



UNIVERSITE DU DROIT ET DE LA SANTE - LILLE 2
FACULTE DE MEDECINE HENRI WAREMBOURG
Année : 2017

THESE POUR LE DIPLOME D'ETAT
DE DOCTEUR EN MEDECINE

De la cigarette manufacturée à la cigarette électronique : Ressenti des patients sur un usage exclusif en soins primaires.

Etude qualitative sur une population de patients fumeurs, vapo-fumeurs et vapoteurs exclusifs du Nord-Pas-de-Calais.

Présentée et soutenue publiquement le 14 Décembre 2017 à 18h00
au Pôle Formation
Par Thomas AVIANO

JURY

Président :

Monsieur le Professeur Benoît WALLAERT

Assesseurs :

Monsieur le Professeur Olivier COTTENCIN

Monsieur le Professeur Patrick LEROUGE

Monsieur le Docteur Fadi AWADA

Directeur de Thèse :

Monsieur le Professeur Patrick LEROUGE

Avertissement

La Faculté n'entend donner aucune approbation aux opinions émises dans les thèses : celles-ci sont propres à leurs auteurs.

AVIANO Thomas

Remerciements

A mon Président de Jury,

Monsieur le professeur Benoît WALLAERT

Professeur des Universités – Praticien Hospitalier

Université de Lille 2 Droit et Santé

Chef du service de Pneumologie et Immuno-Allergologie

Hôpital Albert Calmette – CHRU Lille

Vous me faites l'honneur de présider ma thèse.

*Veillez trouver ici le témoignage de mon entière reconnaissance et de mon plus
profond respect.*

AVIANO Thomas

A mon juge,

Monsieur le Professeur Olivier COTTENCIN

Professeur des Universités – Praticien Hospitalier

Université de Lille 2 Droit et Santé

Psychiatrie de l'adulte et addictologie

Responsable du Service d'Addictologie – Clinique Michel Fontan II – CHRU de Lille

*Je suis honoré de votre présence et vous remercie d'avoir accepté de juger mon
travail.*

Veillez trouver ici l'expression de ma plus profonde estime.

AVIANO Thomas

A mon Directeur de Thèse,

Monsieur le Professeur Patrick LEROUGE

Professeur Associé des Universités – Médecine Générale

Médecin généraliste – Maître de Stage Universitaire

Directeur du Département de Médecine Générale et Coordonnateur local du DES

Faculté de Médecine Lille 2

*Je vous remercie d'avoir accepté de diriger mon travail de thèse ainsi que de m'avoir
permis de suivre votre enseignement tout au long de mon cursus de Médecine
Générale.*

Veillez trouver dans ce travail, le témoignage de mon entière reconnaissance.

AVIANO Thomas

A mon juge,

Monsieur Le Docteur Fadi AWADA

Docteur en Médecine Générale - Praticien Hospitalier

Unité d'Alcoologie – Clinique « Les Erables »

Centre Hospitalier d'Hénin Beaumont

Je te remercie de me faire l'honneur de ta présence pour juger mon travail.

*J'ai eu la chance de travailler avec toi et de jouir de ton expérience en matière
d'addictologie.*

Encore merci pour ta patience et ton écoute.

Tu peux trouver dans ce travail mon plus profond respect.

Remerciements Personnels

A mes parents, je vous remercie d'avoir toujours été présents et de m'avoir soutenu pendant les bons et les mauvais moments de ces études. Je souhaite faire votre fierté et votre bonheur toute ma vie.

A mon Amour et future femme, merci d'être auprès de moi chaque jour et de m'avoir épaulé comme tu le fais toujours. Ce travail fait partie de notre histoire et il marque le point de départ de nouvelles et magnifiques aventures.

A ma famille, de près ou de loin vous faites ma force et avez contribué à ce que je suis devenu. Ce travail vous est dédié avec mon amour le plus sincère.

A ma belle-famille, je vous remercie pour votre aide et votre présence à mes côtés. Je vous dédie ce travail avec mon plus profond respect.

A mes amis, Valentin, Sarah, Julien, Emilie, Baptiste, Caroline, Damien, vous êtes présents à mes côtés depuis toutes ces années, et pour certains bien avant la médecine. Vous êtes un cadeau de bonheur et de joie au quotidien. Merci de m'avoir soutenu, encouragé et parfois même boosté pour la réalisation de ce travail.

A Perrine, ma triangulatrice et relectrice de choc, merci à toi pour tes conseils toujours avisés et ton œil médical sur ce travail. J'espère te rendre fière du travail auquel tu as participé.

Aux interviewés de ce travail, je vous remercie encore d'avoir pris de votre temps pour me permettre de mener à bien cette étude. J'espère avoir été fidèle à vos opinions et à vos idées. Je vous dédie ce travail avec mes plus sincères remerciements.

A toute l'équipe d'addictologie des Erables, Je vous remercie de m'avoir permis de passer six mois magnifiques en votre compagnie. Votre joie et votre bonne humeur au quotidien m'ont fait me lever chaque jour avec un entrain communicant. Je vous dédie ce travail avec ma plus profonde affection.

A toute l'équipe de l'UCSA de Sequedin, merci pour ces moments de partage et d'amitiés, vous resterez à jamais gravés dans mon esprit.

Au Dr Bonte, Dr Capiod, Fadi, Simon, Marie-Pierre, Stéphane, je vous remercie de m'avoir formé et appris à aimer mon métier. Vos enseignements font partie intégrante de ma personne et ont fait de moi le professionnel de santé que je suis. A tous, je vous dédie ce travail.

A Marvelle, merci pour ces longues heures de ta présence rassurante et divertissante lors de la rédaction de ce travail.

A maman, belle-maman, mon Chou et Perrine, merci pour vos relectures constructives et bienveillantes.

Liste des abréviations

OMS	Organisation Mondiale de la Santé
CNIL	Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés
E-cig	E-cigarette, cigarette électronique
DGS	Direction Générale de la Santé
CPP	Comité de Protection des Personnes
TNS	Traitement Nicotinique de Substitution
OFDT	Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies
HCSP	Haut Conseil de la Santé Publique

Résumé.....	14
Abstract.....	16
Introduction.....	18
Matériels et méthodes.....	20
.I. Choix du type d'étude.....	20
A. L'étude qualitative.....	20
B. La théorisation ancrée.....	20
.II. Choix de la population.....	21
.III. Choix du type d'entretien.....	22
A. L'entretien ouvert.....	22
1. La méthode.....	22
2. Les lieux.....	22
3. Le consentement.....	23
B. L'analyse des données.....	23
C. L'évolutivité du guide d'entretien.....	24
.IV. La recherche bibliographique.....	24
.V. Caractéristique de la population.....	25
Résultats.....	27
.I. Aborder la méthode de la cigarette électronique dans le sevrage.....	27
A. Se sevrer.....	27
1. Une aide au sevrage.....	27
2. Une transition.....	29
3. Un substitut.....	29
B. Choisir et personnaliser son sevrage.....	30
1. Le choix de la consommation.....	31
2. Le choix de l'expérimentation.....	32
3. Les réglages du système.....	33
4. Individualiser le sevrage.....	34
C. Mimer une consommation de tabac.....	35
1. Mimer la gestuelle.....	35
2. Mimer les habitudes.....	36
3. Mimer des sensations.....	36
D. Forcer l'expérimentation.....	37
1. Des difficultés initiales.....	37
2. Une amélioration à l'usage.....	37
E. Passer une étape.....	38
1. Un cap à franchir.....	38
2. Un cap à maintenir.....	39

.II. Favoriser la communication	39
A. Etre informé/conseillé	40
1. Besoin de connaissances scientifiques	40
2. Besoin de connaissances médicales	41
3. Connaître les répercussions	42
4. Besoin d'information de bonne qualité	43
B. Se situer par rapport à la cigarette et aux autres systèmes de sevrage.....	44
1. Comparaison avec la cigarette et les moyens de fumer	45
2. Comparaison aux systèmes de sevrage	47
3. Difficultés de classements	47
C. Connaître le système.....	48
1. L'objet	49
2. Le fonctionnement	50
D. Etre intéressant	51
1. Intérêt initial	51
2. Intérêt progressif	52
3. Intérêt dans des situations spécifiques	52
E. Avoir une vision générationnelle	53
1. Adapter les discours en fonction de l'âge	53
2. Toucher toutes les générations	53
.III. Parler des conséquences sanitaires	54
A. Se sentir mieux et se faire plaisir.....	54
1. Plaisir sensoriel	54
2. Plaisir d'utilisation	55
3. Plaisir des avantages	56
4. Se sentir mieux au niveau santé	57
5. Se sentir mieux au niveau psychologique	58
B. Diminuer les risques	59
1. Liés à la cigarette.....	59
2. Pour la santé	60
C. Créer de nouvelles dépendances.....	61
1. Psychologique	61
2. A la consommation	62
3. A l'objet	63
D. Respecter son environnement.....	64
1. Se respecter ainsi que les personnes de son entourage.....	64
2. Respect en société	65
E. Prévenir une consommation de tabac	65

.IV. Discuter du contexte social et légal	66
A. Sécuriser l'utilisation.....	66
1. Minimiser les risques	66
2. Sécuriser l'utilisateur	67
3. Cadre législatif	68
B. Encadrer la consommation	70
1. Encadrement législatif.....	70
2. Encadrement médical	71
3. Encadrement de l'utilisation.....	72
C. Multiplier les opinions.....	73
1. Les « pour »	74
2. Les « contres »	74
3. Les indécis.....	75
D. Faire partie d'un groupe	76
1. Globalement fédérateur.....	76
2. Centre de discussion.....	76
3. Parfois sectaire	77
E. Etre influencé par l'entourage.....	78
1. L'entourage proche	78
2. Les intervenants extérieurs.....	79
.V. Expliquer le système.....	80
A. Améliorer le système.....	80
1. Améliorer la technique	80
2. Améliorer l'objet et ses composants	82
3. Améliorer l'utilisation.....	83
B. Bousculer la manière de fumer.....	84
1. Bousculer les habitudes du fumeur	84
2. Bousculer les sensations du fumeur	85
C. Se pérenniser	86
.VI. Parler des enjeux économiques.....	87
A. Permettre l'engouement	87
1. Rendre attractif.....	87
2. Rentrer dans le quotidien	88
B. Faire des économies	89
C. Rechercher l'indépendance.....	89
D. Pousser à la consommation et faire du commerce	90
Discussion	92
.I. Validité Interne de l'étude	92

A.	Forces et limites liées à la méthode.....	92
B.	Forces et limites liées à l'enquêteur	92
C.	Forces et limites liées à l'interviewé	93
.II.	Principaux résultats	94
A.	Le ressenti des patients sur l'usage exclusif de la cigarette électronique.	94
B.	Intérêt et désir de passage à l'usage exclusif.....	99
C.	Adapter notre discours en tant que professionnels de santé	100
.III.	Validité Externe de l'étude.....	102
	Conclusion.....	112
	Références bibliographiques	113
	Annexes.....	116
	Annexe 1 : Fonctionnement de la cigarette électronique (OFT rapport et avis d'expert)..	116
	Annexe 2 : Guide d'entretien final.....	119
	Annexe 3 : Tableau des concepts	121
	Annexe 4 : Fiche pratique	122
	Annexe 5 : Verbatims.....	129
	Annexe 6 : Codebook Final.....	283

RESUME

Contexte : Le tabac décime la population mondiale. Nous suivons les recommandations et avons des outils pour lutter contre ce fléau. Malgré tout, le sevrage tabagique stagne depuis une dizaine d'années en France. Depuis, la cigarette électronique a fait son apparition. Plusieurs études ont montré sa moindre nocivité par rapport à la cigarette, mais un bénéfice sur la santé découle d'une exclusion totale du tabac. Il existe plus de 22,5 millions de fumeurs en France et seulement 1,3% ont un usage exclusif de la cigarette électronique. L'objectif de ce travail était d'adapter notre discours en fonction du ressenti des patients sur l'usage exclusif de la cigarette électronique.

Méthode : Etude qualitative par théorisation ancrée à l'aide de 14 entretiens compréhensifs et semi-dirigés chez des fumeurs, vapo-fumeurs et vapoteurs exclusifs.

Résultats : Six concepts se démarquent. Aborder la cigarette électronique dans le sevrage tabagique avec le choix de personnaliser son système pour mimer au mieux la cigarette. Favoriser la communication en informant le plus fidèlement possible nos patients sur les données scientifiques concernant le système et ses répercussions comparés à la cigarette. Parler des conséquences sanitaires : de la diminution des risques à la création de nouvelles dépendances. Mettre en place un encadrement médico-légal avec un suivi en individualisant le passage exclusif. Permettre un apprentissage de l'utilisation et expliquer le fonctionnement de l'objet. Parler des enjeux économiques : des commerces à réglementer ou éviter, aux

AVIANO Thomas

économies que la consommation engendre. Préférer un sevrage total ou à défaut un usage exclusif chez les fumeurs sans demande de sevrage.

Conclusion : La majorité des fumeurs et utilisateurs mixtes sans demande de sevrage total sont intéressés par cette méthode et ont un ressenti positif. Il est possible de favoriser leur passage exclusif dans une recherche de diminution des risques.

ABSTRACT

Context: Tobacco decimates the world population. Whilst recommendations are being made and awareness campaigns are being launched to combat the scourge, the rate for quitting smoking has come to a standstill for a decade now. In between the e-cigarette has emerged. Several studies have shown that the e-cigarette is less harmful than the regular cigarette. For a real benefit on health, tobacco needs to be fully given up. There are 22.5 millions smokers in France and only 1.3% have an exclusive use of the e-cigarette. The purpose of this work was to adjust our recommendations and advice according to what our patients' experiences from the exclusive use of the e-cigarette.

Method : A qualitative study in grounded theory using 14 opened and half-directed interviews in smokers, dual users and exclusive vapers.

Results: Six major themes have emerged. Talking about e-cigarette when it comes to quitting smoking and offering a more personal device to get closer to the regular cigarette. Encouraging Communication and making sure the patients are fully aware of the scientific information about the device and its consequences on his health. Dealing with the sanitary consequences: from decreasing risks to the rising of new addictions. Setting a medico-legal frame and individualize the exclusive use of the e-cigarette. Teaching patients how to use the e-cigarette and how it works. Tackling the economic stakes : from shops to regulate or avoid to the economic benefits generated by the market. While favouring full weaning, switch for exclusive use of the e-cigarette for those not desiring quitting.

Conclusion: The majority of smokers and dual users who do not ask for a complete withdrawal are interested in the method and felt quite positive about it. It's

AVIANO Thomas

possible to encourage smokers to switch to an exclusive use of the e-cigarette in order to decrease risks of Tobacco.

INTRODUCTION

Le tabagisme et les maladies qui en découlent sont responsables d'environ 6 millions de décès par an. Ce fléau décime la population mondiale et la moitié des fumeurs décèdera d'une cause liée au tabac (1). Les politiques de prévention et de tentative d'arrêt du tabac se succèdent, mais force est de constater qu'il existe une stagnation dans la dynamique du sevrage tabagique depuis 2014 (2).

En France, le tabac est responsable de 73000 décès par an, il est la première cause de mortalité évitable (3). Il existe des dispositifs connus et approuvés par les autorités de santé pour permettre un sevrage total en tabac.

Les recommandations actuelles nous permettent de faire le point avec nos patients et de leur proposer un panel de produits permettant l'abstinence totale en tabac (4). L'objectif reste toujours le sevrage tabagique total. Depuis quelques années, la cigarette électronique (e-cigarette ou e-cig) est apparue dans le paysage des systèmes électriques de délivrance de nicotine. Cette méthode fait l'objet d'une curiosité scientifique grandissante. En témoigne le nombre d'études qui fleurissent de manière exponentielle (5). Cette méthode, sans combustion et fonctionnant sur batterie, permet la création d'un mélange de propylène-glycol, de glycérol et de nicotine sous forme d'aérosol, qui est inhalé dans les voies respiratoires de l'utilisateur (4) (Annexe 1). Cet aérosol a montré certains avantages dans les recherches : Il est moins nocif que celui de la cigarette manufacturée (3)(6)(7). Il a été montré que la e-cig permet de manière non significative de diminuer la consommation de cigarettes manufacturées, voire parfois d'aider à un sevrage tabagique (8)(9). Devant des résultats encourageants, la communauté scientifique a demandé une réévaluation des recommandations et des avis d'experts, pour intégrer la cigarette électronique (10).

Il est recommandé de privilégier le sevrage total avec l'aide des traitements validés (3)(11), mais il existe une notion de diminution des risques liés au tabagisme avec l'arrivée de la cigarette électronique (10). Elle peut être présentée comme une alternative au tabac chez des personnes ciblées. On parle ici des fumeurs qui ne veulent pas ou n'ont pas pu arrêter avec les traitements validés, de ceux qui sont demandeurs de son utilisation ou de ceux qui l'utilisent déjà (3).

La cigarette électronique est populaire en France. Selon le dernier baromètre santé de 2014 (2016 en cours de réalisation) 99% des français connaissent cette méthode et environ 1,7 millions de personnes (soit 3,3% de la population totale) l'utilisent quotidiennement (12). En 2014, 34% de la population française de 15 à 75 ans fumaient (soit environ 22,5 millions de personnes) (13). Seulement 1,3% (environ 500 000) avaient un usage exclusif de la cigarette électronique (12)(13). Les recommandations nous rappellent que pour un bienfait potentiel pour la santé, il ne faut plus aucune consommation de tabac (1)(3), cet usage exclusif devrait être favorisé chez des patients qui ne souhaitent pas arrêter.

Qu'ils soient fumeurs ou vapo-fumeurs, le désir des patients de passer uniquement à la cigarette électronique n'est actuellement pas connu. On ignore leur opinion et leur ressenti sur un usage exclusif de la e-cigarette, mais aussi ce qui a permis aux vapoteurs exclusifs d'adhérer à cette méthode.

L'objectif de ce travail était d'adapter notre discours en fonction du ressenti des patients sur l'usage exclusif de la cigarette électronique.

MATERIELS ET METHODES

.I. Choix du type d'étude

A. L'étude qualitative

Pour pouvoir répondre à la question de ce travail, il n'était pas possible de faire appel à des données chiffrées, une étude quantitative était donc à proscrire. Une approche qualitative qui permet l'étude des représentations et des comportements semblait être plus appropriée. Ce type d'étude permet de s'intéresser aux phénomènes sociaux dans leur contexte naturel (14). Il s'agit dans ce travail d'évaluer un avis ou une opinion, et par la suite de le rendre exploitable en extrapolant des informations pertinentes de simple parole. L'étude qualitative est tout à fait appropriée.

B. La théorisation ancrée

Dans les études qualitatives, il peut exister différents types d'analyse des données. Pour ce travail, il a été choisi une analyse appelée « théorisation ancrée ». Le chercheur se place dans l'esprit d'une personne vierge de toutes connaissances sur le thème étudié. Il va construire sa réflexion ainsi que sa théorie, au fil de l'étude, en fonction des réponses apportées par les sujets de recherche. Ce type d'analyse a été choisi devant le peu d'études qualitatives et le peu de données scientifiques sur le sujet.

.II. Choix de la population

Le choix de l'échantillon a été mixte. Il a été réalisé un échantillonnage en recherche de variation maximale, combiné à un échantillonnage en chaîne aussi appelé « en boule de neige » (14). Ce dernier consiste au recrutement de proches des sujets de thèse déjà interviewés. Différentes variables ont été établies comme devant permettre une variation maximale : l'âge, le statut vis-à-vis de la cigarette (fumeur, vapo-fumeur, vapoteur exclusif), le sexe, le statut social et le lieu d'habitation (rural, semi-rural, citadin). Le recrutement des sujets de recherche a été établi au hasard lors de remplacements en médecine générale ou dans des connaissances en fonction de ces variables.

Le choix de la personne suivante a été régi par l'entretien qui le précède. En fonction du profil du sujet de recherche interviewé, le suivant été choisi avec des variables différentes de celui-ci. Le but étant d'avoir un échantillonnage en recherche de variation maximale pour permettre une variété d'idées et d'opinions optimale. Seul un patient a été recruté par un échantillonnage à la chaîne car il s'agissait de l'épouse d'un des sujets de recherche.

Le nombre total de patients n'est pas prévu à l'avance, il n'est connu que lors de la saturation des données. La saturation est atteinte lorsqu'il n'émerge plus de nouvelles données, opinions ou théories sur plusieurs entretiens consécutifs. Lors de cette étude, elle a été établie à partir du 11^{ème} sujet de recherche. Trois entretiens supplémentaires ont été réalisés pour le confirmer, ce qui porte à 14 le nombre de personnes interviewées pour ce travail.

.III. Choix du type d'entretien

A. L'entretien ouvert

1. La méthode

Il est aussi dit « entretien compréhensif », il va de pair avec l'analyse en théorisation ancrée. Le chercheur vierge de toutes recherches bibliographiques lance son sujet de recherche sur un thème. Cette amorce a été réalisée par l'utilisation d'une question dite « brise-glace » qui permet de mettre le patient à l'aise, car très large dans le choix des réponses (14). Au cours de l'entretien, le chercheur rebondit sur les thèmes nouveaux énoncés par le sujet de recherche. Cette méthode va permettre, après codage des données, de faire naître d'autres questions que la question « brise-glace ». Progressivement va être construit un guide d'entretien, sur lequel le chercheur va pouvoir s'appuyer par la suite (Annexe 2).

L'entretien ouvert dévie parfois vers une forme d'entretien semi-dirigé. Il consiste à soumettre les nouvelles questions au sujet de recherche suivant, tout en restant ouvert aux autres thèmes qui pourraient émerger.

Les entretiens ont été enregistrés à l'aide d'un dictaphone pour permettre une retranscription fidèle. Durant l'interview, le chercheur annote les réactions non verbales du sujet de recherche (gestes, mimiques etc...) et les inclut dans la retranscription des données.

2. Les lieux

Dans un souci de facilité et pour mettre à l'aise le sujet de recherche, chaque entretien a été réalisé dans un lieu familier de celui-ci. Il s'agissait de son domicile, de son lieu de travail ou d'un endroit de son choix.

Pour favoriser l'échange, les interviews se sont déroulées dans un environnement calme et propice à la discussion.

Des entretiens individuels ont été réalisés, hormis dans deux cas où les épouses des sujets de thèse étaient présentes, mais sans influence sur l'opinion du sujet interviewé.

3. Le consentement

Ce travail de recherche a reçu un avis favorable de la part de la CNIL en date du 03/12/2015, numéro de déclaration : 1910206 v 0. Nous avons aussi demandé l'avis de Madame Ecarnot, juriste à la DGS-CPP, qui nous a affirmé qu'il n'était pas nécessaire de demander un avis auprès du CPP pour cette étude.

Après avoir expliqué le but du travail auquel ils allaient participer, un consentement écrit et oral a été demandé et signé par chaque sujet de recherche.

B. L'analyse des données

Chaque entretien a été retranscrit de manière informatique à l'aide du logiciel Word®. Cette retranscription mots pour mots à l'aide des enregistrements du dictaphone s'appelle un verbatim. Il s'agit du matériel partir duquel va être réalisé l'analyse des idées et par la suite le codage. L'étude du non verbal, des gestes et des réactions du sujet de recherche a été prise en compte lors de la retranscription.

Le codage, consiste à faire ressortir les idées exposées par le sujet de recherche dans un langage scientifique. Il faut être le plus fidèle possible vis-à-vis de l'avis du sujet. Le verbatim et le codage ont été réalisés à la fin de chacun des entretiens avant de pouvoir réaliser le suivant.

Pour permettre le codage, une aide informatique avec le logiciel NVIVO® a été nécessaire. Tous les entretiens ont été analysés à l'aide de ce logiciel pour pouvoir harmoniser les codes correspondant aux opinions des sujets de recherche.

Chaque verbatim a été analysé et codé par deux chercheurs indépendants, c'est ce que l'on appelle un « double encodage ». Une mise en commun a été réalisée avant de commencer un nouvel entretien. Cette triangulation des données permet de mettre en partie de côté la part subjective du chercheur qui a réalisé les entretiens

C. L'évolutivité du guide d'entretien

Pour permettre une approche globale du sujet traité, il a fallu après chaque codage, remettre à jour notre guide d'entretien avec les questions émergentes de la dernière analyse. Cela a permis une diversification des opinions et un approfondissement des thèmes exposés. Cette diversité a été possible en proposant les nouveaux thèmes à une personne au profil différent lors de l'entretien suivant.

Ce guide a été actualisé après chaque analyse et a été en constante évolution lors des 11 entretiens jusqu'à saturation des données. Le guide d'entretien final est exposé en annexe de ce travail (Annexe 2).

.IV. La recherche bibliographique

A *posteriori*, une recherche bibliographique a été réalisée. Elle a permis de poursuivre l'analyse en théorisation ancrée. Les recherches bibliographiques ont été réalisées à l'aide de moteurs de recherche d'articles médicaux, mais aussi de thèses. Il s'agissait de Google Scholar®, Pubmed®, EM-Premium®, Sudoc® et Pepite®. Les mots-clés utilisés dans ces moteurs de recherche ont été les suivants :

- E-cigarette, qualitative analysis, smoking cessation, electronic nicotine delivery system et e-cigarette harm pour les sites anglophones.
- Cigarette électronique, étude qualitative pour les sites francophones et les recherches de thèses.

Le faible nombre de mots-clés sur les sites francophones s'explique par le faible nombre de publications françaises, et donc, par une plus grande simplicité à toutes les explorer.

Cette analyse bibliographique, a permis d'améliorer la validité externe de ce travail en permettant de comparer les résultats à d'autres études déjà réalisées.

.V. Caractéristique de la population

Pour ce travail, 14 entretiens ont été réalisés. Le plus long durait 46 minutes 24 secondes, et le plus court de 17 minutes 55 secondes. En moyenne, les entretiens ont duré 32 minutes et 49 secondes. Les caractéristiques de la population sont données à titre indicatif. Nous avons réalisé un travail qualitatif, il est donc impossible d'extrapoler des informations et des conclusions sur ces caractéristiques.

Une parité homme/femme a été observée avec 7 hommes et 7 femmes. Pour le statut vis-à-vis de la cigarette, nous avons 5 fumeurs, 5 vapo-fumeurs et 4 vapoteurs exclusifs. Cette répartition a été privilégiée car l'étude s'adresse principalement aux personnes n'ayant pas un usage exclusif total de la cigarette électronique. Pour une diversité d'avis sur le sujet, nous avons privilégié les fumeurs et les vapo-fumeurs plutôt que des vapoteurs exclusifs ayant un avis plutôt favorable à la base.

Les caractéristiques de la population sont résumées dans le Tableau 1.

Tableau 1: Caractéristiques de la population

Individu	Nom	Lieux d'habitation	Département	Nombre de cigarettes par jour	Profession	Sexe	Statut vis-à-vis du tabac	Tranche d'âge
Sujet 1	S1	Semi-rural	Pas de Calais	Aucune	Aide soignante	Femme	Vapoteur exclusif	31 à 40
Sujet 2	S2	Semi-rural	Nord	De 6 à 10	Cadre	Homme	Fumeur	18 à 30
Sujet 3	S3	Citadin	Nord	De 11 à 15	Chercheur d'emploi	Homme	Vapo-fumeur	18 à 30
Sujet 4	S4	Semi-rural	Nord	Plus de 15	Chercheur d'emploi	Homme	Fumeur	51 à 60
Sujet 5	S5	Citadin	Nord	De 1 à 5	Retraité	Homme	Vapo-fumeur	61 à 70
Sujet 6	S6	Citadin	Nord	Aucune	Vendeur	Homme	Vapoteur exclusif	31 à 40
Sujet 7	S7	Citadin	Nord	Aucune	Administratrice des ventes	Femme	Vapoteur exclusif	41 à 50
Sujet 8	S8	Citadin	Nord	Aucune	Infirmière	Femme	Vapoteur exclusif	51 à 60
Sujet 9	S9	Citadin	Nord	De 11 à 15	Assistante des ressources humaines	Femme	Fumeur	18 à 30
Sujet 10	S10	Rural	Pas de Calais	De 6 à 10	Technicien de contrôle	Homme	Vapo-fumeur	18 à 30
Sujet 11	S11	Citadin	Nord	De 6 à 10	Professeur en Lycée	Homme	Vapo-fumeur	51 à 60
Sujet 12	S12	Citadin	Nord	De 6 à 10	Secrétaire médicale	Femme	Fumeur	31 à 40
Sujet 13	S13	Citadin	Nord	De 6 à 10	Professeur en Lycée	Femme	Vapo-fumeur	51 à 60
Sujet 14	S14	Semi-rural	Nord	De 11 à 15	Assistante de direction	Femme	Fumeur	41 à 50

RESULTATS

L'analyse des données a engendré la création de 633 codes permettant l'élaboration de 30 concepts. Ces concepts ont été déclinés parmi les thèmes suivants :

.I. Aborder la méthode de la cigarette électronique dans le sevrage

Le sujet majeur abordé par les interviewés était le sevrage. Leur ressenti a été développé de différentes manières.

A. Se sevrer

1. Une aide au sevrage

Le ressenti premier de certains sujets de thèse a été une aide à l'arrêt du tabac pour des personnes avec des envies de sevrage :

« la première chose qui m'était venue à l'esprit quand j'ai commencé c'était arrêter de fumer - V6 », « ça faisait plusieurs années que je désirais arrêter de fumer - V8 »,

mais aussi pour aider leur entourage à arrêter la cigarette :

« C'était plus facile pour lui si moi je m'y mets, c'était clairement ça, je voulais être un entourage aidant - V13 ».

Ils ont qualifié la cigarette électronique d'outil ou d'objet de sevrage leur permettant de supprimer rapidement des envies de fumer et de le pérenniser :

« elle a l'image d'un objet qui peut me permettre d'arrêter - V11 », « quand j'ai envie d'une clope, je tape sur ma cigarette électronique comme un pourri pendant 5 minutes après je suis tranquille, je n'y pense plus et puis je retourne au boulot - V10 », « j'ai vraiment pas ressenti de besoin de revenir en arrière ou quoi que ce soit - V6 ».

Ils ont parlé d'aide psychologique avec un apport suffisant en nicotine, la qualifiant ainsi de moyen de sevrage adapté à leur situation :

« j pense que ça doit être dans la tête des gens - V4 », « je sais qu'au niveau nicotine j'ai quand même ce qu'il faut ... c'est tout à fait ce qui est adapté pour mon cas - V8 ».

L'un d'entre eux a relevé le fait que la dépendance à la nicotine restait : *« à la fois la dépendance à la nicotine on la garde - V13 ».*

Ce qui empêche parfois un sevrage complet en tabac : *« je gardais quand même quelques vraies cigarettes « plaisir » notamment celles après les repas - V14 ».*

Ils s'accordaient à dire qu'il fallait préférer un sevrage total et arrêter la cigarette électronique, ou même ne pas y passer :

«le mieux c'est de ne pas fumer du tout - V12 », « je suis fumeur de cigarettes ou j'arrête, mais pas d'entre deux - V2 ».

2. Une transition

Pour d'autres, la e-cig était un outil de transition permettant d'occuper leurs mains :

« ça peut être une transition pour arrêter de fumer, en fait réduire tout doucement les doses de nicotine - V9 », « j'ai besoin de quelque chose dans la main - V11 »

Leur principal argument était qu'ils fumaient de la vapeur et qu'il serait facile de s'émanciper de la cigarette électronique :

« c'est plus de la fumée, c'est de la vapeur - V4 », « là je l'ai oubliée au boulot par exemple, ça ne me manque pas plus que ça - V6 ».

3. Un substitut

Cette notion de substitut a été évoquée pour la cigarette ainsi que pour la nicotine :

« un moyen de substitution de la cigarette normale - V14 », « il y a des choses qui restent, notamment la nicotine - V13 ».

La e-cigarette a pallié pour ces personnes au manque de cigarette manufacturée avec comme souhait qu'elle devienne son substitut définitif :

« pour moi, elle est destinée à remplacer la cigarette - V7 », « dans 200 ans, on fumera la cigarette électronique comme nous on fume la clope normale - V10 ».

Elle a été désignée comme pouvant s'adresser aux personnes sans demande de sevrage ou qui ne désirant pas un arrêt complet de la nicotine :

« quand je l'ai fait au début, j'avais pas envie d'arrêter, vous voyez - V13 », « j'utilise ça, pour combien de temps je n'en sais rien, je ne fais pas de projet de réduction - V8».

B. Choisir et personnaliser son sevrage

Les interviewés ont qualifié la e-cig d'alternative de consommation au tabac :

«c'est une autre manière de consommer, je crois que si j'arrête de fumer complètement, je pense pas que j'arrêterai la cigarette électronique. – V11 », « pour trouver une alternative à la cigarette. – V7 ».

Ce système leur a permis une liberté de réglages qu'ils ont pu personnaliser, ainsi qu'un choix dans leur sevrage :

« on avait chacun la nôtre, dosée chacun comme il voulait avec le parfum qu'il voulait de cette cigarette puisqu'on avait ce choix là – V14 », « j'ai une batterie qui est modulable en fait sur plusieurs fréquences en fonction de ce que je voudrais, si je veux fumer beaucoup ou avoir une sensation plus forte, je peux régler la batterie – V6».

1. Le choix de la consommation

Les sujets ont dit avoir le choix de privilégier un usage immédiat et rapide ou alors de maîtriser leur consommation de tabac :

«j'étais peut-être capable carrément de passer rapidement à la cigarette électronique - V1 », « Là on peut doser et vraiment savoir ce que l'on consomme en fait, - V3».

Ils ont pu choisir entre une utilisation quotidienne ou non : *«tous les matins –V5 », « Pas tous les jours - V10 »*

et une utilisation à l'envie ou en continu : *«je vais vapoter 4-5 fois, j'arrête je mets dans ma poche, et c'est « a bah tiens, là j'ai envie de vapoter ... c'est un petit peu en continu - V7 ».*

Par contre, la e-cig a engendré une augmentation de leur fréquence d'utilisation : *«mais du coup j'avais tendance à l'utiliser nettement plus – V2».*

Il a été soulevé par plusieurs interviewés de privilégier l'usage selon les circonstances, comme par exemple en voiture et en société :

«quand ils sortent, ils prennent la cigarette électronique ... si ils vont dîner chez des amis ... ils fument ça pendant ces moments-là. Ou en voiture ... peut-être déjà se dire dans des moments, par exemple je travaille, je fume pas la cigarette normale, je prends la cigarette électronique – V7».

Ils ont eu aussi le choix de ne pas définir de rythme d'utilisation :

« j'ai pas vraiment de rythme pour l'utiliser – V10 ».

2. Le choix de l'expérimentation

L'utilisation initiale de chacun a été disparate, elle a pu être hasardeuse :

« j'ai déjà essayé comme ça – V9»

ou réfléchi :

« j'avais ça en tête depuis plusieurs années. C'était déjà abouti comme décision de passage – V8 »,

elle a pu être suite à l'échec des méthodes de sevrage conventionnelles ou pour une aide au sevrage :

«ils ont essayé les patchs, ils ont essayé toutes les méthodes un peu traditionnelles et non conventionnelles etc, Puis ils sont passés par la cigarette électronique –V6 », «progressivement j'ai diminué FORTEMENT le tabac et jsuis passé à ça – V5 ».

Pour certains, la cigarette électronique n'a eu de place que pour un sevrage tabagique complet, et l'usage mixte (tabac et e-cigarette) a été voué à l'échec :

« je reste sur l'idée que la coupure elle doit être nette... soit t'arrêtes soit t'arrêtes pas – V2 », «ils mixent au départ et après ils retombent dedans. – V8».

3. Les réglages du système

Il a été évoqué par les interviewés que l'expérience de la cigarette électronique dépendait en partie des réglages :

« quand on prend un liquide trop élevé en nicotine, on va le ressentir direct dans les poumons – V3 », « mon frère l'avait dosée très très forte, tu sais... (rires) donc j'ai recraché la fumée et j'ai eu mal à la gorge. – V9».

Ces réglages ont été possibles en fonction des besoins de l'utilisateur :

«de temps en temps je m'aperçois que j'ai besoin de baisser ou d'augmenter les choses parce que ça me plait plus comme ça, - V13».

Ces réglages étaient multiples selon eux, il était possible de choisir la taille de la e-cig, la puissance délivrée par la batterie pour la vapeur, le dosage en nicotine des liquides et le goût :

«doser par rapport à la puissance et la vapeur - V3 », «plus la résistance est proche de 0, plus elle fera de fumée – V10 », « je sais que le taux de nicotine c'est à nous de le choisir – V8 », « tu peux avoir plusieurs parfums, tu peux aromatiser en fait les goûts - V9».

Une personne a conseillé d'éviter le goût tabac et de se rabattre sur un choix de liquides aromatisés :

« à mon avis, il ne faut pas partir sur un goût tabac, il faut vraiment se dire que c'est autre chose – V13 ».

Pour eux, il a fallu trouver le bon réglage en fonction des liquides mais aussi le bon dosage en nicotine :

« le liquide à l'intérieur c'est pas tous les mêmes - V10 », « il faut quand même pour des gros fumeurs, l'apport de nicotine dans le sang que l'on a besoin – V3».

Ils ont trouvé cette possibilité de réglage attrayante :

« moi j'aime bien cette idée là sur le réglage - V13 ».

Les sujets ont donc pu choisir et personnaliser leurs appareils, parfois même de manière extrême :

« On a l'impression des fois, quand on voit certains vapoteurs qu'on est un peu dans le salon du tuning de la voiture – V6 », « il faut que les gens se retrouvent dedans - V10 ».

4. Individualiser le sevrage

Les sujets interviewés ont exprimé le besoin d'individualiser l'usage de la cigarette électronique :

« je pense que ça dépend vraiment de chacun, de la durée du tabagisme, ça dépend un peu de tout ça oui – V6 »,

notamment en ce qui concerne les gros et les petits fumeurs :

« je fume pas beaucoup donc je ne vois pas l'intérêt pour moi de passer à la cigarette électronique - V9 », « je pense que les gros fumeurs ... ça marchera pas – V12 ».

Ils ont donc préconisé une personnalisation de l'orientation vers cette méthode :

« pouvoir les orienter enfin pouvoir dire à ses patients est-ce que c'est adapté ou pas à votre cas de figure – V9 ».

Les interviewés ont exprimé la notion d'autonomisation, leur permettant ainsi de gérer le dosage en nicotine et la bonne balance avec la quantité de vapeur :

« on se régule soit-même –V8 », « il faut trouver la bonne dose de nicotine - V3 », « si je passe en dessous (parlant de la puissance de sa batterie), j'ai l'impression de rien ressentir. – V7 ».

C. Mimer une consommation de tabac

Certains sujets de cette étude ont recherché un mimétisme parfait de la cigarette manufacturée :

« ça serait mieux que ça ait l'allure d'une vraie cigarette en étant électronique – V11 », « j'aimerais bien que les cigarettes électroniques soient presque à l'image d'une vraie cigarette – V14 ».

1. Mimer la gestuelle

Les interviewés ont expliqué que le maintien des gestes du fumeur dans la cigarette électronique était important :

« ce qu'il me fallait c'est garder le geste. Et là ça me convenait tout à fait parce que là on peut garder le geste... c'était trop important ce truc- là – V8 ».

Pour eux, la e-cig leur a permis de les aider vis-à-vis de la dépendance gestuelle :

« c'est comme continuer à avoir les gestes du fumeur - V1 ».

2. Mimer les habitudes

En plus d'avoir un aspect identique à celui de la cigarette, les sujets de recherche ont émis l'idée qu'elle maintenait les habitudes du fumeur :

« finalement, je gardais les mêmes habitudes de fumer – V6 », « je l'utilise comme une cigarette à peu près 10-15 min à chaque fois. – V5 ».

Habitudes qui ont fait ressortir la mauvaise image de fumer :

« ça montre aussi l'exemple de quand même fumer, même si c'est la vapoteuse devant des enfants qui ne fument pas, devant des ados, devant des gens qui ne fument pas du tout et c'est cette image là que je ne veux pas avoir quoi – V14 ».

3. Mimer des sensations

Les sujets de recherche ont ressenti la même sensation qu'avec la cigarette, surtout celle de « throat hit » (sensations ressenties dans le fond de la gorge) lors de l'utilisation :

« il y a encore plus cette sensation de « hit » - V8 », « quand je tire une latte je le sens bien et du coup c'est cool, - V10 ».

Ils ont expliqué qu'ils ne voyaient pas de distinction entre vapoteurs et fumeurs :

« fumer et vapoter au final c'est exactement la même chose – V6 ».

D. Forcer l'expérimentation

Si certains ont envie d'expérimenter la e-cig, d'autres parfois ont relaté des échecs de l'utilisation initiale :

« je serais bien tenté d'essayer – V5 », « j'ai carrément zappé – V4 ».

1. Des difficultés initiales

Plusieurs interviewés ont rapporté une utilisation initiale difficile, mettant en évidence une utilisation forcée au départ avec une irritation de la sphère ORL et une sensation globale de nocivité :

« j'ai eu du mal à tirer dessus au début ... sur le coup j'étais un peu réticent – V3 », « jme forçais un peu à aimer – V2 », « ça m'a donné une impression de nocivité au début - V13 », « bah ça m'a (faisant un geste de va-et-vient au niveau de sa gorge et des bronches) irrité – V4 ».

Ils ont relaté un passage exclusif difficile à réaliser devant une expérience initiale compliquée :

« j'arrive pas encore à fumer totalement que la clope électronique et arrêter la clope normale – V10 », « le problème c'est la première expérience de cigarette électronique (tousse)... moi ça a été une expérience ratée – V13 ».

2. Une amélioration à l'usage

Chez certains sujets de recherche, l'expérience initiale a été agréable et positive :

« au bout de 5 jours, et bah j'ai trouvé que c'était super – V1 », « ça a été assez agréable – V11 ».

Pour d'autres, un temps d'adaptation a été nécessaire pour permettre une banalisation de l'usage à force d'utilisation :

« il faut s'y habituer en fait – V3 », « il fallait un peu que je comprenne comment ça fonctionnait etc... et puis après, bah après je m'y suis faite – V8 ».

Pour ces personnes, un passage exclusif était possible en ne se laissant pas intimider par les difficultés initiales. Ils ont parlé de deuxième expérience plus concluante et même de persévérance dans l'usage :

« j'ai testé après justement la deuxième fois... et euuuh là ça a été beaucoup mieux – V13 », « je sais que si je passe par là j'arrêterai de fumer et je vapoterai – V10 ».

E. Passer une étape

1. Un cap à franchir

Il a été exprimé dans ce travail des difficultés à sauter le pas vers le passage exclusif. Les interviewés ont parlé de préparation psychologique pour leur permettre de passer un cap et le besoin d'un élément déclencheur :

« il faut d'abord faire le deuil de la cigarette – V7 », « il faut que ton cerveau il soit prêt– V10 », « c'est de passer un cap quoi – V4 », « il y a des personnes qui peuvent fonctionner par « déclic », tu peux avoir le déclic – V9 ».

Plusieurs participants ont exprimé le besoin d'expérimenter le système avant de pouvoir donner un avis :

« il aurait fallu que je la fume la cigarette électronique pendant 1 mois pour voir – V4 ».

2. Un cap à maintenir

Pour maintenir ce cap, les interviewés ont parlé de l'importance de la volonté et de la motivation :

« si t'as pas la volonté d'arrêter la cigarette normale, tu peux pas passer à la cigarette électronique complètement – V10 », *« Si on n'est pas motivé, pour la prendre, on ne la prendra pas – V3 ».*

Ils ont évoqué que le passage exclusif n'était qu'une première étape vers un sevrage :

« Tu peux pas dire que tu as arrêté la cigarette classique et que t'es passé à la cigarette électronique et dire que t'es un Winner – V10 ».

.II. Favoriser la communication

Pour permettre un passage exclusif réussi, les interviewés ont exprimé le souhait d'améliorer la communication sur la e-cig, Ils ont mis l'accent sur ces différents points.

A. Etre informé/conseillé

Les sujets de recherche ont soulevé l'idée d'un besoin important d'informations. Certains ont parlé d'un manque d'informations comparativement à la cigarette manufacturée :

« pour l'instant on a besoin de plus d'informations – V6 », « tu as l'impression de ne pas connaître le produit quoi... au moins sur la cigarette classique, jsuis clairement averti – V2 ».

1. Besoin de connaissances scientifiques

Selon les opinions exprimées, il existait un manque de recul et de constat sur l'usage de la cigarette électronique :

« j'ai pas de constat – V2 », « on ne sait pas encore de quoi ça retombe et ne sait pas encore de quoi ça retombera demain – V10 », « on a pas beaucoup de recul pour s'en rendre compte – V7 ».

Pour eux, il manquait d'études scientifiques indépendantes se basant uniquement sur les faits réels :

« j'aimerais c'est des études fiables et indépendantes, mais vraiment indépendantes quoi – V8 », « Il faut me prouver par A+B que effectivement la cigarette électronique ... est beaucoup plus avantageuse d'un point de vue santé que la cigarette normale – V14 ».

La majorité a éprouvé le besoin d'être informé de ce genre d'études :

« je préférerais lire un compte rendu de recherches – V2 », « j'aimerais qu'il me dise s'il y a eu de nouvelles études de faites – V8 ».

2. Besoin de connaissances médicales

Les sujets de recherche avaient confiance en leur médecin traitant, ils leur accordaient un rôle primordial dans l'information :

« je préfèrerais avoir mon médecin qui me dise vraiment les choses, au moins je serais sûre – V12 », « ça aurait été bien qu'A. (son médecin traitant) en parle à J. (son mari) quand même – V13 ».

Ils ont exprimé la sensation que le sujet était insuffisamment abordé par les médecins. Ils auraient aimé une consultation dédiée leur permettant de prodiguer des conseils s'ils avaient choisi cette méthode :

« mon médecin traitant sait que je fume... la gynéco ... te pose la première question de savoir si tu fumes ... Mais ils m'en ont pas du tout parlé (de la e-cig) – V14 », « c'est sympa aussi que le médecin te dise bah vient parler de la cigarette électronique ... de faire un truc dédié pour ça – V10 », « si on peut avoir des conseils pour l'envie d'arrêter de fumer – V3 ».

Pour ces personnes, les connaissances et les avis des professionnels de santé manquaient d'harmonisation :

« est ce que les médecins sont tous formés dessus, est ce qu'ils tiennent tous le même discours, d'où vient ce discours etc... - V8 », « ça pourrait être bien d'avoir une harmonisation des connaissances – V9 ».

Ils ont exprimé l'envie de connaître l'avis des spécialistes d'organes (pneumologue, cardiologue) pour permettre une meilleure sensibilisation :

« les avis des pneumos etc... sur la cigarette électronique – V8 », « ouais plus les sensibiliser – V3 ».

3. Connaître les répercussions

Les participants avaient besoin de connaître l'impact de la e-cig sur leur corps et leur santé :

« Ouais si les gens sont malades ou s'ils attrapent des choses quand même ou si au contraire il y en a beaucoup moins ou il n'y a rien – V11 », « est ce que ça va baisser mon espérance de vie, quels genres de problèmes de santé ça peut engendrer chez moi ? – V7 ».

Ils ont désiré connaître les conséquences sanitaires engendrées par la e-cig, mais aussi les bienfaits éventuels, l'efficacité et les risques de l'utilisation sur le long terme :

« donner les conséquences aussi, genre les soucis de santé qui peuvent s'aggraver – V3 », « les bienfaits par rapport à ta clope normale – V14 », « Si c'est un outil réellement efficace pour arrêter de fumer ... est ce qu'il y a des risques – V6 », « les effets sur le long terme ne sont pas connus – V8 ».

Concernant l'objet, certains des interviewés ont ressenti le besoin d'en savoir plus: sa place dans le sevrage, son évolution et son utilité thérapeutique :

« des gens qui sont depuis longtemps à la cigarette électronique sans prendre de tabac ou autre, j'en ai vu peu – V13 », « savoir si il y aura des améliorations pour plus tard quoi – V4 », « est-ce que c'est pire que la cigarette classique ou est-ce que c'est un peu thérapeutique - V2 ».

Ils ont déploré un manque d'informations sur la fonction de la e-cig et sur sa composition :

« le manque d'explications qu'il y a c'est par rapport à cette idée de faire comprendre aux gens que ça va se substituer mais que ça n'est pas la même chose – V14 », « tu sais pas vraiment à base de quoi est fait le liquide – V2 », « (en me montrant son flacon de e-liquide), c'est pas tellement, ça renseigne pas quoi - V5 ».

4. Besoin d'information de bonne qualité

Les répondants à l'étude ont exprimé le besoin d'une information éclairée et simplifiée, notamment au niveau du discours des médecins :

« ça ferait plaisir aux gens de connaître un petit peu ce qu'on fume ... on a besoin de comprendre du produit et du quotidien... tout en restant cool simple et concis (parlant de son médecin traitant) et du coup ouais c'est important – V10 », « ils (les médecins) devraient tous se regrouper et se mettre d'accord sur la même chose, pour qu'il y ait un discours cohérent – V12 ».

Ils ont ressenti un besoin de clarification dans les informations devant un manque de fiabilité de certaines d'entre elles :

« je sais pas clairement où je mets les pieds ... j'ai eu que des « brèves de comptoir » sur l'aspect thérapeutique – V2 ».

Comme cité plus haut, ils ont éprouvé un manque d'harmonisation dans les informations entendues :

« j'ai pas beaucoup d'informations, les informations sont mitigées donc d'un côté c'est bien, d'un côté c'est pas bien –V4 ».

B. Se situer par rapport à la cigarette et aux autres systèmes de sevrage

Les répondants à l'étude ont eu besoin de faire le comparatif de la e-cig avec la cigarette manufacturée :

« un comparatif entre quelqu'un qui continue de fumer et puis quelqu'un avec la cigarette électronique – V13 », « on connaît la cigarette et du coup ça devient ton référentiel tu vois ... connaître son équivalent par rapport à la cigarette que tout le monde connaît à peu près – V2 ».

Ils ont qualifié la cigarette électronique d'ersatz de la cigarette :

« cette notion d'ersatz c'est là dessus qu'il y a un travail à faire – V13 ».

Ils ont exprimé leur ressenti sur les différences et les points communs entre ce système et la cigarette manufacturée :

« il n'y a pas de comparaison immédiate à faire, c'est autre chose – V13 ».

1. Comparaison avec la cigarette et les moyens de fumer

Les interviewés ont parlé de ce comparatif car ils connaissaient la cigarette et surtout ses effets :

*« c'est tous les dangers qu'il y a avec la cigarette, on parle de cancer etc – V12 »,
« Il y a les risques et puis le fait que C. (sa femme) soit infirmière en cardiologie-soins intensifs, on va dire que j'ai accès à un jargon un peu plus précis sur la chose et sur les conséquences de la cigarette – V2 ».*

Ils sont passés à la cigarette électronique car elle leur apportait des sensations identiques à la cigarette : un apaisement et une sensation de fumer équivalente :

« c'est génial ça m'apporte le même soulagement qu'une cigarette – V7 », « Et la sensation quand vous fumez ? Identique, elle est identique ouais –V6 ».

Certains intervenants ont souligné l'importance d'expliquer les différences avec le tabac :

« ne pas se dire que ça va être exactement comme une cigarette, c'est fondamental ... ça a été presque pour moi comme (tousse) on m'aurait menti, on m'a trompé sur la marchandise. Il ne faut pas dire que c'est la même chose, ça n'est pas la même chose. – V13 ».

Ils ont ressenti que la cigarette électronique était meilleure que le tabac et qu'elle bénéficiait d'un meilleur standing :

AVIANO Thomas

« c'était meilleur que la cigarette – V12 », « un petit peu plus classe que la cigarette – V7 », « Moi je la vois comme moins dangereuse que finalement tous les moyens qui sont « tabac » - V13 ».

Pour certains elle représentait moins de contraintes, un moindre coût et une moindre dangerosité :

« c'est moins contraignant, enfin globalement ça me contraint moins que la cigarette – V8 », « Dépenser moins – V12 », « c'est bien moins dangereux que la cigarette normale – V14 ».

D'autres ont souligné la différence de goût, de chimie, le manque de convivialité, un plaisir différent et une sensation d'inhalation différente :

« c'est que c'est pas le même goût – V11 », « ça n'a rien à voir par rapport à tous les additifs qui sont dans la vraie cigarette – V8 », « ça a un côté un peu moins convivial – V13 », « c'est pas le même plaisir – V11 », « la façon d'inhaler qui est différente – V6 ».

Jusqu'à éprouver une sensation insuffisante par rapport à la cigarette manufacturée et un ressenti de toxicité identique :

« il y a un manque par rapport à la vraie cigarette –V14 », « c'est aussi toxique en tout cas que la cigarette classique – V9 ».

Malgré un lien avec la cigarette, ils ont exprimé un avis positif sur la cigarette électronique :

« ça me fait penser à l'ancien fumeur qui arrive pas exactement à détacher (parlant des vapoteurs) – V2 », « par rapport à la cigarette elle a plutôt un aspect positif - V7 ».

Ils ont émis la suggestion de faciliter son accès par rapport à celui du tabac :

« ils ont bien laissé faire l'industrie du tabac... il faut au contraire faciliter l'accès à ça – V13 ».

2. Comparaison aux systèmes de sevrage

Pour certains interviewés, la e-cig était un équivalent aux outils d'aide au sevrage traditionnel. Elle permettait un apport en nicotine identique aux substituts et avait une dangerosité identique aux patchs :

« moi je la mettrais au niveau de tout ce qui pour arrêter de fumer genre les patchs etc... – V3 », « Au niveau nicotine, je pense qu'il y a à peu près la même dose que ça soit dans les patchs, dans les inhalateurs et tout ça – V8 ».

Pour d'autres, la e-cig avait une nocivité plus importante que les moyens de sevrage :

« c'est à dire moins nocive que la cigarette mais plus que les patchs – V7 ».

3. Difficultés de classements

Les sujets de recherche ont eu du mal à classer la cigarette électronique, disant une fois que c'était un outil thérapeutique :

« oui la cigarette électronique doit être utilisée dans le cadre médical, ça doit être un placebo – V10 », « c'est une méthode pour arrêter de fumer – V3 »,

puis non :

« pour moi mon ressenti perso c'est en rien un instrument thérapeutique – V2 ».

Ils ont parlé d'un outil supplémentaire dans le sevrage ou simplement d'une méthode d'apport en nicotine :

« c'est un moyen de sevrage – V10 », « au final j pense que la cigarette électronique c'est uniquement un apport en nicotine – V2 ».

Ils ont exprimé un besoin de repères sur la consommation de la e-cig

« que vaut une latte de vapoteuse contre une de cigarette... connaître son équivalent par rapport à la cigarette que tout le monde connaît à peu près – V2 », « on ne se rend pas compte de la consommation qu'on fait comme c'est du liquide qu'on remplit – V6 » .

C. Connaître le système

Les entretiens nous ont montré que les personnes comparaient la e-cigarette à un stylo et qu'ils se posaient des questions sur l'objet en lui-même :

« je ne sais pas vraiment ce qu'il y a dedans – V12 », « Je sais que tu as le tube, tu peux y rajouter du liquide et que tu peux doser, mais mis à part ça, je t'avoue que j'en sais pas plus que ça – V9 », « c'était un très très gros stylo – V14 ».

1. L'objet

Les personnes interviewées ont dit connaître le visuel et le coût de la e-cig :

« Je savais déjà à quoi elle ressemblait – V11 », « je connais son coût à peu près - V7 ».

Par contre, ils avaient une faible connaissance du système et de la technologie utilisée qu'ils ont qualifiés d'inconnus :

« je ne savais pas forcément que ça existait... j'en avais entendu un petit peu parler – V1 », « t'es dans l'inconnu (parlant de la e-cig) – V2 », « Bah normalement il y a une batterie et il y a une cartouche de vapeur quoi – V5 ».

L'ayant découverte à l'étranger, ils ont montré le besoin d'être informés sur la constitution de l'objet, sur les différents systèmes existants et sur la composition des liquides pour lesquels ils n'avaient pas trop de connaissance

« ça existait il y a longtemps en Belgique... j'ai besoin de savoir comment a été faite la cigarette électronique, de quoi elle se compose – V10 », « je sais qu'il y a plusieurs systèmes de vapo... je suis pas très informé là-dessus – V4 », « je me suis pas trop renseigné sur les liquides – V3 ».

Devant cette connaissance simple, ils ont ressenti un besoin de transparence sur la composition des liquides, parlant d'un label. Ils ont expliqué que certains produits étaient utilisés dans des médicaments :

« déjà qu'il n'y a pas beaucoup de renseignements sur le produit, est-ce qu'on rajoute pas des produits – V5 », « je ne serais pas contre qu'il y ait un label qui

garantisse l'origine des produits, que effectivement il n'y ait que ce qui est marqué sur le flacon et pas plus – V8 », « Je sais qu'on en trouve dans certains médicaments pour asthmatiques – V6 ».

2. Le fonctionnement

Si certains sujets de recherche avaient une connaissance globale du fonctionnement :

« la base c'est une batterie, on a un atomiseur qui se compose d'un réservoir qui est troué, le liquide descend pour être accueilli par la résistance qui va le faire bouillir, le faire brûler et le transformer en vapeur d'eau – V10 »,

beaucoup ont laissé entendre une méconnaissance de celui –ci

« par échauffement, mais je ne sais pas exactement – V11 », « rien du tout, même sur son fonctionnement, vraiment rien – V2 ».

Ils ont émis le souhait d'une information sur la technique de la e-cig, son fonctionnement et sur le contenu de l'aérosol :

« quel est le procédé qui fait que mon liquide va se transformer en vapeur – V10 », « comment ça marche exactement – V4 », « le glycol, on sait pas vraiment ce qu'il devient, il devient de la vapeur d'eau, enfin il devient de la vapeur est-ce que c'est vraiment de l'eau ou est-ce que c'est pas autre chose – V10 ».

Contenu de l'aérosol qu'ils étaient persuadés, pour la plupart, être de l'eau :

« ça se transforme en vapeur d'eau quand on aspire – V8 », « c'est de la vapeur d'eau – V5-V7-V10 ».

Les participants ont ressenti le besoin d'un apprentissage à l'utilisation, car il s'agissait malgré tout de corps étrangers inhalés :

« on tire comme une maboule sur la cigarette électronique sauf qu'il ne faut pas du tout – V14 », « j'ai peut-être appris à l'utiliser – V8 », « ça reste quelque chose, un corps étranger que tu mets dans tes poumons – V10 ».

D. Etre intéressant

1. Intérêt initial

Les sujets de recherche ont exprimé un intérêt pour le passage exclusif :

« Ouais je trouve ça intéressant – V10 », « je me suis pas mal documenté aussi, puisque j'ai lu des bouquins là-dessus – V8 », « ça m'intéresse ce sujet, bien sûr – V1 ».

Ils ont parlé de curiosité sur l'usage exclusif de leur part mais aussi de la part de leur entourage :

« moi je suis très curieuse de savoir – V1 », « Oui on vient toujours te demander « alors c'est mieux, c'est pas mieux ? T'y arrives ? T'as arrêté de fumer ? ». On pose beaucoup plus de questions – V12 ».

Ils étaient prêts à en parler autour d'eux :

« si ça peut me faire arrêter entièrement, oui je ne fumerais que ça et jle conseillerais aussi à des personnes – V3 ».

2. Intérêt progressif

D'autres intervenants ont ressenti un désintérêt initial avant de se laisser tenter par l'expérience :

« Au début j'aimais pas du tout – V10 », « je pense que à long terme ou moyen terme, je pense que je peux me laisser euuh séduire et influencer par cette cigarette électronique – V14 ».

3. Intérêt dans des situations spécifiques

Certains des interviewés ont ressenti un intérêt pour la méthode en tant qu'outil de transition :

« Ouais (parlant de l'intérêt du passage exclusif) mais par contre je l'arrêterai à un moment donné – V10 »,

s'ils avaient des problèmes de santé :

« à partir du moment où je commence à avoir des problèmes avec une cigarette manufacturée. Ca peut m'aider – V4 », « C'est par rapport à la maladie que je me suis tourné vers la cigarette électronique – V11 »

et si le sevrage complet n'était pas voulu :

« il sait très bien que je ne vais pas arrêter le plaisir de fumer - V11 ».

E. Avoir une vision générationnelle

1. Adapter les discours en fonction de l'âge

Il a été soulevé pendant les entretiens que le passage exclusif pouvait dépendre de l'âge, certaines tranches d'âges étaient à privilégier :

« c'est plus mon cap d'âge (tranche 41 à 50 ans), où on a encore beaucoup de choses à vivre – V7 », « c'est vrai que ça peut attirer une population un peu plus âgée, généralement – V9 ».

D'autres ont éprouvé un désintérêt, mettant en avant leur âge :

« Bah déjà à mon âge je pense pas changer hein (tranche 51 à 60 ans) ... Peut-être que si j'étais plus jeune, je le ferais, mais là aujourd'hui non – V4 », « je suis encore jeune (tranche 18 à 30 ans), pour l'instant je n'y pense pas parce que je suis en bonne santé – V10 ».

2. Toucher toutes les générations

Pour la plupart des interviewés, il n'y avait pas d'âge pour passer exclusivement à la cigarette électronique :

« Non je ne pense pas, je vois plein d'élèves qui s'y mettent – V11 », « tout le monde peut passer à la cigarette électronique – V9 ».

Il y avait une notion de majorité pour y passer, mais aussi la condition d'être fumeur à la base :

« quand t'es fumeur et que tu as envie d'arrêter pourquoi pas et quel que soit l'âge – V12 », « oui il faut avoir la majorité, pour moi il faut avoir 18 ans – V10 ».

.III. Parler des conséquences sanitaires

Durant les entretiens, les personnes ont ressenti le besoin de parler des répercussions sur la santé et leur environnement, mais aussi de ce qu'ils ressentait quand on leur parlait de la cigarette électronique.

A. Se sentir mieux et se faire plaisir

L'utilisation de la cigarette électronique a été pour plusieurs personnes une recherche de plaisir :

« S'ils sont passés à la vapote, c'est qu'ils ont trouvé soit le plaisir – V10 », « quand je fume c'est pour une recherche de plaisir – V11 ».

Certains ont noté une ambivalence dans ce plaisir :

« faut croire que c'est un moyen d'arrêter parce que sinon ça devient vite un plaisir en fait – V10 », « Je dirais oui et non en fait (parlant du plaisir de la e-cig) – V3 ».

1. Plaisir sensoriel

Il a été exprimé par les interviewés un plaisir sur deux sens (l'odorat et le goût) :

*« parce que le goût est bon aussi – V1 », « le goût peut être agréable –V3 »,
« l'aspect odeur aussi m'a pas mal plu – V2 ».*

Ils ont comparé la cigarette électronique à un bonbon et ont retrouvé un plaisir dans le choix du goût qu'ils mettaient à l'intérieur :

« c'est comme sucer un bonbon quoi – V13 », « c'est un plaisir de choisir le goût – V1 ».

Cette expérience a été rapportée comme agréable, elle leur a permis de retrouver ces deux sens, perdus avec l'utilisation de la cigarette :

« il m'a fait goûter c'était un parfum aromatisé au cookies, donc voilà c'est bon - V9 », « j'ai retrouvé le goût, les odeurs et tout ça – V8 », « les odeurs et tout ça que j'ai retrouvés quoi alors qu'avec la cigarette plus rien (rire) – V5 ».

2. Plaisir d'utilisation

L'utilisation de la e-cig a été perçue comme étant une satisfaction, elle leur a permis un confort et une disponibilité qu'ils ne retrouvaient pas ailleurs :

« j'ai un plaisir à vapoter – V11 », « c'est tout le temps à disposition... ça a maintenu un certain confort physique suite à l'arrêt de la cigarette – V7 », « j'ai pas toujours à me dire je n'ai plus de cigarette je n'ai pas toujours à aller en racheter – V8 ».

Cette méthode a été qualifiée de ludique et de récréative par les participants, leur permettant un sevrage agréable :

« Un peu comme un loisir entre guillemets jdirais – V6 », « les débuts c'est vrai on va s'amuser à tirer dessus, tout ça, c'est marrant – V3 », « c'est peut-être plus agréable que d'avoir un patch – V2 ».

Ils ont éprouvé le plaisir d'expérimenter de nouvelles choses, notamment à l'aide d'une inhalation qu'ils ont perçue douce et agréable :

«on va dire comme un nouveau Burger ... c'est la nouveauté – V3 », « c'est plus l'aspiration qui est plus douce avec la cigarette électronique – V6 », « j'aime bien le fait d'inhaler ... c'est pas désagréable comme geste – V8 ».

Pour eux, il s'agissait d'une méthode satisfaisante et encourageante :

« je me suis dit ... c'est génial – V7 », « de passer exclusivement à la cigarette électronique, moi je trouve ça plus agréable en fait – V3 ».

3. Plaisir des avantages

Ce qui était ressenti par les intervenants, c'est une sensation de consommation moins coupable, avec un plaisir de fumer moins dangereux pour la santé :

« je m'étais donné bonne conscience quoi au début en disant jfume de la vapeur d'eau – V2 », « je m'y autorise un peu plus – V1 », « c'est une recherche de plaisir qui est la moins dangereuse pour mes artères – V11 ».

Pour ces personnes, il existait des bénéfices secondaires rapides liés à l'utilisation :

« j'ai vu immédiatement des effets spectaculaires, enfin que j'ai trouvé spectaculaires... ça a un impact majeur et vraiment très très rapide – V13 ».

Parmi ces bénéfiques, est ressorti le fait d'avoir une meilleure haleine et que le moindre coût du système leur permettait des activités annexes :

« ça me permettrait surtout de payer moins cher et de faire plus de choses à côté – V10 », « d'un point de vue haleine, c'était quand même très confortable – V14 ».

4. Se sentir mieux au niveau santé

Les interviewés avaient la perception d'une image saine de la cigarette électronique, pour eux elle permettait une amélioration de leur qualité de vie :

« c'est une bonne chose, parce que du coup il ne va plus avoir les saloperies de la clope normale – V10 », « je suis convaincue par la cigarette électronique et des bienfaits que ça a sur moi – V7 », « Oui, ma qualité de vie tout à fait – V1 ».

