

smoking in pregnancy
challenge group ●

L'utilisation de la cigarette électronique pendant la grossesse

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



L'utilisation de la cigarette électronique pendant la grossesse

On compte actuellement environ 2.8 millions d'utilisateurs de la cigarette électronique au Royaume-Uni et beaucoup de fumeurs disent qu'elle est utile lorsqu'ils cherchent à arrêter de fumer. Nous savons qu'elle est utilisée par des femmes pendant la grossesse en remplacement de la cigarette et que les équipes de sages-femmes peuvent être sollicitées pour des conseils.

Cette note d'informations a été produite par le [Smoking in Pregnancy Challenge Group](#)¹ et a pour objectif de présenter un résumé des connaissances actuelles sur la cigarette électronique, avec des propositions de réponses à des questions souvent posées sur leur utilisation durant la grossesse. Pour plus d'informations, consulter: [Electronic cigarettes: A briefing for stop-smoking services](#)² et [Smoking Cessation: a briefing for midwifery staff](#)³ (Cigarettes électroniques : note d'informations pour services de sevrage de la cigarette et Arrêter de fumer: note d'informations pour le personnel obstétrique).

Ce document est divisé en deux parties:

1. Suggestions de réponses pour aider les professionnels de santé à répondre à des questions qui peuvent leur être posées sur l'utilisation de la cigarette électronique pendant la grossesse.
2. Informations à l'usage des professionnels de santé sur la cigarette électronique.



Messages clés

Fumer pendant la grossesse, arrêter de fumer et utilisation de la cigarette électronique

- Peu d'études ont été menées sur les dangers de l'utilisation de la cigarette électronique pendant la grossesse. Toutefois, les cigarettes électroniques sont probablement beaucoup moins nocives pour les femmes enceintes et leur bébé que les cigarettes classiques
- Fumer pendant la grossesse peut nuire au bébé in utero dès le premier jour.
- En Angleterre, en 2015, au moment de l'accouchement, 11% des mères rapportaient qu'elles fumaient⁴ ce pourcentage variant entre 2% et 26% sur l'ensemble du territoire.
- Arrêter de fumer est une des meilleures décisions à prendre pour une femme et son compagnon pour protéger la santé de leur bébé pendant la grossesse et au-delà.
- La cigarette électronique est actuellement le moyen le plus populaire⁵ en Angleterre pour s'arrêter de fumer, et les faits démontrent que c'est effectivement une aide efficace.
- On peut utiliser les substituts nicotiniques ayant une autorisation de mise sur le marché pour une utilisation pendant la grossesse. Ils augmentent les chances de réussite du sevrage du tabac. Ceci est particulièrement vrai lorsque la personne a également recours à l'aide spécialisée d'un service de tabacologie. Les substituts nicotiniques sont remboursés en France mais pas en Suisse.
- Bien que le risque ne soit pas nul, la cigarette électronique n'entraîne qu'une petite fraction du risque encouru par les fumeurs, et elle est sans risque connu pour les personnes de l'entourage.
- La cigarette électronique ne produit pas de monoxyde de carbone (CO), ni la plupart des substances chimiques nocives présentes dans la cigarette.
- Même si les substituts nicotiniques demeurent l'option la plus recommandée, si une femme enceinte choisit d'utiliser la cigarette électronique, et si cela l'aide à ne plus fumer, on ne doit pas la décourager.

Questions potentielles et propositions de réponses



Q. Qu'est-ce qu'une cigarette électronique?
(Voir page 6, section 1 pour plus d'informations)

R. Les cigarettes électroniques sont conçues pour que les utilisateurs inhalent la nicotine par la vapeur plutôt que par la fumée. Elles fonctionnent par le réchauffement et la vaporisation d'une solution qui contient typiquement de la nicotine, du propylène glycol ou de la glycérine végétale et des arômes. Contrairement aux cigarettes classiques, les cigarettes électroniques ne brûlent pas de tabac et ne produisent ni goudron ni monoxyde de carbone. Elles sont vapotées et non fumées, et bien qu'on ait trouvé certaines substances toxiques dans la vapeur qui sont également présentes dans la fumée de cigarette, celles-ci sont présentes à des niveaux beaucoup moins élevés.

