le manque de nicotine je vapotais de plus en plus, j'avais toujours ma clope sur moi. (...)

Quand je suis passé à 0 je faisais une fiole de 10 ml par jour.

Donc tu vapotais presque 10 ml par jour, c'est pas mal non ?

Oui c'est beaucoup, parce que j'avais besoin de compenser. Et maintenant une fiole de 30 ml à 0 mg ça me tient 10 jours à peu près. Donc j'ai diminué quasiment par 3 ma consommation, et puis là ça peut même faire presque 15 jours. Mais ça les choses se font tranquillement avec le temps sans se stresser. (...) Maintenant je vapote du vide (rire). (Alex, 42 ans)

Philippe, 22 ans, a pour projet d'abandonner complètement la nicotine et à terme, la cigarette électronique :

Maintenant j'ai divisé par 2 et je suis à 6 mg. Et je vais essayer bientôt de passer à 3. Pour au final passer à 0 et arrêter totalement. (...) J'ai diminué à 10 au bout de... 5 mois je crois. Et au bout d'un an je suis tombé à 6. En fait, comme le principe avec la cigarette électronique c'est qu'on peut tirer tout le temps dessus, quand j'ai commencé je tirais tout le temps tout le temps dessus et puis une fois que j'étais habitué je me suis calmé, spontanément, une fois que le manque est passé. Et quand je diminue c'est le même principe.

Enfin, Greg (28 ans) et Christine (56 ans), pourraient sans doute sans difficulté vapoter à 0 mg. Ils continuent cependant d'utiliser des e-liquides à 3 mg, un peu pour se « rassurer » : « *J'ai baissé doucement. Donc maintenant je suis à 3. Mais ça pourrait être 0 (rire)* »

J'ai commencé à vaper des liquides très dosés donc à 18mg. Et là je suis à 3 mg. (...) ça s'est fait tout seul, moi quand j'ai commencé à vaper c'était en tout cas dans la perspective d'un jour arrêter de vaper aussi, donc en fait assez vite je suis tombé à 12 mg. parce que je sentais bien que ça allait pas me frustrer, et puis après j'ai eu accès à du matériel qui envoyait un peu plus au niveau de la puissance, et donc là il a fallu baisser la nicotine parce que sinon la sensation en gorge était vraiment trop puissante (*ça faisait tousser*), et puis naturellement je suis passé à 3 parce que je le sentais... ça a duré à peu près 9 mois (*le passage de 18 à 3 mg*) (Greg, 28 ans)

Un outil de sevrage tabagique ?

Témoignages récurrents

Que les personnes interrogées soient parvenues ou non à arrêter le tabac, certains éléments sont récurrents dans presque tous les témoignages. Les effets négatifs sont relativement rares et fréquemment liés au matériel de mauvaise qualité. Les sensations d'irritation de la gorge, attribuées à la présence de propylène glycol, sont également évoquées dans 3 entretiens.

Ça m'arrive encore de tousser de temps en temps mais ce n'est pas la même toux. Au début ça m'a asséché un peu la gorge, mais plus maintenant. Mais ça ça te le fait si tu trouves pas le bon dosage, si tu trouves pas la bonne clope, si tu trouves pas le bon produit. Parce que liquide c'est hyper important à cause du dosage entre le propylène glycol et la glycérine végétale. Plus il y a de propylène glycol, plus ça t'assèche la gorge parce que c'est comme de l'alcool. Donc maintenant je suis à 70/30 mais quand je prenais du 60/40 j'étais plus asséché.

Donc tu as diminué le taux de nicotine et le propylène glycol ?

Oui et j'ai augmenté le taux de glycérine végétale. Ils disent aussi que c'est mieux pour la santé. (Alex, 42 ans)

Les effets positifs du passage à la cigarette électronique sont en revanche décrits dans tous les entretiens et accroissent la satisfaction procurée par la découverte de cet objet. L'impression de ne pas faire d'effort pour arrêter ou diminuer drastiquement le tabac, le fait de rester inclus dans le groupe « des fumeurs » et de ne pas abandonner cette sociabilité, l'absence de prise de poids qui accompagne généralement l'arrêt du tabac sont des éléments récurrents.

Une dépendance moins forte, en tout cas plus acceptable. Christine, Nicolas, Alex, Claude décrivent également une pratique « *plus zen* » : alors qu'ils étaient prêts à faire n'importe quoi pour trouver des cigarettes et que la simple idée d'en être privés déclenchait une forme de panique, oublier sa cigarette électronique une demi-journée ne semble pas appeler ce type de réaction.

Je me sens quand même moins dépendant qu'avant. Par exemple si j'oublie le chargeur de ma batterie je me dis c'est pas grave je la chargerai plus tard. C'est pas comme avant où quand j'avais plus que 2 cigarettes dans le paquet il fallait vite que j'aille au tabac, où j'avais toujours un peu le stress de me dire je vais plus avoir de cigarettes. Là je me dis ben si je peux pas fumer ce soir c'est pas grave, je fumerai demain. C'est un peu plus zen comme pratique. (Nicolas, 30 ans)

J'ai jamais retouché une cigarette. Depuis la dernière que j'ai supprimée je n'en ai jamais retouché une. Et il m'est arrivé, lors d'un voyage, je suis partie une semaine en Turquie, et j'avais mis mon matériel dans ma valise, et quand je suis arrivée là-bas il avait disparu. Donc ben voilà, je suis restée une semaine sans. Et j'étais avec des fumeurs et j'ai pas refumé. Ça ne m'a pas donné envie.

Et ça ne vous a pas manqué non plus ?

Ben non, pas vraiment, enfin pas tant que ça. Au début quand j'ai vu que je l'avais plus je me suis dit ohlala, c'était un peu l'angoisse, comment je vais faire et puis bon, voilà, je l'avais plus, de temps en temps j'y pensais mais y'avait pas de manque physique donc bon. Mais j'ai jamais été tentée de fumer une cigarette ou de tirer une taffe, vraiment j'étais passée complètement à autre chose. La cigarette... bon on ne peut jamais dire jamais mais pour moi c'est inimaginable de reprendre, c'est fini. Si je sens l'odeur de la cigarette ça ne me dégoûte pas, mais ça ne me fait pas envie. (Christine, 56 ans)

Un rejet du tabac. L'arrêt du tabac s'accompagne de la disparition des désagréments liés à sa consommation (mauvaise odeur, mauvaise haleine, coloration

jaune des dents et des doigts), mais plusieurs des personnes rencontrées parlent d'un vrai dégoût à l'égard du tabac, qui leur devient insupportable. Ils semblent en être les premiers surpris : « *la cigarette électronique m'a vraiment dégouté de la cigarette.* ».

Je n'avais pas vraiment envie d'arrêter et je n'avais jamais vraiment essayé d'arrêter en fait. C'était vraiment une source de plaisir (...) Et aujourd'hui je vois encore des gens qui fument autour de moi et de temps en temps, ça peut m'arriver de prendre une cigarette comme ça mais en fait à chaque fois que je le fais je regrette parce que... enfin la dernière que j'ai fumée ça m'a donné envie de vomir, je ne peux vraiment plus. Ça laisse un mauvais goût dans la bouche, c'est désagréable. (Nicolas, 30 ans)

Un mieux-être physique. L'arrêt du tabac s'accompagne aussi d'une amélioration du confort physique : retour du goût, de l'odorat, arrêt des ronflements (phénomène particulièrement apprécié de la compagne de Guillermo), un meilleur sommeil, une meilleure respiration, un meilleur souffle, un teint qui passe de gris à rose :

L'une des raisons pour lesquelles j'ai continué, c'est que j'ai remarqué que je me fatiguais moins à l'usine, notamment au niveau de la respiration ça allait mieux. J'ai également arrêté de ronfler, je dormais mieux. J'avais l'impression de récupérer toute la partie basse de mes poumons, de découvrir une nouvelle partie de mes poumons, c'était hyper bizarre. J'ai récupéré un peu plus de souffle. (Guillermo, 38 ans)

En tout cas il m'est quand même arrivé un truc spectaculaire, peut-être 2 ou 3 semaines après l'arrêt de la clope, c'est que ma peau est devenue rose, je n'étais plus gris. Et tout le monde me le disait. Mais déjà au bout de 3 jours, dès que tu te lèves le matin sans tousser, que tu galères plus dans les escaliers quand tu montes, que t'as l'impression de retrouver du souffle tu te dis la clope plus jamais, c'est fini. (Alex, 42 ans)

Une récompense sur le plan social et une satisfaction personnelle. Un autre gain lié à l'arrêt du tabac est une perception globalement positive par l'entourage familial, amical. Les enfants d'Amélie sont soulagés de savoir qu'elle ne s'intoxique plus avec le tabac. Chez d'autres, bien que ce bénéfice social soit plus mesuré (l'image de la cigarette électronique étant encore sujette à caution), il ressort malgré tout que l'estime de soi se trouve renforcée par cette prise de distance avec le tabac et la disparition du sentiment de culpabilité lié à sa consommation : « *ça donne satisfaction et procure une certaine fierté d'avoir arrêté ou réduit* » (Alizé, 23 ans).

L'abandon du tabac (ceux qui ont réussi leur sevrage)

11 personnes interrogées sur 24 ont « réussi » leur sevrage tabagique : ils ne fument plus ou très exceptionnellement⁹⁹. Nous incluons dans ce comptage Virginie, 38 ans, qui était sevrée du tabac avant d'essayer la cigarette électronique mais lui attribue le maintien de son abstinence.

L'efficacité de la cigarette électronique utilisée dans une démarche de sevrage total du tabac dépend notamment du projet de l'utilisateur, de sa détermination et surtout de son « plan d'action » : a-t-il ou non l'intention d'arrêter le tabac ? A-t-il l'intention de diminuer le dosage en nicotine ? Maintient-il les interdictions qu'il s'était fixé avec la cigarette classique (lieux et moments où l'on ne fume/vapote pas) ?

	Tabac depuis	E-cig depuis	Taux nicotine
Philippe, 22 ans, étudiant	2012	2014	6 mg
Alizé, 23 ans, étudiante	2007	2013	15 mg
Franck, 24 ans, animateur	2007	janv-14	12 mg
Greg, 28 ans, demandeur d'emploi	2002	2014	3 mg
Nicolas, 30 ans, informaticien	2003	2013	9 mg
Claude, 34 ans, commercial	1999	2010	3-18 mg
Edith, 37 ans, juriste	1995	2013	0 mg
Virginie, 38 ans, fonctionnaire	1995	2014	0 mg
Amélie, 42 ans, ergonome	1988	2014	11 mg
Alex, 42 ans, intermittent	1991	janv-13	0 mg
Christine, 56 ans, demandeur d'emploi	1979	2011	3 mg

⁹⁹ Rappelons également la présence de Georges, 24 ans, unique non fumeur de l'échantillon, et que nous ne comptons pas parmi les utilisateurs ayant « réussi » leur sevrage.

Le maintien d'un usage mixte (les « vapo-fumeurs »)

6 des 24 personnes interrogées continuent de fumer du tabac tout en ayant recours à la cigarette électronique au moment de l'entretien. Dans cette catégorie de « vapo-fumeurs » on recense cependant des pratiques et des motivations très différentes. Certains fument et vapotent au cours d'une même journée, d'autres ne fument une cigarette que très occasionnellement environ une fois par semaine (mais cette consommation de tabac est irrégulière et souvent liée au contexte), d'autres enfin comme Jo-Wilfried (27 ans), vapotent pendant plusieurs mois puis « rechutent » et reprennent le tabac pendant les mois suivants. Jo-Wilfried alterne ainsi au cours d'une même année cigarette électronique et cigarette classique mais n'utilise jamais les deux en même temps.

Pour Mary (53 ans), le « vapo-fumage » est un objectif en soi. Son intention n'est pas d'arrêter de fumer mais de diminuer de façon importante sa consommation de tabac. Quant à Luc (42 ans), qui n'a pas encore atteint son objectif de cesser totalement le tabac, il alterne cigarette et cigarette électronique au cours d'une même journée :

Je combine les deux ! A des moments tu peux me voir tirer sur une clope et la prochaine taffe la prendre sur la cigarette électronique.

Tu alternes dans la même journée ?

Au boulot je fume la cigarette électronique, même si c'est pas toléré en tout cas ça ne se sent pas, si tu le fais discrètement ça va, quand tu es seul y'a pas de souci.

Donc tu t'en sers dans des moments ou des lieux où tu ne peux pas fumer ?

Oui tout à fait.

Et chez toi ?

Je ressors pour fumer (rire) mais je fume aussi la cigarette électronique. (Luc, 42 ans)

	Tabac depuis	E-cig depuis	Taux nicotine
Claire, 18 ans, étudiante	2013	Sept-15	6 mg
Jo-Wilfried, 27 ans, animateur de prévention	2001	2010	6 mg
Guillermo, 38 ans, ouvrier	1991	2013	12 mg

Luc, 42 ans, ingénieur technique	1988	2013	6-16 mg
Sylvie, 47 ans, professeure des écoles	1982	2011	6 mg
Mary, 53 ans, agent administratif	1977	août-14	19 mg

L'abandon de la cigarette électronique et la reprise du tabac

Parmi les 24 personnes interrogées, 6 avaient repris le tabac et abandonné la cigarette électronique au moment de l'entretien. 4 d'entre elles ont moins de 26 ans et n'ont fait qu'expérimenter le dispositif par « curiosité »¹⁰⁰ et pour d'autres motifs détaillés dans le chapitre qui est leur est consacré.

	Tabac depuis	E-cig depuis	Taux nicotine
Kevin, 16 ans, lycéen	janv-13	janv-13	—
Anton, 18 ans, lycéen	2012	avr-15	11 mg
Pierre, 22 ans, concepteur 3D	2010	2013	0 mg
Vincent, 26 ans, petits boulots	2004	2014	—
Nathalie, 40 ans, responsable logistique	1990	2013	9 mg
Tristan, 53 ans, fonctionnaire	1976	2013	16 mg

Pour Tristan (53 ans) et Nathalie (40 ans) en revanche, la cigarette électronique s'est avéré un échec : ils constatent tous deux que leur consommation de tabac a augmenté après l'arrêt de la cigarette électronique.

Dépendance au geste et à l'objet : un « effet rebond » ? « Je l'ai en permanence à la main ». Pas de début, pas de fin, la sensation de vapoter partout et sans véritablement jamais s'interrompre : ce comportement qui suscite parfois l'inquiétude est décrit dans plusieurs entretiens. La cigarette électronique, de par son poids et du

¹⁰⁰ Voir plus en détail le chapitre « Focus sur les jeunes utilisateurs de cigarette électronique » page 129

fait même qu'il s'agisse d'un objet qui ne s'évapore pas, met en exergue l'addiction au geste de fumer, à la contenance que procure l'acte de fumer et à la difficulté de s'en détacher. Comme si ce geste était l'expression d'un attachement affectif, psychologique par opposition à la dépendance à la nicotine que l'on peut plus facilement tromper en utilisant des substituts comme les patchs ou les gommes à mâcher.

Après un an et demi de vapotage « intensif », Tristan fait le même constat qu'Amélie, Sylvie ou Nathalie : *« j'ai bien compris que je n'avais pas arrêté de fumer »*.

A l'arrêt de la cigarette électronique, Tristan augmente considérablement sa consommation de tabac. Selon lui, cet « effet rebond » est dû à deux éléments : un dosage en nicotine trop important et/ou le fait de vapoter sans interruption, et l'habitude acquise de tenir dans sa main un objet lourd, dont il est très difficile de se passer du jour au lendemain :

La cigarette que j'avais avec cette application c'était une EVIC, pour electronic very intelligent cigarette. Et cette application elle était faite surtout pour les gens qui pensaient arrêter de fumer. Sur les forums les gens disaient « 364 jours sans tabac », « je suis libre » et tout. Quand j'ai arrêté la cigarette électronique j'ai vite déchanté et j'ai compris. Le nœud du problème c'est ça : j'ai toujours vapoté avec des liquides à 16 mg.

Tu n'as jamais essayé de réduire ?

Non. Parce que comme je t'expliquais ma volonté n'était pas d'arrêter de fumer, ça a simplement été un constat. L'arrêt du tabac par l'usage de la cigarette électronique a simplement été un constat. Je me suis aperçu que je ne fumais plus. Mais comme je ne suis pas non plus totalement con je me suis bien aperçu que j'étais quand même resté bien dépendant de la nicotine (...)

Et quand j'ai vraiment arrêté la cigarette électronique, là je me suis aperçu, honnêtement, je pense que ma consommation de tabac avait doublé. Au moment où j'ai arrêté ma consommation de tabac a doublé. Le besoin en nicotine était énorme et puis la constance du geste s'était bien installée. Parce que quand t'as un truc comme ça (un mod lourd et imposant) toute la journée dans la main, et que du jour au lendemain tu ne l'as plus, forcément la clope tu l'as continuellement au bec. Et ça je ne l'ai pas vu venir. Ça a été très vicieux chez moi. Et là ça fait un peu plus d'un an que j'ai arrêté la cigarette électronique et j'essaie à nouveau de moins fumer.

Nathalie, qui a déjà fait plusieurs tentatives de sevrage et souhaite arrêter le tabac, est d'abord rapidement conquise par l'objet. Elle l'abandonne cependant au bout de 3 mois en observant cette accoutumance accrue au geste, liée selon elle à deux éléments principaux : le fait de vapoter dans des lieux dont le tabac était banni (le domicile) et

le fait d'avoir régulièrement recours au tabac lorsque le dispositif dysfonctionne. Pour elle, l'expérience est un échec et elle se tourne à nouveau vers les patchs dans une perspective de sevrage total. Elle a également l'impression de fumer davantage lorsqu'elle arrête la cigarette électronique :

J'ai complètement abandonné. Et puis je ne reprendrais jamais ce truc. Parce que l'idée c'est d'arrêter la clope, d'arrêter de fumer, et c'est pas de substituer une addiction par une autre. Et puis je me suis rendue compte que moi je n'arriverais pas à arrêter avec la cigarette électronique parce que je suis une vraie fumeuse et ça a été pire. Je pensais fumer la clope électronique un petit peu et arrêter doucement. Et ça a été le contraire. Et du coup j'ai plus fumé de clopes après, ça m'a vraiment rendue encore plus accro à la nicotine. Et puis le matériel c'est cheap quand même. Je trouve que c'est vendu très cher pour ce que c'est, je pense qu'ils se font une belle marge. (...) Mais l'effet positif c'est que je n'ai pas fumé pendant 3 mois. Même si de temps en temps je taxais une clope, en général je gérais assez bien les batteries, les produits et tout ça. (...) Mais personnellement ce n'est pas un truc qui me convient pour arrêter. Peut-être que pour les gens qui n'ont pas envie vraiment d'arrêter et veulent seulement un produit de substitution ça marche mais moi ça ne me va pas.

Ce qui se joue autour du matériel

Contrairement aux substituts nicotiniques classiques associés à la privation, la cigarette électronique propose la découverte de nouvelles sensations. Son succès repose avant tout sur le maintien du geste et de l'émission de « fumée » ou « vapeur ». Elle répond certes au manque de nicotine mais répond surtout aux dépendances psychologique et comportementale (gestuelle, contenance, sociabilité...), vraisemblablement les plus difficiles à dépasser dans l'arrêt du tabac. Il faut remplacer le vide laissé par la cigarette, en mâchouillant un bâton de réglisse, en grignotant, en s'occupant les mains...

Ainsi, la cigarette électronique propose : un objet que l'on peut porter à la bouche et manipuler à loisir, voire que l'on ne quitte pas de la journée ; un « univers », dans lequel on peut choisir de s'investir (certains vont rapidement adhérer à la « sous-culture » qui leur est proposée en participant activement aux forums de discussions sur Internet, en fabricant leur matériel, en devenant acteur, militant, éventuellement revendeur...) ; la possibilité de personnaliser presque à l'infini son expérience (variété de modèles, d'arômes, de prix...). C'est sans doute pour toutes ces raisons qu'elle est perçue par de nombreux expérimentateurs comme un produit « miracle », dans le sens où elle rend possible, envisageable, un arrêt du tabac sans des efforts et une frustration démesurés. Pour Claire, 18 ans, « *la cigarette électronique c'est un*

peu... l'espoir d'arrêter de fumer. Je vois beaucoup de gens qui n'arrivent pas à arrêter de fumer et je me dis qu'avec ça peut-être que moi je vais y arriver. »

Un rituel proche de celui du toxicomane

Le remplissage du réservoir et la manipulation des fioles, le temps passé à entretenir, nettoyer et à ranger ses accessoires, à remplacer certaines parties, à recharger perpétuellement les batteries... tous ces éléments et ces activités envahissent le quotidien du vapoteur dès qu'il s'intéresse de près à la cigarette électronique et investit l'objet¹⁰¹ :

Ça prend de la place, c'est un gros bordel autour de mon bureau...autour de mon PC j'ai toujours plusieurs batteries, plusieurs fioles de liquides, mes fioles d'arôme, puis un tiroir où j'ai mon matos...ça prend quand même de la place !... entre les fils résistifs, les paquets de fibres pour faire mes mèches et comme je fabrique mes liquides moi-même... j'ai une vingtaine de fioles d'arôme plus ceux de base nicotinée... j'ai aussi un chargeur pour les accus... ça prend carrément plus de place qu'un paquet et un briquet ! (Greg, 28 ans)

Tristan, 53 ans, qui s'appuie sur de nombreuses expériences avec les drogues illicites, établit immédiatement un lien entre le matériel associé à la cigarette électronique et l'univers et les pratiques que l'on observe habituellement chez les toxicomanes :

Dans son usage quotidien, le fait d'être obligé de la recharger tous les jours, de la nettoyer, de rajouter du liquide, de surveiller et tout ça, il y avait un côté très toxico dans la chose, un peu comme avec des seringues ou du matos de fume ou autre. A l'époque j'étais avec une copine et on avait remarqué ça, elle s'était mise à vapoter à mon initiative et elle était ancienne injecteuse et elle appréciait vraiment ça. Elle a tout de suite reconnu comme quelque chose qui était fétichiste autour de l'objet, qui te procure un plaisir. Et son rapport à l'objet lui-même était essentiel aussi et rentrait dans le cadre de l'euphorie. La décoration qu'on pouvait en faire, j'ai acheté des embouts (en forme de tête de mort) et puis assez rapidement, l'argent que je ne dépensais plus dans les clopes, je me suis mis à acheter d'autres modèles qui coûtent forcément plus cher. (Tristan, 53 ans)

Vincent, 26 ans et Nicolas, 30 ans, sont plutôt déstabilisés par cette dimension dans un premier temps. Ils ne sont pas à l'aise avec cette image du toxicomane ou du malade (la « seringue ») et ont tendance à s'en méfier. Après cette première

¹⁰¹ A propos des très nombreux éléments jetables et de leur impact écologique, voir le chapitre « Qu'est-ce qu'une cigarette électronique » page 156

impression cependant, Nicolas adoptera rapidement le dispositif et les objets qui vont avec, quand Vincent l'abandonnera tout aussi rapidement :

Quand j'ai eu ma première cigarette avec des graduations etc, je savais que ce n'était pas un objet médical mais qu'il y avait un petit flou quand même là-dessus. On savait pas vraiment si c'était pour arrêter de fumer ou si c'était un truc en plus. Et de voir ce truc là avec des graduations ça me rappelait un peu la seringue et je me sentais un peu comme un diabétique qui allait devoir prendre sa dose d'insuline tous les jours pour... comment dire... pour guérir quoi. (Nicolas, 30 ans)

Sur la gestuelle autour de la cigarette électronique je dirais qu'elle est même pire qu'avec le tabac à rouler. Ça ferait presque drogué, ça fait un peu apprenti sorcier, je pense qu'il pourrait faire quelque chose de moins toxico, un peu comme des cartouches d'imprimantes où tu mets ton truc à l'intérieur et tout se fait automatiquement. Le fait de manipuler les liquides, en plus moi je faisais moitié moitié, ça faisait vraiment drogué, petit chimiste, et le geste est finalement pas si anodin que ça. (Vincent, 26 ans)

« Do It Yourself » : personnaliser l'objet, la sensation de contrôler

La possibilité de customiser, voire de fabriquer soi-même son matériel est mise en avant sur le plan marketing comme par les communautés de vapoteurs passionnés. Le « DIY », expression récupérée des milieux alternatifs, oppose la standardisation des cigarettes industrielles sur laquelle le fumeur n'a aucune prise à la dimension « artisanale » de la cigarette électronique, qui cherche à donner la sensation de « contrôle ». Tristan, évoque le *tuning*, Greg le plaisir enfantin des jeux à monter soi-même. Aucun des deux n'est cependant totalement dupe :

Tout est démontable, ça me rappelle un peu les Pokémon de quand on était petit où on pouvait monter et démonter et faire notre propre objet. J'ai toujours aimé la mécanique et c'est vrai que le côté personnalisable j'aime assez, même si y'a pas non plus grand-chose en terme de personnalisations possibles. (Georges, 24 ans)

Christine, 56 ans, pourtant très éloignée du profil *geek*, investit rapidement les forums de discussion sur Internet et commence à construire elle-même ses cigarettes électroniques. Rétrospectivement elle analyse cet engouement comme une étape importante, dépassée au moment de l'entretien, de son détachement avec le tabac :

J'ai fait pas mal de tests au début. Après j'ai acheté d'autre matériel, après j'ai bricolé moi-même, je faisais mes résistances et tout ça. En fait ça a été un investissement... c'est comme s'il fallait quelque chose, pour prendre le relai sur la cigarette, qui m'occupe quoi, on peut pas dire une passion non plus mais un truc dans lequel je pouvais m'investir quoi. Et puis bon j'aime bien bricoler donc en fait j'allais presque tous les jours sur le forum, je regardais les nouveautés, les démos de ceux qui bricolaient, donc après j'ai fait pareil, j'ai refait mes résistances, j'ai changé mes mèches, j'ai acheté du liquide neutre en Pologne et j'ai fait mes liquides enfin... (rire) et ça ça a bien duré au moins un an comme ça. Et puis après je me suis sevrée de ce besoin là. Maintenant je ne vais plus sur Internet, ou une fois tous les 2 mois pour voir ce qui se fait.

Et vous continuez à fabriquer ?

Ça aussi j'ai pratiquement arrêté parce que finalement les résistances ça coûte pas cher et puis maintenant ça me barbe de les faire.

L'un des ressorts du succès de la cigarette électronique repose sur cette impression de pouvoir personnaliser presque à l'infini l'objet. Il en existe de toutes tailles, formes, factures et les sensations, dosages, effets, peuvent être adaptés aux différentes manières de fumer¹⁰². Bien que la dimension esthétique ne semble pas centrale dans le fait d'adopter ou d'abandonner le dispositif, certains témoignages montrent qu'elle participe à l'identité et à l'image que souhaite se forger le vapoteur. Comme le vêtement, elle devient un élément de distinction dans l'espace social.

J'ai choisi du noir, un truc sobre, discret, je ne me voyais pas avec un truc rose quoi. Et j'ai aussi un autre collègue qui s'était mis à la clope électronique, un *geek*, et lui il avait un truc qui calculait la dose de nicotine, mais il a aussi un bracelet qui lui dit combien de pas il a fait, il est connecté, et il avait une clope électronique connectée (rire) donc ça allait exactement avec son profil et son mode de vie. Et le directeur marketing lui il avait une clope électronique très classe donc tu vois c'est vraiment un accessoire de mode. (Nathalie, 40 ans)

Elle est en bois et métal, c'est un bel objet quoi et c'est vrai que pour moi qui aime bien avoir un look particulier, sortir en costumes longs par exemple, plus dans le côté dandy ou vampire des temps modernes, c'est vrai que la pipe a un côté beaucoup plus chic que même une cigarette normale. Et puis ça va me gonfler de voir un fumeur qui fume dans la même pièce que moi et qui me souffle sa fumée de clope dans la tronche. Il y a un côté... je vais pas dire bas peuple (rire) mais vulgaire en fait. (Georges, 24 ans)

¹⁰² Pour un panorama des modèles actuellement disponibles à la vente en France voir le chapitre « Qu'est-ce qu'une cigarette électronique » page 156

Avec ce mod, j'ai eu un confort de vapoteur qui était vraiment satisfaisant, je kiffais vraiment l'objet en lui-même. On parlait du côté tactile de la chose, là pour le coup t'as vraiment quelque chose dans la main (lourd et gros), t'es vraiment en train de te branler quoi

Tu la sens bien (rire)

Exactement, c'est ça, tu bandes bien, t'en as une bien grosse dans la main (rire) tout de suite ça fait caïd de la vapote (rire), c'est plus la même, et en plus il y a le côté toxico de la chose. Donc voilà, j'étais vachement fier de ça ! (...) Et puis dans le fait de la nettoyer, d'entretenir ses produits, il y a ce côté un peu toxico, comme quelqu'un qui va entretenir sa bagnole, qui va la laver

Il y a un côté tunning ?

Ah oui complètement. En plus il n'y a pas l'aspect ringard que peut avoir la bagnole (rire)
(Tristan, 53 ans)

Dysfonctionnements du matériel : un frein à l'usage

Enfin, pour des personnes comme Mary, 53 ans, qui n'ont pas réellement investi les dimensions précédemment décrites et ne s'intéressent pas au fonctionnement de l'objet, sa manipulation peut paraître au contraire trop complexe. Les dysfonctionnements, relativement fréquents avec du matériel de base, agissent comme un véritable frein à l'usage :

Dès que cela ne fonctionne pas bien, ça me saoule, je fume une cigarette normale. Aujourd'hui je suis frustrée car les problèmes techniques m'empêchent de persévérer dans l'utilisation de cigarettes électroniques. (Mary, 53 ans)

Pour Vincent, 26 ans, ce n'est pas tant la complexité du matériel qui a contribué à lui faire abandonner mais sa mauvaise qualité et sa trop grande fragilité. Ayant acheté un modèle de milieu de gamme qui lui avait tout de même coûté 70 euros, le fait qu'elle se brise au premier choc et ne soit pas facile à transporter a fini de le convaincre de ne pas en racheter d'autre¹⁰³.

¹⁰³ D'autres facteurs, liés à l'image, ont joué dans l'abandon du dispositif pour Vincent, voir chapitre « Focus sur les jeunes utilisateurs » page 134

Question de vocabulaire : fumer ou vapoter ?