Cela se traduisait par une sensation de bénéfices sur leur état général, leur mobilité et les affections ORL :

« j'ai repris du tonus... au fur et à mesure que je diminuais les cigarettes et bien je m'apercevais que je me portais mieux... je suis moins malade – V1 », « les efforts sont moins pénibles aussi, ça ne me fait plus rien du tout de marcher ou de monter des escaliers – V13 », « au niveau on va dire, respiration, poumons tout ça on sent quand même la différence – V3 ».

Ils ont ressenti une récupération des fonctions respiratoires, parlant même de second souffle :

« je commence à avoir un peu moins envie de cracher le matin – V10 », « j'ai l'impression de... pouvoir respirer de nouveau (rires) – V5 », « j'ai remarqué que j'avais plus de souffle que quand j'étais fumeur – V6 ».

Ils ont considéré que la cigarette électronique leur a permis de prendre soin d'eux :

« si je m'y mets vraiment c'est que je reprends un peu soin de moi quoi – V13 »

et même de leur faire perdre du poids :

« ça me fait moins manger, donc si je m'y remets, je sais que je perds du poids – V13 », « ça m'a permis de maigrir – V7 ».

Ces bénéfices santé leur ont permis de favoriser l'usage exclusif :

« ça m'a incité quand même à consommer plus la vapoteuse la journée – V14 ».

Malgré tout, ils ont évoqué une irritation ORL et bronchique à l'usage :

« ça a tendance à irriter ma gorge et déclencher des quintes de toux – V7 ».

5. Se sentir mieux au niveau psychologique

Les sujets de recherches ont présenté la e-cig comme un objet d'estime de soi qui leur a donné une sensation de bien-être et de détente :

*« ils veulent se dire vapoteurs parce qu'ils veulent se donner une estime – V10 »,
« j'ai ressenti un bien être – V5 », « Une relaxation... je vapote, je suis relaxé – V11 ».*

Ils l'ont considérée comme un anti-stress, vantant ses effets anxiolytiques :

*« pour moi c'est un anti-stress – V1 », « quand je suis un peu stressé au boulot, je
vais dans un coin et je me prends deux-trois tafs – V8 ».*

B. Diminuer les risques

1. Liés à la cigarette

Les intervenants à l'étude ont exprimé cette notion de diminution des risques de la cigarette par la diminution de la consommation de tabac :

*« du coup on va se dire, on va partir sur autre chose et du coup on aura moins de
problèmes de santé si les fumeurs passent sur la cigarette électronique – V10 », « J'en
attends moins de risques il y a trop de choses autour de la cigarette, trop de maladies
– V12 », « malgré tout je suis quand même convaincue que le risque est moindre, donc
je continue là-dedans – V8 ».*

Le passage exclusif permettait une aide au dégoût du tabac ainsi qu'à mieux maîtriser leur consommation :

*« avec la cigarette électronique j'en suis dégoutée de la cigarette normale – V3 »,
« Et en fait je me suis aperçue que vraiment pendant 6 mois je n'ai jamais fumé plus de
4 clopes, y compris dans des circonstances stressantes ou des situations au contraire
de très grande convivialité – V13 ».*

Ils ont ressenti une addiction moins marquée, ainsi qu'une odeur moins importante comparée à la cigarette :

« tu tombes plus facilement accro de la cigarette que de la cigarette électronique – V10 », « t'as moins d'odeur – V9 ».

2. Pour la santé

Les interviewés ont perçu l'usage exclusif de la e-cig comme une alternative à l'entrée dans le tabac, avec une balance bénéfice-risque favorable :

« après je pense qu'il vaudrait mieux voir un petit jeune fumer ça que la cigarette – V12 », « on fait le pour et le contre et pour le moment j'ai beaucoup plus de pour que de contre – V7 ».

Ils ont exprimé la sensation d'une moindre nocivité de la vapeur, qui se ressentait par une toxicité moins importante au niveau broncho-pulmonaire :

« c'était quand même bien meilleur de vapoter évidemment que de fumer une vraie cigarette – V14 », « le rapport c'était 100 fois moins toxique que la cigarette... c'était moins toxique au niveau de tout ce qui est bronches, poumons etc. – V8 ».

Ils se sont appuyés sur les médias et sur le faible nombre de produits toxiques qui composent la e-cig :

« on entend à la télé que effectivement ça serait moins nocif que la cigarette classique – V12 », « il y a quand même un additif qui est pas terrible terrible, mais bon il y en a pas 36 – V8 ».

Ils ont abordé le fait que la cigarette électronique n'était pas une méthode d'entrée dans le tabac, mais un moindre mal :

« j'ai du mal à comprendre comment on peut arriver à dire on va bloquer la cigarette électronique parce que ça va inciter des jeunes à utiliser ça, pour moi c'est une connerie complète – V13 », « je pense qu'un jeune de 16 ans qui veut commencer à fumer, vaut mieux qu'il fasse ça (en parlant du vapotage) plutôt qu'il aille acheter un paquet de clopes – V8 ».

Au contraire, ils ont parlé d'un passage exclusif avantageux :

« je trouve que ça a beaucoup d'avantages pour moi (la cigarette électronique) ex-fumeuse – V7 ».

C. Créer de nouvelles dépendances

1. Psychologique

Les sujets de recherche ont relaté la place importante de la e-cig dans leur quotidien, jusqu'à la comparer à une drogue entraînant une dépendance psychologique :

« pour moi c'est indispensable – V7 », « c'est une drogue quoi – V3 », « une fois j'ai failli l'oublier... je suis revenue quitte à arriver en retard pour l'avoir avec moi – V1 », « je sais que si je n'ai pas ça, ça n'irait pas, enfin c'est moi qui me dis ça – V8 ».

Certains ont soulevé de nouveau l'ambivalence de la cigarette électronique, avec un plaisir d'utilisation dangereux qui peut faire craindre à une dépendance :

« il ne faut pas que ça devienne un plaisir, il faut justement à la limite que ça soit un moyen de sevrage – V10 », « s'ils rajoutent pas des produits auxquels on devient dépendants – V5 ».

2. A la consommation

Certains des intervenants ont ressenti une addiction identique à celle de la cigarette :

« les 2 sont pareilles sans aucun doute – V14 ».

Ils ont mis en cause le côté chimique des produits et le fait qu'ils maintenaient une dépendance à la nicotine :

« ça fait très chimique quand tu vois les produits en face de toi – V9 », « c'est quand même quelque part aussi dire continuer la dépendance à la nicotine et donc de continuer le risque de rechute du tabac – V13 ».

Ils ont insisté sur le fait que l'usage exclusif n'était pas un moyen de transition :

« il fume toujours ça quoi. Il arrête donc pas de fumer, ça les aide, mais pas à 100% - V4 »

et qu'il engendrait une poursuite de l'utilisation, créant ainsi une nouvelle dépendance :

*« je sais que c'est un produit qui rend dépendant, ça j'en suis consciente –V8 »,
« ils arrêtent pas forcément la cigarette par la suite, ni la cigarette électronique – V10 ».*

Les répondants ont émis l'idée que la cigarette électronique favorise les rechutes vers le tabac :

« il y a aussi pas mal d'allers-retours... Je trouve que c'est quand même sacrément plus facile de replonger avec la cigarette électronique parce qu'elle maintient justement la nicotine – V13 ».

3. A l'objet

Les interviewés ont déclaré une dépendance à l'objet qui se traduisait par la peur de ne pas l'avoir sur eux :

« je passe ma vie à la chercher... mais je sais que je ne vais pas être bien donc j'ai pas l'envie d'arrêter... d'ailleurs j'en ai 3, comme ça je suis sûr qu'il y en a une des 3 qui est chargée – V7 », « c'est presque agaçant... d'être toujours avec ça à la main, ça c'est un truc qui m'embête – V13 ».

Ils ont exprimé aussi un risque de mésusage avec la fumée de la e-cig :

« tu peux commencer à jouer en te disant, tu vois c'est facile de faire des ronds avec une cigarette électronique (rires) - V2 », « il faut pas fumer la cigarette électronique parce que c'est joli ou parce que ça fait classe et que ça fait la patate de fumée et faire des bateaux pirates – V10 ».

D. Respecter son environnement

1. Se respecter ainsi que les personnes de son entourage

Les participants à cette étude ont exprimé qu'il y avait un moindre impact sur leur environnement proche :

« Ça pollue moins – V12 », « je trouve que c'est plus propre – V3 », « on peut fumer partout sans déranger les autres – V7 ».

L'environnement était vu au sens large, ils ont parlé d'une odeur avantageuse voire même d'absence d'odeur sur les vêtements :

« ça sent bon – V12 », « je vais vapoter, mes cheveux vont pas sentir la clope – V14 », « quand on dit ouais t'es allée fumer tu pue. Ça je ne l'ai pas avec la cigarette électronique – V3 ».

Ils ont déclaré une baisse de nocivité sur les personnes de leur entourage, avec une diminution du tabagisme passif des mineurs. Ils ont parlé d'une dérive de l'utilisation en intérieur qui les dérange :

« l'idée de fumer en voiture, pas de salissures, pour le conjoint, pas d'haleine de cendar, c'était top – V2 », « moins nocif pour l'entourage aussi quoi... aussi pour les enfants, pour dire de ne pas les intoxiquer par la suite – V3 », « on vapotait dans la maison et ça on s'est dit stop, c'est pas comme ça qu'on veut vivre la chose ».

Ils ont pensé que cette méthode encourageait le sevrage de l'entourage :

« j'ai madame qui a déjà arrêté de fumer par rapport à la grossesse... donc je me dis qu'en faisant ça jvais aussi essayer de l'encourager – V3 ».

2. Respect en société

Certaines personnes ont ressenti une difficulté d'assumer l'usage en société parlant d'une baisse de tolérance dans les lieux clos :

« au début on se cachait, c'était bizarre quand on voyait les gens fumer la cigarette électronique, ça faisait bizarre jtrouve – V14 », « bon dans les restos je ne fais plus parce que c'est de moins en moins toléré – V7 ».

D'autres ont parlé d'une méthode discrète et socialement acceptable :

« jtrouve ça plus discret – V3 », « après voilà c'est rentré dans les mœurs que c'était plus sain – V14 », « les gens l'admettent très bien –V7 ».

E. Prévenir une consommation de tabac

Comme il a été abordé dans les rubriques ci-dessus, les sujets de recherche ont vu un aspect dissuasif de la cigarette électronique dans l'entrée vers le tabac

« s'ils (parlant de l'entrée du tabac de ses enfants) me demandaient mon avis je préférerais leur dire la cigarette électronique... dans ce cas la cigarette électronique ça serait un atout on va dire –V3 ».

Ils ont remarqué une utilisation majoritairement par des fumeurs :

« je n'ai vu que des fumeurs passer à la cigarette électronique –V13 ».

Ils ont même pensé qu'elle pouvait éviter l'entrée de l'entourage dans la cigarette :

« pour les enfants, pour dire de ne pas les intoxiquer par la suite, ne pas leur faire découvrir la cigarette aussi quoi –V3 ».

.IV. Discuter du contexte social et légal

A. Sécuriser l'utilisation

1. Minimiser les risques

Cette notion de minimiser les risques a été exprimée de par une dangerosité encore inconnue de la e-cig :

« je ne sais pas du tout à quel point elle est dangereuse ou pas par rapport à la cigarette normale – V14 ».

Ils ont vu un développement tellement rapide de ce produit qu'ils ont éprouvé un manque d'interdits dans la consommation :

« il y a un mec qui l'a sortie en réunion, en plus en réunion de délégués du personnel donc il a pas vraiment été finaud – V2 », « ça a tellement pris un essor énorme que les gens se sont dit... c'est le nouveau business et les mecs se sont un peu crachés sur les normes de sécurité je pense – V10 ».

Ils ont parlé d'une peur du surdosage en nicotine et d'un doute sur sa nocivité :

« je me disais j'avale autant de nicotine euuh que de fumer une clope voir 2 clopes – V14 », « on dit que la cigarette électronique elle est beaucoup moins toxique... Tu vois j'ai des doutes en fait par rapport à tout ça – V9 ».

Ils ont parlé de devoir prendre des précautions devant l'utilisation de produits toxiques composant les liquides, mais aussi devant un usage mixte qu'ils ont jugé dangereux :

« Faire attention quand même – V10 », « j'ai entendu parlé de glycooo... je sais pas quoi, (rire) et jsais pas, c'était du liquide de refroidissement (rires) – V5 », « Il faut pas fumer les 2, sinon c'est une catastrophe – V4 ».

Ils auraient voulu pouvoir assumer les risques de leur consommation :

« pour qu'on puisse fumer en connaissance de cause – V10 », « c'est à moi d'assumer les risques – V2 ».

2. Sécuriser l'utilisateur

Devant cette envie de minimiser les risques, les intervenants avaient besoin d'être rassurés, d'avoir confiance en la e-cig à l'aide d'un organisme de contrôle indépendant :

« je pense que un toubib quand il a vraiment en face de lui un fumeur, un vrai fumeur, il faut qu'il le rasure – V13 », « qu'il y ait un organisme un petit peu indépendant qui surveille un peu tout ça – V6 », « des médecins indépendants qui gèrent cette chose-là, là j'aurais confiance – V8 ».

Ils ont avancé pour cela des effets inconnus sur le corps, un risque de surconsommation de la e-cig et une peur de l'émergence de risques non connus :

« j'sais pas si ça peut agir sur le corps si c'est plus nocif ou moins de fumer de la vapeur que de la fumée V4 », « j'ai tendance à être beaucoup plus dessus qu'au départ – V8 », « est ce que ça ne va pas engendrer d'autres sortes de maladies que la cigarette – V7 ».

L'usage exclusif a été qualifié comme étant le moyen de sevrage le plus dangereux :

« je le mets dans le plus dangereux des moyens pour arrêter de fumer, patchs gommettes etc – V11 ».

Il existait une facilité de consommation et un risque d'utilisation par les non-fumeurs :

« c'est un truc tu le sors n'importe où... comme ça pue pas, pourquoi ne pas le faire dans mon plumard ? – V2 », « mon pote (non-fumeur) m'a dit « c'est trop bien, c'est un narguilé portatif » et il a tiré 60 lattes comme ça trop content (geste d'utilisation effrénée) – V2 ».

3. Cadre législatif

Pour pouvoir sécuriser l'utilisation, les participants ont ressenti un besoin de réglementation, qui passait selon eux par un cadre législatif international :

« il faut que ça soit signé d'un arrêté, d'un décret et d'une loi pour que ça prenne toute son ampleur... quelque chose d'europpéen voir même de mondial – V10 ».

Bien qu'il existait pour eux des normes de sécurité en vigueur, ils ont pensé qu'il était difficile de les respecter et que les industriels favorisaient la quantité plutôt que la qualité :

« le produit ne respectait pas les normes en vigueur ou ne donnait pas suffisamment de gages sur la qualité du contenu – V13 », « les mecs se sont un peu crashés sur les normes de sécurité je pense et en fait négligent un peu le côté qualitatif pour pouvoir faire du vite vite vite – V10 ».

Ils ont perçu une législation insuffisante, notamment sur la composition des liquides et l'âge minimum d'utilisation :

« tu vois même au boulot on a été obligé d'adapter les règlements intérieurs – V2 », « il va falloir fumer la cigarette électronique à partir d'un certain âge – V10 », « parce que les liquides maintenant, la France, ou l'Europe je ne sais plus, oblige que chaque liquide ait sa fiche de sécurité avec dessus le détails des composants que contient le liquide – V10 ».

Cette législation pouvait entraîner une utilisation frauduleuse de la e-cig et une vente du système peu réglementée :

« quand on est en avion, on va se cacher dans les chiottes, on sait que ça ne va pas déclencher – V7 », « j'achète du philippin ou du malaysien, bon goût, pas forcément bon pour le corps parce qu'ils ne savent pas forcément faire de fiches de sécurité parce que c'est pas très sécurité (ricane) – V10 ».

L'utilisation en tout lieu et notamment dans les lieux publics méritait une clarification de son cadre juridique :

« par contre je fumais vraiment partout – V14 », « c'est qu'on peut la fumer en intérieur, au boulot, j'dirais pas chez le médecin, mais bon limite quoi – V3 », « c'est que dans des lieux publics où malheureusement on ne peut plus fumer, genre dans les cafés, dans les restaurants, là on pourrait plus se permettre de la fumer – V3 ».

B. Encadrer la consommation

1. Encadrement législatif

Comme abordé dans le précédent chapitre, les sujets de recherche ont parlé d'un contrôle de la vente, ils ont exprimé la confiance envers un label et ont émis le souhait d'une amélioration de la politique de santé sur la e-cig :

« il faut donc faire en sorte aussi que les gens qui les vendent soient contrôlés quoi - V13 », « il faut un label, mais il faut un bon label – V10 », « je ne comprends pas bien la politique de santé vis-à-vis de la vapoteuse – V13 ».

Ils ont été indécis sur le fait d'avoir une législation identique à celle de la cigarette :

« il n'y a pas de différence à ce niveau-là, il faut que ça soit comme le tabac – V13 », « c'est pas régi de la même manière en fait, donc l'état fait une différence entre les vapoteurs et les fumeurs – V9 ».

Ils ont été d'accord sur une traçabilité à instaurer :

« tu sais pas trop de où ça provient - V10 », « je suis d'accord sur l'idée d'être vigilant par rapport à la qualité des liquides, la provenance et tout ça – V13 ».

2. Encadrement médical

Les répondants à l'étude ont exprimé la confiance qu'ils avaient envers l'expertise médicale :

« parce que déjà jfais confiance en la médecine... moi j'attends de l'expertise sur le produit, – V2 », « tu pars du principe que le mec il a fait un doctorat euuh donc du coup il est docteur et il a appris certaines choses – V10 ».

Ils ont souligné l'importance de l'orientation et du discours fait par les professionnels de santé :

« si j'avais mon médecin traitant, mon gynéco, mon angéiologue, qui me disent attention... je prendrais peut-être conscience que effectivement c'est ça qu'il faut que je fume plutôt que la cigarette normale – V14 », « j'étais surprise qu'il me dise non non il n'y a pas de problèmes, le Dr B (son médecin traitant) m'a dit la même chose – V7 ».

Ils ont ressenti un besoin d'accompagnement et de contrôle médical :

« Je trouve que l'accompagnement est important – V13 », « c'est bien de mettre un label, mais par contre il faudrait qu'il soit reconnu par des médecins où les mecs il faut que ça soit des têtes quoi – V10 ».

Ils ont comparé la e-cig à un médicament ou à un placebo :

« je veux dire tu donnes bien du Subutex® à un héroïnomane bah pourquoi pas donner la cigarette électronique à un accro de la clope – V10 », « c'est un placebo la cigarette électronique – V10 »,

pour lequel ils ont souhaité avoir un suivi et un planning de sevrage :

« où t'en es avec la cigarette électronique, ton ressenti, ta consommation, euuuuh enfin tu vois il me faudrait ça – V2 », « leur proposer on va dire un planning j'pense que ça serait pas mal ouais – V3 ».

Certains ont parlé de prescription médicale pour son utilisation :

« j'ai déjà entendu ça en prescription médicale – V2 ».

3. Encadrement de l'utilisation

Pour les interviewés, l'utilisation de la e-cigarette devait faire l'objet d'un apprentissage à l'utilisation :

« ouais peut être une méthode pour arrêter – V3 », « comment je pourrais éventuellement réduire ma consommation progressivement – V9 ».

Ils ont exprimé le besoin d'instaurer des limites de consommation et de mettre des objectifs clairs si un sevrage était demandé :

« on ne fume pas non plus devant tout le monde... qu'au bout d'un moment on ne puisse plus vapoter et se dire bah voilà la cigarette est terminée, comme si c'était une vraie, ça serait pas mal – V14 », « faut te fixer un objectif – V10 ».

L'usage exclusif devait être réservé uniquement pour les fumeurs pour éviter la consommation des non-fumeurs qui existait malgré tout :

« Si tu n'as jamais fumé, ça ne sert à rien d'aller là-dedans –V12 », « je connais pas mal de monde qui vapotent et qui pour autant ne fumaient pas avant et maintenant ils vapotent – V10 ».

Les sujets de recherches ont parlé d'encadrement devant une consommation piègeuse favorable à la surconsommation :

« parce que avant c'était le piège, quand j'ai commencé, je ne me rendais pas compte de la consommation que j'en faisais, je tirais dessus, je tirais dessus, je tirais dessus, je faisais pas trop gaffe à la consommation – V6 ».

Ils ont rappelé que la e-cig ne bénéficiait pas d'une innocuité totale et que les liquides contenaient des produits toxiques :

« il y a quand même nocivité dans la cigarette électronique, je pense qu'elle l'est quand même, mais beaucoup moins que la vraie cigarette quoi – V6 », « c'est pas naturel, c'est euuuh, c'est toxique je pense, enfin je pense quoi – V4 ».

C. Multiplier les opinions

Plus que jamais, l'usage exclusif de la cigarette électronique divisait, on a observé une franche diversité d'opinions dans la population étudiée.

1. Les « pours »

Beaucoup de répondants à l'étude avaient un avis positif sur l'usage exclusif de la e-cig :

« ça a été bénéfique – V1 », « elle est positive car la plupart des gens arrêtent de fumer – V10 », « pour moi ça a une bonne image – V13 », « j'avais une belle image d'elle pour autant – V14 », « Il y a beaucoup de choses qui sont plutôt positives – V4 », « j'trouve que c'est bien – V5 », « je trouve ça bien – V7 ».

Ils l'ont considérée comme une méthode convaincante et une expérience positive :

« ça a fini de me convaincre – V8 », « j'ai essayé ça et ça m'a très bien convenu – V7 ».

Même s'ils ont ressenti des effets secondaires à l'utilisation :

« ça me donne des coliques ... mais bon c'est laxatif quand même je trouve – V13 », « ça asséchait quand même, euuh donc on buvait plus... d'eau (rire) - V14 », « un peu la bouche un peu pâteuse, un peu nauséuse euuuh voilà mais ça n'a pas duré longtemps, c'était juste le premier jour, c'est tout – V8 ».

2. Les « contres »

D'autres ont exprimé un avis négatif, montrant un désintérêt pour cette méthode qu'ils ont jugée peu adaptée pour eux :

« pas forcément positive du coup, pour moi c'est négatif... c'est pas forcément euuuh quelque chose que j'utiliserais pour moi – V9 », « Non, pour moi c'est je suis fumeur de cigarettes ou j'arrête – V2 ».

Ils ont avancé une image plus naturelle du tabac, et une sensation désagréable de leur première expérience :

« ta cigarette c'est quelque chose de plus naturel en fait – V9 », « c'était trop fort dans la gorge, j'ai pas approfondi plus au final, j'ai toussé tout de suite – V4 ».

Ils ont parlé d'une mauvaise image auprès des non-fumeurs :

« plutôt mauvaise image pour ceux qui n'ont jamais fumé – V7 ».

3. Les indécis

Pour quelques sujets de recherche, il a été difficile de se faire un avis :

« d'après les opinions que j'ai vues sur internet il y en a qui sont pour, il y en a qui sont contre – V4 », « Donc je ne sais pas si on peut ou non prendre la cigarette électronique – V12 ».

Ils ont expliqué que devant le caractère ambivalent de la e-cig et les avis médicaux divergents, ils étaient mitigés :

« C'est contradictoire, puisqu'on sait que c'est pas bon – V12 », « est-ce que c'est un nouveau produit ou un nouvel usage thérapeutique - V2 », « il y a des médecins qui pensent que c'est bien, d'autres qui pensent que c'est pas bien – V4 ».

D. Faire partie d'un groupe

1. Globalement fédérateur

Cette notion de groupe a été ressentie par les interviewés, ils ont parlé de communauté de la e-cig permettant une création de lien social avec les autres utilisateurs :

« Je vais peut-être plus aller vers eux en leur disant « tiens qu'est-ce que tu as comme parfum ? ça a quel goût ? – V1 », « quand tu as une cigarette électronique, on vient plus facilement te demander « ah bah c'est quoi alors etc » que quand tu as une cigarette normale – V12 ».

Ils ont exprimé un maintien d'une ambiance « coin fumeur » avec la possibilité d'une ouverture de communication vers les non-fumeurs :

« il y a de plus en plus quand même de gens qui vont aussi avec leur cigarette électronique à l'extérieur et donc du coup on retrouve un coin fumeur quoi – V13 », « ça m'arrive de rester là et boire au contraire un thé ou un café avec les collègues qui eux ne vont pas fumer – V13 ».

2. Centre de discussion

Cette ouverture de communication ne se restreignait pas qu'aux non-fumeurs. Les sujets de recherche ont fait de la e-cig un réel lien social pourvoyeur de discussions et de partages d'expériences :

« souvent on en discute entre nous, c'est un sujet qui revient assez régulièrement... on se tient au courant des nouveaux trucs qui sont sortis euh combien ça coûte, où est ce qu'on achète le truc, donc on en parle de temps en temps – V8 », « tiens moi j'ai arrêté de fumer, moi je continue de fumer en même temps... on s'échange notre expérience – V1 ».

Forte d'une communication grandissante, la cigarette électronique bénéficiait d'une médiatisation importante, aussi au niveau des accidents qu'elle a engendrés :

« j'ai l'impression qu'on communique de plus en plus sur la cigarette électronique – V9 », « mis à part Facebook, ils en parlent aussi à la TV et sur les journaux, où c'est assez compliqué sur certains modèles – V10 ».

Les personnes de cette étude ont eu des difficultés à parler de ce sujet à leur médecin :

« Oui je ne sais pas pourquoi, je pense que je ne lui ai jamais demandé parce que dans mon esprit c'est quelque chose de psychologique et voilà – V11 », « je suis allé voir un pneumologue il y a un mois... j'ai beaucoup hésité à lui parler de ça, je me suis dit, il va me dire d'arrêter – V7 ».

3. Parfois sectaire

Certains participants ont trouvé le monde de la cigarette électronique « à part » :

« Oui quelque part c'est un peu euuuh, oui il y a une dimension à part - V9 ».

Ils ont eu la sensation d'un outil de socialisation moins important que la vraie cigarette :

« Il y a aussi, il y a un petit peu ce côté-là, mais moins fort qu'avec la cigarette – V8 », « bah elle l'a peut-être moins en fait (parlant de l'attrait social) – V9 ».

E. Etre influencé par l'entourage

1. L'entourage proche

On a retrouvé chez plusieurs participants à cette étude une influence de l'entourage dans le passage à la e-cig :

« j'ai 2 filles qui nous demandent sans cesse d'arrêter de fumer... Mais elles auraient une grande influence, elles ont déjà une grande influence – V14 », « si c'est un entourage qui fume je pense que ça peut être plus difficile de passer exclusivement à la cigarette électronique – V8 ».

L'entourage des répondants a donc pu influencer par leur avis, leur curiosité et leurs échecs d'expérience, le passage exclusif de ces derniers :

« mon beau-frère et ma belle-sœur, ils fument une cigarette électronique – V4 », « j'en connais beaucoup des plus âgés qui ont pris ça (la e-cig) et qui au bout d'un moment ont repris la vraie cigarette – V8 », « elle arrête (parle de sa femme) de fumer ou ne fumerait que ça, ça m'aiderait sûrement à ne passer qu'à la cigarette électronique – V11 ».

Pour débiter la cigarette électronique ou pour l'arrêter, les participants ont pris conseils auprès de leurs proches :

« c'est d'abord les amis qui m'ont montré le système – V3 », « par contre il y a des gens qui cherchent à m'influencer pour que j'arrête ça aussi – V7 ».

La consommation a pu aussi être interrompue si elle engendrait une gêne auprès de l'entourage :

« ça dérange les non-fumeurs – V14 », « il y a certaines personnes qui m'ont dit que quand je vapotais à côté d'eux ça les gênait – V8 ».

2. Les intervenants extérieurs

En plus de leurs proches, les interviewés ont pris avis auprès de leur médecin traitant :

« c'est mon médecin traitant... ça fait 20 ans, plus de 20 ans même... oui il aurait une influence sans aucun doute sur le fait de, comme il me connaît par cœur – V14 ».

Ils ont parlé aussi de l'influence de l'avis des consommateurs de e-cig et de la sensibilisation qu'ils pouvaient faire autour d'eux sur le produit :

« j'ai regardé un peu ce que pensaient les gens – V4 », « les mecs ils vont essayer de te sensibiliser à la cigarette électronique – V10 ».

.V. Expliquer le système

Les sujets de recherche avaient un besoin d'informations sur un système qu'ils ne connaissaient pas. Ils ont réussi à exprimer des axes d'explications développées comme suit.

A. Améliorer le système

1. Améliorer la technique

D'un côté, les interviewés ont vanté la praticité du système :

« c'est vachement pratique... t'es pas toujours obligé d'avoir un briquet sur toi – V10 », « il n'y a plus besoin de cendrier, euuh on peut le ranger dans la poche – V3 »,

Ils ont vu une amélioration progressive de la technologie qu'ils ont trouvée plaisante :

« ils ont fait d'énormes progrès par rapport à ce qu'ils faisaient quand j'étais jeune – V10 », « au départ c'était des cigarettes qui étaient pas très performantes... c'est vrai qu'elles le sont de plus en plus – V7 ».

Ils ont apprécié l'autonomie importante et la facilité de recharge :

« dans chaque voiture on a au moins un chargeur USB ou autre et on peut la recharger – V3 », « la batterie elle est beaucoup plus longue qu'avant – V5 ».

De l'autre, ils ont éprouvé un besoin d'aller plus loin dans les améliorations techniques :

« il reste quand même un petit truc à améliorer – V13 », « elle peut avoir beaucoup d'avenir, à force d'amélioration – V14 ».

Ils ont ressenti un manque de repères dans leur consommation, tant sur la durée que sur la quantité d'inhalation prise :

« t'as plus de repères... peut-être qu'il faut 1h de vapotage pour une cigarette j'en sais rien – V2 », « Je ne m'en rends pas bien compte (parlant de sa consommation) – V7 », « si on pouvait même à la limite enfin pas chronométrer mais presque – V14 ».

Ils ont trouvé la maintenance du système contraignante et une certaine dépendance technologique à l'usage :

« on est fort avec l'entretien du bazar, et je te change une mèche et je te remets du liquide et si et ça et je le rebranche, enfin il y a tout ce petit côté qui est emmerdant autour de ça – V13 », « t'es victime de la batterie – V2 », « on a oublié de rebrancher la cigarette électronique ou... ça fuit parce qu'il faut changer un embout, ou elle est tombée et se casse – V13 ».

Ils ont exprimé une moindre fiabilité des systèmes qu'ils ont ressentis comme plus encombrants que la cigarette :

« il commence à fuir celui-là – V3 », « que d'avoir ces gros bazars avec ces grosses batteries – V14 ».

2. Améliorer l'objet et ses composants

Cette amélioration devait passer par une atténuation de l'aspect artificiel de la e-cig et des liquides :

« il y a quand même des produits chimiques dedans, des colorants, même les arômes tout ça c'est pas naturel – V4 », « Moi je vois vraiment ça comme un objet qui n'est pas naturel – V9 », « fumer de la pêche c'était pas trop mon délire en fait – V10 ».

Ils ont souhaité une évolution vers des produits plus naturels :

« des choses plus naturelles... faire des produits à base de plantes – V4 », « si on me disait effectivement, les produits naturels ça comporte moins de risques, bah je suis la première à le prendre – V7 ».

Ils ont trouvé cette image chimique négative et qui pouvait aussi être nocive pour l'environnement :

« c'est une réaction chimique, ça peut aussi faire dire à certaines personnes que le tabac c'est plus naturel – V13 », « comme il y a des produits quand même dedans, je n'ose pas les mettre à la poubelle – V13 ».

Ils ont voulu une amélioration du packaging avec des matériaux plus agréables, un esthétisme amélioré, pour permettre une dimension luxueuse au système :

« il va falloir qu'ils fassent du style – V10 », « la cigarette électronique c'est carrément un objet en plastique – V9 », « en fait il va falloir qu'il fasse ça des trucs classes – V10 ».

Il a été évoqué une envie de simplification des goûts et une amélioration de la résistance du système, sans le côté imposant :

*« goût tabac, goût menthe à la limite, des modules beaucoup plus simples – V6 »,
« là j'ai pétée en fait, c'est tout le système – V3 », « ça c'est des trucs gros – V11 ».*

3. Améliorer l'utilisation

Certains d'entre eux ont trouvé que la cigarette électronique n'était pas totalement inoffensive, qu'elle pouvait créer des accidents et qu'ils avaient peur de vices cachés dans la fabrication :

*« le risque n'est pas de zéro – V8 », « quand on lit ce qu'il y a sur le machin (les liquides) tête de mort et compagnie, on se dit bon c'est pas si inoffensif que ça – V7 »,
« t'as beaucoup de... d'accidents... je pense que ça cache un vice – V10 ».*

Ils ont trouvé l'utilisation fiable :

« depuis que je l'ai il n'y a pas de problème (rires) – V5 »,

mais ont ressenti parfois une sensation désagréable à l'utilisation, et une moindre satisfaction nicotinique :

« les doses sont trop fortes et ça arrache tout là – V4 », « je sais que j'ai besoin d'un apport et je l'avais pas tu vois avec la cigarette électronique – V2 ».

Les sujets de recherche ont aimé la facilité de l'utilisation du système :

« on appuie dessus, boum ça fonctionne – V3 », « le fonctionnement, le mécanisme, c'est pas compliqué, on suit le mode d'emploi – V8 »,

mais ils ont pensé qu'il serait nécessaire de simplifier l'offre :

« on ne sait pas par où commencer, il faudrait simplifier – V12 ».

Ils savaient qu'ils ne pouvaient pas retrouver un mimétisme parfait avec leur cigarette :

« le défaut qu'on a au début c'est que l'on veut vraiment retrouver la même sensation qu'avec la cigarette – V13 ».

B. Bousculer la manière de fumer

Même si le principe de la cigarette électronique est de mimer une consommation de tabac, les intervenants ont trouvé l'idée du passage exclusif déstabilisante :

« ça me fait déjà un peu bizarre – V3 ».

1. Bousculer les habitudes du fumeur

Ils ont éprouvé un sentiment de changement dans leurs habitudes de consommation :

« j'allais toujours dehors, donc là c'est vrai que je le fais à l'intérieur, au début j'allais dehors – V8 », « là je ne vais pas vapoter 30 fois de suite, je vais vapoter 3 fois là, 4 fois là – V7 ».

La combustion était inexistante :

« il faut pas de feu – V3 »

ce qui changeait totalement la présentation de l'outil :

« l'aspect électronique de la chose en fait. C'est un peu perturbant pour moi – V2 », « c'est déjà par rapport à du courant, fumer de la vapeur... ça me fait déjà un peu bizarre – V3 ».

Ils ont évoqué une utilisation différente de la cigarette avec cette perte de repères dans la consommation :

« on se disait tiens on va sortir, vapoter pendant les 5 minutes d'une vraie clope, mais c'était pas le même plaisir – V14 », « la perte de repères sur combien d'inspirations correspondent à une taf de cigarette – V2 ».

2. Bousculer les sensations du fumeur

Les sujets de recherche ont ressenti une sensation d'utilisation différente de la cigarette :

« les sensations elles changent par rapport à la cigarette – V8 », « j'avais pas l'impression de fumer – V2 ».

Ils ont parlé d'une façon différente de fumer avec une gestuelle et un bruit dont ils n'avaient pas l'habitude :

« Une autre façon de fumer qui soit différente du paquet de cigarettes classiques – V6 », « on le tient pas de la même manière – V11 », « t'appuies sur un bouton (rires) ... ça fait un peu des bulles, le bruit, pour moi c'est pas la cigarette – V2 ».

Ils ont évoqué une peur de la e-cig, ne sachant pas vraiment où la situer la comparant au narguilé et même à la marijuana :

« ça montre vraiment ce côté-là ou ça fait peur... tu fais de la fumée, c'est une vapeur, ça fait un peu aussi « gandja » - V2 », « La cigarette électronique ça fait penser un peu à la chicha – V12 ».

C. Se pérenniser

Les interviewés ont parlé de la cigarette électronique comme un moyen de sevrage non pérenne :

« finalement euuh à partir du moment où ça n'arrête pas le geste, ni la nicotine etc. etc. c'est un moyen qui est pas forcément définitif – V13 ».

Ils pensaient qu'elle pouvait avoir un avenir :

« Il pourrait en avoir un (parlant de l'avenir de la e-cig) – V6 ».

Ils avaient remarqué la faible démocratisation initiale, puis un pic de vente pour finir par un essoufflement de l'utilisation :

« ça a pas été très démocratisé, pas beaucoup de monde l'utilisait – V10 », « On en a parlé beaucoup pendant un moment, et là on en parle beaucoup moins – V12 », « Enfin moi je me souviens au début j'allais à Clopinette, il y avait la queue, maintenant il n'y a plus personne, je ne sais même pas si c'est pas fermé – V8 ».

Ils ont eu le sentiment d'un business éphémère :

« tu as une paire de mecs qui se sont dit, jvais être auto-entrepreneur, jvais ouvrir une boutique, jvais faire 6 mois, jvais fermer – V2 ».

.VI. Parler des enjeux économiques

Les participants ont été influencés sur la répercussion de l'usage exclusif de la e-cig sur leur budget. Ils ont été marqués aussi par les différentes stratégies marketing mises en place.

A. Permettre l'engouement

Les sujets de recherches ont ressenti un réel effet de mode pour l'usage de la cigarette électronique, allant jusqu'à un conformisme de l'utilisation initiale :

« c'est un mouvement de foule – V10 », « je trouve qu'il y a eu un gros effet de mode – V2 », « dire de faire comme tous les jeunes – V3 ».

1. Rendre attractif

L'attractivité de ce système a été énoncée par les interviewés lorsqu'ils mettaient en avant le côté novateur de la e-cig :

« c'est une super avancée ce système – V13 », « je me suis dit c'est vraiment une trouvaille et ça va perdurer très longtemps – V8 ».

Ils ont parlé d'une technologie récente, ludique et volontiers gadget :

AVIANO Thomas

« ça fait pas très longtemps que c'est sorti – V8 », « le côté ludique... un peu gadget finalement – V6 ».

Ils avaient l'image d'un système surprenant qu'ils ont eu, pour certains, l'opportunité d'essayer :

« ça m'a extrêmement étonné – V13 », « tout ça part d'un cadeau que je n'avais pas demandé – V1 », « je m'étais dit pourquoi pas essayer ? – V6 ».

Le côté esthétique, cool et design leur a fait penser parfois à un objet permettant une certaine notoriété :

« c'est vrai qu'elles sont de plus en plus relookées – V14 », « un peu cool de la chose – V6 », « pour montrer qu'ils l'ont et que ils peuvent se permettre d'acheter ou autre – V3 ».

Ils étaient tout à fait conscients que le but de ce produit était d'être promu :

« le but c'est que ça soit quelque chose qui se développe – V9 ».

2. Rentrer dans le quotidien

Pour certains elle était attractive, chez d'autres elle n'avait qu'une place accessoire :

« C'est un accessoire – V10 ».

Elle était rentrée dans le quotidien et a bénéficié d'une bonne démocratisation :

« ça m'accompagne tout le temps... par habitude – V7 », « j'en ai vues dans la rue, de plus en plus – V7 ».

B. Faire des économies

Les sujets de recherche ont mis en avant le bénéfice financier :

« ça coûte moins cher – V10 », « au niveau budget, c'est un tiers de ce que j'avais en budget clopes – V8 ».

Ils ont parlé de coûts initiaux importants lors de l'achat, qui devenaient avantageux sur le long terme par rapport aux systèmes contenant du tabac (roulées, tubes...) :

« c'est quand même un achat, c'est quand même à peu près 50 euros pour une bonne e-cig – V3 », « les recharges sont beaucoup moins chères que le tabac. – V1 », « jtrouve ça plus intéressant que de fumer des tubes – V3 ».

C. Rechercher l'indépendance

Les interviewés ont ressenti un marketing présent, ce qui les a rendus méfiants :

« il y a beaucoup de lobbies, donc ils vont chacun défendre son truc ce qui est normal, sa part du gâteau aussi – V7 », « si je sais qu'il y a un marché derrière ... là ça m'embêterait – V8 ».

Ils ont souhaité une formation des vendeurs sur les risques sanitaires, et une objectivité des médecins dans les conseils donnés :

« je sais qu'il y a une formation pour le vendeur de cigarettes électroniques, mais qu'il y ait une formation un peu plus officielle faite par un organisme indépendant ça pourrait être plus sympathique – V6 », « un peu d'objectivité c'est vrai que les médecins sont peut-être les mieux placés plutôt que les médias... le médecin lui il y a des faits donc voilà quoi – V7 ».

Ils ont parlé d'un besoin de transparence dans le commerce des systèmes, avec un maintien de la vente libre qu'ils ont trouvée plus pratique :

« tout ce qui est labo je mets un peu un bémol, euuh ça m'embêterait qu'il y ait des lobbies derrière et tout ça – V8 », « au niveau des ventes et tout ça, non, moi je trouve qu'il faut que ça reste comme c'est là maintenant – V8 ».

D. Pousser à la consommation et faire du commerce

Le but des commerciaux était de promouvoir la e-cig :

« on fait en sorte je crois que les fumeurs passent à la cigarette électronique (rire) – V14 ».

Certains participants ont ressenti que la cigarette électronique était devenue un business important et pensaient qu'il s'agissait d'un marché porteur :

« c'est le nouveau business... ça rapporte des sous... ça a tellement pris un essor énorme – V10 », « c'est une courbe, le concept de la vache à lait – V2 ».

Il existait, selon eux, une dérive consumériste de ce business et certains parlaient de sponsoring de marque pour la réalisation des systèmes :

« il s'aperçoit qu'il n'a pas sa cigarette électronique, alors il en rachète, il a 2 pipes électriques... là il y en a un paquet – V13 », « les vendeurs, quand j'allais chercher mes recharges, me disaient bah vous avez un truc complètement dépassé, essayez ça c'est beaucoup mieux – V7 », « jouer sur les marques aussi, pourquoi pas les marques comme Gstar ou les trucs qui fonctionnent à mort – V10 ».

Il a été émis l'idée que la cigarette électronique était un enjeu économique, qu'elle permettait de diminuer les dépenses de santé :

« l'Etat euuuh, perd beaucoup plus d'argent avec les problèmes engendrés par la cigarette qu'il n'en gagne avec la taxe qu'il récupère dessus – V10 ».

Devant cet enjeu économique, certains répondants ont eu peur d'une taxation par l'Etat et que ce manque de taxation empêchait les recherches scientifiques sur le produit :

« si il n'y a pas de retombées, c'est parce que l'Etat ne touche pas forcément ce qu'il devrait toucher dessus, et euuuh on aura des retombées positives une fois que l'Etat pourra toucher ou aura son beau billet dessus comme pour les cigarettes – V10».

DISCUSSION

.I. Validité Interne de l'étude

La validité interne consiste à faire le point sur les forces et les limites de ce travail. Il existe plusieurs biais, dus à l'enquêteur, à l'interviewé ou à la méthode employée. Ces biais peuvent être limités par différents moyens.

A. Forces et limites liées à la méthode

Le recrutement lié à la méthode qualitative peut engendrer un biais de sélection. Les sujets ont été choisis lors de mes remplacements en médecine générale et sur la base du volontariat, ce qui entraîne une sélection de la population. Pour diminuer ce biais, **un échantillonnage en recherche de variation maximale** a été réalisé.

Il peut exister un biais d'interprétation lors de l'analyse des données. L'enquêteur peut proposer une mauvaise interprétation des opinions du patient. Lors de cette étude, **un double encodage** ainsi qu'**une triangulation des données** ont permis minimiser ce biais.

B. Forces et limites liées à l'enquêteur

Certains des sujets de recherche étaient des connaissances personnelles. Il existe donc un biais affectif liant l'enquêteur à l'interviewé. Ce biais est à double

tranchant. Il engendre une partie subjective à l'entretien. Cette subjectivité est minimisée par le **double encodage** qui permet une retranscription plus objective des opinions. Cela peut permettre une mise en confiance plus importante, favorisant l'expression et la diversité d'opinion de l'interviewé.

Pendant la période de recueil des données, l'enquêteur peut influencer l'opinion du sujet par son attitude. C'est un biais d'investigation ou de prévarication. La **retranscription des verbatims à partir d'enregistrements dictaphones**, le **guide d'entretien** ainsi que les **explications données en début de l'étude** ont permis aux patients de pouvoir exprimer librement leurs opinions.

L'expérience de l'enquêteur dans l'entretien individuel a pu favoriser une moins bonne représentativité des thèmes abordés. Pour pallier à cela, une **recherche bibliographique sur l'entretien compréhensif** a été réalisée au préalable (15).

C. Forces et limites liées à l'interviewé

Pendant les entretiens, il est possible que le sujet n'ait pas compris les questions ou qu'il ait présenté une gêne lors des réponses. Ce biais cognitif a été pris en compte en faisant **des entretiens individuels** dans un **endroit familier** et propice à la discussion. Lorsqu'un tel comportement a été observé, une **reformulation des questions** a été opérée. **Le guide d'entretien** a aussi été construit de telle sorte que l'interviewé avait le temps de réfléchir et de revenir sur certaines questions à sa guise.

La majorité des entretiens a été réalisée avec uniquement le sujet de recherche. Dans deux cas, les épouses étaient présentes. On peut craindre un effet Hawthorne, qui présage d'un changement de comportement ou de mauvaises

réponses lors de la présence d'une tierce personne. **La vigilance** de l'enquêteur lors de ces deux entretiens a permis la mise à l'écart de cet effet.

.II. Principaux résultats

A. Le ressenti des patients sur l'usage exclusif de la cigarette électronique.

Aborder la méthode de la cigarette électronique dans le sevrage
Se sevrer
Choisir et personnaliser son sevrage
Passer une étape

Pour les répondants à cette étude, l'usage exclusif de la cigarette électronique a une place encore mal définie. Quand certains ont parlé d'aide au sevrage tabagique voire même de sevrage total (tabac et e-cig), d'autres ont parlé d'une alternative de consommation et d'un substitut définitif du tabac. Ils s'accordent à dire qu'elle doit bénéficier de réglages personnalisés pour une utilisation optimale et qu'elle peut s'adresser aux fumeurs sans demande de sevrage. Ils ont rappelé que le passage exclusif était pour eux un premier pas vers le sevrage et qu'il fallait de la volonté et de la motivation pour persévérer dans cette voie.

Favoriser la communication
Etre informé/conseillé
Se situer par rapport à la cigarette et aux autres systèmes de sevrage
Connaître le système

Les interviewés ont déploré un manque persistant d'information sur le sujet. Ils comptent principalement sur les médecins, et surtout leur médecin traitant, pour leur délivrer une information simple et éclairée à leur portée. Cette information devrait porter sur plusieurs points :

- Le fonctionnement de la e-cigarette et la composition des liquides qui leur sont inconnus ou peu connus. Ils pensent fumer de la vapeur d'eau alors que la composition de l'aérosol est bien plus complexe. Ils réclament un apprentissage de l'utilisation et une meilleure transparence dans l'étiquetage des liquides ;
- Des repères sur la consommation de la e-cig : ils connaissent leur consommation de tabac et les effets indésirables de la cigarette, ils aimeraient connaître un équivalent en e-cigarette ;
- Classer la cigarette électronique : ils voudraient savoir si il vaut mieux l'utiliser pour le sevrage ou comme substitut ;
- L'impact sur la santé et le résumé d'études comparatives avec la cigarette plutôt que *versus* placebo ou traitement nicotinique de substitution (TNS) ;
- Bénéficier de consultations dédiées à la e-cigarette si tel était leur choix de sevrage tabagique ;

Parler des conséquences sanitaires
Se sentir mieux et se faire plaisir
Diminuer les risques
Créer de nouvelles dépendances
Respecter son environnement

Les sujets de recherche ont pensé que cette méthode pourrait avoir un bénéfice sur leur santé : en général (mobilité, souffle) et psychologique (détente). Ils en ont eu une image plus saine que celle du tabac et les utilisateurs ont parlé d'une récupération de leur souffle, de leur goût et de leur odorat perdus à cause de la cigarette. Ils ont exprimé l'idée que l'utilisation devait leur procurer du plaisir et le maintien de la gestuelle du fumeur.

Les utilisateurs et les non-utilisateurs ont pensé que la baisse de la consommation de tabac à l'aide de cette méthode engendrait une diminution des risques de la cigarette. L'usage exclusif a été évoqué comme une alternative à l'entrée dans le tabac chez les jeunes. Les interviewés ont parlé d'une addiction, d'une nocivité et d'un impact sur l'entourage moins importants que pour le tabac.

Pourtant, la cigarette électronique a été parfois comparée à une drogue créant de nouvelles dépendances tant à la nicotine que psychologique. Il a été énoncé un risque de rechute dans le tabac facilitée par le maintien de la dépendance à la nicotine.

Discuter du contexte social et légal
Sécuriser l'utilisation
Encadrer la consommation
Etre influencé par l'entourage

Dans un autre registre, les répondants à l'étude ont ressenti que la e-cig ne bénéficiait pas d'une innocuité totale. Ils ont peur des risques non connus sur la santé. Ils ont pensé qu'il faudrait mieux contrôler les normes de sécurité de ses composants (électriques et liquides), mais aussi mettre un frein à sa surconsommation. Ils ont ressenti le besoin d'une clarification juridique en voyant la facilité d'utilisation du système et l'usage par les utilisateurs dans n'importe quel lieu.

Les sujets de recherche ont souhaité que la vente soit mieux encadrée avec une traçabilité des produits mais qu'elle reste dans le domaine public. Ils ont évoqué une influence importante de leur entourage dans le passage exclusif. Ils ont pris en considération l'avis des parents proches et se sont informés à l'aide d'Internet, des médias (TV, radio) et par leur médecin traitant.

Les participants font confiance au milieu médical et ont souhaité un accompagnement spécifique. Ils ont parlé de fixer des objectifs avec le médecin si leur désir était de passer à la cigarette électronique ou si le médecin jugeait qu'ils pouvaient en tirer un bénéfice. Ils ont voué une grande importance dans les discours des professionnels de santé et comptent sur eux pour les orienter le mieux possible.

Expliquer le système
Améliorer le système

Les répondants à l'étude ont souhaité une amélioration de la e-cig vers une simplification. Cette simplification est à porter au niveau de la manipulation des liquides et de la diversité des systèmes. Ils ont souhaité le recours à des substances plus naturelles, leur permettant d'avoir une plus grande confiance dans la méthode. Ils ont ressenti un besoin d'amélioration technologique avec une amélioration de la durée de batterie, la mise en place de compteurs de bouffées et d'un système permettant une période réfractaire à l'utilisation. Ils ont décrit ces améliorations comme leur permettant de favoriser l'usage exclusif plutôt que l'usage mixte qu'ils ont jugé dangereux.

Parler des enjeux économiques
Permettre l'engouement
Faire des économies
Rechercher l'indépendance
Se pérenniser

L'usage exclusif leur aurait permis une économie importante comparée au tabac. Ils se sont mis d'accord sur le fait qu'il y avait un business et un marketing derrière la cigarette électronique qui leur a parfois déplu. Ils aimeraient plus d'indépendance vis-à-vis des lobbies dans la vente et le contrôle de ce marché. L'avenir de l'utilisation de la e-cig leur a paru incertain. Devant l'engouement qu'elle

AVIANO Thomas

a généré et l'effet de mode qu'ils ont ressenti, ils n'ont pas su se prononcer sur un usage pérenne du système.

B. Intérêt et désir de passage à l'usage exclusif

Etre intéressant
Multiplier les opinions

Cet intérêt est lié au ressenti des patients sur la cigarette électronique. Pendant cette étude, nous avons pu observer une diversité d'opinions envers cette méthode.

Majoritairement, les interviewés avaient une bonne image de la e-cig avec une curiosité sur le passage exclusif. Chez certains, elle a suscité d'emblée un intérêt, tandis que pour d'autres il a fallu une persévérance dans l'usage. Une partie d'entre eux ont exprimé l'utilité de l'usage de la e-cig en fonction des occasions :

- En voiture, pour éviter le désagrément sur les passagers et l'habitacle ;
- En soirée et en société, pour éviter l'isolement et favoriser l'acceptation par les autres personnes ;
- En dehors d'une demande de sevrage chez les fumeurs pour leur permettre de diminuer les risques liés au tabac ;
- Si des problèmes de santé émergeaient à cause du tabagisme.

D'autres participants n'ont pas trouvé d'intérêt pour la e-cig, ni pour son usage exclusif. Ils ont avancé comme arguments le côté plus naturel du tabac, une sensation désagréable lors de l'utilisation et l'inutilité dans certains cas :

- Chez les gros fumeurs pour lesquels ils ont jugé l'utilisation de la e-cig insuffisante ;
- Chez les petits fumeurs qui ont pensé pouvoir se sevrer seuls sans passage par cette méthode.

Enfin, une partie d'entre eux étaient indécis. Ils ont trouvé le caractère ambivalent de la e-cig perturbant et n'ont pas eu suffisamment de preuves scientifiques ni d'expériences personnelles envers le système pour se prononcer.

C. Adapter notre discours en tant que professionnels de santé

Il faut axer notre discours sur l'information. La communication est une des bases majeures énoncées par nos patients. Ils ont confiance en l'expertise médicale et se sentent confortés par nos conseils.

Cette communication doit se faire de manière simple et explicite. Nous devons avoir un discours accessible à tous. Ce discours doit porter sur les points suivants :

- La possibilité d'utiliser la cigarette électronique dans le sevrage, ou pour un substitut complet au tabac chez les personnes sans demande de sevrage, mais avec une volonté ou une motivation au passage ;
- Personnaliser l'orientation des patients vers la cigarette électronique en fonction de leur profil ou de leur demande ;
- L'explication basique mais exhaustive du système de la e-cigarette, de la composition globale des liquides et de l'aérosol ;
- L'état actuel des connaissances sur le retentissement de la e-cigarette sur la santé, avec un comparatif avec la cigarette manufacturée ;

- L'apprentissage du fonctionnement et de l'utilisation de la e-cigarette avec l'explication d'une personnalisation des réglages (systèmes, arômes, nicotine et puissance de la batterie) que le patient devra définir par lui-même avec notre aide pour une expérience optimale ;
- Expliquer qu'il ne s'agit pas d'une cigarette, qu'il s'agit d'un tout autre système qui permet une conservation de la gestuelle avec des sensations proches mais différentes ;
- Laisser la porte ouverte à un suivi avec des objectifs à atteindre si le patient s'engage dans cette voie. Prévoir une consultation dédiée à la e-cigarette (réglages, sensation du patient, échec) ;
- Insister sur le fait que cette méthode ne s'adresse qu'aux fumeurs.
- Rappeler le contexte légal de l'utilisation de la e-cigarette (lieux d'utilisation, composition des liquides) ;
- Mettre en garde sur certains terrains de vente (Internet) et préférer des liquides aux normes françaises (ou européennes) avec des arômes naturels ;
- Préférer le sevrage total à n'importe quelle autre substance et leur demander systématiquement si tel est leur choix. Si le sevrage total n'est pas voulu, insister sur le fait de préférer la e-cigarette plutôt qu'un retour au tabac.

Ces différents points d'adaptation de discours ont été développés en une fiche pratique pour permettre une information optimale d'une part des professionnels de santé, et d'autre part des patients (Annexe 4). Cette annexe est présente à titre indicatif et n'a pas fait preuve de vérifications ni d'études scientifiques

supplémentaires lui permettant de devenir une référence. Elle regroupe les données de ce travail ainsi que les données actuelles de la littérature.

.III. Validité Externe de l'étude

Ce travail a été réalisé en théorisation ancrée, la recherche bibliographique a donc été faite après l'analyse du dernier verbatim. La littérature reste riche en études sur la cigarette électronique, mais comporte peu d'études qualitatives et encore moins sur une population qui ne souhaite pas forcément arrêter de fumer. Nous avons recoupé ces travaux avec notre étude pour en juger de sa validité externe.

Aborder la méthode de la cigarette électronique dans le sevrage
Se sevrer
Choisir et personnaliser son sevrage
Mimer une consommation de tabac

Un grand nombre de travaux a permis d'affirmer que les utilisateurs de e-cigarette désiraient y passer pour le sevrage ou qu'il s'agissait de leur principale motivation. Dans les deux seuls essais randomisés de la littérature (Bullen *et al.* ; et Caponnetto *et al.*), l'un a étudié l'arrêt et la baisse de consommation du tabac à l'aide de la e-cig ainsi que les effets indésirables de celle-ci. L'autre a cherché à comparer l'efficacité de la e-cigarette *versus* patchs. Tous deux ont montré une diminution (respectivement 50% à 6 mois et 10,3% à 52 semaines) ainsi qu'un arrêt du tabac chez une partie des utilisateurs de la e-cigarette (respectivement 7,3% avec e-cig nicotinée à 6 mois et 8,7% à 52 semaines) (9,16). De la même manière, les

recherches qualitatives de Barbeau *et al.*, Vickerman *et al.*, Majeed *et al.* , ainsi que les thèses de Mesdames Tovenà, Storet, Evrard et Cracuin ont démontré les mêmes usages d'aide au sevrage, de transition et de substitut que dans notre étude (17–23).

Dans ces travaux, il est question de laisser le choix au patient de sa propre méthode de sevrage et de le laisser choisir ses systèmes, ses liquides et ses propres réglages. Cela a pour but de permettre une expérience plus efficace et un apaisement rapide des envies de nicotine (18,24).

Les participants de ces études ont exprimé l'importance de mimer une consommation de tabac. Ils ont parlé d'une aide à la dépendance gestuelle, de retrouver la sensation de « hit », de s'occuper les mains, de mimer l'inhalation, d'imiter l'acte de fumer et de garder les habitudes du fumeur (17,18,20,23,24). Il est même question de remplacer totalement, dans l'avenir, la cigarette par son équivalent électronique (22).

Certains avis d'experts intègrent la e-cig dans la panoplie d'aide au sevrage tabagique (3,10). Comme dans notre recherche, l'essai randomisé (ECLAT) de Caponnetto *et al.*, a exprimé que l'utilisation de la cigarette électronique peut se tourner vers des fumeurs qui n'ont pas envie d'arrêter le tabac (9).

Favoriser la communication
Etre informé/conseillé
Connaître le système

Le besoin d'information exprimé dans notre travail s'est fait ressentir dans plusieurs récits de la littérature.

Les rapports et avis d'experts, ainsi que les différentes thèses d'exercices, ont exprimé l'envie des patients de mieux connaître la cigarette électronique. Il existe une difficulté pour les médecins de pouvoir gérer la situation en l'absence d'Evidence Based Médecine et un besoin d'harmonisation des connaissances (3,18).

Les patients, mais aussi les médecins généralistes ou tabacologues, ont déploré le manque de recul, d'informations et d'études scientifiques concernant l'usage de la e-cig (18,21,22).

Une étude qualitative américaine sur des entretiens téléphoniques a même démontré que beaucoup d'utilisateurs ne connaissaient pas la cigarette électronique. A l'égal de notre recherche, les répondants à ce travail pensaient inhaler de la vapeur et ne connaissaient ni la composition de leur système ni celui de leur aérosol (20). L'enquête téléphonique ETINCEL a rapporté qu'un quart des utilisateurs ne connaissaient pas le dosage en nicotine de leur liquide (12).

Plusieurs travaux relatent le fait qu'il est difficile de classer la cigarette électronique et qu'il est nécessaire d'avoir un apprentissage à l'utilisation et à l'entretien de celle-ci (18,20,23).

Parler des conséquences sanitaires
Se sentir mieux et se faire plaisir
Diminuer les risques
Créer de nouvelles dépendances
Respecter son environnement
Prévenir une consommation de tabac

Suite à l'enquête bibliographique, il est apparu que les conséquences sanitaires étaient une préoccupation de beaucoup de patients mais aussi du corps médical.

Ainsi les utilisateurs de Berg *et al.* ont exposé que la diminution de la consommation, voire l'arrêt du tabac, permettait de diminuer les risques sur la santé (25). Comme dans notre étude, les interviewés de Madame Evrard ont parlé d'une sensation de moindre toxicité de la e-cigarette (18).

Plusieurs travaux ont rapporté un besoin des patients de ressentir du plaisir à l'utilisation (19,23,26). Ils ont évoqué une sensation de baisse des risques avec une consommation moins coupable et une amélioration de la santé (19–21,23,26). Une récente étude de probabilité de Levy *et al.* a démontré le nombre de morts prématurées évitées et le nombre d'années de vie gagnées, si les fumeurs américains passaient à la cigarette électronique de manière exclusive pendant 10 ans. Au travers de deux scénarios, l'un optimiste et l'autre pessimiste, ils nous livrent les résultats prévisionnels de 2016 à 2100. Cette étude, comme dans notre recherche, montre une diminution des risques sur la santé :

- Pour le scénario pessimiste : 1,6 millions de morts prématurées évitées ainsi que 20,8 millions d'années gagnées ;
- Pour le scénario optimiste : 6,6 millions de morts prématurées évitées et 86,7 millions d'années gagnées pour un passage de 10 ans au vapotage exclusif (27).

Bien qu'ils aient essayé de prendre en compte différents scénarios, il est difficile d'avoir le reflet exact de la vie réelle. Mais les résultats sont en faveur d'une diminution des risques imputés au tabac grâce au passage exclusif à la e-cigarette.

Cette amélioration pour la santé s'étend à l'environnement direct des vapoteurs, ils ont eu une sensation de baisse du risque de tabagisme passif et d'une absence d'effet « gateway » (18,20,26,28,29). L'effet « gateway » engendre l'entrée des non-fumeurs à l'aide de la cigarette électronique vers le tabac. Ceci corrobore la notion de prévention d'une consommation de tabac que nous avons retrouvée. Ces

AVIANO Thomas

résultats sont en accord avec ceux du baromètre santé 2014. Il a montré que 66% des personnes pensaient que la e-cig était moins mauvaise pour la santé et que 50% des utilisateurs fumaient la e-cig pour ne pas déranger leur entourage (13).

Une crainte de la communauté scientifique, retrouvée dans notre étude, est la création de nouvelles dépendances. Les médecins répondant à l'étude de Madame Evrard ont parlé d'addiction possible à la e-cig (18). Les tabacologues interviewés par Madame Cracuin ont parlé d'émergence de nouvelles habitudes de consommation chronique de nicotine (22). Bullen *et al.* ont observé une persistance de l'utilisation de la e-cig avec et sans nicotine chez une majeure partie de leurs sujets de recherche à 3 et 6 mois (respectivement 51% et 53% à 3 mois ; et 29% et 35% à 6 mois) (16). Cette dernière nous donne comme piste que l'argument unique de la nicotine n'est pas forcément viable sur la création ou le maintien d'une dépendance.

Discuter du contexte social et légal
Sécuriser l'utilisation
Encadrer la consommation
Multiplier les opinions
Faire partie d'un groupe
Etre influencé par l'entourage

Plusieurs travaux ont rapporté un besoin d'une législation plus claire. Les médecins généralistes de Madame Evrard ont exprimé une possibilité de mésusage de la e-cig (18). Les répondants de Majeed *et al.* ont utilisé la cigarette électronique car elle était encore acceptée dans des lieux où le tabac était interdit (19).

Un cadre législatif était demandé par nos interviewés, l'article 20 des directives européennes 2014/40/EU y répond. Cet article a permis de mettre en place des contrôles concernant les liquides et les systèmes électroniques. Les fabricants de e-cigarette et de liquides doivent répondre à des normes strictes qui leur sont imposées sous peine de non-commercialisation ou de retrait du produit. Par exemple, toute promotion ou publicité de quelque nature n'est autorisée. Une information complète sur le contenu des liquides et une traçabilité des produits qui les composent est exigée. Ils doivent aussi se plier aux normes de sécurité concernant la quantité de nicotine contenue dans les flacons. Ils garantissent la sécurité des enfants et des utilisateurs à l'aide de bouchons de sécurité et d'un mode d'emploi détaillé, qui explique la marche à suivre en cas de mauvais usage (30). Cet article vise à rassurer les consommateurs sur la provenance des produits et la sécurité de l'utilisation comme il a été ressenti dans notre travail.

Le rôle des médecins traitants a été retranscrit dans plusieurs enquêtes et a été jugé primordial. Les différents avis d'expert (OFDT et HCSP) mettent les médecins généralistes en première ligne et prônent un encadrement médical de l'utilisation de la e-cig (3,10). Certains auteurs ont ressenti des difficultés à parler de l'usage de la e-cigarette avec leur médecin. 72,8% des personnes répondantes chez Berg *et al.* n'ont pas parlé de cette méthode à leur praticien (25). Les interviewés de Madame Tovena ont parlé de sevrage solitaire (23). Il a été montré à plusieurs reprises l'importance du suivi et de l'orientation du médecin vers cette méthode, cela favorise son efficacité. Ainsi, Berg *et al.* ont exprimé que la plus grande quantité d'utilisateurs de cigarette électronique (ENDS dans l'étude) étaient ceux qui en ont parlé à leur médecin et pour lesquels le médecin avait un avis favorable (25). Les répondants de Madame Storet, Madame Tovena et les intervenants de Vickerman *et al.* et Bullen *et*

al. ont exprimé l'importance que donnaient les patients aux recommandations des professionnels de santé mais aussi au suivi qui peut être engagé (16,20,21,23).

Plus que jamais dans notre étude mais aussi dans la littérature, la question de la e-cig divise. Elle permet aussi de réunir avec la création de communauté de la « vap » :

- Chez Etter et Bullen, les personnes ont en majorité une bonne opinion de la e-cigarette, mais d'autres pensent qu'elle pourrait être toxique et conduire à la dépendance (26) ;
- Dans le travail de Vickerman *et al.* cette dualité est aussi retrouvée. Les avis positifs convergent vers l'aide de la e-cig au sevrage, le moindre impact sur l'environnement (notamment moins de tabagisme passif) et l'utilisation dans les lieux où il est interdit de fumer. Le côté négatif est expliqué par la moindre fiabilité des systèmes, le manque d'effet apaisant ressenti et les effets indésirables à l'utilisation (20) ;
- Cette dichotomie est retrouvée dans l'étude ECLAT et chez Polossa *et al.* dans leur travail prospectif et observationnel sur 24 mois (8,9)
- Les interviewés de Madame Evrard et de Madame Storet ont exprimé le côté fédérateur et qui prête à discussion de ce système. D'une part chez les patients avec leurs collègues, et d'autre part chez les médecins généralistes avec des confrères utilisateurs. On retrouve ainsi l'attrait social exprimé dans notre travail ;
- Une notion de rassemblement est retrouvée chez Barbeau *et al.* sous forme de « vaping community » sur Internet (17). Levy *et al.* mais aussi Madame Tovenia en font mention en expliquant que l'usage de la e-cigarette permettait de faire partie d'un groupe en restant avec une étiquette de « fumeur » (23,27).