Q. Est-ce que l'utilisation de la cigarette électronique est sans danger? (Voir page 6, section 4 pour plus d'informations)

R. Les cigarettes électroniques ne sont pas complètement sans risques. Cependant, selon l'état actuel de la recherche, elles comportent seulement une petite fraction du risque encouru lorsqu'on fume. Si son usage vous aide à ne plus fumer, la cigarette électronique est beaucoup moins nocive pour vous et votre bébé que si vous continuiez de fumer.

Même si la vapeur produite par les cigarettes électroniques contient des substances toxiques, ces dernières sont soit à des niveaux beaucoup plus faibles que dans la fumée de tabac, soit à des niveaux qui ne sont pas associés à des risques sérieux pour la santé. Le plus important c'est que les cigarettes électroniques ne contiennent pas de monoxyde de carbone, qui est particulièrement nocif au bon développement du bébé.

Les cigarettes électroniques sont un phénomène assez récent et nous n'avons pas encore assez de recul pour connaître les effets à long terme. Nous ne savons pas non plus les risques encourus par le fœtus lors d'une exposition à la vapeur.

Les futures mères sont vivement conseillées de demander un soutien pour s'arrêter de fumer auprès d'un service de sevrage tabagique, ou autre professionnel qualifié, car l'efficacité de cette démarche pour aider les fumeurs à arrêter la cigarette a été démontrée. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi utiliser des substituts nicotiques, qui sont des médicaments appropriés pendant la grossesse et qui sont remboursés en France, mais pas en Suisse.

Q. Y a-t-il du monoxyde de carbone dans les cigarettes électroniques?

R. Non. Les cigarettes électroniques ne fournissent ni monoxyde de carbone (CO), ni la plupart des substances toxiques trouvées dans la fumée des cigarettes classiques. Si vous utilisez seulement la cigarette électronique et si vous n'êtes pas exposée à d'autres sources de CO, comme par exemple la fumée produite par un autre fumeur, vous devriez avoir le même taux de CO qu'une personne qui ne fume pas.

Q. Quels sont les risques liés à la nicotine?
(Voir page 6 & 7, sections 4 & 7 pour plus d'informations)

R. Ce qui est le plus nocif dans le fait de fumer c'est l'inhalation de la fumée de tabac, qui contient environ 4000 substances chimiques, dont beaucoup sont toxiques. Bien que ce soit la nicotine qui provoque la dépendance au tabac, elle reste relativement inoffensive. Les substituts nicotiques sont très largement utilisés pour aider les gens à s'arrêter de fumer, et ils constituent une forme de traitement sûr, y compris pendant la grossesse.

Q. Est-ce que je peux utiliser la cigarette électronique pour m'aider à arrêter la cigarette?
(Voir page 7, section 6 pour plus d'informations)

R. Les substituts nicotiques autorisés tels que le patch et la gomme ne présentent pas de danger pour une utilisation pendant la grossesse. Actuellement il n'existe pas de cigarette électronique qui soit autorisée comme médicament. Nous ne connaissons pas encore les risques potentiels encourus par le fœtus par une exposition à la vapeur de cigarette électronique.

Cependant, de nombreux fumeurs estiment que la cigarette électronique les aide à s'arrêter de fumer et les résultats observés montrent qu'elle est efficace pour arrêter. Si vous choisissez d'utiliser la cigarette électronique et si elle vous aide à vous arrêter durablement, c'est bien plus sûr pour vous et votre bébé que de continuer à fumer. Si vous utilisez la cigarette électronique pour arrêter de fumer, il convient de l'utiliser dès que vous en ressentez le besoin, de la même manière qu'un substitut nicotinique.

Peu importe la méthode que vous choisissez pour arrêter de fumer, vous vous donnerez les meilleures chances si vous demandez l'aide d'un professionnel spécialisé dans le sevrage du tabac. On sait que vous avez jusqu'à quatre fois plus de chances de réussir à vous arrêter de fumer si vous avez le soutien des services de sevrage tabagique.





Si la cigarette électronique vous aide à vous arrêter de fumer et à persévérer, ce sera beaucoup plus sûr pour vous et votre bébé que de continuer à fumer.