Le terme « vapoter », en référence à la « vapeur » dégagée par la cigarette électronique, s'oppose à la « fumée » générée par la combustion du tabac. Il est un moyen détourné de réhabiliter la production de « nuages », élément porteur de l'identité des fumeurs. Mais cette fumée du tabac a justement perdu grâce à nos yeux depuis déjà quelques temps. Elle est dangereuse pour autrui, d'où la nécessité d'une aération et d'une circonscription à des zones assignées :

« La fumée doit pouvoir s'échapper pour laisser la place à l'air sain ; elle ne doit en aucun cas envahir certaines zones protégées. Mais elle est également dégoûtante, au-delà de sa toxicité. Elle est sale, dépose une pellicule jaune et crasseuse sur les murs et le mobilier, et répand son odeur repoussante et tenace dans tous les coins et recoins. La fumée envahit la maison comme elle envahit le corps du fumeur. L'évolution des mentalités, des représentations de la dangerosité de la fumée, se transforme en évolution des sensibilités et même des perceptions sensorielles. Le dégoût touche avant tout l'odeur, devenue une clef du rejet du tabagisme, en amont de tout discours moral ou médical. »¹⁰⁴

La mise en regard de ces deux témoignages, celui de Sylvie, 47 ans et celui de Pierre, 22 ans, sur le point de quitter le domicile familial, illustre bien cette évolution de nos perceptions de la fumée de tabac. Sylvie commence à fumer dès ses 14 ans (en 1982), à l'époque « *tout le monde fumait, c'était normal* ». Ses parents ne voulaient pas la voir fumer dans la rue car ils trouvaient cette pratique vulgaire pour une fille. Arrivée à l'université, « *on fumait dans les amphis* », puis devenue institutrice : « *on pouvait fumer à l'école pendant la récréation* ». En 2016, Pierre qui pourtant est un fumeur régulier, combat la fumée du tabac. La cigarette électronique s'inscrit d'ailleurs dans cette lutte contre l'odeur, bien davantage que dans une quelconque préoccupation sanitaire :

Si je suis chez quelqu'un d'autre je ne fume pas, par respect pour la personne et puis parce que j'aime pas l'odeur aussi. Le fait que j'aime pas l'odeur qui s'incruste dans l'appartement ou ce genre de chose, c'est ce qui fera que je vais prendre une clope électronique quand je serais dans mon appart'. (...) Je fais super gaffe par exemple quand

¹⁰⁴ ROUSTAN M. (2011), « Fumer tue et fumer pue : métamorphoses sociales et culturelles du tabac et de sa combustion », in LIEUTAGI P. et MUSSET D. (dir.), *Les plantes et le feu*, C'est-à-dire Éditions, coll. « Un territoire et des hommes », p 68

je suis dans ma voiture, pour pas que les gens qui rentrent dedans soient gênés par l'odeur. Même en tant que fumeur, quand je rentre dans une voiture qui sent mauvais à cause de la clope j'aime pas. Et je fais en sorte que ça pue pas dans ma voiture et je compte faire pareil pour mon appart' en fait. (Pierre, 22 ans)

Or donc, la cigarette électronique oppose à la cigarette malodorante et peu hygiénique, une vapeur aromatisée, prétendument non toxique. Au début de l'extension de la cigarette électronique on parle même de « vapeur d'eau » :

Et puis quelque part ce qui m'a toujours gênée c'est le produit qu'on met dedans. Tu vois, quand tu regardes la composition ce n'est pas de l'eau, contrairement à ce qu'on voudrait faire croire avec cette histoire de vapeur. (Nathalie, 40 ans)

Cette image d'une vapeur inoffensive, très présente aux tous débuts de l'expansion de la cigarette électronique en France (2012-2013) semble s'être considérablement atténuée et la question du « vapotage passif » a vite fait son entrée sur scène. Tristan commence à vapoter au bureau en 2013, ce n'est qu'environ 12 mois plus tard que ses collègues lui demanderont de vapoter à l'extérieur :

Au début au bureau ça passait bien. On était 4 dans mon bureau et je vapotais sans aucun problème avec mes collègues puisque c'était censé être de la vapeur d'eau alors que ce n'en est pas, c'est de la vapeur de propylène glycol (...) Mais au bureau ça passait bien, on parlait de vapeur d'eau. C'est rien c'est de la vapeur, ça se dissout dans l'air donc je vapotais au bureau. D'abord ça n'avait pas particulièrement d'odeur, si le matériel est bien nettoyé, si les liquides sont propres ça dégage effectivement de la vapeur mais pas d'odeur et en tout cas c'est pas la cigarette quoi. (Tristan, 53 ans)

Enfin, toutes les personnes interrogées ne s'approprient pas le vocabulaire dédié à la cigarette électronique. Certains continuent sciemment d'employer le terme « fumeur » pour parler de la cigarette électronique, marquant par cette affirmation qu'il existe une continuité entre les deux pratiques, voire une équivalence et que ce vocabulaire spécifique ne sert qu'à brouiller les pistes. Pour Philippe, 22 ans, « *c'est juste un abus de langage parce qu'en fait c'est la même chose* ». Pour Edith, 37 ans, « *dire « vapoter » c'est se distinguer de quelque chose qui est mal... du coup ça me soule et je préfère dire que je fume* ». Franck, 24 ans, va dans le même sens : « *Pour moi ça revient à peu près à la même chose et puis « vapoter » ça fait plus vieux terme marketing qu'autre chose. On a inventé une nouvelle façon de fumer mais au final tu fumes.* » Nicolas, 30 ans, emploie très occasionnellement le terme « vapoter » et souligne : « *je me sens toujours un peu comme un fumeur. J'ai pas l'impression d'avoir changé, c'est toujours pareil, je fume.* »

Fumée : Mélange, plus ou moins dense et de couleur variable, de gaz, de vapeur d'eau et de différentes particules plus ou moins fines, qui se dégage d'un corps en combustion ou porté à très haute température / Vapeur, brouillard qu'exhale un corps humide plus chaud que l'air ambiant.

Vapeur : Amas visible de fines gouttelettes d'eau de condensation en suspension dans l'atmosphère / Forme gazeuse d'un corps liquide qui se vaporise ou d'un solide qui se sublime / Tomber dans les vapes : État d'hébétéude, de somnolence dû à la fatigue, à l'alcool, à un malaise, etc

Aérosol : Suspension, dans l'air ou dans un gaz, de particules solides ou plus généralement liquides, et très fines. Système réalisant cette suspension.

Source : <http://www.cnrtl.fr/definition/fum%C3%A9e>

Au travail

Guillermo, Alex et Nathalie témoignent de la diffusion très rapide de la cigarette électronique dans leur environnement professionnel. Mais si l'engouement est fulgurant, Nathalie relate aussi la progressive disparition de l'objet et la reprise du tabac pour la plupart de ses collègues. Sur son lieu de travail par contre, les vapoteurs n'ont jamais vapoté à l'intérieur et rejoignaient les fumeurs dehors pour la pause :

A un moment on était tous avec la clope électronique dehors

Vous ne vapotez pas au bureau ?

Non jamais, si une ou deux fois en cachette (rire) ou le matin quand il n'y avait personne, tu vois c'est pas bon, ça te remet en plus le geste. Et dans mes collègues il y a Sylvie qui elle a arrêté le tabac et ça fait un an et demi qu'avec son mec ils sont à la cigarette électronique. C'est la seule qui ait tenu en fait dans le groupe. Elle ne consomme plus du tout de tabac et là elle est dans le processus d'arrêt de la cigarette électronique. Mais c'était marrant, à un moment on était TOUS avec la cigarette électronique quoi. Et tous les autres ont repris la clope.

Donc ça n'a pas été très efficace alors ?

Proportionnellement non. Sur 6 il y en a une qui a tenu. Et là on est deux à avoir arrêté la clope. Enfin on est 3 en processus d'arrêt. (...) Mais en fait je suis en train de penser à mon autre collègue Luc qui a arrêté de fumer il y a 4 mois avec la cigarette électronique et lui il tient super bien. Et il a un machin ! Ça ressemble à ça quoi ! (*montrant mon enregistreur*). Il a une batterie carrée, énorme.

Il s'en sert dans son bureau ?

Non pareil, dehors. Il l'utilise dans le coin fumeur (Nathalie, 40 ans)

Pour ceux qui ont la possibilité de vapoter sur leur lieu de travail, la cigarette électronique présente l'avantage de ne pas être interrompu par la nécessité de fumer et par le fait de ne pas faire de pauses¹⁰⁵ :

C'est toléré dans mon taf mais tu vois j'ai pas eu l'impression d'avoir l'info comme quoi c'était interdit non plus. A un moment j'ai entendu « c'est interdit » et puis après « ça va être interdit » donc pour moi ce n'est pas clair. Je travaille dans une petite société, on est une dizaine, dans un grand bâtiment, un centre d'affaires éco-responsable donc il y a pas mal de vapoteurs aussi dans ce bâtiment. De temps en temps tu vois une personne qui va tirer une taffe dans un couloir mais en général les vapoteurs accompagnent les fumeurs dehors en fait. Mais comme moi il n'y a pas de fumeurs dans ma boîte, je fume à mon bureau, mon patron est content parce que comme ça je ne prends pas de pause. Bon j'essaie quand même de sortir de temps en temps pour me prendre un café. (Nicolas, 30 ans)

Mais, comme le remarque Alex, la Loi Evin a instauré de nouvelles habitudes et contribué à la création d'espaces de sociabilité qui s'avèrent souvent des espaces de relations informelles indispensables dans certaines activités professionnelles. Les choses importantes se discutent aussi devant la machine à café, à la cantine ou dans le « coin fumeur » :

C'est pas un plaisir, c'est un soulagement, tu te dis cool, je peux être détendu en bossant. Quand tu fais un métier où il y a un peu de tension c'est pas mal. Et finalement je sors plus souvent vapoter dehors que je ne vapote à mon poste de travail. Parce qu'en fait tu vas profiter avec les autres de leur clope, enfin tu vas profiter des autres, des discussions qui se font dehors avec les gens, tu fais une pause café et tu discutes. Tu restes pas vapoter tout seul comme un con dans ta salle, ça n'a aucun intérêt. C'est l'avantage de la clope par rapport à la clope électronique, c'est le lien social. Enfin c'est pas vraiment ça, c'est la loi qui fait que tu es obligé de te retrouver ensemble dehors pour fumer. C'est pas la clope qui fait ça. C'est la loi qui t'oblige à ça. Donc c'est une loi d'interdiction qui a créé une espèce de lien social. (Alex, 42 ans)

Tristan, qui évolue dans un milieu professionnel où les fumeurs sont rares, vapote au départ sans difficulté dans le bureau qu'il partage avec 3 collègues non fumeurs : « *au début ça passait bien* ». Pour lui qui consomme plus d'un paquet par jour avant la cigarette électronique et est donc obligé de sortir fumer fréquemment, la possibilité de vapoter au bureau est un vrai confort. Plus d'un an plus tard, une de ses collègues lui demande de ne plus vapoter au bureau. Tristan rejoint donc à regret le groupe des

¹⁰⁵ Un article publié en 2011 par *Le Figaro* évoque une mesure prise en Belgique qui consiste à déduire les « pauses clope » du temps de travail : AMEDEO F. « Quand la pause clope est déduite du temps de travail », *Le Figaro.fr*, publié le 4-10-2011, consulté le 27-12-2015. URL : <http://www.lefigaro.fr/actualite-france/2011/10/04/01016-20111004ARTFIG00439-quand-la-pause-clope-est-deduite-du-temps-de-travail.php>

fumeurs qui font leur pause en bas de l'immeuble. La proximité avec le tabac, sa fumée, le fait d'avoir à sortir, le conduisent à reprendre petit à petit la cigarette classique :

J'ai arrêté progressivement la cigarette électronique parce que je me suis lassé d'utiliser l'objet. Et puis il y a eu un facteur déclenchant c'est qu'un jour une collègue m'a demandé d'arrêter de vapoter au bureau. Donc je descendais fumer avec mes collègues avec ma cigarette électronique, je l'ai fait un certain temps et puis doucement j'ai repris la cigarette. C'est vrai que le geste d'allumer une clope est vachement simple. C'est infiniment plus simple et moins contraignant que d'avoir à vapoter. Et quand on a été fumeur, le tabac il n'y a que ça. C'est malheureux mais une cigarette c'est quand même vachement agréable quand on est fumeur. (Tristan, 53 ans)

Des usagers livrés à eux-mêmes

Ici nous aborderons deux points importants évoqués par les personnes rencontrées :

- Leur perception du positionnement des autorités sanitaires sur la cigarette électronique, leurs déceptions et leurs attentes ;
- Leur perception des risques sanitaires liés à la cigarette électronique, leurs représentations de la dangerosité ou de l'innocuité du dispositif.

Le positionnement des autorités sanitaires : un message inaudible

Déroutés par les informations contradictoires ou l'absence de données fiables, il ressort de la lecture des entretiens que les usagers de cigarette électronique se sentent véritablement livrés à eux-mêmes¹⁰⁶. Si les échanges entre vapoteurs sur Internet constituent une source d'information pour certains, tous ne sont pas suffisamment familiers de ce média pour y trouver leur compte. Quant aux vendeurs et vendeuses présents dans les boutiques, leurs connaissances (des produits qu'ils vendent, des mécanismes de l'addiction et des processus de sevrage du tabac) et leur formation sont extrêmement variables. Il n'existe finalement pas de « mode d'emploi », pas de « conseils d'utilisation » adaptés aux différents profils d'utilisateurs :

¹⁰⁶ En 2014 alors que nous débutions l'enquête était élaboré le Programme national de réduction du tabagisme. Voir http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/250914_-_Dossier_de_Presse_-_PNRT_2_.pdf

Je pense aussi qu'il devrait y avoir un mode d'emploi. Quelque chose autour des pratiques d'utilisation. Un manuel, quelque chose, il n'y a pas de conseil, il n'y a rien. C'est un gadget chinois, un truc qu'on vend... mais le vrai danger c'est ce qu'on met dedans. (Tristan, 53 ans)

Seule l'AIDUCE a mis à disposition des vapoteurs un « guide » du bon usage de la cigarette électronique¹⁰⁷ mais cette structure peut être perçue comme partisane, elle ne représente pas en tout cas la voix de l'Etat ou du corps médical. Mary regrette particulièrement cette absence de documentation écrite sur la manipulation du matériel. Elle a pour seul recours la boutique et celle-ci n'a pas grand-chose à lui offrir en termes de conseils. A la recherche d'un avis médical elle ne sait pas vers qui se tourner. Inquiète pour sa santé, elle s'en remet à son médecin généraliste qui n'adopte pas non-plus une position satisfaisante à ses yeux : pour lui la cigarette électronique est une transition vers l'abstinence. Or elle souhaite conserver le plaisir de fumer en « réduisant les risques ».

La posture des pouvoirs publics et la réserve dont ils font preuve alors même que le phénomène a connu une expansion fulgurante, que le secteur se professionnalise (organismes de formation pour les vendeurs...), se mobilise (associations d'utilisateurs, syndicats de fabricants...) et que la législation prend peu à peu en compte cette nouvelle pratique¹⁰⁸, est très mal perçue par les utilisateurs rencontrés. Pour Jo-Wilfried ce positionnement incohérent donne l'impression que « *les pouvoirs publics font le jeu de l'industrie du tabac* ». L'impression générale est que le gouvernement ne cautionne pas ce nouveau dispositif :

C'est aussi difficile de s'y retrouver : les pneumologues estiment que c'est beaucoup moins nocif que les cigarettes, le gouvernement et l'OMS tapent dessus...on a du mal à avoir une ligne. (...) Il y a quelque chose qui m'inquiète beaucoup par rapport aux postures des pouvoirs publics : ils tapent sur la cigarette électronique alors qu'en face tu as une communauté d'anciens fumeurs qui sont très heureux d'avoir dépassé leur addiction en étant passé à la cigarette électronique. Quelle est la cohérence dans tout cela, entre des gens qui sont heureux de se libérer du tabac, avec un autre plaisir certes mais a priori beaucoup moins dangereux et des pouvoirs publics très critiques ? Je trouve cette position trop simpliste : la diabolisation de la cigarette électronique ne me semble pas être une bonne stratégie. On manque d'une ligne de conduite claire et fondée sur des données probantes. (Jo-Wilfried, 27 ans)

¹⁰⁷ AIDUCE, « Tout savoir pour débiter la vape. Guide, conseils, astuces pour bien débiter avec la cigarette électronique », voir <https://public.aiduce.org/>

¹⁰⁸ Les évolutions en termes de législation émanent des autorités sanitaires françaises ainsi que de la transposition des directives européennes.

L'ensemble des témoignages recueillis, quel que soit l'âge ou le rapport à la cigarette électronique, laisse une impression forte : pris dans le tourbillon d'informations contradictoires, comme c'est souvent le cas pour des controverses sociotechniques¹⁰⁹, les personnes interrogées sont à l'affût des émissions radio ou télé sur le sujet. Elles sont très perméables aux discours des médecins qui s'y expriment sur la question de la dangerosité de la cigarette électronique. Nicolas, 30 ans, résume assez bien ce qui transparait dans tous les entretiens, sans exception : « *officiellement j'ai l'impression que c'est un peu le néant* ».

Comme le montre le témoignage de Nathalie pour qui une émission de France Inter a joué un rôle déterminant dans la décision d'essayer la cigarette électronique, les informations officielles, diffusées par les autorités sanitaires, des médias patentés ou le corps médical, sont écoutées avec attention. Cependant sur le sujet de la cigarette électronique, les usagers sont souvent déroutés :

Sylvie (47 ans) J'ai commencé à en entendre parler vers 2010, comme quoi c'était magique, ensuite il y a eu un comité des médecins¹¹⁰ qui se sont réunis et qui ont dit qu'il valait mieux... que même si c'était un peu dangereux la e-cigarette ça n'avait rien à voir par rapport aux dangers du tabac donc il valait mieux fumer une e-cigarette que fumer une cigarette. Après il y a eu 60 millions de consommateurs qui disait ohlala ! Attention c'est très très grave et puis tu entends après qu'il y a un lobbying de je ne sais plus quel marchand de tabac et là tu te dis bon ça y est, on est sur TF1 (lasse). Tu sens encore que c'est une histoire de gros sous.

Donc oui je pense que la cigarette est vraiment très très mauvaise et que ça c'est quand même moins mauvais. Mais c'est comme tout, mes enfants ont eu des biberons au bisphénol A que j'achetais en pharmacie en toute tranquillité d'esprit. Donc ils ont été élevés au plastique qui rend fou et puis tout est cancérigène, le paraben dans la crème, mais même le produit qui remplace le paraben donc... t'essaies d'acheter un petit peu bio mais c'est plus cher donc bon...

Je pense que ce n'est pas ça qui va arrêter les gens qui ont envie de se mettre dans la e-cigarette parce que j'ai l'impression que de toute façon on est bombardé de choses comme ça, les particules fines...

Valérie (14 ans) Dans tout ce qu'on nous dit il y a toujours des trucs cancérigènes mais on continue à consommer de toute façon. On peut pas tout éviter. Moi j'évite de rester devant le micro-onde, souvent j'éteins mon téléphone portable quand je dors pas avec.

Sylvain (18 ans) Moi je sais que le danger entre guillemets est partout, mais j'ai la flemme (rire) ça me préoccupe pas assez pour que j'y fasse gaffe. Le téléphone portable je le mets en mode avion quand le soir je l'ai dans mon lit et que j'ai la flemme de descendre de la

¹⁰⁹ Voir en introduction page 12

¹¹⁰ <http://www.toslog.com/philippepresles/8969/blogs/PHILIPPE-PRESLES-LE-PARISIEN> et <http://www.youscribe.com/catalogue/tous/sante-et-bien-etre/medecine/appele-des-medecins-en-faveur-de-la-cigarette-electronique-2338709>

mezzanine. Parce que c'est peut-être dangereux et aussi parce que j'ai pas envie de me faire réveiller en pleine nuit.

Le tabac tue près de 6 millions de personnes dans le monde dont 78 000 français chaque année¹¹¹. L'INPES affirme sur son site Internet que le tabagisme est « *l'épidémie évitable la plus importante que doit affronter la communauté sanitaire mondiale. La lutte contre le tabagisme est l'une des priorités de santé publique en France ainsi qu'un enjeu de société important.* » Face à cette situation, connue de tous, les personnes interrogées ne comprennent pas comment les autorités sanitaires en charge de lutter contre le « fléau du tabac » peuvent ne pas soutenir davantage un dispositif dont ils constatent presque tous l'efficacité sur eux-mêmes ou sur des proches. Alex, 42 ans, tient un discours virulent mais représentatif de l'ensemble des utilisateurs que nous avons rencontrés :

Que ce soit pour la clope ou pour la clope électronique ils ont une position super hypocrite. Le fait de continuer à prélever des taxes sur la clope, en sachant que c'est nocif, mortel, que ça engendre je ne sais pas combien de cancers par an etc et puis d'un autre côté de dire oui mais la clope électronique attention etc, c'est d'une hypocrisie ! C'est vraiment scandaleux.

Donc tu n'attends rien d'eux ?

Non je n'attends rien d'eux, de toute façon il n'y a rien à attendre d'eux. Qu'est-ce que tu veux attendre d'un ministère de la santé, quand tu vois le nombre d'affaires, de scandales sanitaires qu'il y a eu depuis les années 50. Toutes les personnes qui étaient au ministère de la santé savaient de quoi il retournait et ils n'ont pas fait grand-chose. Que ce soit pour l'amiante, pour certains médicaments, pour plein de choses, il y a eu beaucoup de scandales sanitaires. Je n'ai rien à attendre de ces gens-là. Je ne veux surtout pas qu'ils s'occupent de moi (rire). De toute façon ils n'ont pas de poids. Quel poids ils ont ce ministère de la santé là ? Qu'est-ce que tu veux qu'ils disent à des fabricants de batteries chinois, qu'est-ce que tu veux qu'ils fassent, qu'est-ce que tu veux qu'ils exercent comme pressions ? Quand tu vois que Hollande est même pas foutu de parler des Droits de l'Homme quand il va en Chine alors qu'il l'avait promis avant de se faire élire. Et puis le gouvernement suivant ce sera la même chose. Ils n'ont aucun pouvoir. Tu crois que Marisol Touraine elle va aller voir un fabricant chinois, le fabricant chinois il va lui dire va te faire foutre, je fais des batteries comme je les fais tout le temps avec des matériaux de récupération et je t'emmerde (rire). Ils n'ont aucune légitimité. Il n'y a pas de fabricants de batteries français, il n'y a que des fabricants de e-liquide. Et tu crois que depuis qu'il y a les e-liquide ils auraient fait une étude sérieuse sur la composition des trucs ? Et qu'ils

¹¹¹ Première cause de mortalité évitable en France, le tabagisme actif est considéré comme responsable de 90 % des cancers du poumon et de 78 000 décès prématurés chaque année dans notre pays. Voir RIBASSIN-MAJED L., HILL C. (2015), "Trends in tobacco-attributable mortality in France", *The European Journal of Public Health*, pp.1-5 (first published online: 9 May 2015), HILL C., « Épidémiologie du tabagisme », in *La Revue du Praticien*, 20 mars 2012 et <http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/tabac/index.asp>

l'auraient rendue publique pour les vapoteurs ? Non. Ils ont fait des trucs qu'ils ont gardés dans leurs tiroirs, ils les exploitent pas. Les premiers concernés ne sont pas au courant de ce qu'il y a dans les e-liquides alors qu'ils devraient mettre ça à disposition du public, quand tu t'occupes de la santé des gens c'est la moindre des choses. C'est scandaleux, ils ne font pas leur boulot donc t'as rien à attendre d'eux. (Alex, 42 ans)

Représentations autour de la dangerosité de la cigarette électronique : une frontière générationnelle

Plus les utilisateurs ont un passé de fumeur important, plus ils se montrent confiants dans la cigarette électronique. Cette perception de la dangerosité ou de l'innocuité du dispositif se différencie avec l'âge des utilisateurs. Les plus jeunes se montrent suspicieux, tandis que les anciens fumeurs mettent en avant les bénéfices immédiats associés à la cigarette électronique. Ils tendent à balayer les doutes et à transformer une intuition en véritable conviction : la cigarette électronique ne peut qu'être, de toute façon, moins nocive que le tabac.

Contrairement aux utilisateurs plus jeunes, nés dans un monde où la technologie est omniprésente et où « tout est cancérigène » (Sylvain, 18 ans), les fumeurs plus âgés se méfient moins de l'éventuelle dangerosité du dispositif. Peut-être aussi parce qu'arrivés à la quarantaine, ils constatent qu'il est extrêmement difficile de mettre un terme à la consommation de cigarettes. Pour les plus jeunes, dont certains pensent qu'ils peuvent « arrêter du jour au lendemain » (Pierre, 22 ans) ou qu'ils arrêteront quand ils auront 30 ans (Vincent, 26 ans), la cigarette électronique présente surtout des avantages immédiats : pas de mauvaise odeur, de gêne pour l'entourage, le fait qu'on se sente moins essoufflé. Mais elle reste potentiellement tout aussi dangereuse que le tabac (Franck, 24 ans).

• La théorie du moindre risque

Les quarantenaires en revanche, sont « intimement convaincus » (cette expression, forte, revient à plusieurs reprises dans les entretiens), que la cigarette électronique propose une dépendance à moindre risque. Pour eux l'argument financier n'est pas moteur (alors qu'il peut être mis en avant par les plus jeunes), il est davantage considéré comme un bénéfice supplémentaire. Ceux qui s'investissent durablement dans la pratique se tournent rapidement vers du matériel plus performant et donc plus cher. Une stratégie de réduction des risques (inexistante lorsqu'ils étaient fumeurs de tabac) se développe alors en même temps que cette recherche du matériel. En

l'absence d'études sérieuses et fiables sur ces aspects, les utilisateurs anticipent en quelque sorte les problèmes qui pourront être identifiés plus tard : ils se procurent par exemple un réservoir en verre pour éviter les émanations potentiellement liées au fait que malgré tout, le plastique chauffe légèrement et est en contact avec des liquides qui peuvent contribuer à le détériorer.

Il y a encore des zones d'ombre je pense. (...) Parce que bon, je suis d'accord sur le côté inoffensif de la fumée dans les discothèques etc. mais quand c'est toute la journée est-ce que c'est vraiment si inoffensif que ça on ne sait pas. Personnellement je me dis que c'est forcément moins pire que la cigarette, après est-ce que c'est vraiment la solution je ne sais pas. Mais c'est sûr que c'est moins pire parce que de toute façon quand je fume des cigarettes encore aujourd'hui je vois que mon corps n'en veut plus. De toute façon la cigarette ne peut pas lutter, tu as 3 produits dans un e-liquide, dans la cigarette tu en as des centaines. (Nicolas 30 ans)

Les discours oscillent sans cesse entre la critique d'un objet entouré d'inconnu (nature des produits, provenance, qualité, effets sur la santé...) et l'affirmation, la conviction que « *de toute façon c'est moins dangereux que la cigarette* ».

Je crois que ce n'est pas trop dangereux, rien n'a été trouvé aujourd'hui de dangereux dans la cigarette électronique. Après je sais qu'il faut avoir du recul sur ce genre de sujet, donc je ne me leurre pas. On découvrira peut être plus tard que cela a des conséquences sur certains domaines. J'ai la sensation que si cela doit être nocif, cela doit se situer du côté du cerveau ; le côté électronique de l'objet. Pour l'instant cela me convient et tant que l'on ne m'aura pas dit que c'était dangereux, cela me convient. C'est plus facile de vivre en me disant que ce n'est pas dangereux.

Je ne cherche pas d'informations sur le sujet. Mon frère médecin qui fait des études sur le sujet dans le cadre d'un hôpital, pour mesurer les impacts sur la santé m'a dit, que pour l'instant les résultats sont très bons, cela n'a rien à voir avec la cigarette, il n'y a pas de goudron. Je me suis arrêtée sur cet avis, sur ce niveau d'information. Cet avis a certainement ouvert les vannes de ma consommation. (Amélie)

Certains usagers interrogés comme Sylvie ou Mary tendent en revanche à relativiser davantage et à situer la cigarette électronique sur le même plan que d'autres éléments de notre quotidien (le micro-onde, le téléphone portable, la pollution). Leur discours se résume ainsi : nous vivons dans un monde anxiogène où tout ce que nous consommons est potentiellement cancérigène. Dès lors, pourquoi s'inquiéter spécialement pour la cigarette électronique ?

Moi je n'ai pas d'inquiétude, je crois que c'est moins nocif que la cigarette. On a aujourd'hui cette possibilité technologique, alors autant l'exploiter. En France on est très

facilement inquiet avec ces technologies : on s'est beaucoup inquiété lorsque les micro-ondes ont fait leur apparition. (Mary, 53 ans)

Mais j'ai quand même la sensation profonde que c'est infiniment moins nocif que le tabac. Parce que la nicotine hormis la dépendance ce n'est pas dangereux, ce qui l'est c'est les goudrons de la combustion et on trouve infiniment plus de molécules nocives dans le tabac qu'on n'en trouvera jamais dans la cigarette électronique. On retrouvera peut-être les mêmes mais en quantités infimes et il y en a qu'on ne retrouvera pas du tout. Le cyanure qu'on trouve dans la cigarette ça m'étonnerait qu'on le retrouve là-dedans. C'est valable pour le barbecue aussi, on sait que le barbecue est cancérigène, on trouve dessus du dioxyde de soufre enfin bon. (Tristan, 53 ans)

- Dans un environnement cancérigène, la suspicion persiste

Finalement, ce sont parmi les témoignages des plus jeunes utilisateurs que l'on trouve le plus de suspicion. Pour Philippe (22 ans) comme pour Franck (24 ans), qui ont tous deux adopté pleinement la cigarette électronique et ont pour objectif de se défaire du tabac par ce moyen, l'objet n'est pas pour autant dénué de danger :

Je me pose beaucoup de questions par rapport à ma santé mais je suis intimement convaincu que c'est de la merde. Tes poumons sont faits pour avaler de l'air, ça s'arrête là. Après que ça soit plus ou moins nocif honnêtement j'en sais rien tu vois. Moi je vois juste les effets positifs à court terme et le seul effet négatif, c'est que ça a tendance à m'assécher la gorge. Je pense que ça m'arrivait aussi quand je fumais mais en fait ça m'irritait plus que ça ne m'asséchait la gorge quand je fumais. Là c'est pas irrité, c'est juste que c'est plus sec. Mais après le fait est que je suis sûr à 100% que c'est mauvais pour la santé. Il y a anguille sous roche je pense. Et puis de toute façon c'est comme la cigarette, quand on a commencé il y en avait même qui pensaient que c'était bon pour la santé, que c'était relaxant et au final on s'est rendu compte que non. Même s'il n'y a pas de pyrolyse, même si a priori il n'y a pas de goudron, il y aura toujours une substance à la con pour tout dérégler. (Franck, 24 ans)

- La crainte du « made in China »

Un thème récurrent qui entache la réputation de la cigarette électronique est également celui de la fabrication chinoise. En effet, tous les éléments qui la composent sont d'origine chinoise, un pays considéré comme absolument non fiable sur le plan sanitaire, sécuritaire, ne respectant aucune norme et guidé exclusivement par l'appât du gain. Les fabricants de matériel et surtout de e-liquide tentent d'ailleurs par tous les moyens de positionner leurs produits hors de cette sphère du « *made in China* ».

