

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 55

Artikel: Vapoter, c'est mieux que fumer?
Autor: J.-M.R.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831247>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vapoter, c'est mieux

Cinquante ans, c'est peut-être le dernier moment pour arrêter le tabac. La cigarette

«**Q**uand des médecins me demandent quoi répondre à des patients, je préconise d'être catégorique. Oui, la vaporette est nettement moins nocive pour la santé que la cigarette!» Pas d'hésitation chez le Pr Jacques Cornuz, patron de la Polyclinique médicale universitaire à Lausanne. Alors qu'il se raconte un peu tout et n'importe quoi sur le sujet, cet expert reconnu argumente simplement et clairement, avec conviction.

De fait, il rappelle qu'en matière de risques de cancer et même de problèmes cardiaques, ce n'est pas la nicotine qui fait véritablement problème. Le plus nocif, c'est bel et bien la combustion qui dégage des hydrocarbures cancérigènes. Idem pour les artères qui se bouchent, le danger vient principalement du tabac qui brûle.

En regard des quelque 9000 personnes qui meurent chaque année en Suisse à cause de la ci-

garette, la vaporette représente donc une amélioration. A condition de remplacer totalement l'une par l'autre. Se servir de ce gadget juste pour réduire sa consommation pourrait constituer un leurre, car même quelques cigarettes de tabac par jour augmentent le risque de cancer du poumon et de maladies cardiaques.

Sans nicotine, c'est anecdotique

On parle bien ici d'e-cigarettes avec nicotine, même si la vente de celle-ci sous forme liquide est interdite en Suisse. «Mais tout le monde en achète sur internet. Il paraît même qu'il y a des commerces au centre-ville qui en vendent. Quant à l'usage de la vaporette sans nicotine, il est anecdotique. Sauf exception, un fumeur, dépendant, ne tiendra pas trois jours avant de craquer!»

Si vapoter représente un bénéfice, difficile en revanche de dire si cela peut aider à l'arrêt complet

«Je ne pense pas arrêter la nicotine»

Accro à l'herbe à Nicot pendant trente-deux ans, **Viviane Bornand** est totalement séduite. «Cela faisait longtemps que j'en avais ras le bol de la clope, en plus je n'étais jamais bien. Et j'avais tout essayé sans succès, les patchs, les gommes et même le Ziban® (Ndlr: un antidépresseur connu pour ses bons résultats dans la lutte contre la consommation de tabac).»

Agée de 52 ans et domiciliée dans le Val-de-Ruz (NE), Viviane a découvert la vaporette sur un réseau social. Elle n'a eu de cesse d'essayer, avec de la nicotine bien sûr. «Génial, mais pas si facile, il manque pas mal d'informations sur le sujet. Les cigarettes électroniques diffèrent vraiment beaucoup d'un modèle à l'autre et le liquide n'est pas forcément de qualité.» D'ailleurs, Viviane fait elle-même son mélange aujourd'hui: «On trouve les proportions et tous les produits sur internet.» Par ailleurs, elle reconnaît avoir eu pendant la première semaine d'utilisation l'impression d'être dans les vapes: «On m'a dit que c'était à cause de l'apport supplémentaire en oxygène, par rapport à une cigarette normale». Après trois mois d'utilisation, cette agente de sécurité est donc ravie. En revanche, elle ne pense pas du tout arrêter la nicotine pour l'instant.



Corinne Cuendet

«Je n'ai pas encore tranché»

«Laissez-moi un peu de temps encore, afin que je puisse m'y remettre vraiment!» Agée de 57 ans, **Sonia**

Mabrouk, d'Ecublens a acheté sa cigarette électronique et de la nicotine liquide en début d'année. De toute évidence, elle n'a pas été séduite immédiatement: «Ce n'est pas que ça me déplaît, dit-elle comme si elle s'excusait de ne pas encore avoir d'avis. Sérieusement, je n'ai pas encore tranché.» La motivation de cette fumeuse de très longue date est pourtant réelle: «J'aimerais vraiment faire un essai concluant.» C'est qu'avec une consommation quotidienne d'un paquet et demi depuis... – «Je ne me rappelle même plus quand j'ai commencé» –, elle a conscience de jouer de plus en plus avec sa santé: «J'ai eu de la chance jusqu'à maintenant.»



Corinne Cuendet

que fumer?



électronique est-elle un bon substitut? Sans aucun doute pour le Pr Jacques Cornuz.

de la nicotine. «Il faut encore attendre pour pouvoir répondre. Le peu d'études scientifiques sur le sujet ne permet pas de favoriser cette approche.» On nage aussi dans le flou, quant aux effets indésirables des autres substances et additifs présents dans le liquide nicotinique.

On comprend mieux l'attitude circonspecte des autorités en Suisse qui n'ont pas encore véritablement réglementé la vente

et l'usage de la cigarette électronique. Faut-il la ranger dans la catégorie des médicaments, des produits du tabac ou faut-il prévoir une loi spécifique? La



Il s'agit surtout de ne pas renormaliser le geste du fumeur»

Pr Jacques Cornuz

réponse de l'OFSP est attendue dans les prochains mois, selon le Pr Cornuz. Celui-ci se dit plutôt favorable à l'interdiction du vapotage dans les lieux publics. «Il s'agit surtout de ne pas renormaliser un geste (Ndlr: celui du fumeur) qui a quasiment disparu ces dernières années. Cela pourrait constituer un frein à l'arrêt du tabac et une porte d'entrée pour les jeunes à la cigarette.»

Reste la question du départ: 50 ans, le dernier moment pour dire non à la clope? «Il n'est jamais trop tard pour arrêter.»

J.-M. R.

PUB

à partir
d'environ
2.50 CHF
par jour*

à partir
d'environ
2.50 CHF
par jour

ABONNEMENT POUR APPAREILS AUDITIFS DE NEUROTH

Entendre mieux à partir d'environ 2.50^{CHF} par jour ?

En route pour une meilleure audition sans soucis avec l'abonnement pour appareils auditifs de Neuroth.

Conditions d'un abonnement pour appareils auditifs : âge maximal de 75 ans et vérification de solvabilité. * Coûts pour 2 appareils auditifs de la catégorie Basic (p.ex. Widex Menu ME3-m) : CHF 73.10 par mois, c'est-à-dire en moyenne CHF 2.43 par jour. Appareils auditifs d'autres catégories disponibles contre supplément.



NEUROTH

Entendre mieux · Vivre mieux