Q. Est-ce que le conjoint ou d'autres membres du foyer peuvent vapoter en présence d'une femme enceinte? (Voir page 7, section 5 pour plus d'informations)

R. Autoriser ou non votre conjoint ou d'autres personnes à vapoter à côté de vous, c'est votre choix. Il n'y a actuellement aucune preuve de nocivité pour les personnes de l'entourage d'une exposition à la vapeur de cigarette électronique, et les risques sont vraisemblablement très faibles. Les membres du foyer qui choisissent d'arrêter de fumer par l'utilisation de la cigarette électronique présentent bien moins de risques pour ceux qui les entourent que s'ils continuaient à fumer. Toutefois, vous pouvez leur demander de ne pas vapoter dans la même pièce que vous, ou alors sortir vous-même de la pièce.

De plus, les cigarettes électroniques produisent généralement une odeur. Les femmes enceintes sont souvent plus sensibles aux odeurs fortes et peuvent trouver désagréable l'odeur de la vapeur de certaines cigarettes électroniques.

Q. Peut-on utiliser les cigarettes électroniques autour du nouveau-né?

R. Il n'y a actuellement aucune preuve de nocivité pour l'entourage d'une exposition à la vapeur de cigarette électronique, et les risques sont probablement extrêmement faibles.

Si vous êtes inquiète, vous pourrez interdire la cigarette électronique dans les espaces confinés dans votre maison ou votre voiture, ou préférer les substituts nicotiniques comme le patch ou la gomme. Le plus important est de ne pas fumer vous-même et de protéger votre bébé de la fumée de cigarette dans son entourage. Si le fait d'autoriser la cigarette électronique à l'intérieur de la maison vous aide à préserver la maison de la fumée de tabac, c'est bien sûr mieux que de permettre l'utilisation de la cigarette.

La nicotine dans les cigarettes électroniques représente peu de danger pour les utilisateurs adultes, cependant, afin d'éviter tout risque d'empoisonnement pour les enfants, les liquides et cigarettes électroniques doivent être tenus hors de leur portée (de la même manière que pour les produits de ménage et les médicaments, y compris les substituts nicotiniques).

Par ailleurs, les cigarettes électroniques doivent être rechargées avec le chargeur adapté. Elles ne doivent pas être laissées en charge près d'un bébé ou d'un enfant, et elles doivent être toujours placées hors de portée des jeunes enfants. Pour plus d'informations sur la sécurité des appareils de chargements des cigarettes électroniques, consulter la notice Electrical Safety First, [Guidance on charging electronic cigarettes safely, 2014](#)⁷.

Q. Existe-t-il des marques de cigarette électronique recommandées pour les femmes enceintes?

R. Il y n'a actuellement pas de cigarettes électroniques qui ont une autorisation médicale sur le marché, c'est-à-dire qu'elles ne peuvent pas être prescrites, et par ailleurs on ne peut recommander une marque particulière. Les revendeurs spécialisés et les forums Internet peuvent fournir plus d'informations sur les différents types de cigarettes électroniques et la meilleure manière de les utiliser. Il semblerait que les appareils avec un réservoir rechargeable fonctionnent mieux, car ils libèrent plus de nicotine pour aider les gens à s'arrêter de fumer, par rapport aux cigalikes rechargeables ou jetables.

Q. Puis-je continuer à fumer un petit peu si j'utilise aussi la cigarette électronique?

R. Non. Chaque cigarette cause des dégâts pour vous et pour votre bébé. Le fait de s'arrêter de fumer dès les premières semaines de grossesse évite presque complètement de nuire au bébé, et le fait de s'arrêter à n'importe quel moment de la grossesse réduit les risques.

Si la cigarette électronique vous aide à vous arrêter de fumer et à persévérer, ce sera beaucoup plus sûr pour vous et votre bébé que de continuer à fumer. Quelle que soit la méthode que vous choisissiez pour vous arrêter, vous vous donnerez de meilleures chances si vous sollicitez l'aide et le soutien d'un spécialiste du sevrage de la cigarette. La recherche indique que vous avez quatre fois plus de chances de réussir à vous arrêter si vous avez le soutien d'un service de sevrage tabagique.