Nous avons montré dans ce travail, que l'entourage et les proches des interviewés jouaient un rôle primordial dans le fait de passer ou non à la e-cig. Ce thème a été exposé chez Majeed *et al.*, et chez Madame Storet (19,21).

Il est important de rappeler que tout au long de notre enquête, la majorité des intervenants étaient conscients qu'il était préférable de ne rien fumer du tout et de favoriser le sevrage total (e-cig et tabac). Ceci est en accord avec les recommandations de l'OFDT et de l'HCSP (3,10).

Expliquer le système
Améliorer le système

Les répondants à notre étude ont clairement exprimé un besoin d'amélioration de la e-cigarette. Vickerman *et al.* ; et Madame Storet ont eu des résultats similaires concernant la maintenance de l'objet que les gens voyaient comme un point négatif à l'utilisation de la e-cig (20,21). D'autres ont réclamé une amélioration technique. Chez Etter et Bullen, 1/3 des sujets trouvaient que la batterie et les recharges de liquides s'usaient trop vite (26).

Plusieurs intervenants dans notre étude ont qualifié le vapofumage (e-cig + cigarette manufacturée) comme inutile et dangereux. L'OFDT a exprimé les mêmes propos en parlant de cet usage mixte comme une situation instable permettant de maintenir une haute dépendance et le maintien de la toxicité de la cigarette (3).

Parler des enjeux économiques
Permettre l'engouement
Faire des économies
Pousser à la consommation et faire du commerce

Nous avons parlé des enjeux économiques de la e-cig dans notre enquête qualitative. Ces enjeux ont été exprimés par l'engouement que crée la e-cigarette mais aussi le commerce qu'elle engage. Ces thèmes ont été retranscrits dans les travaux de Madame Cracuin et Madame Storet. Dans le premier, la cigarette électronique était qualifiée par les tabacologues de produit commercial avec un design soigné et branché (22). Dans l'autre, les utilisateurs de e-cig la trouvait divertissante, ludique et attractive (21). Devant une offre importante, les utilisateurs de Madame Storet n'hésitaient pas à se faire conseiller par le vendeur dans les boutiques spécialisées (21). Ces notions de commerce et d'engouement sont retrouvées dans les études de Barbeau *et al.* ; Hoek *et al.* ; et Majeed *et al.* Ils ont parlé respectivement d'aspect cool (17), de « Hobby elements » (24) et d'artistes de la e-cig nommés des « hobbyists » qui personnalisent leur système à l'extrême (19).

Un des thèmes qui est souvent revenu dans notre recherche est l'aspect financier avantageux de la e-cig. Nous avons retrouvé cet aspect chez Biener et Hargraves dans leur étude longitudinale (28), dans l'enquête Internet de Etter et Bullen (26) et dans le baromètre santé 2014 où il est exprimé que 71% des fumeurs vapoteurs, ainsi que 66% des ex-fumeurs vapoteurs, sont d'accord avec le fait que leur usage de la cigarette électronique est lié au coût inférieur à celui de la cigarette ordinaire (13).

CONCLUSION

Notre étude a permis de mettre en relief l'importance de la communication avec nos patients. Elle est le point d'orgue d'une aide médicale réussie. Les patients n'ayant pas forcément envie d'un sevrage étaient prêts à passer exclusivement à la cigarette électronique et éprouvaient un intérêt grandissant pour cette méthode. Ils vouaient une confiance importante envers les professionnels de santé et remettaient les clés de leur tabagisme entre nos mains. Les résultats de cette étude ont été reproductibles sur la population française mais aussi internationale, ainsi que sur des populations aux profils totalement différents.

Ce travail ouvre la porte à de nouvelles recherches concernant le besoin des patients de comparer la e-cig avec la cigarette manufacturée, mais aussi une étude des différents points d'adaptation de notre discours avec une méthode Delphi comportant des patients ou des experts. Il est possible de faire une recherche quantitative sur le nombre de fumeurs et vapofumeurs dans la population générale désirant passer à un usage exclusif sans demande de sevrage total.

En attendant, à nous d'adapter avec l'aide de ce travail notre discours pour permettre une meilleure orientation des fumeurs vers l'usage exclusif de la cigarette électronique. Cela permettra peut-être à terme, l'extinction du tabac et de ses ravages. Mais attention, la e-cigarette n'est pas une finalité, elle n'est qu'un moindre mal.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. OMS. Aide-mémoire N°339. 2017 Mai; Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/fr/>
2. Lermenier-Jeannet A. Tabagisme et arrêt du tabac en 2016. *Obs Fr Drogue Toxicom.* 2017 Février;10.
3. Dautzenberg B, Adler M, Garelik D, Loubrieu J-F, Peiffer G, Perriot J, et al. Adaptations de la prise en charge de l'arrêt du tabac avec l'arrivée de la cigarette électronique ? Avis d'experts de l'Office français de prévention du tabagisme (OFT) 2014. *Rev Mal Respir.* 2014 Sep 18;31(7):641–5.
4. Haute autorité de santé. Recommandation de bonnes pratiques- Arrêt de la consommation de tabac: du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours. *Serv Bonnes Prat Prof.* 2014 Oct;60.
5. Pepper JK, Eissenberg T. Waterpipes and Electronic Cigarettes: Increasing Prevalence and Expanding Science. *Chem Res Toxicol.* 2014 Aug 18;27(8):1336–43.
6. Delrieu A, Osman J, Sommero P, Baril S. Rapport et avis d'experts sur l'e-cigarette. *Off Fr Prév Tabagisme.* 2013 Mai;212.
7. Bertholon J-F, Becquemin MH, Roy M, Roy F, Ledur D, Maesano IA, et al. Comparaison de l'aérosol de la cigarette électronique à celui des cigarettes ordinaires et de la chicha. *Rev Mal Respir.* 2013 Nov 22;30(9):752–7.
8. Polosa R, Morjaria JB, Caponnetto P, Campagna D, Russo C, Alamo A, et al. Effectiveness and tolerability of electronic cigarette in real-life: a 24-month prospective observational study. *Intern Emerg Med.* 2014 Aug;9(5):537–46.
9. Caponnetto P, Campagna D, Cibella F, Morjaria JB, Caruso M, Russo C, et al. Efficiency and Safety of an eLectronic cigAreTte (ECLAT) as tobacco cigarettes substitute: a prospective 12-month randomized control design study. *PloS One.* 2013;8(6):e66317.
10. HCSP. Haut Conseil de la Santé publique (HCSP). Avis relatif aux bénéfices–risques de la cigarette électronique ou e-cigarette étendus en population générale (22 février 2016). *Rev Mal Respir.* 2016 Jun 1;33(6):509–25.
11. Abrams DB. Promise and Peril of e-Cigarettes: Can Disruptive Technology Make Cigarettes Obsolete? *JAMA.* 2014 Jan 8;311(2):135.

12. Lermenier A, Palle C. Résultats de l'enquête ETINCEL-OFDT sur la cigarette électronique: Prévalence, comportements d'achat et d'usage, motivations des utilisateurs de la cigarette électronique. OFDT. 2014 Février;Note n°2014-01:15.
13. INPES. Résultats du Baromètre santé Inpes 2014. Premiers résultats tabac et e-cigarette. Caractéristiques et évolutions récentes. www.inpes.sante.fr. 2014;10.
14. Association française des jeunes chercheurs en médecine générale, Frappé P. Initiation à la recherche. 2011th ed. Neuilly-sur-Seine; [Paris: GM Santé ; CNGE; 2011. 216 p.
15. Kaufmann J-C, Singly F de. L'entretien compréhensif. La collection universitaire de poche. Paris: A. Colin; 2013. 126 p. (L'enquête et ses méthodes; vol. 128).
16. Bullen C, Howe C, Laugesen M, McRobbie H, Parag V, Williman J, et al. Electronic cigarettes for smoking cessation: a randomised controlled trial. *The Lancet*. 2013 Nov 16;382(9905):1629–37.
17. Barbeau AM, Burda J, Siegel M. Perceived efficacy of e-cigarettes versus nicotine replacement therapy among successful e-cigarette users: a qualitative approach. *Addict Sci Clin Pract*. 2013;8(1):5.
18. Evrard A. Comment les médecins généralistes gèrent-ils l'incertitude autour de la cigarette électronique dans le sevrage tabagique ? [Thèse d'exercice de médecine]. Université du droit et de la santé - Lille 2; 2016.
19. Majeed BA, Stanton CA, Dube SR, Sterling KL, Burns JD, Eriksen MP. Electronic Cigarette Use among Current Smokers: A Pilot Qualitative Study. *Health Behav Policy Rev*. 2016 Nov;3(6):590.
20. Vickerman KA, Beebe LA, Schauer GL, Magnusson B, King BA. Electronic nicotine delivery system (ENDS) use during smoking cessation: a qualitative study of 40 Oklahoma quitline callers. *BMJ Open*. 2017;7(4):e013079.
21. Storet C. L'incertitude des patients face à la cigarette électronique dans le sevrage tabagique. [Thèse d'exercice de médecine]. Université du droit et de la santé - Lille 2; 2016.
22. Cracuin D. Quelle place occupe la cigarette électronique dans l'aide à l'arrêt du tabac en consultation de tabacologie? [Thèse d'exercice de médecine]. Université du droit et de la santé - Lille 2; 2014.
23. Tovina L. « VAPOTER » POUR NE PLUS FUMER : ATTENTES ET VÉCUS DES ADULTES SUR LE SEVRAGE TABAGIQUE AVEC LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE Étude qualitative à partir de 18 entretiens semi-dirigés [Thèse d'exercice en médecine]. Claude Bernard Lyon 1; 2016.
24. Hoek J, Thrul J, Ling P. Qualitative analysis of young adult ENDS users' expectations and experiences. *BMJ Open*. 2017 Mar 7;7(3):e014990.

25. Berg CJ, Haardoerfer R, Escoffery C, Zheng P, Kegler M. Cigarette users' interest in using or switching to electronic nicotine delivery systems for smokeless tobacco for harm reduction, cessation, or novelty: a cross-sectional survey of US adults. *Nicotine Tob Res Off J Soc Res Nicotine Tob*. 2015 Feb;17(2):245–55.
26. Etter J-F, Bullen C. Electronic cigarette: users profile, utilization, satisfaction and perceived efficacy. *Addict Abingdon Engl*. 2011 Nov;106(11):2017–28.
27. Levy DT, Borland R, Lindblom EN, Goniewicz ML, Meza R, Holford TR, et al. Potential deaths averted in USA by replacing cigarettes with e-cigarettes. *Tob Control*. 2017 Oct 2;0(1–8):8.
28. Biener L, Hargraves JL. A longitudinal study of electronic cigarette use among a population-based sample of adult smokers: association with smoking cessation and motivation to quit. *Nicotine Tob Res Off J Soc Res Nicotine Tob*. 2015 Feb;17(2):127–33.
29. Gartner CE. E-cigarettes and youth smoking: be alert but not alarmed. *Tob Control*. 2017 Sep 8;0(0):2.
30. Article 20, Directive 2014/40/UE du parlement Européen et du conseil: relative au rapprochement des dispositions législatives, réglementaires et administratives des États membres en matière de fabrication, de présentation et de vente des produits du tabac et des produits connexes, et abrogeant la directive 2001/37/CE. *J Off Union Eur*. 2014 Mar 4;L 127(Article 20):38.

ANNEXES

Annexe 1 : Fonctionnement de la cigarette électronique (OFT rapport et avis d'expert)

1. Définition de la cigarette électronique

Il s'agit d'un dispositif électronique sans combustion, destiné à simuler l'acte de fumer. Il produit un aérosol de fines particules pouvant être aromatisé et contenir ou non de la nicotine (6).

2. Description de la cigarette électronique

La cigarette électronique est composée de 3 parties :

- un système électrique (pile ou batterie), rechargeable par USB ou chargeur, permet l'apport énergétique pour la montée en température du liquide et dans certains cas à allumer un voyant lumineux ;
- un dispositif de stockage des liquides qui peut être soit une cartouche pré-remplie déjà close, soit un réservoir dans lequel baigne un dispositif de captation du liquide (fibre textile ou synthétique), qui est en contact avec le système de vaporisation ;
- un atomiseur qui a pour but de convertir les liquides en aérosols, mimant ainsi la fumée. Ce système est déclenché par l'aspiration de l'utilisateur ou par la pression d'un bouton dédié. L'atomiseur est constitué d'une résistance et de microprocesseurs qui permettent la production de l'aérosol (6).

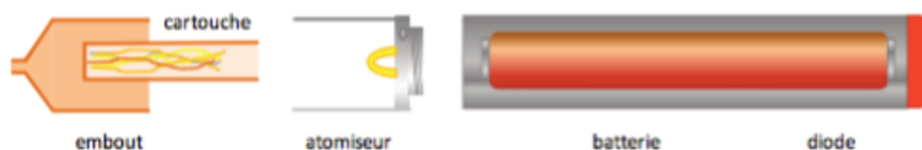


FIGURE 1 : ANATOMIE D'UNE E-CIGARETTE



3. Description des e-liquides

Les e-liquides sont un mélange composé de propylène glycol, de glycérol, d'arômes, de nicotine, d'eau et d'alcool. Ce mélange permet lors de sa montée en température la création de l'aérosol (6).

- Le propylène glycol permet en grande majorité la production de l'aérosol. Il est aussi un exhausteur d'arôme. Il est aussi utilisé dans les machines à fumée des boîtes de nuit ;
- Le glycérol (ou glycérine végétale) a aussi une utilité dans la production de l'aérosol, mais à moindre niveau que le propylène glycol. Il renforce aussi les arômes. Il en existe de qualité pharmaceutique. Il est utilisé dans

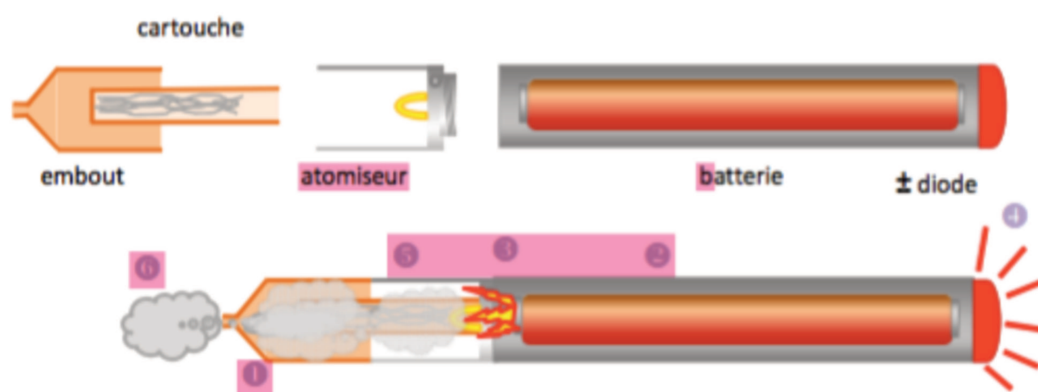
l'industrie comme additif pour des médicaments, des dentifrices, des sirops et comme additif alimentaire (E422). La qualité de l'aérosol dépend donc de la quantité de propylène glycol et de glycérol (souvent 80/20 ou 70/30) ;

- Les arômes utilisés peuvent être de provenance naturelle ou artificielle selon les liquides ;
- La nicotine est une nicotine naturelle extraite des plants de tabac.

4. Fonctionnement global de la cigarette électronique

L'utilisateur, en aspirant ou en appuyant sur le bouton de mise en marche, active la batterie qui entraîne la montée en température de la résistance de l'atomiseur. Cette résistance, au contact du liquide par le biais du dispositif de captation, le fait passer à un état gazeux. Le gaz se rassemble en fines gouttelettes qui forment l'aérosol, simulant la fumée de cigarette.

Cet aérosol va être inhalé par l'utilisateur et venir frapper son arrière gorge engendrant la sensation de « throat hit » et être en partie absorbée par les voies respiratoires (6).



- 1 Sous l'effet de l'inspiration la valve déclenche le processus.
- 2 La pile allume la diode et chauffe instantanément le filament de l'atomiseur.
- 3 La température du filament monte à 50-250°C et transforme en gaz l'e-liquide absorbé sur les fils de textile.
- 4 La diode s'allume quelques secondes sous l'impulsion électrique reçue de la pile (si existe).
- 5 Le gaz formé par l'atomiseur se refroidit et forme de très fines gouttelettes qui constituent le brouillard simulant la fumée d'une cigarette
- 6 Le brouillard formé est inhalé par le consommateur.

Annexe 2 : Guide d'entretien final

Descriptif sujet:

- Age:
- Sexe :
- Condition sociale :
- Statut vis à vis de la cigarette:
Fumeur/ Vapo-fumeur / Vapoteurs exclusif

Critères d'inclusions :

- Nombre de cigarettes manufacturées par jour ou avant le passage à la e-cig:
- Nombre de cigarette avec la e-cig :
- Appartenance à une patientèle de médecin généraliste
- Lieu d'habitation:
Citadin/ Semi-rural/ Rural Nord/ Pas de Calais

Explication de l'étude et recueil des consentements écrit et oral

Questions:

Connaissances sur la cigarette électronique

- Si je vous dis cigarette électronique , qu'est-ce que cela évoque pour vous ? (pause) Si pas d'idées lui dire : les premières choses qui vous viennent à l'esprit ?
- Que connaissez-vous de la cigarette électronique ? (pause) (aide : fonctionnement/ mécanisme)
- Quel est votre vécu vis-à-vis de la cigarette électronique ?
- Quelle image elle représente pour vous? Plutôt positive ou négative et pourquoi ?
- A quoi sert-elle selon vous ?
- A quelle place de **dangerosité**, de **nocivité** mettriez-vous la cigarette électronique ? par rapport à tout ce que vous connaissez **par rapport au tabac** et à **l'aide à l'arrêt du tabac**. (ex : Roulée, chicha, cigarette, gomme nicotine, patch, chique, cigare, inhalateur de nicotine, spray)

Intérêt porté pour la méthode

- Utilisez-vous au quotidien ou avez-vous déjà utilisé une cigarette électronique? (pause)
si oui, Pourquoi ou dans quel but?
- Êtes vous intéressé par cette méthode ? (pause) Pourquoi ?

- Pour vous, quelle est la différence entre une e-cigarette et une cigarette manufacturée ?
- Existe-t-il pour vous un attrait social à la cigarette électronique? (faciliter les échanges)
- Est-ce que votre entourage pourrait vous influencer sur un éventuel passage exclusif à la cigarette électronique ?
- Est-ce que pour vous, il y a une question d'âge pour passer exclusivement à la e-cigarette ?

Ressenti vis à vis d'un usage exclusif de la e-cig

- Que pensez-vous du passage exclusif à la cigarette électronique? (Ne fumer plus que ça)
- Seriez-vous prêt à n'utiliser que la cigarette électronique plutôt qu'une cigarette manufacturée? Pourquoi?
- Qu'avez-vous ressenti lors de l'usage : la première fois (pause) et par la suite ?
- Avez-vous eu un bénéfice secondaire à l'utilisation de la cigarette électronique ?
- Est-ce que la cigarette électronique s'inscrit dans le cadre d'un plaisir ?
- La e-cig a-t-elle pour vous une dimension à part par rapport à une cigarette manufacturée ?
- Que pensez-vous le plus difficile : Arrêter la cigarette ou la e-cigarette ? Pourquoi ?
- Pour vous dans votre quotidien, quelle place pourrait avoir la cigarette électronique?
- Si vous pensez qu'elle n'a pas sa place pouvez-vous m'expliquer pourquoi?
- Pensez-vous qu'il y a un cap à passer pour pouvoir utiliser la cigarette électronique ?
- Pour vous, quel est l'avenir de la cigarette électronique ? (Place dans la société, contrôle à mettre en place, évolution technique ou autre de la e-cig) Dispositif médical ?

Besoin d'information ressenti

- Que souhaiteriez-vous comme informations de la part de votre médecin traitant vis-à-vis de la cigarette électronique ? (et/ou données scientifiques)
- Pensez-vous qu'une harmonisation des connaissances serait la bienvenue auprès des professionnels de santé ?
- Est-ce que pour vous l'avis du médecin traitant est important pour vous ?
- Quel devrait être le rôle du médecin traitant dans tout ça ? (autonomisation, aide à l'utilisation, travail sur l'envie de sevrage, aide psychologique)

Pour conclure

- Avez-vous d'autres choses à dire sur l'usage exclusif de la cigarette électronique?
- Pour vous le mot de la fin sur cette étude ça serait quoi?

Annexe 3 : Tableau des concepts

Concepts	Sources	Références
Etre informé et conseillé	14	150
Se sevrer	14	146
Améliorer le système	14	114
Se sentir mieux	14	104
Se situer par rapport à la cigarette et aux autres systèmes de sevrage	13	100
Sécuriser l'utilisation	14	92
Connaitre le système et la e-cigarette	14	88
Encadrer la consommation	13	80
Multiplier les opinions	14	76
Diminuer les risques	14	73
Personnaliser son sevrage	12	71
Choisir son sevrage	14	71
Se faire plaisir	12	60
Créer de nouvelles dépendances	13	55
Permettre l'engouement	11	46
Mimer une consommation de cigarette	13	44
Forcer l'expérimentation	13	44
Faire partie d'un groupe	13	40
Bousculer la manière de fumer	11	37
Respecter son environnement	9	36
Passer une étape	12	29
Etre intéressant	11	28
Etre influencé par l'entourage	10	27
Faire des économies	8	21
Avoir une vision générationnelle	9	18
Rechercher l'indépendance	6	13
Se pérenniser	8	11
Pousser à la consommation	5	11
Prévenir une consommation de tabac	2	4
Faire du commerce	2	4

Annexe 4 : Fiche pratique

L'essentiel sur la e-cigarette

1. Préambule

Bien qu'il soit possible d'utiliser la cigarette électronique comme substitut à la cigarette et dans l'aide au sevrage tabagique, Il est recommandé et fortement conseillé de ne RIEN FUMER DU TOUT (3). Le SEVRAGE TOTAL est la seule alternative totalement inoffensive pour la santé (3). L'usage de la cigarette électronique doit être uniquement réservé aux fumeurs et aux vapofumeurs pour un usage exclusif hormis envie de sevrage total. Les différentes explications qui suivent sont valables pour les personnes sans demande de sevrage complet ou après échec de méthodes conventionnelles et approuvées (3).

2. La cigarette électronique et le sevrage tabagique.

Il est possible d'utiliser la cigarette électronique dans le sevrage ou en substitut complet de la cigarette (3). D'ailleurs, des études ont montré qu'elle permettait chez certaines personnes de diminuer voire d'arrêter leur consommation de tabac (9,16). La cigarette électronique n'a d'utilité que dans un usage exclusif sauf si un sevrage total est voulu (3).

3. De quoi est composée la e-cig et comment fonctionne-t-elle ?

Le système : Il s'agit d'un dispositif électronique sans combustion, destiné à simuler l'acte de fumer. Il produit un aérosol de fines particules pouvant être aromatisé et contenir ou non de la nicotine. Elle est composée de 3 parties : une batterie permettant de chauffer les liquides, un réservoir dans lequel se trouve le liquide en contact avec le système de vaporisation, et un atomiseur contenant une résistance et des microprocesseurs qui convertit le liquide en aérosol mimant la fumée. Cette fumée peut être engendrée par aspiration ou pression d'un bouton. Quelle que soit son évolution, la base du système reste la même (6).



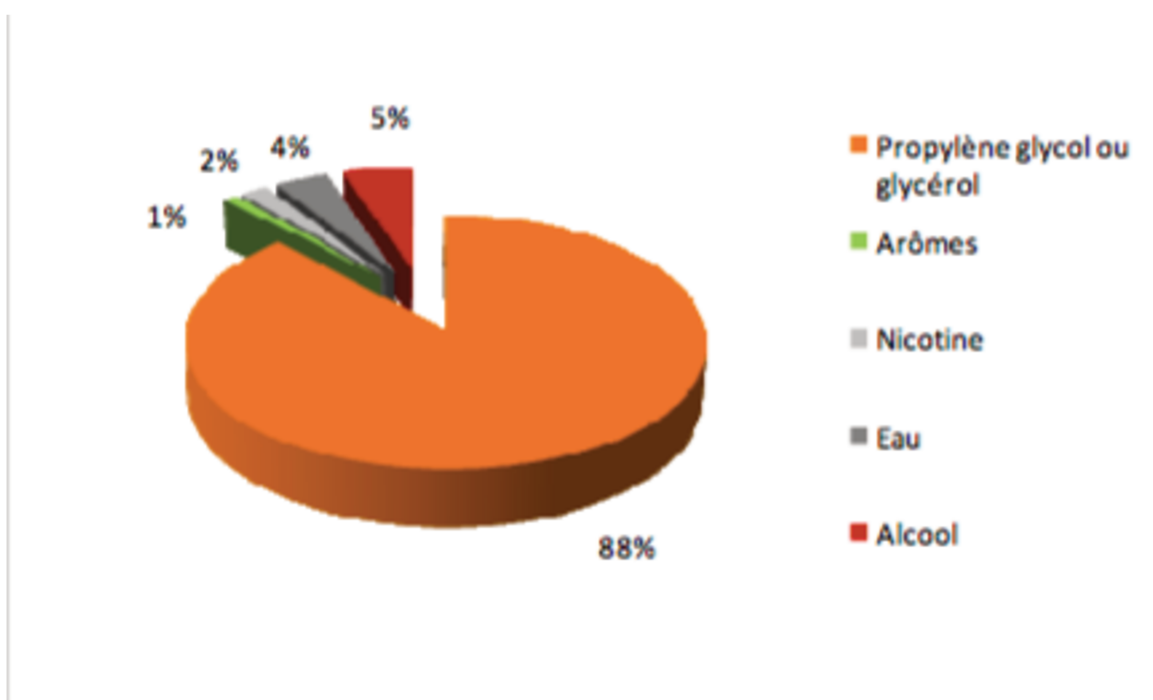
FIGURE 1 : ANATOMIE D'UNE E-CIGARETTE



Les liquides : Les e-liquides sont un mélange composé de propylène glycol, de glycérol, d'arômes, de nicotine, d'eau et d'alcool. Ce mélange permet lors de sa montée en température la création de l'aérosol. Il ne s'agit donc pas de vapeurs

d'eau. Chacun de ces constituants n'a pas montré de potentiel cancérigène important et ils sont utilisés régulièrement dans le milieu de la fête pour le propylène glycol (machine à fumée), l'agro-alimentaire et l'industrie pharmaceutique pour le glycérol (E422), les arômes naturels ou non, et les plants de tabac pour la nicotine (6).

L'aérosol : Il est composé de fines gouttelettes de propylène glycol (PG) et/ou de glycérine végétale (GV) avec un peu d'eau, de nicotine et d'arômes. Ces gouttelettes sont suspendues dans un gaz formé d'air et du produit de l'évaporation de l'e-liquide. Dans des conditions normales d'utilisation et avec une e-cigarette récente, le contenu de l'aérosol reste le même que celui du e-liquide. Plus de 85% de l'aérosol produit par l'e-cigarette est composé de glycérol ou propylène glycol. Le taux de nicotine varie de 0 à 2% (6).



Le fonctionnement : L'utilisateur, en aspirant ou en appuyant sur le bouton de mise en marche, active la batterie qui entraîne la montée en température de la résistance de l'atomiseur. Cette résistance, au contact du liquide par le biais du

dispositif de captation, le fait passer à un état gazeux. Le gaz se rassemble en fines gouttelettes qui forment l'aérosol simulant la fumée de cigarette. (6)

Cet aérosol va être inhalé par l'utilisateur et venir frapper son arrière gorge, engendrant la sensation de « throat hit » et être en partie absorbé par les voies respiratoires (6).

4. La personnalisation de la cigarette électronique

Pour permettre une expérience et une utilisation optimale, il faut un réglage personnalisé de la e-cig. Ce réglage est interdépendant de chaque personne. Il doit comporter une balance satisfaisante entre une sensation dans le fond de la gorge suffisante, appelée « throat hit », un apaisement des envies de nicotine (selon le dosage des e-liquides en nicotine), une sensation de vapeur agréable et un arôme de liquide convenant à la personne (3,10). Il existe des améliorations techniques constantes, notamment sur les systèmes (exemple : décompteur de bouffées) pour permettre une expérience plus efficace.

5. Le commerce et l'achat de la cigarette électronique

Pour le moment, la cigarette électronique n'est pas considérée comme un médicament, elle est donc en vente libre dans plusieurs endroits : Internet, bureaux de tabac, supermarchés, boutiques spécialisées, bazars. Pour permettre une meilleure expérience, un conseil sur le réglage et une meilleure sécurité d'utilisation,

il est préférable d'acheter le matériel et les cigarettes électroniques auprès d'une boutique spécialisée, ce qui est majoritairement le cas (12).

Ces boutiques doivent respecter pour la vente des systèmes et des liquides des normes françaises et européennes strictes (article 20 des directives européennes 2014/40/EU) qui permettent une sécurisation de l'utilisation de ces produits (30).

De ce fait, il faut préférer des liquides aux normes NF ou européennes et des produits à base d'arômes naturels.

6. La cigarette électronique comparée à la cigarette manufacturée.

Plusieurs études ont montré que la cigarette électronique avait une nocivité moindre que la cigarette (6–9). Il n'existe pas de combustion. Contrairement à la cigarette, l'e-cigarette ne libère ni monoxyde de carbone (CO), ni particules solides, ni quantité significative de cancérogènes (6). Selon les données scientifiques disponibles, les effets irritants et/ou toxiques des composants de l'e-cigarette sont bien moindres que ceux liés à la fumée du tabac (6).

7. Si proches, mais si différentes.

Bien qu'elles se ressemblent, les cigarettes manufacturées et électroniques ont peu de choses en commun. Le système et la sensation au toucher sont différents. L'inhalation est souvent plus douce et n'est en rien semblable à la fumée de cigarette. L'apaisement et les sensations d'utilisation sont proches mais différents. Il

ne faut pas s'attendre à retrouver exactement la cigarette, il s'agit d'un substitut et non du produit initial. C'est pourquoi un apprentissage de l'utilisation est primordial.

8. L'apprentissage de l'utilisation

Il peut s'effectuer au niveau des boutiques spécialisées ou avec l'aide d'un professionnel de santé. La manipulation des liquides est soumise à certaines précautions notamment à cause de la toxicité de la nicotine (3). L'utilisation régulière de la e-cigarette doit être favorisée aux salves irrégulières. La régularité des inhalations permet un apport et un apaisement en nicotine supérieur, et agit comme un apport en continu présent dans les patchs. Les salves irrégulières agissent comme une cigarette avec un apport soudain de nicotine, favorisant la dépendance (3). Bien que le principal soit qu'il n'y ait plus du tout de consommation de tabac, il est préférable de favoriser l'utilisation en continue ou par des salves régulières de la e-cigarette (3).

9. Encadrement médical

Un suivi n'est pas obligatoire, mais il a montré une meilleure adhésion au système et un meilleur taux de réussite dans la littérature (16,20,25). Il est conseillé auprès d'un médecin tabacologue ou généraliste pour faire le point sur la consommation actuelle, les difficultés rencontrées, les réglages possibles ainsi que la mise en place d'un sevrage total s'il est souhaité (21,23). Il est préférable de le faire lors d'une consultation dédiée à la cigarette électronique où l'on ne parle que de

ça (21). Des objectifs peuvent être mis en place d'un commun accord à la fin de ces consultations.

10. Le coût

L'utilisation de ce système nécessite un investissement initial non négligeable, mais qui est rentabilisé à l'usage. La cigarette électronique reste encore un commerce dont le but est de vendre. Il ne faut pas tomber dans les extrêmes de consommation ou se laisser envoûter par les sirènes des achats inutiles.

Toujours garder à l'esprit que le sevrage complet et total est préférable.

Annexe 5 : Verbatims

Verbatim Sujet 1

Descriptif sujet :

- Femme de 40 ans
- Aide soignante dans un centre hospitalier de périphérie depuis 10 ans
- Vapoteuse exclusive depuis 2 ans
- ATCD de 17 cig/j
- Médecin Traitant sur Harnes, semi-rural, Pas De Calais
- Entretien fait sur le lieu de travail dans un endroit connu du sujet sans contrainte temporelle dans un bureau fermé.

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Sujet de recherche N°1: N'hésite pas à couper si jamais je dis des bêtises

Chercheur : Non Non, en fait tout est intéressant par rapport à ce que tu vas me dire (RIRES). Depuis combien de temps tu travailles ici au fait ?

10 ans

Donc ça va tu connais bien les murs. Donc toi tu n'es que vapoteuse, tu fumes que la cigarette électronique ?

Alors euh, moi j'ai arrêté de fumer, euh, moi je dis que j'ai arrêté de fumer grâce à ça quand même, ouai, je vapote, je fais que vapoter.

Pas d'autres cigarettes ou quoi que ce soit ?

Ca fait 2 ans que je ne touche plus à une cigarette.

D'accord

Ca fera 2 ans à la fin du mois d'ailleurs

Ah bah c'est bien, comme ça on arrive à ta date anniversaire !!!

Ouایی

Avant tu fumais combien de cigarettes par jour ?

17

17 ? Et tous les jours ?

AVIANO Thomas

Ouai

Tu as un médecin généraliste quelque-part ? Tu vois souvent le même médecin ?

Ouiiiii

Il exerce où ce brave homme ?

Et euuuuh Harnes, dans le même village que le mien, j'habite Harnes.

Très bien, bon, donc là tu viens de signer le consentement écrit, j'aurais besoin aussi de ton consentement oral.

Je consens à participer à la thèse de Mr AVIANO Thomas concernant le ressenti des patients vis à vis de la cigarette électronique.

Bon impec, là je vais te poser quelques petites questions, pas de chichis entre nous, tu peux répondre le plus librement possible, d'accord ?

Bien sur

Là j'vais euh, te poser la première question, vraiment la base de ma recherche, quand je te parle de la cigarette électronique, Qu'est ce que ça évoque pour toi ?

(Inspiration profonde) euhhh pffff quand tu me parles de cigarette électronique euuuuh pfff qu'est ce que ça pourrait évoquer ?

Ton vécu, qu'est ce que t'en as comme vécu par rapport à la cigarette électronique ? Quand j'te dis ça qu'est ce qui te vient en premier à l'esprit ?

Mmm pffff, moi c'est plus quelque chose de bénéfique, ça a été bénéfique. Bénéfique car ça m'a vraiment permis d'arrêter la cigarette, parce que le geste, euuuuh j'trouve que moi j'étais dépendante, une forte dépendance à la gestuelle, aussi bien qu'à la nicotine.

D'accord, donc tu as quand même une image vachement positive de cette cigarette

Bah oui, ça m'a permis d'arrêter de fumer.

Et comment t'as cheminé pour en arriver à cette image et cette utilisation ?

Alors justement, c'est un cadeau euuuuh, on m'a offert une cigarette électronique il y a 2 ans à Noël et je me suis dit, c'est vrai que ça faisait un moment que je voulais arrêter de fumer et j'me suis dit, et bien je vais peut être l'essayer, on va voir et finalement au bout de 5 jours, et bah j'ai trouvé que c'était super.

Ah oui ?

Oui, alors les 2 premiers jours j'ai fumé 10 cigarettes en moins. Après j'me suis dit et bien tiens, je vais essayer de supprimer celles du soir, puis celles du matin et au bout

AVIANO Thomas

de 5-6 jours j'avais complètement arrêté la cigarette

D'accord, donc toi tu l'as utilisée pour arrêter totalement de fumer ?

Ouai

Et d'arrêter vraiment toute cigarette manufacturée ?

Ouai ça faisait un moment en fait que je voulais arrêter hein, c'était quelque chose qui était euuuuuuh euuuuh, la peur d'être en mauvaise santé, euuuuh, là je sentais que ça n'était plus un plaisir pour moi de fumer, ça devenait une obligation, enfin quelque chose de désagréable, comme si je devais absolument fumer sans prendre de plaisir.

D'accord, donc il y a eu quand même quelque chose où la vraie cigarette commençait à devenir pesante et envahissante dans ta vie, que ça prenait trop de place et tu t'es dit voilà j'en ai ras le bol de tout ça

Oui oui, parce que rien que tu vois mes enfants me disaient, « maman tu sens la cigarette », mais je ne fumais pas à la maison, je me suis toujours interdite de fumer devant les enfants, je fumais à l'extérieur, mais bon je me disais aussi qu'il était temps d'arrêter quoi. (silence) et puis pour ma santé, j'avais peur quand même...

Oui c'est vrai que c'est un peu le leitmotiv qui est là.

Oui , et au final tout ça part d'un cadeau que je n'avais pas demandé

Et tu en avais déjà entendu parler toi avant de la cigarette électronique ? Ou pas ?

Alors j'en avais entendu un petit peu parler (silence) mais euh sans trop m'intéresser, je ne savais pas si c'était bien ou pas

Ok et qu'est ce qui a fait en plus de ce cadeau « bah tiens je vais l'essayer »

(silence) (longue inspiration) euuuuh

Tu t'es lancée comme ça peut être ?

Ouai bah comme je te le dis j'avais vraiment envie d'arrêter de fumer et j'avais déjà essayé sous patch et les patchs ça m'a.... ouai j'ai eu des échecs, j'avais arrêté 3 ou 4 fois et à chaque fois c'était un échec. Mais moi là franchement je suis ravie de la cigarette électronique, ça m'a vraiment permis euh, ça fait 2 ans que j'ai pas touché une cigarette et ça euuuuh,

Au début c'est un peu dur jdis pas hein, mais maintenant, je n'ai plus envie de reprendre la cigarette, il n'y a plus d'envie du tout.

Alors, donc toi t'as vraiment une image positive et euuuuh donc t'avais pas vraiment entendu parler de la cigarette électronique, tu savais comment elle fonctionnait ?

On voyait un petit peu dans les magasins tout ça, mais je ne m'intéressais pas plus que ça et apparemment, la cigarette électronique existe depuis plusieurs années

AVIANO Thomas

Oui depuis au moins 10 ans pour la première.

Et je ne savais pas forcément que ça existait.

Je te rassure avant mes études moi non plus !!! (Rires) euuuh qu'est ce que j'allais dire, qui est ce qui t'as offert ce cadeau au fait ?

Mon conjoint

Et pourquoi il a décidé de te faire ce cadeau ? Qu'est ce qu'il avait en tête ?

Je pense qu'il savait que je voulais arrêter donc je pense qu'il a fait ça pour euuuh m'aider peut être et puis pour voir si ça marchait aussi peut être !!! Par contre lui, fume aussi, beaucoup moins, Christophe il fume 3-4 cig par jour, surtout au travail en période de stress, il peut rester un weekend sans fumer, il n'est pas dépendant, par contre la cigarette électronique il accroche pas, tu vois c'est vraiment bizarre.

Oui effectivement, euh ensuite, toi au début t'as commencé à diminuer, la cigarette, après quand est ce que tu es venue à te dire, bah je passe totalement à la cigarette électronique, j'arrête totalement la cigarette manufacturée ?

Ah, bah à peu près 5 jours après avoir commencé la cigarette électronique, je ne sais pas, je me suis dit, comme au fur et à mesure que je diminuais les cigarettes et bien je m'apercevais que je me portais mieux et puis que j'étais peut être capable carrément de passer rapidement à la cigarette électronique, tu vois passer rapidement et voilà je l'ai fait et j'ai réussi.

Ok donc le changement c'est passé vraiment très très rapidement, et même facilement, tu es passée de 17 cigarettes à que la cigarette électronique en 5 jours

Oui il ne me restait plus qu'une cigarette le matin et le soir et après jme suis dit bon allez hop c'est tout.

Ok donc tu portes plutôt de l'intérêt pour la cigarette électronique, tu l'utilises au quotidien d'ailleurs? Quel est ton niveau d'intérêt par rapport à ça, quand tu vapotes qu'est ce que ça t'apporte la cigarette électronique?

Ah euuuuuh alors moi j'ai un petit taux de nicotine parce que au départ j'étais au 18, je suis descendue progressivement. J'ai fait ça par pallier de 2mg tous les 3-4 mois, et là je suis arrivée au 6, maintenant est-ce que je suis capable d'arriver au 0 je ne le sais pas encore, pour l'instant je me laisse au 6.

Tu verras ce que ça donne par la suite...

Voilà je verrais bien, je me dis je suis quand même passée du 18 au 6 donc on verra bien, euuuuuh ouai, bon après je ne sais plus ce que je voulais te dire (rires).

Et là donc ça fait 2 ans que t'es à la cigarette électronique et qu'est ce que tu penses toi du fait de fumer cette cigarette électronique ?

AVIANO Thomas

Bah pour moi c'est un anti stress, c'est comme continuer à avoir les gestes du fumeur, enfin voilà, mais sans peut être toutes ces saletés qui rentrent et tous ces problèmes, enfin voilà, c'est...

Tu te sens comment depuis que t'es comme ça ?

Oh et bien, depuis que je suis à la cigarette électronique je me sens.....(silence) bien... (sourire) bien... bien ...

Bon ça en à l'air en tout cas !!! (rires)

Donc, bon je voulais te demander si tu étais prête à n'utiliser que la cigarette électronique plutôt qu'une cigarette manufacturée, donc toi c'est ton cas actuellement et pourquoi as-tu absolument voulu n'utiliser que la cigarette électronique ? Qu'elles étaient tes motivations par rapport au fait de changer pour la cigarette électronique ? Tu m'avais dit tout à l'heure pour ta santé etc, mais y a t'il autre chose en plus ?

Euuuh, financier aussi ça rentre en compte parce que les recharges sont beaucoup moins chères que le tabac. Financièrement j'ai quand même vu des différences. Mais je pense essentiellement pour ma santé quand même.

Et tu t'es sentie mieux une fois que tu as arrêté ?

Oui, oui, j'ai repris du tonus, tu sais que avant tous les 3 mois j'avais un gros rhume là ça fait 1 an et demi que j'ai rien eu, enfin je suis moins malade, avant un rhume je pouvais le trainer pendant longtemps, là si je suis malade une journée c'est tout, c'est plus aussi fort.

Donc tu as l'impression que c'était bénéfique par rapport à avant quand même. Tu trouves une amélioration de ta qualité de vie en général.

Oui, ma qualité de vie tout à fait.

Alors, toi dans ton quotidien, quelle place a la cigarette électronique ? est ce que c'est quelque chose d'indispensable « surtout, il ne faut pas que je l'oublie » ? Qu'est ce qu'elle a comme place dans ton quotidien ?

Alors moi je l'ai toujours sur moi, toujours dans ma poche, ne serait ce que à la maison ou au travail, même en voiture euuh, une fois j'ai failli l'oublier et euhhh pour aller au travail, je suis revenue quitte à arriver en retard pour l'avoir avec moi. Tu vois, je ne veux pas m'en séparer, c'est vraiment un objet que j'emmène partout où je vais.

D'accord, un objet du quotidien en fait, c'est comme les gens avec leur téléphone, si tu n'as pas ta cigarette électronique, tu ressens une espèce de malaise ?

Oui là elle est dans ma poche et je l'emporte partout.

Comment tu l'utilises, c'est à dire est ce que tu fumes plus ? Est ce que tu as

AVIANO Thomas

l'impression de fumer plus qu'avec une cigarette manufacturée ? Est ce que tu fumes plus facilement avec ? Qu'est ce que tu ressens par rapport à ton utilisation ?

Alors, moi je dirais que avec la vapoteuse, je suis plus dessus que quand je fumais la cigarette, je vais l'utiliser plus qu'une simple cigarette. Quand je fumais avant, je sortais pour fumer une cigarette, et bien je pouvais rester 2h sans fumer. Par contre la vapoteuse, moi j'ai l'impression que ça monte moins rapidement tu sais,

Tu sens un peu moins les effets.

Voilà, par contre je l'utilise plus souvent, tu vois, j'ai 5 min allez hop, je vapote,

D'accord alors qu'avant avec la cigarette, tu aurais dis, j'attends un petit peu

Ouai

Le fait que tu l'utilises plus souvent, tu penses que c'est dû à quoi ?

(silence) (respiration profonde)

Peut-être que je m'y autorise un peu plus tu vois, parce que c'est moins nocif que le tabac, parce que le goût est bon aussi, parce que j'ai choisi des goûts très sucrés aussi, fruits rouges, alors c'est un plaisir de choisir le goût et d'essayer etc et puis c'est sucré aussi. Le goût est important

Pour toi ça rentre dans le cadre d'un plaisir tout ça ?

Oui j'aime bien oui,

Bon et bien écoute je pense qu'on a fait pas mal le tour, Est ce que tu aurais d'autres choses qui te viennent à l'esprit par rapport à ton ressenti vis à vis de la cigarette électronique ? Quelque chose que l'on aurait pas forcément abordé.

Bah écoute tu m'as donné ton mail, et je vais lire avec plaisir ta thèse, ça m'intéresse ce sujet, bien sur.

Tu portes un réel intérêt par rapport à la cigarette électronique donc ?

Ah oui hein !!! oui oui oui, moi je suis très curieuse de savoir, je me souviens que tu m'as dit un jour, moi je conseille à tous mes patients de prendre plutôt la cigarette électronique plutôt que la vraie cigarette. Parce qu'il y a plusieurs substances toxiques dans la vraie cigarette alors qu'il y en a moins dans la cigarette électronique.

Oui on a pas encore les retours par rapport aux études tu sais, il n'y a pas encore de consensus. Ni le recul nécessaire pour pouvoir le dire. Et il n'y a pas de recommandations très formelles tu sais. Surtout que là on est dans un service d'addictologie, donc on est assez au fait de ce genre d'addiction, mais je trouve que c'était une bonne piste pour la suite. On va en rester là pour le coup, je te laisse rentrer à ta maison et voir ta petite famille

AVIANO Thomas

Ouai, j'espère t'avoir aidé.

Et bien oui tu as été la première à passer les entretiens. Bon qu'est ce que tu vas faire là, tu vas aller refumer un peu ta « vapoteuse ». C'est bizarre au fait, tu dis plus souvent vapoteuse que cigarette électronique ?

Ah bon ? Tu t'es aperçu de ça ? Ah ok

D'ailleurs est ce que tu as l'impression que la vapoteuse est un peu à part ? Que tu as les fumeurs et les vapoteurs ?

Aaah, bah écoute je vais méditer la dessus, je n'ai pas fait la différence, en tout cas pas encore, enfin je sais pas, mais je comprends ce que tu veux dire.

Est ce que tu as l'impression que les vapoteurs sont des fumeurs, ou est ce que c'est un truc à part ?

Et bien avant je disais beaucoup plus la cigarette électronique, et maintenant je pense que je dis plus la vapoteuse et vapotage.

D'accord et c'est voulu ?

Ah non je crois pas, je crois que c'est, non,. Mais maintenant quand je vois des gens en train de vapoter, je me dis « ah tiens il est en train de vapoter aussi » tu vois ?

Oui

Alors maintenant, oui peut être que inconsciemment je pense que c'est à part. mais inconsciemment vraiment.

Et quand tu vois ces gens là qui vapotent est-ce que t'as plus envie d'aller leur parler ?

Je vais peut être plus aller vers, eux en leur disant « tiens qu'est ce que tu as comme parfum ? ça a quel gout ? Tiens moi j'ai arrêté de fumer, moi je continue de fumer en même temps... », on s'échange notre expérience.

Et ça par rapport au gens qui fument la cigarette manufacturée, tu n'irais pas forcément demander « ah bah tiens comment ça se passe, est ce que vous avez déjà essayé la cigarette électronique etc... »

Non (moue dégoutée)

Ça a une petite image de sympathie (la e-cig) peut être ? T'as plus envie d'aller vers des gens qui vapotent que vers des fumeurs ?

Oui oui peut être « ah tiens toi tu t'y es mis aussi, c'est super » enfin oui j'irais plus vers des vapoteurs pour en discuter.

D'accord bon bah c'est très bien. Bon bah écoute Stéphanie, encore merci, on en a fini avec les questions.

Verbatim Sujet 2

Descriptif sujet :

- Homme de 25 ans
- Cadre dans une grande entreprise
- Fumeur depuis 6-7 ans (a testé la e-cigarette 1 mois)
- 10 cig/j
- Médecin Traitant oui, semi-rural, Nord : Leers
- Entretien fait à mon domicile sans contraintes extérieures

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Entretien :

Chercheur : Alors Quentin, je vais t'expliquer un petit peu comment ça va se dérouler, durant la discussion je vais te poser différentes questions et ce qui m'intéresse c'est ton vécu, ce que toi tu en penses, réponds de la manière la plus libre possible de ce que toi tu as comme expérience.

Sujet de recherche : Ok spontané quoi ?

Exactement !!!! (RIRES) Alors dis moi Quentin, quand je te parle de cigarette électronique qu'est ce que ça évoque pour toi ?

Euh... une contrainte technique, la recharge, l'aspect que tu ne puisses pas être autonome, des fois t'es victime de la batterie etc... euh c'est ce que ça m'évoque, l'aspect électronique de la chose en fait. C'est un peu perturbant pour moi. Oui vraiment l'aspect électronique, la contrainte batterie moi ça m'avait perturbé, avec les chargeurs USB etc... tout ce package là m'embêtait un peu et les liquides, tu vois sur un paquet de clopes on a le descriptif de la contenance, bon est ce qu'il est exhaustif j'en sais rien, mais sur la cigarette électronique, c'est cet aspect de liquide...

Ça te faisait peur par rapport au fait que ça soit des liquides ?

Pas peur, mais le fait que tu as l'impression de ne pas connaître le produit quoi, t'es dans l'inconnu, tu sais pas vraiment à base de quoi est fait le liquide, si il y a une combustion tout ça c'est perturbant.

Et bien justement, toi tu l'as déjà essayée la cigarette électronique ? (ouai) et donc ou en as-tu déjà entendu parler à la base de la cigarette électronique ?

Ooh, (un peu interloqué), bah écoute c'est venu bêtement, en fait j'étais en vacances et je suis tombé sur une boutique, c'était vraiment à l'époque où ça émergeait vraiment fort et c'était de la pure curiosité et je me suis dit et bah tiens jsuis en vacances, j'ai le temps pourquoi pas quoi...

AVIANO Thomas

D'accord

Mais pas de Pub, pas de sites internet, ou des trucs comme ça

Et à cette époque là qu'est ce que tu connaissais sur la cigarette électronique, tu en avais déjà entendu parler ?

Ah non rien du tout, même sur son fonctionnement, vraiment rien. Je connaissais à peine son aspect visuel, j'étais plus sur celle qui ressemble à une cigarette là, que tu peux utiliser, enfin je pense, à usage unique, enfin c'est de l'usage unique, il n'y a pas de recharge etc et je connaissais que celle là.

D'accord, et là comme tu l'as utilisée, à part cette contrainte technique, qu'est ce que t'as ressenti quand tu l'as utilisée? C'est quoi ton vécu à part cette contrainte technique ?

Euh c'est marrant, ça m'a rappelé le narguilé (RIRES), pour être vraiment honnête ça m'a vraiment fait penser à ça euuh, donc ça c'était le premier constat, deuxième euuh, le manque de goût j'ai trouvé par rapport à la cigarette qui laisse un certain arrière goût bon qui agit sur l'haleine etc... là ça m'a marqué et j'avais pas l'impression de fumer et la perte de repère sur combien d'inspirations correspondent à une taf de cigarette. Le fait que tu puisses l'utiliser tout le temps, mais après l'aspect odeur aussi m'a pas mal plu, ça ça me plaisait, l'idée de fumer en voiture, pas de salissures, pour le conjoint, pas d'haleine de cendar, c'était top, ouai j'ai trouvé ça plutôt sympa.

Donc toi par rapport à tout ce que tu as vécu, même si il y a des contraintes techniques, ou que t'aimes bien le fait qu'il n'y ait pas d'odeur, t'en as quoi comme image ? Plutôt une image positive ou plutôt une image négative ?

(silence et se gratte le menton) bah jsuis un peu, en fait j'arrive pas à avoir une image négative parce que j'ai pas de constat, j'ai pas eu une étude claire en disant qu'on est prêt à affirmer que ; comme sur les paquets de cigarettes ; « fumer tue » ou etc. Donc ça me permet pas d'avoir un avis clair, mais par contre du coup ça me met pas en confiance. Parce que je sais pas clairement où je mets les pieds là dessus en disant au moins sur la cigarette classique, jsuis clairement averti et c'est à moi d'assumer les risques, là tu dis est ce que je ne pars pas sur d'autres types de risques euuuuh. C'est un peu ça mon ressenti.

Donc toi tu fais parti de ces personnes qui aiment bien savoir ce qu'il se passe exactement

Ouai ouai (approbation franche)

Là toi quand tu vois sur les paquets de clopes il y a « fumer tue » tu sais où tu vas et à quoi tu t'engages ?

Ouai je sais où je mets les pieds

Par contre avec l'espèce de No Man's Land avec la cigarette électronique ça te

AVIANO Thomas

gêne ?

Oui C'est ça, c'est se dire est-ce que c'est pire que la cigarette classique ou est ce que c'est un peu thérapeutique ? Pour moi c'est les 2 points de vue, c'est est-ce que c'est pareil, c'est juste un autre mode de consommation aussi mauvais, ou est-ce que c'est thérapeutique. Moi c'est l'image que j'en ai de la cigarette électronique, c'est est ce que c'est un nouveau produit ou un nouvel usage thérapeutique, malgré l'aspect nicotine que tu peux avoir dans les patchs, dans les gommes etc... ou est ce que c'est pire avec un autre mode de consommation plus pratique, moins salissant, moins de mauvaises odeurs...

Et toi tu l'utilisais pourquoi ? Pour l'aspect thérapeutique ? Ou pour l'aspect autre mode de consommation ?

Les 2 j'aurais envie de te dire. Même si c'est pas une réponse facile, mais à l'époque j'fumais dans ma voiture

Ouai

Bon voilà ça fout en l'air une voiture (rires), clairement, les banquettes, l'odeur etc,... après je m'étais donné bonne conscience quoi au début en disant j'fume de la vapeur d'eau et pi après voilà.

Ok et à ton avis, pourquoi les gens d'après ce que tu as entendu autour de toi, pourquoi eux l'utilisent ?

Alors au tout début, j'pense que ça remonte à 3 ans, mon achat de la cigarette électronique, euuuh dans les prémices, du coup, comment dire, j'avais eu un échange avec une collègue qui est une très grosse fumeuse et qui a je pense un emphysème et son cardiologue lui avait dit n'arrête pas de fumer, si tu ne peux pas, fume au moins ça, fait pas une coupure brutale, donc là ça m'avait donné une image un peu thérapeutique du truc et après j'ai entendu beaucoup dans les discussions, les « brèves de comptoir », ouai j'ai pris ça et j'ai arrêté de fumer. Ça c'est vraiment pour moi la synthèse que j'ai de tous les échanges, beaucoup de gens qui me disaient ah je suis passé là dessus, j'ai arrêté de fumer. Encore tu vois quand je vois des gens en pause clope, qui accompagnent quelqu'un pour fumer sa cigarette électronique, ça me fait penser à l'ancien fumeur qui arrive pas exactement à détacher. Et après pour moi tu vois je reste sur l'idée que la coupure elle doit être net. C'est un peu comme l'alcool etc...

Pour toi faut être tranché, soit tu fumes cigarette ou cigarette électronique, soit tu arrêtes

Après tu vois, c'est comme l'alcool, le zéro verre c'est impossible, mais moi j'pense quand même que pour la cigarette, soit t'arrêtes soit t'arrêtes pas.

Et justement qu'est ce que tu penses toi du passage exclusif à la cigarette électronique ? Tu fumerais que ça, genre t'es un fumeur et du jour au lendemain tu dis voilà j'passe directement de manière exclusive à la cigarette électronique ?

Moi je pense que pour moi personnellement, c'est risque de surconsommation, pour moi t'as plus de repères, à mon avis il doit exister des modèles qui te disent que t'es a peu près à autant de taf. Moi je me dis que si aujourd'hui j'passe exclusivement à ça, je fais un effort et surement si j'ai pas décidé d'arrêter de fumer je lâcherais l'affaire et je refumerais plus après parce que je reprendrais le plaisir de fumer une vraie cigarette. Mais après c'est par rapport au ressenti que j'ai eu sur mon utilisation à moi tu vois. Je me suis dis, bah ouai il y a pas trop de goût, après je connais pas exactement mon niveau de dépendance à la nicotine, mais je sais que j'ai besoin d'un apport et je l'avais pas tu vois avec la cigarette électronique, j'étais plus dans le gadget là tu vois. Et du coup pour moi c'est un truc tu le sors n'importe où et pi j'ai fait le constat, j'ai un pote non fumeur qui m'a dit « ah tu as acheté ça ? » et je sais plus j'avais mis un goût, parce que le vendeur m'avait mis un panel tu vois, mais moi en fait quand je l'avais acheté jvoulais vraiment me rapprocher du goût du tabac tu vois en me disant, bah c'est mieux mais rapprochons nous du goût du tabac pour que ça me fasse le même apport. Et dans les goûts il y avait de la framboise et mon pote m'a dit « c'est trop bien, c'est un narguilé portatif » et il a tiré 60 lattes comme ça trop content (geste d'utilisation effrénée). Et c'est vrai que ça non plus ne m'a pas donné un bon avis sur le produit quoi.

Ok, et à part cet aspect électronique, pour toi c'est quoi la différence entre les 2 cigarettes.

Bah je crois que c'est euh c'est l'habitude le geste... après t'as l'habitude de ton packaging, de TON paquet de clope, de TON (insiste dessus) briquet, j'pense que c'est un peu ça pour moi, c'est pouvoir allumer SA clope avec SON briquet etc... tout ça j'pense que ça joue beaucoup. Je pense que c'est un peu inconscient, mais c'est des gestes dont t'as l'habitude de tenir ta clope entre les doigts plutôt que d'être là (geste d'utilisation de la e-cig) tu tires tu tires tu sais pas trop, t'appuies sur un bouton (rires) tu vois tout ça ça fait un peu des bulles, le bruit, pour moi c'est pas la cigarette, tu fais de la fumée, c'est une vapeur, ça fait un peu aussi... « gandja » tu peux commencer à jouer en te disant , tu vois c'est facile de faire des ronds avec une cigarette électronique (rires) comme tu les fais avec les narguilés comme quand t'avais 15 ans quoi.

Et est ce que toi tu serais prêt à passer qu'à la cigarette électronique ou pas ?

Non, pour moi c'est je suis fumeur de cigarette ou j'arrête, mais pas d'entre 2, pas de dégressif : la clope, diminuée la cigarette, passer à la cigarette électronique et basta c'est j'arrête ou j'arrête pas.

D'accord, donc pour toi la cigarette électronique c'est vraiment un truc qui est à mettre de coté que ça t'intéresse pas forcément

Ouai , mais là c'est vraiment mon ressenti actuel, après j'ai entendu quand j'ai eu des échos là dessus de part mes échanges , mais pas du tout de documents « officiels » au delà de ce que tu peux lire dans le 20 minutes, moi j'aime bien m'instruire et je préférerais lire un compte rendu de recherche euuuh, j'ai eu que des « brèves de comptoir » sur l'aspect thérapeutique, après c'est un instant T, c'est un peu aussi j'pense pour faire la pub du bazar, parce que la cigarette électronique, j'pense qu'il y a une partie de conformisme aussi, c'est à dire au début, il faut t'assumer avec ça, quand t'es dans un groupe de fumeurs ou du coup tu vas te

AVIANO Thomas

prendre des réflexions etc... je te dis jsuis un peu neutre mais pour moi mon ressenti perso c'est en rien un instrument thérapeutique.

Et t'as l'impression que c'est un truc à part ? Là tu disais une espèce de conformisme

Bah au fil du temps je trouve que ça disparaît, tu vois, c'est un truc que je remarquais en pause clopes que je remarque de moins en moins. Mais je trouve qu'il y a eu un gros effet de mode et ça c'est vu aussi dans le commerce, parce que tu as une paire de mecs qui se sont dit, jvais être auto-entrepreneur, jvais ouvrir une boutique, jvais faire 6 mois, jvais fermer. Euuuh et tu vois il y a des boutiques je les vois ça ne me fait plus tilter euuuh et j pense tu vas à Lille il y a quelques boutiques connues, t'avais la queue dehors, maintenant tu n'a plus de queue. Bon est ce que c'est parce que les gens se sont équipés, je ne suis pas sûr à 100% je crois qu'il y a eu un effet de mode un peu comme tous les produits innovants, c'est une courbe, le concept de la vache à lait

Est-ce que toi tu relies la cigarette électronique à la cigarette manufacturée ou c'est un truc à part ? Vapoteurs/fumeurs.

(réfléchit) Moi je les mets tous dans le même bain parce que pour moi jme fait l'idée que tous les vapoteurs sont des ex-fumeurs, j'arrive pas à me dire tu deviens vapoteur, je sais pas pour moi ça sonne faux et du coup tu te dis, et « bah tu deviens pas vapoteur » justement est ce que là ça ne prend pas son caractère thérapeutique de ceux qui ont envie d'arrêter mais qui ont du mal à arrêter. Donc ils se disent c'est peut être plus agréable que d'avoir un patch. Parce qu'au final j pense que la cigarette électronique c'est uniquement un apport en nicotine. T'as pas vraiment de goût parce que la vapeur d'eau ça nuance quand même pas mal le truc, même si t'as des graduations pas mal dans les produits, de nicotine et de goût, ouai pour moi je les distingue pas.

Et pour toi tu l'associes à un plaisir la clope ?

Ouai c'est les 2 en fait, il y a des clopes qui font plaisir, il y a des clopes qui sont des habitudes et après coup tu te dis « jsuis vraiment une victime » quoi. (RIRES). Non mais clairement et puis bon tu penses aux risques indirectement, tu vois je te parlais de l'apnée tout à l'heure, des fois j'ai vraiment du mal à en faire et jme dis bah « t'assume » enfin au club j'ai jamais dit que j'étais fumeur, sinon ils m'auraient jamais pris !!!! (rires) mais voilà et puis il y a les risques et puis le fait que Clotilde (sa femme) soit infirmière en cardiologie soins intensifs, on va dire que j'ai accès à un jargon un peu plus précis sur la chose et sur les conséquences de la cigarette. Mais oui après il y a des clopes qui font plaisir, tu vois c'est quasi devenu, et se sont les plus dures pour moi de ne pas les prendre, celle pour la digestion, c'est quasiment devenu un instrument de digestion, c'est que tu vois, je fume une clope jme sens mieux, je me dis dès fois je mange et je suis vraiment repu, j'ai tout sur le ventre et je sais que la clope que je vais prendre elle va me faire du bien et après c'est les clopes en terrasse, ouai l'été c'est dur.

Et quand tu fumais la cigarette électronique, c'était un plaisir aussi pour toi ou pas du tout ?

AVIANO Thomas

Bah Non, en fait jme forçais un peu à aimer, jme disais « allez arrête ça t'apporte la même chose que la cigarette » mais intérieurement j'avais pas ce ressenti là, mais du coup j'avais tendance à l'utiliser nettement plus. Et c'était ça aussi pour moi le danger, c'était que tu vois là on est devant la table avec toi, j'ai pas l'idée de m'allumer une cigarette, jvais aller m'isoler sur le balcon etc... alors que jme dis jpeux être en train de regarder un film et de vapoter ça à n'importe quel moment et pourquoi pas un jour me dire, comme ça pue pas, pourquoi ne pas le faire dans mon plumard ? Et tu vois pour moi vu que ça reste l'image de la cigarette comme je fais pas le distinguo cigarette/cigarette électronique, jme dis si tu vapotes dans ton plumard, et que t'es vraiment pas bien, t'allumeras une clope dans ton lit. Et là pour moi c'est un point de non retour.

D'accord, alors par rapport à tout ce que tu connais sur le tabac et sur les dispositifs pour arrêter de fumer, tu fais une petite liste de tout ce que tu connais, tu vois tu m'as parlé de narguilé, de patchs, de gommes, de cigarette tout ça, toi la clope électronique tu la mets à quel endroit ?

Bah jla mettrais au même niveau que euuuh (réfléchit) que la gomme par l'aspect matériel de la chose à l'inverse du patch tu vois parce que je pense il y a pas mal de fumeurs qui bouffent un chewing-gum quand ils sont en manque donc la gomme te donne ça plus l'apport en nicotine, pour moi la vapoteuse te donne l'apport en nicotine et l'aspect matériel de la cigarette donc jla mettrais à peu près au même niveau.

Donc là tu la mets au même niveau qu'un truc thérapeutique donc ?

Ouai

Et pas au même niveau de ce qui est narguilé et tout ?

Ah nonono, parce que je raisonne apport en nicotine finalement

D'accord, et quand on parle dangerosité et nocivité, tu la mettrais où ?

(Silence) (réfléchit) Par rapport à tout ce que je connais ?

Oui que ça soit en tabac : narguilé, chiqué... et les dispositifs d'aide au sevrage

Mmmmm au même niveau que la cigarette... (réfléchit), allez on va dire qu'elle est le cran en dessous avant la cigarette. Jmettrais dans le pire le narguilé parce que je pense que c'est le truc le plus brutal avec le charbon a nu (rire) j pense qu'une latte c'est 20 clopes, bon après il y a les partie drogues qui se fument, après la cigarette et en léger avant d'entamer le vrai thérapeutique jmettrais en entre-deux la cigarette électronique. (rires)

Ok pas de problèmes, et là quand tu fumais la cigarette électronique ou si tu veux recommencer la cigarette électronique, dans ton quotidien, elle avait ou aurait quelle place ?