J'ai lu un article sur les produits chinois et du coup j'ai décidé de ne pas acheter de produits venant de Chine et j'ai trouvé une boutique qui ne vendait que des produits français, 100% naturel. Je ne sais pas si cela est vraiment 100% naturel, mais je me suis rassuré tout seul : placebo. (Guillermo, 38 ans)

Observation 1. Propos recueillis à Vapexpo sur un stand de e-liquide présentés comme « bio » et « 100% français »

« De toute façon il y a des normes, on ne peut pas marquer qu'on est bio, on ne peut pas affirmer être bio si ça ne l'est pas.

Nous : c'est une question de pourcentage non ?

Voilà, c'est une question de pourcentage et de dosage et c'est une question de produit. C'est un produit qui est sans propylène glycol

Nous : Qu'est-ce que vous mettez pour remplacer ?

Euh, alors... moi je ne vais pas être assez calée pour vous répondre, mais...

Nous : Non mais plus précisément, par rapport au fait d'afficher « 100% français »...

Ce monsieur là pourra apporter des réponses à vos questions !

En quoi puis-je vous aider ?

Nous : En fait votre collègue nous annonce un produit bio donc on se demande...

C'est de la glycérine végétale qui est le composant principal de notre e-liquide, on n'a pas de propylène glycol

Nous : quelle est la différence entre les deux ?

Alors... je répète ce que dit mon patron qui siège à l'AFNOR¹¹² et donc toutes les évolutions du tabac... enfin de la cigarette électronique euh, le propylène de glycol tend à être interdit. Parce que c'est un irritant. Et la glycérine végétale fait déjà partie des e-liquide. Mais l'avantage du propylène glycol c'est qu'il donne un effet de hit plus intense. Donc nous on a pris le parti de prendre de la glycérine biologique végétale dans nos liquides, avec de l'arôme alimentaire et de l'eau purifiée

Nous : Et de la nicotine

Et de la nicotine, première euh... raffinerie je crois

Nous : Première pression à froid ? (rire) mais la nicotine elle vient d'où ?

Alors... euh... la nicotine... attendez je vais vous trouver un document... (en attendant nous observons la baseline de l'enseigne : « beau+bon+bio » et les quelques papyrus en pots qui parsèment le stand)

Alors voilà (le commercial revient avec une documentation qu'il nous lit) glycérine végétale française Ecocert FR bio à 80%, eau purifiée française ISO (n°) à 0%, arôme alimentaire naturel ou non 10%, nicotine EP pure à 99,9%

Nous : Mais la provenance ? Parce qu'on s'interroge sur le fait qu'on nous dit souvent « produit français » alors que la nicotine est produite exclusivement en Inde non ?

Ah non, aux Pays-Bas.

Nous : Aux Pays-Bas ?? La nicotine ?

Oui. Je crois bien oui. Euh... la nicotine il y a plusieurs taux mais alors là franchement vous me posez des questions...

Nous : Oui on est un peu pénibles. Mais c'est-à-dire qu'on nous a annoncé un truc tellement énorme que...

Attendez, je vais demander à Florent (il revient peu après) voilà, mon collègue me dit que la nicotine vient d'Allemagne

Nous : Ah. Finalement ça vient d'Allemagne. Etonnant, intéressant. On peut garder votre brochure ?

Oui bien sûr !

¹¹²« L'association AFNOR et ses filiales constituent un groupe international au service de l'intérêt général et du développement économique. Il conçoit et déploie des solutions fondées sur les normes, sources de progrès et de confiance. » <http://www.afnor.org/>

Focus sur les jeunes utilisateurs de cigarette électronique

Ce chapitre aborde plus particulièrement les relations qu'entretiennent les jeunes (moins de 26 ans) avec la cigarette électronique. Quelles représentations développent-ils autour de ce dispositif ? Quelles sont leurs motivations à l'adopter ? Et au contraire à l'abandonner ? Quelles sont leurs impressions sur les discours publics qui entourent cet objet et cette pratique ?

Dans le cadre de cette enquête, neuf parcours ont été directement interrogés et deux témoignages complémentaires ont été recueillis¹¹³.

Le rapport au tabac

La plupart de ces jeunes sont ou ont été des usagers réguliers de tabac. Le parcours tabagique du groupe est plutôt homogène, à quelques exceptions près. Leurs premières expérimentations avec le tabac se situent à partir du collège et tendent à se consolider au lycée. Quant aux motivations, les premiers essais semblent très majoritairement s'inscrire dans une sorte de rite de passage, où la curiosité personnelle et la pression sociale apparaissent imbriquées. C'est une période où « il faut tester », voire « transgresser », et « on le fait ».

Si certains semblent séduits par l'image véhiculée à travers la cigarette (de « cowboy », de « glamour », de passage à l'âge adulte, etc.) et s'y identifient, la majorité des récits attestent d'un usage épisodique devenu régulier de façon rapide et non calculée, « du jour au lendemain » ou presque.

C'est pas que je me suis senti obligé, c'est qu'à chaque pause il y avait mes potes, je commençais à leur gratter des clopes, j'avais mes fournisseurs, j'avais les habitués, des fois à des récrés ça m'arrivait qu'Irène me tende une cigarette comme ça parce qu'elle avait l'habitude que je lui demande et j'avais même plus besoin de demander. Et après j'ai eu des réflexions, du coup je me suis dit il ne faut plus se leurrer... je suis un fumeur à part entière et ce serait bien de l'assumer maintenant et de ne plus profiter des autres (Sylvain, 18 ans)

¹¹³ Il s'agit des témoignages des enfants d'Amélie, Sylvain (18) et Valérie (14), recueillis lors d'un entretien de groupe.

Par rapport à l'installation et au maintien de la pratique de consommation de tabac, sa dimension sociale, parfois conviviale, est presque systématiquement évoquée (spécialement lorsqu'il s'agit de cigarettes « roulées », où le rituel de partage est davantage mis en avant). Banalisé dans le groupe de pairs, le tabac apparaît ainsi comme une pratique majoritaire, investie du lien social, à laquelle on peut difficilement échapper. Pour certains elle « crée » ce lien, pour d'autres elle le « recrée », le confirme.

La cigarette quand on est jeune, cela facilite le fait d'aborder des gens (Alizé, 23 ans)

C'est pas pour rentrer dans un groupe... c'est surtout pour rester dans l'ambiance du groupe en fait (Sylvain, 18 ans)

Représentations de la cigarette électronique

Les images associées à la cigarette électronique sont diverses dans ce groupe : « moche », « jolie », « encombrante », un peu « ringard », « élégante », « chère », sont quelques-uns des qualificatifs qui apparaissent dans les discours des jeunes utilisateurs. Principalement perçue comme outil de substitution ou d'alternance du tabac, elle représente aussi pour certains un objet de mode.

Pour les plus jeunes du groupe, il s'agit notamment d'un outil à mettre en place pour répondre à une consommation de tabac évaluée comme « problématique » et qui ciblerait davantage la population adulte. Selon ces discours, les marqueurs du passage d'une cigarette (la cigarette de tabac) à une autre (la cigarette électronique) sont d'abord la pratique tabagique en elle-même, puis sa temporalité.

Du coup si je ne fume pas de cigarettes je ne vois pas pourquoi je fumerais la cigarette électronique (Valérie, 14 ans)

J'ai commencé à fumer cette année et ça fait tellement peu de temps que j'ai même pas encore l'impression qu'il faut que j'arrête. Je sais que c'est pas bien mais j'en suis pas encore au point de me dire qu'il faut que j'arrête. Donc non, j'ai jamais été intéressé par ça (Sylvain, 18 ans)

Cette perception de la cigarette électronique comme « un second choix après la cigarette normale », qui concerne davantage d'autres groupes, apparaît en effet renforcée par la relative absence de l'objet dans leur espace social, encore peu investi.

Non, ceux qui sont à la cigarette électronique c'est des gens beaucoup plus âgés, qui ont deux fois mon âge, facile... concrètement j'ai vu beaucoup plus de jeunes de mon âge qui avaient des clopes que des cigarettes électroniques. J'en ai vu peut-être deux ou trois dans

mon entourage mais c'est tout. 90% de mes autres amis eux ont des cigarettes à la main
(Pierre, 22 ans)

L'aspect peu convivial de l'objet est aussi pointé du doigt par ce groupe. Le constat que font ces jeunes est que « la clope électronique, ça ne se partage pas », et cela leur pose problème ; par simple asymétrie avec le tabac, elle s'opposerait en quelque sorte à une « communauté de valeurs »¹¹⁴.

Ben c'est beaucoup moins sympathique qu'une cigarette, y'a pas le côté communauté, y'a pas la convivialité, c'est bête qu'on ait associé la cigarette à ça mais bon, c'est le partage...
(Vincent, 26 ans)

Quant à l'efficacité du dispositif en tant qu'outil de sevrage, ces enquêtés ont des avis plutôt mitigés. Pour certains la cigarette électronique est certainement le moyen le plus efficace créé jusqu'alors. Cependant, pour ceux qui ne l'ont pas adoptée il s'agit avant tout d'un dispositif qui permet de réduire la consommation de tabac, mais qui n'a pas encore fait ses preuves en ce qui concerne l'arrêt. Ils constatent souvent dans leur entourage que ceux qui « vapotent » fument aussi. La cigarette électronique n'a pas pris le relais du tabac et elle peut même recréer l'addiction :

Pour moi c'est... si on arrive à produire des choses qui délivrent de la nicotine et qui produisent du plaisir, moi ça me va très bien (Alizé, 23 ans)

Si par exemple je voulais essayer d'arrêter de fumer j'essaierais les patchs parce que je sais que ça contient de la nicotine et que du coup ça fait à peu près la même chose que de fumer une clope mais sans le tabac, sans la nocivité, et au fur et à mesure ça va réduire pour qu'il y ait moins d'addiction. Alors que la clope électronique c'est pour réduire ou plus pour tester autre chose... (Kevin, 16 ans)

En ce qui concerne les risques liés à l'usage de la cigarette électronique, la vision des jeunes interrogés rejoint majoritairement l'opinion des adultes. L'idée qui s'impose est celle du « moindre mal », tout en considérant que les connaissances actuelles ne leur permettent pas de se positionner de manière plus nette en faveur de ce dispositif.

C'est moins dangereux en soi, mais après on sait pas ce qu'il y a exactement dans les liquides. En tout cas c'est moins nocif ça je le sais... je pense quand même que c'est moins nocif qu'une cigarette... (Anton, 18 ans)

Le risque du « vapotage » étant principalement associé dans ce groupe à la « récréation » de l'addiction par l'absorption de nicotine, il peut aussi être contré en visant une pratique sans nicotine (à 0 mg), comme l'atteste l'extrait suivant.

¹¹⁴ L'émission spéciale dédiée à la cigarette électronique du jeune blogueur et leader d'opinion « Norman » joue bien sur ce registre : <https://www.youtube.com/watch?v=azf4-bnaRI0>

Donc si j'ai la possibilité de ne pas m'habituer à la nicotine c'est mieux, il n'y a pas le côté addictif, il n'y a pas ces dangers là... (Georges, 24 ans)

La rencontre avec la cigarette électronique

Parmi les principales sources de la « découverte » de la cigarette électronique, le bureau de tabac, Internet (publicité sur différents sites mais aussi des articles relayés par les médias) et les boutiques spécialisées apparaissent comme des lieux privilégiés de l'accès des jeunes à ce dispositif. L'usage temporaire (essai) ou permanent de la cigarette électronique par un proche, généralement un parent ou bien un autre adulte de leur entourage, est aussi rapporté.

La rencontre personnelle avec la cigarette électronique (qui a eu lieu entre un an et deux ans avant pour la plupart des enquêté(e)s), s'opère majoritairement dans les années d'après lycée. Kevin est le seul adolescent à l'avoir testée à cette période et cela avant même d'avoir essayé la cigarette normale. Ce choix « atypique » s'inscrit néanmoins dans une démarche qui visait à préparer le terrain : intégrer le groupe de « fumeurs ».

De toute façon j'avais décidé de fumer. Et puis c'est de l'influence aussi des amis et tout ça...mais c'était surtout pour voir ce que ça faisait quand on tirait sur une cigarette électronique ou sur une clope, pour voir l'effet que ça faisait (...) j'étais tenté [par le tabac] parce que j'avais mon meilleur ami qui s'y était mis et du coup en fait on a acheté notre premier paquet tous les deux. Il s'y est mis et du coup moi je m'y suis mis et puis voilà. On était entourés de fumeurs, au lycée devant tu as tous les fumeurs... (Kevin, 16 ans)

L'intérêt ici est notamment porté sur le geste pour mieux le performer (tester sa capacité à fumer). Mais la curiosité peut aussi se décliner autrement. On trouve alors les « curieux » de l'objet (*gadget*, objet de mode, etc.), des « challengers » ou ceux qui en l'incorporant, testent indirectement leur dépendance au tabac.

En fait j'ai vu des pubs tout simplement, plutôt sur internet... Je me suis dit pourquoi pas, je vais essayer, du coup je l'ai acheté sur Amazon, comme je suis un gros client chez Amazon aussi, j'aime bien me faire livrer à domicile et surtout c'est beaucoup plus attrayant au niveau des prix. J'ai beaucoup d'amis qui ont acheté des clopes électroniques et ça leur a coûté 40 voire 70 euros, moi j'ai eu mon pack pour 20 euros et je l'ai encore et elle marche encore (Pierre, 22 ans)

Pierre s'est servi de la cigarette électronique pendant trois mois de manière régulière tout en continuant sa pratique tabagique. Au fil du temps, il perçoit ce dispositif comme un « gadget », quelque chose d'utile mais pas indispensable, de surcroît lorsqu'elle ne s'inscrit pas dans une démarche de sevrage.

Je ne me suis pas du tout dit que c'était pour moins fumer, je me suis juste dit que j'avais envie d'essayer déjà et au final ça me servait quand j'étais devant mon ordi en fait. Comme je suis très souvent devant mon ordi et que j'ai pas forcément envie de bouger de mon siège, du coup je prenais ma clope électronique et voilà.

Voir « ce que ça donnait » a été aussi la motivation de Franck. Ayant vu des boutiques ouvrir dans son quartier, des gens dans la rue qui l'utilisaient et certains proches qui lui en parlaient, il a décidé de franchir le pas. Toutefois, ce n'est pas son addiction à la nicotine mais sa dépendance à la « clope » qu'il met en avant comme défi.

Ma copine ne fume pas et du coup ça posait un problème quand on était chez elle parce que la fumée la dérangeait un peu et à un moment elle m'a dit tiens, ça pourrait être sympa que t'essaie ça, j'ai dit ok vas-y pourquoi pas, après tout, vu les échos que j'en avais eu ça pouvait être pas mal (...) en tout cas, l'idée c'était peut-être d'arrêter la clope mais pas d'arrêter de fumer en soi (Franck, 24 ans)

A côté des « curieux » et des « challengers », un deuxième profil se dégage très nettement chez le groupe de jeunes : ceux qui ont une consommation auto-évaluée comme préoccupante¹¹⁵ et souhaitent soit l'arrêter (motivation principale), soit la réduire. Si les motivations les plus largement évoquées par les enquêté(e)s sont en lien à la santé, le côté financier est aussi retenu par deux d'entre eux¹¹⁶.

Parmi les raisons sanitaires, il faut noter que leur invocation semble s'inscrire dans un contexte de préoccupation sociale accrue autour de la nocivité du tabac et des législations opérées dans la dernière décennie, qui ont fait davantage leur chemin chez les plus jeunes. La sensibilisation au tabagisme passif ou à la gêne occasionnée aux non-fumeurs dans les endroits publics apparaît en ce sens comme plus structurante de leur pratique. Or, les effets sur la santé à long terme restent peu dissuasifs pour ce groupe, comme l'attestent les extraits suivants.

Dans tout ce qu'on nous dit il y a toujours des trucs cancérigènes mais on continue à consommer de toute façon. On peut pas tout éviter. Moi j'évite de rester devant les micro-ondes, souvent j'éteins mon téléphone portable et je dors pas avec (Valérie, 14 ans)

Moi je sais que le danger entre guillemets est partout, mais j'ai la flemme (rire) ça me préoccupe pas assez pour que j'y fasse gaffe (Sylvain, 18 ans)

¹¹⁵ Il ne s'agit pas forcément de ceux qui fument le plus au moment de la mise en place de la cigarette électronique.

¹¹⁶ Rappelons que la cigarette électronique est perçue *a priori* par ces jeunes comme un objet onéreux par rapport à leurs revenus moyens. En ce sens, le passage à la cigarette électronique n'est pas comparable à la démarche plutôt courante de réduction de coûts lorsqu'on passe des cigarettes industrielles aux cigarettes roulées.

Les effets négatifs à court terme (sur la santé personnelle ou d'autrui, sur le plan économique ou sur les deux) l'emportent donc dans les parcours des jeunes « fumeurs » qui tentent leur passage à la cigarette électronique. Alizé s'est ainsi vu contrainte à ne pas fumer pendant qu'elle était malade, Vincent s'est rendu à l'évidence d'un état physique « pitoyable », Franck a cherché à « épargner » sa copine, Anton a voulu faire face à une dépense « trop importante ».

La mise en place du dispositif par ces « néo-vapoteurs » suit un parcours assez homogène. Ils se renseignent souvent peu avant leur premier achat, qui se fait en boutique, en bureau de tabac ou sur Internet. Ils optent pour du matériel « bas de gamme » accessible à leur portefeuille, généralement peu performant et parfois défaillant. Le cigalike ou le MOD premier prix est ainsi le premier choix des jeunes et pour certains ce sera le seul modèle testé. Suivant le conseil des vendeurs ou leurs propres intuitions, ils tendent à débiter et à maintenir par la suite des dosages plutôt élevés de nicotine (entre 9 et 15 mg), sa réduction n'étant pas en général au cœur de leurs préoccupations.

Si le style de l'objet peut jouer un rôle pour certains enquêtés (voir plus bas), les plus jeunes de ce groupe semblent peu portés sur des dispositifs trop sophistiqués, perçus comme trop encombrants (« il faut trimballer tout ça, c'est pas pratique ! ») ou simplement comme des objets hors de leur portée financière.

Et puis aussi je trouve que ça prend beaucoup de place, un truc comme ça dans la poche c'est pas génial, c'est trop gros (...) puis après il y a les mods, qui sont plus petits mais qui coûtent plus cher (Sylvain, 18 ans)

Un profil « atypique »

Vapoteur occasionnel, Georges (24 ans) est le seul enquêté à avoir adopté la cigarette électronique sans passage préalable par le tabac. Membre d'une famille de non-fumeurs, il a bien « testé », mais sans tirer du plaisir de cette pratique. Ne se sentant pas directement concerné lors de l'apparition du dispositif, il s'intéresse à lui par le biais d'un groupe d'amis, fumeurs, qui se met au « vapotage ». Si au début l'objet lui semble « sympathique » (il se dit « captivé » par la production de fumée), le « déclic » s'opère lorsqu'il apprend que des e-liquides sans nicotine existent. Dès lors, il adopte socialement la cigarette électronique et s'intègre à ce groupe de vapoteurs.

On faisait passer la clope pendant nos soirées... ou on faisait tourner ce machin et je trouvais le concept assez sympathique, sans les désagréments qui allaient avec

Contrairement aux autres récits, ici la cigarette électronique « recrée » la convivialité souvent attribuée au tabac. Dépourvue de son côté « addictif », elle s'érige comme un accessoire de style, de divertissement et de plaisir¹¹⁷, bien loin de l'image qu'on peut se forger d'un outil de sevrage.

J'adore la fumée, le fait de pouvoir vapoter, d'avoir un gros nuage, de pouvoir s'amuser à faire des ronds, c'est distrayant, j'aime bien.

Enfin, rassurer son entourage a été l'un des défis particuliers auquel Georges a dû faire face. Les craintes qu'un non-fumeur de tabac le devienne à partir de l'usage de la cigarette électronique le mènent invariablement à affirmer sa non-dépendance.

Ils savent que je ne suis pas une tête brûlée et que personne ne m'influence, que je suis maître de moi-même et de mes actes (...) c'est justement ce qui les effrayait là-dedans. Mais c'est là où ils sont rassurés dans le sens où de moi-même je n'irais pas acheter une clope parce que j'ai ça, et moi ça me rassure dans le sens où même là tu vois ça fait peut-être deux mois que je n'ai pas fumé et je n'y ai pas particulièrement pensé. Même là en en parlant j'ai pas particulièrement envie de tirer dessus.

Premières interrogations et impressions sur la cigarette électronique

Comment tirer sur une cigarette électronique pour reproduire les sensations en gorge, dans les poumons, procurées par le tabac ? Comment rendre cet outil efficace lors d'une démarche de sevrage ? Telles sont habituellement les interrogations des fumeurs qui « passent » à la cigarette électronique. Si l'ajustement à une manière de fumer qui n'est pas la façon habituelle est présent également chez les jeunes, ils sont davantage confrontés à des restrictions budgétaires et par conséquent aux désagréments du dispositif.

J'ai eu des soucis avec les premières cigarettes électroniques. Le liquide avait très vite goût de cramé, les mèches devaient être changées régulièrement, ça fuyait, la batterie s'est cassée (Alizé, 23 ans)

Je crois que j'ai cassé ma première cigarette électronique au bout de 3 jours, donc la vendeuse a été correcte et elle me l'a remplacée gratuitement, mais il m'est arrivé la même chose deux semaines après et j'ai dû en racheter une. Donc y'a ça aussi qui m'a un peu saoulé et qui a fait que j'arrête (Vincent, 26 ans)

¹¹⁷ Bien que vapoteur occasionnel, cet enquêté a investi bien plus dans l'objet que ses pairs. Il possède un modèle de pipe électronique qui lui a coûté 130 euros qu'il qualifie de plus « chic » que les dispositifs classiques, en accord au look particulier (de « dandy » ou de « vampire des temps modernes ») qu'il aime cultiver.

Des impressions et des effets positifs sont aussi ressentis par les jeunes, mais à la différence des fumeurs de longue date, ils sont perçus de manière moins flagrante. Ainsi, le plaisir de trouver un bon goût dans la bouche (par le biais des e-liquides fruités ou gourmands, particulièrement prisés dans ce groupe) ou plus d'énergie le lendemain d'une soirée sera davantage évoqué par eux, tandis que retrouver le souffle, l'odorat ou l'énergie tout court seront des bienfaits plutôt identifiés par les plus âgés.

Enfin et rejoignant ces derniers, si la cigarette « normale » est considérée comme « *un compteur de la journée* » (on fume une cigarette le temps d'un trajet quotidien ou d'une pause dans la journée), l'absence de frontière entre une cigarette et une autre, qui « brouille » la consommation, apparaît également pour ce groupe comme un élément peu rassurant, voire dissuasif de l'usage de la cigarette électronique.

J'ai vraiment essayé la cigarette électronique pendant trois mois dans le but d'arrêter [de fumer], mais j'ai vu que ça ne fonctionnait pas en fait, parce que la cigarette quand on fume on sait quand s'arrêter, alors que là on fume, on fume, on fume, on sait pas comment s'arrêter (Anton, 18 ans)

Une clope tu vas la fumer 5 minutes et tu vas attendre 15 minutes avant de t'en fumer une autre. Avec ça tu peux fumer tout le temps. Tu peux fumer presque toute la journée en fait... J'en sais rien mais peut-être que c'est un effet pervers du truc, parce que vu que ça passe mieux, que le matin tu te sens mieux, tu te limites beaucoup moins (Franck, 24 ans).

Si la question de la dépendance, ou plus particulièrement de l'émergence d'une nouvelle dépendance mène certains à remettre en question le bien-fondé du dispositif, d'autres la relativisent, l'inscrivant davantage dans un processus.

En fait, comme le principe avec la cigarette électronique c'est qu'on peut tirer tout le temps dessus, quand j'ai commencé je tirais tout le temps tout le temps dessus et puis une fois que j'étais habitué je me suis calmé, spontanément, une fois que le manque est passé (Philippe, 22 ans)

Réussir son sevrage... mais lequel ?

Alizé et Philippe ont tous les deux réussi leur sevrage tabagique, Franck s'approche de plus en plus de l'arrêt définitif du tabac. Et pourtant dans ce petit groupe d'utilisateurs les motivations en amont du passage à la cigarette électronique diffèrent : seul Philippe a entrepris une démarche pour arrêter de fumer, tandis que Alizé et Franck se sont tournés vers ce dispositif par « nécessité ». Cherchant à

alterner, ils ont basculé petit à petit sur la cigarette électronique, qui en effet leur a permis d'arrêter de fumer.

Je n'ai jamais eu envie d'arrêter de fumer. On me connaissait comme quelqu'un avec une blonde à la main. Il y a un an j'ai été forcée d'arrêter de fumer pendant une semaine suite à une rhinopharyngite. Maintenant je suis incapable de fumer une cigarette. J'ai essayé la cigarette électronique à ce moment, comme une consommation parallèle (Alizé, 23 ans)

Alizé a été très vite convaincue par la e-cigarette, « qui a un bon goût » et qui peut être utilisée là où la cigarette normale n'est pas la bienvenue. Elle teste quelques modèles en bar-tabac qui ne s'avèrent pas satisfaisants, puis elle investit dans un kit de base acheté en boutique. Séduite autant par l'efficacité que par l'objet en lui-même, elle franchit un nouveau pas.

Ensuite j'ai changé de modèle. Cette cigarette électronique était là pour remplacer totalement la cigarette (...) je suis passée à des clearomiseurs en verre, j'ai changé de goût (citron-citron vert) et j'y suis toujours parce que cela me plaît bien... j'ai aussi craqué pour le style. Il faut dire que c'est un objet de séduction aujourd'hui, ils savent faire de très beaux modèles. Avec ce modèle, on peut régler le débit de la fumée, avec une petite bague que l'on tourne... pour moi cet objet est un peu comme un bijou, un objet à part entière, comme un porte-clefs, un bijou

Satisfaite de sa consommation actuelle, qu'elle considère comme équivalente à celle qu'elle avait avec la cigarette normale, Alizé se pose néanmoins quelques questions pour l'avenir : les effets éventuels des e-liquides sur une grossesse, le taux de nicotine élevé qu'elle utilise. Néanmoins, les bénéfices retrouvés, doublés de la « fierté » d'avoir réussi son sevrage tabagique semblent l'emporter.

Quand je fume la cigarette électronique j'ai la sensation que c'est beaucoup plus sain pour moi, plus inoffensif. Et j'étais très fière de moi d'avoir arrêté. Mes amis étaient très étonnés. J'ai été une des premières à utiliser la cigarette électronique ; maintenant dans mon entourage j'en ai deux ou trois qui l'utilisent aussi (des moins de 25 ans). Je suis étudiante actuellement et je vois énormément de personnes de mon âge et des professeurs qui ont cette cigarette électronique. C'est transgénérationnel et ça semble séduire pas mal de monde

Enfin et tout en se déclarant « dégoûtée » du tabac, produit auquel elle ne compte plus toucher, son identité de « fumeuse » apparaît fortement ancrée dans son récit. La cigarette électronique lui permet ainsi, par exemple, de ne pas avoir la sensation d'être « exclue » des groupes de fumeurs. Le geste, la convivialité associée à la cigarette normale peuvent être si fidèlement reproduits que l'indifférenciation reste possible.

« Je ne me considère pas aujourd'hui comme une non-fumeuse, mais comme une fumeuse cigarette électronique. A partir du moment où on a ce besoin de vapeur/de fumée dans la bouche, on a cette démarche de fumeur. On est fumeur avec un objet différent, mais moins nocif

Cette indifférenciation entre les deux pratiques réapparaît avec plus de force encore dans le récit de Franck, qui semble évoluer dans un parcours de sevrage « malgré lui ». Ce jeune « vapoteur », qui commence la cigarette électronique à la demande de sa copine ne visant qu'une alternance, ne fume pas plus de trois cigarettes par semaine actuellement. Or, dans son récit, il « fume » au même titre que n'importe quel fumeur et loin de se vanter d'une quelconque réussite, il pointe d'une accablante critique ce dispositif.

Je suis intimement convaincu que c'est de la merde [la cigarette électronique]. Tes poumons sont faits pour avaler de l'air, ça s'arrête là. Après que ça soit plus ou moins nocif honnêtement j'en sais rien tu vois. Moi je vois juste les effets positifs à court terme (...) Mais après le fait est que je suis sûr à 100% que c'est mauvais pour la santé. Il y a anguille sous roche je pense. Et puis de toute façon c'est comme la cigarette, quand on a commencé il y en avait même qui pensaient que c'était bon pour la santé, que c'était relaxant et au final on s'est rendu compte que non... Même s'il n'y a pas de pyrolyse, même si *a priori* il n'y a pas de goudron, il y aura toujours une substance à la con pour tout dérégler

Contrairement à Alizé, Franck ne se dit pas dégoûté du tabac et peut même envisager de revenir à une consommation régulière. Il se déclare « entouré de fumeurs » et connaît peu d'adeptes de la cigarette électronique. Si éviter la « gêne » occasionnée par la combustion du tabac à sa copine a été le déclencheur de sa démarche, c'est la disparition de signes liés au tabagisme qui est évoquée comme la raison principale du maintien de la pratique.