Q. J'utilise depuis quelque temps la cigarette électronique pour m'aider à m'arrêter de fumer – Je suis maintenant enceinte, devrais-je arrêter de l'utiliser?

R. Si vous vous sentez capable d'arrêter la cigarette électronique ou de passer à un traitement par substitut nicotinique sans reprendre la cigarette, c'est quelque chose que vous devriez essayer de faire. Cependant, si vous pensez qu'en arrêtant la cigarette électronique vous risquez de revenir sur la cigarette classique, il convient alors de continuer d'utiliser la cigarette électronique.

Même si elle n'est pas complètement sans risque, les données dont on dispose suggèrent que l'utilisation de la cigarette électronique pendant la grossesse est bien moins nocive que de celle du tabac.

Informations à l'usage des sages-femmes sur la cigarette électronique



1. Qu'est-ce qu'une cigarette électronique?

Les cigarettes électroniques sont conçues pour permettre aux utilisateurs d'inhaler la nicotine par la vapeur plutôt que par la fumée. Elles fonctionnent par le réchauffement et la vaporisation d'une solution qui contient de la nicotine, du propylène glycol ou de la glycérine végétale et des arômes. A la différence des cigarettes classiques, les cigarettes électroniques ne brûlent pas de tabac et ne produisent pas de goudrons ni de monoxyde de carbone. On trouve certaines substances toxiques dans la vapeur, également présentes dans la fumée de cigarette, mais à des niveaux beaucoup plus faibles.

Les cigarettes électroniques sont composées généralement d'une batterie, d'une chambre de vaporisation et de liquide. Le liquide peut être contenu dans une cartouche fermée ou peut être introduit dans un système de réservoir. Les cigarettes électroniques peuvent être jetables ou rechargeables et elles sont de différents types: certaines ressemblent à de vraies cigarettes tandis que d'autres ressemblent à un stylo ou à une boîte avec un embout.

Les cigarettes électroniques sont connues sous différents noms (vapoteuse, e-cig, e chicha). L'action d'utiliser une cigarette électronique s'appelle vapoter.

2. La cigarette électronique: son utilisation chez des adultes

Au Royaume uni on estime à 2,8 million le nombre d'utilisateurs adultes de la cigarette électronique. Cet effectif concerne pour à peu près la moitié des fumeurs (1,4 millions), et pour moitié d'anciens fumeurs (1,3 millions)⁸.

L'utilisation régulière concerne presque exclusivement des fumeurs ou d'anciens fumeurs, et son utilisation chez des personnes ayant arrêté le tabac depuis longtemps est bien moins fréquente que chez celles qui ont arrêté récemment⁹.

3. L'utilisation de la cigarette électronique chez les enfants

La possibilité a été évoquée que la cigarette électronique constitue une porte d'entrée dans le tabagisme pour les jeunes. Il n'y a cependant pas à ce jour de données pour corroborer cette inquiétude. Des données publiées par ASH Smokefree GB Youth Survey indiquent que l'utilisation régulière de la cigarette électronique par les jeunes reste rare. En 2015, 2,4% des jeunes interrogés affirmaient utiliser la cigarette électronique au moins une fois par

mois, et presque la totalité de ceux rapportant une utilisation régulière avaient été ou étaient toujours fumeurs⁹. Ces résultats sont confirmés par d'autres études auprès de jeunes au Royaume Uni¹⁰.

4. La dangers de l'utilisation pendant la grossesse

Bien que la cigarette électronique ne soit pas totalement sans risque, une revue de l'état des connaissances menée par Public Health England (PHE) en 2014 conclut que le risque associé aux cigarettes électroniques actuellement sur le marché "est probablement extrêmement faible, et en tout cas beaucoup plus faible que celui associé au tabac"¹¹. D'autres études sont arrivées aux mêmes conclusions – une revue des données à l'échelon international a conclu que "les aérosols de la cigarette électronique peuvent contenir certaines des toxines présentes dans la fumée de tabac, mais à des niveaux beaucoup plus faibles. Les effets à long terme de l'utilisation de la cigarette électronique ne sont pas connus, mais ils sont vraisemblablement bien plus faibles que ceux liés au tabac, voire nuls, que ce soit pour l'utilisateur ou son entourage"¹². Plus important encore, dans le contexte de la grossesse, la vapeur de la cigarette électronique ne contient pas de monoxyde de carbone, substance particulièrement nocive pour le fœtus.