Ah c'est ça que j'avais du mal à identifier, c'est ça qui m'a perturbé, parce que par

son aspect jte dis tjrs l'odeur etc, parce que tu vois même au boulot on a été obligé d'adapter les règlements intérieurs, parce que il y a un mec qui l'a sortie en réunion, en plus en réunion de délégués du personnel donc il a pas vraiment été finaud, mais tu vois jtrouve que ça montre vraiment ce côté là ou ça fait peur parce que dans ton quotidien tu sais plus la positionner parce que c'est la facilité de l'avoir dans la poche, de pas à avoir à allumer du feu, de pas déclencher d'odeur, tu vois là si j'avais une clope électronique, bah jcrois que je serais en train de vapoter en discutant soit même pendant l'entretien ou pendant l'apéro plutôt que de m'isoler sur le balcon à fumer une cigarette à assumer qu'il fasse froid etc... et jme dis en quantité de nicotine jserais au dessus même si je ne connais pas sa nocivité, peut être qu'il faut 1h de vapotage pour 1 cigarette j'en sais rien... Mais moi c'est ça qui m'embête dans mon quotidien. Et c'est pour ça que personnellement j'arrive pas à lui donner son côté thérapeutique parce que quand tu fumes depuis quand même plusieurs temps tu les connais tes cigarettes, tu sais qu'il y a celle du matin, tu vas interroger plein de fumeurs qui vont te dire, « moi jme lève, je pisse, je bois mon café et ma clope et si j'ai pas bu mon café et fumé ma clope ma journée elle démarrera mal » tu vois c'est comme moi, je sais que je vais sortir d'un bon resto, jsors de table, jvais fumer, par contre le matin là ou je suis content, c'est que je peux attendre jusqu'à 2h après le levé donc jme dis jsuis pas encore trop dépendant

Ok, tu m'as déjà parlé un peu de ton médecin traitant, que tu ne le vois pas souvent, mais bon justement on va mettre ça de coté, mais toi qu'est ce que tu aimerais que ton médecin généraliste t'apporte comme informations sur la cigarette électronique ?

Bah déjà, (réfléchi) la connaissance du produit, j pense qu'on connaît la cigarette et du coup ça devient ton référentiel tu vois, donc je pense qu'il faut pouvoir la positionner par rapport à ce qu'on connaît, parce que maintenant c'est un produit qui existe depuis des années.

Donc tu serais intéressé par une étude cigarette vs cigarette électronique ?

Ah oui carrément carrément. Avec des chiffres assez simple tu vois, des bêtises mais que vaut une latte de vapoteuse contre 1 de cigarette. Pour moi c'est un parallèle indispensable. Justement ça pourrait te permettre dans ta tête de l'inscrire, de te dire euuh, en moyenne jfume 10 lattes sur une cigarette, combien j'en prends sur ma vapoteuse pour avoir le même apport tu vois. Donc ouai un parallèle avec l'apport et les conséquences. Et après euh comment, après ça me refait penser à un truc, j'ai déjà entendu ça en prescription médicale, j'ai un collègue qui m'en a parlé et du coup, j'attendrais si demain on a des valeurs sûres si c'est quelque chose qui peut s'inscrire dans une démarche thérapeutique, moi j'attend du médecin que si il me prescrit ça, c'est pas juste « va te l'acheter parce que maintenant on a des produits qui sont remboursés par la sécu », moi si on me donne ça c'est un accompagnement, c'est à dire que je veux un guide, je veux des points d'étapes en disant voilà où t'en es avec la cigarette électronique, ton ressenti, ta consommation, euuh enfin tu vois il me faudrait ça.

Ouai un peu ce qu'il se passe dans les centres de tabacologie, avec un suivi régulier et ce que tu as vécu pendant l'usage ? et faire un peu la même chose avec une cigarette électronique ? c'est ce que tu attends de ton médecin traitant

Ouai, moi j'attend de l'expertise sur le produit, la substance pour connaître son

équivalent par rapport à la cigarette que tout le monde connaît à peu près. Et j'attends que si ça s'inscrit dans une démarche thérapeutique, il faut un accompagnement tu vois, c'est pas je te dis, je veux pas que mon médecin dise, « écoute dans les magasins ça te coûte 30 balles, nous on met ça sur une prise en charge thérapeutique bah t'iras te faire rembourser par la sécu, tu verras t'arrêtera de fumer un jour » moi j'attends pas ça d'un produit si facile à utiliser et qui est quand même sous la démarche de fumer, parce que si tu prends ça c'est que tu as envie de fumer quand même. Donc moi si demain on me vend ça et que je suis encore fumeur de cigarette classique, j'vais tendre l'oreille et vraiment m'y intéresser, parce que déjà j'ai confiance en la médecine et euhh je sais que ça pourra s'inscrire dans une démarche thérapeutique et qu'on pourra l'utiliser de manière encadrée quoi.

Et jusqu'à arrêter totalement, pas continuer ad vitam aeternam à fumer la cigarette électronique ?

Non non non, il faut un objectif, moi pour moi si on s'inscrit dans la démarche thérapeutique pour la cigarette, c'est l'objectif zéro, après tu dois avoir des patients avec des niveaux d'addictologie différents mais après ça dépend de ce que le produit veut dire, parce que si on me dit juste bah non prends ça tu verras c'est mieux, mais que en conséquence euhh sur le corps c'est pareil, j'vais me dire pourquoi changer ? Si j'vais me dire il y a l'aspect financier, mais donc tu risques de fumer encore plus.

Ok, bon bah écoute je pense avoir fait un peu le tour de toutes les questions, c'était vraiment intéressant, il y avait pas mal de trucs pertinents et des choses qui reviennent par rapport à mon autre entretien. Mais c'était franchement bien. J'espère que tu t'es senti à l'aise pour parler et tout

Ouai carrément, carrément, mais ouai j'te dis moi j'trouve que la dessus on a été trop victime du business, ça m'a choqué, enfin tu vois tu prends toutes les petites villes, t'as au moins un mec qui s'est lancé genre le moins de 30 ans qui a toujours rêvé de créer sa boîte, il se dit j'ai trouvé le marché et en plus j'trouve que ça détruit encore plus l'image de ce produit là parce que tu te dis euhh où il est allé chopper ça, parce que tu sais qu'avec internet, tu peux te fournir au Philippines enfin n'importe où quoi

Et si il y avait un truc genre euhh...

Un label

Oui un label ou un truc conseillé par le gouvernement ou un truc comme ça ?

Ça changerait déjà la donne, parce que moi le mec quand je l'avais achetée, il m'avait vendu des huiles « made in France » et ça m'avait déjà rassuré, c'était le dernier Cap pour me dire allez je teste le produit dans le sens où il m'a dit c'est ce qu'il se fait de mieux sur le marché. Mais voilà le fait que l'industrie soit encadrée etc, j'pense que ça me rassurerait. Que ça soit vraiment encadré, qu'on est sur des produits labellisés que le gouvernement restreigne les fournisseurs etc j'pense que ça changerait déjà beaucoup la donne sur le produit.

AVIANO Thomas

Oui quand tu vois qu'il y en a même dans les petites superettes du coin, ça ne te rassure pas ?

C'est clair, ça traîne, il y en a partout, le moindre tabac en a, tu vois même la superette, enfin moi j'ai l'exemple, on habite à la frontière Belge, on a l'équivalent de Carrefour Market mais en proxy tu vois donc encore plus petit, vraiment la petite superette. Aux caisses t'en as. Tu te dis ça fait combien de temps qu'elle est là, parce que en plus elle est vendue montée, tu te dis mais ça fait quoi 6 mois que le liquide il décante dans le bazar, tu vas allumer et fumer ça...

Bon et bah très bien écoute on va s'arrêter là, encore merci d'avoir accepté de répondre à cet entretien. Je t'enverrai les résultats par mail.

Pas de problème, ça m'intéresse à mort.

Verbatim Sujet 3

Descriptif sujet :

- Homme de 29 ans
- Ingénieur informatique à la recherche d'un emploi
- Vapo-Fumeur qui n'a plus de cigarette électronique actuellement dans l'attente d'en recevoir une
- 15-20 cig/j, 1-2 cigarettes quand il a sa cigarette électronique
- Médecin Traitant oui, citadin, Nord : Loos
- Entretien réalisé au domicile du patient sans contraintes extérieures

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Entretien :

Chercheur : Là si je vous dis cigarette électronique, qu'est ce que ça évoque pour vous quand vous entendez le mot cigarette électronique ?

Sujet de recherche : euh bah déjà cigarette électronique ça me fait déjà un peu bizarre, cigarette... et ... électronique, c'est que c'est déjà par rapport à du courant, fumer de la vapeur...sur le coup j'étais un peu réticent avant de m'y mettre, je suis allé voir des amis, ils m'ont fait un peu tester et c'est vrai que moi personnellement euuuuh j'étais réticent là-dessus. Après quand j'ai commencé, j'ai vu qu'on pouvait avoir avec nicotine ou sans nicotine, forcément moi j'ai pris avec et euuuuuuh c'est comme ça jvous dis que j'ai vachement plus vite décroché et au niveau on va dire, respiration, poumons tout ça on sent quand même la différence, moi personnellement, après je sais pas si tout le monde le ressent, mais jme sentais mieux avec une cigarette électronique.

D'accord, donc ça c'est bien, vous avez déjà commencé à répondre à ma question suivante, Quel est votre vécu par rapport à cette cigarette électronique depuis le début, lorsque vous avez commencé ? Qu'est ce que vous avez ressenti par rapport à l'usage de la cigarette électronique ?

Bah vu que là j'ai plus la cigarette électronique pour le moment, je me sens encombré depuis le temps que je reprends la cigarette on va dire.

D'accord, et quand vous l'avez eue cette cigarette électronique, qu'est ce que vous avez ressenti la toute première fois que vous l'avez eue entre vos mains ?

AVIANO Thomas

Euuuh bin.... Pfff.... Comme une nouveauté en fait, on va dire comme un nouveau Burger, vous voyez (rires) non mais sérieux c'est la nouveauté, on essaye et on verra bien quoi.

Et qu'est ce que vous avez ressenti la première fois que vous avez fumé ça, mis à part la nouveauté ?

Euuuh, j'avais pas dire un dégoût, mais plutôt... je sentais ça fort, c'était une fumée assez... j'ai trouvé plus épaisse (la fumée) que la cigarette classique, donc j'ai eu du mal à tirer dessus au début, mais bon, il faut s'y habituer en fait. Maintenant que l'on peut doser par rapport à la puissance et la vapeur, une fois qu'on a trouvé le bon Voltage, vu que c'est par volt qu'on parle, ça passe tranquillement

Vous c'était quoi au départ ce que vous aviez comme e-cigarette ?

Moi j'ai pris la toute simple, regardez (il me sort le reste de sa e-cig), parce que là j'ai pétié en fait, c'est tout le système, j'en avais un deuxième, tiens regardez il commence à fuir celui là... j'en avais un deuxième comme ça mais en fait, j'ai le pas de vis qui a cassé dedans, je ne pouvais pas réinstaller celui là.

Ok, et dites moi, vous en avez entendu parler où la toute première fois de la cigarette électronique ?

A la télé, et dans les tabacs en fait.

Vous avez vu ça dans les tabacs et vous avez posé des questions pour savoir ce qu'il en retournait ou ce sont vos amis qui vous ont guidés ?

Non, c'est d'abord les amis qui m'ont montré le système avec les grosses grosses, notamment les grosses batteries. Moi j'avais pris une simple histoire de tester pour voir si ça me convenait, parce que voilà c'est quand même un achat, c'est quand même à peu près 50 euros pour une bonne e-cig et je préfère les petites, parce que quand on prend un liquide trop élevé en nicotine, on va le ressentir direct dans les poumons, avec les vraiment grosses (batteries). Là on peut doser et vraiment savoir ce que l'on consomme en fait, moi je sais qu'avec celle là je faisais à peu près un remplissage par jour.

AVIANO Thomas

Et est ce que vous connaissez exactement le fonctionnement de la cigarette électronique ? comment la vapeur arrive etc... ?

Oui je me suis aussi renseigné la dessus, enfin au niveau du système électronique, donc en fait c'est une, enfin d'après ce que j'ai entendu et d'après ce que j'ai vu, apparemment c'est une batterie qui alimente une résistance, que cette résistance chauffe le liquide et après le liquide se transforme en vapeur une fois qu'on tire dessus en fait.

Et ce fonctionnement vous vous en êtes intéressé avant de l'acheter ? Vous vouliez savoir où vous alliez avant de fumer n'importe quoi ?

Oui, oui tout à fait.

Vous connaissez la constitution des liquides ou pas du tout ?

Non non ça je me suis pas trop renseigné sur les liquides, je sais que bon il y a des parfums, il y a de la nicotine, j pense qu'il ne doit pas y avoir que ça, il doit y avoir des choses pas très bonnes aussi comme dans la cigarette classique et bon après comme quand on est fumeur, c'est une drogue quoi dans tous les cas

Vous voyez moi je suis neutre là vis à vis de la cigarette électronique dans cette étude, j'aimerais vraiment avoir votre propre retour et votre propre expérience, ne vous laissez pas influencé par les questions qui ont une tournure plutôt pour et contre la cigarette électronique.

Pas de soucis

Pour vous l'image de la cigarette électronique qu'est ce qu'elle évoque pour vous ? Est-ce quelque chose de plutôt positif ou négatif ?

Bah déjà j me dis, euuuuh, au niveau coût c'est moins cher, déjà ça (en montrant une recharge) c'est 10ml les ptis liquides, on paye ça à peu près 4 euros, euuuuh dans une cartouche liquide comme ça, moi je mets euuuuh 1,2ml donc on fait à peu près on va dire 8 remplissages, donc 8 remplissages donnent 8 jours, donc voilà j trouve ça plus intéressant que de fumer des tubes, une boîte de tubes c'est déjà 4 euros, une boîte de tabac, on arrive à 15 euros voilà ça grimpe vite

AVIANO Thomas

Outre cet aspect financier, est-ce qu'il y a quelque chose que vous voyez positif ou négatif ? Qu'elle image elle évoque pour vous cette cigarette ?

Bah je trouve ça déjà plus propre déjà aussi, ça fait on va dire euuh moins vulgaire on va dire, jtrouve ça plus discret mais euuh, moins nocif pour l'entourage aussi quoi.

Vous avez l'impression que niveau social c'est plus acceptable et passe partout d'utiliser la e-cig ?

Oui voilà tout à fait.

Et qu'est ce que vous entendez par « propre » exactement ?

Bah déjà au niveau, bah faut dire ce qu'il en est, quand on fume une cigarette on a l'odeur sur les mains, on n'a pas forcément une haleine aussi très agréable, on fait la bise à quelqu'un ou on embrasse sa compagne, quand ils ne fument pas, c'est pas forcément agréable.

Et tout ça avec la e-cig vous ne l'avez plus ?

A part le goût en fait du parfum qu'on a pris, je trouve que c'est plus propre, même au niveau esthétique, voilà il n'y a plus besoin de cendrier, euuh on peut le ranger dans la poche...

C'est vrai, Pour vous, la cigarette électronique elle sert à quoi ? En gros vous l'utilisez pourquoi vous ?

Silence (a du mal à répondre)

Alors je vais préciser un peu la question, est ce que pour vous c'est un outil pour arrêter la vraie cigarette ou est ce que c'est quelque chose qui vient se substituer à la cigarette faute d'arrêter ? Ou est ce que c'est un gadget qui arrive comme ça pour s'amuser ?

AVIANO Thomas

Non moi c'est vraiment plus pour arrêter de fumer, déjà j'ai madame qui a déjà arrêté de fumer par rapport à la grossesse, et d'autres soucis de santé, ça fait une 10aine ou une 15aine de jours qu'elle a arrêté, donc je me dis qu'en faisant ça jvais aussi essayer de l'encourager, déjà moi aussi d'arrêter et personnellement aussi pour les enfants, pour dire de ne pas les intoxiquer par la suite, ne pas leur faire découvrir la cigarette aussi quoi.

Pour vous c'est important que vos enfants n'apprennent pas à connaître la vraie cigarette et qu'ils vous voient plus avec une e-cig ?

BAH qu'ils n'apprennent pas du tout ça serait bien, qu'ils ne l'utilisent pas ça serait encore mieux, dans ce cas la cigarette électronique ça serait un atout on va dire, parce que je me dis voilà moi je me suis mis dans la cigarette manufacturée malheureusement, je n'en suis pas fier non parce que voilà, il y a les soucis de santé derrière et tout ça donc euuuh j'ai un regret d'avoir fumé quand même la première cigarette, jle dis sincèrement.

Concernant les enfants, est ce que ça vous fait peur que eux utilisent la e-cig ?

Bah peur non, mais jles conseillerais on va dire, après une fois qu'ils sont adultes, je ne peux pas non plus leur interdire tout vu qu'ils seront majeurs, mais ce que je veux dire c'est que jles mettrais en garde après je ne peux pas faire mieux que ça.

Et dans ces cas là vous leur conseillerez plus quoi, de prendre la clope, la cigarette électronique ou rien du tout ?

Bah plutôt rien du tout forcément, mais euh si ils me demandaient mon avis je préférerais leur dire la cigarette électronique. Après je me dis aussi par rapport à leur époque, il faut dire ce qui est, nous on a plus connu le tabac et tout ça, il vont rester dans leur temps, donc ils vont plus rester technologie... Après ça se peut après qu'on aura peut être une pastille dans la bouche pour dire de fumer quoi... (avec l'évolution des technologies) on va aller très vite dans ce domaine avec l'évolution et les avancées technologiques, je le sais très bien étant donné que je suis technicien informatique déjà donc je sais que ça va très très vite, donc voilà on va peut être passer à d'autres méthodes de fumer, ou d'autres méthodes ou façons de se nourrir ou autres donc euuuh...

Vous avez des gens autour de vous qui utilisent la cigarette électronique ?

Oui j'ai des amis qui en ont, oui

AVIANO Thomas

Selon vous, ils l'utilisent pourquoi eux ?

(respiration profonde) Moi c'est plus pour l'arrêt, eux c'est plus je pense pour l'esthétique aussi et dire de faire comme tous les jeunes, limite entre guillemets, c'est devenu une mode quoi. Donc j'ai certains amis, c'est plus pour ça, pour montrer qu'ils l'ont et que ils peuvent se permettre d'acheter ou autre, moi je prends ça pour déjà arrêter de fumer et puis c'est moins coûteux, faut dire ce qu'il en est.

D'accord, pour vous à quelle place de dangerosité et de nocivité vous la mettriez cette cigarette électronique ? Alors je dis ça par rapport à tout ce que vous connaissez dans le panel des choses qu'on fume mais aussi des choses pour arrêter de fumer. (Explications des différents dispositifs) la cigarette électronique par rapport à ça vous la mettriez à quel endroit ?

Bah moi je la mettrais au niveau de tout ce qui pour arrêter de fumer genre les patchs etc, moi je pense que c'est une méthode pour arrêter de fumer plutôt qu'un plaisir de fumer.

Et pour vous qu'est ce qui est le plus dangereux, genre est ce que vous pourriez me faire un classement avec la cigarette électronique dedans ?

Bah déjà jmettrais en premier la chicha, jtrouve ça beaucoup plus agressif, j'ai déjà aussi testé la chicha euuuh on m'a déjà expliqué qu'il y avait plus de choses nocives dans la chicha vu que c'est du tabac froid en pâte et jtrouve ça plus toxique, après je mettrais la cigarette, euuuuh ensuite la cigarette électronique, les patchs et les gommes à mâcher.

Vous la mettriez quand même juste en dessous de la cigarette ?

Oui car il y a quand même de la nicotine d'autres produits dont on en connait pas la nocivité, enfin que moi je ne connais pas personnellement et voilà quoi

Est ce que quand vous aviez la cigarette électronique vous l'utilisiez au quotidien ?

Oui tous les jours

AVIANO Thomas

Qu'est ce que vous pensez du passage exclusif à la cigarette électronique ? Est ce que c'est faisable ? Est ce que c'est bien ?

Moi je trouve ça faisable, mais par contre pour les gros gros fumeurs, euuuh faudrait forcément passer sur un liquide très dosé en nicotine, pour dire d'avoir la dose de nicotine qu'ils fument à la journée. Mais sinon après faut trouver aussi le goût adéquat, moi je sais que je suis plus fruits ou autres, il y en a qui sont plus coca et ainsi de suite, mais de passer exclusivement à la cigarette électronique, moi je trouve ça plus agréable en fait. On a pas l'arrière goût de nicotine ou désagréable de la cigarette. Moi personnellement le matin il me faut ma cigarette et avec la cigarette électronique j'en suis dégoûté de la cigarette normale, après il y a le corps qui réclame un besoin de nicotine.

Est ce que vous pensez que le passage exclusif ça pourrait être une réponse à des personnes qui font que fumer et qui ne veulent pas forcément arrêter ?

Je pense qu'il y a une histoire de volonté quand même dans tout ça, avoir la volonté de dire jvais arrêter de fumer ou jvais passer à la cigarette électronique. Si on n'est pas motivé, pour la prendre, on ne la prendra pas.

D'accord, alors pour vous qu'est ce que vous voyez comme différence entre la vraie clope et la cigarette électronique ?

Euuuh bah déjà il faut pas de feu, c'est déjà un truc en moins dans la poche, parce que on n'a pas de feu pas d'allumette, on ne peut pas allumer sa cigarette, tandis que la cigarette électronique on appuie dessus, boum ça fonctionne, vous allez me dire si on a plus de batterie le problème reste le même Ok mais bon maintenant dans chaque voiture on a au moins un chargeur USB ou autre et on peut la recharger. Ensuite pour ceux qui fument des roulées, on a plus de feuilles, on ne peut plus fumer, ou on a plus de tabac, on ne peut pas fumer, tandis que la boum on appuie dessus et on peut. C'est plus simple, jtrouve ça beaucoup plus simple au niveau de l'utilisation et niveau esthétique, c'est plus agréable aussi d'avoir une seule chose dans la poche plutôt que 2 ou 3 avec des roulées, le tabac, le filtre, le briquet voilà quoi

Et cette facilité, est ce qu'elle a une répercussion sur votre consommation ? Vous avez l'impression de l'utiliser plus ou moins ?

AVIANO Thomas

Moi c'est par envie, voilà dès que j'ai envie d'une cigarette et que j'ai ma cigarette électronique, je tirerais plus sur ma cigarette électronique que de me faire une cigarette. ça c'est sur, vu qu'il y a aussi comme je dis derrière la volonté d'arrêter de fumer.

Quand vous voyez des gens dans la rue qui fument la cigarette électronique que vous connaissez ou non, est ce que ça vous donne plutôt envie d'aller les voir ? D'un point de vu social quand vous êtes en soirée avec des amis est que vous aborderiez le sujet ? Trouvez vous que ça rapproche un peu ou pas ?

Oui je pourrais. Ce qu'il y a de bien aussi avec la cigarette électronique, c'est qu'on peut la fumer n'importe où, là aussi l'avantage aussi qu'on peut avoir quand on est gros fumeur en fait, c'est qu'on peut la fumer en intérieur, au boulot, jdirais pas chez le médecin, mais bon limite quoi... (Rires) enfin bon ce que je veux dire, c'est que dans des lieux publics où malheureusement on ne peut plus fumer, genre dans les cafés, dans les restaurants, là on pourrait plus se permettre de la fumer parce que voilà, la fumée est peut être moins nocive que la cigarette classique.

Et vous vous l'utilisez n'importe où ?

Non je me dis il y a quand même des lieux publics où je ne me permettrai pas. Même s'il y a des enfants ou autre, j'essaierais de me mettre à l'écart, je me dis ça reste quand même du tabac liquide et voilà tout le monde n'aime pas forcément l'odeur, le goût ou autre pour dire de se prendre de la fumée en pleine tête s'il y a un coup de vent ou autre

Est ce que vous vous seriez prêt à n'utiliser que la cigarette électronique ?

ouai totalement

Et pourquoi ?

Bahh il y a aussi le désir des enfants parce qu'ils savent que la cigarette c'est pas forcément très très bon pour nous en tant qu'adultes, moi il y a aussi le désir d'arrêter de fumer parce que je me dis voilà me sortir de ça, ça serait vachement bien parce que au niveau respiratoire, santé tout ça, jvoudrais bien arrêter par rapport à ça et reprendre le sport aussi, donc jme dis que je ne me baladera pas en faisant du sport avec la cigarette électronique. Donc si ça peut me faire arrêter entièrement, oui je ne fumerais que ça et jle conseillerais aussi à des personnes.

AVIANO Thomas

Vous quand vous fumez la cigarette électronique est ce que c'est dans le cadre d'un plaisir ?

Je dirais oui et non en fait, parce qu'on va dire que le goût peut être agréable, mais il faut trouver vraiment LE goût qui convient c'est sympa, et se dire ah tiens j'en ai trouvé un autre, voilà ça peut être sympa, et euuuh, je me dis voilà il faut quand même pour des gros fumeurs, l'apport de nicotine dans le sang que l'on a besoin, ça reste une drogue de toute façon donc c'est l'organisme qui demande si on est gros fumeur

D'accord, et pour vous la cigarette manufacturée, est ce que elle aussi s'inscrit dans le cadre d'un plaisir ou pas ?

Non, moi jle prends pas pour un plaisir, je le prends vraiment par envie en fait, pour dire de... bah un stress par exemple, ça va faire fumer beaucoup plus.

Est ce que pour vous la cigarette électronique c'est quelque chose qui est à part ? Est ce que pour vous les vapoteurs comme on les appelle, sont un peu à part par rapport aux fumeurs ou vous les englobez tous dans la même catégorie ?

Ah non moi c'est pareil, pour moi c'est exactement la même chose, parce que je me dis bah après j pense il y en a qui la prenne sans nicotine, mais dans ce cas là je ne trouve pas ça des fumeurs, dans ces cas là ça ne sert à rien qu'ils la prennent si c'est simplement pour avoir un goût, dans ces cas là ils prennent des chewing-gums quoi.

Et si c'était des gens qui fumaient beaucoup et qui avec ça avaient diminué petit à petit leur taux de nicotine pour en arriver à 0, vous en penseriez quoi ? ça serait pareil pour vous ? Autant qu'ils arrêtent totalement si ils sont à 0 ?

Non je pense que ça pourrait les aider aussi parce que, les débuts c'est vrai on va s'amuser à tirer dessus, tout ça, c'est marrant, mais ça peut être tout de même un bon moyen pour arrêter de fumer je pense.

Vous au quotidien, la cigarette électronique elle a quelle place ? Est ce qu'elle a une place importante, genre l'avoir partout et tout le temps sur vous ?

AVIANO Thomas

Bah, vu que je suis fumeur par avance, euuuh après au quotidien oui j'en ai besoin rapidement parce que un coup de stress ou un coup d'énerverment forcément j'ai envie de fumer, donc forcément l'avoir sur soit c'est bien, mais euuuh, parfois je la laisse sur le meuble TV, elle reste là, je n'y pense pas quoi

Ca vous arrive de la laisser de côté, de ne plus y toucher et de ne pas fumer?

Oui tout à fait, bah après ça reste toujours la même chose, il faut trouver la bonne dose de nicotine si on en a besoin, une fois qu'on a tiré 2-3 lattes dessus on peut la laisser genre une demi heure sans y toucher quoi.

Avez vous l'impression de l'utiliser un peu plus étant donné que par rapport à une clope vous devez l'allumer ou même la faire (paquet de tabac + tube à côté de moi) ?

Non je le fais vraiment à l'envie, comme pour une cigarette.

Qu'est ce que vous vous aimeriez comme informations ou aide de la part de votre médecin généraliste vis à vis de la cigarette électronique ? Qu'est ce que vous aimeriez connaître ou avoir comme suivi ou accompagnement ?

Bah déjà savoir ce que l'on fume tout simplement, plus en détail et savoir ce qui est toxique et forcément je vais pas dire ce qui est bon mais moins nocif, parce que bon il n'y a rien de bon dans la clope déjà. Mais ce que je veux dire c'est peut être aussi un autre moyen d'arrêter de fumer parce que j'ai un ami qui prenait des patchs aussi et il m'a déjà fait un malaise avec des patchs, donc jme dis les patchs et les gommettes je ne suis pas trop pour, après voilà chacun son choix, mais euuuh ouai peut être une méthode pour arrêter, savoir quand moins doser la nicotine ou si on peut avoir des conseils pour l'envie d'arrêter de fumer, je voudrais bien que le médecin si il peut me proposer je l'écouterais, je lui donnerais peut être mon pour et mon contre, je ne serais pas forcément d'accord avec lui, mais conseiller les fumeurs pour essayer de moins consommer et/ ou d'arrêter ouai.

Vous aimeriez en fait un plan de bataille qui soit calqué sur la cigarette électronique si j'ai bien compris et qui vous dise bah voilà, on essaye de faire par exemple 1 mois avec autant de nicotine dans le truc après on diminue etc... ?

Ouai ouai genre un planning c'est ça, ouai genre je ne sais pas si il faut une prise de sang ou un truc pour le suivi tous les mois, en faire une voir si ça augmente

AVIANO Thomas

Et peut être aussi un suivi régulier ? Est que ça c'est important aussi pour vous ?

Bah moi, voulant arrêter oui, après il y a vraiment des gros gros fumeurs, qui veulent vraiment pas arrêter, j pense pas que ce serait faisable, mais après voir avec les personnes qui ont peut être envie d'arrêter ou même ralentir ou prendre que la cigarette électronique, leur proposer on va dire un planning j pense que ça serait pas mal ouai

Est ce que il y aurait d'autres choses que vous aimeriez entendre vis à vis de la cigarette électronique de la part de votre médecin traitant ? Hormis ce dont on a parlé là ?

Bah peut être donner les conséquences aussi, genre les soucis de santé qui peuvent s'aggraver, ou après je connais pas trop mais c'est surtout les poumons qui prennent, après euuuh on va dire plus sensibiliser les personnes

Ensuite je voulais savoir aussi, quelles données est ce que vous aimeriez connaître par rapport à la cigarette électronique de la part de votre médecin ? études etc...

Euuuh bah moi c'est surtout les risques en fait, savoir ce qui peut être développé par rapport au corps, parce que ça reste quand même chimique donc euuuh peut être les soucis par la suite de santé qu'on peut avoir, ou s'il y a des personnes qui peuvent être allergique ou autre, voilà vraiment les gros points on va dire de santé, après ouai peut être voir s'il existe un système pour faire sans en fait, pour dire si ça peut provoquer un cancer plus grave que la cigarette classique, Ok là ça me ferait aussi réfléchir quoi

Et ça ne vous ferez pas retourner vers la cigarette ?

Non parce que je me dis si j'arrive à lâcher la cigarette en prenant ça, et après on me dit que la cigarette électronique, ça me fait des effets aussi mauvais au niveau de la santé comme la cigarette et le tabac oui j'y réfléchirais à 2 fois et j me dirais dans ce cas vaut mieux stopper.

D'accord, et d'une manière un peu plus générale on va dire, pas par rapport forcément à votre médecin traitant, par rapport aux médias, au gouvernement ou autres, qu'est ce que vous aimeriez qu'il fassent vis à vis de la cigarette électronique ?

AVIANO Thomas

Euuhhhh... ; pfff, bah jvous dis mois c'est plus on va dire, je vois qu'il y a de plus en plus de jeunes qui fument la clope classique et électronique, euuuh plus essayer de les choquer en fait, voilà leur dire il y a ça comme danger, vous vous provoquez ça, c'est pas forcément utile, on va dire que c'est pas utile en fait déjà pour le corps, ouai plus les sensibiliser, les toucher, bah comme avec les accidents à la Télé (parle de la campagne de prévention routière). Et peut être leur faire comprendre que si il y a la possibilité d'arrêter que voilà il y a des moyens.

Est ce que vis à vis de l'usage exclusif de la cigarette électronique donc utiliser que ça est ce que vous avez autres chose à dire ou un sujet que vous aimeriez aborder par rapport à la cigarette électronique ?

Euuuh je pense qu'on a déjà fait pas mal le tour, j'aurais rien à ajouter, euuuuh non ou bien qu'il faudrait peut être que si on passe à la cigarette électronique c'est bien beau mais qu'on essaye de trouver on va dire ptet une autre fumée sans fumée, mais voilà, une fumée moins nocive pour les personnes qui sont autour, histoire de diminuer les risques, voir ptet même carrément essayer de condamner la cigarette totalement comme ça plus de fumeurs, déjà on a assez de pollution donc faut pas en rajouter.

Bon et bien merci beaucoup en tout cas, on a pas mal parlé sur le sujet.

Ah oui j'ai oublié de vous dire une fois aussi ça m'est arrivé de tomber en panne de cigarette électronique, alors je me suis dis tant pis pour toi, tu fumeras pas. J'ai pas racheté de paquet de cigarette pour autant, jme suis dis j'ai ce qu'il faut à la maison, jvois pas pourquoi j'aurai à racheter un paquet. Là c'est de ma faute donc j'assume.

Donc vous le coté électrique vous dérange pas, d'être victime de la batterie ?

Non même si les nerfs sont un peu là, mais je refumerais pas de cigarettes derrière, il y a des fois aussi, la pression des enfants pour arrêter de fumer, elle est là, ils me disent « quand est ce que t'arrêtes de fumer » ils ont 7 et 9 ans. De même c'est parfois un peu vexant quand on dit ouai t'es allé fumer tu pues. Ça je ne l'ai pas avec la cigarette électronique.

C'est vrai, allez bonne journée à vous.

Verbatim Sujet 4

Descriptif sujet :

- Homme de 60 ans
- A la recherche d'un emploi depuis 4 mois
- Fumeur qui a déjà essayé la e-cig une fois
- Une 20aine de cig/j.
- Médecin Traitant oui, citadin, Nord : Loos
- Entretien réalisé au domicile du patient sans contraintes extérieures

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Entretien :

Chercheur : Là si je vous dis cigarette électronique, qu'est ce que ça évoque pour vous là comme ça de but en blanc?

Euuh la chimie,

Essayer de développer un petit peu, qu'est ce que ça veut dire pour vous ?

Bah c'est pas naturel, c'est euuh, c'est toxique je pense, enfin je pense quoi.

Et qu'est ce que vous entendez par toxique du coup ?

Comme je dis, c'est pas naturel, donc c'est des produits euuh, chimiques, à mon avis, les colorants, euuh tout ce qui s'en suit quoi. Donc je sais pas si c'est aussi bon que la cigarette quoi. On sait pas vraiment ce qu'il y a dedans quoi.

Ensuite, qu'est ce que vous connaissez de la cigarette électronique ?

Bah pas grand chose...

Par rapport à son fonctionnement, au mécanisme et tout ça ?

AVIANO Thomas

Ouai je sais que le produit est chauffé et c'est de la vapeur qui... c'est des produits toxiques à mon avis. Je sais pas vraiment exactement là, je parle un peu dans le vide mais bon. Vu que comme j'ai regardé un peu ce que pensaient les gens.

Et vous vous en avez déjà essayée une?

Ouai et comme jdisais les doses sont trop fortes et ça arrache tout là.

Au départ vous en avez entendu parler à quel endroit ?

Bah... (se tournant vers sa femme) c'est où Isa que j'ai vu quelqu'un fumer une...cigarette électronique ? Magalie jcrois ? Ouai chez mon beau frère et ma belle sœur, ils fument une cigarette électronique.

D'accord c'est quelqu'un de la famille chez qui vous avez vu ça pour la première fois ? Et à la télé aussi, des pubs ?

Ouai voilà dans la famille, à la télé un peu aussi et sur internet, il y a des pubs, mais ça m'intéressait pas tout de suite quoi, après au travail aussi, il y en a beaucoup qui fument ça.

Ok, quel est votre vécu vis à vis de votre expérience avec la cigarette électronique ? Qu'est ce que vous avez ressenti quand vous l'avez utilisée ?

Bah jvous dis, comme les doses sont fortes, j'ai pas continué, il faut que je prenne des doses moins fortes pour euuuh voir ce que ça dit.

Ca vous a fait quoi la première fois que vous l'avez utilisée ?

Oooh bah ça m'a (faisant un geste de va et vient au niveau de sa gorge et ses bronches) irrité, ouai franchement ouai, c'était des 12 je crois (en parlant des liquides) jvais essayer de prendre la moitié.

Ok...Alors pour vous la cigarette électronique elle représente qu'elle image ? Elle a une bonne image ou plutôt une mauvaise image ?

AVIANO Thomas

(silence) bah d'après les opinions que j'ai vues sur internet il y en a qui sont pour, il y en a qui sont contre

Et vous ? C'est ça qui est intéressant, et vous surtout ?

Je peux pas dire, j'ai pas vraiment fumé dessus donc euuh

Et même sans l'essayer pour vous ça a quelle image ? Quand vous voyez ça, c'est plutôt bien, c'est plutôt pas bien ?

Ouai sisi, ça peut être bien, pour la santé, le budget... ouai ça peut être bien, après faut voir vraiment si c'est pas nocif, après il y a des médecins qui pensent que c'est bien, d'autres qui pensent que c'est pas bien euuh, voilà. Ouai le tabac après c'est vrai que c'est naturel, mais bon c'est nocif aussi hein...

Vous êtes un peu partagé en fait en parlant de ça ?

Ouai ouai tout à fait

Pour vous elle sert à quoi la cigarette électronique ?

(silence) oui ça euuh, ça sert à diminuer jcrois euuh, c'est de passer un cap quoi, de D'arrêter de fumer la cigarette... la vraie cigarette

Pour vous c'était pour ça que vous l'avez prise à la base ?

Ouai ouai c'était pour essayer de m'en sortir, pour essayer de diminuer

Selon vous, les gens qui l'utilisent dans votre famille, eux l'utilisent pourquoi ?

Bah question de budget et santé, pour eux ils sont satisfaits, ils sont satisfaits ouai...

Et est ce que eux c'était aussi dans l'objectif de diminuer la cigarette et de l'arrêter ou est ce que c'était un autre moyen de consommer de la nicotine ?

AVIANO Thomas

Ouai ouai c'est pour ça ils ont pas plus envie d'arrêter de fumer que ça

Ok, Pour vous, a quelle place vous la mettriez la cigarette électronique en terme de dangerosité et de nocivité dans tout ce que vous connaissez chicha cigarette, pipe...mais aussi patch gomme à mâcher...ce genre de chose pour arrêter. A quel endroit vous la situez, plus vers le côté fumeur ou vers le côté j'essaye d'arrêter?

En deuxième position juste après la cigarette, j pense que c'est thérapeutique, j pense que ça doit être dans la tête des gens parce que quelqu'un qui fume la cigarette électronique, j pense que il a pas envie d'arrêter de fumer la cigarette. Quand on fume une cigarette, on la fini, après on en refume une peut être euuuuh un quart d'heure après, avec la cigarette électronique euuuuh on tire beaucoup plus dessus bah nous sur une cigarette, on va fumer combien euuuuh une quinzaine de tafs, euh ils vont ptet fumer pendant plus longtemps et c'est ptet aussi nocif, ptet même plus nocif

Et vous en tant que fumeur, est ce que ça vous intéresse ce genre de chose ou pas ?

Bah déjà à mon âge je pense pas changer hein. Je pense que ça doit différer un peu le savoir, parce que le corps est habitué, il est habitué à une certaine chose (nicotine) on change tout quoi, c'est comme quand on fait régime, tout y est chamboulé, à mon avis hein.

Je connais des gens qui ont arrêté de fumer et ils sont quand même mort 1 an après donc euuuuh après c'est autre chose aussi, il y a ceux qui arrêtent la cigarette et qui boivent de l'alcool à la place, c'est pas la peine.

Et vous dans votre quotidien, est ce que la cigarette électronique elle a un intérêt ? Est ce que ça vous intéresse ce genre de méthode ou pas du tout ?

Ouai ouai si c'est... comme j'ai pas beaucoup d'informations, les informations sont mitigées donc d'un côté c'est bien, d'un côté c'est pas bien. Moi c'est les questions santé ptet, budget aussi, ça peut être intéressant, faut voir, c'est vrai que question budget c'est intéressant. Après la santé je sais pas, il faut, il aurait fallu que je la fume la cigarette électronique pendant 1 mois pour voir. Il y en a c'est vrai qui disent qu'ils dorment mieux, mangent mieux, donc ça peut être bien.

Vous l'avez utilisé pendant combien de temps ?

Pfff bah je vous dis dès que j'ai pris une taf, pffiouuu, j'ai fumé une dizaine de tafs, ça va se passer, parce que le temps que je m'y habitue

AVIANO Thomas

D'accord, vous qui êtes fumeur, qu'est ce que vous pensez du passage exclusif à la cigarette électronique ? C'est à dire je passe de la vraie cigarette à que la cigarette électronique ?

(silence) euuuuh pff, jvous dis ça peut être bien, mais faut être un peu plus informé quoi. On a pas assez d'informations je trouve. Je vous dis c'est mitigé, il y en a ils disent c'est bien, d'autres non, l'un dit c'est toxique, l'autre bien. Mais bon On peut pas savoir maintenant.

Vous êtes encore dans l'expectative ?

C'est vrai que la cigarette électronique c'est quand même moins nocif que le tabac.

Oui mais vous en tant que fumeur est ce que ça vous intéresserait de passer que à ça ?

Je passerai peut être à cette méthode là, je serais peut être obligé, si j'ai des problèmes de santé avec la cigarette, si j'ai des palpitations, que je ne suis pas bien, mais tant que je me sens bien je reste comme ça

D'accord, pour vous c'est quoi la différence entre ces clopes là et la cigarette électronique ?

Pour moi ? bah jvous dis, le tabac c'est naturel, c'est vrai que c'est naturel, c'est pas... bon il a ptet des choses de rajoutées je ne sais pas vraiment non plus, là non plus on est pas vraiment informés. Et avec la cigarette électronique c'est pareil, c'est pas naturel (rire...). Et puis ils disent qu'il y a quand même des produits chimiques dedans, des colorants, même les arômes tout ça c'est pas naturel.

A part le côté chimique, pour vous la différence de nocivité entre les 2 elle existe ou pas ?

Dangerosité ? (Investigateur : ouai) (silence), on peut pas tellement bien répondre, on ne connaît pas non plus les... pour moi c'est plus naturel le tabac

Et vous la clope vous la connaissez bien ? La vraie cigarette ? Vous connaissez bien ce qu'il y a dedans ?

AVIANO Thomas

Moi je prends du tabac à rouler donc euuh. C'est un peu plus sain. D'après moi. Parce que les vraies cigarettes, j'arrive pas à les fumer, ça a un drôle de goût, mais bon si j'en ai pas ; pour me dépanner ouai (rire et touse)

Lorsque vous voyez des gens avec une cigarette électronique en train de fumer que vous connaissez est ce que ça vous donne plus envie d'aller vers eux pour discuter de ça ou non ?

Ouai j'ai déjà posé des questions et tout. ouai ouai, ça m'intéresse. Il y a beaucoup de choses qui sont plutôt positives.

Quand vous l'avez essayée la première fois vous avez tout de suite refumé après ? Où vous avez essayé sur une journée de fumer que ça ?

Non non j'ai carrément zappé.

Et vous avez ressenti quoi la première fois que vous l'avez utilisée ?

C'est comme une cigarette normale, une cigarette légère, mais là c'était trop fort dans la gorge, j'ai pas approfondi plus au final, j'ai toussé tout de suite.

Vous d'après votre expérience et si vous trouviez le bon dosage, vous seriez prêt à utiliser que la cigarette électronique par rapport à la cigarette manufacturée ?

Peut être que si j'étais plus jeune, je le ferais, mais là aujourd'hui non

Et pourquoi vous feriez ce changement ?

Pour la santé déjà, le budget, mais ça n'arrête pas l'envie de fumer je pense pas, il y en a beaucoup ils ont pris ça, ça fait un moment qu'ils l'ont et ils continuent avec quoi. Donc il y a toujours ce côté qui empêche d'arrêter de fumer quoi. C'est pas vraiment une aide dans ce cas, il y en a ils ont réussi à arrêter de fumer, mais il y en a beaucoup ils prennent que ça.

Alors est ce que pour vous la vraie cigarette c'est un plaisir ?

AVIANO Thomas

Ouai bien sur, ouai il y a des moments dans la journée c'est un plaisir du moins après le café tout ça. Mais par contre il y en a ils se lèvent et ils fument sans même boire un café tout ça, moi je ne pourrais pas pouah (mimique de dégoût). Et puis il y a un besoin aussi (en nicotine)

Pour vous, est ce que les vapoteurs, c'est un monde à part ? Ou est ce que pour vous c'est exactement la même chose ?

(silence) je pense que c'est à part, de toutes façons c'est plus de la fumée, c'est de la vapeur, donc euuuuh, jsais pas si ça peut agir sur le corps si c'est plus nocif ou moins fumer de la vapeur que de la fumée, mais à mon avis c'est ptet la fumée qui est plus nocive. Ouai jpense.

Et pourquoi pour vous c'est une castre à part, a part le côté vapeur ? Qu'est ce que vous en pensez de cette distinction qu'on fait entre les 2 ?

Bah jpense que ça doit être moins nocif la vapeur. Parce que la vapeur c'est... enfin la c'est de la vapeur, mais c'est pas vraiment de la vapeur d'eau. Donc ça peut être moins nocif ou plus, mais bon comme on a pas beaucoup d'informations...

Pour vous dans votre quotidien, est ce qu'elle aurait sa place la cigarette électronique ?

Ouai je pense qu'elle pourrait avoir une place, à partir du moment où je commence à avoir des problèmes avec une cigarette manufacturée. Ca peut m'aider.

Et euuuuh question con que je vais vous poser, mais pourquoi attendre qu'il y ait des problèmes avec la cigarette pour essayer de changer ?

Ah ouai c'est vrai que c'est pas normal, c'est une bonne question... c'est vrai qu'on devrait pas attendre qu'on ait des problèmes pour changer c'est sur, mais bon tant qu'ils se sentent eux bien avec la cigarette, on les laisse comme ça jusqu'au jour où... c'est comme avec quelqu'un qui boit quoi... il boira de l'eau quand il sera mort ou quand il pourra plus.

Qu'est ce que vous pensez de l'usage exclusif de la cigarette électronique, c'est à dire d'utiliser que ça ?

AVIANO Thomas

Moi je trouve que c'est pas vraiment efficace dans le sens où quelqu'un qui fume ça pour arrêter de fumer, il reste là dessus quoi, il fume toujours ça quoi. Il arrête donc pas de fumer, ça les aide, mais pas à 100%.

Pour vous ça les aide à arrêter la cigarette mais pas à arrêter de fumer donc ?

Oui c'est ce que je pense, moi je pense que si je me mets à ça, j'arrêtera pas de fumer. Je vapoterais ptet même plus alors.

Et est ce que vous arrêteriez de fumer la vraie cigarette ?

Ah bah ouai, Il faut pas fumer les 2, sinon c'est une catastrophe, c'est comme les patchs, si on fume sur des patchs, il faut pas dépasser la dose (de nicotine) en fait. Il y en a là où je travaillais, ils vapotaient et ils fumaient. Moi je dis il faut soit l'un ou l'autre. Les 2 en même temps ça peut être dangereux. Je pense

Et pourquoi vous pensez que c'est dangereux ?

Bah euuuuhhh pffff, parce que c'est 2 méthodes différentes et que d'un côté c'est du tabac et de l'autre c'est de la vapeur, on mélange tout ça euuu on inhale de la nicotine je pense, parce qu'il y a de la nicotine quand même dans la cigarette électronique, donc c'est dangereux.

D'accord... bon là d'un point de vue information, vous me dites que c'est important. Qu'est ce que vous aimeriez de la part de votre médecin, traitant ou non, savoir sur la cigarette électronique ?

Bah les composants, et comment ça fonctionne, c'est vrai que ça chauffe et ça fait de la vapeur, mais principalement c'est les composants ouai.

Et une fois que vous savez les composants, qu'est ce que vous en faites, vous aimeriez savoir quoi d'autre ?

Jpense euuu qu'on peut pas en savoir plus, le fonctionnement total peut être, comment ça marche exactement.

AVIANO Thomas

Hum d'accord... alors il y a des études, parfois qui sortent sur le sujet, qu'est ce que vous aimeriez connaître comme données vis à vis de ces études, sur les essais etc... ? Quels résultats aimeriez vous connaître ?

Bah si les résultats sont favorables quoi, si ils ont fait des tests sur les personnes qui ont fumé, savoir exactement ce que ça leur apporte, sur la santé, sur le budget, budget c'est sur ça, mais la santé ouai, si il y a vraiment une amélioration. A mon avis ouai jvous dis, il y en a ils dorment bien, ils ont bon appétit, après il faut pas non plus trop en avoir (rires et touse) « je vapote mais j'ai pris 100 Kilos ».

Et euuh donc, qu'est ce que vous aimeriez savoir de plus sur la cigarette électronique, là à l'heure actuelle ?

Bah savoir si il y aura des améliorations pour plus tard quoi, faire des produits à base de plantes, ça serait un peu mieux, changer les caractéristiques et les composants tout ça, mettre des choses plus naturelles.

En fait, pour vous la méthode en elle même n'est pas mauvaise, mais la constitution vous chiffonne un petit peu ?

Ouai voilà c'est ça, j'aimerais quelque chose de plus naturel.

De plus encadré aussi ou pas ?

Ouai aussi, ouai.

Si il y a avait des repères, genre une marque labellisée avec contrôle etc, est ce que cela vous donneriez plus confiance ou pas ?

Ah bah ouai c'est sur, c'est ce qu'il faut pour acheter quelque chose, il faut avoir confiance. Avec une liste de composants plus naturels, je l'aurais cette confiance.

AVIANO Thomas

Je voulais savoir, est ce que là vous avez d'autres choses à rajouter par rapport à la cigarette électronique ? Des choses dont on n'aurait pas parlées ?

Bah non je crois qu'on a fait tout le tour, après je sais qu'il y a plusieurs systèmes de vapo, donc voilà, je suis pas très informé là dessus, je sais que c'est pas naturel, ça c'est sur.

D'accord bon et bien écoutez merci à vous d'avoir pris le temps de me recevoir.

Verbatim Sujet 5

Descriptif sujet :

- Homme de 67 ans
- Retraité de France Telecom
- Vapofumeur
- Sans e-cig : 2 paquets /j, avec e-cig : 4 cig/jour
- Médecin Traitant oui, citadin, Nord : Lille Hellemmes
- Entretien réalisé au domicile du patient sans contraintes extérieures

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Entretien :

Chercheur : Quand je vous dis cigarette électronique, qu'est ce que ça évoque pour vous?

Euuh bah c'est plus pratique que les cigarettes déjà, (rire)

Dites m'en un peu plus, qu'est ce que vous trouvez de plus pratique ?

Bah au niveau recharge c'est plus pratique déjà, c'est beaucoup plus pratique que la cigarette en général et puis le prix aussi (rires),

Vous trouvez pratique au niveau de la recharge, c'est à dire qu'est ce que vous trouvez de pratique ?

(En me montrant le système) c'est rechargeable comme ça (retire le diffuseur de la batterie) click, et puis la batterie elle est beaucoup plus longue qu'avant quoi, parce que j'en avais eu des petits de vapoteurs là mais c'était pas pratique il fallait toujours les recharger etc... là ça va depuis que je l'aie il n'y a pas de problèmes (rire)

Et pour vous ça évoque quoi la cigarette électronique ?

(silence) bah euuuuh

AVIANO Thomas

A part le fait d'être pratique et d'être plus facile d'utilisation qu'une cigarette, ça vous évoque quoi ? Quelle est la première chose qui vous vient à l'esprit ?

Bah apparemment c'est de la vapeur maintenant, alors que avant c'était du... dioxyde... euuuuuh non du dioxyde de carbone là... il y a plusieurs choses là, il y a la nicotine aussi

Vous en avez de la nicotine dans votre cigarette électronique vous ou pas ?

Oui il y en a un peu ouai

Vous savez combien vous avez pris ou pas ?

Pfff bah depuis que je l'aie, j'ai pas encore rechargé, donc euuh je ne sais pas... (rire)

D'accord, alors qu'est ce que vous connaissez du fonctionnement de la cigarette électronique ?

(silence) bah c'est de la vapeur d'eau et puis enfin c'est chauffé et ça émet de la vapeur d'eau quoi

Ok, vous savez comment ça fonctionne exactement par rapport à la batterie et tout le système ?

Ouai !!! humhum

Expliquez moi un peu...

Bah normalement il y a une batterie et il y a une cartouche de vapeur quoi enfin de flotte et ça enfin, c'est chauffé, la batterie chauffe le cylindre, et derrière on appuie sur un bouton et là ça émet de la vapeur d'eau...

D'accord euuh... Les liquides vous savez de quoi ils sont faits ou pas ?

AVIANO Thomas

Euuuh bah c'est pas terrible, on connaît pas, j'ai entendu parlé de glycooo... je sais pas quoi, (rire) et jsais pas, c'était du liquide de refroidissement (rires)

Et ça vous a pas refroidi justement vis à vis de l'utilisation ?

Non non, bah c'est mieux que les cigarettes quand même

Vous trouvez que c'est mieux que la cigarette ?

Ah ouai

Et ça (le e-cig) vous en avez entendu parler à quel endroit ? Et où l'avez vous vu pour la première fois ?

En Belgique, dans une librairie qui vendait des cigarettes et des machins comme ça (en parlant de la e-cig)

Et qu'est ce que vous vous êtes dit en voyant ça ?

Bah que je serais bien tenté d'essayer parce que 2 paquets euuuh... (rire)

Et qu'est ce qui vous a fait sauter le pas ?

Déjà le prix, ça fait beaucoup, (rire)

Et c'est le seul endroit où vous l'avez vue ?

En démonstration, déjà, ils montraient un peu leur produit, c'était au tout début donc euuuh, c'était il y a quelques années déjà.

Et vous vous avez commencé tout de suite, vous l'avait essayée directement ?

Oui, bah elle aussi (en montrant sa femme) mais ça a pas marché chez elle.

AVIANO Thomas

Ça pourrait être intéressant que je vous interview aussi alors (rire)

Alors vous quel est votre vécu vis à vis de la cigarette électronique ?

Bah moi j'essaye déjà euuh, j'ai ressenti un bien être, les odeurs et tout ça que j'ai retrouvées quoi alors qu'avec la cigarette plus rien (rire),

A part ça qu'avez vous ressenti depuis que vous utilisez la cigarette électronique ?

Bah le souffle déjà, on retrouve un ptit peu le souffle (rire)

Là vous parlez de bien être, qu'est ce qui a fait ce bien –être ?

Bah je sais pas, le fait de respirer, et de sentir les odeurs, enfin c'est pas toujours bien parce que il y en a certaines (rires) avec les bagnoles et tout.

Donc pour vous, plutôt une sensation de bien être depuis l'utilisation de ce genre de chose ?

Ouai ouai

Qu'elle image elle a pour vous cette cigarette électronique ?

Je sais pas (rire)

Elle est plutôt positive ou négative ?

Ah plutôt positive

Et pourquoi elle a cette image positive selon vous ?

Bah je sais pas, j'ai l'impression de... pouvoir respirer de nouveau (rires)

AVIANO Thomas

Si je résume c'est l'effet qu'elle a sur vous qui vous donne cette impression positive ?

Ouai ouai

Et pour vous à quoi elle sert ?

A quoi elle sert ? Bah euuh au niveau des gestes déjà, parce que c'était trop dur...
(rire) avec 2 paquets par jour euuh

Et vous avez essayé autre chose pour diminuer avant ?

Bah oui des patchs, et ça n'a rien fait du tout.

Et qu'est ce que la cigarette électronique vous a apporté de plus alors ?

Bah je sais pas, le fait d'occuper ses mains déjà

Vous l'utilisez pourquoi la cigarette électronique ?

Bah pour éviter de fumer...

D'accord donc pour vous c'est une aide au sevrage ?

Ouai ouai bien sur.

Est ce que elle a une autre utilité pour vous ? Par exemple comme autre moyen d'inhalation nicotiné sans forcément vouloir arrêter.

C'est vrai qu'au début j'avais pris des fraises et tout le truc là, mais il faut de la nicotine.

Et vous c'est dans quel but ? D'arrêter totalement ou de vous dire que c'est moins mauvais mais sans vouloir l'arrêter ?

AVIANO Thomas

Ouai, plus dans le côté sans vouloir arrêter

A votre avis, ceux de votre entourage l'utilisent pourquoi la cigarette électronique ?

Je sais pas, j'en ai pas des masses autour de moi.

C'est vrai que par rapport à votre âge peu de personnes l'utilisent. Qu'est ce qui vous y a fait passer ? Vous dire ça m'intéresse ? Autre que le coût

Bah ça semble moins nocif que le tabac, et puis au niveau des odeurs et tout ça, de la tapisserie aussi...

Pour vous à quelle place de dangerosité ou de nocivité vous la mettez la cigarette électronique ? Par rapport à ce que vous connaissez (exemples donnés)

Bah moi jdirais 2^{ème} ou 3^{ème}

Par rapport à quoi ?

Par rapport au tabac, bah plus du côté patch plutôt

D'accord, vous vous pensez que c'est plus une aide alors ?

Oui oui

Alors là on va voir un peu votre intérêt vis à vis de la cigarette électronique, vous l'utilisez tous les jours ?

Oui oui tous les matins...

Tous les matins ?

Oui jusqu'à 11H midi

AVIANO Thomas

Et après ?

Bah après rien, normalement, 1 ou 2 cigarettes voir 3 - 4 après les repas.

Et pourquoi vous ne l'utilisez que le matin d'ailleurs ?

Bah parce que après j'ai plus envie (rire)

D'accord, plus envie d'utiliser ça ou plus envie de fumer ?

Plus envie de fumer non plus

Et l'après midi vous prenez des cigarettes de ce fait ?

Ouai

Et pourquoi vous n'utilisez pas plutôt votre cigarette électronique ?

Oui c'est vrai je devrais

Je ne sais pas c'est une question, ce n'est pas pour vous influencer.

Et parce que Madame elle fume

Bon ça n'est pas la meilleure excuse (rire). Donc l'influence de Madame vous donne l'envie de fumer une vraie cigarette ?

Ouai

(M'adressant à sa femme) Et le matin vous êtes là aussi ? (oui) (M'adressant de nouveau au sujet de thèse) alors pourquoi vous fumez la cigarette électronique le matin de ce fait ?

AVIANO Thomas

bah je sais pas , le matin ça va, c'est plus dur l'après midi. Après les repas tout ça.

Est ce que vous le passage exclusif à la cigarette électronique vous intéresse ?

Bah tant qu'elle fumera (en parlant de madame), ça va être difficile (rire)

D'accord mais est ce que ça vous intéresse, est ce que vous aimeriez y arriver ou pas ?

Ouai ouai

Qu'est ce que ça pourrait vous apporter dans ce cas là de ne fumer que ça ?

Bah j'ai l'impression d'avoir une habitude déjà avec la cigarette les gestes de la cigarette et (pause) c'est tout... (rire)

Ok alors pour vous qu'elle est la différence entre une cigarette électronique et une vraie cigarette ?

Dans le sens où j'essaye d'arrêter ou...?

Dans le sens que vous voulez.

Bah c'est plus pratique la cigarette électronique, quoi d'autre, déjà jme sens mieux enfin... on peut l'emporter partout sans problème. Pas de problème de manque de cigarette non plus.

Lorsque vous voyez des gens dans la rue qui vapotent que vous connaissez, est ce que ça vous donne envie de discuter avec eux de ça ?

Non pas particulièrement

Vous vraiment le principal c'est l'effet que ça fait sur vous ?

AVIANO Thomas

Oui je sais c'est égoïste (rires)

Oh non jamais de la vie !!! (rires) alors vous de part votre vécu qu'est ce que vous pensez du passage exclusif à la e-cig ?

(rires) bah jtrouve que c'est bien, au niveau nicotine et tout ça il y a ce qu'il faut (rire)

Pourquoi donc seriez vous prêt à passer qu'à la cigarette électronique ?

Bah parce que je dépendrais moins du tabac (rire)

Ça vous dérange cette dépendance au niveau du tabac ?

Ouai totalement

Et qu'est ce qui vous dérange par rapport à ça ?

Bah je sais pas, de devoir acheter des cigarettes déjà. Là j'ai plus de problème,

Vous l'utilisez comment la cigarette électronique ? Vous l'avez souvent ? Je parle terme de fréquence ?

Tous les jours, tous les matins de je sais pas, du lever au midi, alors pas tout le temps, mais je l'utilise comme une cigarette a peu près 10-15 min à chaque fois.

Et combien de période de 10-15 min vous faites environ ?

Oh une dizaine de fois

Comment vous êtes passé de 2 paquets à 3 cigarettes ?

Bah c'était dur, bah j'ai essayé d'abord d'avoir des patchs et tout ça et ça n'a pas marché, et après jsuis passé à ça.

AVIANO Thomas

Et vous avez fait comment ?

J'sais pas, au début, euuuh j'avais pas de problème, après ça a été limite, j'ai du acheter des recharges avec la nicotine parce qu'au début il n'y en avait pas. Et là avec nicotine ça a marché, progressivement j'ai diminué FORTEMENT le tabac et j'suis passé à ça. Parce que passer de 2 paquets à 3-4 cigarettes euuuh...(rires)

Alors qu'est ce que vous avez ressenti la toute première fois que vous l'avez utilisée ?

Bah justement avec la fraise et tout ça, c'est pas terrible, et quand je suis passé à la nicotine ça a été.

Mais vous avez ressenti quoi ?

(silence) c'était bien... c'était léger...

Par la suite, vous avez ressenti des choses ? Des effets secondaires etc ?

Ça allait mieux au niveau respiration, c'était plus facile, et puis euuuh, la praticité aussi.

Pour vous est ce que la cigarette électronique a une dimension à part ? Est ce que c'est un monde totalement à part par rapport aux fumeurs ?

(Se racle la gorge) euh bah euh à partir du moment où c'est les mêmes conditions pour aller au resto, on n'a pas le droit de fumer, on n'a pas le droit de vapoter, c'est plutôt ça au niveau euuuh, on voudrait approcher plus si on avait la possibilité de vapoter dans ces lieux, ça serait plus pratique que...

Est ce que pour vous la cigarette électronique est un monde à part ou est ce que cette méthode est à englober dans le monde des fumeurs ? Ou est ce que ceux qui ont la cigarette électronique sont une caste à part en disant je suis vapoteur ?

C'est ce que je voulais dire au niveau de l'utilisation...

AVIANO Thomas

Ok, alors pour vous dans votre quotidien, quelle place elle a la cigarette électronique ?

Bah c'est une aide (rire)

Et elle est beaucoup présente cette aide ?

Ouai

Vous arrivez à vous en passer ?

(silence) quand on va chez quelqu'un, je ne la prends pas, ni de cigarette non plus.

Bon c'est bien ça !!!! Il faudrait aller plus souvent chez quelqu'un alors !!! (rires)

Bon on va parler un peu de l'information sur la cigarette électronique, j'ai pas mal de gens qui m'ont dit qu'ils manquaient d'informations.

C'est un peu vrai...

Vous dans votre cas, qu'est ce que vous aimeriez qu'un médecin ou qu'un professionnel de santé vous apporte comme informations sur la cigarette électronique ?

Bah surtout euuuux, de quoi c'est composé (rire), les liquides surtout, je sais pas vous avez le truc (en me montrant son flacon de e-liquide), c'est pas tellement, ça renseigne pas quoi...

Effectivement il n'y a pas grand chose, ils mettent un peu la constitution...

Ouai mais c'est pas vraiment les réponses qu'on attend quoi.

Qu'est ce que vous aimeriez savoir d'autre à part la constitution? Avec un professionnel de santé.

AVIANO Thomas

Bah déjà la nocivité par rapport aux cigarettes parce que héhé, on a des listes sur la cigarette alors que il y a rien sur ça.

Et quoi d'autre en plus ? On a le côté nocivité, le côté euuuh constitution, est ce qu'il y a d'autres choses que vous aimeriez savoir ?

Bah je sais pas de trop... héhé

Je ne sais pas vous vous n'êtes pas curieux par rapport à un certain aspect de la e-cigarette ? Ou pas forcément l'objet en lui même.

Bah non.

D'accord, alors parfois il y a des études qui sortent par rapport à la nocivité ou ce genre de chose. Qu'est ce que vous aimeriez comme étude sur la cigarette électronique ?

Hum, bah déjà par rapport au tabac, vu ce qu'ils mettent là, avant j'étais à l'armée, on avait une cartouche tous les 15 jours, hein et pi ça n'avait pas le même goût les cigarettes que maintenant, alors au fur et à mesure ils ont rajouté des produits à notre insu (rire). Alors est ce que ça peut pas faire la même chose c'est à dire, on rajoute des produits, déjà qu'il n'y a pas beaucoup de renseignements sur le produit, est ce qu'on rajoute pas des produits...

D'accord, vous aimeriez savoir, d'un point de vue industriel comment c'est fait.

Et pi pour pas gêner le business, si ils rajoutent pas des produits auxquels on devient dépendants. Déjà.

Est ce que ça vous intéresserez de connaître une étude vis à vis des résultats des utilisateurs de la cigarette électronique ? C'est à dire qu'est ce qu'il se passe quand on en fume une ?

Ouai ouai, ça serait intéressant.

AVIANO Thomas

Et là vous me parlez des liquides et de leurs composition, est ce que pour vous il n'y aurait pas des choses à faire pour la cigarette électronique pour rassurer le consommateur justement ?

Bah je sais pas moi, les gens ils connaissent la nocivité du tabac, ça va pas recommencer pour la cigarette électronique, on est passé à une étape quoi, JE suis passé à une étape (en regardant sa femme)

Bon on a discuté de pas mal de choses, est ce que vous avez d'autres choses à dire vis à vis d'un usage exclusif de la cigarette électronique ou sur la cigarette électronique en général dont on n'aurait pas parlé et que vous aimeriez bien discuter ?

Non

Et bien merci à vous en tout cas, je ne vous embête pas plus longtemps

Verbatim Sujet 6

Descriptif sujet :

- Homme de 34 ans
- Vendeur dans un magasin de thé
- Vapoteur exclusif depuis 2013
- 1 paquet /j avant sa e-cig
- Médecin Traitant oui, citadin, Nord : Lille Centre
- Entretien réalisé au domicile du patient sans contraintes extérieures

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Entretien :

Chercheur : Quand je vous dis cigarette électronique, qu'est ce que ça évoque pour vous ?

Sujet de thèse : Fumer autrement.

D'accord, est ce que vous pouvez développer un petit peu dans le « fumer autrement » ?

Une autre façon de fumer qui soit différente du paquet de cigarette classique.

Et pourquoi c'est « autrement », en fait c'est ça qui est intéressant ?