En tout cas je n'ai plus ces effets qui étaient désagréables avec la clope. Et c'est pour ça que petit à petit ça a pris le pas, t'as la gorge moins irritée donc finalement tu achètes un truc qui est quand même un petit peu plus balaise... et au final des clopes... je dois en fumer une fois tous les 3 jours

Enfin, ce détachement du tabac de façon inattendue a permis à Franck d'envisager plus facilement un sevrage définitif. A l'approche d'un départ à l'étranger, dans un pays où le prix du tabac est plus élevé qu'en France et où l'usage de la cigarette électronique n'est pas banalisé, l'arrêt total lui apparaît comme la stratégie la plus plausible.

Parmi les jeunes enquêtés, Philippe (22 ans) s'est initié au tabac de manière plus tardive que les autres (à 19 ans) et a maintenu cette pratique pendant seulement deux ans, jusqu'à sa rencontre avec la cigarette électronique. Aux motivations financières invoquées, d'autres désagréments, de santé mais aussi liés à une image négative du tabac dans son entourage l'ont amené à franchir le pas.

Je ressentais quand même une gêne au niveau du souffle et puis l'odeur, le goût, c'est quand même quelque chose d'assez agressif et puis on peut pas l'utiliser n'importe où.

Bon, c'est sûr que maintenant la cigarette électronique on peut plus l'utiliser partout non plus mais là j'étais obligé d'aller à la fenêtre pour pas que ça dérange les gens, je pouvais pas faire ça quand il y avait du monde. Je me sentais gêné avec le tabac en fait

A la différence des parcours précédents, la démarche de Philippe s'inscrit dans une logique d'arrêt définitif. Avant de se lancer, il se renseigne sur l'objet et le compare à d'autres moyens de sevrage. En adoptant la cigarette électronique, il entend non seulement se passer du tabac mais aussi de sa « dépendance » à la nicotine (il vise le 0 mg). Ayant réussi son premier objectif, il s'attaque au second et passe au bout d'un an de 12 mg à 6 mg de nicotine.

Plusieurs éléments pouvant opérer comme des facilitateurs dans le parcours de Philippe peuvent être identifiés : la présence dans son entourage de « modèles de réussite » du passage à la cigarette électronique (notamment son beau-père), l'approbation du dispositif dans son milieu professionnel¹¹⁸, le moindre coût par rapport au tabac. Mais en ce qui concerne son sevrage tabagique, son parcours se distingue nettement des autres par une planification « par étapes », où l'alternance et les « rechutes » sont parties prenantes du processus.

C'est sûr qu'il faut un temps d'adaptation, ça n'apporte pas la même chose, les mêmes sensations. Il faut de la motivation pour rester à ça et puis il faut aimer. C'est sûr qu'au début c'est pas facile, des fois on est tenté et on en reprend une mais au fur et à mesure, au bout d'un moment... je ne regrette pas d'avoir arrêté. Ça m'est arrivé dernièrement d'en fumer une et le problème c'est que dès que j'en fume une je me tape une bonne bronchite. Du coup maintenant j'évite et je n'y touche plus

Arrêter de fumer était aussi l'objectif d'Anton (18 ans), jeune lycéen motivé en amont par des raisons financières. Pendant quelques mois, il utilise régulièrement son kit électronique acheté en boutique, tout en réduisant sa consommation de tabac. Or, comme l'atteste son récit, sa perception de la dépendance reste inchangée.

Au départ c'était surtout pour arrêter, je me suis dit je vais fumer ça, ça va me détacher de la cigarette, ensuite je pourrais me détacher de ça aussi... mais je me suis rendu compte en fait que ça n'enlevait pas mon addiction à la nicotine, au tabac... donc à la fin ça a pas changé grand-chose vu que je continuais à fumer

Les attentes d'Anton sont très rapidement déçues : si une dose de liquide lui permet de tenir une semaine (en comparaison à un paquet de cigarettes ou des cigarrillos qui lui durent à peine deux jours), la persistance de sa dépendance au tabac (et de surcroît à la nicotine qu'il se voit contraint à augmenter pour en reproduire les sensations) le stoppe. Très vite, il se persuade que malgré les bénéfices que la

¹¹⁸ L'enquête est étudiant-stagiaire en BTS où la cigarette normale représente un danger à l'égard du matériel chimique employé.

cigarette électronique lui procure (absence de mauvais goût dans la bouche, disparition de maux de gorge, bénéfice financier, etc.), « ça ne sert pas à arrêter »¹¹⁹. Dès lors, il revient à sa consommation régulière de tabac et devient un usager de plus en plus occasionnel de l'e-cigarette.

Je pense que ça tient au goût, le fait d'avoir un goût agréable dans la bouche... et peut-être à une certaine nostalgie... quand je vois des amis qui en ont par exemple, je me dis « ah, moi aussi j'en avais »... là je me dis que je vais réessayer et que ça va me donner peut être envie... mais une fois que je tire ça n'a pas suffi et j'allume une cigarette

Et quant à l'éventualité d'un retour à l'usage régulier de la cigarette électronique :

Je pense que c'est pas quelque chose que je vais reprendre... ou peut-être que je reprendrais quand j'aurais ma vie, mon travail et que je serais tranquille... et que le prix de la cigarette aura tellement augmenté que j'aurais pas le choix... mais sinon non... seulement de temps en temps et je pense que quand il ne servira plus (son kit) je vais plus continuer

En effet, repousser l'adoption de la cigarette électronique à l'âge adulte semble mieux s'accorder aux idées que les plus jeunes gens se font du dispositif. En ce sens, il serait plus adapté pour ceux pour qui le tabac représente un « vrai » problème (à cause notamment des effets négatifs d'un tabagisme prolongé). La perception de ne pas appartenir à ce « groupe/type de risque » nécessitant un outil de sevrage est ici indirectement évoquée.

En adoptant la cigarette électronique, Vincent (26 ans) visait également l'arrêt définitif du tabac, principal responsable selon lui d'une diminution de ses capacités sportives. Ayant eu une expérience de sevrage soldée par un échec (chewing-gums avec de la nicotine), il s'est tourné vers ce dispositif afin de garder le « geste ». Porté par des amis qui débutent dans la pratique pour arrêter de fumer, il se procure le dispositif malgré l'image plutôt négative qui lui est associé.

J'avais plutôt honte, je trouvais ça plutôt honteux de fumer la cigarette électronique, surtout à l'époque on en parlait énormément donc ça faisait presque plus effet de mode qu'objet pour t'aider à arrêter de fumer. Je sais pas, c'est comme avec l'arrivée des cigarettes au chocolat, à la vanille etc., les gens fumaient ça pour se la péter à la récré et y'avait un petit côté comme ça, montrer sa cigarette électronique et c'est ça qui me déplaisait (...) J'ai eu clairement du mal à l'assumer et c'est aussi pour ça que j'ai pas réussi à tenir, ça me faisait un peu chier de montrer que j'avais une cigarette électronique. C'est très bête mais voilà.

¹¹⁹ Notons que dans l'entourage de cet enquêté, dans le meilleur des cas des personnes ont réussi à réduire leur consommation de tabac. Son père, quant à lui, a échoué dans sa tentative de sevrage par le biais de l'e-cigarette.

Eprouvant des difficultés à assumer socialement l'usage du dispositif (par crainte d'être la cible de moqueries, mais aussi par la curiosité que l'objet produit dans l'entourage, et qui s'accompagne parfois de sollicitations pour « tester » qui lui déplaisent), l'arrêt total du tabac ne dure que quelques jours pour Vincent. La perte d'un rituel (associé ici au fait de rouler ses propres cigarettes¹²⁰) et de l'ambiance de convivialité apporté par le tabac (« on ne file pas une cigarette électronique alors qu'on peut filer une clope ») sont aussi invoquées pour justifier le rapide abandon de l'objet. Enfin, aux yeux de cet enquêté, replacer l'usage de la cigarette électronique dans une démarche « réfléchie » et « encadrée » apparaît *a posteriori* comme une condition *sine qua none* pour réussir son sevrage.

Si c'est pour essayer une semaine et se remettre à fumer des vraies clopes ça vaut pas le coup, c'est un peu trop engageant, par rapport aux chewing-gums qui étaient un peu moins chers. Je pense que déjà si on est suivi par un pneumologue ou un médecin qui te met dans une démarche d'arrêt avec des prothèses etc., que c'est quelque chose de sérieux et de réfléchi, la cigarette électronique peut avoir un rôle primordial à jouer, pour faire en sorte que ton cerveau ne soit pas sevré de manière violente. Pour que ça vienne d'une initiative personnelle, il faut être sûr de soi, avoir une grosse conviction, une réelle envie d'arrêter.

L'analyse des parcours de ces jeunes permet de distinguer des profils disparates et d'avancer certaines hypothèses par rapport à l'usage de la cigarette électronique dans ce groupe. On distingue par exemple que lorsque la motivation principale n'est pas d'arrêter de fumer mais plutôt de tester les effets (Kevin, Sylvain, Pierre) ou bien de réduire ses dépenses (Anton), l'objet est abandonné assez rapidement. Si les raisons sanitaires ne garantissent pas le succès de la stratégie (d'arrêt ou de réduction du tabac), elles semblent peser davantage dans les démarches abouties. L'apparente moindre adhésion des plus jeunes au dispositif peut aussi être analysée à la lumière des parcours tabagiques moins prolongés et par conséquent temporellement moins exposés à des effets négatifs du tabac. Le fait de ressentir peu d'effets négatifs pendant la pratique tabagique ou inversement, le fait de ressentir peu d'effets positifs lors de son arrêt, tendraient à inhiber les démarches de sevrage.

Quant aux objectifs thérapeutiques visés par le passage à la cigarette électronique, on observe que la plupart des jeunes (y compris ceux qui réussissent leur sevrage) cherche à arrêter le tabac sans pour autant arrêter de fumer. En ce sens, peu d'entre eux envisagent son usage comme une étape visant un sevrage définitif. Ceux qui ont

¹²⁰ Rituel non comparable à la gestuelle de la cigarette électronique pour cet enquêté, qui la qualifie comme « trop proche de la toxicomanie ».

adopté le dispositif disent tous avoir changé « une dépendance pour une autre », ce qui en général ne leur pose aucun problème. L'acte de fumer est donc revendiqué par ces jeunes qui, en comparaison à leurs aînés, observent une très faible adhésion à l'univers du « vapotage » et à ses notions. Catalogué comme « un vieux terme de marketing » ou comme un « abus de langage », ce lexique servirait à leurs yeux à établir une hiérarchisation arbitraire entre deux pratiques qui pour eux reviennent à une seule et même chose.

Par rapport aux éléments qui semblent faciliter l'adoption de la cigarette électronique dans ce groupe, on peut relever les suivants :

- **L'appartenance à une « communauté de vapoteurs ».** L'installation progressive de la cigarette électronique dans certains milieux semble en effet faciliter le passage du tabac à la cigarette électronique. Comme le souligne l'une des enquêtées, l'émergence de groupes d'utilisateurs, même si minoritaires dans l'entourage proche, permet d'échanger (des conseils, des astuces) et de « recréer » la convivialité du tabac. A défaut, un entourage enclin au dispositif, soit comme alternative thérapeutique (Philippe), soit comme « gadget » ou objet de mode (Georges), peut favoriser son usage, contrairement à un entourage peu enclin ou indifférent à la démarche de sevrage¹²¹.
- **La présence dans l'entourage proche de personnes ayant réussi leur sevrage tabagique à l'aide de la cigarette électronique.** Si la plupart des enquêtés a entendu parler de cas « réussis » de sevrage tabagique par ce biais, le fait qu'un proche et notamment un ancien « gros fumeur » parvienne à faire son passage à la cigarette électronique semble jouer un rôle non négligeable dans les démarches abouties. Inversement, les cas « d'échec » dans l'entourage sont amplement rapportés par ceux qui échouent dans leurs tentatives de sevrage.
- **Des renseignements et du matériel « adapté ».** Ceux qui réussissent leur sevrage se renseignent plus sur l'objet et semblent détenir des attentes plus réalistes par rapport au dispositif¹²². De la même manière, ils se

¹²¹ C'est notamment le cas d'Anton, lycéen qui fume à l'insu de ses parents, qui par conséquent n'ont pas eu connaissance ni de réaction à propos de sa tentative de sevrage.

¹²² Aucun d'entre eux n'a par exemple mis en place des stratégies de « tout ou rien ».

tournent davantage vers des dispositifs plus performants, ce qui réduit significativement les désagréments à l'usage. Le difficile accès des plus jeunes à ce type de matériel s'érige en ce sens comme un obstacle à leur adoption de la cigarette électronique.

Quels positionnements à l'égard des discours publics ?

Tandis que certains enquêtés se montrent indifférents ou n'ont pas d'avis sur les discours publics et notamment sur les politiques qui entourent la cigarette électronique, d'autres manifestent des opinions assez tranchées sur le sujet. Les récits recueillis en ce sens vont de messages adressés au gouvernement jusqu'aux suggestions faites aux pouvoirs publics.

Déplorant un discours officiel « inaudible », Franck considère justement que ces derniers ont des responsabilités à prendre concernant la montée en puissance d'un discours « marchand », qui érige la cigarette électronique comme la meilleure alternative de sevrage tabagique disponible. Dans le cadre de la critique qu'il dresse de ce dispositif, il s'oppose fermement à l'idée d'une prise en charge éventuelle par la sécurité sociale¹²³.

C'est peut-être un des seuls trucs sur lesquels certains marchands ont raison, c'est que c'est un autre moyen d'absorber de la nicotine. Il y a sûrement des gens qui arrivent à arrêter en diminuant progressivement les dosages mais... tu conserves tout en fait, tu conserves le geste, tu conserves les sensations, cracher de la fumée, tu conserves la nicotine. Donc je pense que pour arrêter il y a des moyens plus adaptés, les patches ou les chewing-gums ou je sais pas trop quel autre truc. La preuve aussi c'est que tu peux consommer plus avec ça... Je pense que c'est pas fait pour arrêter et que ça serait une belle connerie de le rembourser, parce que pour le coup je pense que plein de gens s'y mettraient (Franck, 24 ans)

Pour sa part, Vincent regrette que la cigarette électronique n'ait pas été encadrée par les mêmes régulations sanitaires qui affectent les autres moyens de sevrage disponibles. La distribution en pharmacie représenterait un « gage » de sérieux qui réduirait la perception de la cigarette électronique comme n'importe quel objet de

¹²³ Précisons que pour qu'un produit fasse l'objet d'un remboursement, l'entreprise productrice doit faire une demande d'Autorisation de Mise sur le Marché (AMM) auprès de l'ANSM. Elle doit alors démontrer l'efficacité de son produit dans l'indication demandée. Voir <http://ansm.sante.fr/Activites/Autorisations-de-Mise-sur-le-Marche-AMM/L-AMM-et-le-parcours-du-medicament/%28offset%29/0>

consommation et permettrait en même temps un meilleur accompagnement des usagers.

Si on les fait vendre dans une pharmacie on aurait quand même été mieux informés par des professionnels de la santé et ça aurait été mieux encadré, je pense que c'est dommage d'avoir raté ça parce qu'au final c'est pas un produit comme un autre. Et du coup t'as en face de toi un vendeur et pas quelqu'un qui veut spécialement que t'aies mieux, même si son but c'est aussi de vendre sa dope. Donc voilà, c'est dommage que ça ait pas été inscrit comme un réel... ça montre aussi que c'était devenu un objet de mode et que c'était vendu en tant qu'objet et pas en tant que produit comme les patchs et les Nicorette. Donc y'avait moins l'impression de sérieux aussi (Vincent, 26 ans)

Enfin, Philippe accuse directement une inconsistance des politiques publiques qui, en appliquant (ou en envisageant d'appliquer) des restrictions¹²⁴, ne feraient que favoriser un groupe d'intérêt au détriment des usagers.

Ils nous disent attention c'est dangereux nananan, il y en a même qui disent qu'il y a du formol dedans, ce que je ne crois pas. Après qu'ils me disent que c'est dangereux pour la santé oui, mais qu'ils mettent l'accent dessus ça ne sert qu'à faire peur aux gens pour qu'ils retournent vers la cigarette. C'est vachement discutable, en tout cas ça pose problème (...) Pourquoi interdire ce genre de chose qui coûte déjà moins cher, qui est moins dangereux, qui est beaucoup plus agréable pour l'entourage, au profit de quelque chose qui est clairement nocif pour nous et pour les gens qui nous entourent, à quoi ça rime ? (Philippe, 22 ans)

¹²⁴ A l'heure actuelle les restrictions portent essentiellement sur la protection des mineurs (publicité et interdiction de vente aux mineurs) et des non vapoteurs (interdiction de vapoter dans certains espaces publics). Certains utilisateurs craignent par exemple l'apparition d'une taxe sur les cigarettes électroniques ou l'interdiction de certains composants comme le verre pour les réservoirs.

Conclusions

La cigarette électronique n'est pas un épiphénomène

Même si l'engouement remarqué en 2012-2013 s'est ralenti, la cigarette électronique fait aujourd'hui partie du paysage des fumeurs qui cherchent une alternative au tabac et à l'abstinence. Elle ne semble pas en phase de disparaître et les tabacologues observent la place grandissante occupée par cet objet dans leurs consultations¹²⁵.

Dans les pays Anglo-Saxons et en France, des communautés d'utilisateurs s'organisent et sont très actives dans la défense de cet outil et la reconnaissance de son efficacité thérapeutique. La cigarette électronique semble boudée par la plupart des gouvernements, à l'exception du gouvernement britannique¹²⁶, qui se refuse à l'intégrer dans le panel des moyens de sevrage du tabac.

Un sujet complexe, une controverse sociotechnique

Le sujet de la cigarette électronique répond à tous les critères de définition d'une controverse sociotechnique. La façon dont le grand public s'approprie cet objet, les débats autour du statut que souhaitent lui conférer les différents acteurs privés (fabricants, syndicats de professionnels, associations d'utilisateurs...) et publics (représentants de la santé, de la fiscalité, des fraudes...) impliqués dans sa diffusion, sa gestion et sa réglementation, rendent la lecture de ce phénomène particulièrement complexe.

¹²⁵ CRACIUN D. (2014), *Quelle place occupe la cigarette électronique dans l'aide à l'arrêt du tabac en consultation de tabacologie ?*, Thèse de doctorat de médecine générale sous la direction de Messaadi N., Université de Lille 2. Voir notice : <http://pepite.univ-lille2.fr/notice/view/UDSL2-workflow-3491> consultée le 30-12-2015

¹²⁶ MCNEILL A, BROSE LS, CALDER R, HITCHMAN SC, (2015), E-cigarettes: an evidence update. A report commissioned by Public Health England. Voir <https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-an-evidence-update>

NELSON N., "E-cigarettes will be prescribed on the NHS - but the Government didn't want you to know", *The Mirror* du 5-12-2015. URL: <http://www.mirror.co.uk/lifestyle/health/e-cigarettes-prescribed-nhs-government-6962452>, consulté le 9-12-2015

WHEELER C., "E-cigarettes for millions on the NHS", *Express* du 6-12-2015. URL: <http://www.express.co.uk/news/uk/624554/E-cigarettes-millions-NHS>, consulté le 9-12-2015

Une controverse sociotechnique est un « débat qui engage des connaissances scientifiques ou techniques non stabilisées et qui conduit à des affaires embrouillées, mêlant des considérations juridiques, morales, économiques et sociales »¹²⁷. Il s'agit d'une situation où les incertitudes usuelles du social, de la politique, de la morale se trouvent compliquées par l'instabilité des connaissances scientifiques ou techniques et l'absence de « faits indiscutables ». Elles ne se limitent pas au cercle étroit des spécialistes mais trouvent des échos dans l'espace public et impliquent une diversité de protagonistes (scientifiques, experts, juristes, institutionnels, parlementaires, associations...).

Enfin, sont associées aux controverses sociotechniques les notions de risque (ou de « société du risque »), d'innovation et de politique, trois ingrédients qui structurent l'histoire de la cigarette électronique en train de s'écrire (histoire de son invention, de sa diffusion et de son évolution).

La connaissance scientifique sur les effets de la cigarette électronique, utilisée depuis moins de 10 ans, n'est pas encore stabilisée. De nombreuses études sont régulièrement publiées, présentant des résultats souvent contradictoires et sur lesquels on ne peut s'appuyer : soit qu'on ne puisse pas les comparer entre eux (du fait des méthodes employées ou des terrains de recherche, le rapport au tabac étant très différent selon les pays), soit que l'on soupçonne de forts conflits d'intérêt, soit encore que les méthodes employées fassent l'objet de critiques telles qu'elles en invalident les résultats.

Notre étude a lieu au moment de cette période « floue » où l'on s'interroge encore sur l'innocuité du dispositif, sur son efficacité en tant qu'outil de sevrage du tabac et où les logiques de chacun des acteurs s'affrontent régulièrement par voie de presse ou de manifestations : pouvoirs publics (et leurs différentes instances qui ne poursuivent pas les mêmes objectifs), buralistes, pharmaciens, associations d'utilisateurs (très similaires aux associations d'auto-support que l'on rencontre dans le domaine des drogues illicites), cigarettiers, tabacologues et plus largement le corps médical, entreprises privées tirant des bénéfices de ce phénomène (organismes de formation, laboratoires, fabricants d'accessoires ou pourvoyeurs de nicotine...), chacun tente de créditer ou de discréditer la cigarette électronique.

Souvent les controverses se transforment au cours du temps. Presque toujours, le contenu même de la controverse change, s'amplifie, s'atténue, devient public,

¹²⁷ Voir <http://controverses.ensmp.fr/presentation/>

redevient spécialisé, tombe dans l'oubli, se métamorphose en tout autre chose ou même, se trouve clos par quelque expérience décisive. C'est à ces transformations que nous assisterons dans les mois ou années à venir.

La cigarette électronique n'est pas un « objet nouveau », elle s'inscrit dans l'histoire déjà longue de la recherche d'alternative à la combustion du tabac

L'invention de la cigarette électronique est communément attribuée au chinois Hon Lik en 2002-2003. La première version de la cigarette électronique est introduite en Europe et aux États-Unis en 2006-2007. Devant son succès immédiat, les cigaretteurs voient leurs parts de marché diminuer : « Le marché de la cigarette électronique connaît en effet une croissance exponentielle, avec un quasi-triplement du chiffre d'affaires en un an, qui est passé, en France, de 114 millions d'euros en 2012 à 275 millions en 2013 selon une étude du cabinet Xerfi. Les ventes mondiales de e-cigarettes ont explosé, passant de 20 millions de dollars en 2008 à 3 milliards de dollars (2,1 milliards d'euros) en 2013, selon Canaccord Genuity. »¹²⁸

La nouveauté ne réside pas dans l'objet lui-même (les premiers dispositifs d'inhalation du tabac/de la nicotine par vaporisation remontent à 1927) mais bien dans l'engouement qu'il suscite chez une part importante des fumeurs souhaitant rompre avec le tabac. Cet engouement s'observe dans plusieurs pays du monde.

La cigarette électronique s'inscrit dans une double histoire :

- L'évolution de notre rapport au tabac et sa progressive « dénormalisation »

Les modalités de consommation du tabac ont beaucoup évolué depuis les 20 dernières années et depuis l'application de la Loi Evin. Une forme de consensus social semble s'être mise en place et même parmi les fumeurs les plus assidus on observe une régulation des comportements dans les lieux publics où l'usage du tabac est interdit mais aussi dans les espaces privés. Ainsi sortir pour fumer est devenu la norme. Entre 1991 et 2008 il y a un net recul de la consommation en France, le tabac

¹²⁸

http://abonnes.lemonde.fr/economie/article/2014/04/15/e-cigarette-l-industrie-du-tabac-contre-attaque_4401412_3234.html

devient une « toxicomanie dont il s'agit de se défaire »¹²⁹. Cette « dénormalisation » du tabac, ce changement des normes sociales relatives au tabagisme par une modification des représentations sociales du tabac et de ses usagers, s'installe, selon Aurélie Lermenier-Jeannet, depuis une dizaine d'années¹³⁰. Plus encore que pour les drogues illicites et l'alcool, la perception des dangers du tabac a progressé au sein de la population française. Les opinions sur cette pratique se font de moins en moins conciliantes.

- L'histoire de la recherche pour « fumer plus sainement » et pour trouver des alternatives à la combustion du tabac

Depuis les années 1950, où la question de la nocivité du tabac est avérée, les industriels du tabac, mais aussi des particuliers ou des médecins, dans différents pays, ont entrepris d'inventer des dispositifs permettant de diminuer ou de supprimer les aspects nocifs de la consommation de la cigarette.

La nature de ces inventions a évolué en même temps que la spécialisation et l'accroissement des connaissances sur la nocivité du tabagisme : les risques liés à la combustion du tabac (goudrons) ont incité les chercheurs à la mise au point de dispositifs permettant d'inhaler de la nicotine sans combustion, la prise en compte des risques liés à la nicotine a poussé à la mise au point de filtres, et les préoccupations sur le tabagisme passif ont abouti à l'élaboration de dispositifs « sans fumée »...

L'usage de la e-cigarette s'inscrit également dans un mouvement plus large d'« auto-mesure », le *quantified self*, motivé par la volonté d'être davantage « le propre acteur de son bien-être et de sa santé », hors du suivi médicalisé. Ce mouvement a vu le jour dès 2003 sous la forme de forums de patients, où les internautes, de manière anonyme, échangeaient des conseils hors des institutions

¹²⁹ Mais ces données fluctuent et on note une augmentation entre 2005 et 2010 puis une stabilisation en 2014.

¹³⁰ Voir LERMENIER-JEANNET A. (2014), *Le tabac en France : un bilan des années 2004-2014*, Tendances n°92, publication de l'OFDT. Voir également : GODEAU E. (2008), *Le tabac en France de 1940 à nos jours. Histoire d'un marché*, PUPS ; INSEE, « Les relations au tabac sont multiples », *INSEE Première* n°852, juin 2002 ; ROUSTAN M. (2011), « Fumer tue et fumer pue : métamorphoses sociales et culturelles du tabac et de sa combustion », in LIEUTAGI P. et MUSSET D. (dir.), *Les plantes et le feu, C'est-à-dire* Éditions, coll. « Un territoire et des hommes », p 59-71 ; et CONSTANCE J. et PERETTI-WATEL P., « Prévenir le tabagisme par l'image », *Ethnologie française : Anatomie du dégoût*, XLI, 2011, 1, p. 67-78

médicalisées. L'histoire du développement de la e-cigarette, d'abord au sein d'une communauté de vapoteurs sur les forums, qui partagent des informations et des conseils, s'inscrit dans cette même volonté de retrouver une maîtrise de sa santé en se libérant de l'aliénation au tabac, en dehors des institutions médicales¹³¹.

Vécu des utilisateurs rencontrés

Echantillon. Nous avons interviewé 24 utilisateurs, dont 9 femmes et 15 hommes, âgés de 16 à 56 ans. Comme dans toute enquête qualitative exploratoire, cet échantillon ne prétend pas à la représentativité statistique mais permet de présenter une variété de profils, de motivations et de trajectoires par rapport à la cigarette électronique. Une attention particulière a été accordée aux jeunes utilisateurs (moins de 26 ans) à la demande du commanditaire de l'étude.

Rapport au tabac. A une exception près¹³², tous les utilisateurs rencontrés sont fumeurs ou anciens fumeurs. La plupart d'entre eux ont tenté (parfois à de nombreuses reprises) de diminuer ou d'arrêter leur consommation de tabac. Plusieurs en revanche n'ont jamais rien tenté dans ce sens avant la cigarette électronique, soit qu'ils ne s'en sentaient pas capables, soit qu'ils n'en éprouvaient pas le besoin, le désir. Enfin, une seule des personnes rencontrées avait arrêté le tabac par d'autres moyens et s'est appuyée sur la cigarette électronique à deux reprises pour prévenir une rechute.

Motivations. Les motivations qui les ont conduits à s'intéresser à la cigarette électronique sont d'abord et avant tout liées à des *préoccupations pour leur santé*.

La dangerosité du tabac est désormais fortement ancrée dans leurs consciences et s'accompagne, y compris chez les fumeurs, d'un discours globalement très négatif sur cette pratique. Seule semble encore subsister la notion de convivialité associée au « partage » d'une clope que ce soit sur le lieu de travail ou en contexte festif. Il

¹³¹ CNIL (2014), « Le corps, nouvel objet connecté, du *quantified self* à la M-Santé : les nouveaux territoires de la mise en données du monde. La santé et le bien-être dans un monde numérique », *Cahiers Innovation et Prospective* n°2

¹³² Voir « Un profil atypique » page 134

ressort de l'ensemble des témoignages, tous profils confondus, un grand intérêt pour une façon de fumer « plus saine », « sans les inconvénients », qu'il s'agisse des désagréments quotidiens (mauvaise odeur, mauvaise haleine, brunissement des doigts et des dents, gêne pour les non fumeurs, toux et maux de tête...) ou des risques sanitaires plus sérieux désormais parfaitement connus de tous les fumeurs (cancers et pathologies lourdes). Même chez les « gros fumeurs »¹³³ le tabac est en disgrâce. La cigarette électronique, face à ce tableau, c'est d'abord la perspective de continuer à fumer, mais plus sainement. La toxicité avérée du tabac fumé et la marginalisation progressive de cette pratique rendent d'autant plus attractif ce dispositif.

On note également un discours globalement négatif et une attitude sceptique à l'égard des substituts nicotiques classiques : on ne s'y intéresse pas et on manque d'informations sur la question, c'est un peu comme si ces éléments ne faisaient pas vraiment partie du paysage. A la lecture des témoignages il apparaît évident que les moyens de substitution classiques sont associés à une image négative contrairement à l'attraction et l'intérêt que suscite la cigarette électronique.