Ceci dit, les cigarettes électroniques sont relativement nouvelles, et nous ne disposons pas de données sur les effets à long terme. Les risques pour le fœtus exposé à la vapeur ne sont pas connus, et il n'y a à ce jour aucune étude fiable fournissant des informations à ce sujet.

Il convient de conseiller aux femmes enceintes qui fument d'avoir recours à un soutien de type cognitivo-comportemental, et si nécessaire à des substituts nicotiniques ayant une autorisation de mise sur le marché.



...le risque associé aux cigarettes électroniques actuellement sur le marché "est probablement extrêmement faible, et en tout cas beaucoup plus faible que celui associé au tabac"...

Les substituts nicotiniques sont remboursés en France, mais pas en Suisse. Toutefois, si une femme choisit d'utiliser la cigarette électronique et si cela l'aide à ne plus fumer, c'est mieux pour elle et pour son bébé que de continuer de fumer.

5. Les dangers pour l'entourage - le vapotage passif

Bien que la cigarette électronique ne produise pas de fumée, les utilisateurs expirent de la vapeur qui contient principalement du propylène glycol et/ou de la glycérine. Les risques d'une exposition à la vapeur de propylène glycol sont probablement limités à une éventuelle irritation de la gorge. Une étude récente sur l'impact de la cigarette électronique rapporte que l'exposition passive à l'aérosol peut exposer les non-utilisateurs à de la nicotine, mais à des concentrations qui n'auront probablement pas d'impact pharmacologique. Le rapport PHE 2015 s'aligne sur ce point de vue, faisant remarquer que la quantité de nicotine libérée dans l'air ambiant ne présente aucun risque identifiable pour les non-utilisateurs à proximité.

6. L'efficacité dans le sevrage du tabac

Des recherches récentes montrent que la raison la plus répandue motivant les gens à utiliser la cigarette électronique (parmi tous ceux rapportant les utiliser ou les avoir essayées) était "de m'aider à arrêter complètement le tabac"⁸. Les fumeurs rapportent également utiliser la cigarette électronique "pour m'aider à réduire la quantité de tabac, mais pas pour arrêter complètement". Pour plus d'information, [voir ASH Factsheet: Use of electronic cigarettes among adults in Great Britain](#). A partir des données du rapport PHE 2015 les auteurs ont conclu que la cigarette électronique peut aider à arrêter de fumer ou à réduire la consommation de cigarettes, et qu'il y a aussi des indications qui suggèrent qu'elle peut encourager l'arrêt ou la réduction de la consommation de cigarettes même parmi les personnes qui n'ont pas le projet d'arrêter de fumer, ou qui refusent les autres aides au sevrage. Nous ne savons pas à ce jour si les cigarettes électroniques sont plus ou moins efficaces que les produits de sevrage autorisés, mais comme elles rencontrent plus de succès, elles représentent une possibilité d'accroître le nombre de fumeurs qui réussissent à s'arrêter de fumer. De plus, des données récentes montrent que les fumeurs qui utilisent les services d'aide au sevrage et qui s'arrêtent de fumer grâce à la cigarette électronique ont des taux de réussite plus élevés que ceux utilisant d'autres aides; toutefois, l'échantillon de sujets dans ce cas de figure était relativement restreint¹³.

7. Les substituts nicotiniques pendant la grossesse.

Les substituts nicotiniques ayant une autorisation de mise sur le marché peuvent être utilisés sans danger pendant la grossesse, et ils peuvent aider certaines femmes à arrêter le tabac^{14,15}, tout particulièrement en association avec une aide professionnelle dans un service spécialisé.