Bah déjà dans la composition même du produit, il n'y a pas tous les mêmes agents qu'on peut retrouver dans la cigarette classique, déjà il y a cette différence, euuuh

Qu'est ce que ça évoque pour vous à part de fumer autrement sinon la cigarette électronique ? Le premier truc qui vous vient quand on vous dit cigarette électronique ?

Au départ, la première chose qui m'était venue à l'esprit quand j'ai commencé c'était arrêter de fumer et après ça a dévié sur fumer autrement

AVIANO Thomas

D'accord, donc au départ vous étiez quand même parti sur je vais arrêter de fumer avec ça et là, à l'usage, que s'est-il passé comment vous avez fait pour dévier là dessus ?

Bah finalement, je gardais les mêmes habitudes de fumer, fumer et vapoter au final c'est exactement la même chose, une dépendance quand même.

Qu'est ce que vous connaissez de la cigarette électronique ?

(tête de je ne sais pas) Le nom des composants que j'utilise c'est tout

Son fonctionnement, tout ça, est ce que vous connaissez comment elle fonctionne, le système ?

Oui la batterie qui fait chauffer une résistance et le liquide devient de la vapeur

D'accord, est ce que vous connaissez la composition des liquides aussi ou pas ?

Plus ou moins, pas au dosage près, mais je sais qu'il y a du propylène glycol, de l'eau de l'alcool euuuuuh

C'est pas un quizz, vous en faites pas, vous pouvez rester zen si vous ne connaissez pas tout.

(rire) après c'est tout je ne vois pas.

Et est ce que vous connaissez les... chaque composants ce que c'est, vous me dites propylène glycol est ce que vous savez ce à quoi chacune des molécules correspondent ?

Je sais qu'on en trouve dans certains médicaments pour asthmatique, après le reste non.

D'accord et où est ce que vous en avez entendu parler la première fois de la cigarette électronique ?

AVIANO Thomas

(silence / cherche) je me demande si c'était pas sur internet, ça devait être sur internet, dans une vidéo sur Youtube.

D'accord et qu'est ce qui a fait, voilà je vais essayer d'y passer ?

Je me suis dit pourquoi pas ? Pour essayer au départ, j'étais dans un état de vouloir arrêter de fumer je m'étais dit pourquoi pas essayer ?

Et quel est votre vécu à vous vis à vis de la cigarette électronique ?

C'est à dire ?

C'est à dire, vous l'utilisez depuis 3 ans, comment vous avez ressenti cet usage ?

Ça n'a pas tellement changé ma vie plus que ça.

D'accord, pas de bienfaits, pas de méfaits.

Bienfaits peut être au niveau du souffle, j'ai remarqué que j'avais plus de souffle que quand j'étais fumeur, ça c'est une première bonne chose, mais après j'ai pas remarqué de bienfaits particuliers

En fait pour vous il n'y a pas eu de grand changement quoi ?

Pas, enfin, peut être sur mes habitudes de consommation, peut être qui diminuent au fur et à mesure du temps, là je l'ai oubliée au boulot par exemple, ça ne me manque pas plus que ça, c'est récent quand même, parce que avant c'était le piège, quand j'ai commencé, je ne me rendais pas compte de la consommation que j'en faisais, je tirais dessus, je tirais dessus, je tirais dessus, je faisais pas trop gaffe à la consommation, après je me suis rendu compte que je consommais beaucoup et petit à petit ça c'est un petit peu ...ça s'est diminué naturellement en fait.

D'accord, et maintenant vous arrivez à vous en passer, vous la laissez au boulot et ça ne vous gêne pas ?

Maintenant oui,

Et vous en refumez pas de vraies cigarettes de ce fait là ?

Toujours pas

AVIANO Thomas

Bon c'est pas mal ça, quelle image elle représente pour vous la cigarette électronique ?

Certainement pas à un effet de mode comparé à ce qu'on pourrait voir en ce moment, surtout chez les jeunes. Pour moi c'est pas du tout un phénomène de mode.

C'est intéressant, parce que j'ai eu différents échos vis à vis des patients que j'interviewe et c'est intéressant de voir les différences de point de vue, elle représente quoi alors pour vous ?

Juste un outil comme une cigarette en fait, seulement l'outil que j'utilise pour fumer, je ne la vénère pas plus que ça.

C'est joliment dit, et pour vous, elle a un aspect plutôt positif ou plutôt négatif ?

Plutôt positif puisque j'ai réussi à me passer de cigarettes traditionnelles. Plutôt positif oui

D'accord, et pour vous elle sert à quoi ?

(cherche) A faire passer mon stress, (rire)

Et plus généralement, le système en lui même, l'entité « cigarette électronique » elle sert à quoi ? Vous m'avez dit au départ pour éviter de fumer ce genre de chose, vous m'avez parlé d'outil...

Oui c'est ça, je le vois comme un outil du quotidien qui m'accompagne, comme tous les accessoires de ma cuisine que j'utilise (rire)

D'accord, et selon vous pourquoi les gens autour de vous (si il y en a qui vapotent) ils l'utilisent ?

Tous ceux que je connais qui y sont c'est pour arrêter de fumer, eux c'est l'optique je veux arrêter de fumer donc je passe à la cigarette électronique pour le faire, ils ont essayé les patchs, ils ont essayé toutes les méthodes un peu traditionnelles et non conventionnelles etc, Puis ils sont passés par la cigarette électronique.

AVIANO Thomas

Est ce que eux partagent votre philosophie de c'est « fumer autrement » ?

De mon entourage, il n'y a que moi qui pense comme ça (rire)

Alors, par rapport à la cigarette électronique, vous connaissez plusieurs manières et systèmes pour fumer (genre cigare cigarette chicha) mais aussi plusieurs moyens d'arrêter de fumer (patchs gommettes inhalateurs et tout ça) A quelle place vous la mettez la cigarette électronique ?

En terme d'efficacité ou...

En terme de dangerosité déjà.

Déjà moins dangereux que la chicha, ça c'est sur, moins dangereux que la cigarette classique, après en terme de tout ce qui est patchs ça se vaut quasiment.

En terme de nocivité ?

Oui il y a quand même nocivité dans la cigarette électronique, je pense qu'elle l'est quand même, mais beaucoup moins que la vraie cigarette quoi. Je la placerais en dessous de la cigarette surement oui.

AVIANO Thomas

Et pour vous elle est plus de quel côté ? Côté moyen de fumer ou ce qui est moyen d'arrêter la nicotine, genre patch et tout ?

Pour moi plus du côté moyen de fumer

Alors là on va passer sur un petit peu l'intérêt que vous portez à la cigarette électronique, vous l'utilisez au quotidien j'imagine ?

Ouai

Dans quel but vous l'utilisez cette cigarette électronique ? Là à l'heure actuelle, pas au tout début où c'était pour arrêter de fumer ? Vous vous dites pourquoi est ce que j'utilise la cigarette électronique ?

Un peu comme un loisir entre guillemets j'dirais, un moyen de détente aussi

Et puis en plus vous arrivez à vous en passer.

Oui de plus en plus maintenant

Est ce que là cette méthode là, le fait de ne fumer que ça, c'est intéressant pour vous ou est ce que c'est comme la cigarette, il faut que je m'en passe, il faut que j'arrête ?

Là je suis dans l'optique de vouloir arrêter complètement

Même le vapotage ?

Oui

Et comment vous allez faire pour arrêter complètement ?

Là je pense déjà être sur la bonne voie car j'arrive à m'en défaire, à ne plus en avoir besoin, l'homéopathie, ça marche bien aussi (rire)

AVIANO Thomas

Pour vous, c'est quoi la différence entre la cigarette électronique et la cigarette manufacturée ?

La façon de fumer qui est différente, la façon d'inhaler qui est différente, et bien sur la composition qui est différente, mais après au delà je pense c'est plus une façon de fumer, une inhalation qui est différente

Développez un petit peu, qu'est ce que vous ressentez dans ces cas là ?

Il y a toujours la sensation du « hit » au niveau de la gorge quand on fume et quand on vapote, mais c'est plus l'aspiration qui est plus douce avec la cigarette électronique, un peu comme dans une paille, on aspire doucement, comparé à la cigarette classique où on aspire plus brutalement, c'est surtout ça la grande différence majeure, c'est la façon de faire

Et la sensation quand vous fumez ?

Identique, elle est identique ouai

Est ce que pour vous il y a un réglage à faire ?

Mouai, en fait j'ai une batterie qui est modulable en fait sur plusieurs fréquences en fonction de ce que je voudrais, si je veux fumer beaucoup ou avoir une sensation plus forte, je peux régler la batterie.

D'accord et est ce que quand vous voyez des gens qui vapotent de votre entourage ou que vous connaissez, est ce que ça vous donne envie d'aller vers eux, de discuter un peu plus ?

Pas forcément

Pour vous ça n'a pas cet attrait social comme la cigarette quand on sort et que l'on boit un verre, est ce que pour vous le vapotage a cet attrait aussi social ?

Non je ne pense pas

Est ce que pour vous, il y a une question d'âge pour passer à la cigarette électronique ou pas ?

Pas particulièrement après le tout c'est d'éviter les pièges, comme je vois chez beaucoup de jeunes qui commencent à 16-17 ans juste pour l'effet cool et compagnie. Après un âge pour passer à la cigarette électronique non.

AVIANO Thomas

Surtout là vous parlez des jeunes, est ce que, on va dire que nos parents ou grands parents pourraient passer à ce genre de système de manière exclusive ?

Moui, ouai je pense

Alors là on va passer à votre ressenti vis à vis d'un usage exclusif de la cigarette électronique, ce que vous faites en fait.

Qu'est ce que vous pensez vous du passage exclusif à la cigarette électronique ?

Ça se fait en douceur en fait, enfin moi je l'ai vécu comme ça, j'ai fumé ma dernière cigarette, je suis passé à la cigarette électronique tout de suite après, j'ai vraiment pas ressenti de besoin de revenir en arrière ou quoi que soit, ça a vraiment été tout en douceur quoi en fait

D'accord, et vous avez fait un « cut off » franc, c'est à dire vous avez arrêté et ensuite tout de suite fumé la cigarette électronique, ou vous avez fait une période de vapofumage ?

Non non j'ai vraiment fini la cigarette classique et je suis passé à la cigarette électronique tout de suite.

D'accord, donc pour vous ça serait une méthode intéressante, par exemple pour vous, chez un fumeur de longue date, est ce que vous pensez que le passage exclusif à la cigarette électronique pourrait être bon ?

Oui je pense, après chacun le vie différemment, peut être pour une personne qui est gros fumeur et compagnie, peut être lui faudrait-il un temps d'adaptation par rapport à la cigarette électronique et d'autres ça peut se faire tout seul, je pense que ça dépend vraiment de chacun, de la durée tu tabagisme, ça dépend un peu de tout ça oui.

Qu'est ce que vous avez ressenti lors de l'usage de la cigarette électronique, la toute première fois que vous l'avez essayée ?

(réfléchit en regardant en l'air) j'essaye de me rappeler (rire), le côté ludique et un peu cool de la chose, c'est ce qui me revient à l'esprit, le côté drôle de la chose en fait, un peu gadget finalement

Et après ?

C'est devenu une habitude quotidienne. J'ai le même effet quand j'utilise mes gadgets de cuisine en fait (rire) au départ je suis tout excité tout ça et après bah je l'utilise parce que c'est habituel de l'utiliser.

D'accord et est ce que vous la cigarette électronique ça s'inscrit dans le cadre d'un plaisir ?

AVIANO Thomas

Pour moi personnellement oui.

Vous me parliez de loisirs et tout ça tout à l'heure, donc je comprends votre réponse. Et est ce que vous avant la vraie cigarette c'était dans le cadre d'un plaisir ou non ?

C'était vraiment une dépendance pure on va dire en quelque sorte, c'était pas un plaisir de fumer, je sentais quand j'étais en manque etc...

Ok et est ce que pour vous, les vapoteurs et la cigarette électronique c'est un monde à part ?

Ça peut l'être oui, surtout quand ils commencent à parler de module de truc... de résistance et compagnie, ça peut devenir un monde à part très vite en fait parce qu'il y a ceux un peu comme moi ou je prends la cigarette électronique un peu de base et d'autres, j'ai un de mes amis où lui c'est vraiment une bête de concours son truc, un truc large comme ça (joint le geste à la parole).

D'accord et dans votre quotidien, quelle place elle a la cigarette électronique ?

(silence) bah elle a de moins en moins de place

C'est pas un truc que vous êtes obligé de toujours avoir sur vous ?

Il n'y a pas si longtemps que ça si, je l'avais constamment sur moi, je ne quittais pas la maison sans m'assurer qu'elle soit avec moi, si j'avais la batterie, si j'avais le chargeur, si j'avais tout ce qu'il fallait. Maintenant des fois, il m'arrive de partir le matin, j'ai oublié le chargeur, j'ai plus de batterie, bon bah c'est tout.

Il y a quand même eu cette évolution qui a été faite ?

Oui ça a mis 3 ans, mais ça commence à devenir bon.

Vous dites il y a pas si longtemps que ça...

Là ça va peut être faire 3 semaines 1 mois à peu près.

Et qu'est ce qui a fait ce changement ?

(brandissant et secouant ses tubes) l'homéopathie.

D'accord, vous avez essayé autre chose en plus pour essayer d'arrêter la cigarette électronique ?

Oui je me suis dirigé sur l'homéopathie et l'acupuncture pas pour le vapotage, c'était pour autre chose et ça a décanté plein de choses en fait au fur et à mesure et je me suis retrouvé des bénéfices secondaires par rapport à ce que je voulais au départ.

AVIANO Thomas

Pour vous, est ce qu'il y a un avenir pour la cigarette électronique ou pas ?

Il pourrait en avoir un, si euuh il n'y avait pas tout ce « decorum » autour qui prend de l'ampleur, avec les différentes cigarettes électronique tout ça, tout ces pseudo parfums quatre quart, citron et compagnie, je pense qu'on s'écarte beaucoup trop avec la cigarette électronique qui pourrait elle même tomber dans l'oubli du jour au lendemain je pense.

Cet avenir, que faudrait il pour qu'il y en ait un ?

Une certaine simplicité, revenir à des choses plus simples, goût tabac, goût menthe à la limite, des modules beaucoup plus simples. On a l'impression des fois, quand on voit certains vapoteurs qu'on est un peu dans le salon du tuning de la voiture (rire) un peu de simplicité ça marcherait mieux je pense, ça serait plus sympa pour tout le monde

Et qu'est ce que vous aimeriez comme évolution, à part cette simplicité ?

Peut être plus d'informations aussi, parce que pour l'instant on a besoin de plus d'informations.

Est ce que pour vous, le fait qu'il y ait un contrôle la dessus pourrait être intéressant ou pas ? Gouvernemental ou HAS ou quoi que ce soit.

Pour ce que je crois aux autorités de santé... (rire) désolé. Non qu'il y ait un organisme un petit peu indépendant qui surveille un peu tout ça oui et une mise en place, je sais qu'il y a une formation pour le vendeur de cigarette électronique, mais qu'il y ait une formation un peu plus officielle faite par un organisme indépendant ça pourrait être plus sympathique.

D'accord, et est ce que vous quelque chose genre un label ça vous rassurerait ou pas ?

Pas plus que ça

Alors vous avez déjà parlé d'un manque d'informations, Vous qu'est ce que vous aimeriez alors je parle d'un point de vue médecin traitant ou professionnel de santé, comme informations vis à vis de la cigarette électronique ?

AVIANO Thomas

Bah déjà tout ce qui pourrait être étude déjà parue sur le sujet, parce que ça fait depuis pas mal d'années que ça existe, donc quel retour on peut avoir, tant sur le pourcentage de ceux qui ont réussi à arrêter de fumer avec ça, est ce qu'il y a des risques, est ce qu'on a noté des cancers et compagnie depuis. Pourquoi pas,

Après je n'attends pas de mon médecin traitant à ce qu'il me dise prenez la cigarette électronique vous allez arrêter de fumer etc, bah après pourquoi pas le connaissant euuh...(rire) le Dr B. ça ne m'étonnerait pas qu'il me le dise, c'est pour ça que je l'ai choisi comme médecin d'ailleurs.

Mais qu'est ce que vous aimeriez comme information concrète de la part de votre médecin traitant ?

Si c'est un outil réellement efficace pour arrêter de fumer

Ok, là vous me parliez d'étude, quel genre de données précises, vous aimeriez savoir par rapport à la cigarette électronique ?

Un pourcentage par exemple, sur la France, pas besoin d'aller jusque la population mondiale, mais en France le nombre de personnes qui ont arrêté de fumer en combien de temps elles ont arrêté de fumer par exemple. Ouai ce genre d'étude qui occupe un peu le temps je vais dire.

Est ce que vous vous trouvez ça pertinent de faire un comparatif avec la cigarette ?

Pourquoi pas.

Qui dis exactement combien de taf de cigarette fait de taf de e-cig, ce genre de chose vous voyez ?

Ça ça serait pas mal, on ne se rend pas compte de la consommation qu'on fait comme c'est du liquide qu'on remplit, mais à part de compter les millilitres et compagnie, ça pourrait être un bon indice, parce que j'ai entendu dire que 1 flacon c'est une cartouche de cigarettes... je sais pas combien de cigarettes ils ont mis dans la cartouche, mais j'ai pas l'impression que ça fait une cartouche, ou alors j'ai une sacrée consommation. (rire) mais ça serait intéressant de savoir un comparatif de consommation en fait, ouai.

AVIANO Thomas

D'accord par rapport à ces informations là, au début je vous ai demandé ce que vous connaissiez de la cigarette électronique, et là qu'est ce que vous aimeriez connaître sur la cigarette électronique, sur l'objet en lui même ou même sur les effets ?

Peut être un peu plus sur les composants, peut être sur le « démonté remonté », savoir si il y a des composants qu'on peut démonter soit même, ça pourrait être sympa d'expliquer un peu le démontage de la bestiole, après euuuh je m'intéresse pas vraiment au côté technique, je ne suis pas mécano dans l'âme, donc je m'intéresse pas trop au côté montage des pièces etc mais ça pourrait être sympa quand même.

Et est ce que vous ça vous intéresserait que votre médecin traitant vous dise voilà, il y a ça dedans, dans les liquides je parle, chaque élément vient de cette endroit là, peut donner ça, est ce que ce genre de chose vous intéresserait? Une explication un peu plus complète ?

Tant qu'on reste dans l'information oui, tant que ça dépasse pas le cadre informatif, après si c'est pour aller dans un cadre directif etc, NON.

Très bien, on a déjà vu pas mal d'aspect sur la cigarette électronique, est ce que vous avez pensé à des choses que l'on n'aurait pas abordées, ou différentes choses ? Ou un thème que vous aimeriez aborder sur la cigarette électronique pour conclure ?

Non je trouve que c'était assez complet, on a fait le tour, je ne vois pas d'autres trucs qui viennent à l'esprit.

D'accord, juste une dernière chose, j'ai des gens qui m'ont parlé de quelque chose de plus naturel, je vois que vous vous essayez l'homéopathie, par rapport au composant, est ce que vous ça vous intéresserait ?

Pas plus, c'est de l'arôme alimentaire qu'on utilise dans les yaourts et compagnie, moi je crois au bio donc non.

D'accord, impeccable, en tout cas merci beaucoup de m'avoir accordé de votre temps pour répondre à mes questions.

Verbatim Sujet 7

Descriptif sujet :

- Femme de 50 ans
- Administratrice des ventes en Maroquinerie
- Vapoteuse exclusive depuis 2013
- 2 paquets /j avant sa e-cig
- Médecin Traitant oui, citadin, Nord : Marcq en Baroeul
- Entretien réalisé au domicile de la patiente sans contraintes extérieures

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Entretien :

Chercheur : Si je vous dis cigarette électronique, qu'est ce que ça veut dire pour vous ? Qu'est ce que ça évoque pour vous ?

Sujet de thèse : Indispensable (rire) euuuuh cigarette électronique qu'est ce que çaaaaa

Les toutes premières choses qui vous viennent à l'esprit quand on vous dit ça ?

Euuuh bah didon... euhhh, c'est pas facile à dire comme ça

C'est une question très large, il n'y a pas de pièges

Euuuh cigarette électronique euuuuh, par rapport à la cigarette où de façon générale ?

De votre ressenti, de votre expérience vis à vis de la cigarette électronique, quand je vous dis ce mot là « cigarette électronique » qu'est ce qui vous vient, les premières choses, à l'esprit ? Qu'est ce que vous ressentez vis à vis de la cigarette électronique ?

Bah je vous dirais pour moi c'est indispensable, euuh bon je vous dis les choses comme elles me viennent, je passe ma vie à la chercher, euuh, gestuelle, euuuuh c'est pas évident...

AVIANO Thomas

Là qu'est ce que vous connaissez de la cigarette électronique ? De l'objet en lui même ?

De l'objet en lui même ? Bah je sais qu'il y a différentes puissances, différents dosages au niveau du liquide, euuuuh, je connais son coût à peut près, euuuuh qu'est ce que je connais d'autre de la cigarette électronique...

Est ce que vous savez comment elle fonctionne ? Son fonctionnement exact ?

Alors son fonctionnement exact, alors il faut la charger, c'est de la vapeur d'eau, euuuuh, c'est tout ce que je sais.

Est ce que vous connaissez son fonctionnement, vous voyez il y a différentes parties ?

Non Non, je sais qu'il y a une batterie, après il y a je ne suis plus sûre du nom, un « atomizer », et une espèce de truc qu'on change, je ne me souviens plus comment ça s'appelle (une résistance ?) une résistance, voilà ce que je connais d'autre,

D'accord, est ce que vous connaissez un petit peu bah comment on arrive de la batterie jusque la vapeur ou pas du tout ?

Pas du tout

Où est ce que vous en avez entendu parler la première fois de la cigarette électronique ?

Bah j'en ai vu.

A quel endroit ?

Dans les magasins, vaporama quelque chose comme ça, j'en ai vu dans la rue, de plus en plus.

Des gens qui l'utilisaient ou pareil dans les magasins ?

Non Non des gens qui l'utilisaient dans la rue, dans les trains, euuuuh j'en ai entendu parlé comme ça du bouche à oreille, euuuuh

Et quand avez –vous commencé ?

Euuuuh j'ai commencé en deux mille ... 2013.

Et c'est à peut près la même période où vous en avez vue en magasin ou vous en avez vue avant ?

AVIANO Thomas

J'en avais déjà vue avant. En fin de compte, ce qu'il s'est passé c'est que j'ai arrêté la vraie cigarette en 2008, euuuh voilà, je me suis arrêtée, en fin de compte ça fait 8 ans que je me suis arrêtée de fumer vraiment. En 2013, j'ai eu des problèmes personnels qui m'ont stressée, du coup je me suis remise à fumer et je me suis rendue compte à quel point c'était con car arrêter de fumer c'est très très difficile, et à partir de là je me suis dit tiens je vais essayer la cigarette électronique pour ne pas retomber dans le tabac, (d'accord) et c'est comme ça que je me suis mise à la cigarette électronique. Mais j'en avais déjà vu avant. Je ne suis pas passée de la cigarette normale à la cigarette électronique, en fin de compte, il y a eu un arrêt et plutôt que de replonger dans la cigarette, j'ai adopté la cigarette électronique.

Et là, vous avez dit que vous avez refumé, c'est à dire que vous avez refumé quelques cigarettes et ensuite passée à la cigarette électronique ?

Voilà j'ai fumé pendant une semaine quinze jours et euuuh je me suis dit c'est vraiment con, j'ai trop galéré pour retomber là dedans alors je me suis, j'ai essayé ça et ça m'a très bien convenu, d'ailleurs je ne voulais plus de cigarette. Je suis repassée à la cigarette, après je me suis dit tiens je vais essayer ça euuuh et je me suis rendue compte que ça m'apportait autant de bien que la cigarette aussi bien la nicotine, la gestuelle etc, et le stress, et d'un coup j'ai arrêté les quelques cigarettes que j'avais reprises sans aucunes difficultés et d'ailleurs maintenant ma fille fume beaucoup et de temps en temps, je me dis je vais prendre une taf et ça me dégoûte, j'ai pas du tout envie de fumer.

Et vous avez arrêté directement la cigarette ou vous avez utilisé les 2 pendant une période ?

Je pense que ça a été quasiment direct.

D'accord, quel est votre vécu vis à vis de la cigarette électronique ? Là vous l'utilisez depuis 2013, ça fait 3 ans donc, quel est votre vécu, votre expérience, votre ressenti suite à cette utilisation ?

Euuuh, bon déjà ça m'accompagne tout le temps, c'est un peu comme euuuh, j'étais une très grosse fumeuse, donc très grosse fumeuse quand on est en manque de cigarette on peut sortir le dimanche à minuit et trouver un débit de tabac, donc pour moi c'est très important de l'avoir avec moi, qu'elle soit rechargée, d'ailleurs j'en ai 3, comme ça je suis sûre qu'il y en a une des 3 qui est chargée.

Votre vécu là sur ces 3 ans d'utilisation ?

Pff honnêtement ça me convient parfaitement, déjà ça m'apporte le même euuuh on va dire « soulagement » que ce que peut m'apporter la cigarette en elle même à une époque, euuuh ça m'a permis de maigrir, peut être comme j'ai repris la nicotine, j'ai repris beaucoup de poids quand je me suis arrêtée de fumer, et ça a réenclenché une perte de poids, ça a commencé suite à la reprise de la cigarette, mais ça a entretenu cette perte de poids que j'arrivais pas à mettre en place, euuuh j'ai retrouvé la gestuelle qui était peut être la chose la plus difficile à se passer

AVIANO Thomas

La plus importante pour vous ?

Oui je vois par rapport à la cigarette c'est très difficile de s'arrêter de fumer notamment, bon la nicotine en elle même ça va, mais c'est vraiment la gestuelle, la contenance, qu'on a avec la cigarette qu'on a plus quand on arrête et que l'on retrouve avec la cigarette électronique.

Quelle image elle représente pour vous la cigarette électronique ? Positive négative ?

Bah c'est un peu le questionnement euh bon par rapport à la cigarette elle a plutôt un aspect positif. Mais je pense que si je ne la fumais pas ça serait mieux, mais je sais que je ne vais pas être bien donc j'ai pas l'envie d'arrêter, mais ça serait mieux que je n'ai aucune dépendance, ça c'est clair et que je puisse m'en passer.

Et pour vous elle a plutôt bonne image, mauvaise image ou neutre ?

(Silence réfléchit) Alors encore tout est relatif, la bonne image par rapport à la cigarette et plutôt mauvaise image pour ceux qui n'ont jamais fumé.

Ok, Pour vous, à votre avis à quoi elle sert ? (silence) Cet objet est destiné à quoi ?

Bah pour moi elle est destinée à remplacer la cigarette, euuuh ça permet également au niveau confort, on peut fumer partout sans déranger les autres, notamment quand on est invité chez des gens, on ne fume plus à l'intérieur, ça on peut fumer, les gens l'admettent très bien, quand on est en avion, on va se cacher dans les chiottes, on sait que ça ne va pas déclencher les euuuh.

Vous fumez dans l'avion ? (rire)

Oui, on sait ou même dans les trains, si j'ai besoin d'un peu de nicotine, je vais m'enfermer dans les chiottes, je dérange personne il n'y a pas d'odeur, ça ne va pas déclencher les machins, bon dans les restos je ne fais plus parce que c'est de moins en moins toléré, mais bon ça a quand même un aspect vachement pratique quoi, et puis ça a aussi les avantages par rapport euuuh, je compare toujours par rapport à la cigarette, je suis une ancienne fumeuse euuuh, bah on pue pas, c'est quand même beaucoup moins cher, euuuh on pue pas surtout (rire) bah non mais c'est vrai, je ne me rendais pas compte au moment où je fumais, mais là ma fille fume beaucoup, je me rend compte à quel point ça sent mauvais quoi, la personne elle même ne sent pas bon, l'haleine, les vêtements, je trouve que ça a beaucoup d'avantage pour moi (la cigarette électronique) ex-fumeuse, mais c'est vrai que comparé aux autres qui ne fument pas, bah ils se demandent pourquoi je passe ma vie à faire ça, donc c'est moins pire que la cigarette on va dire (rire)

A votre avis, pourquoi les autres personnes l'utilisent ?

Pour s'arrêter de fumer, pour ne pas fumer

AVIANO Thomas

Vous connaissez plusieurs systèmes pour fumer (énumération des exemples) et aussi plusieurs systèmes pour arrêter de fumer (énumération des exemples) Vous avez déjà testé ?

Oui Oui j'ai tout testé.

Alors pour vous, d'un point de vue dangerosité, la cigarette électronique se situe à quel endroit ?

Je mettrais en moins dangereux tout ce qui est patch et gomme, parce que là je pense qu'il y a que de la nicotine, il n'y a pas de produits toxiques comme là dedans, euuh, ensuite la cigarette électronique, et après je mettrais tout le reste, la cigarette, les roulées, le cigare etc... en plus grande dangerosité.

Et au niveau nocivité ?

Bah là j'ai un doute, euuh j'ai un doute, forcément il y a ce que disent tous les gens : « ouai on va forcément trouver que ça a beaucoup de machins qu'on connaît pas encore », euuh c'est vrai que quand on lit ce qu'il y a sur le machin (les liquides) tête de mort et compagnie, on se dit bon c'est pas si inoffensif que ça, euuh je me rends compte aussi que au niveau euuh j'ai une BPCO et que parfois ça me euuh, j'ai une BPCO et de l'asthme aussi depuis pas longtemps, je viens de le découvrir que euuh ça a tendance à irriter ma gorge et déclencher des quintes de toux, donc je sais que ça n'est pas inoffensif, je le sais, je le sais très bien.

Et par rapport à tous ce que l'on a cité, vous la mettriez à quel endroit ?

Bah je la mettrais au même niveau que la dangerosité, c'est à dire moins nocive que la cigarette mais plus que les patchs etc...

Donc là on va passer un peu à l'intérêt que vous pensez de cette méthode, j'imagine qu'il est présent puisque vous l'utilisez, Dans quel but principalement vous l'utilisez la cigarette électronique ?

Bah pour me déstresser, pour m'apaiser, pour avoir les mains remplies aussi par habitude, un peu par réflexe aussi c'est devenu un peu systématique quoi euuh,

Et pourquoi au départ vous vous êtes intéressée à la cigarette électronique ?

Bah je vous dis pour trouver une alternative à la cigarette.

Alors pour vous, quelle est la différence entre la cigarette électronique et la cigarette manufacturée ?

Bah déjà dans mon esprit c'est la nocivité déjà, euuh, le prix, euuuuh aussi bon le fait euuh c'est un petit peu ce que je vous ai déjà dit, le fait que ça soit plus com-mode à utiliser dans les lieux publics et tout ça euuh

AVIANO Thomas

Est ce qu'au niveau santé vous avez ressenti des choses différentes ou pas ? à l'usage des 2 ?

Ah oui oui oui, je vous dis quand je fumais la cigarette, je me suis arrêtée parce que à mon avis à l'époque j'avais déjà une BPCO qui n'était pas diagnostiquée, et j'étais obligée de dormir assise, parce qu'en position allongée, je crois que j'avais une espèce de bronchite chronique, c'était euuh, c'était surtout à ce niveau là où ça m'apportait un inconfort physique donc je me suis dis il faut que je m'arrête, je ne pouvais pas rester comme ça, euuh bon malheureusement il reste des restes de tout ça, j'ai fumé pendant près de 30 ans, peut être pas 2 paquets mais minimum 1 paquet, euuh,

Qu'est ce que vous avez ressenti suite au passage à la cigarette électronique ?

Disons que quand je me suis arrêtée, en fin de compte j'ai ressenti euuh les bienfaits de l'arrêt, les méfaits aussi, avec la prise de beaucoup de poids, beaucoup de frustration tout ça, mais euuh j'avais plus de problèmes respi... enfin c'était moins gênant dans la vie de tous les jours, et euuuuh quand j'ai repris la cigarette électronique, j'ai pas senti que mes problèmes respiratoires revenaient, c'est à dire ça a maintenu un certain confort physique suite à l'arrêt de la cigarette.

Ok, là lorsque vous voyez des gens qui vapotent que vous connaissez, est ce que vous avez envie d'aller un peu plus vers eux pour discuter de cette méthode ou pas ?

Non, pas particulièrement

Pas d'envie d'échange d'expérience ou quoi que ce soit dans l'utilisation ?

Non pas plus que ça

Alors est ce que votre entourage, là votre fille fume, pourrait vous influencer sur soit l'usage de la cigarette électronique ou sur la reprise du tabac ?

Euuh pour reprendre la cigarette pas du tout, là je pense que j'ai vraiment fait le deuil de ça, parce que je retrouve les bienfaits, enfin... le côté positif que m'apportait la cigarette, je retrouve complètement les mêmes avec la cigarette électronique, par contre il y a des gens qui cherchent à m'influencer pour que j'arrête ça aussi. Pour l'instant, ça reste lettre morte... (rire) j'en suis pas du tout motivée, c'est un peu comme euuh, je vais pas dire médicaments, mais il y a les effets indésirables, on fait le pour et le contre et pour le moment j'ai beaucoup plus de pour que de contre.

Très bien, est ce que pour vous, alors j'ai eu des gens qui m'ont dit notamment une personne de 58 ans qui m'a dit « bon à mon âge, si j'étais un peu plus jeune en fait je l'aurais prise. » est ce que pour vous, il y a une question d'âge au passage exclusif à la cigarette électronique ?

Je pense, je pense parce que effectivement, je parle encore en tant qu'ancienne fumeuse, euuuh quand on est jeune, on se rend pas vraiment compte des méfaits de la cigarette, et au bout d'un certains temps, on est rattrapé réellement par les problèmes de santé. Mais faut les vivre, c'est à dire, je vois beaucoup de gens notamment qui ont arrêté de fumer, malheureusement on attend d'avoir des vrais problèmes pour commencer à se dire il faut peut être que je fasse quelque chose. Je vois par exemple ma fille de 28 ans, elle commence à y penser mais euuuh il n'y a pas d'urgence on va dire, pour l'instant ça va. Moi effectivement comme j'ai commencé à avoir quelques problèmes de santé, bah je me suis dit bon bah maintenant il n'y a pas le choix, il faut que je m'arrête euuuh effectivement si j'avais pu passer à ça avant... par contre je suis sûre que si, à l'époque où j'étais grosse fumeuse, je n'aurais pas su passer de la cigarette à la cigarette électronique directement, je pense que j'ai réussi parce qu'il y a eu tout un laps de temps entre 2.

Et pour vous en fait, vous dites que les plus jeunes ne voient pas en fait les conséquences de la cigarette donc pour eux ils ne vont pas forcément avoir envie de passer à la e-cig ? C'est ça votre réflexion en fait ?

Bon il faut pas généraliser, mais bon parmi ceux que je vois autour de moi c'est un petit peu ce qu'il se passe. Et là par contre j'ai la meilleure amie de ma fille, qui elle est un petit peu, comment on va dire , un peu écolo, un peu santé, elle fumait et là elle est passée directement à la cigarette électronique, mais la majorité c'est un peu ça, c'est « on verra bien »

Il faut selon vous cette espèce de conscience pour pouvoir y passer, peut être un cap aussi à franchir ? Soit intellectuellement, soit dans la santé pour pouvoir passer à la e-cig ?

Oui voilà c'est exactement ça, tout à fait.

Et à contrario, on parle des jeunes, mais les personnes plus âgées, on parle 60-70 ans, pourraient-elles passer exclusivement à la cigarette électronique chez les gros fumeurs ?

(silence) Peut être mais euuuh je dirais que c'est plus mon Cap d'âge, où on a encore beaucoup de choses à vivre, arrivé à 70 ans on se dit « bof » de toutes façons le mal est fait, enfin je sais pas si vous voyez un petit peu ce que je veux dire, le mal est fait, bon euuuh je vivrais ptet encore euuh, enfin j'en sais rien j'ai pas encore 70 ans euh j'arrive pas à me mettre à leur place, mais je pense que c'est plus 40-60 jdirais où on a encore quelques belles années devant nous, ne gâchons pas notre santé. 70-80 ans, je les ai pas, donc c'est facile à dire, mais euhhh voilà quoi.

AVIANO Thomas

Alors là on va passer à « l'onglet » ressenti vis à vis de la cigarette électronique, donc bien évidemment vis à vis du passage exclusif à la cigarette électronique, qu'est ce que vous pensez du passage exclusif à la cigarette électronique ? En général je parle.

Bah je trouve ça bien, c'est c'est euuh, bien... c'est moins pire on va dire, c'est moins pire euuh euuh mon ressenti euuh.

Est ce que à vos amis fumeurs vous leur dites de passer à ça ?

Ah ouai ouai je le fais systématiquement, euuh j'ai réussi à en convaincre certains qui ont essayé, mais je vous dis, il faut d'abord faire le deuil de la cigarette je je j'arrive pas à bien expliquer, mais moi je vous dis, je pense que je n'aurais pas su passer directement de la cigarette à la cigarette électronique.

Vous pensez qu'il faut un passage psychologique à avoir pour le passage ?

Peut être oui. Euh enfin ça c'est mon vécu, euuh et je les pousse (ces amis) déjà à fumer la cigarette électronique dans certaines circonstances, c'est à dire euuh, d'ailleurs j'ai des amis qui font ça, c'est à dire des fumeurs quand ils sortent, ils prennent la cigarette électronique pour euuh, par exemple si ils vont diner chez des amis, ils savent qu'ils vont pas pouvoir fumer ou sinon ils iront sous la pluie et sous le machin (rire) et ils fument ça pendant ces moments là. Ou je les pousse à en voiture je leur dis « tu t'interdis de fumer, tu prends que ça ». euuh peut être déjà se dire dans des moments, par exemple je travaille, je fume pas la cigarette normale, je prends la cigarette électronique, mais c'est dur...

Et pourquoi vous avez fait le choix de passer exclusivement à la cigarette électronique ?

Bah parce que ça me convenait, parce que j'avais pas besoin du reste, j'avais pas besoin de cigarette, j'avais pas besoin de quoi que ce soit d'autre, ça me convenait très très bien.

D'accord et qu'est ce que vous avez ressenti la toute première fois que vous l'avez utilisée, les toutes premières tafs?

Euuuh je me suis dit oh putin c'est génial, c'est génial ça m'apporte le même soulagement qu'une cigarette, c'est génial

Et euuh vous l'avez ressenti tout de suite ou est qu'il y a avait une habitude à devoir prendre avec ?

Ouai direct, mais je ne me souviens plus très bien, exactement, j'ai le souvenir que très rapidement, j'ai trouvé ça super.

Et est ce que pour vous il y a une question de réglage ?

Oui

AVIANO Thomas

Essayez de développer un petit peu.

Au début j'ai commencé avec une cigarette (électronique) euh, parce que ça (me montrant son appareil) c'est déjà le tank hein (rire). Non mais c'est vrai, j'ai commencé avec une cigarette toute basique, bon par contre j'ai toujours pris le plus fort dosage, 16 euuuh, je crois que c'est ça, donc c'était un tout petit machin, ça me convenait bien, mais petit à petit, j'ai eu besoin de plus, en fin de compte non c'est pas que j'ai eu besoin de plus, c'est que forcément les vendeurs quand j'allais chercher mes recharges, me disaient bah vous avez un truc complètement dépassé, essayez ça c'est beaucoup mieux, effectivement je l'ai essayé et c'était franchement mieux, et euuuh, au niveau des réglages bon il a fallu un petit peu trouver mon... là quand je vais dans les magasins ils sont épatés de voir le matériel que j'ai et le voltage que je mets parce que c'est fort, j'ai le plus fort dosage dans les liquides, je suis à 20 Watts, donc ça dégage, ça envoie, ils me disent « ahhh ça ne vous pique pas trop la gorge ? » bah je leur dis « si parfois ça me pique trop à la gorge », mais euh c'est vrai que si je passe en dessous, j'ai l'impression de rien ressentir.

Et est ce que pour vous, la cigarette électronique ça s'inscrit dans le cadre d'un plaisir ou pas ?

Complètement

Et avant la vraie cigarette ça s'inscrivait dans le cadre d'un plaisir ?

Oui jusqu'à un certain moment,

Jusqu'à un certain moment où vous commenciez à en avoir ras le bol ?

Jusqu'à un certain moment où on se rend compte que dans les cigarettes quand on fume 2 paquets par jours, bon il y en a 10 qui sont sympa, le reste c'est plus un automatisme, un rituel ou une habitude et euuuh et puis bon comme j'avais plus d'effets secondaires que de plaisir après c'est toujours la balance qui fait que les choses sont un plaisir ou pas quoi.

D'accord et est ce que la cigarette électronique pour vous elle a une dimension à part vis à vis de la vraie cigarette ? Le monde de vapoteurs ?

Un petit peu oui

Qu'est ce qui vous fait ressentir ça ?

Euuuh, c'est pas que ça fait un monde à part, c'est que finalement les fumeurs en eux même font un monde à part, c'est à dire qu'ils sont avec ce qu'on voit d'eux, ils font vraiment ceux qu'ils ne prennent plus soins d'eux, par exemple quand je vois un monsieur de 60-70 ans, enfin c'est pas sympa de dire ça, ou une vieille dame qui fume, je me dis bon ils prennent vraiment pas soin d'eux, vous voyez ce que je veux dire ? Effectivement les vapoteurs euuuh, enfin c'est mieux de ne rien prendre du tout c'est clair, mais euhh ils ont peut être plus conscience que... le fumeur fait un peu laisser aller je ne sais pas expliquer, le vapoteur c'est entre les 2 (rire)

AVIANO Thomas

Vous trouvez qu'il y a un effet un peu plus classe que la cigarette ?

Voilà un petit peu plus classe que la cigarette.

Pour vous dans votre quotidien, quelle place elle a la cigarette électronique ?

Je vapote beaucoup, beaucoup, beaucoup, euuh c'est le coté ça me rassure, le poids qu'elle a, euuh .

Vous l'utilisez un peu comme une cigarette ou plutôt en continu ?

Non c'est pas comme une cigarette où on fume une cigarette quoi, là c'est je vais vapoter 4-5 fois, j'arrête je mets dans ma poche, et c'est « a bah tiens, là j'ai envie de vapoter 2-3 fois, même une fois, euuh, c'est un petit peu en continue, par exemple, la cigarette, je me rappelle le meilleur moment quand je fumais, c'est le moment où on l'allume, voilà donc là il n'y a pas ce plaisir là parce que c'est toujours à disposition, pas besoin de s'arrêter pour vapoter ou allumer le bazar, mais c'est tout le temps à disposition, la cigarette il faut l'allumer, une fois qu'on l'a allumée, on se dit bon je vais pas gâcher on va la fumer jusqu'au bout.

Vous avez l'impression de plus consommer que la cigarette ou pas ?

Peut être, euuh je fumais 2 paquets, donc c'est quand même beaucoup, disons que sur une cigarette je sais pas combien on tire de tafs sur une cigarette, euuh peut être une trentaine de tafs sur une cigarette, là je ne vais pas vapoter 30 fois de suite, je vais vapoter 3 fois là, 4 fois là. Vous voyez 2 paquets de cigarettes fois 30 tafs ça fait 600 tafs, est ce que je prends 600 tafs de ça, je ne pense pas non. Je ne m'en rends pas bien compte.

C'est très intéressant ce que vous me dites, vous voyez j'ai les 6 autres personnes que j'ai vues qui m'ont donné leur ressenti et ça se tient.

Et vous étiez fumeur ?

Non je ne suis pas du tout fumeur, j'ai essayé, mais je n'ai pas poursuivi. Alors, pour vous c'est quoi l'avenir de la cigarette électronique ?

Bah tout dépendra des méfaits qu'on va trouver, parce que ça c'est un sujet qui m'inquiète un petit peu hein, j'ai peur qu'on trouve d'autres effets néfastes que la cigarette elle-même, bon je sais que dans la cigarette, le grand danger c'est la combustion, donc là il n'y en a pas, par contre j'ai entendu dire que ça, comment dire, bon en plus moi je monte à cheval, donc en plus comme ça traîne au fond des poches, j'ai retrouvé du foin dedans ou de la paille et hop je défais mon truc, je nettoie, là effectivement, il y a de la paille, du foin, enfin je ne suis pas très très soigneuse de ce côté là. Et j'ai entendu dire, est ce que c'est vrai ou pas, qu'il y avait beaucoup de bactéries qui en fin de compte quand on vapotait allaient directement dans les poumons. Je ne sais pas si c'est vrai, c'est ce que j'ai entendu, et je me dis est ce que l'on ne va pas trouver, est ce que ça ne va pas engendrer d'autre sorte de maladie que la cigarette euuuh pour l'instant on n'en entend pas beaucoup parler tant mieux, ça me rassure, euuuh c'était quoi le début de la question ?

C'est est ce que pour vous elle a un avenir ?

Moi je pense oui.

Et Qu'est ce qu'il faudrait pour qu'elle en ait un ?

Bah je pense que ça commence hein euuuh bah déjà qu'on prouve que... qu'on soit rassuré sur la nocivité, ou pas de ça. C'est vrai que c'est une petite source d'inquiétude. Euuuh jcrois que c'est surtout ça sinon je vais dire, je vois euuuh, par contre, au niveau par exemple des jeunes, bon les jeunes comme tout le monde, on a commencé pour s'intégrer dans un groupe, pour faire comme tout le monde etc etc. euh je sais quelle image ça peut avoir auprès des jeunes, est ce que ça peut donner la même contenance qu'une cigarette elle-même, je sais pas, parce que pour qu'il faut un avenir, il faut que ça touche les jeunes dès le départ, les 17-18 ans qui arrivent pas à s'intégrer auprès de ses potes parce qu'il fume ça plutôt que la cigarette quoi, donc là je pense que ça peut avoir de l'avenir encore une fois à condition qu'on nous prouve que c'est pas, que c'est moins nocif en tout cas que la cigarette.

Et est ce que vous pensez qu'il faudrait une évolution technique ?

(Silence) (Tête interloquée)

Par exemple, j'ai quelqu'un qui m'a parlé de produit plus naturel. Est ce que vous, ça vous impacterait ce genre de chose ou pas ?

Si on prouve que c'est moins nocif oui, moi je ne suis pas spécialement Bio machin truc, euuuh mais si on me disait effectivement, les produits naturels ça comporte moins de risque, bah je suis la première à le prendre.

AVIANO Thomas

Ok c'est drôle car on a déjà effleuré la dernière partie de l'entretien avec le besoin d'informations que vous ressentez par rapport à ça, j'ai énormément de patients qui me disent qu'ils manquent d'informations, vous m'en avez parlé, alors qu'est ce que vous aimeriez comme informations de la part de votre médecin traitant ou de quelqu'un du corps de santé qui vous connaît, qu'est ce que vous aimeriez comme informations de la part de votre médecin traitant, là à l'heure actuelle sur la cigarette électronique ?

Déjà comprendre un petit peu mieux ce qu'il y a dans les produits parce que bon, on lit dans les flacons, j'ai déjà vu des têtes de mort, déjà la composition un petit peu de ce qu'il y a dedans hein euh, bah les risques est ce qu'il y a euh, en fait j'aimerais pas qu'il me le dise parce que ça va pas me plaire et ça va me pousser à euh. Par exemple je suis allée voir un pneumologue il y a un mois, euh et donc il m'a demandé mon passé de tabagisme et tout ça et euh j'ai beaucoup hésité à lui parler de ça, je me suis dit, il va me dire d'arrêter et à la fin je me suis dit, je vais quand même lui dire parce que ça a peut être un effet au niveau irritation des bronches etc. et j'étais surprise qu'il me dise non non il n'y a pas de problèmes, le Dr B (son médecin traitant) m'a dit la même chose, ça m'a vachement rassurée(rires) mais il y a quand même ce côté est ce que c'est dangereux pour la santé et dans quelle mesure ? Je veux dire, il y a forcément, c'est forcément mieux de ne pas en prendre, mais quel est le degré de, je reviens toujours à la même chose, le degré de nocivité. Déjà savoir de quoi c'est composé euh si le fait aussi de vapoter, parce que en fin de compte on prend tout le temps de la vapeur d'eau hein, est ce que c'est nocif pour tout ce qui est pulmonaire bronchique etc. c'est ce qui me touche le plus. Est ce que ça a des effets sur tout ce qui est cardio vasculaire euh machin.

En gros le retentissement sur la santé.

Voilà en gros c'est ça de façon générale, et je sais qu'on a pas beaucoup de recul pour s'en rendre compte

Vous savez aux USA ça fait facile 15-16 ans que c'est sorti.

Ah oui autant.

Est ce que pour vous l'avis du médecin traitant, l'avis médical est important pour vous ? Est ce que ça vous permettrait d'évoluer par rapport à votre consommation ou pas ?

Oui totalement oui sauf que je ne suis pas dans l'optique de m'arrêter quoi qu'on me dise. (Rires)

AVIANO Thomas

Alors là vous m'avez parlé de tout ce qui était nocivité, la santé etc, il y a des études qui sortent, qu'est ce que vous aimeriez connaître vis à vis de ces études, quel genre de données vous aimeriez connaître ?

(long silence) je ne saurais pas vous dire.

Est ce que pour vous, un parallèle entre la cigarette électronique et la cigarette est important ?

Oui oui, ça aussi, c'est à dire faire un comparatif, voilà, vous avez les méfaits de la cigarette normale, qu'on connaît déjà pas mal, quand même, voilà les effets de la cigarette électronique et se rendre compte qu'on a plus intérêt à passer à la cigarette électronique, j'ai envie d'être confortée (rire). J'ai pas du tout envie de m'arrêter donc euuh mais oui c'est ça ensuite faire le comparatif entre les 2 oui. Il y a quand même beaucoup de concurrence, parce qu'il y a beaucoup de lobbies, donc ils vont chacun défendre son truc ce qui est normal, sa part du gâteau aussi, donc un peu d'objectivité c'est vrai que les médecins sont peut être les mieux placés plutôt que les médias ou quelque chose comme ça qui sont vraiment influencés ou par l'un ou par l'autre, le médecin lui il y a des faits donc voilà quoi.

Ok et pour vous si il y avait une étude à faire sur la cigarette électronique, une étude parfaite qui vous intéresserait ça serait quoi ?

La nocivité, c'est vraiment ça. Parce que je suis convaincue par la cigarette électronique et des bienfaits que ça a sur moi, mais j'ai cette inquiétude en disant, est ce que ça va baisser mon espérance de vie, quel genre de problèmes de santé ça peut engendrer chez moi ? euuh voilà

Bon et bien on a fait un petit peu le tour des questions que j'avais préparées, est ce que vous avez des choses à dire en plus ou des thèmes que l'on aurait pas abordés pendant l'entretien qui seraient importants pour vous ?

Je ne sais pas, je réfléchis euuh, (long silence) est ce que vous connaissez la nocivité de ça ? Non mais il y a l'aspect prix qui rentre en ligne de compte, mais non je ne vois rien à rajouter.

En tout cas merci beaucoup de m'avoir accordé un peu de votre temps pour répondre à cette étude, c'est très gentil de votre part.

Verbatim Sujet 8

Descriptif sujet :

- Femme de 55 ans
- Infirmière en EHPAD
- Vapoteuse exclusive depuis 2013
- 2 paquets /j avant sa e-cig
- Médecin Traitant oui, citadin, Nord : Mons en Baroeul
- Entretien réalisé au domicile du patient sans contraintes extérieures

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Entretien :

Chercheur : Si je vous dis cigarette électronique, qu'est ce que ça évoque pour vous ? Le premier truc qui vous vient à l'esprit quand on parle de cigarette électronique ?

Sujet de thèse : Euuuh moi ce qui me vient à l'esprit c'est que je garde, au niveau nicotine j'ai encore ce qu'il faut en quantité de nicotine euuh je pense que c'est beaucoup moins dangereux que la cigarette, puisqu'il n'y a pas de combustion, c'est de la vapeur d'eau. Et je me suis pas mal documentée aussi, puisque j'ai lu des bouquins là dessus, donc ça a fini de me convaincre, je suis tout à fait consciente que le risque n'est pas de zéro, mais néanmoins comme il est moindre voilà... et euuh je l'ai utilisée en 2013, mais ça faisait plusieurs années que je désirais arrêter de fumer, j'avais déjà essayé une fois par de l'homéopathie et puis ça n'a pas marché, mais je savais dans mon for intérieur que ce qu'il me fallait c'est garder le geste. Et là ça me convenait tout à fait parce que là on peut garder le geste, c'est pour ça que dès que c'est sorti et que ça a commencé a... parce qu'avant ça commençait un petit peu mais c'était pas très au point et ça tendait tout à fait à ce que je voulais mais qui n'existait pas encore et j'avais ça en tête depuis plusieurs années. C'était déjà abouti comme décision de passage

Là, vous me dites que vous avez lu des bouquins, qu'est ce que vous connaissez sur la cigarette électronique ? Je parle de son fonctionnement, de son mécanisme, enfin bref de tout ce que vous connaissez sur la cigarette électronique ?

AVIANO Thomas

Bah le fonctionnement, le mécanisme, c'est pas compliqué, on suit le mode d'emploi, après je sais qu'il n'y a pas de combustion, que c'est de la vapeur d'eau, euuuh je sais qu'au niveau des additifs, il y a quand même un additif qui est pas terrible terrible, mais bon il y en a pas 36, je sais que le taux de nicotine c'est à nous de le choisir, mais que la nicotine euuuh effectivement c'est une dépendance, mais ça n'a rien à voir par rapport à tous les additifs qui sont dans la vraie cigarette, après il y a plusieurs études qui sont sorties, bon après c'est vrai que moi je me suis plus orientée... enfin... plusieurs études qui sont sorties dont certains témoignages de pneumologues qui ont commencé à étudier un peu la chose, qui ont dit que le rapport c'était 100 fois moins toxique que la cigarette, après j'ai conscience qu'on n'a pas le recul nécessaire vu que ça fait pas très longtemps que c'est sorti et que il n'y a pas encore eu d'études sur le long terme sur des échantillons etc. mais malgré tout, je me dis que c'est un moindre mal

Et par rapport à l'objet en lui même, est ce que vous savez comment le liquide devient vapeur et tout ça ou pas du tout ? Le fonctionnement global de la cigarette électronique ?

Je sais qu'il y a une batterie, je sais qu'il y a une résistance qu'il faut changer de temps en temps, euuuh je sais qu'après ça se transforme en vapeur d'eau quand on aspire. Euuuh, mais j'en sais pas tellement plus. Après au niveau des liquides que j'emploie, c'est fabrication française. J'ai entendu dire que quand c'était importé de chine etc on savait pas toujours ce qu'il y avait (dedans) donc là moi je prends celui là.

Vous avez du combien en nicotine ?

Euuuh là je suis à 11 ça fait un moment que je suis à 11 et je crois que je vais rester à 11 et ça me convient, j'ai pas du tout dans l'idée de diminuer mon taux pour arrêter, mon objectif c'est pas d'arrêter.

La première fois que vous avez entendu parler de la cigarette électronique c'était où et comment ?

Euuuh c'était au boulot, c'est une collègue qui en avait une et qui venait de l'acheter c'était au tout début de Clopinette, les fameuses ouvertures de Clopinette le magasin, dont celui de Lille et puis après elle est arrivée avec son truc, elle m'a fait tirer une ou 2 bouffées, j'ai trouvé que c'était bien et après j'ai été m'en acheter une. J'y suis allée très vite parce que j'avais déjà fait la démarche de vouloir arrêter mais que justement je savais pas comment faire parce que je savais que les patchs ça n'allait pas me convenir, les gommes à mâcher, tout ça, ça ne me convenait pas, moi je voulais encore un objet pour pouvoir encore m'accorder une pause après le café, le matin, j'avais vraiment ce besoin là, je savais que ça je ne pouvais pas m'en passer.

Donc là vous l'avez depuis 2013, quel est votre vécu vis à vis de l'utilisation de la cigarette électronique ? Comment vous la vivez cette utilisation au quotidien ?

AVIANO Thomas

Ca va, je trouve que c'est moins contraignant, enfin globalement ça me contraint moins que la cigarette, parce que j'ai pas toujours à me dire tient je n'ai plus de cigarette je n'ai pas toujours à aller en racheter, euuh donc ça va, bon j'ai eu plusieurs modèles, ça doit être mon 3^{ème} celui là, parce qu'au départ c'était des cigarettes qui étaient pas très performantes, c'est vrai qu'elles le sont de plus en plus, donc la dernière c'est celle ci, après je sais qu'il y a un modèle plus performant au dessus, mais je ne la prends pas, je préférerais en rester à celui là parce que l'autre il y a encore plus cette sensation de « hit » là comme on dit. Et tant que celui là me convient, j'aime autant rester à ça

Pour vous il y a un réglage à faire pour pouvoir réussir à passer à ça ? Faut il un réglage spécial qui pourrait vous convenir pour pouvoir passer à ça ?

L'autre (en parlant d'une autre e-cig), c'est une grosse cigarette électronique avec une grosse batterie, moi je préfère celui là parce qu'il est plus discret, il est plus voilà, l'autre il est lourd, je sais que ça consomme plus de produit.

D'accord, mais là je vous parle plus pour le passage on va dire de la cigarette à ça, est ce que vous pensez qu'il doit y avoir un réglage ? Notamment je pense au niveau batterie, liquide et tout ça ?

Ah oui, oui, bah au départ je ne me souviens plus comment j'ai fait, je crois que je n'avais pas pris un dosage tellement fort en nicotine, et après quand j'ai démarré les toutes premières bouffées au départ, comme je connaissais pas et que j'étais pas encore habituée euuh j'ai ressenti comment expliquer ça, j'étais légèrement nauséuse quand même, mais parce que je pompais je pompais je pompais, euuh et puis il fallait un peu que je comprenne comment ça fonctionnait etc.. Comment l'utiliser et donc au départ j'avais une sensation quand même un peu nauséuse, c'était pas... et puis après, bah après je m'y suis faite.

Quelle image elle représente pour vous la cigarette électronique ? Plutôt bonne plutôt mauvaise ?

Plutôt bonne

Et pourquoi ?

Euuh, bah parce que déjà j'ai quand même l'impression d'avoir arrêté de fumer, je me dis que c'est moins dangereux, je trouve que c'est agréable parce que elle est toujours à portée de main, après bon c'est vrai que je vapote à l'intérieur, chose que je ne faisais pas, ça c'est un peu un dérapage, chose que je ne faisais pas avec la cigarette ou j'allais toujours fumer dehors, même ici, j'allais toujours dehors, donc là c'est vrai que je le fais à l'intérieur, au début j'allais dehors, maintenant je le fais à l'intérieur, donc là il y a eu un glissement, parce que au départ je m'étais dit fait comme avec la cigarette et tu te réserves des plages pour fumer, donc après le dérapage, une fois qu'elle est là, on sait que voilà donc j'ai tendance à être beaucoup plus dessus qu'au départ.

AVIANO Thomas

D'accord, et à quoi elle sert selon vous ?

A me donner ma dose de nicotine, et euuh, j'ai l'impression que ça me détend, c'est même plus qu'une impression, parce que des fois quand je suis un peu stressé au boulot, je vais dans un coin et je me prends 2-3 tafs, donc c'est vrai que c'est encore allié à ce truc là qu'avec la cigarette, donc là c'est à peu près le même phénomène. Et voilà

Et vous l'avez utilisée pourquoi au départ ? Pourquoi vous vous êtes dit il faut que je passe à ça ?

Pourquoi euuh bah parce que la décision d'arrêter de fumer elle était là depuis un moment et elle (en parlant de la e-cig) est arrivée au moment où je voulais quelque chose à manipuler etc et c'est tombé à ce moment là.

D'accord et selon vous pourquoi les gens l'utilisent autour de vous ?

Alors il y en a certains qui l'utilisent dans le but d'arrêter carrément de fumer, donc ils l'utilisent en disant au départ je vais limiter ma consommation de cigarettes, je vais en garder que 3 ou 4 et puis je vais vapoter, petit à petit, je vais arrêter la cigarette et puis après je vais diminuer mes doses de nicotines jusqu'à arriver à zéro et après arrêter, il y en a qui sont dans cette démarche là, euuh,

Et vous ?

Moi je suis dans la démarche euuh de ne pas arrêter ça parce que je n'envisage pas d'arrêter parce que ça me convient. Ça me convient et je sais que si je n'ai pas ça, ça n'irait pas, enfin c'est moi qui me dis ça. Donc du coup moi je me dis j'utilise ça, pour combien de temps je n'en sais rien, je ne fais pas de projets de réduction là dessus.

D'accord, OK, Pour vous , enfin vous connaissez les moyens de fumer (exemples donnés), mais aussi des moyens pour arrêter le tabac (exemples donnés), pour vous au niveau dangerosité, la cigarette électronique vous la mettriez à quelle place dans tout ce que vous connaissez ?

Au niveau nicotine, je pense qu'il y a à peu près la même dose que ça soit dans les patchs, dans les inhalateurs et tout ça, après bon il y a quand même le geste de inhaler donc là il y a quelque chose en plus qu'il n'y a pas avec les autres que ça soit en cutané ou à mâcher, donc là je sais pas trop, c'est là l'inconnu, après euuh, ces systèmes c'est censé être utilisés pour un temps donné, ces systèmes sont utilisés plus pour le sevrage tabagique complet, enfin je pense quoi. Je pense que c'est l'objectif, là c'est plus un substitut autre quoi.

Et au niveau danger par rapport à ce que vous connaissez vous la mettriez à quel endroit ?

AVIANO Thomas

Au niveau cigare cigarette je la mets beaucoup moins dangereuse, d'après ce que j'ai lu, qu'il y a certainement un danger mais qui est pas encore trop bien identifié, mais malgré tout beaucoup moins que la cigarette donc à partir du moment où c'est moins c'est déjà mieux, par rapport aux patchs inhalateur et tout, moi je considère que c'est quasi pas dangereux puisque c'est dédié à être utilisé pour un temps déterminé donc c'est juste une période transitoire quoi, c'est pas la même utilisation.

Et au niveau nocivité ? Pareil vous la mettriez à quel niveau ?

Euuuh (réfléchit) par rapport aux patchs et tout ça euuuh alors par rapport aux choses pour fumer beaucoup moins nocives, beaucoup moins même, et par rapport aux patchs euuuh je sais pas trop, l'utilisation prolongée des patchs euuuh, peut être à peu près équivalente.

Et euuuh est ce que pour vous ça (en montrant la cigarette électronique), ça pourrait s'apparenter à un médicament ?

Ouai

Ca devrait l'être ou pas ?

Ça peut s'apparenter dans l'utilisation parce que c'est une prise quotidienne, enfin faudrait revoir la définition du médicament en fait.

Mais est ce que pour vous ça devrait tomber dans le milieu « médicament » en fait ?

Ah oui au niveau des ventes et tout ça, Non, moi je trouve qu'il faut que ça reste comme c'est là maintenant

Alors maintenant on va parler de l'intérêt que vous portez à cette méthode, vous l'utilisez au quotidien votre cigarette électronique, Dans quel but vous l'utilisez au quotidien, c'est à dire au début vous m'avez dit que vous l'utilisiez comme une cigarette normale, et là à l'heure actuelle dans quel but vous l'utilisez ? (silence) certains vous me dites c'est pour arrêter de fumer, vous c'est ... ?

Non moi c'est pas pour arrêter de fumer, c'est que... Ouai ça m'apporte, j'ai l'impression que ça me détend, je sais qu'au niveau nicotine j'ai quand même ce qu'il faut euuuh, j'aime bien le fait d'inhaler comme ça, je trouve que c'est pas désagréable comme geste, après une ou deux fois on m'a proposé une clope que j'ai acceptée et maintenant je suis quasi dégoûtée de la clope. Je n'apprécie plus la cigarette comme je l'appréciais avant, je n'aime pas ça en fait. Et quand il y a des fumeurs de tabac qui sont imprégnés de l'odeur je le sens alors que je le sentais avant, je sens les habits qui puent la clope, alors qu'avant je ne le sentais pas parce que moi même j'étais imprégnée.

Et pourquoi cette méthode elle vous a intéressé à la base ?

AVIANO Thomas

Euuuh parce qu'il y a toujours, euuh ça (me montre le geste de fumer) il y a toujours le geste, c'est le geste en fait, c'est ça qui m'a convaincue.

Pour vous c'est quoi la différence entre la cigarette électronique et la vraie cigarette ? Quand vous voyez les 2 méthodes, les différences majeures entre les 2 pour vous c'est quoi ?

Euuuh bah le geste est conservé, ce qui change, c'est euuh, il y en a un il y a combustion, l'autre il n'y a pas combustion, il y en a un ou il y a je ne sais plus combien d'additifs en plus de la nicotine, l'autre il y en a beaucoup moins. Donc euuh moi j'ai compris que à partir du moment où il n'y avait pas combustion, que c'était de la vapeur d'eau, c'était moins toxique au niveau de tout ce qui est bronches, poumons etc... Après c'est vrai que moi j'ai aussi vu la différence de quand je fumais que quand je vapote au niveau du souffle, j'ai retrouvé le goût, les odeurs et tout ça, j'ai vu aussi une différence.

Qu'est ce que j'allais dire, lorsque vous voyez des gens dans la rue qui vapotent ou des amis qui vapotent, est ce que ça vous donne envie d'aller en discuter de cette méthode ?

Euuh souvent on en discute entre nous, c'est un sujet qui revient assez régulièrement, alors je sais qu'il y a des gens qui vapotent euuh au boulot, on en parle régulièrement parce qu'on se tient au courant des nouveaux trucs qui sont sortis euuh combien ça coûte, où est ce qu'on achète le truc, donc on en parle de temps en temps.

Pour vous ça a aussi cet attrait social que la cigarette ?

Euuh aussi.

Vous voyez quand les gens sont en soirée ou au restaurant, les gens sortent fumer une clope, est ce que pour vous la cigarette électronique il y a pareil ?

Il y a aussi, il y a un petit peu ce côté là, mais moins fort qu'avec la cigarette.

Alors, j'avais un couple qui a répondu, le monsieur fumait la cigarette électronique mais avait du mal à passer exclusivement à ça parce que sa femme fumait, Est ce que pour vous, l'entourage peut influencer sur le passage exclusif à la cigarette électronique ou pas ?

Ouai je pense, si c'est un entourage qui fume je pense que ça peut être plus difficile de passer exclusivement à la cigarette électronique si le conjoint ou les enfants fument à côté ça peut être plus compliqué.