Parmi les personnes interrogées figurent des fumeurs invétérés qui n'ont jamais tenté d'arrêter (et disent ne jamais s'en être sentis capables) et d'autres qui ont multiplié les tentatives d'arrêt en faisant appel à tous les outils disponibles¹³⁴. Quel que soit le rapport au tabac, tous les témoignages décrivent un sevrage tabagique ou une diminution conséquente de la consommation largement facilités par la cigarette électronique. Là où les tentatives précédentes sont marquées par l'effort, l'échec et les désagréments, la cigarette électronique apparaît pour beaucoup dans un premier temps comme un outil assez « miraculeux ». Plusieurs personnes interrogées rapportent qu'elles ont arrêté de fumer presque « à leur insu », sans s'en rendre compte : « *je me suis aperçue que je ne fumais plus* » dit Christine, « *l'arrêt du tabac a été un constat* », explique Tristan.

Pour celles des personnes interrogées qui ont essayé d'arrêter de fumer avant l'apparition de la cigarette électronique, toutes les tentatives se sont soldées par des échecs. De ces expériences elles ne gardent en mémoire que les aspects négatifs : baisse de l'estime de soi, prise de poids, mauvaise humeur, sensation de mal-être, impressions de fournir des efforts démesurés pour « tenir ». Au parcours du combattant que tout fumeur souhaitant arrêter anticipe ou endure, s'oppose le plaisir

¹³³ Un paquet et plus par jour.

¹³⁴ Substituts nicotiques vendus en pharmacie, médecines douces, hypnose, consultations en tabacologie...

lié à l'expérimentation d'une nouvelle pratique. La cigarette électronique place l'utilisateur dans une posture totalement opposée à celle adoptée lors d'un sevrage : il ne s'agit pas *d'arrêter quelque chose* que l'on aime mais de *commencer quelque chose*, de découvrir de nouvelles sensations.

Positionnements au moment d'essayer la cigarette électronique. Nous avons distingué 4 postures chez les personnes interrogées, au moment où elles expérimentent la cigarette électronique :

- La cigarette électronique est identifiée comme un produit de substitution.

L'objectif est de continuer à fumer, mais « plus sainement ». Ici, il s'agit clairement de troquer une dépendance contre une autre perçue comme infiniment moins dangereuse, plus pratique, plus acceptable.

- La cigarette électronique est envisagée comme un outil de sevrage tabagique.

Ici l'utilisateur vise l'abstinence : il s'agit d'arrêter le tabac en le remplaçant temporairement par la cigarette électronique, vouée à être abandonnée elle aussi. Pour certains qui ont réussi le sevrage, elle est aussi utilisée occasionnellement pour ne pas rechuter. Pour d'autres ce dispositif ne fonctionne pas et il est abandonné.

- La cigarette électronique est considérée comme un moyen de réduire ou de contrôler la consommation de tabac.

L'objectif ici est d'alterner cigarette de tabac et cigarette électronique dans une même journée et/ou dans une même semaine, sans désir de mettre un terme à la consommation de tabac. On constate là aussi qu'au contact de la cigarette électronique, les objectifs évoluent : Sylvie souhaitait arrêter le tabac et maintient finalement un usage mixte pour des raisons pratiques (vapoter quand elle ne peut pas fumer) ; inversement Franck utilise au départ la cigarette électronique uniquement chez son amie non fumeuse et se dirige finalement vers l'abstinence.

- Guidé par la curiosité, l'utilisateur arrête de fumer « par inadvertance »

Certains fumeurs n'ont jamais eu l'intention déclarée d'arrêter le tabac et se sont intéressés à la cigarette électronique avant tout par curiosité pour un phénomène nouveau se déroulant sous leurs yeux. Parmi eux les trajectoires sont très différentes, bien que l'histoire commence toujours à peu près de la même manière : ils semblent

arrêter le tabac presque à leur insu. L'utilisateur est lui-même surpris de la disparition très rapide de l'envie de fumer, une envie qu'il croyait jusqu'ici incontrôlable : « *ça s'est fait naturellement* », « *ça n'a pas été une décision d'arrêter de fumer* », « *je me suis aperçu que je ne fumais plus* ». Leur consommation évolue de façon parfois radicalement opposée : si Christine n'a plus touché une cigarette de tabac depuis 3 ans, Tristan a vu sa consommation décuplée après l'abandon de la cigarette électronique.

Le « passage » à la cigarette électronique. Tous les utilisateurs rencontrés décrivent une période de transition entre le tabac et la cigarette électronique. L'ensemble des personnes rencontrées décrivent un temps d'adaptation à la cigarette électronique et ces descriptions sont très similaires, quels que soient le profil, l'âge ou les motivations des utilisateurs. Ce temps de rencontre et d'appropriation d'une nouvelle pratique est relativement court (une quinzaine de jours selon les personnes interrogées) et très souvent le tabac est encore présent, même si sa consommation diminue très rapidement. L'utilisateur découvre le matériel, fait des tests. Cette phase de « réglages » signe son engagement dans cette nouvelle pratique. Elle lui permet d'identifier les différents types de matériel, les dysfonctionnements, les différents e-liquides, d'expérimenter différents dosages en nicotine. Elle vise à « trouver un équilibre satisfaisant ». Au terme de cette première période, de nouvelles habitudes de consommation s'installent et les trajectoires diffèrent : arrêt brutal du tabac, diminution du tabac et maintien d'un usage « mixte » ou abandon de l'objet au terme d'un temps allant de quelques semaines à quelques mois.

Que le tabac disparaisse ou que son usage diminue, ce qui semble dérouter la plupart des utilisateurs c'est le passage d'une habitude qui scande la journée, dotée d'un début et une fin clairement identifiée, à une consommation diffuse et continue qui tend à se faire oublier. Les cigarettes occupent cette fonction de « mesure du temps » en même temps qu'elles sont faciles à comptabiliser : chaque paquet contenant 20 cigarettes, un fumeur peut évaluer aisément, et avec une relative précision sa consommation quotidienne. Cette information ne lui indique pas combien de nicotine il absorbe mais bien souvent les fumeurs ne se posent pas ce type de questions. *Le passage à la cigarette électronique implique un tout autre rapport à l'objet, au rythme de consommation et à l'absorption de nicotine.* La plupart des utilisateurs « débutants » sont surpris, voire inquiets, de constater qu'ils « vapotent » en continu : « *il n'y a pas de début et pas de fin* », « *je l'ai tout le temps à la main* ». Le fait de vapoter « en continu » peut donner l'impression de perdre le contrôle de sa

consommation, de devenir « plus dépendant ». Les utilisateurs qui persévèrent constatent cependant une autorégulation de ce comportement.

5 des 24 personnes interrogées vapotent des e-liquides sans nicotine et 2 vapotent à 3 mg, qui s'avère proche d'un effet placebo. La majorité se situe entre 6 et 12 mg. La **diminution du taux de nicotine** n'est pas toujours un projet car la dépendance à ce psychotrope n'est pas considérée comme un problème : « *le problème dans la cigarette c'est le goudron, pas la nicotine* » est un discours récurrent. Pour les utilisateurs qui planifient et organisent cette diminution progressive, par paliers, elle semble se dérouler sans difficulté.

Un outil de sevrage tabagique ?

Que les personnes interrogées soient parvenues ou non à arrêter le tabac, certains **éléments sont récurrents dans presque tous les témoignages**. Les effets négatifs sont relativement rares et fréquemment liés au matériel de mauvaise qualité. Les effets positifs du passage à la cigarette électronique sont en revanche décrits dans tous les entretiens et accroissent la satisfaction procurée par la découverte de cet objet. L'impression de ne pas faire d'effort pour arrêter ou diminuer drastiquement le tabac, le fait de rester inclus dans le groupe « des fumeurs » et de ne pas abandonner cette sociabilité, l'absence de prise de poids qui accompagne généralement l'arrêt du tabac sont des éléments récurrents. Mais apparaissent également : la sensation d'une dépendance moins forte, plus acceptable ; plusieurs des personnes rencontrées parlent d'un vrai dégoût à l'égard du tabac, qui leur devient insupportable (ils semblent en être les premiers surpris) ; une estime de soi renforcée par cette prise de distance avec le tabac et la disparition du sentiment de culpabilité lié à sa consommation.

Les expériences des utilisateurs que nous avons rencontrés se répartissent selon 3 scénarios :

- **L'abandon du tabac**

11 personnes interrogées sur 24 ont « réussi » leur sevrage tabagique : ils ne fument plus ou très exceptionnellement¹³⁵. Nous incluons dans ce comptage Virginie,

¹³⁵ Rappelons également la présence de Georges, 24 ans, unique non fumeur de l'échantillon, et que nous ne comptons pas parmi les utilisateurs ayant « réussi » leur sevrage.

38 ans, qui était sevrée du tabac avant d'essayer la cigarette électronique mais lui attribue le maintien de son abstinence.

- **Le maintien d'un usage mixte**

6 des 24 personnes interrogées continuent de fumer du tabac tout en ayant recours à la cigarette électronique au moment de l'entretien. Dans cette catégorie de « vapo-fumeurs » on recense cependant des pratiques et des motivations très différentes. Certains fument et vapotent au cours d'une même journée, d'autres ne fument une cigarette que très occasionnellement environ une fois par semaine (mais cette consommation de tabac est irrégulière et souvent liée au contexte), d'autres enfin comme Jo-Wilfried (27 ans), vapotent pendant plusieurs mois puis « rechutent » et reprennent le tabac pendant les mois suivants. Jo-Wilfried alterne ainsi au cours d'une même année cigarette électronique et cigarette classique, mais il n'utilise jamais les deux en même temps.

- **L'abandon de la cigarette électronique**

Parmi les 24 personnes interrogées, 6 avaient repris le tabac et abandonné la cigarette électronique au moment de l'entretien. 4 d'entre elles ont moins de 26 ans et n'ont fait qu'expérimenter le dispositif par « curiosité »¹³⁶. Pour Tristan (53 ans) et Nathalie (40 ans) en revanche, la cigarette électronique s'est avéré un échec. Tristan abandonne au bout de 18 mois, Nathalie au bout de 3 mois. Ils constatent tous deux que leur consommation de tabac a augmenté après l'arrêt de la cigarette électronique.

Représentations sur la dangerosité de la cigarette électronique : une frontière générationnelle

Plus les utilisateurs ont un passé de fumeur important, plus ils se montrent confiants dans la cigarette électronique. Cette perception de la dangerosité ou de l'innocuité du dispositif est réellement à lier à l'âge des utilisateurs. Les plus jeunes se montrent plus suspicieux, tandis que pour les anciens fumeurs les bénéfices immédiats associés au passage à la cigarette électronique tendent à balayer les doutes et à transformer une intuition en véritable conviction : la cigarette électronique ne peut de toute façon qu'être moins nocive que le tabac.

¹³⁶ Voir plus en détail le chapitre « Focus sur les jeunes utilisateurs de cigarette électronique » page 129

Le positionnement des autorités sanitaires : un message inaudible

Il ressort des entretiens que les usagers de cigarette électronique, déroutés par les informations contradictoires et l'absence de données fiables, se sentent véritablement livrés à eux-mêmes. La position des pouvoirs publics et la réserve dont ils font preuve alors que le phénomène a connu une expansion fulgurante, que le secteur se professionnalise (organismes de formation pour les vendeurs...) et se mobilise (associations d'usagers, syndicats de fabricants...), est mal perçue par les utilisateurs rencontrés. L'ensemble des témoignages recueillis, quel que soit l'âge ou le rapport à la cigarette électronique, laisse une impression forte : pris dans le tourbillon d'informations contradictoires¹³⁷, ils sont à l'affût des émissions radio ou télé sur le sujet et très perméables aux discours des médecins qui s'expriment sur la question de la dangerosité de la cigarette électronique. Nicolas résume assez bien ce qui transparaît dans tous les entretiens, sans exception : « *officiellement j'ai l'impression que c'est un peu le néant* ».

Notre étude contribue à l'observation et à la compréhension d'un phénomène naissant, susceptible de changer durablement notre rapport au tabac. Elle montre la grande variété des profils, parmi les fumeurs, intéressés par la cigarette électronique. Hommes, femmes, jeunes ou anciens fumeurs, adoptent des postures différentes au moment d'essayer ce dispositif et les usages évoluent dans les mois qui suivent cette expérimentation. De ces premières observations on peut retenir que pour certains fumeurs la cigarette électronique semble bien représenter un moyen inédit de sortie du tabagisme. Son potentiel comme outil de sevrage du tabac ou de réduction des risques semble encore peu exploité. Par ailleurs, nous n'avons relevé aucun élément permettant de confirmer l'hypothèse des pouvoirs publics concernant un « effet passerelle » (dispositif qui conduirait vers le tabac), plus particulièrement chez les jeunes utilisateurs. Les témoignages recueillis mettent en exergue des attentes fortes de la part des fumeurs et utilisateurs de la cigarette électronique en termes d'information « officielle » (émanant de leur médecin ou de l'Etat) sur l'innocuité/les dangers du dispositif et d'accompagnement dans ses modalités d'utilisation. Parallèlement à ces attentes, on constate une forte incompréhension du message institutionnel qui paraît trouble et double et/ou une méconnaissance des logiques institutionnelles. Ce en dépit des campagnes de prévention menées contre le tabagisme. Rappelons pour conclure que le fait que les connaissances scientifiques ne

¹³⁷ Voir en introduction page 12

soient pas stabilisées dans ce domaine et que les acteurs, nombreux, impliqués dans la diffusion et la gestion de cet outil, poursuivent des logiques différentes voire opposées, font de ce phénomène une controverse sociotechnique encore difficile à appréhender. Il devrait donc faire l'objet d'une attention particulière, visant à produire des connaissances actualisées : évolution des usages et représentations sur la cigarette électronique et sur le tabac ; liens entre l'utilisation de la cigarette électronique et d'autres démarches de réduction ou d'arrêt du tabac (place de l'outil dans les consultations anti-tabac...) ; approfondissement des connaissances concernant des catégories spécifiques d'utilisateurs (catégories socio-professionnelles, « vapo-fumeurs », jeunes utilisateurs, femmes enceintes...) ; représentations autour des politiques de prévention et étude de réception des messages institutionnels¹³⁸... Pour explorer ces diverses facettes, les méthodes qualitatives s'avèrent les plus précises et les plus efficaces, et viennent utilement éclairer les données statistiques.

¹³⁸ Voir également page 25 les pistes de travail qui n'ont pas trouvé place dans le cadre de cette étude.

Annexes

Annexe 1. Guide d'entretien

Rapport au tabac, historique de consommation et des tentatives de sevrage

- Age de début de la consommation, modalités de consommation (quantité, marques, évolutions dans le temps...)
- Tentatives ou non pour arrêter le tabac ? Soutenues par quelles motivations ? Intervenues à quel moment ? Accompagnés ou non par des professionnels ? Avec quels outils thérapeutiques ?

Rencontre avec la cigarette électronique

- **Projet personnel** : arrêter définitivement le tabac ? Utiliser temporairement la cigarette électronique en vue d'un arrêt total de la consommation de nicotine ? Remplacer une partie seulement des cigarettes fumées par la cigarette électronique (alterner tabac et e-liquide) ?
- Par quel biais l'utilisateur en a-t-il entendu parler la première fois ?
- Quelles étaient ses premières impressions, interrogations ?
- **Motivations** : curiosité, attrait pour un objet technologique nouveau ? Dimension « transgressive » de cet objet qui échappe pour l'instant aux institutions sanitaires et aux cadres législatifs ? Dimension purement économique dans un contexte de forte baisse du pouvoir d'achat ? Volonté de mettre un terme à la consommation de tabac associée à une préoccupation sanitaire ? Possibilité de contourner la Loi Evin et de « fumer/vapoter » dans des espaces fermés ?

Achat, choix du matériel et évolutions (en fonction des effets ressentis/recherchés)

- **Premier achat** : comment a-t-il fait son choix ?
- Comment se fait l'**approvisionnement** (commande sur Internet, achat en boutique, expérimentation avec un proche...) ?

- **Choix du matériel** (résistance, réservoir, batterie) et évolution dans la pratique (vapeur chaude/vapeur froide, tirage serré ou aérien, volume de vapeur recherché, rendu des arômes et sensation du hit)
- **Critères qui ont pu guider le choix du matériel** : dimension, poids, style de l'objet, recherche d'ostentation/discrétion, préhension, autonomie du réservoir, des batteries...
- **Choix des e-liquides** (arômes, viscosité...), **taux de nicotine...** et quelle évolution au cours de la pratique ?

Usages et entretien de l'objet

- Techniques de **nettoyage** (produits utilisés, méthodes employées, recherche d'informations)
- **Modalités de consommation** : Comment évalue-t-on sa consommation, comment compare-t-on à la cigarette ?
- Quels accessoires associés ? Où le range-t-on ? Quelle place prend-il au domicile (comparaison avec la cigarette classique et son briquet)
- **Remplissage et autonomie du dispositif** : à quel rythme remplit-on le réservoir ? Comment anticiper sa consommation pour la journée ou la soirée ? Comment gère-t-on la recharge de la batterie ? Quels sont les désagréments rencontrés avec le remplissage ? Comment gère-t-on la diversité des arômes : nettoyage des réservoirs, changement ou nettoyage de la résistance, choix des matériaux des réservoirs plus ou moins inertes ?
- **Perception de l'usure des consommables** : qu'est-ce qui alerte qu'il faut changer d'atomiseur (attendre le goût de cramé ou fréquence fixée, préconisée par qui ?), qu'est-ce qui alerte qu'il faut changer de e-liquide (qui « tourne » ou qui prend un goût, ou qui « attaque » le matériau du réservoir car trop acide)
- **Que fait-on quand on tombe en rade** de e-liquides, de résistance ou de batterie ? (bricolages et nettoyages ?)
- Que fait-on des **consommables usagés**, résistances, batteries, mèches...
- **Désagréments rencontrés** (fuites de réservoirs, batteries, goûts de brûlés, vaporisateur qui chauffe, faux-contacts, glougloutages...)

- **Coûts à l'usage** : Fréquence de remplacement du matériel (réservoir, résistances, batteries), Combien d'objets achetés depuis le début de la vape ?

Vapotage et vapo-fumage : lieux et temporalités de l'usage

- Perception par l'entourage social, amical, professionnel, familial
- Les usagers vapotent-ils : Dans les **lieux publics** (restaurants, gares, aéroports, métro et transports en général) ? Sur leurs **lieux de travail** ? Au **domicile familial** (quand ils avaient arrêté de le faire avec la cigarette ?) Autorégulation ? Autocensure ? Revendications ?
- Comment est perçue l'**extension de la loi Evin à la cigarette électronique** ? Est-ce possiblement un frein à la consommation ?

Bénéfices et désagréments remarqués

- Sur la **santé** (peau, voies respiratoires, prise de poids...)
- **Effets secondaires** constatés et/ou redoutés
- Questions qui restent sans réponse, **inquiétudes**, certitudes
- **Freins** à l'appropriation de l'objet ou de la pratique
- Evolution de la **perception de l'addiction**

Image associée à l'objet

- Le fait que la cigarette électronique soit aujourd'hui un produit de consommation dont on peut choisir le style est-il important ? Le même dispositif vendu en pharmacie et assimilé à un médicament serait-il attrayant ? Un changement de statut pourrait-il constituer un frein à l'utilisation de la cigarette électronique ?
- Hédonisme lié à la pratique, (non) identification à la personne dépendante ayant recours à un tabacologue et à un sevrage remboursé (achat d'un produit en pharmacie sur prescription médicale / démarche de sevrage « autonome » non médicalisée et ne reposant pas sur la frustration)

Annexe 2. Recommandations émises par l'OFT (mai 2013)

L'Office français de prévention du tabagisme a publié en mai 2013 avec le soutien de la Direction générale de la santé un rapport sur l'e-cigarette électronique (231). Ce rapport présentait des données générales sur la cigarette électronique et les recommandations de neuf experts. Les recommandations n'ont pas toutes fait l'objet d'un consensus des neuf experts mais ont été validées par au moins sept des neuf experts.

Les données générales figurant dans le rapport étaient les suivantes :

- La dangerosité de la consommation de tabac est clairement établie.
- La fumée du tabac tue en France 73 000 personnes par an, soit 200 par jour.
- En l'absence d'arrêt, un fumeur sur deux meurt d'une maladie directement liée à son tabagisme.
- Selon la Convention-cadre pour la lutte anti-tabac (CCLAT) de l'OMS, l'arrêt de toute consommation est l'objectif prioritaire, mais le fardeau du tabac justifie aussi une politique de réduction des risques.
- L'intensité de la dépendance au tabac est plus forte que celles liées à l'alcool, au cannabis ou aux drogues de synthèse, et voisine de celles liées à la cocaïne et à l'héroïne.
- Le tabac a un pouvoir addictif qui justifie d'utiliser les stratégies et médicaments valides pour l'arrêt du tabac mais également d'étudier de nouveaux produits de substitution dont le rapport bénéfice/risque serait favorable.
- L'e-cigarette est un nouveau produit dont l'utilisation a récemment progressé de façon exponentielle.
- Selon la dernière estimation de l'Eurobaromètre disponible (mai 2012), 6 % des Français (environ 3 millions) déclaraient l'avoir essayée et 1 % (environ 500 000) l'utilisait régulièrement.
- Si les connaissances progressent rapidement sur le produit, il reste beaucoup de points d'incertitudes ; cependant, on ne peut attendre des données scientifiques établies pour commencer à proposer des recommandations.

- Les e-liquides contiennent et libèrent d'autres produits potentiellement irritants et/ou classés comme toxiques, mais en quantité le plus souvent moindre que la fumée du tabac.
- Les e-liquides contiennent ou non de la nicotine.
- Contrairement à la cigarette, l'e-cigarette ne libère ni monoxyde de carbone (CO), ni particules solides, ni quantité significative de cancérogènes.
- Selon les données scientifiques disponibles en mai 2013, les effets irritants et/ou toxiques des composants de l'e-cigarette sont bien moindres que ceux liés à la fumée du tabac.
- Les e-cigarettes – actuellement produits de consommation courante – ne font pas l'objet de réglementations spécifiques sur les contrôles qualité, les circuits de distribution, la vente aux mineurs, la publicité et l'utilisation dans tous les espaces. Elles n'ont à respecter que les règles des normes européennes (marquage CE) et du commerce (DGCCRF) et l'interdiction de la publicité indirecte pour les produits du tabac.
- Chez le fumeur dépendant au tabac, le remplacement du tabac par l'e-cigarette devrait en théorie contribuer à une réduction des risques et des dommages.
- Dans l'état actuel des connaissances, la vitesse d'apparition de la nicotine dans le sang obtenue avec l'e-cigarette est intermédiaire entre celle obtenue avec des cigarettes de tabac et celle obtenue avec les substituts nicotiniques oraux actuellement disponibles.
- Le taux plasmatique de nicotine obtenu avec une e-cigarette est variable, fonction du contenu réel en nicotine (parfois différent du contenu annoncé), du type d'e-cigarette et de la façon de l'utiliser, mais est susceptible d'apporter au fumeur dépendant la nicotine qui lui est nécessaire.
- Il est en pratique impossible de faire visuellement la différence entre les e-cigarettes utilisant du e-liquide avec nicotine ou sans nicotine car leur aspect est identique et leur utilisation simule dans les deux cas l'acte de fumer.
- Dans les lieux où il est interdit de fumer, l'e-cigarette, même sans nicotine, pourrait constituer une incitation à fumer.

Annexe 3. Extraits des recommandations de la HAS (octobre 2013)

Extraits des chapitres « Etudes observationnelles et expérimentales » (pages 273 et 275) des recommandations de la Haute Autorité de Santé rendues publiques en 2013¹³⁹.

« Les premières études expérimentales réalisées sur des échantillons de petite taille suggèrent donc comme priorité principale la mise en place d'études cliniques pour évaluer l'innocuité de l'usage des cigarettes électroniques à moyen et long terme. En cas de démonstration de l'innocuité de ces produits, des essais cliniques seront nécessaires pour évaluer leur efficacité comme outil d'aide au sevrage tabagique.

Une première étude randomisée publiée en 2013 suggère que la cigarette électronique n'est pas différente du timbre transdermique ni des cigarettes électroniques placebo pour aider les fumeurs à arrêter sur une période de six mois, et que ces trois dispositifs ne présentent pas de différence en termes d'effets indésirables. Cependant, cette étude ne permet pas de conclure quant à l'efficacité ou l'innocuité des cigarettes électroniques dans l'aide à l'arrêt du tabac, en raison des limites méthodologiques importantes qu'elle présente. Des études répondant aux critères de qualité de la recherche clinique sont nécessaires pour pouvoir se prononcer quant à l'innocuité et l'efficacité de ces dispositifs. » (p282)

« On ne dispose pas en 2013 de données scientifiques permettant de valider l'allégation d'aide au sevrage tabagique de ces produits. L'administration dans les poumons peut être dangereuse. Les éléments sont actuellement insuffisants pour déterminer si les cigarettes électroniques sont efficaces pour aider à arrêter de fumer, si elles engendrent une dépendance ou l'entretiennent et si elles dispensent des constituants autres que la nicotine. De ce fait, il n'est pas possible de recommander leur utilisation dans le cadre du sevrage tabagique sur la base des données disponibles. Des études répondant aux critères de qualité de la recherche clinique sont nécessaires pour pouvoir se prononcer quant à l'innocuité et l'efficacité de ces dispositifs. » (p295)

¹³⁹ HAUTE AUTORITE DE SANTE, *Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours*, Méthode Recommandations pour la pratique clinique, Argumentaire scientifique, octobre 2013

On remarque que l’HAS ne préconise à aucun moment, quand elle dresse la liste des études à conduire en priorité sur le sujet, une étude qualitative auprès des utilisateurs eux-mêmes (sauf quand il s’agit de « sous-groupes ») :

« Il est recommandé de mettre en place des études cliniques et des études observationnelles de santé publique sur les effets des cigarettes électroniques, notamment pour étudier les points suivants :

- toxicité /innocuité et effets d’une exposition sur le long terme ;
- efficacité sur les modifications des comportements des fumeurs, concernant tant l’arrêt que la réduction ;
- comparaison d’efficacité avec les TNS dans le cadre du sevrage tabagique ;
- intérêt dans une perspective de réduction des risques ;
- impact sur l’entrée dans le tabagisme ;
- impact sur la banalisation, la normalisation et l’image sociale du tabagisme ;
- impact sur les prévalences de tentatives d’arrêt, taux d’abandon et tabagisme dans la population ;
- composition des liquides des recharges et de la vapeur ;
- qualité du produit, description de la diversité des produits et changement des produits sur le temps;
- pharmacodynamie, pharmacocinétique, toxicologie, cancérogénicité ;
- effets de la vapeur exhalée, feu et brûlures dus au tabagisme ;
- potentiel addictif, risques de dépendance ;
- risques associés aux recharges de nicotine ;
- effet sur les symptômes de sevrage du tabac, effets indésirables ;
- prévalence d’utilisation dans des sous-groupes de la population ;
- profils d’utilisation (utilisation à long terme), marques préférées, satisfaction des utilisateurs
- utilisation pour administrer des drogues illégales ou des médicaments ;
- surveillance, pharmacovigilance, données de vente ;
- effet des bonnes pratiques de fabrication sur la qualité des produits ;
- études économiques, coût/efficacité, impact sur les coûts de santé ;
- analyse des politiques, efficacité et impact des régulations, enquête publique d’opinion. » (p280)

Annexe 4. Entretien avec Florent Draux (Fiber freaks - Innovaping Days)

Je suis en train de lire un livre américain *Hipster business model*, sur les nouveaux modèles économiques où ce sont utilisateurs qui cherchent à créer des produits qu'ils désiraient mais n'existaient pas. La vape a été un endroit où cela a pu avoir lieu.

Je me suis mis à vaper et je n'étais pas satisfait de ce qui existait, je me suis mis à chercher, sur les forums, à plusieurs, on cherchait des matières (mèches...) pour un meilleur rendu mais aussi parce qu'on n'était pas satisfait de l'information que donnaient les grandes entreprises, parce qu'on n'utilisait que des produits dérivés (comme des bourres achetées dans les magasins d'aquariophilie...) et quand on contactait les fabricants ils ne voulaient pas donner d'informations sur les produits, ça ne les intéressait pas car ce n'était pas de gros marchés derrière, ou ils ne voulaient pas prendre le risque de travailler avec nous. J'ai fait des recherches, établi des protocoles, acquis des connaissances...

Je me suis aperçu que les gens n'étaient pas prêts à s'investir comme ça et faire tout le cheminement que je faisais, alors je me suis dit que je pouvais peut-être leur proposer, cela pouvait être intéressant. C'est là que j'ai créé une marque et que ça a démarré, alors qu'à la base ce n'était pas mon but.

Dans la vape, c'est très intéressant, alors il y a des produits créés par des très grandes boîtes, notamment des e-liquides, mais aussi il y a toute une niche créée par des passionnés.

Qu'est-ce qu'on peut apporter de plus à quelque chose qui était avant tout du bricolage ? On allait acheter nos fils résistifs dans des magasins de bricolage, on achetait notre coton dans les supermarchés... On faisait des petits bouts de machins avec des petits bouts de machins... On a voulu proposer des solutions pas clés en mains, mais beaucoup plus présentables, sexy et accessibles. Amener les gens vers une qualité alors qu'à la base les matériaux sont de mauvaise qualité. En Chine, il n'y a pas de norme et la qualité est tirée vers le bas pour baisser les coûts.

De plus, je portais une conviction environnementale : 1kg de coton nécessite entre 2 et 8 mille litres d'eau, les conséquences écologiques de la culture du coton sont catastrophiques, comme celle du maïs.

Avant de trouver la cellulose, j'ai testé plus d'une trentaine de matières jusqu'à l'éponge. Entre mes convictions environnementales, mon désir sanitaire de pureté et la recherche de performances, la cellulose est presque parfaite.

Sur la fabrication et le modèle économique

C'est un labo universitaire en Lorraine qui s'occupe de la fabrication de la cellulose. La consommation en fibre d'un vapour équivaut à moins d'1 t-shirt par an, donc le volume étant très faible (même si pour nous c'est beaucoup car on est distribué partout dans le monde), cela intéresse peu de fabricants, c'est très dur d'avoir des places sur des chaînes de fabrication dans l'industrie textile, ou l'industrie de la compresse ou du coton démaquillant. Dans le labo universitaire, je peux suivre la chaîne de fabrication et avoir un regard sur tout, ce qui ne serait pas le cas sur des grandes chaînes de production.