8. La prescription de la cigarette électronique au même titre qu'un médicament

Actuellement aucun modèle de cigarette électronique ne possède d'autorisation de mise sur le marché permettant la prescription sur ordonnance, et on ne peut donc préconiser aucun produit ou marque en particulier. Les revendeurs spécialisés et les forums Internet peuvent être une source d'informations sur les différents types de cigarette électronique, et la meilleure manière de les utiliser. La MHRA (l'agence des médicaments au Royaume Uni) a accordé à ce jour une seule autorisation de mise sur le marché à une cigarette électronique. Cette autorisation inclut une indication pour les femmes enceintes et allaitantes qui souhaitent arrêter de fumer. Le produit en question n'est cependant pas encore disponible sur le marché, et la date de la mise sur le marché n'est pas connue. Lorsque des cigarettes électroniques autorisées apparaîtront sur le marché, elles pourront être prescrites au même titre que d'autres produits de sevrage.

D'autres informations sont contenues dans les publications suivantes:

- [Electronic cigarettes: A briefing for stop smoking services](#) NCSCT 2016
- [Smoking Cessation: A briefing for midwifery staff](#) NCSCT 2015
- [ASH Briefing: Electronic cigarettes](#) ASH 2016
- [Ce document est disponible au téléchargement sur les sites:](#)
[En français: http://www.stop-dependance.ch/tabac/pdf/eCigSIPF.pdf](http://www.stop-dependance.ch/tabac/pdf/eCigSIPF.pdf)
[En anglais: http://www.smokefreeaction.org.uk/SIP/files/eCigSIP.pdf](http://www.smokefreeaction.org.uk/SIP/files/eCigSIP.pdf)

La version originale en anglais de ce document a été approuvée par les organisations suivantes, membres du Smoking in Pregnancy Challenge Group. La traduction en français est fidèle à l'original.

Références

1. A propos du Challenge Group:

<http://www.smokefreeaction.org.uk/SiP.html>

Le Smoking in Pregnancy Challenge Group a été formé en 2012 pour répondre à un appel du Ministère britannique de la Santé pour la rédaction de recommandations pour la mise en œuvre des préconisations du Gouvernement en matière de sevrage du tabac pendant la grossesse. Le Groupe, formé par un partenariat entre le Royal College of Midwives (obstétrique) et le Royal College of Paediatrics and Child Health (pédiatrie), le secteur tertiaire et le monde universitaire, a présenté son rapport et ses recommandations au Ministère de la Santé en juin 2013. Il continue de se réunir annuellement pour faire le point sur les progrès.

2. NCSCT [Electronic cigarettes: A briefing for stop smoking services](#) 2016
3. NCSCT [Smoking Cessation: A briefing for midwifery staff](#) 2016
4. HSCIC [Smoking Status at Time of Delivery Collection](#) 2016
5. West, R. et Brown, J. [Monthly tracking of key performance indicators](#) Smoking Toolkit Study, 2016
6. McNeill, A. et al. [Electronic cigarettes: an evidence update. A report commissioned by Public Health England Public Health England](#) 2015
7. Electrical Safety First, [Electrical Safety First issues guidance on charging electronic cigarettes safely](#) 2014
8. ASH/YouGov [Smokefree GB Survey](#) 2016
9. ASH/YouGov [Smokefree Youth GB Survey](#) 2015
10. Bauld, L. et al. [Electronic cigarette uptake among UK youth: experimentation, but little or no regular use in non smokers](#) Nicotine & Tobacco Research, 2015
11. Britton, J. and Bogdanovica, I. [Electronic cigarettes: A report commissioned by Public Health England Public Health England](#) 2014
12. Hajek, P. et al. [Electronic cigarettes: review of use, content, safety, effects on smokers and potential for harm and benefit](#) Addiction, 2014
13. HSCIC [Statistics on NHS Stop Smoking Services in England - April 2014 to March 2015](#) 2016
14. Cooper, S. et al. [Effect of nicotine patches in pregnancy on infant and maternal outcomes at 2 years: follow-up from the randomised, double-blind, placebo-controlled SNAP trial](#) The Lancet Respiratory Medicine, 2014
15. Coleman, T. et al. [A Randomized Trial of Nicotine Replacement Therapy Patches in Pregnancy](#) The New England Journal of Medicine, 2012.

Version en français: Institut de Santé Globale, Université de Genève, Suisse.