AVIANO Thomas

Est ce que vous vous essayez d'exporter cette méthode à vos connaissances ?

Quand on me pose la question, moi même je ne vais pas aller vendre le truc, mais si on me pose des questions sur quoi, comment, je réponds aux questions. Mais moi même je ne vais pas aller faire l'article.

Est ce que pour vous il y a une question d'âge pour passer à ça ?

Euuuh non pas forcément, après l'idée, parce que à un moment donné, les détracteurs disaient que ça n'était pas bien au niveau des jeunes parce que au niveau des jeunes, très jeunes, ils pouvaient utiliser ça et ils argumentaient en disant que ça pouvait leur donner envie d'utiliser l'objet alors que si il n'y avait pas eu ça ils ne l'auraient pas utilisé, mais bon moi je pense que si ils n'avaient pas eu ça ils auraient fumé, c'est mon idée donc je pense qu'un jeune de 16 ans qui veut commencer à fumer, vaut mieux qu'il fasse ça (en parlant du vapotage) plutôt qu'il aille acheter un paquet de clopes., je trouve que c'est... Et je trouve que ceux qui vont se diriger vers ça à 16 ans, c'est ceux qui se seraient dirigés vers la cigarette si il n'y avait pas eu ça, donc je pense que là l'argument il était un peu euuuh, voilà

Et chez les plus âgés, les personnes âgées ?

Euuh chez les plus âgés je pense que c'est les personnes qui ont déjà fait les démarches d'arrêter de fumer, qui en ont marre depuis un moment déjà mais qui ne savent pas trop comment faire et après moi ce que je vois autour, j'en connais beaucoup des plus âgés qui ont pris ça (la e-cig) et qui au bout d'un moment ont repris la vraie cigarette, la majorité même.

Et pourquoi à votre avis ? Ils vous ont donné une explication ?

Il y en a beaucoup, c'est parce qu'ils mixaient déjà, au départ ils ont commencé par mixer donc ils ont fait les 2 et petit à petit, ils se sont plus redirigés vers la cigarette, après je pense que pour celui qui veut vraiment arrêter la cigarette, enfin moi c'est mon idée, je pense qu'il vaut mieux arrêter d'un coup, de ne pas mixer, parce que mixer je pense que...

Bon là on va passer à la 3^{ème} étape entre guillemets, là qu'est ce que vous pensez du passage exclusif à la cigarette électronique ? Ce que vous faites en fait ? (silence) Comparé à tout ce qui est vapofumeurs dont vous venez de me parler.

Bah moi c'est tout à fait ce qui est adapté pour mon cas, parce que les autres trucs je les connaissais mais j'y suis jamais vraiment euuh, même l'acupuncture, je sais que ça existe. Euuh simplement à l'idée de savoir qu'il n'y aurait plus ce geste ou ces moments, déjà je me dis que c'est pas la peine, c'est pas pour moi, puisque c'était trop important ce truc là.

Il vous faut un moment bien spécifique à vous pour garder ce sentiment que faisait la cigarette avant quoi ?

Oui voilà quoi.

AVIANO Thomas

Qu'est ce que vous avez ressenti la première fois que vous l'avait utilisée ?

Bah un peu la bouche un peu pâteuse, un peu nauséuse euuh voilà mais ça n'a pas duré longtemps, c'était juste le premier jour, c'est tout

Qu'est ce qui a fait que vous avez poursuivi ? Parce que parfois ça pourrait décourager un peu comme de fumer sa première cigarette.

Oui oui, c'est vrai que les sensations elles changent par rapport à la cigarette, bah après euuh, j'ai peut être appris à l'utiliser, à faire aussi que 5 ou 6 fois l'équivalent d'une cigarette, appuyer 5 ou 6 fois c'est à peu près l'équivalent d'une cigarette de limiter dans le temps, d'y retourner après etc... Au bout d'un moment de toutes façons on sent qu'il faut arrêter et puis reprendre après quoi. Après on se régule soit même.

Ok, est ce que vous avez eu des bénéfices secondaires suite au passage à la cigarette électronique ?

Bah les bénéfices secondaires c'est qu'au niveau souffle et tout ça j'ai quand même senti une différence, quand je marche et tout ça, en même temps c'est biaisé parce que j'ai fait du sport à ce moment là, j'ai tout fait en même temps en fait, j'ai tout fait la même année donc ça peut être biaisé aussi par ça, euuh qu'est ce qui a comme bénéfices, bah au niveau odeur, il n'y a plus cette odeur de clope. Après euuh il y a certaines personnes qui m'ont dit que quand je vapotais à côté d'eux ça les gênait, donc ça c'est vrai que je fais pas trop attention à ça, je me dis que peut être il faut que je leur demande aussi il y en a que ça gêne, parce qu'il y a quand même une odeur, c'est pas la même mais voilà. Donc c'est vrai ça je fais pas trop attention. Après bon je l'utilise à l'intérieur, chose que je ne faisais pas avant, donc du coup je suis beaucoup plus dessus, je me rends compte que plus ça va, plus je suis dessus

Et est ce que vous pensez que vous consommez plus ou pas ?

Au niveau nicotine oui je pense.

Là vous me parliez que vous aviez repris le sport et que c'était un peu biaisé par rapport à ça, est ce que vous pensez que pour passer à ce genre de méthode il faut passer un cap ? Psychologique ou ce genre de chose ou est ce que n'importe qui peut y passer rapidement sans travail en amont ?

Il faut avoir fait un travail avant, il faut déjà être euuh pour que ça fonctionne sûr du long terme, il faut déjà euuh il faut déjà avoir fait un travail et déjà avoir décidé. Faut déjà que la volonté forte elle soit là, si c'est comme ça « bah tiens il y a la cigarette électronique » je vais essayer tout ça, je pense que c'est ceux là qui repiquent et qui reprennent la cigarette après parce qu'ils mixent au départ et après ils retombent dedans. Non je pense que le travail doit être fait avant, pour moi c'est tombé au bon moment et peut être que quelques années avant ça n'aurait pas marché.

D'accord, est ce que pour vous la cigarette électronique c'est un plaisir ou pas ?

AVIANO Thomas

Ouai.

Et avant la cigarette ça l'était ou pas ?

Ça l'a été et puis justement les dernières années ça ne l'était plus, il y a avait un plaisir mais qui était euuuh qui par rapport aux contraintes été moindre, la balance est devenue défavorable. Parce que ouai je trouvais que ça coûtait cher déjà, je trouvais que c'était euuuh, je me retrouvais à dire « est ce que j'en ai assez pour la journée » euuuh des fois, aller chercher un tabac d'ouvert à je ne sais pas quelle heure parce que j'avais plus une clope, donc de ce côté là, ça m'énervait et je me rendais compte que ça me mettait vraiment des chaines. Donc euuuh, avec ça il n'y a pas tout ça, parce qu'en général quand on a tout ce qu'il faut on est tranquille quoi.

Et là la balance dont vous me parliez, elle est de quel côté pour vous ?

Elle est dans le positif, par rapport à la cigarette ?

Par rapport à ce que vous vous ressentez par rapport à votre utilisation ?

Ouai si c'est positif

Ok, pour vous est ce qu'elle a une dimension à part la cigarette, par rapport au groupe des fumeurs ?

(silence) euuuh, c'est autre chose ouai, c'est autre chose...

Ok, pour vous quelle place elle a dans votre quotidien la cigarette électronique ?

Importante

Importante ? Vous êtes souvent dessus ? (ouai) et si vous l'avez pas qu'est ce qu'il se passe ?

Je ne suis pas bien, quand je pars en vacances, j'en ai une 2^{ème}, j'ai mon ancienne que je garde et j'emmène les 2 parce que je me dis si celle là me lâche, je sais que j'en ai une 2^{ème} sinon ça n'irait pas.

Bon vous êtes pas la seule je vous rassure, j'ai eu une patiente qui en avait 3 pour être sûre d'en avoir toujours une de chargée.

Et là j'ai pris ce modèle là parce qu'on peut charger en même temps que l'on vapote, j'ai trouvé que c'était pratique, comme ça, ça évite d'attendre ou ça évite d'avoir 2 jeux de cigarette, on peut la brancher et vapoter en même temps (rire)

Pour vous c'est quoi l'avenir de la cigarette électronique si il y en a un ?

AVIANO Thomas

Alors euuh au départ quand c'est sorti, je me suis dit c'est vraiment euuh enfin je me suis dit c'est vraiment une trouvaille et ça va perdurer très longtemps, et là je me rends compte au fur et à mesure des années que c'est en train de se euuh, si ça se développe au niveau euuh, parce qu'à chaque fois ils proposent des nouveaux modèles etc... donc là je vois que ça se développe dans ce sens là. Par contre le nombre de... Enfin moi je me souviens au début j'allais à Clopinette, il y avait la queue, maintenant il n'y a plus personne, je ne sais même pas si c'est pas fermé, donc euuh, je me rends compte qu'il y a beaucoup de marques différentes qui reprennent le concept et qui vendent des produits différents, donc dans ce sens là ça se développe, après le nombre de vapoteurs, je ne suis pas sur que... je ne sais pas trop si ça... je crois que ça croît moins vite qu'au départ en 2013, ça doit être un peu descendant.

Et qu'est ce qu'il faudrait pour vous pour qu'elle ait un avenir ?

Bah ça dépend du nombre de consommateurs en fait, pour qu'elle ait un avenir, il faut que les besoins ils suivent.

D'accord, alors là on va passer au dernier grand thème, c'est le besoin d'informations, vous je vois que vous êtes au courant par rapport à ce que vous m'avez dit et donc qu'est ce que vous aimeriez comme informations de la part de votre médecin traitant sur la cigarette électronique ?

Euuh (silence)

Déjà avant d'y passer, qu'est ce que vous auriez aimé avoir comme informations ?

En fait moi je ne lui ai pas posé la question, euuh qu'est ce que j'aurais aimé... bah je m'étais documentée donc voilà, après euuh pour celui qui est pas documenté, ce qu'il veut savoir c'est, est ce que c'est moins dangereux que la cigarette. Euuh et si oui pourquoi ? Après euuh, il y a l'idée qui dit que la nicotine en elle même c'est pas forcément dangereux, si on prend que la nicotine, c'est plus tout le reste qui est dangereux pour les... donc ça je l'avais compris donc si c'est vrai tant mieux, moi je me raccroche à ça, parce que je me dis que... je sais que c'est un produit qui rend dépendant, ça j'en suis consciente, mais c'est pas ce produit là qui fait que ... qu'après on peut avoir des problèmes, des problèmes respiratoires liés à ce système.

Est ce que pour vous, l'avis de votre médecin traitant aurait été décisif ? Sur le passage exclusif ou non à la cigarette électronique ?

(silence) euuh mmmm Décisif non, mais ça m'aurait peut être influencée.

Et vous auriez aimé qu'il vous en parle ?

Euhhh non puisque je ne lui ai pas posé la question.

AVIANO Thomas

Mais on va dire que là comme vous cherchiez quelque chose pour arrêter est ce que vous auriez aimé qu'il vous en parle éventuellement ?

A l'époque où je cherchais quelque chose ça n'existait pas et je savais que les produits qui existaient ça ne me convenait pas trop, j'avais même acheté une boîte de patchs en me disant je vais faire ça, et puis j'ai laissé périmer la boîte parce que je me dis, parce que je sentais que ça n'allait pas aller quand même quoi.

Là quelles données vous aimeriez connaître sur la cigarette électronique de la part de votre médecin traitant ? Si vous allez le voir et que vous lui dites voilà je fume ça, qu'aimeriez vous qu'il vous donne comme données sur la cigarette électronique ?

Euuuh bah j'aimerais qu'il me dise si il y a eu de nouvelles études de faites, voilà, les avis des pneumos etc... sur la cigarette électronique, euuuh que les effets sur le long terme ne sont pas connus, bon ça je le sais déjà. Euuuh (se racle la gorge) il y a notamment cette histoire de ... ce qui est rajouté aux liquides là (du Propylène Glycol) voilà du propylène glycol qui est utilisé dans les confiseries tout ça donc là aussi j'ai lu des trucs là dessus, et c'est vrai que cet effet sur le long terme il est pas encore bien euuuh par inhalation, il est pas encore bien, c'est pas encore très clair quoi, donc ça je le sais.

Qu'est ce que vous aimeriez connaître sur la cigarette électronique en général comme données, études ou autre ?

Bah moi ce que j'aimerais c'est des études fiables et indépendantes, mais vraiment indépendantes quoi (silence) et...(silence)

Est ce que vous aimeriez une espèce de contrôle ou de label qui pourrait vous donner confiance aux produits ou ce genre de chose ? ça revient un petit peu au côté médicament dont on a parlé.

Là oui je ne serais pas contre qu'il y ait un label qui garantisse l'origine des produits, que effectivement il n'y ait que ce qui y est marqué sur le flacon et pas plus. Euuuh, après moi c'est enfin, parce que moi après tout ce qui est labo je mets un peu un bémol, euuh ça m'embêterait qu'il y ait des lobbyings derrière et tout ça. Je préférerais que ça soit fait par, pourquoi pas, des indépendants consommateurs euuuh avec des médecins indépendants qui gèrent cette chose là, là j'aurais confiance, par contre si je sais qu'il y a un marché derrière qui je sais essaie de reprendre le truc etc... là ça m'embêterais.

Est ce que vous vous seriez friande qu'il y ait des choses plus naturelles dans les liquides ou autre ou pas ?

Ah oui oui oui si il y en a et que la sensation reste la même, je serais pour essayer.

AVIANO Thomas

Alors là on a déjà fait un petit peu le tour sur ce que je pouvais vous poser comme questions, de ce que j'ai recueilli aussi des différents entretiens avant le vôtre, est ce qu'il y a un thème ou autre chose dont on aurait pas parlé ou que vous aimeriez aborder concernant la cigarette électronique ?

(silence) euuuuh au niveau du coût, là j'ai fait mes calculs, environ, au niveau budget, c'est un tiers de ce que j'avais en budget clope. Environ hein. Voilà après euuh (long silence, réfléchit)

Rien d'autre ? Là j'ouvre vraiment vous voyez ? Si vous avez d'autres axes n'hésitez pas.

Après oui que les je sais pas au niveau des médecins si ils sont... parce que c'est assez récent comme phénomène, est ce que les médecins sont tous formés dessus, est ce qu'ils tiennent tous le même discours, d'où vient ce discours etc... je sais pas, enfin moi je sais quand mon médecin il me dit « est ce que vous fumez » et que je lui répond bah j'ai arrêté depuis 2013 et je vapote, je vois qu'il a un petit sourire en coin quoi. Rien de plus.

Pour vous le mot de la fin pour cette étude ça serait quoi ? Sur le passage exclusif à la cigarette électronique ?

Bah pour moi ça a été tout à fait adapté et ça me convient, mais je suis consciente qu'on n'a pas encore suffisamment de recul par rapport à ça, mais malgré tout je suis quand même convaincue que le risque est moindre, donc je continue là dedans.

Bon et bien en tout cas merci bien, d'avoir donné de votre temps pour répondre à ma question de thèse, ça n'a pas pris trop de temps comme promis.

Verbatim Sujet 9

Descriptif sujet :

- Femme de 27 ans
- Assistante RH chez Mac Do
- Fumeuse
- 5 cigarettes par jour un peu plus le weekend jusqu'à 10
- Médecin Traitant oui, citadin, Nord : Douai
- Entretien réalisé à mon domicile sans contraintes extérieures

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Entretien :

Chercheur : Alors Caro tu es fumeuse vapofumeuse ?

Sujet de thèse : Fumeuse.

Et tu as déjà essayé la cigarette électronique ?

Bah tu vois j'ai déjà essayé avec mon frère si tu veux qui donc euuh j'ai déjà essayé comme ça, mais je suis pas convaincue, bon je t'expliquerais pourquoi après, je pense que ça va venir dans la discussion.

Pas de soucis, là si je te dis cigarette électronique, qu'est ce que ça évoque pour toi ?

Bah en fait ça évoque quelque chose de pas naturel si tu veux, enfin, moi je vois mon frère qui achète ces espèces de petits liquides pour recharger la cigarette électronique, t'as des trucs au cookies, pleins d'arômes différents et pour moi c'est pas très naturel, en fait je pense que je ne me suis pas rabattue sur la cigarette électronique, parce que j'ai peur que dans quelques années on nous dise, bah voilà en fait c'est toxique euuh on a sorti ça aujourd'hui, là maintenant c'est toxique des études l'ont prouvé donc voilà, et puis enfin il y a aussi le petit plaisir de... enfin ta cigarette c'est quelque chose de plus naturel en fait, c'est comme ça que je le vois, c'est ma vision des choses, après euuh....

AVIANO Thomas

C'est très bien, c'est exactement ce que je veux, TA propre opinion.

Après tu vois une cigarette classique, enfin du tabac, à la base c'est un produit naturel, même si c'est retravaillé et tout ça. Tandis qu'une cigarette électronique, pour moi les liquides qui sont mis dedans c'est absolument pas naturel, il y a des arômes en plus, je me dis que dans quelques années on nous dira que c'est toxique, que c'est aussi toxique en tout cas que la cigarette classique

D'accord, qu'est ce que tu connais là de la cigarette électronique ?

Bah pas grand chose, enfin clairement je sais que c'est efficace pour certaines personnes qui arrivent à bien réduire les cigarettes classiques, je sais que c'est apparemment moins nocif, par rapport à la nicotine, mais euuuh je sais pas euuuh... je t'avoue que je ne m'y suis pas intéressée parce que enfin moi je ne me penche pas vers la cigarette électronique quoi...

Et le mécanisme, tu sais un peu comment ça fonctionne ? On va dire l'objet en lui-même est ce que tu sais de quoi il est composé ?

Euuuh pas vraiment, je sais que tu as le tube, tu peux y rajouter du liquide et que tu peux doser, mais mis à part ça, je t'avoue que j'en sais pas plus que ça

Et est ce que tu sais comment il fonctionne, c'est à dire comment tu vas du liquide à la fumée ?

Non absolument pas

Toi par rapport à ça, tu as ton frère qui en fume une, c'est quoi ton vécu vis à vis de la cigarette électronique ?

C'est une bonne question, bon mon frère, par rapport à ce que me dit mon frère, euuuh il me dit que ça lui a permis de réduire totalement sa consommation de cigarettes, mais après moi mon ressenti personnel, je n'en ai pas vraiment, parce que je ne l'utilise pas, je l'ai essayée une fois et c'est un peu délicat de te donner mon ressenti.

Et l'image que t'en as ?

L'image que j'en ai c'est... ouai c'est quelque chose de pas forcément naturel, tu vois.

Essaye de développer un peu.

Moi je vois vraiment ça comme un objet qui n'est pas naturel, c'est pas du tabac, enfin c'est pas quelque chose de naturel que tu mets dedans et pour moi oui ça représente peut être un risque qu'on connaîtra par la suite.

D'accord et elle a plutôt une image positive ou négative pour toi ?

AVIANO Thomas

Bah pas forcément positive du coup, pour moi c'est négatif, c'est pas forcément euuuh quelque chose que j'utiliserais pour moi, apparemment ça aide certaines personnes mais ...

Ok et à part ce côté pas naturel, pourquoi est ce que pour toi ça donne une image négative ?

Bah c'est une bonne question, bah franchement je sais pas, hummm enfin pour moi il a risque un peu comme tout ces vaccins qu'on nous dise dans quelques années qu'il y a quelque chose de toxique, que les substances qu'on met dans la cigarette électronique c'est toxique donc voilà ça se rapproche du pas naturel quoi.

Alors selon toi à quoi elle sert ?

Enfin pour certaines personnes ça permet de réduire la consommation voir totalement supprimer la consommation de vraies cigarettes, après euuuh ça sert à ça (rires)

Et pour toi ? Est ce que dans ton quotidien elle pourrait avoir une place ?

Bah peut-être que du coup en l'essayant tout ça, ça permettrait de réduire ma consommation qui est déjà très légère, mais enfin je ne vois pas plus d'utilité que ça en fait au produit. Enfin je suis un peu figée sur ce produit là, voilà pour moi ce n'est pas quelque chose qui est adapté pour moi et peut être que je ne m'ouvre pas les champs de vision, mais je suis très butée sur cette idée là (rires). Bah en fait moi je me dis que je fume peu, donc c'est mon petit plaisir d'aller acheter mon paquet de cigarette et voilà de fumer mes cigarettes, après moi je ne vois pas l'utilité pour moi, après peut être pour une personne qui fume énormément, t'as des personnes qui fument 4 paquets par jour. Peut être que ça peut permettre de limiter les consommations mais pour moi enfin, je n'en vois pas l'utilité.

Pour toi, tu connais différents systèmes pour fumer mais aussi pour arrêter de fumer (citation d'exemples), dans tout ce panel, au niveau DANGÉROSITÉ à quel endroit tu places la cigarette électronique ?

Hum c'est une bonne question, enfin là d'après le message qui est véhiculé par tout le monde, enfin quelque part c'est ce qu'il y a de moins toxique, donc d'après ce message elle serait au plus faible.

Mais au plus faible de quoi ? Des choses pour fumer ou des choses pour arrêter de fumer ?

Bah au plus faible des choses pour arrêter de fumer déjà, et ça peut être aussi un moyen pour arrêter de fumer.

Et au niveau dangerosité tu le mettrais où ?

AVIANO Thomas

Bah dangerosité du produit, je te dis par rapport à l'image véhiculée un petit peu partout, je le mettrais en dessous de la cigarette

Et toi t'en penses quoi ?

Bah moi ce que j'en pense personnellement c'est qu'on ne sait pas vraiment et que je ne le mets pas forcément en dessous de la cigarette, aujourd'hui.

Tu le mettrais au même niveau ? Pire ?

Ouai peut être au même niveau que la cigarette.

Et même question, mais vis à vis de la nocivité ?

Bah c'est pareil tu vois, encore une fois aujourd'hui, on dit que la cigarette électronique elle est beaucoup moins toxique, que le taux de nicotine il est moins élevé voir même totalement inexistant, enfin aujourd'hui, pour moi, c'est pas sûr à 200% tout ça ? Tu vois j'ai des doutes en fait par rapport à tout ça.

Alors là on va passer à la 2^{ème} partie, qu'on a déjà abordée un peu c'est ton intérêt vis à vis de cette méthode, alors est ce que toi là tu serais intéressée par le fait de passer uniquement à la cigarette électronique ?

Bah non pas forcément, pourquoi je te l'ai dit juste avant, parce que je ne fume pas beaucoup, je fume pas beaucoup donc je ne vois pas l'intérêt pour moi de passer à la cigarette électronique, je pense que de moi même sans passer par la méthode cigarette électronique je peux réussir à arrêter de fumer. Bon après c'est sur peut être qu'il me faudrait un élément déclencheur, bon là je vais en soirée, le weekend ou en fin de semaine euh je sais que le jour où je serais enceinte, j'arrêtera de fumer totalement quoi.

Pour toi c'est quoi la différence entre une cigarette manufacturée et la cigarette électronique ? Que ça soit au niveau de l'objet ou de l'utilisation et tout ça ?

Au niveau de l'objet, déjà c'est la matière, la cigarette manufacturée, c'est quelque chose où il y a du tabac à l'intérieur qui est naturel euuuuh et par contre la cigarette électronique c'est carrément un objet en plastique quoi et dedans tu mets un liquide, pour moi qui n'est pas naturel donc euuuh, les arômes enfin du liquide aromatisé.

AVIANO Thomas

Et par rapport à l'utilisation, c'est quoi la différence entre les 2 ?

Alors je sais que tu peux régler l'intensité de la cigarette électronique, plus ou moins forte, chose que tu ne peux pas faire avec la cigarette, bon l'autre différence aussi c'est que du coup la cigarette électronique, tu peux avoir plusieurs parfums, tu peux aromatiser en fait les goûts, chose qui est plus compliquée avec la cigarette, voilà après euuuh.

Est ce que pour toi, tu parles là en soirée, la cigarette électronique elle a cet attrait social ou pas ?

Mmm bah elle l'a peut être moins en fait, c'est vrai que quelque part quand tu fumes des cigarettes classiques, bon bah parfois t'as des gens qui ne fument pas, tu dois sortir sur les balcons etc, du coup tu te retrouves plus en comité restreint et c'est vrai qu'avec la cigarette électronique, et bien tu peux fumer chez les gens, à l'intérieur, t'as moins d'odeur, du coup tu l'as peut être moins c'est vrai.

D'accord, est ce que toi ton entourage pourrait t'influencer par rapport à un passage exclusif à la cigarette électronique ou pas du tout ?

Euuuh pfff c'est un peu compliqué parce que déjà dans mon entourage, il n'y a personne qui fume, donc enfin, ils pourraient m'influencer pour arrêter de manière définitive la cigarette mais pas pour passer sur la cigarette électronique si tu veux. ET puis enfin voilà, ma mère parfois me dit... t'arrêtes quand ? (rires) Damien c'est pareil, même si je fume pas beaucoup.

Est ce que pour toi il y a une question d'âge pour passer à la cigarette électronique ?

Non, non non je ne pense pas, tout le monde peut passer à la cigarette électronique, après c'est vrai que ça peut attirer une population un peu plus âgée, généralement, tu vois pas les petits jeunes qui ont 17-18 ans avec des cigarettes électroniques.

Bon là on va passer à ton ressenti, même si tu l'utilises pas c'est important que j'ai ton avis. Qu'est ce que toi tu penses du passage exclusif à la cigarette électronique ? Pour un fumeur je parle.

Bah ça peut, peut-être aider à arrêter totalement de fumer, ça peut être une transition pour arrêter de fumer, en fait réduire tout doucement les doses de nicotine, chose que tu peux faire avec la cigarette électronique, puis ouai par la suite arrêter de fumer.

Est ce que toi tu serais prête à n'utiliser que ça ?

Moi non je ne serais pas prête parce que, je t'ai donné mon point de vue et je ne pense pas que la cigarette électronique soit adaptée à mon cas particulier puisque je ne fume pas énormément, et je ne pense pas que ça soit adapté.

Et qu'est ce que tu as ressenti la première fois que tu l'as utilisée ?

AVIANO Thomas

Bon déjà la première chose que j'ai ressentie, mon frère l'avait dosée très très forte, tu sais... (rires) donc j'ai recraché la fumée et j'ai eu mal à la gorge. Après enfin c'est vrai que ce qu'il m'a fait goûter c'était un parfum aromatisé au cookies, donc voilà c'est bon mais on sait pas trop ce qu'il y a dedans et c'est ce qui me dérange (rires).

Alors est ce que pour toi la cigarette électronique elle a une dimension à part ?

Oui quelque part c'est un peu euuh, oui il y a une dimension à part parce que enfin tu peux vapoter dans les lieux publics, c'est pas régi de la même manière en fait, donc l'état fait une différence entre les vapoteurs et les fumeurs.

Et toi dans ce que tu constates au quotidien, est ce que c'est un monde à part ou pas ?

Pas spécialement, j'englobe les 2 dans la même famille.

Qu'est ce que tu penses qui est le plus difficile, arrêter la cigarette ou la e-cigarette ?

Bah ça dépend, ça dépend euuh ça dépend ce que tu fumes par jour, euuh un fumeur qui va fumer 5 paquets par jour, oui je pense que ça va être très compliqué pour lui après il pourrait peut être éventuellement passer par la cigarette électronique pour arrêter, réduire ses doses progressivement et après euuh...

Est ce que tu penses qu'il y a un Cap à passer genre intellectuel ou psychologique pour passer à cette méthode ou pas ?

Bah il y a des personnes qui peuvent fonctionner par « déclic », tu peux avoir le déclic un jour que tu fumes trop et voilà tu vas arrêter donc tu passes par ce moyen là pour arrêter oui.

Tu m'as parlé aussi des déclics pour arrêter totalement, les grossesses etc...

Oui voilà genre des évènements de la vie qui font que ouai voilà euuh ça te déclenche quelque chose et tu te dis qu'il faut arrêter là.

Est ce que tu penses qu'en général, il faut que les gens aient un déclic ou qu'il faut qu'ils aient dépassé ce cap, qu'ils intellectualisent un peu le sevrage pour pouvoir y passer ou pas du tout ?

Bah pour moi il faut un déclic, quand tu veux arrêter de fumer, il faut que ça soit provoqué par quelque chose, généralement t'as un déclic quoi.

Ok pour toi quel serait l'avenir de la cigarette électronique si il y en a un ?

AVIANO Thomas

C'est une bonne question, j'ai l'impression qu'on communique de plus en plus sur la cigarette électronique et que enfin le but c'est que ça soit quelque chose qui se développe, après euuuh mon point de vue perso c'est un peu délicat, parce que je ne suis pas forcément pour la cigarette électronique, pour moi personnellement, pour mon cas de figure, il n'y en a pas, parce que je sais que je ne passerai jamais sur la cigarette électronique, après pour les autres personnes...

A ton avis quand tu vois dans la rue, quand tu parles à des gens ou quoi que ce soit, est ce qu'il y aura un avenir déjà ?

Bah il y a des personnes tu vois, prends le cas de mon frère, il y a des personnes qui l'essaient pour arrêter de fumer hein c'est vrai que ça peut être un bon moyen, après enfin moi je côtoie tout type de personnes, j'ai une collègue qui a plus de 50 ans, elle fume des cigarettes manufacturées, elle va pas passer sur la cigarette électronique, son mari a essayé pendant un moment de passer sur la cigarette électronique et puis il est revenu sur la cigarette manufacturée. Donc bon...

Là on va passer à la dernière étape, tu me disais que par rapport à la cigarette électronique, il n'y avait pas beaucoup d'infos, que tu ne savais pas comment ça fonctionnait tout ça. Là qu'est ce que tu souhaiterais de la part de ton médecin traitant comme informations vis à vis de la cigarette électronique ?

Peut être tu sais savoir comment la doser, après j'irais pas voir mon médecin traitant pour arrêter de fumer déjà parce que je pense que je pourrais arrêter de fumer de moi-même et si éventuellement j'y allais pour parler de la cigarette électronique, ouai je pense que j'aimerais bien savoir un petit peu comment la doser, quelle dose serait adaptée par rapport à ma consommation à moi de... enfin par rapport aux cigarettes classiques si tu veux.

D'accord plus pour l'utilisation au quotidien quoi.

Ouai et comment je pourrais éventuellement réduire ma consommation progressivement.

Et qu'est ce que t'aimerais connaître comme données scientifiques là dessus ?

Si réellement c'est nocif ou pas pour la santé, parce que bon on en a parlé tout à l'heure, mais tous ces petits liquides que tu mets dedans, est ce que enfin avec ces arômes différents, est ce que au final il y a quelque chose de nocif dedans ou pas, parce que ça fait très chimique quand tu vois les produits en face de toi. Quand mon frère m'a ramené son petit sachet, t'avais de tout quoi « Tiramisu, cookies » enfin tu dis qu'il y a un problème non ?

Est ce que tu penses qu'il faudrait une harmonisation des connaissances vis à vis des professionnels de santé ?

AVIANO Thomas

Peut être oui quelque part ça serait bien, je suis pas sur que tous les médecins aient les mêmes connaissances sur la cigarette électronique. Donc ça pourrait être bien d'avoir une harmonisation des connaissances et que les médecins puissent bien orienter leurs patients quoi par rapport à ça.

Et est ce que pour toi l'avis de ton médecin traitant il est important ou pas ?

Sur le sujet de la cigarette c'est délicat, enfin si j'étais malade par exemple, si mon médecin m'avait dit c'est à cause de la cigarette, tu dois arrêter tout de suite, bah bien sur que je le prendrais en compte, mais aujourd'hui c'est pas le cas, donc euuh c'est toujours dans les situations d'extrême urgence que....

Oui pourquoi attendre de ce fait ? Mais c'est drôle d'autres sujets d'études m'ont déjà dit la même chose.

Mais tu vois aujourd'hui si je vais voir mon médecin et qu'il me dit « bah enfin pourquoi tu n'arrêtes pas de fumer », je lui dis « bah je fais ce que je veux », je fume un peu. Du coup c'est normale qu'il me dise ça, mais bon en plus lui aussi fume... on est mal barré avec tout ça !!!! (rires)

Pour toi, le médecin traitant il devrait avoir quel rôle dans tout ça ? Dans la cigarette électronique ?

Encore une fois c'est une question délicate, en tout cas euuh enfin pour moi, il devrait au minimum pouvoir répondre aux questions de ses patients, pouvoir les orienter enfin pouvoir dire à ses patients est ce que c'est adapté ou pas à votre cas de figure.

Tu me parlais aussi d'une espèce de plan de bataille.

Oui pour pouvoir arrêter de fumer, peut être qu'il pourrait les orienter éventuellement vers la cigarette électronique pour réduire progressivement les consommations de cigarettes.

Bon et bien là on déjà fait pas mal le tour par rapport au sujet, est ce que toi par rapport à l'entretien, tu as d'autres choses à ajouter sur le passage exclusif à la cigarette électronique ?

Non pas spécialement. Je pense qu'on a vraiment fait le tour du sujet, là comme ça je ne vois rien d'autre à ajouter. Non mais je pense que tu as bien compris que pour moi c'était pas quelque chose de naturel !!! (Rires)

AVIANO Thomas

Pour toi justement le mot de la fin sur cette étude ça serait quoi ?

Bah c'est bien, c'est une bonne chose, ça permet d'avoir au moins le ressenti d'un panel de personnes pour moi orienter les gens vers la cigarette électronique ou pas. Savoir si c'est adapté ou pas à ces personnes.

Bon et bien on a fini. Je retiendrais que le maitre mot pour toi c'est pas NATUREL.
(Rires)

Verbatim Sujet 10

Descriptif sujet :

- Homme de 26 ans
- Technicien de contrôle
- Vapo-fumeur
- 20 cigarettes/jour, 10 cig/ jour avec la e-cig
- Médecin Traitant oui, citadin, Pas de calais : Béthune
- Entretien réalisé à son domicile sans contraintes extérieures

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Entretien :

Chercheur : Bon Antho, si je te dis cigarette électronique, qu'est ce que ça évoque pour toi ?

Sujet de thèse : Qu'est ce que ça évoque pour moi, bah euuuuh, c'est quelque chose que j'ai déjà vue parce que ça existait il y a longtemps en Belgique, et ça a pas été très démocratisé, pas beaucoup de monde l'utilisait, et là je trouve que c'est plus un phénomène de mode qu'autre chose, je connais pas mal de monde qui vapotent et qui pour autant ne fumaient pas avant et maintenant ils vapotent, je pense que ça c'est venu à se développer à cause de la chicha, parce que les mecs avec leur chicha et tout le bordel, c'est devenu un phénomène de ouf et en fait, la cigarette électronique ça permet peut être de moins aller à la chicha aussi, et euuuuh par contre je trouve que pour moi c'est un bon moyen de limiter le nombre de cigarettes que je fume par jour. Ouai beaucoup et puis en même temps c'est aussi pratique parce que je peux fumer à la maison, je ne suis pas obligée de sortir comme là (fume sa e-cig) je suis tranquille et puis euuuuh et puis voilà, ça change quoi.

C'est quoi le premier truc, le tout premier truc qui te vient à l'esprit quand je te dis cigarette électronique ?

Moins nocif. Et puis euuuuh nouveau

Qu'est ce que tu connais toi de la cigarette électronique ?

Bah pas grand chose, je sais que en ayant lu des articles machin, on a pas beaucoup de retombées, mais on sait que ça sera moins nocif que la cigarette parce que la cigarette c'est vraiment de la saloperie, et puis après euuuuh, ce que je pense c'est que c'est vachement pratique, parce que euuuuh, c'est quelque chose que tu peux l'emporter partout, t'es pas toujours obligé d'avoir un briquet sur toi, c'est con mais moi qui fume aussi, t'as pas de briquet c'est la loose quoi, c'est mort, il n'y a pas de clope hein (rires) et puis ça coûte moins cher, ça c'est très bien ça.

AVIANO Thomas

Et tu sais comment elle fonctionne ou pas ? Est ce que tu sais en gros comment on passe des liquides à la fumée ?

Ouai à l'intérieur t'as une résistance et cette résistance va te permettre en fait de... va permettre par 'intermédiaire d'un atomiseur ; un ioniseur ; de transformer les liquides en vapeur d'eau, enfin je pense que c'est ça.

Et l'objet en lui même est ce que tu sais de quoi il est constitué et tout ça ?

Ouai on a une batterie avec à l'intérieur une batterie justement (rires), la base c'est une batterie, on a un atomiseur qui se compose d'un réservoir qui est troué, le liquide descend pour être accueilli par la résistance qui va le faire bouillir, le faire brûler et le transformer en vapeur d'eau.

T'es le premier à savoir à peut prêt comment ça se passe, les gens ne savent pas en général.

Je suis électricien aussi en même temps.

Et toi quel est ton vécu vis à vis de la cigarette électronique ?

Bah j'ai pas beaucoup de vécu , parce que ça ne fait pas longtemps que j'en fume, après euuuh je trouve qu'ils ont fait d'énormes progrès par rapport à ce qu'ils faisaient quand j'étais jeune en Belgique, où c'était les stylos là, il y en avait même où c'était des cigarettes, enfin la gueule d'une cigarette avec un bout bleu au bout, et euuuuh maintenant ça c'est quand même vachement amélioré, par contre je trouve ça assez dangereux, parce que en fait ça a tellement pris un essor énorme que les gens se sont dit putain faut faire de la cigarette électronique, c'est le nouveau business et les mecs se sont un peu crachés sur les normes de sécurité je pense et en fait négligent un peu le côté qualitatif pour pouvoir faire du vite vite vite et puis de la quantité et du coup t'as beaucoup de... d'accidents, mis à part Facebook, ils en parlent aussi à la Tv et sur les journaux, où c'est assez compliqué sur certains modèles, ou par rapport à certains liquides, parce que les liquides maintenant, la France, ou l'Europe je ne sais plus, oblige que chaque liquide ait sa fiche de sécurité avec dessus le détail des composants que contient le liquide et en plus qu'ils soient euuuh adaptés à la norme qui est sortie je ne sais plus quand.

Tu sais ce qu'il y a dedans ? Dans les liquides ?

Du Glycol, euuuuh de la nicotine pour ceux qui ont de la nicotine, et puis euuuh des essences de fruits, mais c'est pas des vrais fruits, c'est des essences, avec de l'alcool, un peu comme un quand on distille avec un alambic et tout le bordel, c'est un peu le même délire, mais sinon j'en sais pas plus.

Si tu veux après on en discutera. Quelle image elle représente pour toi la cigarette électronique ? Elle est plutôt positive, négative ?

AVIANO Thomas

Elle est positive, plutôt on la fait voir positive, bah on la fait voir positive parce que ça marche et que bon du coup pour que ça marche, il faut que ça soit bien et puis euuuh elle est positive car la plupart des gens arrêtent de fumer parce que ça coûte cher parce qu'on est dans un monde où tout coûte cher et qu'il faut faire attention à notre argent, et donc du coup bah elle est plutôt positive, après je pense que ça cache un vice, parce que il n'y a pas de retombées encore, si il n'y a pas de retombées, c'est parce que l'état ne touche pas forcément ce qu'il devrait toucher dessus, et euuuh on aura des retombées positives une fois que l'état pourra toucher ou aura son beau billet dessus comme pour les cigarettes.

Et pour toi à quoi elle sert ?

C'est un accessoire, c'est accessoire parce que je pense pas dire faux quand je dis que 50% des personnes, des vrais fumeurs euuuh prennent ça en plus de la cigarette et qu'ils arrêtent pas forcément la cigarette par la suite, ni la cigarette électronique parce que j'en connais, qui disent « ouai j'ai arrêté la cigarette machin et tout », les mecs ils se mettent direct dans un film, et tu leur proposes une clope, ils la prennent et disent « ouai mais c'est parce qu'on est en soirée » en fait les mecs ils font ça tout le temps et je suis sûr que chez eux ils fument, et ils veulent se dire vapo-teurs parce qu'ils veulent se donner une estime, alors que moi je suis fumeur et je ne me passerais pas de la cigarette en tout cas pas tout de suite.

Et pour toi c'est un moyen de sevrage ou c'est un moyen autre de fumer ?

Non c'est un moyen de sevrage, il faut que j'arrête de fumer et pour arrêter de fumer il faut que je passe par là, mais je sais que si je passe par là j'arrêtera de fumer et je vapoterais, mais ça sera toujours moins nocif et surtout moins cher, parce que à la limite, moi le côté santé bah je m'en tape, je suis encore jeune, pour l'instant je n'y pense pas parce que je suis en bonne santé, et euuuh et ça me permettrait surtout de payer moins cher et de faire plus de choses à côté

Alors tu vois tu connais différentes choses pour fumer et pour arrêter de fumer (exemples donnés) par rapport à ça, au niveau dangerosité, la cigarette électronique tu la mettrais où au niveau dangerosité ?

Pour arrêter de fumer ?

Non au niveau dangerosité, déjà tu la mets de quel côté, moyen de fumer ou moyen d'arrêter de fumer ?

Chose pour fumer

Et après au niveau dangerosité tu la mets à quel niveau comparé aux exemples ?

Bah on peut dire qu'on a cigarette, cigare parce que c'est un peu plus naturel, chicha, parce que c'est très mauvais pour la santé et que c'est plein de saloperie qui passent là dedans, cigarette électronique et chique, parce que la chique, on chique que du tabac naturel, il n'y a rien de rajouté.

AVIANO Thomas

Alors la même question mais au niveau nocivité ?

Pareil au même endroit, la cigarette et le cigare c'est sur le même piédestal, c'est toujours modifié par l'homme, même si le cigare c'est un peu plus naturel.

Donc là on va passer à l'intérêt que tu portes à la méthode, Là est ce que tu l'utilises au quotidien la cigarette électronique ou pas ?

Pas tous les jours, mais enfin si je l'utilise beaucoup quand je roule, parce que j'essaie de ne plus fumer dans ma voiture comme elle est neuve, du coup je l'utilise beaucoup quand je roule, après quand je n'ai plus de cigarette, en fait je suis mauvais car je l'utilise jusqu'au moment où il me faut vraiment une clope parce que ça ne me suffit pas et euuuh et du coup là je rachète un paquet de cigarettes. Mais ça m'arrive de l'utiliser pendant une semaine complète et le weekend de racheter un paquet de clopes, et une fois qu'il est fini, et bien je l'utilise pendant un temps donné, j'ai pas vraiment de rythme pour l'utiliser parce que je l'utilise quand je veux.

Et tu l'utilises dans quel but toi ?

Bah normalement dans ma tête je l'utilise pour arrêter de fumer et depuis peu je me rends compte que j'achète quand même des cigarettes parce que c'est compliqué d'arrêter de fumer avec la vapoteuse. Mais sinon je l'utilise en mode sevrage, en fait je l'utilise en mode sevrage parce que en gros au lieu de m'allumer une clope, en fait je me dis merde « Anthony ça fait ½ heure que t'en as allumé une, prends ta clope électronique quoi, en plus quand je bosse, je n'y pense pas, ça m'arrive de bosser pendant... comme hier à Paris, j'ai bossé 4h, j'ai pas fumé de clope de 8h à midi, j'ai refumé une clope après, alors que si je fais rien, je peux taper un paquet dans la journée quoi, donc en fait je suis pas vraiment accroc, c'est plus le geste, parce que si je m'occupe, du coup je n'y pense plus, donc quand j'ai envie d'une clope, je tape sur ma cigarette électronique comme un pourri pendant 5 min après je suis tranquille, je n'y pense plus et puis je retourne au boulot, et puis point barre.

Et tu penses qu'il faut un réglage pour la cigarette électronique ou pas ?

Un réglage, ouai, il faut un réglage, parce que le liquide à l'intérieur c'est pas tous les mêmes, il y a des liquides qui sont différents tant qu'au taux de glycol, qu'au taux de... Je ne m'en rappelle plus un autre truc, on a des liquides où ta 50/50, d'autres 60/40, etc, jusqu'à 100%, bon 100% c'est gras, après t'es mort quoi (rires) et du coup il faut un réglage parce que en plus selon le liquide que tu mets à l'intérieur, il faut que tu fumes à un certain Wattage, bon c'est pas non plus tout à fait 100 Watts (voulait dire Voltage et Volt) pour fumer ton liquide, mais si ton liquide est plus gras, il faut un Voltage plus important et une résistance plus petite, plus la résistance est proche de 0, plus elle fera de fumée, et plus elle brûlera de liquide et pareil plus t'as de voltage, plus elle va brûler de liquide.

Ok, Est ce que toi ça t'intéresse cette méthode ? Le passage exclusif à la cigarette électronique ?

Ouai je trouve ça intéressant parce que le fait de pouvoir pallier aux risques de santé que provoque la cigarette manufacturée, du coup on va se dire, on va partir sur autre chose et du coup on aura moins de problèmes de santé si les fumeurs passent sur la cigarette électronique, jusqu'à ce que l'état foute des saloperies dedans comme ça coûte moins cher comme ils font avec la cigarette et euuuuh ça c'est dommage. C'est un bon moyen, beaucoup de personnes arrêtent de fumer, bon beaucoup de personnes euuuuh se font des films, moi je suis dans la catégorie de ceux qui se font des films parce que j'arrive pas encore à fumer totalement que la clope électronique et arrêter la clope normale, mais moi je connais aussi pas mal de monde qui ont complètement arrêté la clope normale et qui fument que ça, ils pompent comme des pourris, mais ils ne fument que ça, jusqu'à maintenant c'est de la vapeur d'eau et du glycol, bon c'est de la résine de plante, donc c'est pas non plus super nocif par rapport à du carburant de fusée quoi.

Et pour toi c'est quoi la différence entre la cigarette électronique et la vraie cigarette ?

Il n'y en a pas, il n'y a pas de différence, la seule différence qu'il pourrait y avoir c'est que tu fumes, et avec les 2 c'est le cas donc il n'y a pas de différence. Tu peux pas dire que tu as arrêté la cigarette classique et que t'es passé à la cigarette électronique et dire que t'es un Winner, si tu veux arrêter la clope, tu arrêtes la clope point barre, tu passes pas sur autre chose, après pour des personnes comme moi qui sont gros fumeurs, arrêter comme ça c'est pas possible parce qu'en plus j'ai pas la volonté et qu'en plus j'aime bien, quand je bois un verre de whisky j'ai envie d'une clope, c'est con, mais c'est automatique, dans ma tête c'est ancré c'est comme ça point barre, il n'y a pas de différence, c'est high-tech, ça fait plaisir aux gens et les mecs ils kiffent, et ça rapporte des sous et c'est tout.

C'est drôle, tu me parle du whisky et de la clope, tu vois la clope ça a un attrait social en soirée ou même quand tu vas dans un bar etc... est ce que pour toi la cigarette électronique il y a aussi cet effet là ou pas ?

Bah j'ai l'impression qu'en fait c'est comme tout, c'est comme la musique tu vois, avant nos parents ils écoutaient du rock et tout mais du coup ils avaient, quand ils sortaient dans des bars de rock, ils parlaient entre gens de rock et du coup c'est un peu le même principe, les gens qui fument la cigarette électronique ou genre tu vas être 5-6 personnes en train de fumer, tu vas aller avec eux avec ta clope et tout et bah ils vont te dire « ouah pourquoi tu fumes pas la clope électronique », les mecs ils vont essayer de te sensibiliser à la cigarette électronique alors que c'est un mouvement de mode, c'est un mouvement de foule, les gens fument ça parce que en fait ouai c'est génial, ça arrête la clope et tout parce qu'on est tous dans le bio machin, il faut faire gaffe.

Et est ce que ton entourage il pourrait t'influencer sur un passage exclusif à la cigarette électronique ?

AVIANO Thomas

Non, Non parce que si t'as pas la volonté d'arrêter la cigarette normale, tu peux pas passer à la cigarette électronique complètement. C'est toujours une histoire de volonté, si t'as pas la volonté d'arrêter de fumer, tu pourras pas euuuh, tu vois c'est tout con, je me suis racheté des nouvelles baskets de running, le truc tout con, le legging et tout, jsuis professionnel ça y est, demain Usain Bolt c'est un toc, donc jvais me mettre à aller courir bah c'est pareil si j'ai pas la volonté d'aller courir et bien j'irais pas courir, donc si t'as pas la volonté d'arrêter de fumer, tu peux pas arrêter de fumer, c'est exactement la même chose, parce que c'est une chose que tu as l'habitude de faire et que tu fais tous les jours, donc si tu te persuades pas de t'arrêter de le faire, benn tu peux pas te dire... Sinon c'est simple, tu vois moi j'aime bien fumer une clope avec le whisky et tout pourquoi jvais arrêter de fumer... et c'est pour ça que j'arrive pas totalement à arrêter de fumer. C'est parce que j'arrive pas à me convaincre, j'ai pas d'objectif, faut te fixer un objectif, t'as des gens ils font plein de trucs dans la vie tu leur dis mais putain c'est un truc de fou, le mec il est exemplaire dans tous ce qu'il fait, comme par exemple un bon croyant en dieu, le mec c'est un mec exemplaire parce qu'il a un objectif, c'est toujours pareil, Usain Bolt si il est Usain Bolt maintenant c'est parce qu'il a eu un objectif.

Et est ce que pour toi il y a une question d'âge pour passer à la cigarette électronique ou pas ?

Bah ouai, il y a une question d'âge, parce que, c'est pas tant l'âge qui va décider si tu peux fumer la clope électronique, c'est plus euuuuh il va falloir fumer la cigarette électronique à partir d'un certain âge parce que ça reste quelque chose, un corps étranger que tu mets dans tes poumons, donc à partir de ce moment là, euuuh, oui il faut avoir la majorité, pour moi il faut avoir 18 ans. Il faut avoir 18 ans parce que quand t'es adolescent il n'y a pas que ton cerveau qui se développe, il y a tout ton corps jusqu'à l'âge de 18 ans même plus encore peut être, je ne suis pas médecin donc je ne sais pas, jusqu'à l'âge de 18 ans je sais que c'est pas bon de faire autre chose quoi, donc il faut fumer qu'à partir de 18 ans, même si moi j'ai commencé la clope à partir de 15 ans (rires)

Bon là on va passer à ton ressenti, là qu'est ce que tu penses du passage exclusif à la cigarette électronique ?

Je pense que c'est une bonne chose, parce qu'avant il a été fumeur ou pas ? (Ouai) donc ouai c'est une bonne chose, parce que du coup il ne va plus avoir les saloperies de la clope normale, dans une cigarette électronique, c'est le fait de brûler le liquide pour le modifier, le problème c'est que quand on brûle du Glycol, on sait pas trop, enfin si on le sait mais on le dit pas, parce que pour l'instant ça rapporte des sous, mais le glycol, on sait pas vraiment ce qu'il devient, il devient de la vapeur d'eau, enfin il devient de la vapeur est ce que c'est vraiment de l'eau ou est ce que c'est pas autre chose, donc le problème c'est ça, après euh effectivement ça sera toujours mieux que de fumer du carburant pour fusée quoi (rires) ou du goudron.

Est ce que toi tu serais prêt à n'utiliser que ça plutôt qu'une cigarette manufacturée ?

Ouai mais par contre je l'arrêtera à un moment donné.

La cigarette électronique tu parles ?

Ouai parce que le principe c'est d'arrêter complètement, parce que j'ai 26 ans, parce que je commence à avoir un corps de lâche et parce que j'ai envie de continuer à être sapeur pompier et pour continuer à être sapeur pompier, il faut avoir une forme olympique et il faut forcément avoir une capacité physique qui te permet d'exercer ton métier et donc il faut que j'arrête tout et que je devienne une bête de sport en fait, donc du coup, même la cigarette électronique du coup à un moment donné, ça va pâtir sur ce que je fais

Qu'est ce que tu as ressenti la première fois que tu l'as utilisée ?

J'ai toussé, j'ai toussé et ça m'a pris à la gorge, c'est pour ça que je dis que ça se rapproche de la chicha, par ce que la vapeur est très épaisse et donc elle envahi complètement tout le larynx et tout le bordel par rapport à la cigarette normale, mais ça c'est parce qu'ils mettent un composant je ne sais plus comment ça s'appelle (le Propylène Glycol) voilà et du coup c'est très gras et ça prend quoi (rires) (geste de fumée importante)

Et du coup après la première utilisation qu'est ce que tu as ressenti ?

Au début j'aimais pas du tout, parce que moi je suis quelqu'un de très brut de décoffrage, j'aime bien le whisky pur, les légumes sans assaisonnements, j'aime bien tout ce qui est propre et nature, donc je trouvais que fumer de la pêche c'était pas trop mon délire en fait et du coup j'ai acheté du liquide tabac blond, ça n'a jamais eu le goût du tabac blond, mais c'était un peu moins sucré que le reste.

Est ce que tu as ressenti un bénéfice secondaire depuis que tu l'utilises ou pas ?

Ouai, parce que je fume moins de cigarettes, bah déjà ça c'est bénéfique, euuuh, de ce fait là j'ai, je peux pas dire que j'ai un meilleur odorat mais je commence à avoir un peu moins envie de cracher le matin et j'ai moins le nez bouché par les poils cramé par la cigarette de la clope, euuuh donc euuuh ouai c'est bénéfique, pour le moment c'est bénéfique, je connais pas le rapport sur investissement, mais par contre pour l'instant c'est bénéfique, et puis en plus tu pues pas de la gueule et en plus tu peux fumer à ta case et ça c'est top parce que ça fait pas de trace sur les murs rien du tout, c'est juste après pour voir le film c'est un peu compliqué, surtout si t'as une grosse batterie

Est ce que pour toi la cigarette électronique ça s'inscrit dans le cadre d'un plaisir ou pas ?

Ouai, ouai tout à fait, faut pas croire que c'est un moyen d'arrêter, enfin si en fait pardon, faut croire que c'est un moyen d'arrêter parce que sinon ça devient vite un plaisir en fait, c'est con, mais t'es content de faire de la fumée en fait, tu te dis « ouah je fais de la fumée de malade » quand on voit les mec sur internet, ils fument des batterie de cigarettes électroniques, les bordels c'est des batteries de condensateurs, ils tirent la dessus ils te font des ronds limite ils vont te faire un bateau pirate comme dans le seigneur des anneaux quoi et du coup pour eux c'est un plaisir, et du coup il ne faut pas que ça devienne un plaisir, il faut justement à la limite que ça soit un moyen de sevrage, par contre je suis anti-commercial quand je dis ça, mais il faut plus que ça soit un moyen de sevrage pour arrêter la clope, plutôt qu'un plaisir parce que de ce fait là bah c'est remplacer la mort avec la semi-mort donc ça ne sert à rien.

Et est ce que pour toi la cigarette électronique elle a une dimension à part par rapport à la vraie cigarette ? C'est à dire que d'un côté tu as les fumeurs et de l'autre les « vapoteurs » ou est ce que pour toi c'est pareil ?

Non, c'est 2 familles différentes pourquoi, parce que euuuh (réfléchit) en fait je pars du principe que si tu vapotes et que t'as jamais fumé t'as rien compris quoi, enfin tu t'es mis à la cigarette électronique t'as 25 ans, bah laisse tomber quoi à part si t'es un fumeur de chicha...

Et pour ceux qui sont fumeurs et qui passent à la e-cig ?

Si ils sont passés à la vapote, c'est qu'ils ont trouvé soit le plaisir et de se dire ça coûte moins cher, c'est meilleur en plus ça fait la patate de fumée et quand je tire une latte je le sens bien et du coup c'est cool, soit c'est des mecs qui aiment l'aspect technologique, t'as des mecs ils sont fous d'High-Tech d'avoir le dernier Iphone et tout donc du coup ils ont besoin de cette cigarette électronique pour faire autre chose et après t'as les personnes qui ont réussi à se sevrer de la clope normale et qui du coup ont réussi leur objectif et ça c'est cool, après c'est une seule et même famille, parce que dans ce sens là t'as les fumeurs et t'as les vapoteurs, après euuuuh tu peux pas dénigrer quelqu'un en disant le mec il vapote quoi, sinon t'es raciste et puis voilà quoi.

Qu'est ce tu penses qui est le plus difficile, arrêter la clope ou arrêter la cigarette électronique ?

La clope.

Et pourquoi ?

Parce que dans la cigarette, actuellement, la cigarette et beaucoup plus euuuh, tu tombes plus facilement accro de la cigarette que de la cigarette électronique, quelqu'un qui n'a jamais fumé qui fume la cigarette électronique, si c'est un effet de mode pour lui pendant 6 mois bah ça va durer 6 mois et il va couper net.

La cigarette pour toi elle est un peu plus ancrée dans les mœurs que la e-cig en fait.

Oui tout à en fait c'est simple pourquoi c'est entré dans les mœurs parce qu'en fait à la base, fumer c'est classe en fait, quand on remonte dans les années 1700 et des, quand tu fumais c'était classe, t'étais quelqu'un d'important et qui avait de l'argent et du coup qui pouvait se permettre d'acheter un tabac exporté d'un pays et ouai c'était plus un phénomène de société et du coup c'est beaucoup plus ancré dans les mœurs parce que ça fait 300 ans que ça existe quoi et pas la cigarette électronique, la cigarette électronique c'est un phénomène de mode plus c'est arrivé maintenant, après c'est sûr, dans 200 ans, on fumera la cigarette électronique comme nous on fume la clope normale et la clope aura totalement disparue et dans 200 ans ils auront autre chose, ils fumeront de l'air ou je sais pas un truc quoi.

Et toi dans ton quotidien, quelle place elle a la cigarette électronique ?

Elle est secondaire, elle est secondaire dans le sens où j'arrive pas à pallier la clope normale pour la cigarette électronique, donc du coup elle est secondaire, après par contre elle occupe une place importante dans le sens où si j'arrive vraiment à avoir la volonté que je veux, je vais pouvoir stopper la cigarette normale, et ça c'est cool.

Est ce que tu penses qu'il y a un cap à passer pour justement passer exclusivement à la cigarette électronique ? Un cap psychologique ou avoir fait déjà une démarche ?

Ouai, oui oui, il faut pas forcément une démarche, mais il faut que ton cerveau il soit prêt parce que en fait c'est tout bête, mais la volonté quand tu l'as pas tu peux l'obtenir en fait, il y a des exercices qui se font, des exercices de zen, en fait il faut t'apprendre d'avoir de la volonté parce que si t'es quelqu'un qui devant le premier obstacle t'arrête et bien il faut t'apprendre à surmonter cet obstacle et du coup derrière tu as quelque chose de bénéfique et du coup c'est ça qu'il faut aller chercher et c'est ça que j'arrive pas encore à faire, tout du moins avec la clope électronique.

Tu en as déjà parlé un petit peu, mais pour toi l'avenir de la cigarette électronique c'est quoi si il y en a un ?

Ah bah ça va complètement remplacer la cigarette normale, mais c'est sûr et certain, pourquoi parce qu'en fait la cigarette électronique elle est apparue c'est marrant pile au moment où on commence à se dire que la cigarette c'est compliqué, parce que l'état euuh, perd beaucoup plus d'argent avec les problèmes engendrés par la cigarette qu'il n'en gagne avec la taxe qu'ils récupèrent dessus, alors on commence à mettre les paquets neutres, on commence à dire que c'est pas bien, on met des textes sur les paquets de cigarettes, on interdit les pubs à la télé, bon nous on a jamais connu ça pour la cigarette mais avant c'était le cas, et du coup, toute cette façon d'arrêter d'en vendre ne fonctionne pas parce que les gens continuent d'en acheter et sont accros, et du coup on s'est dit on va inventer quelque chose qui va faire qu'on va toujours fumer, mais fumer autrement, et euuuuh bah c'est un placebo la cigarette électronique.

Et justement est ce que tu crois que ça devrait passer dans le cadre d'un dispositif médical ou pas ?

Ouai, si c'est surveillé, mais si tu veux vraiment mon avis, je pense que pour arrêter la cigarette électronique il faudrait fumer du cannabis, mais du cannabis médical comme ils font à Amsterdam, parce que en hollande, le cannabis est utilisé pour non seulement soigner les maladies graves ou autre et en plus il est aussi utilisé dans le cadre d'arrêt de tabac pour les très très gros fumeurs, pas pour les fumeurs d'un seul paquet quoi. Donc oui la cigarette électronique doit être utilisée dans le cadre médical, ça doit être un placebo, mais un placebo contrôlé et plus un moyen d'arrêter de fumer après elle peut toujours se vendre dans le commerce, mais je pense que les médecins ont leur mot à dire, parce que je pense que le problème qu'on a eu avec la cigarette normale c'est que les médecins n'ont pas eu leur mot à dire et que au début elle était bien cette cigarette de fumer du tabac, la plante et du coup les gens comme ça coûtaient trop cher, il y a un business à se faire, on va couper couper couper et on est arrivé à ce qu'on a aujourd'hui quoi de la merde.

C'est bien tu parles un peu des médecins, là on va parler des besoins d'informations. De la part de ton médecin traitant, qu'est ce que tu souhaiterais comme informations sur la cigarette électronique ?

Bah je pense comme tout le monde, j'ai besoin de savoir ce qu'il y a dedans, et du coup pour savoir ce qu'il y a dedans il faut que mon médecin sache de où proviennent chaque élément, pas forcément l'origine et tout, parce que quand j'achète des liquides, je sais d'où ça provient, si euuh si je veux du bon liquide, je sais que j'achète du philippin ou du malaysien, bon goût, pas forcément bon pour le corps parce qu'ils ne savent pas forcément faire de fiches de sécurité parce que c'est pas très sécurité (ricane) je sais que c'est des bons liquides parce que les trucs qui durent super longtemps et qu'ils ont un goût prononcé c'est un truc de dingue. Du coup, j'ai besoin de savoir comment a été faite la cigarette électronique, de quoi elle se compose quel est le procédé qui fait que mon liquide va se transformer en vapeur, qu'est ce qu'il y aura dans cette vapeur est ce que ça sera nocif euuh oui, mais est ce que ça sera aussi ou moins nocif que la clope peut être, qu'est ce qui compose le liquide, etc quand tu bouffes des Miel Pops, euuh ça pousse pas comme ça les Miel Pops, par contre derrière la boîte t'as les ingrédients, tu l'as pas forcément sur les liquides. T'as toujours les taux de polyyyyy, (Propylène glycol) ouai et du reste mais par contre tu sais pas trop de où ça provient.

Et un label ça te rassurerait?

AVIANO Thomas

Un label oummmpffff franchement faudrait que ça soit un truc euuuuh, pas un label, pas un label, ou alors vraiment reconnu, quelque chose d'europpéen voir même de mondial, pas un label genre « la France, faut fumer ça » non c'est mort, en fait on se fait tellement couiller par tout le monde, l'état promet des choses alors qu'ils ne font jamais rien que si ils pondent un label, en fait pour un français moyen qui ne connaît pas tout le système, il va dire ouai c'est bon , il y a un label euuuuh ils savent pas ce qu'il y a dedans et ils nous mettent un label, c'est bien de mettre un label, mais par contre il faudrait qu'il soit reconnu par des médecins où les mecs il faut que ça soit des têtes quoi. Alors ouai il faut un label, mais il faut un bon label et il faut qu'il soit accompagné d'un message que si tu veux savoir ce qu'il y a dedans et que tu ne nous crois pas, va voir telle norme, il ne faut pas qu'il y ait qu'un label, après il faut qu'il soit accompagné de quelque chose de réglementaire, il faut que ça soit signé d'un arrêté, d'un décret et d'une loi pour que ça prenne toute son ampleur.

Et qu'est ce que tu aimerais connaître comme données scientifiques de la part de ton médecin traitant ?

Scientifique vraiment euuuuh pas forcément grand chose, il ne faut pas que ça soit trop scientifique, parce que les gens vont pas comprendre mais euuuuh par contre c'est sympa de savoir si il savent faire de la pêche en goût, c'est peut être pas forcément parce qu'il y a de la pêche dedans, c'est parce qu'il y a un alliage de produit. Qu'est ce que ces produits signifient, de où ça provient ? pourquoi si je fume du 80/20 en liquide j'ai plus de fumée que si je fume du 50/50, même si on sait que c'est le polyéthylène glycol qui fait la fumée et euuuuh donc ça, pourquoi si je fume des liquides qui ont 18g de nicotine et des liquides qui ont 2g de nicotine est ce que c'est mieux ou c'est pire, euuuuh, voilà pas forcément du scientifique mais on a besoin de comprendre du produit et du quotidien quoi voilà, pour qu'on puisse fumer en connaissance de cause, parce qu'en fait ça ferait plaisir aux gens de connaître un petit peu ce qu'on fume parce que ce qui se passe maintenant tu bouffes au KFC tu te retrouves avec une tête de poulet dans ton bock, tu vas manger des lasagnes Fin-dus, tu bouffes du cheval, à un moment donné il faudrait peut être bien qu'on dise là tu fumes du polyéthylène glycol, c'est juste une plante, c'est cool, bah là tu sais ce qu'il se passe c'est sympa.

Est ce que tu penses qu'il faudrait une harmonisation des connaissances auprès des professionnels de santé ? A peu près tous le même discours ?

Ah oui complètement, enfin pas tous le même discours.

Non en fait que leurs connaissances en la matière soient tout à peu près égales ?

En fait pour que ça touche le plus de gens possible, il faut qu'il y ait le plus possible de médecins qui... même mis à part les médecins, il faut aussi que quand tu vas t'acheter un liquide tu vois le mec qui est dans sa boutique et tu lui dis « bah écoutes gros, pourquoi je vais prendre ce liquide là plus qu'un autre » bah parce que ça ça ça ça... moi j'ai bossé dans le commerce ce qui fait vendre un produit c'est la façon dont tu le détailles, si tu vends pas du rêve tu vendras pas ton produit, et à l'inverse pour un médecin, si tu connais pas ton boulot et bah tu feras pas, tu rassurera pas les gens, la personne sera pas convaincue et elle sera pas rassurée, et mis à part le côté patient, c'est sympa aussi que le médecin te dise bah vient parler de la cigarette électronique plutôt que de parler d'autres pathologies, de faire un truc dédié pour ça. Du coup ça permet au médecin d'arrêter de parler des maladies machins et trucs et d'être plus conseiller, bah c'est cool quoi.

Et est ce que l'avis de ton médecin traitant il est important au pas ?