On utilise de vieilles machines, en Lorraine, qui tenait l'industrie du papier mais qui a perdu beaucoup d'emplois car tout a été exporté. On arrive à refaire vivre un savoir-faire industriel, à refaire marcher des machines qui étaient en attente.

C'est ce qui me plaît beaucoup dans la vape c'est qu'on arrive à revaloriser des savoir-faire parce qu'on est sur des marchés de niche, avec de petites quantités, à côté d'autres très très grands marchés. Ce qui permet à de petites industries de revivre.

L'usage crée le produit et impulse la qualité...

Mon principe de management est « horizontal » : l'atelier est managé par les ouvriers, chacun a créé son poste de travail. Ce sont les ouvriers qui ont créé la chaîne de production, m'ont appris le fonctionnement d'une chaîne. En Lorraine, il y a le labo universitaire qui produit la viscose. A Marseille, il y a les chaînes de conditionnement, c'est là que se fait la découpe, le conditionnement.

Ça m'intéresse de parler de ce que la vape amène au-delà de l'alternative au tabac, au niveau du modèle économique qu'elle ouvre. La vape a beaucoup à nous apprendre sur les économies possibles et sur comment les utilisateurs réinventent les choses de manière nouvelle et plus respectueuse.

Sur le succès du produit

Le succès de notre produit a été beaucoup plus grand que ce que je pensais, un buzz absolu, en France, en Europe, en Asie et aux USA.

Dans la vape, il y a un rapport où l'utilisateur a repris le contrôle sur ce qu'il utilisait alors il apprécie qu'en face il y ait quelqu'un qui ait eu la même démarche.

Sur les possibles contrefaçons ? En Chine en particulier ?

Non parce que cette industrie existe surtout en Europe. La fibre de cellulose est de la viscose. Il y a de la viscose ancienne génération qui utilise beaucoup de produits chimiques très durs et la nouvelle qui utilise des solvants organiques, beaucoup plus respectueux de l'environnement. Les chinois cela ne les intéresse pas parce que ça coûte trop cher, et le volume de vente n'est pas assez gros. On est les seuls à proposer cette matière. »

Annexe 5. Diffusion de la cigarette électronique en milieu populaire (témoignage)

Le témoignage de Tristan (53 ans, fonctionnaire) apporte un éclairage intéressant sur les modalités de diffusion du dispositif en milieu populaire. Excessif en tout (tabac mais aussi alcool et autres substances), Tristan n'a jamais envisagé de cesser de fumer, ne serait-ce que pour quelques jours et achète son tabac par cartouches. Il fréquente quotidiennement un bar de quartier populaire et c'est là qu'il achète sa première cigarette électronique. Il raconte la très rapide diffusion de cet objet dans ce

milieu¹⁴⁰, suivie de l'extinction progressive du phénomène au bout d'environ une année :

Dans ton entourage professionnel il n'y avait pas d'autres gens qui utilisaient la cigarette électronique ?

Non. L'objet est apparu doucement mais j'étais dans une direction où il y avait beaucoup de jeunes, plutôt surdiplômés, qui majoritairement ne fument pas. Il y a 50% de filles qui ont l'espoir de devenir maman et tout ça, qui ont une trentaine d'années et je me suis aperçu que ces gens-là fumaient beaucoup moins que les prolos. Donc même si elle est apparue doucement dans mon univers professionnel ça n'a pas été significatif parce que dans mon univers professionnel on fumait déjà peu.

Et par contre au bar X ?

Alors là ça marchait à fond. On avait d'abord laissé quelques kits en dépôt au patron. Ça a assez rapidement pris, il a ensuite acheté une centaine de kits et il les a liquidés en quelques mois. J'ai connu une période où dans ce bar, tout le monde vapotait.

Tu peux décrire un peu la population du bar ?

Elle est à un tiers portugaise travailleurs du bâtiment, un 5° maghrébin buveurs de café, tunisienne essentiellement. Et puis le reste est composé de français un peu prolos et une population d'alcooliques de quartier quoi, assez pauvres. Et puis des marginaux, des gens qui vivent du RSA, beaucoup de retraités, c'est un bar familial aussi. Des retraités chauffeur-routier, ouvrier d'usine.

Ils sont globalement tous fumeurs à la base ?

Fumeurs-buveurs. Et plus de la moitié s'était convertie à la cigarette électronique.

C'est énorme

Dans le bar c'était énorme. Le patron en vendait, lui-même et sa femme s'était convertis et comme je te l'ai raconté, dans les premiers mois c'était l'euphorie complète. Mais aujourd'hui on n'en voit plus. Je pense que tous ceux qui ont essayé ils ont tous arrêté.

¹⁴⁰ Tristan occupe un poste à responsabilités dans une administration répressive au sein de laquelle il effectue notamment un métier de statisticien.

Annexe 6. Qu'est-ce qu'une cigarette électronique ?

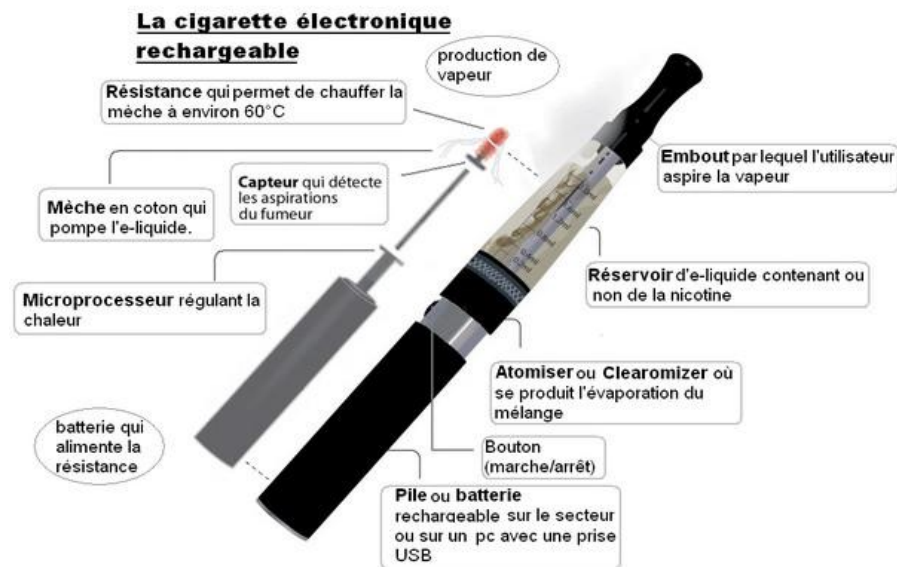
Les cigarettes électroniques sont multiples, allant de la plus discrète à la plus impressionnante et s'adressant à des cibles de consommateurs tout à fait différentes. Cette connaissance des différents produits proposés, de leurs caractéristiques à la fois techniques mais aussi des éléments marketing qui leurs sont associés est un préalable si l'on veut appréhender correctement et avec précision les usages. La taille des batteries influe par exemple sur l'intensité du vapotage (force avec laquelle le e-liquide est chauffé pour être inhalé), certaines sont même équipées de capteurs indiquant le nombre et la durée des inhalations. Voici un panorama des cigarettes électroniques proposées à la vente en 2014-2015.

Comment fonctionne une cigarette électronique ?

La cigarette électronique ou vapoteuse est un objet composé de trois éléments :

- d'une batterie qui alimente une résistance chauffante, rechargeable sur secteur ou en USB.
- d'un atomiseur ou chambre d'atomisation : une résistance immergée dans un réservoir de e-liquide qui, en chauffant, produit l'aérosol, la « vapeur », qui peut être inhalé. Il existe plusieurs grands principes de chambres d'atomisation dont les plus répandus sont les clearomiseurs et les cartomiseurs que l'on détaillera plus loin.
- d'un embout buccal par lequel le vapoteur inhale la vapeur générée.

L'utilisateur appuie sur le bouton situé sur la batterie pour déclencher le chauffage de la résistance et inhaler par l'embout buccal la vapeur générée.



<http://www.vapohealth.fr/site/medias/accueilschema.jpg>

L'aérosol est produit par le chauffage du e-liquide au moyen de la résistance. Le e-liquide est composé de propylène glycol, de glycérine végétale, d'alcool, d'arômes, et peut éventuellement contenir de la nicotine en concentrations diverses.

Le e-liquide est drainé à la résistance par une mèche ou une bourre qui, sur les modèles les plus courants, est composée de fibres de coton, ou de mesh d'acier inoxydable (montages Genesis) ou de fibre de silice¹⁴¹.

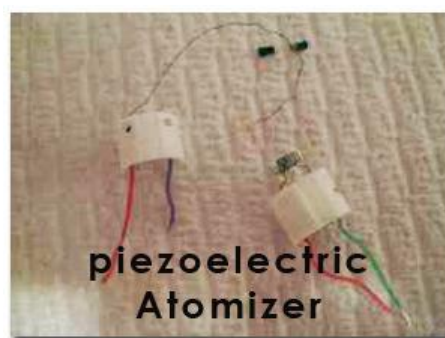
Ce drain assure une alimentation régulière de l'atomiseur en e-liquide et doit rester en permanence imprégné de e-liquide pour éviter les chauffages de la résistance à sec, ce qu'on appelle le « dry hit », qui produit des émanations toxiques (formaldéhydes). Pour les mêmes raisons, il faut éviter d'utiliser une batterie générant une trop forte puissance pour la résistance utilisée, afin d'éviter les surchauffes. ($P = U^2/R$)¹⁴²

Le premier modèle de cigarette électronique utilisait des ultra-sons pour « chauffer » le liquide contenant la nicotine mais les gouttelettes de l'aérosol produit étaient trop grosses et la vapeur trop froide. La consistance de cet aérosol était trop éloignée de la consistance de la fumée de cigarette et n'était pas satisfaisante pour les fumeurs. Une seconde version est alors développée avec une résistance qui chauffe

¹⁴¹ http://www.vap-story.com/shop/index.php?id_category=59&controller=category

¹⁴² <http://www.sciencesetavenir.fr/sante/20150126.OBS0840/e-cigarette-ce-n-est-pas-une-etude-c-est-une-lettre-torcion.html>

directement le liquide et génère une vapeur chaude, sur le principe des machines à fumée de spectacle où la glycérine contenue dans le liquide chauffé augmente la densité de la vapeur produite. Ce second principe offrant un mimétisme plus grand avec la cigarette de tabac est aussi bien plus simple techniquement et moins cher. Il est utilisé aujourd'hui dans toutes les cigarettes électroniques disponibles à la vente.



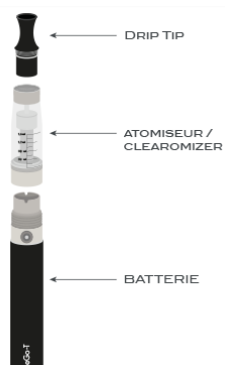
Première cigarette électronique Ruyan V8 / 2009. Adaptation et miniaturisation du principe de nébulisation par ultra-sons piezoélectriques du propylène glycol pour créer aérosol, dispositif existant depuis les années 1950 pour soigner les asthmatiques

Comparaison des deux principes d'atomiseur : atomiseur piezoelectrique en céramique à gauche et atomiseur avec résistance chauffante à droite



Crédit: Jean-Christophe Marmara / Le Figaro

<http://www.lefigaro.fr/actualite-france/2014/12/15/01016-20141215ARTFIG00376-la-vapoteuse-a-cannabis-debarque-en-france.php>



<http://www.cigamania.com/l-e-cigarette-en-details>

<https://www.hookah-shisha.com/p-14158-ego-t-CE4-e-cig-e-hookah-e-cigarette.html>



<https://reflets.info/la-e-cigarette-comprendre-le-succes-du-vapotage-hackable-et-diy/>

Le rôle de la communauté des « vapoteurs » dans le développement de la cigarette électronique

La cigarette électronique connaît un succès aujourd'hui bien plus grand que tous les autres dispositifs de substitution « mimétique » de la cigarette commercialisés jusqu'ici. Une des raisons de ce succès, à ses débuts tout au moins, repose en partie sur le fait qu'elle a été développée par les usagers eux-mêmes qui ont contribué à la fois à l'amélioration des produits et à la diffusion des informations. Elle est de ce fait une solution de substitution de la cigarette pleinement issue de la société civile et indépendante des institutions médicales, des laboratoires pharmaceutiques et des industriels du tabac.

Parmi les vapoteurs de la première heure et les passionnés qui s'intéressent de très près au matériel, beaucoup revendiquent cet affranchissement et affirment leur confiance dans ces produits précisément parce que la communauté des vapoteurs a contribué à faire évoluer le matériel vers une meilleure qualité. Cela leur donne l'impression d'avoir la main sur la composition et la valeur de ce qu'ils vapotent. Parallèlement, les soupçons qu'ils émettent sur les compositions des cigarettes classiques renforcent leur conviction que la cigarette électronique est de toute façon meilleure pour la santé pour peu qu'on reste vigilant sur les produits et matériaux que l'on utilise.

Le développement du matériel des cigarettes électroniques — aussi bien les dispositifs de vapotage que les consommables et les e-liquides — n'est en effet pas issu d'une démarche R&D classique. Dès 2008, en France, une communauté de vapoteurs s'est formée sur le web, sur des forums spécialisés¹⁴³, d'abord et avant tout pour se procurer le matériel car il n'y avait pas encore de point de vente « physique »¹⁴⁴. Les membres de ces forums partageaient les informations et conseils sur le matériel importé, les bonnes sources d'achalandage, les délais de livraison.... Puis avec l'expérience, certains partageaient des astuces pour améliorer le matériel (au début, de nombreux problèmes de fuites étaient dus aux cartouches de e-liquide mal ou trop remplies), prodiguaient des conseils pour le nettoyage et l'entretien, référénçant les bons produits existant sur le marché et déconseillant les mauvais.

Très rapidement, des *reviewers* mettent en ligne des vidéos présentant le matériel qu'ils viennent d'acquérir, montrant les objets, de l'ouverture du coffret jusqu'à l'installation des consommables et la vape elle même, testant et commentant en direct les saveurs proposées, les sensations en gorge éprouvées, les volumes de vapeur créés, comparant les matériels, les goûts...

Cette communauté grandissante de vapoteurs contribue à une évolution et une amélioration du matériel par petites touches. Beaucoup d'artisans ou bricoleurs ont créé de nouveaux montages ou amélioré les systèmes existants et partagé leurs idées sur les forums. Ces artisans et bricoleurs sont appelés *moddeurs* en référence à la culture *geek* : les *moddeurs* sont les créateurs de jeux vidéos (*mod*) qui, partant d'un jeu existant, lui ajoutent un greffon et ce faisant le transforment parfois complètement. En effet il fallait être assez *geek* à cette époque pour trouver les informations concernant les cigarettes électroniques sur les réseaux. Le terme de *moddeur*, qui désigne aujourd'hui plutôt les artisans passionnés de la vape, porte la trace de ces débuts et de cette relation étroite entre la culture numérique et l'apparition d'un objet électromécanique dédié à l'absorption d'un psychotrope : la nicotine.

Des compétences informatiques et une culture numérique donc, mais on rencontre aussi d'autres compétences sur ces forums spécialisés : électroniciens, tourneurs, chimistes, aquariophiles (pour les matériaux des mèches drainant les e-liquides) ont partagé leur expertise et leurs propres expérimentations pour améliorer les produits.

¹⁴³ Voir <http://www.forum-ecigarette.com/discussions-generales-f7/votre-marque-coup-de-coeur-t12.html#p72>

¹⁴⁴ Voir <http://www.cigarette-electronique.com/commande-cigarette-electronique.html>

Progressivement, les forums ont aussi interpellé les importateurs ou les premiers petits fabricants français qui étaient très souvent des vapoteurs eux-mêmes. Les importateurs et fabricants ont rapidement compris tout l'intérêt qu'ils avaient à suivre la vie de cette communauté puisque c'était leur clientèle. Les fabricants de la vape dialoguaient avec les usagers sur les forums et ont entretenu des rapports d'échange avec leur clientèle dans une dynamique assez vertueuse en vue de l'amélioration des produits. Ainsi les forums et les *reviewers* avaient — et ont encore — un vrai rôle de prescripteurs et pouvaient alerter les vapoteurs sur des produits de piètre qualité, ou carrément nocifs, à éviter.

Beaucoup d'améliorations développées par la communauté des vapoteurs, ou de bricolages et nouveaux modèles proposés par les *moddeurs*, ont inspiré les industriels pour la conception de matériel grand public, conduisant à une nette amélioration des dispositifs de vapotage tant dans la qualité des matériaux et des montages que dans la qualité des e-liquides.

Ces améliorations concernent principalement :

- La qualité des matériaux utilisés (mèches, résistances, réservoirs, batteries, arômes, étiquetage...
- La qualité des assemblages mécaniques et de l'étanchéité des contenants pour éviter les fuites
- Les principes des dispositifs : position des mèches pour ajuster la température du fumigène créé, optimisation de l'aspiration...
- La qualité des composants des e-liquides

Exemples d'améliorations du matériel impulsées par la communauté

Voici le récit de quelques exemples d'améliorations impulsées par la communauté des vapoteurs :

• Amélioration des e-liquides et de leur packaging

Les vapoteurs ont contribué à imposer un meilleur emballage et un meilleur étiquetage des produits : bouchons de sécurité sur les flacons, les avertissements sanitaires, les pictogrammes, la présence de diacétyl (le diacétyl est présent dans les

arômes alimentaires et donc présent dans certains e-liquides mais ce composé est nocif pour les poumons lorsqu'il est inhalé). Certains additifs utilisés dans les premiers liquides nicotinés ont été reconnus comme étant dangereux pour la santé, ou sont soupçonnés de l'être. C'est le cas notamment du parabène ou parahydroxybenzoate d'alkyle.

Extrait d'un entretien avec un vapoteur membre actif de la communauté

Au départ il y avait beaucoup d'e-liquides américains ou chinois. Les législations ne sont pas les mêmes entre la pharmacopée européenne et la pharmacopée US. « Diacétyl free » aux US ça veut dire moins de 1%. Et moins de 1% ça peut faire beaucoup. La communauté a alerté en disant « nous ne voulons pas de diacétyl, nous ne voulons pas de paraben, nous ne voulons pas d'ambrox ». En s'adressant directement aux fabricants qui partageaient avec eux sur les forums. Ou en alertant les membres de la communauté en disant « attention n'achetez pas chez eux il y a du diacétyl ».

Le **parabène** est un conservateur aux propriétés antibactériennes et antifongiques, utilisé par les industries cosmétique, pharmaceutique et alimentaire. C'est aussi un perturbateur endocrinien et son utilisation est de plus en plus évitée dans tous les produits destinés à la consommation, la mention « sans parabène » étant devenue même un argument de vente. Il ne doit pas être utilisé dans les e-liquides.

Le diacétyl ou butane-2,3-dione $C_4H_6O_2$ Le **diacétyl** est un additif alimentaire ne présentant aucun danger par ingestion : produit naturellement par fermentation, il est naturellement contenu dans le beurre, la crème fraîche, les produits lactés et boissons alcoolisées. Il est utilisé dans l'industrie alimentaire pour donner un **goût de beurre ou caramel**. Par contre, il peut provoquer de sévères bronchiolites s'il est inhalé régulièrement, et il est fortement soupçonné de favoriser le terrain pour la maladie d'Alzheimer. Deux bonnes raisons de ne pas l'utiliser dans les e-liquides !

L'ambrox ou ambre gris de synthèse L'**ambrox** est l'autre nom de l'ambre gris (initialement une concrétion intestinale du cachalot). Hors de prix à toute époque et introuvable aujourd'hui sauf en massacrant des cachalots, il est aujourd'hui produit par synthèse, et dégage **une odeur rappelant le tabac** et est utilisé essentiellement en parfumerie. La toxicité de l'ambrox chauffé étant mal connue, il ne doit pas être utilisé dans les e-liquides.

Source : <http://www.vapo-depot.com/content/7-les-liquides-nicotines-ou-e-liquides>

- Amélioration des chambres d'atomisation : SvoëMesto et le Kayfun

SvoëMesto est un *modeur mécanicien* russe qui poste dès 2011 sur les forums des vidéos¹⁴⁵ montrant la fabrication de ses *mods*. Il fabrique en 2011 un *mod* doté d'un atomiseur restructurable appelé Kayfun, reconnu comme très performant. Ce *mod* n'est produit aux débuts qu'à une centaine d'exemplaires. Les évolutions de ce dispositif se vendent aujourd'hui dans le monde entier.

« L'histoire continue entre 2011 et 2012, quand SvoëMesto attire l'attention d'un allemand, parlant russe et tout juste initié à la vape. Ils prennent contact sur un forum russe et commencent à échanger des idées. Le but est de proposer une technologie de vape complètement nouvelle. Quelques mois plus tard, un de ces kits innovants est introduit sur le forum allemand via une commande groupée en provenance de Moscou. Le kit complet « SvoëMesto V2.0 » inclut le Kayfun V2 et le Sëmovar V2. Le Kayfun V2 laisse la possibilité d'utiliser différents tanks, avec une extension ou non, tandis que le Sëmovar peut s'utiliser comme mod mécanique ou mod électronique. Dans ce kit, la modularité et le design extrêmement flexible des produits SvoëMesto sont mis en lumière pour la première fois. « SvoëMesto » devient le nom d'un projet piloté par le modeur Russe Sergey et du gentleman allemand nommé Eugen.

Après avoir présenté avec succès le Kayfun V2 à la communauté de vapoteurs allemands, la suite logique paraît claire : produire en Allemagne selon les normes allemandes. Ce qui reste flou en revanche, c'est de savoir où produire une version en acier inoxydable. C'est alors que quelqu'un poste un message sur le forum ERF (ECF allemand). Un ingénieur allemand a produit sa propre version du Kayfun V2 en acier inoxydable (contrairement à la version originale du Kayfun V2 en laiton chromé) car il ne parvenait pas à mettre la main sur un Kayfun original. Eugen prend rapidement contact avec lui et Arkadi rejoint l'équipe. A la fin de l'été 2012, le Kayfun V3 ES voit la lumière du jour pour la première fois et SMtec GmbH est fondé. Fabriqué en Allemagne, le premier batch comprend 750 pièces et est vendu au sein d'un réseau restreint de revendeurs spécialisés. Grâce à son rendu des saveurs, son volume de vapeur ainsi que la bonne réputation du modèle précédent, le Kayfun V2, le Kayfun V3 ES rencontre vite le succès. Sous l'impulsion d'une forte demande au sein de la communauté enthousiaste en Allemagne la production d'un second batch de 500 pièces est lancée. Rétrospectivement, le Kayfun V3 ES, avec 1250 exemplaires, apparaît presque comme une pièce de collection rare. Les 1000 premiers exemplaires comportaient d'ailleurs un numéro de série de 0 à 999. Une nouvelle catégorie d'atomiseurs premium « Made in Germany » était née. Son design préfigurait tous les Kayfun 22mm suivants, comme le Kayfun 3.1 et la série Lite- jusqu'en décembre 2014. »¹⁴⁶

¹⁴⁵ <https://www.youtube.com/user/svoemesto/videos>

¹⁴⁶ Traduit du blog de SvoëMesto <http://www.svoemesto.de/blog/> par <http://www.latelierdumod.com/la-genese-du-kayfun/>



Vidéo de 2011 postée par SvoëMesto qui montre la fabrication d'un *mod* sur le tour : <https://www.youtube.com/watch?v=YF5-gFX830Q>

- **Amélioration des composants des « mèches » : Fiber Freaks**

Fiber Freaks est une marque de bourre en cellulose proposée par Florent Draux¹⁴⁷. Issu de la communauté des vapoteurs, il a monté sa marque pour vendre la « bourre » qu'il avait mise au point pour lui-même, dans un souci de qualité et de recherche d'alternative à la fibre de silice ou de coton. La bourre de cellulose a une très bonne capillarité et risque moins de brûler que le coton en cas de surchauffe de la résistance ou d'imprégnation insuffisante en e-liquide. Son pseudo sur les forums était « Mahood » et c'est à lui que l'on s'adressait pour des conseils concernant les mèches¹⁴⁸.

Description qualitative du matériel grand public existant

L'image ci-dessous, postée sur un blog de vapoteur, présente différents modèles de cigarettes électroniques, pipes et mods de tailles très diverses. L'autonomie et la puissance des batteries augmentent avec leur taille. Les réservoirs de e-liquides peuvent également avoir des contenances très variables.

¹⁴⁷ Voir l'entretien en annexe.

¹⁴⁸ Voir <http://www.fiberfreaks.com/> ainsi que <http://www.forum-ecigarette.com/les-consommables-fi346/retour-et-tests-sur-les-differentes-matieres-pour-les-meches-t132352-1610.html> et une *review test* de la bourre : <http://danyvape.com/fiber-freaks-premier-contact/>



<http://arreter-fumer-cigarette-electronique.blogspot.fr/2011/12/meddley-cigarette-electronique-essai.html>



<http://www.absolut-vapor.com/ecigarette-eliquide/content/7-choisir-sa-cigarette-electronique>

Aujourd'hui, le vaporisateur personnel (la cigarette électronique) se décline sous quatre grandes familles de formes : le *cigalike*, les *mods*, les *mod box* et les *pipes électroniques*. Ces différentes familles d'objets ont des encombrements, poids et dimensions différentes et induisent donc une gestuelle différente, plus ou moins éloignée de celle du tabac, et plus ou moins ostentatoire. Elles ont chacune des qualités diverses en termes d'autonomie des batteries et des réservoirs de e-liquide. Elles permettent également des réglages plus ou moins fins et offrent des qualités diverses en termes de volume de vapeur, « hit » (contraction du pharynx lors du passage de la vapeur), « air-flow » (tirage plus ou moins aérien ou serré) et de rendu des saveurs et des arômes du e-liquide.

- *Le cigalike, imitant le gabarit de la cigarette de tabac*

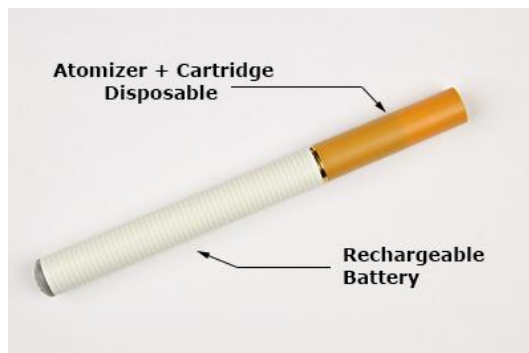
Le cigalike est une cigarette électronique qui ressemble dans ses proportions à une cigarette de tabac, certaines sont un petit peu plus longues (et leur batterie est ainsi plus autonome) mais le diamètre reste celui d'une cigarette. Ce sont les modèles de première génération, discrètes, qui miment le gabarit et maintiennent la gestuelle de la cigarette mais dont les performances en termes de sensations (très peu de vapeur produite, peu de hit) ou d'autonomie sont assez limitées.

Elles fonctionnent avec des cartouches pré-remplies de e-liquide que l'on remplace, certains modèles permettent de recharger les cartouches, mais le choix des arômes est restreint. Quant aux dosages de nicotine, leur gamme est peu étendue. Les cartouches d'e-liquide sont de très faible contenance et les batteries ont très peu d'autonomie.

Le coût de revient des cigalike est le plus important de tous les modèles existants et l'impact écologique est conséquent compte tenu que les cartouches jetables sont de faible capacité et doivent être changées souvent.

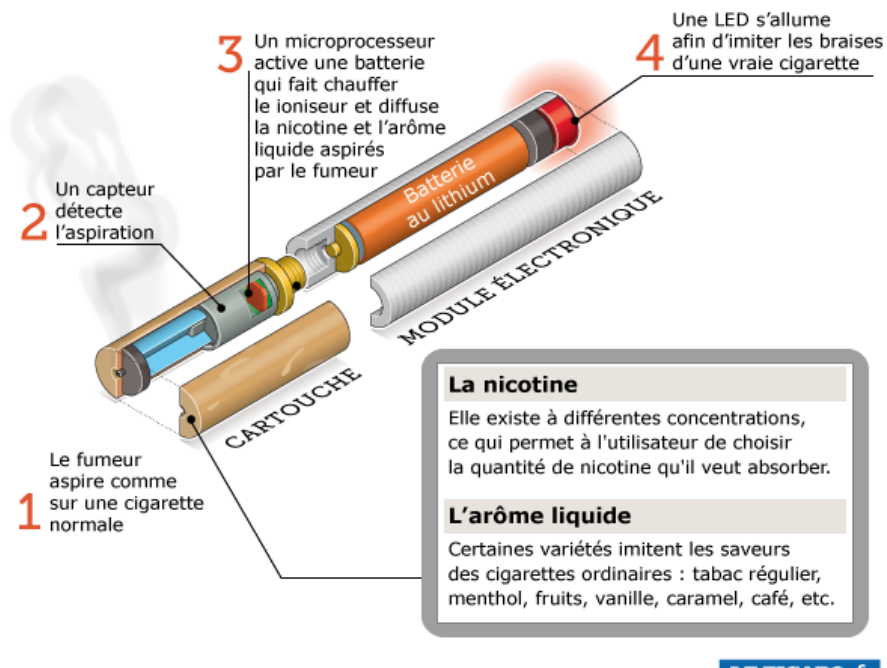


<https://vaporfervor.files.wordpress.com/2014/03/2-piece.jpg?w=700>
<http://vaporfervor.com/e-cigarette-reviews/2-piece-ecig-starter-kits/>



<http://vaporfervor.com/electronic-cigarette-info/choosing-the-right-type-of-electronic-cigarette/>

La cigarette électronique : mode d'emploi



<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/09/04/18982-cigarettes-electroniques-pas-forcement-sans-risque>



<http://edition.cnn.com/2015/03/23/health/gallery/e-cigarettes-smoking-addiction-nicotine/index.html>



Comparaison des gabarits des cigalike (à gauche) et des mods (eGo au centre et Mod à droite) :
<http://vaporserver.com/electronic-cigarette-info/choosing-the-right-type-of-electronic-cigarette/>

L'exemple de la Jay commercialisée par Imperial Tobacco

Jay est une cigarette électronique développée par Imperial Tobacco et vendue en France depuis le printemps 2015. « Elle sera vendue au prix public de 19 euros avec son kit de voyage en forme de briquet et deux recharges capables de diffuser 300 bouffées chacune. Le lot de deux recharges liquides (l'équivalent de trois paquets de cigarettes en nombre de bouffées) sera lui disponible à 10 euros. Un prix très compétitif comparé à celui du paquet de cigarettes (de 6,50 à 7 euros). »¹⁴⁹

Les cartouches de e-liquide pour ce modèle existent en trois « saveurs » :

- Intense : taux de nicotine 18mg/ml
- Rich : taux de nicotine 16mg/ml
- Fresh : taux de nicotine 16mg/ml

Mais rien n'est indiqué sur les arômes, ni les taux de PG ou VG composant les liquides.