Binnn il est important à partir du moment où je vais le voir pour lui demander ce que c'est, là il va être important son avis, parce que si j'ai besoin de lui poser la question, c'est parce que vraiment je peux pas l'avoir par moi-même et parce qu'en plus tu pars du principe que le mec il a fait un doctorat euhh donc du coup il est docteur et il a appris certaines choses, euuuuh tu deviens pas médecin du jour au lendemain et que ce mec là du coup, il va avoir la science que toi t'as pas et il va peut être pouvoir t'apporter des réponses euuuh tout en restant cool simple et concis et du coup ouai c'est important. Si je pose une question à un médecin c'est que j'attends une réponse, pas forcément favorable, mais je veux une réponse. Je veux quelque chose, qu'il puisse m'aiguiller quoi.

Et euuuh pour toi dans tout ça, le médecin traitant il aurait quel rôle ?

Conseiller, de toutes façons il faut qu'il soit conseiller et pas qu'il soit praticien c'est ça ? Quand on soigne les gens ? (Oui) il faut surtout pas qu'il soit praticien de la cigarette électronique parce que du coup en fait c'est un autre problème à gérer en plus de la clope normale, en plus si la clope électronique devient un autre danger, bah les mecs ils vont arrêter de la prendre et ils vont tenir un mois et après ils vont faire quoi, ils vont refumer des clopes et en fait t'as créer un 2^{ème} soucis en disant que ça a pas marché et tout. Tu l'enfonces, après si t'enfonces la cigarette électronique c'est bien fait pour la gueule de ceux qui la fabriquent, qui se sont dit on va faire des sous sur la tête des gens, un moment donné il y en a marre quoi, à un moment donné le système de santé c'est un peu n'importe quoi. Je trouve qu'on fait beaucoup de sous sur la santé après c'est un business, ceux qui sont assez salops pour le faire tant mieux pour eux c'est pas terrible, donc si on peut éviter que la cigarette électronique devienne une autre saloperie, et plus du coup si les gens fument la cigarette électronique tant pis au moins c'est moins nocif, je veux dire tu donnes bien du Subutex à un héroïnomane bah pourquoi pas donner la cigarette électronique à un accro de la clope.

C'est ce qu'on appelle la diminution des risques, bon écoute, là on a fait un peu le tour de mes questions, est ce que toi tu vois autre chose à dire par rapport à la cigarette électronique qu'on n'aurait pas abordé pendant l'entretien ?

AVIANO Thomas

Non mais par contre si ils veulent que ça soit un usage exclusif, il va falloir qu'ils fassent euuh comment, il va falloir qu'ils fassent du style, il va falloir qu'ils stylisent à mort la clope électronique, parce que franchement c'est pas joli, enfin franchement elle commence à avoir du design, mais moi quand je suis allé acheter des liquides j'ai vu un mec qui faisait une cigarette électronique, il la vendait rien que l'accu, il la vendait 600 euros, parce que c'était un truc en bois peint vitrifié, enfin un truc haut de gamme quoi, en même temps c'est bien qu'il fasse ça parce que le mec euuh qui a beaucoup d'argent va pas avoir envie de fumer la même cigarette électronique qu'un badaud, forcément il va vouloir avoir un truc super classe, donc en fait il va falloir qu'il fasse ça des trucs classes, il va falloir jouer sur les textures, sur les matières des cigarettes électroniques utilisées pour forger le bordel, il va falloir jouer sur les formes peut être mettre des trucs super marrants et tout, jouer sur les marques aussi, pourquoi pas les marques comme Gstar ou les trucs qui fonctionnent à mort feraient pas des sponsorings de cigarette électronique pour que les gens se retrouvent dans les bordels, pour vendre un produit, il faut que les gens se retrouvent dedans, donc pour que ça marche, il faut que le produit soit vendeur et pour que les médecins puissent conseiller la cigarette électronique plutôt que la cigarette normale, il faut que ça soit vendeur donc il va falloir faire du style à mort, mais il sont en bonne voie c'est quand même sympa ce qu'ils font

Et pour toi le mot de la fin de cette étude ça serait quoi ?

Faire attention quand même, parce qu'on ne sait pas encore de quoi ça retombe et ne sait pas encore de quoi ça retombera demain. On le saura dans 5-6 ans le temps de démarrer les stats et on verra combien de personnes meurent ou auront des sauterelles ou rien même depuis qu'ils fument la cigarette électronique, mais ça après on verra, il faut faire attention, il faut pas fumer la cigarette électronique parce que c'est joli ou parce que ça fait classe et que ça fait la patate de fumée et faire des bateaux pirates, non, il faut se dire que ne pas fumer sera quand même mieux que de fumer la cigarette électronique. Mais en attendant il faut mieux fumer la cigarette électronique je pense.

Bon bah merci bien Antho d'avoir répondu !!!

Verbatim Sujet 11

Descriptif sujet :

- Homme de 60 ans
- Professeur d'Espagnol
- Vapo-fumeur
- 15 cigarettes/jour, entre 7 et 10 cig/ jour avec la e-cig
- Médecin Traitant oui, citadin, Nord : Villeneuve d'Asq
- Entretien réalisé à son domicile sans contraintes extérieures

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Entretien :

Chercheur : Alors dites moi, si je vous dis cigarette électronique, qu'est ce que ça évoque pour vous ?

Sujet de thèse : Roo la vache....

Oui effectivement c'est large, imaginez vous que j'ai commencé avec cette question là, Dites moi la toute première chose qui vous vient à l'esprit ?

Bah c'est essayer d'arrêter de fumer.

Vous voyez un petit peu ce a quoi elle ressemblait avant la cigarette électronique ou pas ?

Comment ça ?

L'objet en lui même quand je vous dis cigarette électronique ?

Ah bah je sais pas, j'ai aussi une pipe électronique, euuuh, je sais pas je saurais pas répondre sinon

Vous saviez que ça ressemblait à ça ?

Bah c'est à dire que je l'avais déjà vue, donc je n'imaginais rien, euuuh . Je savais déjà à quoi elle ressemblait.

Qu'est ce que vous en connaissez justement de la cigarette électronique ? De son fonctionnement ?

AVIANO Thomas

Pas grand chose, non moi honnêtement c'est arrêter de fumer. C'est que un substitut quoi, c'est fumer le moins possible de cigarettes.

D'accord, et est ce que vous savez comment on passe des liquides à la fumée ou pas du tout ?

Bah euuuuh par échauffement, mais je ne sais pas exactement. Le vendeur nous a beaucoup expliqué, mais ça ne m'intéressait pas.

D'accord, alors j'ai divisé un petit peu l'entretien en différentes phases, d'abord la connaissance que les gens ont sur la cigarette électronique, ensuite l'intérêt qu'ils portent à cette méthode, ensuite leur ressenti et on fini par le besoin d'informations. J'essaie d'être le plus large possible, donc il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, je ne veux que VOTRE avis. Là quel est votre vécu vis à vis de la cigarette électronique ?

C'est à dire ?

Vous y êtes passé pourquoi ? Comment ?

Pour essayer d'arrêter de fumer, pour moi c'est le but premier, c'est l'unique objectif, c'est ça. Le point de départ était mon infarctus puis le souci au niveau de mes jambes. Alors maintenant je suis motivé à cause des jambes, mais le départ c'est l'infarctus.

Elle représente quoi comme image pour vous ? Elle représente quoi pour vous la cigarette électronique ?

C'est des questions bizarres !!!

J'essaye d'être le plus large possible pour vous laisser la place de donner votre opinion.

Ça représente quoi... J'ai peur de vous répéter à chaque fois la même raison, mais bah pour moi elle a l'image d'un objet qui peut me permettre d'arrêter.

C'est plutôt une image positive ou négative pour vous ?

C'est plutôt positif.

Et pourquoi pour vous c'est quelque chose de positif ?

Encore une fois pour arrêter de fumer.

AVIANO Thomas

Et il n'y a pas d'autres raisons ?

Non

D'accord, et à quoi elle sert pour vous, quelque chose pour arrêter totalement de fumer pour arrêter aussi la cigarette électronique ou est ce que c'est une autre manière de consommer ?

Non c'est une autre manière de consommer, je crois que si j'arrêtais de fumer complètement, je pense pas que j'arrêterais la cigarette électronique.

Et pourquoi ?

Je pense pour les mêmes raisons qu'on fume, c'est à dire que j'ai besoin de quelque chose dans la main, euuuh j'ai besoin d'un certain plaisir, c'est d'ailleurs pour ça que j'utilise les 2.

Le matin le plaisir il est dans la première cigarette, une fois que ce plaisir est passé, ça, si je suis tranquille ; si je suis stressé je vais fumer ; c'est pour ça que ma consommation de cigarettes peut varier, si je suis stressé je vais fumer parce que ça va être, c'est un autre plaisir. Là je suis calme, je lis la presse, euuuh donc je peux vapoter, j'ai un plaisir à vapoter, sinon je ne le ferais pas d'ailleurs. C'est une recherche de plaisir, c'est pour ça que je vous dis que si j'arrêtais complètement la cigarette je continuerais de vapoter.

Et c'est un plaisir pour vous de vapoter ?

Oui, quand je le fais oui.

Qu'est ce que vous ressentez ? Essayez de développer un peu ce plaisir dont vous me parlez quand vous l'utilisez.

(Reprend de sa cigarette électronique avant de répondre) Une relaxation, je ne sais pas. Là je lisais la presse, je vapote, je suis relaxé, je...

Pour vous, donc vous connaissez différents moyens pour fumer (exemples donnés), mais aussi des moyens pour arrêter de fumer (exemples donnés). A quel endroit, là je parle en terme de dangerosité, vous mettriez la cigarette électronique ?

Alors en ayant aucune information, en le disant comme ça sans aucune euuuh , sûrement l'un des plus dangereux.

Et par rapport à quoi ?

Alors je connais essentiellement que le patch, le reste je le connais pas, sous les sprays sous la langue je ne savais pas que ça existait, euuuh mais bon par rapport à ce que je connais c'est le plus dangereux

AVIANO Thomas

Et donc là d'après ce que vous me dites, vous le classez du côté des moyens pour arrêter de fumer de ce fait ?

Oui, je le mets dans le plus dangereux des moyens pour arrêter de fumer, patchs gommettes etc

Vous ne le classez pas avec tout ce qui est cigarette etc... ?

Non, non, non, non, non

Et au niveau nocivité ?

Surement assez nocif aussi, alors justement sans aucunes informations, ce sont des produits chimiques, forcément ça va pas être très bon , mais bon pour moi encore une fois c'est une recherche de plaisir qui est la moins dangereuse pour mes artères donc voilà. En sachant que sûrement c'est dangereux et nocif, que ce sont des produits chimiques, ça peut m'apporter d'autres choses, mais comme j'ai besoin de plaisir comme avec la cigarette, pour moi la cigarette électronique est moins dangereuse.

Donc là on va passer du côté intérêt pour la méthode, vous l'utilisez quotidiennement votre cigarette électronique ?

Oui

Dans quel but vous l'utilisez, pour arrêter de fumer et pour la recherche de plaisir ?

ça va ensemble de toute manière, quand je fume c'est pour une recherche de plaisir.

Et est ce que vous, vous seriez intéressé par le passage exclusif à ça ?

Oui, ah oui oui, bien sûr c'est ce que je vous disais tout à l'heure, mon but serait là, je sais pas si j'y arriverai, mais mon but il est là.

C'est quoi pour vous la différence entre la cigarette électronique et la cigarette manufacturée ?

Bah moi c'est à cause de ma maladie, euuuh donc euuuh

Mais quelle est la différence entre les 2 selon vous ?

Bah, elle est énorme.

C'est à dire ?

AVIANO Thomas

Bah c'est pas du tout pareil, c'est pas le même plaisir, si je n'étais pas malade, je fumerais. C'est par rapport à la maladie que je me suis tourné vers la cigarette électronique.

Et qu'est ce que vous ressentez comme différence à l'usage des 2 ?

Le goût, qui n'est pas le même, et puis des produits qui sont dans la cigarette qui ne sont pas ici (montre la e-cig), et qui m'apportent sûrement un plaisir qui est un peu plus... La cigarette normale, c'est une drogue un peu plus forte.

Est ce que vous, lorsqu'on est dans les restaurants, vous voyez les gens qui sortent pour fumer, il y a une espèce d'attrait social, est ce que pour vous la cigarette électronique elle a ce même attrait social ?

D'aller dehors ?

Pas forcément d'aller dehors mais de faciliter les échanges etc...

Non, en fait si j'ai bien compris, il y a une certaine solidarité entre fumeurs qui n'existe pas chez les vapoteurs, enfin pas pour moi

Enfin la question ne portait pas sur la solidarité entre fumeurs, mais par rapport au fait de rassembler les gens.

Oui c'est vrai solidarité c'est pas le bon mot, la cigarette est plus conviviale.

Alors est ce que pour vous, l'entourage pourrait vous influencer sur un passage exclusif ou non à la cigarette électronique ?

Oui

En bien ou en mal ?

Tout dépend si par exemple elle arrête (parle de sa femme) de fumer ou ne fumerait que ça, ça m'aiderait sûrement à ne passer qu'à la cigarette électronique.

D'accord, j'ai eu aussi le cas d'un sujet de thèse qui avait la même sensation avec sa femme.

Mais je crois que c'est en train un peu de s'atténuer, là elle peut fumer comme moi j'ai ça et le matin, ça me dérange pas. C'est plus le soir que c'est compliqué et je ne sais pas pourquoi.

AVIANO Thomas

Alors est ce que pour vous il y a une question d'âge pour passer à la cigarette électronique ou pas ?

Non je ne pense pas, je vois plein d'élèves qui s'y mettent.

Et des élèves fumeurs qui s'y mettent ou des élèves qui rentrent dans le fait de fumer par la cigarette électronique ?

Non en général ce sont des fumeurs, moi ceux que je connais, on va fumer dehors et on parle, et en général c'est toujours des fumeurs. Chez les élèves c'est évident, c'est un arrêt de tabac.

Alors là on va passer à la 3^{ème} étape qui est votre ressenti vis à vis d'un usage exclusif de la cigarette électronique. Qu'est ce que vous pensez du passage exclusif à la cigarette électronique ?

(silence) qu'est ce que vous entendez par là ?

Est ce que vous pensez que ça pourrait être bénéfique ? Plus démocratisé ?...

(silence) Honnêtement j'ai un peu de mal à la comprendre, répétez la moi ?

Que pensez vous du passage exclusif à la cigarette électronique ?

Bah moi encore une fois c'est mon but, donc c'est ce que je veux.

Est ce que vous pensez lorsque vous voyez des fumeurs dans la rue, que ça devrait se démocratiser ?

Bah ça c'est chacun son truc, je n'ai pas envie de les convaincre. Mais bon si je veux être honnête, aux élèves je le dis, peut être que j'ai tort, parce que peut être que c'est mauvais, mais je leur dis de fumer la cigarette électronique plutôt que le tabac. Si je le dis, et je leur dis même que si c'est possible d'arrêter complètement tout.

Qu'est ce que vous avez ressenti à l'usage la toute première fois ?

J'ai toussé, tout de suite, ça a été bizarre, euuuuuuh (silence) je pense que si je me souviens, ça a été assez agréable.

Vous y avez adhéré tout de suite ?

Oui assez rapidement, j'ai commencé avec la pipe, parce que la pipe me donnait... bon ça c'est des trucs gros (en parlant de la cigarette électronique), alors que là (en parlant de la pipe électronique) ça se tient comme une pipe normale, donc c'est

AVIANO Thomas

exactement le geste, la même sensation, donc ça m'allait très bien, donc non si si un certain plaisir quand même

Et par la suite à l'usage ?

Et bah maintenant je commence à prendre un peu plus de plaisir.

Justement par rapport à ça, est ce que vous pensez qu'il y a un réglage à faire ? Pour que ça vous convienne totalement ou pas ?

Euuuh , un réglage euuuh.

C'est à dire, elles sont modulables, y a t'il une balance à trouver pour votre plaisir ?

En intensité oui, en baissant à chaque fois.

Est ce que vous pensez qu'il devrait y avoir un réglage préalable pour l'utilisation ?

Je pense que c'est l'expérience et le plaisir qu'on en retire. Moi en fait je suis très faible, déjà en dosage (de nicotine) et en intensité de vapeur également (me montre) ici il y a 6 trous, j'en suis à 1 et demi. Alors que elle (en parlant de sa femme) il lui faut plus fort

Est ce que vous avez ressenti des bénéfices secondaires suite à l'usage de la cigarette électronique ?

Euuuh, Par le fait de fumer moins oui, je respire mieux. D'ailleurs c'est très net, les jours où j'ai plus fumé, le matin je vais tousser un peu plus, les jours où j'étais plus sur la cigarette électronique, je tousse quasiment moins le matin.

Est ce que pour vous la cigarette électronique a une dimension à part par rapport à la cigarette ?

Oui

Est ce que vous pouvez développer un petit peu ?

Encore une fois pour les mêmes raisons que tout à l'heure, c'est que c'est pas le même goût, on le tient pas de la même manière, c'est pas le même geste, par exemple, quand je corrige des copies, c'est plutôt la cigarette, mais là c'est pas le stress, c'est l'ennui (rises) et puis c'est plus facile à prendre, parce que quand on écrit, c'est chiant, quoi il faut poser le stylo et le reprendre, alors que la cigarette on l'a en main et je peux continuer. J'ai eu une quête de moyens pour retrouver une gestuelle parfaite de la cigarette.

AVIANO Thomas

Qu'est ce que vous pensez qui est le plus difficile d'arrêter la cigarette électronique ou la cigarette manufacturée ?

La cigarette, et il n'y a pas photo, c'est beaucoup plus difficile

Quelle place elle a cette cigarette électronique dans votre quotidien ?

Bah elle est avec moi tout le temps, quand je m'en vais je la mets dans la poche de mon manteau, dans la voiture, dans la voiture, d'ailleurs je ne fume quasiment que ça.

Est ce que vous pensez qu'elle a une place très importante limite à avoir peur de l'oublier ?

Et bien, euuuh, ça m'embêterait, ça m'embêterait parce que il se passerait quoi, que je m'arrêtera pour acheter un paquet de cigarettes, alors que si je l'oublie, euuuh...

D'accord, alors, pour vous est ce que vous pensez qu'il y a un cap psychologique ou autre à passer pour pouvoir commencer la cigarette électronique ?

Oui bien sur, il faut avoir envie de s'arrêter de fumer la cigarette.

ça ne peut pas se faire directement ? Vous pensez qu'il faut une réflexion avant ?

Enfin en ce qui me concerne oui.

Pour vous, quel serait l'avenir s'il y en a un de la cigarette électronique ?

(long silence) Je je je, ça va être très égoïste, mais à la limite je m'en fous. J'espère juste que ça n'arrêtera pas, parce que si j'arrête ça je vais refumer. Alors peut être que j'arriverais dans quelque temps à vous le dire le contraire, vous dire que je n'ai plus besoin de rien, ça serait bien, mais me connaissant à 60 ans je ne crois pas que j'arrêtera

Est ce que pour vous, il faudrait une évolution de la technique, des matières, du système, peut être des liquides ?

Peut être, ouai, après si vous me demandez lesquelles je n'en sais rien, mais euuuh, il y a un côté prise en main qui me dérange, à la limite, mais c'est peut être fait exprès et ça serait plus mauvais, mais ça serait mieux que ça ait l'allure d'une vraie cigarette en étant électronique. Bon c'est peut être plus dangereux mais bon...

Mais ça existe déjà.

Ça existe ? Je ne savais pas.

Est ce que vous pensez que ça devrait tomber dans le cadre d'un dispositif médical ou pas ?

Ça ? Encore une fois, mon chirurgien me le conseille, parce qu'il sait très bien que je ne vais pas arrêter le plaisir de fumer, donc euuuuh il me dit « écoutez », bon je vais être franc aussi là dessus je ne sais pas si je bluffe ou pas, pour lui je ne fume pas de cigarette. Et donc il me dit allez y continuez si ça, ça vous amène à ne pas fumer de cigarette allez y.

D'accord, là on va passer à la dernière partie, le besoin d'informations ressenti, comme vous me disiez au début que vous ne connaissez pas grand chose de la cigarette électronique. Qu'est ce que vous aimeriez connaître comme informations de la part de votre médecin traitant vis à vis de la cigarette électronique ?

Et bah sa dangerosité, les effets euuuuh bon encore une fois je le fais pour les artères, mais euuuuh est ce que ça peut pas amener des choses graves aussi.

Vous aimeriez avoir des données scientifiques précises là dessus ? Des études ?

Ouai peut être ouai. Encore que bon sur internet on trouve.

Oui mais bon il y a à boire et à manger aussi.

Oui mais dans les études aussi, chacun a son avis.

Mais aimeriez vous que votre médecin traitant fasse la synthèse de tout ça et vous relate non pas forcément dans son propre avis, mais vous relate éventuellement ce que la science elle dit ?

Oui oui

Est ce que vous pensez qu'une harmonisation des connaissances serait la bienvenue vis à vis des professionnels de la santé ?

Bah oui.

Vous avez eu des discours différents de la part des professionnels de santé ?

J'ai pas eu de discours (sa femme intervient, si , tous t'ont dit c'est mieux) ah oui, mais c'est pas comme ça que je répondais, euuuuh (tout ceux qui t'en ont parlé t'ont dit allez y) oui c'est vrai.

AVIANO Thomas

Est ce que pour vous l'avis de votre médecin traitant il est important là dessus ?

Bah important ça dépend, si c'est pour me dissuader de l'utiliser, il sera pas important.

Quel devrait être le rôle du médecin traitant vis à vis d'un passage exclusif à la cigarette électronique ?

Dans mon cas, oui il devrait avoir un rôle.

Est ce qu'il devrait en avoir un avec tous ces patients ou pas ?

Bah je pense que c'est un peu son rôle en tant que médecin

Qu'est ce que vous auriez attendu de lui si il vous avait parlé de ça en vous disant, uniquement « voilà ça existe maintenant faites ce que vous voulez » ? Est ce que vous auriez voulu avoir autre chose ?

... (silence regard de « je ne sais pas »)

Des informations ? Des choses dont je vous aurais déjà posé en question ?

Bah pffff pffff je ne crois pas, parce que c'est pas un médecin qui va dire « il faut fumer », donc euuuuh

Mais si il vous avez laissé le choix entre vous arrêtez et vous passez à ça ? Son but à lui c'est pas de vous faire fumer, on est d'accord, mais si il vous avez dit de passer à la cigarette électronique, est ce que son avis aurait été primordial ?

Oui Oui Oui

Est ce qu'il aurait pu être une aide psychologique pour vous ?

Non psychologie je ne sais pas, il m'aurait sûrement conforté, dans mon choix, dans ce que je fais, mais de toutes façons je pense qu'il me l'a déjà dit aussi, de continuer la cigarette électronique (intervention de sa femme, oui il te l'a dit après l'intervention du chirurgien) oh pffff je ne sais plus, je crois qu'il ne m'a pas dit d'essayer ça, mais quand je lui ai dit que j'étais sur la cigarette électronique, il m'a plutôt dit de continuer dans ce cas là avec ça, pas continuer, entendons nous bien, c'est pas une incitation de sa part, c'est me dire il vaut mieux la cigarette électronique que la cigarette manufacturée.

AVIANO Thomas

Bon impeccable, on a fait un petit peu le tour des questions que j'avais à vous poser, est ce que vous avez d'autres choses à dire sur l'usage exclusif de la cigarette électronique, des choses qu'on aurait pas forcément abordées ou quelque chose qui vous tient à cœur sur le sujet

Bah oui moi ce qui m'intéresse le plus, c'est une notion de plaisir, euuuh pourquoi j'ai besoin de ce plaisir, pourquoi je ne peux pas m'en passer, et là l'avis d'autres fumeurs m'intéresse aussi à ce niveau là, pourquoi on a besoin de drogue ?

Vous en avez déjà parlé aux autres fumeurs de ça ?

Non non on n'en parle pas

C'est dommage, ça pourrait vous permettre d'avancer un peu dans votre réflexion. Est ce que vous seriez intéressé que votre médecin traitant il vous en parle de tout ça ou pas ?

Ah oui, oui oui

Et question bête, mais pourquoi vous ne lui avez pas demandé ?

Je ne sais pas, (rires) parce que c'est un médecin généraliste et que c'est peut être du domaine de la psychologie ou de la psychiatrie (rires)

Pas forcément, j'aurais dis addictologie, mais vous savez votre médecin traitant est tout à fait capable de vous répondre !!!

Oui je ne sais pas pourquoi, je pense que je ne lui ai jamais demandé parce que dans mon esprit c'est quelque chose de psychologique et voilà

Pour vous le mot de la fin sur cette étude : le ressenti des patients sur la cigarette électronique ça serait quoi ?

(silence) (ne sait pas répondre) (long silence)

Moi j'en aurais bien un pour vous, ça serait éventuellement « plaisir » (rires)

Mais c'est ce que j'avais en tête, peut être que cette discussion d'aujourd'hui m'amènera à réfléchir sur tout ça

C'est le but aussi !!! Bon en tout cas merci beaucoup de m'avoir consacré de votre temps.

Verbatim Sujet 12

Descriptif sujet :

- Femme de 31 ans
- Secrétaire médicale
- Fumeuse
- 10 cigarettes/jour
- Médecin Traitant oui, citadin, Nord : Loos
- Entretien réalisé au cabinet médical sans contraintes extérieures

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Entretien :

Chercheur : si je te dis cigarette électronique, qu'est ce que ça évoque pour toi ?

Sujet de thèse : Le remplacement de la cigarette

D'accord c'est le premier truc qui te vient à l'esprit par rapport à cette question. Pourquoi tu as cette idée en tête ? Qu'est ce qui te fait ressentir ça ?

Parce qu'on en a beaucoup entendu parler, apparemment c'était meilleur que la cigarette, enfin moins dangereux, moins nocif, donc voilà je pense à ça en premier.

Qu'est ce que tu connais de la cigarette électronique ?

Pas grand chose (rires)

Est ce que tu sais à quoi elle ressemble déjà ?

Ça fait un tube, ça ressemble un peu à une pipe, sauf que c'est droit, un bâton, par contre je ne sais pas vraiment ce qu'il y a dedans.

Est ce que tu connais le mécanisme un peu, comment tu passes des liquides à la vapeur ?

Non

Est ce que tu sais aussi ce qu'il y a dans les liquides ?

Non

AVIANO Thomas

Pas du tout ? T'en as jamais entendu parler quelque part ?

Non, je sais qu'il y a un liquide qui est aromatisé, je sais même pas s'il y a du tabac dedans, tu sais s'il y a un truc dedans en plus, ou si c'est vraiment que de la vaporisation.

Ok et est ce que autour de toi il y a des gens qui fument la cigarette électronique ?

Une collègue.

Est ce qu'il t'en parle de la cigarette électronique ?

Non pas du tout

Est ce que tu t'en es intéressée avec Nathalie ou pas du tout ?

Non

Alors d'après ce que tu vois autour de toi, ce que tu entends, ce que tu vis, c'est quoi ton vécu vis à vis de la cigarette électronique ?

C'est délicat, parce que on entend à la télé que effectivement ça serait moins nocif que la cigarette classique, mais en fait je pense qu'il n'y a pas assez de recul pour savoir si éventuellement c'est mieux. Donc je ne sais pas si on peut ou non prendre la cigarette électronique.

Qu'est ce que tu ressens quand tu entends ce mot là, est ce que tu te dis, « tiens j'ai envie d'essayer » ou ça te fait totalement peur ?

Non envie d'essayer mais sans savoir vraiment, j'hésite

Et qu'est ce qui te fait dire « tiens j'ai envie d'essayer » ?

Pour arrêter de fumer

Quelle image elle représente pour toi la cigarette électronique ?

Ça à l'air d'être plus propre que la cigarette classique

Et qu'est ce qui te fait dire ça ?

Ça pollue moins, ça sent bon et je pense qu'il y a moins de dépendance

AVIANO Thomas

Et pour toi elle a une image plutôt positive ou négative ?

Positive

Et pourquoi ?

Je trouve ça plus propre

Qu'est ce qui t'a amenée à dire que c'était plus propre ?

On parle toujours de la nicotine, de la nicotine qu'il y a dans les cigarettes, est ce qu'il y en a dans la cigarette électronique

Là je vais te répondre pour faire avancer le débat, oui il y en a, tu peux choisir d'en avoir ou de ne pas en avoir.

Donc il y a les 2

Oui les 2 existent.

Parce qu'en fait on ne sait pas tu vois, on hésite, tu as un peu peur, tu te dis mince qu'est ce que c'est, est ce que vraiment c'est bon, enfin c'est bon... C'est contradictoire, puisqu'on sait que c'est pas bon, mais est ce que c'est meilleur que la cigarette. Est ce qu'il y a moins de risques avec la cigarette électronique qu'avec la cigarette classique ?

Pour toi elle sert à quoi la cigarette électronique ?

Bah je pense qu'il y en a c'est un effet de mode, et d'autres pour arrêter de fumer, mais ça fonctionne, il y a une amie qui a ses enfants à l'école, elle fumait énormément, elle est passée à la cigarette électronique, si elle fume 2 cigarettes par jour, c'est tout quoi.

Et justement, par rapport à ça, pour toi ça serait un moyen pour après arrêter totalement, ou est ce que ça serait je passe de la cigarette pour passer à ça ?

Non pour arrêter, j'ai peur d'arrêter totalement, j'ai peur de grossir, enfin tout ce qu'on sait quand on arrête de fumer, donc je ne veux pas arrêter comme ça d'un coup, je n'y arriverais pas de toutes façons.

Donc toi tu l'utiliserais comme un moyen d'arrêter et pas comme substitut.

Non vraiment pour arrêter tout après

AVIANO Thomas

Alors tu connais différentes choses pour fumer (exemples donnés) et tu connais des choses pour arrêter de fumer (exemples donnés) la cigarette électronique dans tout ça tu la mettrais a quel endroit ?

Je la placerais en première.

Mais en première par rapport à quoi ?

En première parce que les patchs, personnellement je n'aime pas, les trucs à mâcher, les gommes ça doit être dégueulasse et donc non je ne le ferais pas

Et au niveau dangerosité par rapport à tout ça ?

Ça devrait être plus dangereux que les patchs et les gommes.

Donc tu la mets du côté des choses pour arrêter de fumer pas du côté des choses pour fumer ?

Non pour arrêter de fumer.

Et au niveau nocivité, tu la mettrais à quel endroit ?

Bah justement on ne sait pas, je pense que ça doit être quand même nocif, puisqu'il y a quand même du tabac dedans, mais moins que la cigarette

D'accord, est ce que toi tu serais intéressée pour utiliser la cigarette électronique au quotidien ?

Bah moi c'est pour arrêter donc ouai moi je la prendrais plusieurs fois dans la journée, quand j'ai envie de fumer en fait. Mais ça serait vraiment pour arrêter de fumer

Est ce que t'es intéressée par le passage exclusif à ça, c'est à dire ne fumer plus que ça ?

Ouai, faudrait que j'essaie, pour voir si c'est pas difficile.

Et pourquoi ça t'intéresserait de passer à cette méthode ?

Dépenser moins et arrêter de fumer

Pour toi c'est quoi la différence entre une vrai cigarette et la cigarette électronique si il y en a une ?

AVIANO Thomas

Euuuh en fait ouai c'est euh.

Quand tu vois les 2 et d'après ce que tu as entendu, c'est quoi la différence, la ou les différences, qu'est ce qui t'as marqué ?

(silence) c'est tous les dangers qu'il y a avec la cigarette, on parle de cancer etc, en plus moi je prends la pilule, donc pilule et cigarette c'est pas un bon cocktail, donc il faudrait que je trouve un truc pour arrêter de fumer. Et donc la cigarette électronique elle a une image plus saine.

D'accord et qui est véhiculée comme ça par des gens ou c'est toi qui te fais ta propre image ?

On voit à la télé et dans les boutiques quoi.

La clope parfois quand t'es au resto ou quoi que ce soit, les gens sortent pour fumer la cigarette, parfois ça engendre la discussion etc, est ce que la cigarette électronique elle a cet attrait social ? C'est à dire aller vapoter et tout de suite parler et discuter avec des gens ?

Bah ouai c'est la même chose

Est ce que pour toi ça pourrait faciliter les échanges avec les autres personnes ou pas ?

Pas forcément. Mais bon quand tu as une cigarette électronique, on vient plus facilement te demander « ah bah c'est quoi alors etc » que quand tu as une cigarette normale.

Tu l'as vécu ça ?

Oui on vient toujours te demander « alors c'est mieux, c'est pas mieux ? T'y arrives ? T'as arrêté de fumer ? ». On pose beaucoup plus de questions.

D'accord et euuh est ce que ton entourage pourrait t'influencer sur le passage éventuel à la cigarette électronique ?

Non

Pas du tout, c'est à dire que si ton homme par exemple il fume, est ce que toi tu aurais plus de difficultés à passer à la cigarette électronique ?

Je ne pense pas, mais je suis la seule à fumer

AVIANO Thomas

D'accord, donc bon, ça aide.

Oui c'est vrai c'est ridicule, il n'y a que moi, même mes frères et tout ça il n'y a personne qui fume, ma sœur et moi et mon père qui fumaient

Est ce que pour toi il y a une question d'âge pour passer à la cigarette électronique ou pas ?

Non, tout le monde peut y passer, après je pense qu'il vaudrait mieux voir un petit jeune fumer ça que la cigarette. Mais le mieux c'est de ne pas fumer du tout.

Et pour toi est ce que les personnes un peu plus avancées dans l'âge elle peuvent aussi l'utiliser ?

(rires) bah pourquoi pas ? Il n'y a pas d'âge.

Tu sais, avec les autres entretiens, il y en a certains qui me disaient, bah voilà moi 58 ans, je ne vais pas passer à ça ça ne sert à rien.

Si tu n'as jamais fumé, ça ne sert à rien d'aller là dedans, mais quand t'es fumeur et que tu as envie d'arrêter pourquoi pas et quel que soit l'âge

Là on va passer à la phase parlant de ton ressenti vis à vis d'un usage exclusif de la cigarette électronique. Qu'est ce que tu penses du passage exclusif à la cigarette électronique, c'est à dire ne fumer plus que ça ?

(long silence) Mais le plus difficile pour un fumeur, c'est le geste, tu sais de prendre la cigarette dans les mains, donc ça, ça aide à l'avoir dans les mains, mais après euuh

Et tu penses que ça serait bénéfique pour les gens de passer uniquement à ça ? Pour des fumeurs je parle ?

Ouai , après il y a fumeurs et gros fumeurs, je pense que les gros fumeurs... ça marchera pas, enfin ça peut fonctionner, mais ils ont trop l'habitude de prendre leur cigarette et de fumer.

Est ce que toi tu serais prête à n'utiliser que la cigarette électronique plutôt que la vraie cigarette ?

Ouai

Et pourquoi ?

AVIANO Thomas

Pour la santé. J'en attends moins de risques il y a trop de choses autour de la cigarette, trop de maladies, trop de... et autour de moi il y a beaucoup de personnes qui ont des risques cardio-vasculaires.

Et t'en parles à ces personnes de la cigarette électronique ou pas ?

Non parce que c'est une tante qui habite loin, donc elle a une pile au cœur, elle a un truc, mon oncle il fume mais c'est des roulées donc c'est encore pire, parce qu'il n'y a pas de filtres et lui c'est pareil, il a une artère qui se bouche donc euh il devait se faire opérer ça m'inquiète moi en fait.

Pour toi la vraie cigarette c'est un plaisir ?

Ça sert à beaucoup de chose, c'est le plaisir après manger, c'est quand t'es stressé tu prends une cigarette, je sais que ça ne me fait rien, mais psychologiquement ça t'aide.

Et est ce que pour toi ça tu pourrais le retransmettre sur la cigarette électronique ou pas ?

Ouai.

Est ce que pour toi la cigarette électronique elle appartient à un monde à part, c'est à dire que t'as les fumeurs d'un côté et les vapoteurs de l'autre ou est ce que c'est la même famille pour toi ?

Ça reste quasiment la même chose. Le geste reste le même.

Et qu'est ce que tu penses qui est le plus difficile, d'arrêter la clope ou la cigarette électronique ?

Je dirais la cigarette. La cigarette électronique ça fait penser un peu à la chicha, et beaucoup de gens prennent ça par plaisir, je vois beaucoup la cigarette électronique comme la chicha en fait.

Et justement malgré cette notion de plaisir, est ce que tu arriverais à t'en passer plus facilement que la cigarette ?

Je ne sais pas.

Pour toi dans ton quotidien, est ce que elle pourrait avoir sa place la cigarette électronique ?

Ouai, en remplacement de la cigarette

AVIANO Thomas

Et dans n'importe quelles conditions ? Dans quoi elle pourrait t'aider ?

(Silence) Moi j'ai du mal, même pendant mes grossesses, j'ai fumé mais beaucoup moins, après manger aussi, et je sais que voilà celle là pour le moment euh... donc je passerais sur la cigarette électronique pour ces cigarettes là, vraiment celle que j'arrive pas à retirer pour le moment.

Et c'est lesquelles ?

Après manger, surtout après manger.

Est ce que tu penses qu'il y a un cap à passer pour passer à la cigarette électronique ?

Bah il faut le vouloir déjà, après euh il y en a qui fument la cigarette électronique et qui compensent en même temps avec des cigarettes normales

Et t'en pense quoi de ça ?

Je trouve ça ridicule, ça sert à rien de faire les 2 c'est soit l'un soit l'autre, ça sert à rien de continuer à fumer, si c'est moins nocif pour la santé autant l'arrêter et prendre la vapo

Pour toi c'est quoi l'avenir de la cigarette électronique ?

On en a parlé beaucoup pendant un moment, et là on en parle beaucoup moins

Et par la suite à ton avis ?

Peut être que les jeunes, les générations à venir partiront là dessus.

Est ce qu'elle à la place pour toi dans la société ou pas ?

C'est comme tout...

Est ce que tu penses que par la suite, il faudrait qu'elle devienne un dispositif médical ou pas ?

Non.

Est ce que tu penses qu'il faudrait une espèce de label pour justement simplifier les choses ?

Oui il y a plein de trucs, on ne sait pas par où commencer, il faudrait simplifier et nous donner plus d'informations.

AVIANO Thomas

Justement on passe au besoin d'informations, c'est pas beau ? (rires) Qu'est ce que t'aimerais que Bruno te donne comme informations vis à vis de la cigarette électronique et de son usage exclusif ?

Les risques, si c'est dangereux ou autant dangereux que la cigarette, si il y a des composants chimiques tout ça on ne sait pas. Mais je ne me suis pas non plus mise sur internet pour chercher, mais c'est vrai que je ne connais rien là dessus.

Par rapport à ça est ce que t'aimerais avoir des données scientifiques ?

Ouai si les gens sont malades ou si ils attrapent des choses quand même ou si au contraire il y en a beaucoup moins ou il n'y a rien.

Il te faudrait aussi ce comparatif avec la cigarette ?

Ouai c'est mon point de repère.

Est ce que tu penses aussi que, tu vois il y a à boire et à manger selon les médias etc, est ce que tu penses qu'il devrait y avoir une harmonisation des connaissances de la part des professionnels de santé ?

Ouai ils devraient tous se regrouper et se mettre d'accord sur la même chose, pour qu'il y ait un discours cohérent et que tout le monde sache la même chose.

Est ce qu'au niveau des connaissances, il faudrait que tout le monde sache un petit peu le fonctionnement, surtout les médecins ?

Ouai parce qu'on a besoin de ces informations, si tu vas voir ton médecin, que tu lui dis que tu vas arrêter de fumer et que t'envisages peut être la cigarette électronique pour diminuer voir arrêter complètement, si ton médecin il n'en sait pas plus que toi, c'est difficile à faire le changement, à faire un choix. Et puis c'est un avis médical, c'est toujours mieux.

Est ce que pour toi l'avis de ton médecin traitant il est important ou pas là dessus ?

Ouai

Pourquoi ?

C'est rassurant, je suis une grosse stressée de nature, mes gamins dès qu'ils ont un truc euuuuh un truc bizarre ou machin, il faut que j'aille voir le médecin et ouai si ça me rassurerait vraiment et ça me ferait arrêter la cigarette.

Et pour toi, quel rôle devrait avoir le médecin traitant dans tout ça ?

AVIANO Thomas

Juste l'information, parce qu'après c'est pas son boulot de te dire, il vaut mieux prendre ça que ça, mais juste vraiment l'avis médical sur les risques encourus et c'est juste ça.

Est ce qu'il pourrait être un guide pour t'aider à l'utiliser aussi ou pas ?

Oui et non parce qu'après il y a des gens qui sont formés, il y a des boutiques euh je pense qu'ils savent, je pense... là il devrait aussi y avoir une harmonisation des connaissances, parce que là tu vas dans une boutique, il y a autant de produits, tu vas dans une autre tu as d'autres produits et en fait tu sais pas, tu vas à l'aveugle.

Et pour toi le médecin traitant il pourrait pas être ce coordinateur à te dire ce que ça donne ?

Si mais après le médecin il fait tout, il fait des choses qui ne sont pas son boulot quoi.

Est ce que tu crois aussi que psychologiquement il pourrait t'aider, tu me parlais de réassurance et tout ça ?

Bah pour tout ce qui est information, oui ça pourrait, après c'est dans ta tête, si t'as vraiment envie tu le fais toi même, si tu sais que tu n'y arriveras pas... VOLONTE !!! (rires)

Ok alors j'ai balayé un peu tout les axes là, est ce que toi t'aurais envie de parler d'un truc en particulier sur la cigarette électronique qu'on aurait pas abordé ?

Non c'est juste qu'on est pas au courant de... moi je ne me suis pas rapprochée d'internet pour regarder, mais de toutes façons internet il y a des choses à prendre et à ne pas prendre, donc je préférerais avoir mon médecin qui me dise vraiment les choses, au moins je serais sûre. Mais euh non je sais pas si c'est bon ou pas bon, enfin ça reste encore pas bon, c'est quand même quelque chose de... si tu ne fumes pas fais le pas, mais si ça peut remplacer la cigarette ça serait bien.

Pour toi le mot de la fin de l'étude ça serait quoi ? Un mot pour conclure.

Avoir plus de recul, faire des études, normalement il y a des études en cours sur la cigarette électronique, on ne connaît pas encore les risques.

Bon et bien merci bien, tu vois ça n'a pas été trop long.

Verbatim Sujet 13

Descriptif sujet :

- Femme de 55 ans
- Professeur d'économie gestion
- Vapo-Fumeuse
- 30 cigarettes/jour, 10 cigarettes / jour avec la e-cigarette
- Médecin Traitant oui, citadin, Nord : Villeneuve d'Ascq
- Entretien réalisé au domicile du sujet sans contraintes extérieures

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Entretien :

Chercheur : Si je vous dis cigarette électronique, qu'est ce que ça évoque pour vous ?

Sujet de thèse : (tousse) Pour moi c'est « bon substitut » essentiellement.

Pourquoi le bon substitut ?

Parce que je pense que, enfin pour moi hein, c'est euuuuh la seule euuuuh, le seul qui fonctionne pour diminuer, voire stopper la consommation de tabac.

Pourquoi « voire » ?

Parce que en fait quand j'ai commencé, j'avais pas du tout envie d'arrêter de fumer, je l'ai fait uniquement pour Juan (son mari). Euuuuh il y a 3 ans et je lui ai dit d'emblée que j'avais pas envie de me passer de certaines cigarettes quoi. Euuuuh ça a marché au delà de mes espérances. Pour moi je pensais que ça allait être une galère, et en fait la première semaine, je me disais « bon allez pendant 2h je vais pas en fumer une et je vais fumer ça (la e-cig) » euuuuh je me préparais une boîte avec une dizaine de cigarettes et puis en fait au bout de quelques jours, je me suis aperçue rapidement que bah en fait ça diminuait, ça diminuait et que je suis arrivée très vite à 4 et après quand j'étais à 4, je suis restée à 4 tout le temps, j'avais pas besoin d'en reprendre plus. C'est uniquement quand lui a craqué (son mari) que j'ai recraqué et repris la cigarette normalement, mais sinon je me sentais confortable dans mon truc à 4 clopes en me disant je garde la clope du matin, je garde la clope du midi, je garde une clope dans l'après midi, enfin bon par exemple si je suis au boulot c'est celle de fin de boulot et puis une le soir, et ça m'allait parfaitement bien. Et je me suis dit, d'abord ça m'a extrêmement étonnée, euuuuh et dans un 2^{ème} temps, j'ai vu aussi et ça m'a quand même bien encouragée, j'ai vu immédiatement des effets spectaculaires, enfin que j'ai trouvés spectaculaires.

AVIANO Thomas

Quoi par exemple comme effets ?

Ne plus tousser, c'est là que vous voyez que je ne suis pas encore remise de ça (dû à la reprise récente de la e-cig) et puis moi ça a un autre effet sur moi, c'est que ça me fait moins manger, donc si je m'y remets, je sais que je perds du poids.

Et à contrario la cigarette ça ne vous fait pas perdre de poids ?

Non, c'est la cigarette électronique qui me fait perdre du poids. Je crois que c'est justement parce que je me reconcentre plus sur moi finalement quand je fume la cigarette électronique et je fais plus attention à moi en fait, et comme je trouve que j'ai un bénéfice santé, ça veut dire aussi que je tousse moins, donc les efforts sont moins pénible aussi, ça ne me fait plus rien du tout de marcher ou de monter des escaliers ou autre je le sens très très vite et donc ça me fait bouger etc etc... Donc pour moi vraiment bénéfique important.

Ça a un petit côté mise au vert en fait pour vous ?

Euuuh ouai, je dirais qu'il y a un peu ça ouai.

Qu'est ce que vous connaissez de la cigarette électronique ? Son fonctionnement ?

Ça le fonctionnement, je veux dire le produit etc etc, c'est un truc que le vendeur nous avait expliqué dès le départ et puis vous en avez reparlé avec Juan, donc oui je pense que j'ai bien compris le truc, je trouve que finalement le problème qu'il y a avec la cigarette électronique au début, c'est que on dit pas aux gens qu'il ne faut pas rechercher le tabac. Et en fait, moi j'avais essayé une première fois, on avait essayé une cigarette électronique comme ça, parce que j'allais prendre l'avion, je m'étais dit comme ça on va pouvoir fumer dans l'aérogare et tout ça. Et donc j'avais commencé et j'avais pris un goût tabac, mais un goût tabac justement de la marque de tabac que je fumais habituellement. Alors là ça m'a déçue, je me suis dit c'est une connerie ce truc là, je ne retrouvais absolument pas les sensations quoi, et ça je pense que c'est le défaut du démarrage, on ne dit pas aux gens qu'il faut la prendre comme elle est, que c'est autre chose et en fait moi j'ai testé après justement la 2^{ème} fois et quand on s'y est vraiment mis, euuuh le gars m'a fait tester plein de goûts, et je me suis dit justement je ne prends pas un goût tabac, et euuuh là ça a été beaucoup mieux, je pense que le défaut qu'on a au début c'est que l'on veut vraiment retrouver la même sensation qu'avec la cigarette, ce qu'il n'est pas possible, pour moi ça n'est pas du tout la même chose, sauf que ça maintient et c'est en ça que je dis que c'est le meilleur substitut, c'est que pour moi ça maintient une certaine gestuelle.

C'est vrai que c'est rigolo, tous les 2 vous avez 2 points de vue totalement différents, une expérience totalement différente.

Oui oui, et puis bon, lui il a dit plaisir, mais bon, je ne vais pas dire que c'est totalement désagréable, pas du tout c'est pas le cas, mais le mot plaisir ne me viendrait pas spontanément en fait. Et en fait, je trouve que franchement, le manque

AVIANO Thomas

d'explications qu'il y a c'est pas tant au niveau du fonctionnement mais plutôt par rapport à cette idée de faire comprendre aux gens que ça va se substituer mais que ça n'est pas la même chose et qu'il faut justement expliquer que c'est un autre rapport, mais qu'il y a des choses qui restent, notamment la nicotine, le geste etc etc. et en fait c'est ça qui est le plus difficile pour moi dans l'arrêt du tabac, c'est le geste.

Et c'est quoi votre vécu vis à vis de la cigarette électronique ?

(silence) Non, il y a un autre petit défaut qu'on ne dit pas aussi, c'est que moi personnellement au début, ça me donne des coliques. Alors là au départ euuuh...

Et quand vous dites au départ c'était au tout début de l'utilisation ?

Au tout début je me suis dit qu'est ce que j'ai et après ça passe, mais bon c'est laxatif quand même je trouve, enfin pour moi euh ça l'est (rires) et c'est marrant parce que je l'ai pas avec le tabac alors que d'autres l'ont avec le tabac. Et puis c'est vrai que c'est rigolo aussi, c'est que la première fois qu'on fume, on tousse quoi, je me suis dit oulalala j'ai toussé comme une malade et je me suis dit c'est quoi ce truc, finalement ça m'a donné une impression de nocivité au début.

Et après par la suite ?

Euuuh ça arrive de temps en temps que les premières aspirations soient un peu plus compliquées, mais ça n'est pas gênant quoi.

Elle représente qu'elle image pour vous ?

Euuuh pour moi ça a une bonne image, enfin parce que je l'associe aussi à euuuh, si je m'y mets vraiment c'est que je reprends un peu soins de moi quoi. C'est ce côté là quoi.

Oui on en revient à ce côté mise au vert.

Ouai ouai, ce côté, en fait je m'occupe un peu de moi.

Et donc, là à quoi elle vous sert, à arrêter totalement ? Ou c'est je continue et je ne fume que ça ?

Dans ma tête pour l'instant c'est euuuh , ça se substitut à la clope sauf les 4 qui me restent.

Qu'est ce qui vous ferait passer à l'étape je ne fume que ça ?

Le zéro clope...(réfléchit) pour le moment je ne vois pas, pour le moment c'est bien parce que ça permet d'avoir une consommation extrêmement minime de tabac tout en gardant cette petite fenêtre ouverte qui fait plaisir, et en fait je n'ai pas encore

envisagé l'idée que ça ne soit que ça. Et en fait je me suis aperçue que vraiment pendant 6 mois je n'ai jamais fumé plus de 4 clopes, y compris dans des circonstances stressantes ou des situations au contraire de très grande convivialité, où on pourrait être amené à se dire, bon bah allez ce soir j'en fume plus, et je n'ai jamais dépassé les 4 pendant 6 mois d'affilée et sans d'ailleurs que ça soit compté. Au début, il y a un peu une sensation quand même de « je compte, je me force un peu » etc etc, après c'était vraiment une sensation naturelle, et euuh, je pense que justement ce qui aidait aussi c'est qu'il restait quand même cette fenêtre des 4 cigarettes. Et ça pouvait même en être qu'une seule, ça m'arrivait des fois de n'en fumer qu'une, mais si vous voulez, il y a ce truc euuh...

Vous me parliez de convivialité, est ce que pour vous, la cigarette électronique, elle a aussi cette dimension de convivialité ?

Pour moi ça a un côté un peu moins convivial, mais finalement je me rends compte maintenant, qu'il y a quand même beaucoup d'endroits où les gens sortent parce qu'il y a beaucoup de maisons où les gens veulent qu'il n'y ait plus de tabac à l'intérieur ce que je comprends parfaitement. Et euuh on va donc à l'extérieur et il y a de plus en plus quand même de gens qui vont aussi avec leur cigarette électronique à l'extérieur et donc du coup on retrouve un coin fumeur quoi. Ils se mêlent aux gens. Et avec les élèves aussi quoi, quand je vais en récré, je m'aperçois quand même que je vais moins à l'entrée que les gens qui fument, quand je suis avec la cigarette électronique, comme on a un petit bureau, ça m'arrive de rester là et boire au contraire un thé ou un café avec les collègues qui eux ne vont pas fumer et je peux tirer en même temps sur ma cigarette électronique quoi, ce qui n'est pas possible avec la vraie cigarette.

Et la cigarette électronique au niveau dangerosité, vous la classeriez à quel endroit ? (Exemples données de moyen de fumer et d'arrêter)

Moi je la vois comme moins dangereuse que finalement tous les moyens qui sont « tabac », probablement identique aux patchs, mais le patch ça ne va pas parce que le patch il n'y a pas le geste.

Et au niveau nocivité ?

Pareil, au même endroit, maintenant, quelque part je ne me dis pas que dans 10-15-20 ans il y aura peut être des études qui montreront qu'il y a d'autres soucis qui viennent de cette cigarette électronique, mais bon je pense aussi que mon image est un peu tronquée par le fait que j'ai entendu son chirurgien (de son mari) lui dire allez y autant que vous voulez, il le laissait fumer dans sa chambre d'hôpital etc etc donc bon...

Ça vous a aidé à y passer ça ?

Non, puisqu'on l'avait fait déjà avant, mais ça m'a confortée dans mon choix.

AVIANO Thomas

Est ce que vous, vous me dites que vous en gardez 4, est ce que un de ces 4 vous ne sortiriez pas du cadre et vous dire, je ne fume que la cigarette électronique ?

Bah je m'aperçois que les gens qui sont autour de moi qui sont passés à la cigarette électronique, maintenant ils ont viré le tabac, donc oui c'est possible que j'y arrive, mais pour l'instant je sens bien que je me laisse cette porte ouverte, c'est une petite soupape qui aide par ce qu'en fait quand je l'ai fait au début, j'avais pas envie d'arrêter, vous voyez c'est ... je crois aussi que c'est le contexte de démarrage aussi, je l'ai fait pour lui.

Et cette démarche elle a été faite dans quel but ?

C'était plus facile pour lui si moi je m'y mets, c'était clairement ça, je voulais être un entourage aidant.

Et lui vous l'avez influencé dans le bon sens de ce fait ?

Oui oui, d'ailleurs lui il y est bien maintenant, ça y est, il est sur 4-5 par jour, il a rediminué après votre passage.

C'est bien ça !!! Et pour vous c'est quoi la différence entre la e-cigarette et la vraie cigarette ? La ou les différences.

En différences positives, on voit très clairement que ça n'a pas le même impact sur les poumons et le système respiratoire, ça c'est numéro 1 dans l'impression, je dirais même sur l'odorat, le goût, ça a un impact majeur et vraiment très très rapide, c'est ce qui m'a époustouflée la première fois, c'est la rapidité, on sent très vite un effet, donc franchement la première chose c'est positif. Après c'est autre chose, il n'y a pas de comparaison immédiate à faire, c'est autre chose.

Il n'y a pas forcément de point de comparaison pour vous ?

Non et c'est justement pour ça que à mon avis, il ne faut pas partir sur un goût tabac, il faut vraiment se dire que c'est autre chose

C'est quoi votre goût ?

Euuuh il y a menthe, il y a coca, j'ai vu qu'il y avait café, j'aimerais bien tester.

D'accord, des goûts quand même assez marqués et qui vous rappellent aussi le lien avec le tabac, café, menthe et thé à la menthe.

J'ai testé aussi des trucs avec des mélanges de fruits rouges, c'était pas mal aussi. Ce qui était dommage au début et ce que j'ai trouvé pénible au départ, c'est que finalement je me suis habituée à un goût et euuuh, au fur et à mesure les liquides que j'avais commencé à prendre et que j'aimais bien, ils disparaissaient de la carte, vous

voyez ce que je veux dire ? Alors je trouve qu'il y a un problème de stabilisation de tout ça et euh c'est venu la plupart du temps des normes où le gars faisait faire des trucs et où le produits ne respectait pas les normes en vigueur ou ne donnait pas suffisamment de gage sur la qualité du contenu et donc ça m'est arrivé 2-3 fois et c'est des moments un peu difficiles, parce que c'est des moments où on peut recraquer ou se réhabituer à un produit, et en ce moment je pense que c'est un peu dur parce que le goût coca, j'aime bien mais ça ne me satisfait pas autant que les goûts précédents. J'en avais un que j'aimais bien, mais que les gens autour détestent, c'est réglisse et c'est impressionnant, tout le monde me fait la remarque, juan me dit que c'est insupportable cette odeur. Et puis plusieurs personnes m'ont fait la remarque, mes enfants m'ont dit que c'était épouvantable. Mais c'est des petites choses encore à trouver, à régler.

Et justement est ce que vous pensez qu'il faut un réglage pour tout ça, entre les goûts, la batterie et tout ça ?

Euuuh oui, moi j'aime bien cette idée là sur le réglage, de temps en temps je m'aperçois que j'ai besoin de baisser ou d'augmenter les choses parce que ça me plait plus comme ça, je ne sais pas pourquoi mais c'est comme ça, donc dès le départ j'ai déjà bien aimé ce type de modèle.

Et vous ne prenez pas toujours le même type de réglage ?

Généralement il est assez bas mon réglage, et puis ça peut rester comme ça, il y a des moments je me dis « ah, c'est un peu pauvre en vapeur ou c'est un peu pauvre en si et ça » et puis euh bah je remonte un peu et puis d'autres moments je trouve que c'est trop fort et je rebaisse, enfin voilà quoi, c'est un petit jouet (rire)

En parlant de jouet, est ce que vous pensez qu'il y a une question d'âge pour y passer ou pas du tout ?

Pour moi franchement, j'ai du mal à comprendre comment on peut arriver à dire on va bloquer la cigarette électronique parce que ça va inciter des jeunes à utiliser ça, pour moi c'est une connerie complète, parce que si je prends rien que mes étudiants, qui sont à cet âge là justement critique ou autour de moi des amis etc, je n'ai vu que des fumeurs passer à la cigarette électronique, je n'ai pas vu des gens démarrer par la cigarette électronique, pour moi c'est vraiment un faux procès sur la cigarette électronique, un bêtise complète, pour moi c'est forcément quelqu'un qui est déjà dans le tabac qui se met à cette cigarette électronique. En tout cas je n'ai jamais vu un cas différent, je n'ai jamais vu un étudiant non fumeur tirer sur une cigarette électronique, les étudiants qui sont passés à la cigarette électronique euuh sont des gens qui fumaient quoi, par contre je pense aussi qu'il y a quand même à un moment donné, faudrait savoir pourquoi, moi je le situe aux alentours de 6 mois 9 mois, un moment critique avec la cigarette électronique, franchement, j'ai vu énormément de gens s'y mettre bien tenir plusieurs mois et tout d'un coup recraquer, un peu à l'image de ce que mon mari et moi on a fait, et alors ça par contre, je ne comprends pas pourquoi, j'ai vu des gens bien dedans depuis quasiment 1 an et puis tout d'un coup paf, ils se remettent à fumer et donc en fait c'est plutôt ma seule crainte vis à vis de la cigarette électronique, c'est de me dire que finalement euuh à partir du moment où ça n'arrête

AVIANO Thomas

pas le geste, ni la nicotine etc etc c'est un moyen qui est pas forcément définitif, je vois peu de gens tenir des années et des années avec la cigarette électronique, je connais une personne qui est à la cigarette électronique depuis 4 ans, qui n'a pas non plus arrêté la cigarette électronique, parce qu'il y a aussi des gens qui passent le cap, en disant que ça été un tremplin, voilà je diminue la dose de nicotine à un moment donné je prends un produit sans nicotine et petit à petit je me sépare de ma cigarette électronique, j'en ai vu peu comme ça euuh et des gens qui sont depuis longtemps à la cigarette électronique sans prendre de tabac ou autre, j'en ai vu peu aussi. J'ai l'impression quand même qu'il reste un petit problème à régler par rapport à ça de on y passe, d'ailleurs c'est plus dur là de m'y remettre, à la limite la première fois je ne voulais pas, je l'ai fait, j'ai été surprise et ça a été facile, et là je veux m'y remettre et ça me demande plus d'efforts et c'est ma réticence du moment par rapport à ça, je me demande si on arrive facilement à être pérenne avec la cigarette électronique.

Et qu'est ce qui est le plus difficile d'arrêter la clope ou la cigarette électronique ?

Je dirais arrêter la clope mais c'est peut être exactement la même chose. Je trouve qu'à un moment donné quand on se regarde, on se dit non mais attends tu tires toujours dessus, c'est comme sucer un bonbon quoi, il y a un moment où c'est presque agaçant de voir à quelle fréquence tout d'un coup on est en train de tirer et d'être toujours avec ça à la main, ça c'est un truc qui m'embête, et je pense qu'il y a, il reste quand même un petit truc à améliorer.

Et justement, bah qu'est ce qu'il faudrait améliorer pour cette cigarette électronique ? C'en est quoi l'avenir ?

Bah il y a des choses qui sont déjà bien améliorées mais il y a ce principe quand même et ça existe, je vois par exemple mon frère, il met à chaque fois des choses qui sont déjà préparées, je trouve quand même qu'on est fort avec l'entretien du bazar, et je te change une mèche et je te remets du liquide et si et ça et je le rebranche, enfin il y a tout ce petit côté qui est emmerdant autour de ça, évidemment je ne sais pas si ça va pouvoir s'améliorer, mais c'est un petit peu ce cérémonial là que je trouve un petit peu pénible.

C'est drôle car je vois que vous vous faites des tubes pour fumer, au final c'est un cérémonial aussi vous voyez ?

Oui c'est un cérémonial aussi je suis d'accord, oui complètement, mais vous voyez c'est des trucs, c'est con mais les moments aussi où tout d'un coup on reprend la cigarette, on a oublié de rebrancher la cigarette électronique ou tout d'un coup ça fuit parce qu'il faut changer un embout, ou elle est tombée et se casse, et c'est des choses bah paf on retombe dans le tabac.

Après il y a aussi la solution d'en avoir 2 ?

AVIANO Thomas

Oui et bien regardez (me montre un pot a crayon rempli de e-cig), c'est ce qu'on a fait, et je me dit quand on regarde, il y en a des kilos ici à la maison, dans le truc à stylos il y en a 5, où on ne sait pas où est la batterie, ça c'est des trucs à la con où Juan part en voyage scolaire par exemple et qu'il s'aperçoit qu'il n'a pas sa cigarette électronique, alors il en rachète, il a 2 pipes électriques, enfin bon bref vous voyez le truc... là il y en a un paquet, après moi je suis beaucoup plus... moi je prends toujours à peu près les mêmes modèles où j'ai une bonne batterie et où je recharge par micro USB parce que franchement il y a plein de choses.

Et est ce que vous pensez que la cigarette électronique elle a une dimension à part par rapport à la vraie cigarette ?

Non pour moi comme justement les vapoteurs ou les vapofumeurs ont finalement en point commun d'avoir été des fumeurs, euh pour moi c'est le même univers.

Vous pensez que ça doit être régi par une loi un peu plus stricte ou même passé en dispositif médical ? Ou rester comme ça ?

Si il fallait faire ça, il faudrait aussi le faire pour le tabac, il n'y a pas de différence à ce niveau là, il faut que ça soit comme le tabac, justement il faut, enfin franchement, pour moi il faut au contraire faciliter l'accès à ça, et je trouve franchement ridicule le fait maintenant d'avoir dit on ne peut plus vendre que des échantillons de telle taille, on ne peut plus vendre de grosses bouteilles, je vois par exemple avant (se lève et me montre une bouteille de liquide un peu plus grande) j'avais ces gros trucs là pour recharger, je ne sais pas quoi en faire, ce sont des liquides dépassés et comme il y a des produits quand même dedans, je n'ose pas les mettre à la poubelle, et euuuh bon ça c'était quand même pratique, pas besoin de retourner régulièrement, je ne comprends pas bien la politique de santé vis à vis de la vapoteuse.

Ça aurait besoin d'être éclairci vous trouvez ?

Oui je trouve qu'ils sont très strictes avec ça alors qu'ils ont bien laissé faire l'industrie du tabac, et franchement à partir du moment où je pense que c'est bien meilleur pour la santé d'être la dessus que sur du tabac, je trouve qu'au contraire ils devraient être facilitateurs et ils ne le sont pas, on a l'impression qu'ils mettent des freins, par contre je suis d'accord sur l'idée d'être vigilant par rapport à la qualité des liquides, la provenance et tout ça, c'est un truc qu'il faut bien encadrer et qu'il faut donc faire en sorte aussi que les gens qui les vendent soient contrôlés quoi.

Il faudrait peut être un label ou quelque chose comme ça ?

Oui probablement.

AVIANO Thomas

J'ai pas mal de gens qui m'ont parlé de choses plus naturelles aussi, ils trouvent ça trop chimique, est ce que pour vous si il y avait des constituants un peu plus naturels ça serait mieux ?

Evidemment ça serait mieux, après je doute que l'ont puisse provoquer la même chose avec des constituants naturels voilà. Il y a forcément une réaction chimique nécessaire pour provoquer ce que ça provoque.

Et vous pensez qu'il y a un cap à passer pour pouvoir passer à la cigarette électronique ou pas ? Vous vous l'avez fait pour aider votre époux, mais si il n'y avait pas eu cette raison, est ce que vous y seriez passée de vous même ou il y aurait eu un cap à passer ?

Et bien, oui ça a été facilitateur, le problème c'est la première expérience de cigarette électronique (tousse). C'est ce que je disais tout à l'heure, comme on dit pas aux gens qu'il ne faut pas retrouver exactement la même chose, moi ça a été une expérience ratée, parce que justement je me suis dit, on me vend ça pour du Camel, je ne retrouve absolument pas ma sensation avec une Camel, et là je pense que justement le message ne soit pas sur cette idée de tu vas remplacer ta cigarette exactement par ça, ça n'est pas la même chose, et j'ai été trop dans l'idée justement, on a testé une fois ; c'est pour dire qu'on est quand même des fumeurs invétérés ; dans l'avion, ils vendaient des cigarettes électroniques comme des cigarettes, mais vraiment ça se vendait dans un paquet de cigarettes avec des cigarette exactement comme ça (me montre une vraie cigarette) où disait que ça faisait comme la cigarette, je ne savais pas exactement comment ça fonctionnait, mais ça n'était pas comme une cigarette, ça ne faisait pas de fumée autour et c'était censé pour le vol remplacer une cigarette, j'ai testé ça et je me suis dit c'est n'importe quoi ce truc là, franchement, et je pense que le problème il est là, et cette notion d'ersatz c'est là dessus qu'il y a un travail à faire, je pense qu'il faut une bonne explication, c'est presque dire, c'est fumer autrement quoi, mais pas la cigarette.

Par rapport à tout ce qui est explications, qu'est ce que vous aimeriez comme explications de la part de votre médecin traitant sur le passage exclusif de la cigarette électronique?