<http://www.lefigaro.fr/societes/2015/02/04/20005-20150204ARTFIG00313-la-seita-lance-une-cigarette-electronique.php>

Review de la Jay : <https://www.youtube.com/watch?v=NQCatzKBBD0#t=102>

149

<http://www.lefigaro.fr/societes/2015/02/04/20005-20150204ARTFIG00313-la-seita-lance-une-cigarette-electronique.php>

- Les *mods*, un cylindre, plus ou moins gros, plus ou moins long

Ce sont les cigarettes électroniques de seconde génération, conseillées pour leur meilleure qualité et leurs meilleures performances. Formellement, c'est un tube plus ou moins gros contenant une batterie sur lequel on visse la chambre d'atomisation (réservoir d'e-liquide + résistance + conduit d'échappement de la vapeur). Ce principe au gabarit « lampe de poche » ou « stylo » est décliné du starter kit Ego de base jusqu'à des modèles très élaborés de moddeurs. Le réservoir est rechargeable et la puissance ajustable même sur les modèles basiques. En général, en magasin, les vendeurs proposent à un fumeur qui veut commencer la vape d'abord un modèle standard « ego », un « starter kit » très simple d'utilisation, pour faciliter l'adoption de l'objet. Dans un second temps, ils lui proposeront des modèles plus élaborés, qui demandent une expertise plus grande dans les réglages et l'entretien du matériel.



<http://www.femmeactuelle.fr/var/femmeactuelle/storage/images/sante/sante-pratique/temoignages-cigarette-electronique-02940/11959334-1-fre-FR/ils-ont-teste-la-cigarette-electronique-ils-temoignent.jpg>
<http://www.franceinter.fr/emission-le-telephone-sonne-cigarette-electronique-substitut-ou-porte-d-entree-au-tabac>



<http://e-liquide-shop.com/blog/wp-content/uploads/2014/05/La-culture-des-mods-cigarettes-%C3%A9lectroniques-customis%C3%A9es.jpg>

Les starter-kit : les eGo + clearomiseur ou cartomiseur

C'est le système le plus courant chez les vapoteurs. Composée de trois parties : une batterie eGo rechargeable en USB, un réservoir tank (clearomiseur ou cartomiseur) et un embout buccal. Il suffit de dévisser puis remplir le réservoir de e-liquide, revisser et maintenir enclenché le bouton de la batterie pour commencer à vapoter.

Ces modèles sont très simples d'utilisation, même si les réservoirs sont, selon les modèles, plus ou moins faciles à remplir. Le volume de ces modèles est bien plus conséquent que celui des cigalike, et la gestuelle est différente de celle de la cigarette.

Les chambres d'atomisation offrent un rendu des saveurs, un volume de vapeur, un hit de meilleure qualité que les cigalike. La gamme de choix des e-liquides est très étendue. Seuls les liquides à fort taux de glycérine végétale sont à éviter car ils encrassent rapidement le matériel.

Le format de connectique eGo permet une compatibilité entre de nombreux modèles de chambres d'atomisations (clearomiseurs et cartomiseurs) et les nombreuses variantes de batteries. Selon la chambre d'atomisation choisie, la vapeur peut ainsi être plus chaude ou plus froide.

D'un point de vue environnemental, la durée de vie de ce matériel est assez limitée, et l'utilisateur jette beaucoup de consommables (réservoirs jetables, résistances,...)

Les passionnés ou les modders utilisent quant à eux des matériels plus élaborés, achetés dans le commerce ou fait maison, afin d'obtenir de meilleures performances, tant au niveau du rendu de la vapeur (volume, hit, saveur, chaleur) que de l'autonomie (volume de réservoir ou puissance et autonomie des batteries). En général ces modèles sont plus volumineux et plus chers à l'achat mais sont les plus rentables à l'usage, car ils produisent peu de déchets, qu'il y a peu de matériel à renouveler (fil résistif, mèches, câbles...)



<http://www.nextleveluk.net/ego-ce4-hs-vapourmx-electronic-cigarette-starter-kit-variable-voltage-2147-p.asp>



<https://www.hookah-shisha.com/p-14158-ego-t-CE4-e-cig-c-hookah-e-cigarette.html>

Les mods électroniques

Ils permettent des réglages plus fins et offrent plus d'autonomie que les modèles basiques, tout en ne nécessitant pas de connaissance particulière en termes de montage des résistances ou de sécurité des accumulateurs. Ils disposent de circuit électronique pour réguler la tension de l'accumulateur pour atteindre une puissance choisie. Ils utilisent des accus remplaçables au lieu des batteries intégrées, ce qui améliore (un peu) la question de la gestion des déchets des consommables utilisés dans la cigarette électronique.

Certains sont équipés du « hit protection » qui évite la surchauffe de la résistance lorsque la mèche n'est plus assez imbibée de e-liquide (réservoir vide) ou lorsqu'elle est trop puissante et vaporise trop vite le e-liquide de la mèche, (le « goût de brûlé » ou « dry hit » souvent évoqué par les vapoteurs comme une sensation particulièrement désagréable et qui provoque des émanations nocives d'acroléine et de formaldéhyde).



<http://www.espacevap.com/le-coin-des-experts/les-mods-electroniques/kit-pipeline-slim.html>

Les mods mécaniques

Réservés aux vapoteurs expérimentés, les MODs mécaniques, *a contrario* des MODs électroniques, ne disposent pas de circuit électronique pour réguler la tension de l'accumulateur. Le réglage de la puissance se fait en agissant sur la valeur de la résistance. De par l'absence de protection sur ce type de MOD, des connaissances de base en termes de montage d'atomiseur et de sécurité des accumulateurs sont requises pour en tirer de bonnes performances en toute sécurité, et éviter les courts-circuits ou les surchauffes.

Les atomiseurs utilisés sont dits « reconstructibles » c'est à dire que le fil résistif et la mèche sont changeables et le vapoteur reconstruit son atomiseur.



Un mod mécanique du commerce

<http://www.espacevap.com/le-coin-des-experts/les-mods-mecaniques/kit-vapor-giant-black-edition.html>



Un mod mécanique artisanal, « fait maison »

<http://www.forum-ecigarette.com/news/forum/vos-creations-de-mods-f1370/page40.html>

• Les *mod-box*

Alternatives aux MODs tubulaires classiques, la BOX est un MODs, électroniques ou non, mais sous forme de boîtes contenant les accumulateurs sur laquelle on place la chambre d'atomisation (clearomiseur ou atomiseur en dry). L'avantage principal est la compacité du dispositif.



<http://www.forum-ecigarette.com/vos-creations-de-mods-f1370/mini-mini-box-dna30-t166216-140.html>



<https://www.youtube.com/watch?v=FkCixIUqUKU>



<http://www.forum-ecigarette.com/news/forum/vos-creations-de-mods-f1370/page40.html>



<http://www.latelierdumod.com/wp-content/uploads/2015/04/angus-mod.jpg>



<http://www.ccigontest.com/les-mini-box-le-must-pour-le-powervaping/>

• Les e-pipes

Sur ces formats, le gabarit et la gestuelle sont mimétiques de la pipe à tabac. Elles fonctionnent exactement sur le même principe que les autres dispositifs de vapotage. La batterie est placée dans le « foyer » et la chambre d'atomisation se situe côté embout.



<http://www.myeasycigarette.com/fr/blog/post/les-nouveautes-du-salon-vapexpo->



<http://www.ioffer.com/i/e-pipe-601h-electronic-cigarettes-539939533>



Les moddeurs fabriquent aussi leurs e-pipes

<http://www.forum-ecigarette.com/les-e-pipes-f1329/le-coin-des-vapoteurs-de-e-pipe-t40063-4240.html>



<http://www.smokeway.fr/img/cms/e-pipe-fonctionnement.jpg>



<http://www.myeasycigarette.com/fr/blog/post/les-nouveautes-du-salon-vapexpo->

Les chambres d'atomisation les plus courantes

Les deux principes de chambre d'atomisation sur les cigarette électronique grand public actuelles sont les Clearomiseurs et les Cartomiseurs.

Les cartomiseurs : la résistance est prise dans une bourre et le tout est contenu dans une cartouche (à gauche). La cartouche est le long cylindre métallique à gauche.

Les clearomiseurs : la résistance entoure les mèches (à droite). L'atomiseur est l'élément de droite avec les 4 mèches tressées blanches.



<http://www.vapo-depot.com/content/9-clearomiseur-vs-cartomiseurs>

• Les clearomiseurs

La chambre d'atomisation la plus répandue sur le marché grand public est le clearomiseur. Sa spécificité est d'abord d'avoir un réservoir de e-liquide totalement ou partiellement transparent permettant de contrôler le remplissage et de s'assurer que l'atomiseur est bien alimenté en e-liquide. Ce détail a son importance pour éviter le dry-hit et c'est aussi ce détail qui lui vaut son nom. Historiquement, avant l'apparition de ce modèle, le liquide n'était en effet pas visible, ce qui était source de nombreux dry-hit ou « goût de brûlé ».

Les réservoirs (tanks) des clearomiseurs sont de contenances variables (de 0.9 à 5ml) selon les modèles, ce qui influe sur l'autonomie comme sur l'encombrement de l'objet. Les parois du réservoir peuvent être en verre (pyrex) ou en plastique. Dans les

deux cas, il faut veiller à ne pas les ébrécher pour éviter les fuites de e-liquides. Enfin, les parois en verre supportent mieux l'acidité et le caractère corrosif de certains e-liquides que les parois en plastique.

Selon les modèles, les résistances peuvent être placées différemment dans la chambre d'atomisation :

- Dans le réservoir près de l'embout buccal, ce qui donnera une vapeur plus chaude mais qui nécessitera de vérifier régulièrement que le liquide l'irrigue bien en plaçant la cigarette électronique à l'horizontale pour éviter les dry hit,
- Ou plus près de la batterie, la vapeur sera alors plus tiède, et on n'aura pas besoin de « vaper à l'horizontale » pour irriguer la résistance.

Certains modèles de clearomiseurs ont une bague de réglage de l'entrée d'air ce qui permet d'ajuster le tirage (tirage serré qui favorise le hit, tirage aérien qui favorise le volume de vapeur).



<http://www.vapo-depot.com/8-clearomiseurs>



<http://www.lepetitvapoteur.com/fr/clearomiseur-stardust-ego/1068-aerotank-turbo.html>

Durée de vie

- Les jetables

Il existe des clearomiseurs entièrement jetables, comme le stardust CE4, le plus courant des clearomiseurs bas de gamme, vendu dans les starter kit eGo par exemple.



<http://www.vapo-depot.com/img/cms/clearomiseur-ce4-stardust.jpg>



<http://www.ma-cigarette.fr/wp-content/uploads/2012/04/clearomizer-ce4-ego-stardust.jpg>

- Les clearomiseurs à tête interchangeable

Ces modèles à « tête interchangeable », plus économiques et limitant l'impact écologique des consommables, permettent de ne changer que la résistance (tête d'atomiseur).



Sur ce modèle, on ne change que la tête d'atomisation (la pièce à droite avec les mèches)



Sur ce modèle, seule la tête d'atomisation (l'avant dernière pièce à droite) est jetable.
<http://www.lepetitvapoteur.com/fr/clearomiseur-stardust-ego/571-aspire-ce5-bdc.html>



Ici, le packaging des têtes de rechange

- Les « reconstructibles »

Enfin certains modèles dits « reconstructibles » sont totalement réparables avec de la mèche, du fil de kanthal, un tournevis et une certaine habileté. Ces modèles sont adoptés par les initiés-passionnés. Ce sont les modèles les plus intéressants du point de vue de l'impact écologique puisque ce sont ceux qui génèrent le moins de déchets.

Consommables

La résistance (de 5 à 25 euros le pack de 5). La fréquence de renouvellement dépend de la fréquence d'utilisation mais aussi de la composition du liquide utilisé qui peut encrasser plus ou moins rapidement la résistance

Le clearomiseur entier (de 3 à 40 euros) si clearo non réparable / Toutes les 2 à 3 semaines

Perception de l'usure

Les utilisateurs estiment qu'il faut changer la résistance dès que le tirage devient difficile, que le volume de vapeur diminue ou encore que se fait sentir un « petit goût de cramé ».

Nettoyage et entretien

Le nettoyage des clearomiseurs est préconisé sur les forums et sur les blogs dans le but de prolonger sensiblement la durée de vie des résistances – ne serait-ce que pour quelques jours quand on ne dispose pas d'une résistance de rechange. Cependant les éléments de la résistance, comme les mèches, à force de subir des variations de température, se déforment et vieillissent et, même nettoyée régulièrement, une résistance ne dure en moyenne que 2 à 3 semaines.

Il est aussi nécessaire de nettoyer un clearomiseur lorsque l'on change de liquide, pour faire disparaître toute trace des arômes du liquide précédent. En effet, les e-liquides ont parfois des goûts très marqués et il est nécessaire de bien nettoyer le clearomiseur pour ne pas parasiter les saveurs du e-liquide remplaçant. Les clearomiseurs en plastiques sont plus sensibles aux traces de goûts que ceux en verre. Enfin, un liquide peut 'tourner' dans un clearomiseur (chaleur, soleil, UV, péremption...) et doit être changé. Les techniques de nettoyage sont différentes suivant le type de clearomiseur. De nombreux blogs et posts sur les forums donnent des conseils de nettoyage même pour les clearomiseurs à usage unique, dans le cas d'un changement de e-liquide. Les produits de nettoyage les plus recommandés sont le liquide vaisselle et l'alcool¹⁵⁰.

Remplissage

Selon les modèles, le remplissage du réservoir se fait par le haut en dévissant le drip-tip ou par le bas. Sur les modèles actuels, on peut remplir directement avec le flacon de e-liquide, sans avoir recours à une seringue qui évitait de s'en mettre sur les doigts sur les précédents modèles¹⁵¹.

Cependant, selon les modèles, il faut veiller à ne pas mettre d'e-liquide dans la colonne d'air centrale sinon, le vapoteur risque d'avaler du e-liquide et le vaporisateur va se mettre à « glouglouter ». Il faut faire couler le e-liquide le long

¹⁵⁰ Source : <http://www.vapo-depot.com/content/40-entretien-des-clearomiseurs>

¹⁵¹ Source : <http://www.vapo-depot.com/content/10-remplissage-des-clearomiseurs>

des parois du réservoir. Ceci demande, si ce n'est de la dextérité, du moins d'être initié lors des premières utilisations.¹⁵²



<http://www.e-fumeurs.fr/accueil/14-cigarette-electronique-ce4.html>



<http://www.top-cigarette-electronique.com/achat-clearomizer-aspire-nautilus-392400.html>

¹⁵² Source : <http://www.vapo-depot.com/content/10-remplissage-des-clearomiseurs>

- Les cartomiseurs tank

Un autre principe de chambre d'atomisation grand public est le cartomiseur-tank: une cartouche (d'où son nom « carto »), contenant la résistance enroulée au centre d'une bourre est plongée dans le réservoir de e-liquide.



Entretien

La cartouche contenant la résistance et la bourre est entièrement jetable. Durée de vie : 1 semaine à 3 semaines selon e-liquide utilisé (en PG/VG de 70/30). L'entretien concerne donc le lavage du tank uniquement.

Perception de l'usure

Lorsque le cartomiseur est neuf, l'aspiration est ample, la vapeur abondante et le hit très présent. Au fil du temps, le matériel se dégrade et il faut donc le renouveler avec une fréquence dépendant de l'usager. La détérioration est progressive : la restitution des saveurs se fait moindre et un petit goût de cramé s'installe, on ne sent pas vraiment que les performances baissent, c'est seulement en renouvelant la cartouche que la différence est notable.

La résistance peut s'encrasser avec les dépôts de vaporisation et obstruer petit à petit le conduit central, rendant l'aspiration de plus en plus difficile, jusqu'à l'obstruction totale. Plus le liquide utilisé est visqueux (les e-liquides avec une forte teneur en VG > 30%), plus ce phénomène intervient rapidement.

La durée de vie est également fonction du profil de vapoteur, plus sa consommation est élevée et moins la durée de vie du cartomiseur sera grande.

Contrairement au clearomiseur, il n'y a aucun moyen de voir si la résistance est bien irriguée. Si le cartomiseur est suffisamment imbibé, alors la bourre qu'il contient brûle instantanément. Même s'il est neuf, le cartomiseur est perdu définitivement. Il est donc très important de bien veiller au remplissage.

Prix

Le prix moyen d'un cartomiseur se situe entre 1.5€ et 2€. Pour 15 jours d'utilisation, en moyenne.

Batterie adéquate

De préférence avec batterie à voltage variable car les résistances dans les cartos ne sont pas toujours très précises (variations de 0.4 ohms en moyenne selon le carto)

Les e-liquides

L'e-liquide est le liquide vaporisé dans l'e-cigarette électronique. Les qualités que le vapoteur recherche dans le choix de son e-liquide sont : le volume de vapeur qu'il produit, le taux de nicotine qu'il contient, et son goût ou arôme. De l'avis de vapoteurs comme de tabacologues, c'est en grande partie du choix du e-liquide et de ses arômes, que va dépendre le succès de la conversion à la cigarette électronique.

- **Nicotine, PG, VG**

L'offre de e-liquide disponible actuellement sur le marché est pléthorique, les nuances se jouant sur la recette et les arômes utilisés. Outre les arômes, voici les principales caractéristiques des e-liquides vendus sur le marché :

- Les concentrations de nicotine varient de 0 à 19mg/ml. Le dosage maximum autorisé en France pour les e-liquides nicotinés est de 20mg/ml. Selon les fabricants, chaque version de e-liquide produite est conditionnée sous plusieurs dosages en nicotine, par exemple : 0, 3, 6, 12 et 18mg/ml ou encore 0, 6, 11 et 16 mg/ml.

- Les proportions de PG (propylène Glycol) et VG (Glycérine Végétale) que l'on choisit en fonction des critères suivants :
 - selon le vaporisateur que l'on utilise, la viscosité de la VG peut réduire la durée de vie des atomiseurs,
 - le rendu d'arôme que l'on cherche : la Glycérine végétale est sucrée et peut dénaturer certains arômes
 - le hit : il augmente avec la proportion de PG dans le e-liquide
 - le volume de vapeur recherché, qui augmente avec la VG.



Exemple de gamme de e-liquide de la marque alfa-liquid, goût « tabac royal » décliné en 0mg, 6mg, 11mg, 16mg et 18,6 mg/ml.

<http://ecig31.com/img/cms/fr0.jpg>

• La cuisine des dosages en nicotine

Pour adapter plus finement les dosages de nicotine des e-liquides à leurs besoins, les vapoteurs ont pris l'habitude de mélanger deux e-liquides aux taux de nicotine différents pour obtenir un dosage intermédiaire en nicotine qui leur convienne (par exemple, pour obtenir du 9mg/ml, mélanger le même volume de 6 et de 12mg/ml ou encore mélanger du 12 et du 18 pour avoir du 15). Cette méthode est aussi celle préconisée par les vendeurs en boutique.

• Les arômes

Les grandes familles d'arômes proposées aujourd'hui sont les suivantes : les goûts tabac (proposés d'emblée au débutant pour une transition de la cigarette vers la cigarette électronique), les fruités, les gourmands (appelés parfois aussi « custard »), les mentholés, les boissons (café, thé, cocktail...).

Les fabricants développent actuellement les gammes « premium » ou « signature » avec des mélanges élaborés d'arômes, des « cocktails », qui sont surtout pensés pour révéler toutes leurs qualités sur du matériel haut de gamme et non pas sur des cigarette électronique grand public. Ces liquides premium sont apparus sur le marché à la demande de vapoteurs confirmés.



<http://www.mr-ecigarette.fr/les-e-liquides-premiums/>
<http://www.mr-ecigarette.fr/definition-liquide-premium/>

• Les liquides DIY

Les vapoteurs peuvent également concocter leur propre e-liquide. Des boutiques en ligne proposent des flacons de nicotine, de glycérine végétale, de propylène glycol et d'arômes permettant de réaliser soi-même son e-liquide. Les vapoteurs les plus passionnés élaborent eux-mêmes les dosages PG/VG, concoctent leurs propres arômes et fabriquent ainsi leur e-liquide « fait maison » au dosage en nicotine qui leur convient. La nicotine est conditionnée dans une base liquide de PG ou VG à différentes dosages, et on la trouve facilement en ligne¹⁵³ à des concentrations allant jusqu'à 100mg/ml donc bien au dessus de la réglementation française.



<http://www.geek-a-vapeur.fr/diy>

¹⁵³ Voir <http://www.nicvape.com>

- **L'absence de connaissance sur la toxicité des arômes sur l'appareil respiratoire**

En l'absence de connaissance établie sur la toxicité de l'inhalation de certains composants des arômes, des fabricants bricolent une charte de qualité. Aux débuts de la cigarette électronique, les arômes provenaient majoritairement du secteur alimentaire, maintenant les fabricants d'arômes développent des gammes spéciales pour le vapotage, en veillant à éliminer les substances que l'on sait potentiellement nocives à l'inhalation bien qu'inerte à l'ingestion (ambrox, paraben et diacetytle).

Il y a cependant une absence de connaissance sur la toxicité des arômes pour les poumons, et certains fabricants développent (« bricolent ») en interne des protocoles de tests ou des chartes de qualité pour les arômes destinés au vapotage.

Journée Technique LNE _ Témoignage d'un formulateur d'arômes : se lancer sur le marché des e-liquides, approches réglementaire et technique

Jean-Philippe PARIS, Directeur de laboratoire, PAYAN BERTRAND

Un témoignage intéressant d'un directeur de PME de Grasse, fabricant d'ingrédients pour l'industrie des arômes alimentaires et de la parfumerie qui a voulu se lancer dans la formulation d'e-liquides.

Il raconte comment il s'est d'abord heurté à l'absence de réglementation spécifique et aux réglementations sur tabac/médicament / cosmétiques/ arômes alimentaires et comment assurer la sécurité des consommateurs sans aucun outil réglementaire. Et en particulier la difficulté voire l'embarras d'utiliser des arômes alimentaires dont on ne sait rien de la toxicité par inhalation dans les poumons.

Ils ont donc mis au point eux-mêmes un protocole pour évaluer les risques par inhalation.

Les batteries

La batterie représente souvent l'essentiel de la taille et du poids de la cigarette électronique. Sa taille est très variable selon les modèles, l'autonomie et la puissance recherchées. La batterie peut-être rechargeable, sur secteur ou prise USB. Les batteries sont de technologie lithium exclusivement, elles ont une durée de vie d'au moins 300 cycles complets de chargement, ce qui correspond à quelques mois d'usage.

La question environnementale posée par l'obsolescence rapide de ces batteries au lithium est donc importante, tant du point de vue de l'extraction du lithium qui est fortement consommatrice d'eau, que de celui du recyclage de cette matière qui est

très délicat (le lithium est toxique, inflammable et hautement réactif) et de ce fait assez peu mis en œuvre.



<http://www.vapo-depot.com/content/8-les-batteries-lithium-ion>

Un circuit électronique

Souvent intégré à la batterie, le circuit électronique vise à protéger l'utilisateur et l'e-cigarette électronique contre une utilisation trop intensive. Le circuit bloque le fonctionnement automatiquement de la cigarette électronique lorsque l'utilisateur prend des aspirations trop longues ou appuie trop longtemps sur le bouton. La durée varie d'un modèle à l'autre (10 secondes en moyenne).

Le circuit limite également le courant demandé à la batterie pour ne pas dépasser les capacités du système. Ici aussi, cette limite varie selon les modèles. Un micro-contrôleur est chargé de surveiller l'accu (la batterie) et de le protéger contre une demande de courant excessive ou de décharge trop importante. Enfin, le circuit sert à signaler le moment où la batterie doit d'être rechargée.

Selon le modèle et la gamme choisie, le circuit peut également proposer d'autres fonctions permettant à l'utilisateur d'ajuster les constantes de fonctionnement de sa cigarette électronique (voltage, puissance, ...)

Les batteries à tension (voltage) variable/ batterie WV

Par le biais d'une petite molette ou d'un bouton situé sur la batterie, ces modèles permettent de régler la tension délivrée. Ces batteries, un peu plus chères que les

standards, permettent de varier les rendus : à résistance constante, la puissance délivrée sera en effet plus ou moins forte, ce qui permet d'avoir une variabilité dans les sensations (« cigarette » plus ou moins forte selon les moments de la journée).

Une variante de ce système est la batterie à wattage variable (WV). Cette batterie est équipée d'une puce électronique qui va chercher l'information de la valeur de la résistance installée sur la cigarette électronique et délivrer la tension propice pour avoir une puissance choisie. Le seul intérêt de ce modèle peut-être un confort d'usage pour ne pas avoir à calculer soi-même la puissance, lorsque l'on change souvent de type d'atomiseur (et donc de résistance) pour vapoter des e-liquide aux goûts différents par exemple.

« Le « Sweet spot » est un terme utilisé par les vapoteurs pour définir la puissance de fonctionnement idéale. C'est le meilleur couple tension-résistance (et donc puissance) pour obtenir la meilleure qualité de vapeur. Chaque utilisateur a son Sweet Spot, c'est une donnée personnelle, ce n'est pas universel, et cela peut aussi dépendre du liquide utilisé, de son pourcentage PG-VG ou simplement de son arôme ou taux de nicotine. Ce sweet spot est donné en Watt car c'est l'unité principale de la cigarette électronique, la puissance qui est délivrée en sortie par l'objet complet. Et quand on connaît son Sweet spot, on peut trouver un intérêt au mode WV : Quelle que soit la résistance ou le clearomiseur que vous allez mettre sur votre batterie, si vous choisissez la puissance de votre Sweet Spot, la batterie va tout calculer pour vous et va sortir la puissance désirée. Vous pouvez ainsi avoir toujours les bonnes sensations, sans avoir besoin de savoir quelle résistance est vissée sur votre batterie. Si vous changez de résistance ou si vous changez de clearomiseur, vous allez toujours avoir la même puissance en sortie. »¹⁵⁴

Les batteries à écran LCD / compteur de bouffées et indication de charge

Il existe des batteries Ego qui disposent d'un petit écran LCD et qui permettent d'afficher à la fois le niveau de charge restant mais également le nombre de fois on l'on a activé la batterie. Ces batteries peuvent servir à estimer sa consommation en nicotine, comme pour ce reviewer :

« J'ai pu tester cette batterie cette semaine et je dois dire que j'ai trouvé ça très intéressant. Dans mon cas particulier j'ai toujours eu l'impression de passer ma journée à vapoter. En regardant mon compteur de bouffées je me suis aperçu que j'étais à environ 150/200 bouffées par jour. Ce chiffre peut vous paraître élevé mais si on sait qu'une cigarette se fume en 15 bouffées en moyenne, mon chiffre correspond donc à 10 cigarettes.

Si maintenant je fais le rapprochement avec le dosage en nicotine de mes e-liquides qui est de 12mg/ml et je vois qu'effectivement mon Stardust de 1,6ml se vide presque en une

¹⁵⁴ <http://www.iclope.com/actu-cigarette-electronique,interet-du-wattage-variable-mode-wv-et-sweet-spot,98.html>

journée. Je consomme donc par jour $12\text{mg} \times 1,6\text{ml}$: 19,2mg de nicotine pour environ 150/200 bouffées.

Si mes calculs, même assez approximatifs, sont cohérents cela signifie que pour deux fois moins de bouffées je consomme presque deux fois plus de nicotine. Je modère ce calcul quand même avec l'ammoniaque et autres additifs contenus dans le tabac des cigarettes et dont le rôle est de modifier notre système nerveux (pour mieux fixer la nicotine dans nos jolis récepteurs). La nicotine dans une cigarette normale n'aura sans doute pas le même effet sur le cerveau que celle contenue dans une ecigarette. Reste à le prouver ...

En attendant amusez-vous bien avec la batterie compteur de bouffées, sachez qu'elle se remet à zéro quand on la recharge, et que le modèle présenté ici est de type Ego. »¹⁵⁵



<http://www.myeasycigarette.com/accessoires-mods/43-batterie-ego-lcd-650mah-900mah-1100mah.html>

L'autonomie d'une batterie

La capacité d'une batterie, mesurée en Ampère/heure, et son voltage, permettent d'avoir une idée de la durée de fonctionnement selon la résistance du vaporisateur. Comme son nom l'indique, l'Ampère/Heure exprime la capacité de délivrer un Ampère pendant une heure. La capacité des batteries se mesure en mAh = milliAmpères/Heure. 650 mAh signifie 650mA pendant une heure, ou 1300 mA pendant une demi-heure, ou 325 mA pendant 2 heures... etc.

La loi d'ohm, $U = RI$ implique $I = U/R$. L'intensité passant dans la résistance d'une cigarette électronique de voltage 3,7 volts avec une résistance de 2,2 Ohms est de $3.7/2.2 = 1,682 \text{ A} = 1682 \text{ mA}$.

- Une batterie de **650 mAh** durera donc, puisque $1\text{h} = 3600\text{s}$:
 $650 \times 3600 / 1682 = 1400$ secondes (23 minutes en continu)
- Une batterie de **900 mAh** durera $900 \times 3600 / 1682 = 1900$ secondes¹⁵⁶

¹⁵⁵ <http://www.ma-cigarette.fr/batterie-avec-compteur-de-bouffees/>

¹⁵⁶ Source : <http://www.vapo-depot.com/content/9-clearomiseur-vs-cartomiseurs>

Annexe 7. Lexique

A

AIRFLOW : passage de l'air

AIRHOLE : trou d'air

ALLDAY : e-liquide du quotidien, celui qu'on vapote toute la journée

ATO : atomiseur

ATOMISEUR GENESIS : Atomiseurs restructurables dont la particularité est de se passer de la traditionnelle fibre de silice pour utiliser une mèche en acier inoxydable.

ATOMISEUR RESTRUCTURABLE : Un atomiseur restructurable est prévu et pensé pour que l'utilisateur puisse lui-même monter sa propre résistance. Il en existe de nombreux types. Avec (type « Tanks ») ou sans (type « Dry ») réservoir ; à mèche fibre ou tissu d'acier.

B

BCC : "Bottom Coil Changeable". Indique que la résistance et la mèche se trouvent en bas du réservoir. Permet une alimentation constante en e-liquide et uniformise la production de vapeur.

BDC : Bottom Dual Coil . Double coil au bas du tank (réservoir)

BF : « Bottom Feeding » vise à compenser le principal inconvénient du vapotage en DRY : la nécessité de continuellement humidifier la tresse. Les MODs « BF » sont généralement équipés d'un système qui permet, par pression sur un réservoir, d'envoyer quelques gouttes de e-liquide directement sur la tresse, facilitant ainsi le processus.

BOTTOM CAP : Pièce (capuchon, bouchon) qui vient fermer le tube d'un MOD et qui dispose généralement d'un connecteur pour relier l'un des deux pôles de la batterie (ou des accus). Cette pièce qui généralement se visse, peut également faire partie des éléments personnalisables des MODs. On trouve par exemple sur le marché des bottom cap sur lesquels sont gravés un smiley.

BOUFFÉE : c'est en quelque sorte « l'unité de mesure » de la cigarette électronique, on donne toujours à titre indicatif la capacité d'une cartouche en nombre de bouffées. Ce nombre est cependant très variable, en fonction de la façon de vapoter de chacun. Il reste donc à prendre avec circonspection.

BOURRE : petit élément niché à l'intérieur des cartouches afin de retenir le liquide à l'intérieur.

C

CACE : Collectif des Acheteurs de la Cigarette Électronique

CARTOMISEUR Ou « **CARTO** » : Il s'agit d'un ensemble cartouche/atomiseur où les deux ne constituent qu'un seul et même élément

CARTOUCHE : Partie de l'e-cigarette qui contient le e-liquide. Il y a deux principaux types de cartouches, les cartouches classique dites « à bourre » et les cartouche « Tank » dont le réservoir est sans bourre. Attention : à chaque type de cartouche son atomiseur

CLEAROMISEUR : De la famille des cartomiseurs, le clearomiseur a deux caractéristiques : il est transparent et ne contient pas de « bourre ».

COIL : désigne la résistance dans les clearomiseurs, les atos restructurables et les cartomiseurs

COTININE : La cotinine est un produit de dégradation de la nicotine par le foie. La nicotine est oxydée en cotinine et celle-ci est retrouvée dans les urines

D

DACRON : Fibre synthétique utilisée dans les bourres de réservoirs et de cartomiseurs.

DIY : Do It Yourself (Fait le toi même). En vapote, il existe du DIY pour les liquides, les atomiseurs avec les mesh, fibre de verre, kanthal ou encore les box ou bottom feeder.

DCT : “Dual Coil Tank” est un cartomiseur à double résistance. Dans le réservoir (tank), une colonne percée à sa base laisse passer le e-liquide pour alimenter en continu la bourre qui se trouve à l'intérieur. Cette bourre est chauffée par deux fils résistifs.

Drip- Tip : C'est un embout qui s'enclenche sur l'atomiseur pour les « vapoteurs » qui utilisent la méthode du « dry smoking ».

DRIPPER : Vaper en dry ou dripper signifie vaper sans cartouche en plaçant quelques gouttes de liquide directement sur l'atomiseur.

DRY BURN : Technique consistant à brûler les particules de e-liquide collées sur le fil résistif qui entoure la mèche, le faire sans e-liquide le fil résistif vire au rouge et brûle les particules, ensuite passage à l'eau chaude et un bon séchage (attention avec Les clearomiser LR (Low résistance) à ne pas envoyer trop de tension sous peine de détruire le coil).

DRY HIT : littéralement “Coup sec”, ce terme traduit l'action d'activer la batterie en utilisant un atomiseur mal hydraté en e-liquide. L'effet en gorge est généralement très désagréable, laissent logiquement penser à une production d'une vapeur beaucoup moins saine que lors d'une utilisation normale. A déconseiller fortement.

DRY-SMOKING : méthode de vapotage qui consiste à verser directement le e-liquide (quelques gouttes suffisent...) directement sur la tresse de l'atomiseur. Cette pratique est à utiliser avec précaution. En effet, certains vendeurs annulent la garantie si cette technique est

mise en oeuvre sur la cigarette. D'autre part, une trop grande quantité de e-liquide sur la tresse peut endommager la batterie. Pour cette raison, ne versez pas plus de deux gouttes sur les cigarettes électroniques style « mini » et 3 sur les autres modèles dont la tresse est plus grande.

DUAL COIL (DC) : Cette expression désigne des atomiseurs ou cartomiseurs disposant de deux résistances montées en parallèle. L'objectif est de fournir aux utilisateurs de ces atomiseurs plus de hit et de sensations.

E

EGO : Écrit "Ego" ou "eGo". Du nom donné par la société Janty à l'un de ses modèles de cigarette électronique devenu très populaire. Le nom est depuis repris par de très nombreux fabricants (se copiant les uns les autres) et de revendeurs. Parmi les déclinaisons populaires on trouve l'Ego T (inventée par Ovale) et l'Ego C (inventée par Joyetech). Le mot Ego sert également aujourd'hui à qualifier le type de batterie utilisée dans une cigarette électronique, et plus spécifiquement le type de pas de vis sur lequel viennent se visser les atomiseurs. Techniquement on parle aussi de pas de vis 510. Les batteries de type Ego sont aujourd'hui les plus populaires sur le marché de la cigarette électronique.

E-LIQUIDE : L'e-liquide est le produit contenu dans l'e-cigarette pour fournir la vapeur. Ce produit se présente sous la forme d'un liquide, plus ou moins épais selon les marques et recettes. Ses principales caractéristiques sont : le volume de vapeur produit, le taux de nicotine, le goût ou l'arôme que le fabricant a souhaité donner à son liquide.

F

FULL MECA : désigne un mod entièrement mécanique, sans électronique, qui n'est donc pas à voltage variable

G

GIANTOMISEUR : Contraction de « Giant » et « Cartomiseur ». Il s'agit de cartomiseurs assez grands et pouvant donc contenir une plus grande quantité de e-liquide

H

HIT : sensation que le fumeur ressent lors du passage de la fumée dans la gorge : une légère contraction des parois de la gorge. Cet aspect très recherché dans la e-cigarette est difficilement explicable aux non-fumeurs, le hit pourrait éventuellement être traduit par une "puissance en gorge", une "douce douleur" ou un "petit gratouillis plaisant".

K

KHANTAL : Fil résistif utilisé pour confectionner les coils (résistance) présents dans les atomiseurs reconstructibles, on peut en trouver de différents diamètres, en général 0.16mm et 0.20mm.

L

LOW RESISTANCE (LR) : Désigne des atomiseurs spécifiques permettant de simuler un voltage plus élevé, donc d'accroître sensiblement le hit et le rendu. La résistance se mesure en ohms. Les atomiseurs Low Resistance, appelés aussi très souvent atomiseurs LR sur les forums, sont donnés pour 1,5 ohms

M

MÈCHE : la mèche en fibre de silice est un composant récurrent dans pas mal de systèmes, elle sert à transporter et stocker le liquide au contact de la résistance. On trouve une mèche prise dans les spires de la résistance de tous les atomiseurs standards mais aussi des mèches qui viennent transporter le liquide depuis l'intérieur du tank dans les atomiseurs Tank.

MESH: tamis très fin en inox qui peut remplacer la fibre de verre. Après oxydation, il est entouré d'un fil résistif. Il permet de créer ce que l'on appelle un montage Génésis.

MICRO COIL : Le micro coil est un coil avec plus de spire, qu'on a resserré à l'aide d'un chalumeau et d'une pince.

MOD : cigarette électronique modifiée qui ne ressemble plus à une cigarette traditionnelle longiligne. Il se présente sous forme de tube plus ou moins gros ou de boîte. De manière générale, il fonctionne à l'aide d'accus que l'on place à l'intérieur du corps du MOD.

MOD ÉLECTRONIQUE : Idem au mod mécanique, il possède en plus une carte électronique permettant de faire varier le voltage envoyé par l'accu. Celui-ci permet en général de faire varier le voltage entre 3 et 6 volts afin de faire plus ou moins chauffer la résistance. Il permet également d'atténuer la sensation de décharge de l'accu.

MOD MÉCANIQUE : Un mod mécanique est constitué d'un tube dans lequel on insère un ou deux accus et d'un switch. L'énergie envoyée à la résistance correspond à l'énergie contenue dans l'accu. Plus l'accu se décharge, moins la résistance va chauffer.

N

NICHROME : matière de fil résistif utilisé pour refaire ses mèches

NR R NR : Non Résistif – Résistif – Non Résistif

P

PASSTHROUGH : Batterie munie d'une connectique permettant une alimentation externe (ou pour vapoter sans batterie, directement branché au port USB)

PCN : Produit contenant de la nicotine (ou NCP en anglais pour "Nicotine Containing Product"). Un produit destiné à la consommation via inhalation, ingestion ou d'autres formes et dont la nicotine est soit ajoutée durant le procédé de fabrication soit administrée par l'utilisateur avant ou après la consommation du produit

PERLON : Fibre textile synthétique du type polyamide, d'origine allemande, utilisée comme bourre dans les cartouches de e-liquide.

PG : Propylène Glycol. Principal constituant de l'e-liquide, le propylène glycol est responsable de la création de vapeur. Apparenté à la famille des diols, il se présente sous la forme d'un liquide transparent, inodore et visqueux.

S

STACKER : Empiler, en terme de vape, ce dit quand on mets deux accus de 18350 dans un mod

STARDUST : terme utilisé pour la première fois par la boutique Gotvapes pour nommer un clearomizer (type CE). La boutique, installée au Texas, a depuis déposer la marque mais le terme est devenu générique et reste utilisé par d'innombrables fabricants, vendeurs et revendeurs.

SWEET SPOT : une taffe de vapote qui a le meilleur compromis hit/fumée/goût. Il s'agit, grosso modo, du point d'équilibre pour lequel vous allez obtenir un volume de vapeur, un hit et un rendu des saveurs de votre e-liquide qui correspondent à votre goût.

SWITCH : est un composant de la cigarette électronique. Il peut être intégré à la batterie ou placé entre la batterie et l'atomiseur. Il permet d'alimenter l'atomiseur lors du vapotage. Il existe des switchs manuels et des switchs automatiques.

T

TANK : Système permettant d'avoir une grande autonomie de liquide. Le clearomiseur est de fait un tank. Un cartomiseur pour être utilisé avec un tank, doit être percé afin d'alimenter la bourre. On appelle cela un DCT ou liquinator.

TRESSE : La tresse est le fil métallique qui se trouve à l'intérieur de l'atomiseur.

V

VG : Glycérine Végétale. Autre produit constituant le e-liquide permettant d’obtenir de la vapeur. De la famille des “glycérides”, il est plus épais et visqueux que le propylène glycol, son goût est également plus sucré.

VV : voltage variable

VW : wattage variable, ou puissance variable

Synthèse pour lecteurs pressés

Les cigarettes électroniques sont des dispositifs sans combustion qui permettent de simuler l'acte de fumer du tabac, en vaporisant un « e-liquide » et diffusant un aérosol que l'utilisateur inhale.

Vapoter (vapotage, vapoteur) : « fumer avec une cigarette électronique ». Le verbe « vapoter » s'est imposé dans les éditions 2015 du Robert, et son équivalent anglais to vape a été désigné « mot de l'année 2014 » par l'Oxford Dictionary¹⁵⁷.

Méthodologie

Cette étude qualitative s'est déroulée de novembre 2014 à janvier 2016. Les objectifs étaient les suivants :

- Obtenir des premiers éléments descriptifs des pratiques, usages et représentations des utilisateurs de cigarettes électroniques ;
- Eclairer davantage les quelques données statistiques aujourd'hui disponibles ;
- Documenter un phénomène en expansion ayant un impact sur la santé publique ;
- Mettre ces éléments de compréhension à disposition des décideurs, des usagers eux-mêmes et des professionnels de la réduction des risques (les tabacologues notamment).

Son parti pris consiste à porter attention aux discours, pratiques et représentations d'utilisateurs de la cigarette électronique. Même si nous avons cherché à mettre l'accent sur les plus jeunes (moins de 26 ans), notre échantillon s'inscrit dans une démarche exploratoire : les profils sont variés et ne prétendent pas à la représentativité. Ces témoignages offrent ainsi la possibilité de mettre au jour différentes pistes de réflexion à partir de la grande variété des usages et des rapports à la cigarette électronique, au tabac et au sevrage tabagique qu'établissent les utilisateurs.

Il nous a paru essentiel d'amorcer notre enquête par une réflexion centrée sur l'objet lui-même, compte tenu de sa (relative) nouveauté et de la grande variété des formes disponibles sur le marché. Dans un second temps, nous avons conduit une étude qualitative classique, fondée

¹⁵⁷ Voir *Le Monde - AFP*, 22 Mai 2014, « "Hashtag", "selfie" et "vapoter" entrent dans Le Petit Robert 2015 » et FAVEREAU E., « Les vapoteurs à la loupe : la bourse et la vie », *Libération*, 2 mars 2015.

principalement sur des entretiens approfondis avec des utilisateurs de la cigarette électronique. Qu'ont à dire les utilisateurs qui ne s'expriment pas nécessairement sur le web¹⁵⁸ ? Quelle place prend ce dispositif dans leur vie quotidienne ? En quoi cet usage modifie-t-il leur rapport au tabac ? Et plus largement à la dépendance ?

Echantillon

- 25 entretiens ont été réalisés, dont 1 entretien avec des professionnels rencontrés lors du salon Vapexpo en septembre 2014 ;
- Parmi les 24 utilisateurs interviewés on compte 9 femmes et 15 hommes, âgés de 16 à 56 ans ;
- Représentant une variété de profils, de motivations et de trajectoires ;
- Une attention particulière a été accordée aux jeunes utilisateurs (9 des personnes interrogées ont entre 16 et 26 ans)

Rapport au tabac

- 23 des 24 utilisateurs interrogés sont fumeurs ou anciens fumeurs ;
- Parmi les personnes interrogées figurent des fumeurs invétérés qui n'ont jamais tenté d'arrêter (et disent ne jamais s'en être sentis capables) et d'autres qui ont multiplié les tentatives d'arrêt en faisant appel à tous les outils disponibles¹⁵⁹.
- Une des personnes rencontrées avait arrêté le tabac par d'autres moyens et s'est appuyée sur la cigarette électronique à deux reprises pour prévenir une rechute.

Contexte et préalables

La cigarette électronique n'est pas un épiphénomène

Même si l'engouement remarqué en 2012-2013 s'est ralenti, la cigarette électronique fait aujourd'hui partie du paysage des fumeurs qui cherchent une alternative au tabac et à l'abstinence. Elle ne semble pas en train de disparaître et les tabacologues observent la place grandissante occupée par cet objet dans leurs consultations.

Un sujet complexe, une controverse sociotechnique

La connaissance scientifique sur les effets de la cigarette électronique, utilisée depuis moins de 10 ans, n'est pas encore stabilisée. De nombreuses études sont régulièrement publiées,

¹⁵⁸ Les forums de discussion consacrés à la cigarette électronique sont nombreux, offrant ainsi un espace d'expression facilement consultable.

¹⁵⁹ Substituts nicotiniques vendus en pharmacie, médecines douces, hypnose, consultations en tabacologie...

présentant des résultats souvent contradictoires et sur lesquels on ne peut s'appuyer : soit qu'on ne puisse pas les comparer entre eux (du fait des méthodes employées ou des terrains de recherche, le rapport au tabac étant très différent selon les pays), soit que l'on soupçonne de forts conflits d'intérêt, soit encore que les méthodes employées fassent l'objet de critiques telles qu'elles en invalident les résultats.

Notre étude a lieu au moment de cette période « floue » où l'on s'interroge encore sur l'innocuité du dispositif, sur son efficacité en tant qu'outil de sevrage du tabac et où les logiques de chacun des acteurs s'affrontent régulièrement par voie de presse ou de manifestations : pouvoirs publics, buralistes, pharmaciens, associations d'utilisateurs, cigarettiers, tabacologues, entreprises privées tirant des bénéfices de ce phénomène, chacun tente de créditer ou de discréditer la cigarette électronique. Ainsi ce sujet répond-il à tous les critères de définition d'une controverse sociotechnique. Souvent les controverses se transforment au cours du temps. Presque toujours, le contenu de la controverse change, s'amplifie, s'atténue, devient public, redevient spécialisé, tombe dans l'oubli, se métamorphose en tout autre chose ou même, se trouve clos par une expérience décisive. C'est à ces transformations que nous assisterons dans les mois ou années à venir.

La cigarette électronique n'est pas un « objet nouveau », elle s'inscrit dans l'histoire déjà longue de la recherche d'alternative à la combustion du tabac

L'invention de la cigarette électronique est communément attribuée au chinois Hon Lik en 2002-2003. La première version de la cigarette électronique est introduite en Europe et aux États-Unis en 2006-2007. Cependant les premiers dispositifs d'inhalation du tabac/de la nicotine par vaporisation remontent à 1927¹⁶⁰. La nouveauté ne réside pas dans l'objet lui-même mais bien dans l'engouement qu'il suscite chez une part importante des fumeurs souhaitant rompre avec le tabac. Ce phénomène s'observe dans plusieurs pays du monde. Soulignons que la cigarette électronique s'inscrit dans une double histoire :

- L'évolution de notre rapport au tabac et sa progressive « dénormalisation ». La dangerosité du tabac est désormais fortement ancrée au sein de la population française et s'accompagne, y compris chez les fumeurs, d'un discours globalement très négatif sur cette pratique.
- L'histoire de la recherche pour « fumer plus sainement » et pour trouver des alternatives à la combustion du tabac. Depuis plusieurs décennies, les industriels du tabac, mais aussi

¹⁶⁰ Le brevet de l'*Electric Vaporizer* est déposé aux États-Unis par Joseph Robinson en 1927. Ce vaporisateur électrique est assez semblable dans sa forme, son volume et son principe de fonctionnement, aux cigarettes électroniques actuelles. Cependant, le descriptif ne le présente pas comme une alternative au tabac, mais comme un dispositif médical.

des particuliers ou des médecins, dans différents pays, ont entrepris d'inventer des dispositifs permettant de diminuer ou de supprimer les aspects nocifs de la consommation de cigarette.

Principaux résultats de l'enquête

Motivations. D'abord et avant tout une question de santé : le tabac en disgrâce

Les motivations qui ont conduit les personnes interrogées à s'intéresser à la cigarette électronique sont d'abord et avant tout liées à des **préoccupations pour leur santé**. Il ressort de l'ensemble des témoignages, tous profils confondus, un grand intérêt pour une façon de fumer « *plus saine* », « *sans les inconvénients* », qu'il s'agisse des désagréments quotidiens (mauvaise odeur, mauvaise haleine, brunissement des doigts et des dents, gêne pour les non fumeurs, toux et maux de tête...) ou des risques sanitaires plus sérieux désormais parfaitement connus de tous les fumeurs (cancers et pathologies lourdes).

Même chez les « gros fumeurs »¹⁶¹ **le tabac est en disgrâce**. La cigarette électronique, face à ce tableau, c'est d'abord la perspective de continuer à fumer, mais plus sainement. La toxicité avérée du tabac fumé et la marginalisation progressive de cette pratique rendent d'autant plus attractif ce dispositif.

Quatre postures au moment d'expérimenter la cigarette électronique

Cependant, tous n'avaient pas le même projet au moment d'essayer la cigarette électronique. Nous distinguons quatre postures :

- **La cigarette électronique est identifiée comme un produit de substitution**. Ici, il s'agit clairement de troquer une dépendance contre une autre perçue comme infiniment moins dangereuse, plus pratique, plus acceptable. L'objectif est de continuer à fumer, mais « *plus sainement* ».
- **La cigarette électronique est envisagée comme un outil de sevrage tabagique**. Ici l'utilisateur vise l'abstinence : il s'agit d'arrêter le tabac en le remplaçant temporairement par la cigarette électronique, vouée elle aussi à être abandonnée. Pour certains qui ont réussi le sevrage, elle est aussi utilisée occasionnellement pour ne pas rechuter. Pour d'autres, ce projet n'aboutit pas et la cigarette électronique est abandonnée.
- **La cigarette électronique est considérée comme un moyen de réduire ou de contrôler la consommation de tabac**. L'objectif ici est d'alterner cigarette de tabac et cigarette

¹⁶¹ Un paquet et plus par jour.

électronique dans une même journée et/ou dans une même semaine, sans désir de mettre un terme à la consommation de tabac.

- **Guidé par la curiosité, l'utilisateur arrête de fumer « par inadvertance ».** Certains fumeurs n'ont jamais eu l'intention déclarée d'arrêter le tabac et se sont intéressés à la cigarette électronique avant tout par curiosité pour un phénomène nouveau se déroulant sous leurs yeux. Les témoignages sont récurrents : l'utilisateur semble arrêter le tabac « à son insu ». Il est lui-même surpris de la disparition très rapide de l'envie de fumer, une envie qu'il croyait jusqu'ici incontrôlable : « *ça s'est fait naturellement* », « *ça n'a pas été une décision d'arrêter de fumer* ». Dans un second temps, les trajectoires évoluent de façon parfois radicalement opposée : si Christine n'a plus touché une cigarette de tabac depuis 3 ans, Tristan a vu sa consommation augmenter après l'abandon de la cigarette électronique.

Soulignons le fait qu'au contact de la cigarette électronique, les objectifs évoluent : Sylvie souhaitait arrêter le tabac et maintient finalement un usage mixte pour des raisons pratiques (vapoter quand elle ne peut pas fumer). Inversement Franck utilise au départ la cigarette électronique uniquement chez son amie non fumeuse et se dirige finalement vers l'abstinence.

Un outil de sevrage tabagique ?

Les expériences des utilisateurs que nous avons rencontrés se répartissent selon 3 scénarios :

- **L'abandon du tabac.** 11 personnes sur 23 ont réussi leur sevrage tabagique¹⁶² : ils ne fument plus ou très exceptionnellement. Nous incluons dans ce comptage Virginie, qui était sevrée du tabac avant d'essayer la cigarette électronique mais lui attribue le maintien de son abstinence.
- **Le maintien d'un usage mixte.** 6 personnes sur 23 continuent de fumer du tabac tout en ayant recours à la cigarette électronique au moment de l'entretien. Dans cette catégorie de « vapo-fumeurs », on recense cependant des pratiques et des motivations très différentes. Certains fument et vapotent au cours d'une même journée, d'autres ne fument une cigarette que très occasionnellement environ une fois par semaine (mais cette consommation de tabac est irrégulière et souvent liée au contexte), d'autres enfin vapotent pendant plusieurs mois puis « rechutent » et alternent ainsi au cours d'une même année cigarette électronique et cigarette classique, sans jamais utiliser les deux en même temps.
- **L'abandon de la cigarette électronique.** 6 personnes sur 23 avaient repris le tabac et abandonné la cigarette électronique au moment de l'entretien. 4 d'entre elles ont moins de 26 ans et n'ont fait qu'expérimenter le dispositif « *par curiosité* ». Pour Tristan (53 ans) et

¹⁶² Au total, 25 entretiens ont été réalisés, dont 2 ne sont pas comptabilisés ici : un entretien avec un non fumeur qui vapote occasionnellement à 0 mg de nicotine (la question du sevrage ne se pose donc pas) et un entretien avec des professionnels rencontrés lors du salon Vapexpo en septembre 2014.

Nathalie (40 ans) en revanche, la cigarette électronique s'est avéré un échec. Tristan abandonne au bout de 18 mois, Nathalie au bout de 3 mois. Ils constatent tous deux que leur consommation de tabac a augmenté après l'arrêt de la cigarette électronique.

Une image négative des substituts nicotiniques classiques

On note un discours globalement critique et une attitude sceptique à l'égard des substituts nicotiniques classiques. A la lecture des témoignages il apparaît évident que ces derniers sont associés à une image négative contrairement à l'attraction et l'intérêt que suscite la cigarette électronique.

Un sevrage « sans effort »

Quel que soit le rapport au tabac, tous les témoignages décrivent un sevrage tabagique ou une diminution conséquente de la consommation largement facilités par la cigarette électronique. Là où les tentatives précédentes sont marquées par l'effort, l'échec et les désagréments, la cigarette électronique apparaît pour beaucoup dans un premier temps comme un outil « miraculeux ». Plusieurs personnes interrogées rapportent qu'elles ont arrêté de fumer presque sans s'en rendre compte : « *je me suis aperçue que je ne fumais plus* » dit Christine.

5 des 24 personnes interrogées vapotent des e-liquides sans nicotine et 2 vapotent à 3 mg, qui s'avère proche d'un effet placebo. La majorité se situe entre 6 et 12 mg. La diminution du taux de nicotine n'est pas toujours un projet car la dépendance à ce psychotrope n'est pas considérée comme un problème : « *le problème dans la cigarette c'est le goudron, pas la nicotine* » est un discours récurrent. Pour les utilisateurs qui planifient et organisent cette diminution progressive, par paliers, elle semble se dérouler sans difficulté. Notons cependant que l'incertitude demeure sur la composition de ces e-liquides.

Adopter une nouvelle pratique

Pour celles des personnes interrogées qui ont essayé d'arrêter de fumer avant l'apparition de la cigarette électronique, toutes les tentatives se sont soldées par des échecs. De ces expériences elles ne gardent en mémoire que les aspects négatifs : baisse de l'estime de soi, prise de poids, mauvaise humeur, sensation de mal-être, impressions de fournir des efforts démesurés pour « tenir ». Au parcours du combattant que tout fumeur souhaitant arrêter anticipe ou endure, s'oppose le plaisir lié à l'expérimentation d'une nouvelle pratique. La cigarette électronique place l'utilisateur dans une posture totalement opposée à celle adoptée lors d'un sevrage : il ne s'agit pas d'arrêter quelque chose que l'on aime mais de commencer quelque chose, de découvrir de nouvelles sensations. De plus, le nouvel utilisateur se place en posture d'apprenant (position valorisante) et est amené à s'interroger sur les mécanismes de l'addiction au tabac, démarche

souvent inexistante dans sa vie de fumeur. Ces éléments semblent jouer un rôle primordial dans la réussite du processus de sevrage. Parmi les éléments positifs associés au passage à la cigarette électronique apparaissent également :

- La sensation d'une dépendance moins forte, plus acceptable ;
- Plusieurs des personnes rencontrées parlent d'un vrai dégoût à l'égard du tabac, qui leur devient insupportable (ils semblent en être les premiers surpris) ;
- Une estime de soi renforcée par cette prise de distance avec le tabac et la disparition du sentiment de culpabilité lié à sa consommation.

Des usagers livrés à eux-mêmes

Il semble que les échecs (de sevrage ou de diminution) résultent fréquemment d'un manque d'information, de l'absence de « mode d'emploi » de ce dispositif.

Il ressort de l'ensemble des entretiens que les utilisateurs de cigarette électronique, déroutés par les informations contradictoires et l'absence de données fiables, se sentent véritablement livrés à eux-mêmes. La position réservée des autorités sanitaires alors que le phénomène a connu une expansion fulgurante, que le secteur se professionnalise (organismes de formation pour les vendeurs...) et se mobilise (associations d'usagers, syndicats de fabricants...), est mal perçue par les utilisateurs rencontrés : le message est incompris ou inaudible. Nicolas résume assez bien ce qui transparaît dans tous les entretiens, sans exception : « *officiellement j'ai l'impression que c'est un peu le néant* ». Les personnes interrogées peinent à comprendre les logiques institutionnelles et le fait que les autorités sanitaires en charge de lutter contre le « fléau du tabac », peuvent ne pas soutenir davantage un dispositif dont ils constatent presque tous l'efficacité sur eux-mêmes ou sur des proches.

Une porte d'entrée vers le tabagisme ?

Aucun élément dans les témoignages que nous avons recueillis ne peut laisser penser que la cigarette électronique pourrait être une « porte d'entrée vers le tabac » pour les plus jeunes utilisateurs.

Notre étude contribue à l'observation et à la compréhension d'un phénomène naissant, susceptible de changer durablement notre rapport au tabac. Elle montre la grande variété des profils, parmi les fumeurs, intéressés par la cigarette électronique. Hommes, femmes, jeunes ou anciens fumeurs, adoptent des postures différentes au moment d'essayer ce dispositif et les usages évoluent dans les mois qui suivent cette expérimentation. De ces premières observations

on peut retenir que pour certains fumeurs la cigarette électronique semble bien représenter un moyen inédit de sortie du tabagisme. Son potentiel comme outil de sevrage du tabac ou de réduction des risques semble encore peu exploité. Par ailleurs, nous n'avons relevé aucun élément permettant de confirmer l'hypothèse des pouvoirs publics concernant un « effet passerelle » (dispositif qui conduirait vers le tabac), plus particulièrement chez les jeunes utilisateurs. Les témoignages recueillis mettent en exergue des attentes fortes de la part des fumeurs et utilisateurs de la cigarette électronique en termes d'information « officielle » (émanant de leur médecin ou de l'Etat) sur l'innocuité/les dangers du dispositif et d'accompagnement dans ses modalités d'utilisation. Parallèlement à ces attentes, on constate une forte incompréhension du message institutionnel qui paraît trouble et double et/ou une méconnaissance des logiques institutionnelles. Ce en dépit des campagnes de prévention menées contre le tabagisme. Rappelons pour conclure que le fait que les connaissances scientifiques ne soient pas stabilisées dans ce domaine et que les acteurs, nombreux, impliqués dans la diffusion et la gestion de cet outil, poursuivent des logiques différentes voire opposées, font de ce phénomène une controverse sociotechnique encore difficile à appréhender. Il devrait donc faire l'objet d'une attention particulière, visant à produire des connaissances actualisées, par le biais notamment des méthodes qualitatives.