Le principe il peut en parler, moi je pense que un toubib quand il a vraiment en face de lui un fumeur, un vrai fumeur, il faut qu'il le rassure et qu'il lui dise que c'est un bon compromis, à la fois la dépendance à la nicotine on la garde mais avec en même temps des bénéfices santé. Moi je crois vraiment à cette idée du bénéfice santé avec la cigarette électronique, parce que c'est vraiment comme ça que je le vois, et euhh mais en même temps, je pense qu'il faut aussi parler de ces écueils là, la technique, à la limite comment ça fonctionne oui, parce que ça peut dédramatiser etc, mais ça peut bloquer aussi, parce que forcément c'est une réaction chimique, ça peut aussi faire dire à certaines personnes que le tabac c'est plus naturel. Vu ce que foutent dedans les fabricants de cigarettes, bref on peut croire que c'est une belle plante de tabac qui à la limite pousse à côté de la Havane ou autre qu'on roule quasiment comme un cigare, on peut avoir cette impression là, mais vu le nombre de substances qu'ils foutent dedans, ça n'est plus tout à fait ça. Mais on peut avoir la crainte à la limite si c'est trop expliqué au niveau chimique ça peut foutre la trouille. Euhh Par contre je pense que les conseils et justement l'idée de ne pas rechercher,

AVIANO Thomas

ne pas se dire que ça va être exactement comme une cigarette, c'est fondamental, parce qu'en fait finalement la première où j'ai eu cette volonté de le faire, je me suis stoppée justement parce que je n'ai pas eu ça et finalement ça a été presque pour moi comme (tousse) on m'aurait menti, on m'a trompée sur la marchandise, comme le paquet dans l'avion. Il ne faut pas dire que c'est la même chose, ça n'est pas la même chose. Mais par contre que ça soit un fantastique compromis, ça j'en suis convaincue.

Et vous aimeriez connaître quoi comme données scientifique là dessus ?

(réfléchit) La seule chose qu'il pourrait y avoir c'est si il y avait des études, un comparatif entre quelqu'un qui continue de fumer et puis quelqu'un avec la cigarette électronique, vous voyez, limite une image de poumons, un comparatif par rapport à la cigarette, parce que je pense très honnêtement que l'on ne peut pas démarrer à ça et être accro à ça et que ça n'est que quelque chose qui se substitue, pour moi ça ne reste que un substitut à la clope. Je ne la vois que comme ça la cigarette électronique.

Est ce que vous pensez qu'il faudrait une harmonisation des connaissances entre les différents professionnels de santé ?

Pas forcément toujours.

Là globalement ils vous on dit tous la même chose ?

Oui, on est déjà vers quelque chose de relativement harmonieux, mais ceux qui nous ont parlé. Maintenant de temps en temps on entend quand même des dissonances, qui sont importantes, c'est à dire, moi je vais vous dire, pendant des années mon argument sur le tabac c'était que je sais que c'est dangereux et autre mais le truc qui me confortait elle passait par Arnaud (son médecin traitant). En disant mon toubib il fume, et Arnaud il a été quand même gros fumeur pendant longtemps. Et je sais que ma dissonance cognitive à moi c'était que mon toubib Arnaud il fume (rires).

Oui mes propres patients me posent la question aussi. Et pour vous l'avis du médecin traitant là dessus il est important ou pas ?

Moi je ne suis pas du tout toubib, j'y vais très très peu, je sais que j'ai tort d'ailleurs, mais il faut que je sois vraiment à l'agonie pour y aller, donc je vais dire que pas forcément, mais après comme je suis conjointe, pour moi ça aurait été bien qu'Arnaud en parle à Juan quand même. Je trouve que l'accompagnement est important. Je ne dis pas qu'il ne lui a pas dit Juan il faut que t'arrêtes de fumer, ça n'est pas le cas, mais il n'y avait pas suffisamment d'accompagnement.

Pour vous le rôle du médecin traitant dans tout ça ?

Je pense que quand on a des patients et notamment des patients comme lui, le rôle du médecin traitant est fondamental, pour moi son boulot c'était aussi de l'amener à arrêter le tabac, de l'accompagner. Après Arnaud c'est quelqu'un qui n'est pas mora-

AVIANO Thomas

lisateur, ça n'est pas son style et il a raison d'ailleurs. Mais il aurait quand même pu mieux l'accompagner et justement le discours moralisateur Juan c'est pas quelque chose qui le fait bouger facilement donc je pense qu'il aurait pu être plus subtil, dans le genre le conseiller. Après je ne sais pas, c'est quand même quelque part aussi dire continuer la dépendance à la nicotine et donc de continuer le risque de rechute du tabac, c'est ce que je vous disais, la seule interrogation que j'ai c'est je trouve que pour l'instant autour de moi il y a pas mal de gens qui testent mais il y a aussi pas mal d'aller retour et que ce qu'il me fait le plus peur c'est est ce que c'est quelque chose de pérenne par la suite. Je trouve que c'est quand même sacrément plus facile de replonger avec la cigarette électronique parce qu'elle maintient justement la nicotine, je veux dire une soirée, quelqu'un qui propose une cigarette, voilà la cigarette électronique s'arrête on a un problème de batterie ou autre, il y a toujours la facilité et comme il y a toujours ce côté accro à la nicotine, c'est quand même facile de reprendre.

Et avec un accompagnement, vous l'auriez moins cette sensation ou pas ?

Ça je ne sais pas, mais il peut être là pour régulièrement quand il voit le patient de demander où ça en est dans le rapport avec la cigarette électronique. Mais je pense qu'il y a un boulot pour les toubibs la dessus quand même, mais j'insiste sur le fait que je pense qu'il y a trop de gens qui lorsqu'ils essaient la cigarette électronique, on leur dit trop, enfin je pense qu'ils entendent trop le message que c'est pareil et que l'on va retrouver une clope derrière ça, ça n'est pas vrai, c'est quand même un cap, et c'est d'ailleurs peut être ce cap là que je n'ai pas totalement franchi en gardant les 4, vous voyez ce que je veux dire ?.

Oui tout à fait, et bien écoutez là j'ai passé un petit peu au crible toutes mes questions, je ne sais pas si vous avez autre chose à dire que l'on aurait pas évoqué pendant l'entretien ?

Non, je ne crois pas.

Pour vous le mot de la fin ça serait quoi ?

Que pour moi ça me semble être le premier bon substitut de la clope quoi et que c'est une super avancée ce système.

Bon et bien merci d'avoir pris de votre temps pour me répondre

Verbatim Sujet 14

Descriptif sujet :

- Femme de 46 ans
- Assistante RH dans une grande entreprise d'immobilier
- Fumeuse
- 10 à 15 cigarettes par jour, a déjà essayé la e-cig quelques mois
- Médecin Traitant oui, citadin, Nord : Hem
- Entretien réalisé au domicile du sujet sans contraintes extérieures

Explications de l'étude données, consentement oral ET écrit recueillis.

Entretien :

Chercheur : Quand je te dis cigarette électronique, qu'est ce que ça évoque pour toi ?

Sujet de thèse : Euuuh, un moyen de substitution de la cigarette normale, un moyen de ne pas avoir mal à la gorge (rires)

Ça ne te faisait pas mal à la gorge ?

Pas du tout, mais euuh, ça évoque de la vapeur euuh...

Pourquoi tu me parles de substitut d'ailleurs ?

Pace que je voulais, alors à la base quand je fumais la cigarette électronique c'était pour un rapport qualité-prix surtout, pour le coût, euuh après j'ai commencé à m'habituer à la vapeur, mais c'était vraiment pas pour moi identique à la vraie cigarette.

Ok, Qu'est ce que tu connais de la cigarette électronique ? C'est à dire son fonctionnement, etc, est ce que tu sais comment ça fonctionne ?

Bien sur parce que avec Vincent (son mari) on s'est renseigné justement chez un vendeur avec les différents degrés de tabac, donc déjà pour ça il nous a bien renseignés, il a vraiment pris le nombre de cigarettes pour savoir si on était le petit fumeur, le moyen ou le gros fumeur, en l'occurrence moi j'étais plutôt dans la catégorie des moyens, donc j'avais un tabac très peu dosé en nicotine, après il nous a présenté différents parfums, après j'avoue que je suis restée sur la base du tabac normal.

Donc là tu me parles des liquides, est ce que tu sais par contre la machine comment elle fonctionne ?

Du tout

AVIANO Thomas

Tu ne sais pas comment on passe des liquides jusque la vapeur donc, et leur as tu posé la question aux vendeurs ?

Euuuh non.

Est ce que tu connais un peu les différents styles de cigarette électronique qui existent ou pas ?

Euuuh bah oui parce que nous c'était dans les premières, c'est euuuh, il y en a une là bas d'ailleurs, c'était un très très gros stylo (rire), maintenant elles sont beaucoup plus modernes, j'en ai encore vu une ce weekend car mon filleul est passé à la cigarette électronique totale, et c'est vrai qu'elles sont de plus en plus relookées et on fait en sorte je crois que les fumeurs passent à la cigarette électronique (rire)

C'est quoi ton vécu vis à vis de la cigarette électronique ?

Pffff j'ai franchement pas apprécié, quand je dis que j'y suis restée quelques mois, c'est vraiment euuuh une question de coût, j'ai vraiment pas apprécié, c'est à dire, le matin moi mon premier réflexe c'est de fumer une cigarette et de boire un café et comme c'est un réflexe, je me suis dis tiens arrêtons ce réflexe et essayons de passer directement en me levant à la cigarette électronique et franchement c'est pas le même effet, quand t'es fumeur depuis (passe sa main au dessus de sa tête) autant d'années que moi, après dans la journée j'essayais de vapoter, mais en fait j'avais pas cette sensation que me procure une cigarette, parce que je sors fumer ça va me prendre 3 minutes et pour moi c'est un plaisir tandis que la cigarette électronique je la promenais partout et je vapotais euuuh enfin sans cesse quoi.

T'avais l'impression de tirer plus dessus ?

Ah bah carrément et en plus on vapotait dans la maison et ça on s'est dit stop, c'est pas comme ça qu'on veut vivre la chose, si on tente la cigarette électronique pour arrêter de fumer ou entre 2 éviter la cigarette, on se disait tiens on va sortir, vapoter pendant les 5 minutes d'une vraie clope, mais c'était pas le même plaisir.

Et toi tu l'as utilisée pour arrêter de fumer ou pour te dire j'ai du mal à passer au sevrage total donc je passe à ça ?

Non, du tout, parce que j'ai fumé très longtemps, j'ai arrêté de fumer totalement sans aucuns substitut ou quoi que se soit pendant 15 ans et j'ai repris la cigarette normale, donc euuuh c'était pas du tout pour arrêter parce que si je veux arrêter j'arrête, sauf que c'est pas une volonté aujourd'hui, pour moi si on veut arrêter on arrête. C'est pas un mode de sevrage que de vapoter.

Et toi tu l'utilisais pour le côté moins cher et pour avoir ta dose de nicotine sans arrêter totalement de fumer (oui). Quelle image elle représente pour toi la cigarette électronique ?

AVIANO Thomas

Alors au début on se cachait, c'était bizarre quand on voyait les gens fumer la cigarette électronique, ça faisait bizarre j'trouve, enfin tout le monde me regardait, enfin même au bureau euuh c'était très bizarre et après voilà c'est rentré dans les mœurs que c'était plus sein, donc euuh, mais c'est toujours ce truc de dire je prends la cigarette électronique, mais en fait comme je peux la fumer partout parce que quelque part comme c'est de la vapeur, j'enfume pas mon prochain (rire), j'avais pas cette démarche de dire bah tiens je sors, je vais fumer 3minutes ma clope, après je reviens et euuh j'avais l'impression avec la cigarette électronique de devoir fumer tous les quarts d'heure, toutes les demi-heures tandis qu'une clope je peux me contenter voilà deux heures après j'en fume une et jsuis tranquille, j'avais plus cet apport de nicotine et ce plaisir à fumer c'est un peu con de dire ça mais euuh voilà

Et toi cette image de la cigarette électronique tu l'as trouvée plutôt positive ou plutôt négative ?

Ah non positive, parce que ça m'a quand même d'un point de vue haleine, c'était quand même très confortable, euuh néanmoins ça asséchait quand même, euuh donc on buvait plus... d'eau (rire) je fais attention comme c'est enregistré (rire) euuh comment, ouai donc euuh par contre je fumais vraiment partout, j'avais vraiment l'impression d'avoir cette cigarette électronique tout le temps à la bouche quoi, mais j'avais une belle image d'elle pour autant, je crois que c'est surtout le fait de se dire c'est sein, donc je vais fumer plus, je tirais plus dessus et du coup j'avais plus cette impression de cigarette plaisir que j'ai avec une vraie cigarette.

Est ce que tu connais le parallèle entre les 2 ou pas ? C'est à dire combien de lattes de cigarette électronique correspondent à une clope etc...

Non, ça Vincent avait fait un petit truc là dessus, c'était quand même bien meilleur de vapoter évidemment que de fumer une vraie cigarette.

Et pour toi à quoi elle sert ? Est ce que dans l'image que t'en as, est ce que pour toi ça sert à un sevrage tabagique totale, à une substitution, à autre chose ?

Alors pour moi le sevrage, enfin pour moi, parce que je connais beaucoup de monde qui l'utilise pour d'autres raisons, pour un sevrage non, parce que pour moi si c'est un sevrage ça sera total, c'était vraiment une question de coût au début, après euuh ça a été effectivement une question de santé, parce que j'ai 2 filles qui nous demandent sans cesse d'arrêter de fumer, euuh j'avais moins de problèmes euuh ça faisait moins (bruits du craquement de bronchite avec sa main sur les poumons) voilà quand je me couche le soir, donc ça m'a incitée quand même à consommer plus la vapoteuse la journée, mais je gardais quand même quelques vraies cigarettes plaisir notamment celles après les repas, je pouvais réduire à 3 cigarettes par jour quand j'avais la vapoteuse.

Et tu les as toujours gardé en l'utilisant (la e-cig) ?

Ah oui, j'arrivais pas à faire autrement.

AVIANO Thomas

Donc pour toi c'était vraiment pour diminuer ta consommation de clope ?

Ouai, oui mais il y avait quand même un bien être, je ressentais le bien être, parce que le goût etc, si si quand même.

D'accord, alors pour toi (explication des moyens de fumer et des moyens d'aide au sevrage et substitut nicotinique), au niveau dangerosité, la cigarette électronique tu la mets à quel endroit de toutes ces choses là ?

(réfléchit) Alors, comme je ne sais pas le recul que l'on a aujourd'hui sur la cigarette électronique, je ne sais pas du tout à quel point elle est dangereuse ou pas par rapport à la cigarette normale, je la considère que c'est bien moins dangereux que la cigarette normale, mais je pense que on inhale quand même de la nicotine, donc euuh

Tu la mettrais entre les 2 quoi.

Oui entre les 2, je ne pense pas que ça soit sans danger.

Et au niveau nocivité.

Je ne pense vraiment pas que ça soit sans danger, parce que le fait de vapoter comme je te disais je la gardais sur moi et je vapotais quasiment tout le temps avec, enfin je tirais un coup dessus, un coup dessus, un coup dessus euuh j'avais l'impression de fumer plus quelque part alors je me disais j'avale autant de nicotine euuh que de fumer une clope voir 2 clopes enfin voilà quoi

Ok, alors j'ai structuré en différentes phases, là on va passer sur l'intérêt que tu as sur le passage exclusif à la cigarette électronique, est ce que toi, là à l'heure actuelle par un passage exclusif à la cigarette électronique, c'est à dire ne fumer que ça ?

Est ce que j'y arriverais ?

C'est surtout est ce que t'en as envie ?

Non

Et est ce que tu pourrais le faire et pourquoi ?

Oui parce que il faudrait que les cigarettes électroniques soient moins euuh alors celle que j'ai vue ce weekend, elle commence à ressembler en fait à la cigarette, en fait j'aimerais bien que les cigarettes électroniques soient presque à l'image d'une vraie cigarette, parce que psychologiquement... Plutôt que d'avoir ces gros bazars avec ces grosses batteries (rire) voilà, exclusivement, euuh non parce qu'on prend tellement de plaisir à fumer une clope que non.

AVIANO Thomas

Tu garderais ces clopes d'après manger ?

Ouai , ouai

Ok pour toi c'est quoi la différence entre la cigarette et la cigarette électronique ? Tu me disais tout à l'heure que c'était quelque chose de différent, mais c'est quoi cette différence ?

Bah c'est que la cigarette électronique, on a cette impression justement de, il y a un manque par rapport à la vraie cigarette, euuuh même si elle apporte plus d'avantages que d'inconvénients que la cigarette, notamment pour les odeurs, je vais vapoter, mes cheveux vont pas sentir la clope, je fume une clope, si mes cheveux sont mouillés tout de suite c'est mort, voilà, je préfère une vraie cigarette, je prends plus de plaisir à fumer une vraie clope, en plus il y a un temps limite avec cette vraie clope, c'est ça toujours, ce vrai temps limite, je veux fumer une vraie clope, euuh je sais qu'au bout de 3-4 minutes, ma clope je vais bien devoir l'éteindre euuh et puis je prends ce plaisir, c'est pas bien de parler comme ça mais, à tenir ma clope du bout des doigts à discuter tranquillement plutôt que d'être là (geste d'utilisation de la e-cig, appuie sur un bouton), enfin je sais pas.

Est ce que tu penses qu'il faudrait un réglage pour ça ?

Sur la cigarette électronique ? ah ouai

Tu vois ça existe déjà, tu peux régler l'intensité de batterie, tes liquides tu peux choisir la nicotine ou pas, tu peux régler ta batterie pour avoir une sensation différente. Est ce que tu penses que ça ça pourrait t'aider à avoir une meilleure sensation ?

Oui ça pourrait m'aider si on pouvait même à la limite enfin pas chronométrer mais presque, qu'au bout d'un moment on ne puisse plus vapoter et se dire bah voilà la cigarette est terminée, comme si c'était une vraie, ça serait pas mal

Est ce que pour toi, la cigarette électronique elle a aussi cet attrait social ou pas ?

Non, comme on peut la fumer à l'intérieur.

Et justement comme on peut la fumer à l'intérieure, est ce que pour toi ça ne t'ouvre pas d'autres champs de possibilités au niveau social au lieu de discuter avec des fumeurs bah t'es avec des gens à l'intérieur ?

Sauf que ça montre aussi l'exemple de quand même fumer, même si c'est la vapo-teuse devant des enfants qui ne fument pas, devant des ados, devant des gens qui ne fument pas du tout et c'est cette image là que je ne veux pas avoir quoi. Et même quand on reçoit des gens ici à la maison qui vapotent euuuh et qui arrivent dès l'entrée de la maison et qui vapotent dans la maison, parce que plus ou moins l'odeur de la vapeur, comme on l'a testée, sent, enfin ça sent quand même quelque chose, et ça dérange les non fumeurs, on demande à ce que même les vapoteurs

AVIANO Thomas

sortent, pour avoir ce réflexe, comme on a jamais fumé devant les enfants des vraies cigarettes, même quand c'était pas la loi etc on a toujours fumé en extérieur, euuh c'est de garder ce principe de dire voilà on ne fume pas non plus devant tout le monde, on pourrait être 10 fumeurs dans la maison, qu'il n'y ait pas d'enfants ou quoi que ce soit, on sortirait quoi, toujours avoir ce plaisir de se dire allez on sort et on discute, vapoteur ou pas.

Est ce que ton entourage, pourrait t'influencer sur un éventuel passage exclusif à la cigarette électronique ou pas ?

Oui tout à fait, elles ont cette force là (rire en parlant de ses enfants)

Et en quoi elles pourraient t'influencer ?

Ah bah si elles continuent à nous harceler, si si elles sont très demandeuses qu'on arrête de fumer et elles ont aussi conscience que c'est pas non plus une évidence, pour moi peut être plus mais pour Vincent beaucoup moins, parce que lui par exemple maintenant en voiture il vapote, pour pas déranger les filles par ce que lui il ne peut pas rester une heure sans fumer, mais moi je peux rester une journée, ça peut m'arriver d'oublier mon paquet de cigarettes et de ne pas fumer une journée. Mais elles auraient une grande influence, elles ont déjà une grande influence. Il y avait une publicité à l'époque tiens il y a de ça quelques années Camille a 19 ans, donc ça doit bien faire euuh 14 ans, 13 ans, il y avait une pub où on montrait les poumons qui cramaient, et en fait Camille est passée devant parce que ces pubs là se montraient plutôt vers 20h, 20h30 et pas dans la journée, Camille est passée devant je m'en rappellerai toujours et elle a fait un choc traumatique vraiment et elle s'est effondrée, moi à l'époque je ne fumais plus, et il y avait que son père qui fumait, elle était effondrée en larmes et là elle a regardé son père ; et tu comprendras le jour où tu auras des enfants quand ils ont ce pouvoir là ; elle a regardé son père en lui disant : « mais papa en fait tu vas brûler, tu vas mourir, il faut que tu arrêtes de fumer » et là le message qui tue quoi, le lendemain Vincent a arrêté la clope. Tu vois le truc BAM (met sa main sur son visage) Ok, voilà.

Est ce que pour toi il y a une question d'âge pour passer à la cigarette électronique ou pas ?

Absolument pas, pour moi à tout âge, pour preuve moi mon filleul qui a 25 ans vient de se mettre là à la cigarette électronique.

Et pour les âges plus vieux ? Tu sais il y a toujours des fumeurs invétérés au delà de 65 ans...

Bah j'en connais pas tiens, qui sont passés à la vapoteuse, maintenant que tu poses la question, mais pour moi je ne pense pas qu'il y ait de limite. Mais mon tonton serait encore là, je ne suis pas sûre avec ses gitanes mais là qui passerait à la cigarette électronique, malheureusement il n'est plus là pour que l'on puisse tester, mais eux pour moi il n'y a pas d'âge pour la euuh enfin voilà avant 20 ans j'espère qu'ils ne fument pas tous à 20 ans, par contre 70 je ne sais pas.

AVIANO Thomas

Souvent on me disait ça, ils pensaient aux jeunes, mais pas aux personnes plus âgées.

J'ai pas de vieux fumeurs autour de nous. Les seuls que je connaisse ils ont arrêté de fumer il y a longtemps.

Là on va passer à la 3^{ème} étape qui est ton ressenti vis à vis d'un usage exclusif de la cigarette électronique. Qu'est ce que tu penses du passage exclusif à la cigarette électronique, c'est à dire ne fumer que ça ?

Pour l'avoir tester (rire) j'ai pas tenu, j'ai pas tenu parce qu'il me fallait, mais je me rappelle que quand j'ai fait la cigarette électronique quelques mois, j'avais quand même réduit à facilement 2 cigarettes normales, donc j'étais quasi exclusif, pas exclusif mais quand même pour une fumeuse de 15-20 clopes par jour, passer de 20 à 2, mais j'ai pas réussi à faire l'exclusivité totale sur la cigarette électronique parce que je ne ressentais pas encore une fois ce même plaisir.

Et est ce que tu serais prête à ne passer qu'à ça ?

Non

Qu'est ce que tu as ressenti lors de l'usage la toute première fois ?

AHA Dégueulasse (rires) j'ai trouvé ça trop bizarre, cette sensation d'ingérer cette vapeur qui n'a pas du tout le même goût que ma cigarette que je fumais depuis X temps, et euuh tout de suite cette sensation de sécheresse atroce et puis une vapeur qui sort, qui n'est pas du tout la même que la fumée de cigarette, donc euh au début tout début, euuh ça dure un quart d'heure 20 minutes quoi, parce qu'en fait on tire dessus et on tire comme une maboule sur la cigarette électronique sauf qu'il ne faut pas du tout, il faut appuyer sur un bouton et tirer dessus donc c'est vraiment bizarre (geste d'utilisation de la e-cig), voilà et après j'avais avalé trop de vapeur, il faut doser, voilà, il faut vraiment s'habituer et après on s'habitue et on sait qu'il faut tirer normalement comme sur une cigarette, mais au tout début tout début, c'était chaud, on a eu quelques euuh ouai.

Tu penses qu'il doit y avoir un apprentissage par rapport à ça ?

Ah oui ah oui

Et par la suite tu as ressenti quoi quand tu l'as utilisée ?

Je te dis c'est vraiment pas la même chose qu'une vraie cigarette, vraiment.

Alors est ce que tu as ressenti par la suite des bénéfices secondaires à l'usage ? Tu m'en as déjà un peu parlé tout à l'heure.

AVIANO Thomas

Oui tout à fait, qui m'ont incitée à continuer la cigarette électronique du coup, alors les premiers bénéfiques c'est évidemment financiers, c'était euuuuh cette vilaine odeur qui n'existait plus, de tabac, euuuuh, hormis la sensation de sécheresse dans la bouche, et bien voilà je buvais plus d'eau au contraire, c'était bien, voilà je ne vois pas d'autres bénéfiques.

Et tu me parlais de plaisir de la cigarette, est ce que pour toi la cigarette électronique ça peut ou c'était aussi un plaisir quelque part ou pas du tout ?

Après, il y a eu un moment où ça commençait à le devenir quand on était 2 justement à fumer cette fameuse cigarette électronique, on avait chacun la nôtre, dosée chacun comme il voulait avec le parfum qu'il voulait de cette cigarette puisqu'on avait ce choix là. Et encore une fois on se disait on sort de la maison, on va prendre 5 minutes pour fumer, pour vapoter et après on revenait, mais ça ça a duré quelques temps, après on arrivait plus à s'identifier à cette cigarette normale, qu'on a toujours aimé fumer quoi.

Est ce que pour toi la cigarette électronique elle a une dimension à part par rapport à la cigarette manufacturée ? J'entends par là tu as d'un côté les vapoteurs d'un côté et les fumeurs de l'autre ou pour toi c'est une seule et même famille ?

Ah non, non je pense que le vapoteur est quand même plus sain ah oui carrément, ça sans aucun doute si je vois d'ailleurs quand on fait des concerts, on voit encore des gens qui sortent leur vapoteuse et qui vapotent, nous fumeurs de vraie cigarette on a envie de se dire pourquoi on a pas une vapoteuse sous la main parce que là on en prendrait bien une latte. Ça peut servir quand même, non le vapoteur évidemment sans aucun doute possible est beaucoup plus sain qu'un fumeur normal.

Un petit côté mise au vert quoi ?

Tout à fait.

Et qu'est ce que tu penses qui est le plus difficile, d'arrêter la clope ou d'arrêter la cigarette électronique ?

Les 2, les 2 sont pareils sans aucun doute.

Et pourquoi ?

Ça j'en sais rien, c'est toujours ce fameux réflexe de porter à la bouche soit l'objet soit la cigarette, c'est n'importe quel fumeur te dira ça quoi, je pense.

Toi dans ton quotidien quand tu fumais la cigarette électronique, quelle place elle avait ? Tu me disais tout à l'heure que tu la trimbalais un peu partout.

AVIANO Thomas

Ouai , ouai, euuh dans la journée je ne fumais que la vapoteuse, il me la fallait, si je l'avais pas, euuh après je peux encore une fois m'en passer, mais j'avoue que si je partais sans, j'étais capable de faire le tour pour venir la rechercher (rire) si je savais que j'avais pas une cigarette qui trainait dans mon sac ou ma voiture voilà.

Est ce que le fait de l'oublier pouvait te faire replonger dans la vraie cigarette ?

Ah oui, bien sur, si j'oubliais ma vapoteuse, comme j'étais pas en usage exclusif, je pouvais facilement rallumer une cigarette.

Est ce que tu penses que pour passer exclusivement à la cigarette électronique, il y a un cap psychologique à passer ou pas ?

Je pense qu'il faut, on peut se faire aider, il faudrait que les vendeurs ou même le médecin tu vois, euuh qu'il y ait effectivement ce genre d'informations pour expliquer les bienfaits les méfaits et essayer de convaincre (rires)

Un peu comme ton entourage pourrait le faire ?

Oui et pourtant ça ne marche pas forcément.

Pour toi c'est quoi l'avenir de la cigarette électronique ?

Oh je pense qu'elle peut avoir beaucoup d'avenir, à force d'amélioration, parce que je constate depuis ce weekend qu'il y a encore de l'amélioration sur la cigarette électronique, d'un point de vue forme, et d'un point de vue image, comme maintenant on peut choisir les couleurs et ce que l'on veut, euuh par rapport à il y a quelques années lors de leur sortie, non non, je pense que la cigarette électronique a plus d'avenir j'espère que la cigarette normale.

Et est ce que tu penses qu'il y aurait des contrôles à mettre en place là dessus ?

J'ai pas assez de recul pour l'instant sur ça, mais je pense que les vendeurs de cigarette électronique doivent vraiment être eux à l'affût des informations et bien communiquer avec ceux qui viennent acheter leur cigarette électronique quoi.

Est ce que tu penses que ça devrait passer dans un dispositif médical ou pas ?

Alors à ce moment là il faut vraiment qu'il y ait euuh pourquoi pas je dirais, pas forcément et en même temps si ça devait être le cas, que le médecin accompagne euuh justement les fumeurs mais pas en disant c'est bien, c'est mal, parce que ça de toutes façons quand t'as 46 ans et que tu as fumé depuis l'âge de 10 ans, t'en a rien à faire. Et quand t'es fumeur, j'ai beau avoir arrêté 15 ans et tu vois, voilà, un coup psychologique et puis paf tu reprends, vraiment ça doit être un accompagnement et être une vraie information et voilà ne pas se dire arrête de prendre cette cigarette là pour prendre une cigarette électronique quoi. Parce que ça sera mieux pour toi. C'est essayer de comprendre pourquoi on fume cette saloperie de cigarette

AVIANO Thomas

et pourquoi on prend plus à la limite de plaisir à fumer une vraie cigarette qu'à sortir cette cigarette électronique et à terme peut être long terme mais se dire arrête totalement ces réflexes, c'est surtout travailler sur des réflexes que les fumeurs ont, tu vois je te dis je me lève le matin, mon premier réflexe, je me fais un café je fume une cigarette. Vincent se lève le matin et fume un cigare. C'est des réflexes, je fini de manger, on sort, on va fumer ce sont des réflexes que tu essaies de contrôler et en même temps que tu ne peux quasiment plus contrôler puisqu'ils sont ancrés. C'est plus là dessus que médicalement peut être, alors peut être pas avec des médicaments, mais que le médecin ou un psychologue j'en sais rien pourrait aider oui sans aucun problème.

Et bien c'est bien que tu en parles, parce que là qu'est ce que tu souhaiterais toi comme informations de la part de ton médecin traitant vis à vis d'un passage exclusif à la cigarette électronique ?

Hummmm (réfléchit) Qu'il arrive à me faire comprendre pourquoi je garde cette sata-née cigarette euuh normale, et que je ne veuille pas. Enfin essayer de faire le chemin, ça n'est même pas au médecin de faire ça à la limite, c'est à moi de faire l'exercice, d'arriver ou qu'il puisse m'orienter justement vers l'acupuncture, vers un hypnotiseur, mais pas qu'il me dise, mets un patch tu vas voir ça va aller mieux non parce que je vais prendre un stylo (le met à la bouche) tu vois j'ai ce fameux réflexe de vouloir prendre une cigarette, il faut vraiment informer des méfaits de la cigarette, je les connais donc euuh c'est ouai je bute là.

Et comme données scientifiques sur la cigarette électronique ?

Est ce que c'est vraiment meilleur pour ma santé de vapoter que de fumer la vraie cigarette.

D'accord, pour toi il te faut vraiment ce comparatif avec la cigarette.

Ouai ouai

Et savoir si t'arrives à arrêter totalement de fumer avec ?

(réfléchit) je pense que à long terme ou moyen terme, je pense que je peux me laisser euuh séduire et influencer par cette cigarette électronique.

Et est ce que tu penses qu'il faudrait une harmonisation des connaissances vis à vis des professionnels de santé ? Et aussi des vendeurs ? Se mettre à la page pour pouvoir donner une information plus concrète ?

Ah bah oui, bien sur.

Est ce que t'as déjà entendu différents sons de cloche de la part des professionnels de santé ?

AVIANO Thomas

Du tout, il ne m'en ont jamais parlé, je ne l'ai pas demandé, mais pour autant mon médecin traitant sait que je fume, euuh la gynéco tu vois quand tu prends la pilule ou autre, elle te pose la première question de savoir si tu fumes, j'ai un problème avec mes varices, tu vois il me sort tout de suite, vous savez que c'est pas bon de fumer avec tant de problèmes de santé tout ça, oui donc euuh (rire). Mais ils m'en ont pas du tout parlé.

Et est ce que pour toi l'avis de ton médecin traitant la dessus il est important ou pas ?

Ah bah oui bien sur, c'est mon médecin traitant à fortiori c'est quand même, ça fait 20 ans, plus de 20 ans même, parce que je l'ai connu interne, oui il aurait une influence sans aucun doute sur le fait de, comme il me connaît par cœur, je crois qu'il aurait les mots, tu sais assez fort pour me faire entendre raison et sans doute passer euuh mais je reviens, je me permets de revenir sur les professionnels de santé, pour en fréquenter pas mal, tu vois, quand j'ai eu mes 3 opérations pour mes varices, là je vais certainement en avoir une quatrième, euuh on te demande effectivement, bon bah là je prends plus la pilule, je suis sous stérilet, mais aussi bien le gynécologue que l'angéiologue quand ils te disent bah voilà c'est pas bien de fumer parce que vous prenez la pilule, vous savez aussi avec vos varices ça serait mieux d'arrêter de fumer, peut être que si j'avais mon médecin traitant, mon gynéco, mon angéiologue, qui me disent attention, vous fumez mais si vous preniez la cigarette électronique enfin tu vois peut être que si tous m'alertaient et me donnaient des messages sur cette cigarette électronique, peut être qu'à force je prendrais peut être conscience que effectivement c'est ça qu'il faut que je fume plutôt que la cigarette normale, mais comme ils le font pas, ils te disent ohhh mais c'est pas bien (se tape le dos de la main avec l'autre). Attends je fume depuis l'âge de 10 ans. Il faut me prouver par A+B que effectivement la cigarette électronique n'a aucun euuh est beaucoup plus avantageuse d'un point de vue santé que la cigarette normale.

Et pour toi, le rôle du médecin traitant dans tout ça pour toi ça serait quoi ?

Bah soit de m'orienter vers la bonne personne, parce que lui ne peut pas toujours tout savoir non plus, le but de ton médecin traitant c'est quand même de t'orienter vers des professionnels, et euuh quand même qu'il ait un minimum d'informations euuh pour pouvoir me dire non mais là stop tu es passée à 15-20 clopes par jour, il y a un moment faut vraiment que tu t'arrêtes et que tu passes à la cigarette électronique parce que.. voilà la cigarette électronique, les bienfaits par rapport à ta clope normale, c'est ça ça et ça, si il a un message, je dirais pas virulent mais quand même d'alerte, je pense que oui il aurait une influence, il aurait en tout cas un grand rôle à jouer.

Bon écoute j'ai déjà fait un petit le tour des questions et de balayer un maximum de choses, est ce que il y aurait quelque chose que je n'aurais pas abordée et que tu aurais envie de discuter sur le passage exclusif à la cigarette électronique ?

(réfléchit) bah c'est marrant parce que depuis que tu m'as envoyé le SMS pour me demander l'entretien, j'ai repensé à la cigarette électronique, sauf que moi on me l'a volée donc voilà, ça m'a bien arrangé, je n'ai pas couru en chercher une, et là je me

AVIANO Thomas

dis , j'ai tenté de me rappeler des bienfaits que ça m'avait procuré et j'ai tenté de ne pas penser au fait de pouvoir fumer partout et d'avoir cette discipline de sortir et je me dis, je pense qu'après ton passage, (rires) il est possible que d'en parler ait réussi inconsciemment à me convaincre de retourner chez le bon vendeur, retourner chercher une cigarette électronique et tenter dans la journée en tout cas de ne plus fumer de cigarette normale et sans que ça soit du point de vue financier, c'est ça le but à 46 ans, que ça ne soit pas la cigarette électronique à cause des cigarettes trop chères, que ça soit vraiment meilleur pour moi de fumer une cigarette électronique, enfin de vapoter plutôt que de fumer une cigarette et que j'arrive à trouver autant de plaisir à vapoter qu'à fumer une cigarette normale.

Et bien ça serait bien, pour toi le mot de la fin sur cette étude ça serait quoi ?

Euuuh le mot de la fin, (silence) bah j'allais dire de ne jamais commencer à fumer, ce qu'on a tenté de faire avec nos filles, de leur faire comprendre que c'est vraiment euuh de ne jamais accepter la première cigarette et euuh j'attends de savoir si il faut vraiment passer à la cigarette électronique et le recul nécessaire de savoir si c'est vraiment euuh bon pour la santé ou pas de vapoter puisqu'il y a quand même cette dose de nicotine qui est ingérée, donc est ce que c'est bon pour nous ou pas ?

D'accord, bon et bien merci bien d'avoir répondu à mes questions sur tout ça.

Codebook Final	Concepts	Sources	Références
Aide au sevrage Tabagique	Se sevrer	13	38
Alternative de consommation	Choisir son sevrage	11	24
Avis positif sur la cigarette électronique	Multiplier les opinions	11	17
Bénéfice sur la santé	Se sentir mieux	8	17
Bénéfice financier	Faire des économies	7	16
Besoin de comparatif avec la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	9	15
Besoin de réglages personnalisés	Personnaliser son sevrage	8	15
Manque d'information	Etre informé/conseillé	7	12
Manque de recul	Etre informé/conseillé	7	12
Moindre nocivité que la cigarette	Diminuer les risques	7	11
Pas inoffensif	Améliorer le système	6	11
Recherche de plaisir	Se faire plaisir	6	11
Image plus saine de la e-cig	Se sentir mieux	6	11
Emancipation facile de la e-cig	Se sevrer	6	11
Praticité du système	Améliorer le système	5	11
Effet de mode	Permettre l'engouement	5	11
Méconnaissance du fonctionnement	Connaitre le système /la e-cig	8	10
Besoin de connaitre l'impact sur la santé	Etre informé/conseillé	8	10
Influence de l'entourage	Etre influencé par l'entourage	7	10
Utilisation en tout lieu	Sécuriser l'utilisation	7	10
Méconnaissance de la composition des liquides	Connaitre le système /la e-cig	6	10
Moindre nocivité	Diminuer les risques	6	10
Besoin d'information sur la nocivité	Etre informé/conseillé	6	10
Dépendance psychologique	Créer de nouvelles dépendances	5	10
Aide au sevrage progressif	Choisir son sevrage	6	9
Diminuer la consommation de tabac	Diminuer les risques	6	9
Sensation désagréable de l'utilisation initiale	Multiplier les opinions	6	9
Pense inhaler de la vapeur d'eau	Connaitre le système /la e-cig	4	9
Besoin d'information simple	Etre informé/conseillé	7	8
Besoin d'information	Etre informé/conseillé	6	8
Manque d'information sur la composition des liquides	Etre informé/conseillé	6	8
Moindre impact sur l'environnement du fumeur	Respecter son environnement	6	8
Surconsommation sur la durée	Sécuriser l'utilisation	6	8
Importance de l'orientation des professionnels de santé	Encadrer la consommation	5	8
Intérêt pour la méthode	Etre intéressant	5	8
Substitut définitif de la cigarette	Se sevrer	5	8
Diminuer les risques de la cigarette	Diminuer les risques	4	8
Maintien d'une gestuelle du fumeur	Mimer une consommation de cigarette	4	8
Besoin d'harmonisation des	Etre informé/conseillé	6	7

connaissances des professionnels de santé			
Besoin de transparence sur la composition des liquides	Connaitre le système /la e-cig	5	7
Besoin de conseil si envie d'un sevrage tabagique avec la e-cig	Etre informé/conseillé	5	7
Pas de distinction vapoteurs et fumeurs	Mimer une consommation de cigarette	5	7
Récupération des fonctions respiratoires	Se sentir mieux	5	7
Envie de sevrage	Se sevrer	5	7
Méconnaissance de la e-cig	Connaitre le système /la e-cig	4	7
Importance de la volonté	Passer une étape	4	7
Préparation psychologique	Passer une étape	4	7
Peur d'éventuels risques de le e-cig	Sécuriser l'utilisation	4	7
Artificiel	Améliorer le système	3	7
Business	Pousser à la consommation	3	7
Sevrage complet et total à privilégier	Se sevrer	3	7
Différent de la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	3	7
Importance du discours des professionnels de santé	Encadrer la consommation	6	6
Moindre dangerosité que tout les moyens de fumer	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	6	6
Curiosité	Etre intéressant	5	6
Création de lien social	Faire partie d'un groupe	5	6
Aide pour la dépendance gestuelle	Mimer une consommation de cigarette	5	6
Outil de transition	Se sevrer	5	6
Sensation de consommation différente	Bousculer la manière de fumer	4	6
Besoin d'accompagnement	Encadrer la consommation	4	6
Importance de l'image véhiculé par les professionnels de santé	Encadrer la consommation	4	6
Difficulté à en parler aux professionnels de santé	Faire partie d'un groupe	4	6
Besoin d'un temps d'adaptation	Forcer l'expérimentation/persévérer	4	6
Pas d'intérêt pour un usage exclusif	Multiplier les opinions	4	6
Bénéfice sur l'état général	Se sentir mieux	4	6
Substitut efficace de la cigarette	Se sevrer	4	6
Besoin d'information sur le fonctionnement	Connaitre le système /la e-cig	3	6
Passage si problème de santé	Etre intéressant	3	6
Opportunité	Permettre l'engouement	3	6
Apaisement identique à la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	3	6
Besoin d'amélioration technique	Améliorer le système	5	5
Outil multi générationnel	Avoir une vision générationnelle	5	5
Usage exclusif privilégié	Choisir son sevrage	5	5
Connaissance basique du fonctionnement	Connaitre le système /la e-cig	5	5
Monde du vapotage à part	Faire partie d'un groupe	5	5

Passer un cap	Passer une étape	5	5
Occupation des mains	Se sevrer	5	5
Echec des méthodes de sevrage conventionnelles	Choisir son sevrage	4	5
Chimique	Créer de nouvelles dépendances	4	5
Dépendance à l'objet	Créer de nouvelles dépendances	4	5
Besoin d'information sur les risques de l'utilisation	Etre informé/conseillé	4	5
Méconnaissance de la nocivité	Etre informé/conseillé	4	5
Questionnement sur la nocivité	Etre informé/conseillé	4	5
Utilisation à l'envie	Personnaliser son sevrage	4	5
Pas d'odeur	Respecter son environnement	4	5
Essoufflement de l'utilisation	Se pérenniser	4	5
Anti-stress	Se sentir mieux	4	5
Effet anxiolytique	Se sentir mieux	4	5
Besoin d'être rassuré	Sécuriser l'utilisation	4	5
Facilité d'utilisation	Améliorer le système	3	5
Combustion inexistante	Bousculer la manière de fumer	3	5
Faible connaissance du système	Connaitre le système /la e-cig	3	5
Rechute facile	Créer de nouvelles dépendances	3	5
Sujet de discussion, lien social	Faire partie d'un groupe	3	5
Passage exclusif difficile	Forcer l'expérimentation/persévérer	3	5
Ambivalence de la e-cig	Multiplier les opinions	3	5
Expérience positive	Multiplier les opinions	3	5
Récréatif	Se faire plaisir	3	5
Aide au sevrage de l'entourage	Se sevrer	3	5
suppression des envies de fumer	Se sevrer	3	5
Moindre dangerosité que la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	3	5
Amélioration progressive de la technologie	Améliorer le système	2	5
Permettre une perte de poids	Se sentir mieux	2	5
Moindre satisfaction nicotinique	Améliorer le système	4	4
Notion d'âge pour le passage exclusif	Avoir une vision générationnelle	4	4
Moindre pouvoir addictif que la cigarette	Diminuer les risques	4	4
Pas d'attrait social	Faire partie d'un groupe	4	4
Importance de la gestuelle	Mimer une consommation de cigarette	4	4
Expérience désagréable si mauvais réglages	Personnaliser son sevrage	4	4
Besoin de formation des vendeurs	Rechercher l'indépendance vis-à-vis des marchés et lobbying	4	4
Sevrage agréable	Se faire plaisir	4	4
Equivalent d'outils d'aide au sevrage traditionnels	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	4	4
Outil thérapeutique	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	4	4
Changement des habitudes de consommation	Bousculer la manière de fumer	3	4

AVIANO Thomas

Aide au sevrage plus rapide	Choisir son sevrage	3	4
Aide au dégoût de la cigarette	Diminuer les risques	3	4
Intérêt pour le passage exclusif	Etre intéressant	3	4
Besoin d'expérimenter pour donner un avis	Passer une étape	3	4
Individualiser l'usage	Personnaliser son sevrage	3	4
Moindre nocivité sur l'environnement direct du fumeur (personne, meuble, bâtiment)	Respecter son environnement	3	4
Socialement acceptable	Respecter son environnement	3	4
Plaisir gustatif	Se faire plaisir	3	4
Bénéfice sur les affections ORL	Se sentir mieux	3	4
Confort	Se sentir mieux	3	4
Apport suffisant en nicotine	Se sevrer	3	4
Vapeur	Se sevrer	3	4
Risque de surconsommation	Sécuriser l'utilisation	3	4
Besoin de simplification du système	Améliorer le système	2	4
Alternative à l'entrée dans le tabac	Diminuer les risques	2	4
Méthode d'entrée dans le tabac non confirmée	Diminuer les risques	2	4
Besoin d'encadrement	Encadrer la consommation	2	4
Besoin d'une méthode pour l'utilisation	Encadrer la consommation	2	4
Besoin de preuve scientifique	Etre informé/conseillé	2	4
Importance de l'information délivrée par le médecin	Etre informé/conseillé	2	4
Difficulté de classement de la e-cig	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	2	4
Peur de l'émergence de nouveaux risques	Sécuriser l'utilisation	2	4
Manque de repères	Améliorer le système	1	4
Pas de demande de sevrage complet	Se sevrer	1	4
Trop de facilité de consommation	Sécuriser l'utilisation	1	4
Mimétisme avec le narguilé	Bousculer la manière de fumer	3	3
Envie de passage exclusif rapide	Choisir son sevrage	3	3
Besoin d'information sur la constitution de la e-cig	Connaitre le système /la e-cig	3	3
Nouvelle addiction	Créer de nouvelles dépendances	3	3
Dégoût du tabac	Diminuer les risques	3	3
Besoin de suivi	Encadrer la consommation	3	3
Echec de l'expérience dans l'entourage	Etre influencé par l'entourage	3	3
Besoin d'information sur les conséquences sanitaires	Etre informé/conseillé	3	3
Obligation d'utilisation de la e-cig	Forcer l'expérimentation/persévérer	3	3
Utilisation initiale difficile	Forcer l'expérimentation/persévérer	3	3
Maintien de la sensation de hit	Mimer une consommation de cigarette	3	3
Mimétisme avec la cigarette	Mimer une consommation de cigarette	3	3
Recherche de mimétisme avec la cigarette	Mimer une consommation de cigarette	3	3

Innovation	Permettre l'engouement	3	3
Choix de la puissance de vapeur	Personnaliser son sevrage	3	3
Choix du dosage nicotiné des liquides	Personnaliser son sevrage	3	3
Difficile d'assumer socialement le passage à la e-cig	Respecter son environnement	3	3
Odeur avantageuse	Respecter son environnement	3	3
Pas d'odeur sur les vêtements	Respecter son environnement	3	3
Consommation moins coupable	Se faire plaisir	3	3
Enthousiasme initial	Se faire plaisir	3	3
plaisir ambivalent	Se faire plaisir	3	3
Plaisir d'utilisation	Se faire plaisir	3	3
Sensation de bien-être	Se sentir mieux	3	3
Méthode d'apport en nicotine	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	3	3
Dangerosité inconnue	Sécuriser l'utilisation	3	3
Utilisation dans les lieux public	Sécuriser l'utilisation	3	3
Aspect technologique plaisant	Améliorer le système	2	3
Besoin d'une évolution vers le naturel	Améliorer le système	2	3
Utilisation possible à tout âge	Avoir une vision générationnelle	2	3
Façon différente de fumer	Bousculer la manière de fumer	2	3
Echec de l'usage mixte	Choisir son sevrage	2	3
Besoin d'un apprentissage à l'utilisation	Connaitre le système /la e-cig	2	3
dépendance à la e-cig	Créer de nouvelles dépendances	2	3
Favorise les rechutes	Créer de nouvelles dépendances	2	3
Maintien d'une dépendance à la nicotine	Créer de nouvelles dépendances	2	3
Besoin d'expertise médicale sur l'objet	Encadrer la consommation	2	3
Besoin de contrôle médical	Encadrer la consommation	2	3
Besoin de traçabilité	Encadrer la consommation	2	3
Comparaison à un médicament	Encadrer la consommation	2	3
Surconsommation initiale	Encadrer la consommation	2	3
Première expérience motivée par l'entourage	Etre influencé par l'entourage	2	3
Besoin d'information sur l'efficacité	Etre informé/conseillé	2	3
Recherche de mimétisme parfait	Mimer une consommation de cigarette	2	3
Avis négatif de la e-cig	Multiplier les opinions	2	3
Plaisir moindre	Multiplier les opinions	2	3
Moindre encombrement	Permettre l'engouement	2	3
Technologie récente	Permettre l'engouement	2	3
Personnaliser l'orientation vers cette méthode	Personnaliser son sevrage	2	3
Disponibilité	Se faire plaisir	2	3
Passage exclusif agréable	Se faire plaisir	2	3
Objet de détente	Se sentir mieux	2	3
Substitut de la cigarette	Se sevrer	2	3
Avis positif comparé à la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	2	3
Besoin de repères	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	2	3

Plaisir différent de la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	2	3
Assumer les risques	Sécuriser l'utilisation	2	3
Danger de l'usage mixte	Sécuriser l'utilisation	2	3
Surconsommation sur la quantité	Sécuriser l'utilisation	2	3
Manque de gout	Améliorer le système	1	3
Besoin de clarification	Etre informé/conseillé	1	3
Communauté	Faire partie d'un groupe	1	3
Maintien des habitudes du fumeur	Mimer une consommation de cigarette	1	3
Avis indécis	Multiplier les opinions	1	3
Désintérêt	Multiplier les opinions	1	3
Sensation de sécheresse buccale	Multiplier les opinions	1	3
Esthétique	Permettre l'engouement	1	3
Apport en nicotine indispensable	Personnaliser son sevrage	1	3
Faible utilité chez les petits fumeurs	Personnaliser son sevrage	1	3
Outil	Se sevrer	1	3
Arômes artificiels	Améliorer le système	2	2
Besoin de produits naturels	Améliorer le système	2	2
Evolution progressive du système	Améliorer le système	2	2
Manque de repères dans la consommation	Améliorer le système	2	2
Plus encombrant que la cigarette	Améliorer le système	2	2
Sensation désagréable de l'utilisation	Améliorer le système	2	2
Technologie contraignante	Améliorer le système	2	2
Désintérêt selon l'âge	Avoir une vision générationnelle	2	2
Tranche d'âge privilégié pour le passage	Avoir une vision générationnelle	2	2
Aspect électronique perturbant	Bousculer la manière de fumer	2	2
Aspect liquide perturbant	Bousculer la manière de fumer	2	2
Gestuelle différente	Bousculer la manière de fumer	2	2
Perte de repère du fumeur	Bousculer la manière de fumer	2	2
Besoin de laisser le choix dans le sevrage	Choisir son sevrage	2	2
Maitrise de sa consommation	Choisir son sevrage	2	2
Usage quotidien	Choisir son sevrage	2	2
Utilisation plus fréquente	Choisir son sevrage	2	2
Connaissance du fonctionnement	Connaitre le système /la e-cig	2	2
Méconnaissance de la technologie	Connaitre le système /la e-cig	2	2
Empêche un sevrage total	Créer de nouvelles dépendances	2	2
Place importante	Créer de nouvelles dépendances	2	2
Balance bénéfique risque favorable	Diminuer les risques	2	2
Moindre nocivité apparente	Diminuer les risques	2	2
Confiance envers un label	Encadrer la consommation	2	2
Nocivité existante	Encadrer la consommation	2	2
Avis de l'entourage	Etre influencé par l'entourage	2	2
Gêne l'entourage	Etre influencé par l'entourage	2	2
Besoin d'études indépendantes	Etre informé/conseillé	2	2
Besoin d'evidence based medecine	Etre informé/conseillé	2	2
Besoin d'information sur les effets sur	Etre informé/conseillé	2	2

le long terme			
Besoin de connaissance de l'impact sur le corps	Etre informé/conseillé	2	2
Besoin de simplicité dans le discours des médecins	Etre informé/conseillé	2	2
Manque d'étude scientifique	Etre informé/conseillé	2	2
Rôle d'information du médecin traitant	Etre informé/conseillé	2	2
Curiosité sur l'usage exclusif	Etre intéressant	2	2
Désintérêt initial	Etre intéressant	2	2
Pourvoyeur d'échanges verbaux	Faire partie d'un groupe	2	2
Banalisation à force d'utilisation	Forcer l'expérimentation/persévérer	2	2
Echec d'expérimentation	Forcer l'expérimentation/persévérer	2	2
envie d'expérimenter	Forcer l'expérimentation/persévérer	2	2
Irritation des VADS au premier usage	Forcer l'expérimentation/persévérer	2	2
Passage exclusif possible	Forcer l'expérimentation/persévérer	2	2
Première expérience difficile	Forcer l'expérimentation/persévérer	2	2
Première expérience positive	Forcer l'expérimentation/persévérer	2	2
Similitude avec les fumeurs	Mimer une consommation de cigarette	2	2
Absence d'avis	Multiplier les opinions	2	2
Tabac plus sain	Multiplier les opinions	2	2
Premier pas vers un sevrage	Passer une étape	2	2
Conformisme	Permettre l'engouement	2	2
Démocratisation	Permettre l'engouement	2	2
Design	Permettre l'engouement	2	2
Gadget	Permettre l'engouement	2	2
Autonomiser l'utilisation	Personnaliser son sevrage	2	2
Choix du gout	Personnaliser son sevrage	2	2
Difficile chez les gros fumeurs	Personnaliser son sevrage	2	2
Privilégier l'usage selon les circonstances	Personnaliser son sevrage	2	2
Sevrage dépend du bon dosage en nicotine	Personnaliser son sevrage	2	2
Usage favorisé en voiture	Personnaliser son sevrage	2	2
Système consumériste	Pousser à la consommation	2	2
Besoin de transparence dans la vente	Rechercher l'indépendance vis-à-vis des marchés et lobbying	2	2
Trop marketing	Rechercher l'indépendance vis-à-vis des marchés et lobbying	2	2
Méthode discrète	Respecter son environnement	2	2
Importance du gout	Se faire plaisir	2	2
Jeu	Se faire plaisir	2	2
Plaisir d'expérimenter	Se faire plaisir	2	2
Plaisir de la nouveauté	Se faire plaisir	2	2
Plaisir du choix du gout	Se faire plaisir	2	2

AVIANO Thomas

Avenir possible de la e-cig	Se pérenniser	2	2
Business éphémère	Se pérenniser	2	2
Meilleure haleine	Se sentir mieux	2	2
Pas d'atteinte respiratoire ressenti	Se sentir mieux	2	2
Récupération des sens gustatif et odorat	Se sentir mieux	2	2
Aide à la dépendance nicotinique	Se sevrer	2	2
Aide au sevrage incomplète	Se sevrer	2	2
Apaisement rapide des envies de tabac	Se sevrer	2	2
Objet de sevrage	Se sevrer	2	2
Préferer le sevrage complet et total	Se sevrer	2	2
Moindre convivialité que la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	2	2
Moindre cout que la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	2	2
Outil supplémentaire dans le sevrage	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	2	2
Peur des effets de la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	2	2
Sensation d'inhalation différente	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	2	2
Besoin de contrôle indépendant	Sécuriser l'utilisation	2	2
Danger de la surconsommation	Sécuriser l'utilisation	2	2
Difficulté du respect des normes de sécurité	Sécuriser l'utilisation	2	2
Doute sur sa nocivité	Sécuriser l'utilisation	2	2
Effets inconnus sur le corps	Sécuriser l'utilisation	2	2
Moyen de sevrage le plus dangereux	Sécuriser l'utilisation	2	2
Produits toxiques composant les liquides	Sécuriser l'utilisation	2	2
Surconsommation en nicotine	Sécuriser l'utilisation	2	2
Vente peu réglementée	Sécuriser l'utilisation	2	2
Aspect tactile de la matière perturbant	Améliorer le système	1	2
Autonomie importante	Améliorer le système	1	2
Besoin d'amélioration esthétique	Améliorer le système	1	2
Dépendance technique	Améliorer le système	1	2
Fragilité de certains système	Améliorer le système	1	2
Liquide artificiels	Améliorer le système	1	2
Utilité uniquement dans le sevrage tabagique complet	Choisir son sevrage	1	2
Comparaison avec une drogue	Créer de nouvelles dépendances	1	2
Aide au maintien du contrôle de la consommation de tabac	Diminuer les risques	1	2
Importance de l'avis médical	Encadrer la consommation	1	2
Problème d'approvisionnement en liquides	Encadrer la consommation	1	2
Toxique	Encadrer la consommation	1	2
Besoin d'information éclairée	Etre informé/conseillé	1	2
Manque de fiabilité des informations	Etre informé/conseillé	1	2
Manque de sensibilisation	Etre informé/conseillé	1	2

Questionnement sur l'utilité thérapeutique	Etre informé/conseillé	1	2
Objectif du passage exclusif	Etre intéressant	1	2
Moindre cout à long terme	Faire des économies	1	2
Médiatisation importante	Faire partie d'un groupe	1	2
Première expérience problématique	Forcer l'expérimentation/persévérer	1	2
Réticence initiale sur l'usage	Forcer l'expérimentation/persévérer	1	2
Utilisation initiale forcée	Forcer l'expérimentation/persévérer	1	2
Avis partagé	Multiplier les opinions	1	2
Faible intérêt initial	Multiplier les opinions	1	2
Méthode convaincante	Multiplier les opinions	1	2
Besoin d'un élément déclencheur	Passer une étape	1	2
Objet du quotidien	Permettre l'engouement	1	2
Réglages en fonction des besoins	Personnaliser son sevrage	1	2
Utilisation majoritaire par des fumeurs	Prévenir une consommation de tabac	1	2
Besoin d'objectivité médicale	Rechercher l'indépendance vis-à-vis des marchés et lobbying	1	2
Moyen de sevrage non pérenne	Se pérenniser	1	2
Image positive sur la santé	Se sentir mieux	1	2
Récupération du souffle	Se sentir mieux	1	2
Utilisation favorisée par les bénéfices santé	Se sentir mieux	1	2
Diminution progressive de consommation de e-cig	Se sevrer	1	2
Moyen de sevrage adapté	Se sevrer	1	2
Pas dans le sevrage	Se sevrer	1	2
Chimie différente de la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	2
Faciliter l'accès par rapport à la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	2
Gout différent de la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	2
Importance de l'explication des différences avec la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	2
Moindre contrainte que la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	2
Moins de produits toxiques que dans la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	2
Outil non thérapeutique	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	2
Accident	Améliorer le système	1	1
Améliorer les matériaux	Améliorer le système	1	1
Besoin de repère temporel dans l'usage	Améliorer le système	1	1
Besoin de revenir à une utilisation simple	Améliorer le système	1	1
Composition des liquides partiellement naturelle	Améliorer le système	1	1
Facilité de recharge	Améliorer le système	1	1

AVIANO Thomas

Fiable	Améliorer le système	1	1
Image chimique négative	Améliorer le système	1	1
Inefficace	Améliorer le système	1	1
Inefficace sur les envies de fumer	Améliorer le système	1	1
Liquide nocif pour l'environnement	Améliorer le système	1	1
Maintenance du système contraignante	Améliorer le système	1	1
Manque d'autonomie	Améliorer le système	1	1
Manque de luxe	Améliorer le système	1	1
Mimétisme total utopique	Améliorer le système	1	1
Moindre fiabilité des systèmes	Améliorer le système	1	1
Objet imposant	Améliorer le système	1	1
Packaging non attrayant	Améliorer le système	1	1
Peur de vices cachés	Améliorer le système	1	1
Présence d'additifs	Améliorer le système	1	1
Simplicité d'utilisation	Améliorer le système	1	1
Simplifier les goûts	Améliorer le système	1	1
Vapeur épaisse	Améliorer le système	1	1
Bénéfice santé secondaire avec l'âge	Avoir une vision générationnelle	1	1
Choc générationnel	Avoir une vision générationnelle	1	1
Notion de majorité pour le passage	Avoir une vision générationnelle	1	1
Bruit différent	Bousculer la manière de fumer	1	1
Destabilisant	Bousculer la manière de fumer	1	1
Mimétisme avec le cannabis	Bousculer la manière de fumer	1	1
Packaging perturbant	Bousculer la manière de fumer	1	1
Peur	Bousculer la manière de fumer	1	1
Réflexe	Bousculer la manière de fumer	1	1
Sensation différente de la cigarette	Bousculer la manière de fumer	1	1
Utilisation différente de la cigarette	Bousculer la manière de fumer	1	1
Aide au sevrage progressif en nicotine	Choisir son sevrage	1	1
choix de la taille du système	Choisir son sevrage	1	1
Éviter le gout tabac	Choisir son sevrage	1	1
Expérimentation hasardeuse	Choisir son sevrage	1	1
Expérimentation réfléchie	Choisir son sevrage	1	1
Liquide aromatisé	Choisir son sevrage	1	1
Passage immédiat possible	Choisir son sevrage	1	1
Usage non quotidien	Choisir son sevrage	1	1
Besoin d'information sur le contenu de l'aérosol	Connaitre le système /la e-cig	1	1
Besoin d'information sur les différents systèmes	Connaitre le système /la e-cig	1	1
Besoin d'information technique de base	Connaitre le système /la e-cig	1	1
Comparaison à un stylo	Connaitre le système /la e-cig	1	1
Composants utilisé en pharmaceutique	Connaitre le système /la e-cig	1	1
Connaissance basique sur la composition des liquides	Connaitre le système /la e-cig	1	1
Connaissance du cout	Connaitre le système /la e-cig	1	1
Connaissance globale du fonctionnement	Connaitre le système /la e-cig	1	1
Connaissance visuelle de la e-cig	Connaitre le système /la e-cig	1	1

Contenu de l'aérosol inconnu	Connaitre le système /la e-cig	1	1
Découverte à l'étranger	Connaitre le système /la e-cig	1	1
Inconnu	Connaitre le système /la e-cig	1	1
inhalation de corps étranger	Connaitre le système /la e-cig	1	1
Produits aqueux	Connaitre le système /la e-cig	1	1
Questionnement sur l'objet	Connaitre le système /la e-cig	1	1
Addiction identique à la cigarette	Créer de nouvelles dépendances	1	1
Crainte de la dépendance	Créer de nouvelles dépendances	1	1
Danger du plaisir	Créer de nouvelles dépendances	1	1
Indispensable	Créer de nouvelles dépendances	1	1
Jeux négatif avec la fumée	Créer de nouvelles dépendances	1	1
Pas un moyen de transition	Créer de nouvelles dépendances	1	1
Persistence de l'utilisation	Créer de nouvelles dépendances	1	1
Peur du manque de l'objet	Créer de nouvelles dépendances	1	1
Produit chimique	Créer de nouvelles dépendances	1	1
Rechute si arrêt de production	Créer de nouvelles dépendances	1	1
Reprise de la e-cig plus difficile	Créer de nouvelles dépendances	1	1
Risque de mésusage	Créer de nouvelles dépendances	1	1
Aide à contrôler la consommation de tabac	Diminuer les risques	1	1
Diminution de la consommation de tout type de tabac	Diminuer les risques	1	1
Moindre nocivité que tous les moyens de fumer	Diminuer les risques	1	1
Moindre nocivité selon les médias	Diminuer les risques	1	1
Moindre odeur	Diminuer les risques	1	1
Moindre toxicité	Diminuer les risques	1	1
Moindre toxicité broncho-pulmonaire	Diminuer les risques	1	1
Nocivité moindre de la vapeur	Diminuer les risques	1	1
Passage exclusif avantageux	Diminuer les risques	1	1
Produits toxique en faible nombre	Diminuer les risques	1	1
Besoin d'être guidé	Encadrer la consommation	1	1
Besoin d'objectif	Encadrer la consommation	1	1
Besoin de brider l'utilisation	Encadrer la consommation	1	1
Besoin de contrôle de la vente	Encadrer la consommation	1	1
Besoin de législation identique à la cigarette	Encadrer la consommation	1	1
Comparaison à un placebo	Encadrer la consommation	1	1
Comparaison avec le sevrage par subutex	Encadrer la consommation	1	1
Confiance en l'expertise médicale	Encadrer la consommation	1	1
Consommation chez les non-fumeurs	Encadrer la consommation	1	1
Consommation piègeuse	Encadrer la consommation	1	1
Législation différente de la cigarette	Encadrer la consommation	1	1
Limite de consommation à instaurer	Encadrer la consommation	1	1
Ne déclenche pas les détecteurs de fumée	Encadrer la consommation	1	1
Nocivité de la surconsommation sur la durée	Encadrer la consommation	1	1
Planning de sevrage	Encadrer la consommation	1	1

AVIANO Thomas

Politique de santé à améliorer sur la e-cig	Encadrer la consommation	1	1
Prescription médicale	Encadrer la consommation	1	1
Uniquement pour les fumeurs	Encadrer la consommation	1	1
Curiosité de l'entourage pour la méthode	Etre influencé par l'entourage	1	1
Influence de l'avis des consommateurs	Etre influencé par l'entourage	1	1
Influence de l'avis du médecin traitant	Etre influencé par l'entourage	1	1
Influence de l'entourage dans le passage exclusif	Etre influencé par l'entourage	1	1
Influence de l'entourage pour arrêter la e-cig	Etre influencé par l'entourage	1	1
Influence des médias	Etre influencé par l'entourage	1	1
Sensibilisation par les utilisateurs	Etre influencé par l'entourage	1	1
Besoin d'être conforté	Etre informé/conseillé	1	1
Besoin d'harmonisation des informations	Etre informé/conseillé	1	1
Besoin d'information auprès d'avis spécialisé	Etre informé/conseillé	1	1
Besoin d'information sur les bienfaits éventuels	Etre informé/conseillé	1	1
Besoin d'information sur les preuves scientifiques	Etre informé/conseillé	1	1
Besoin de cohérence dans les discours des médecins	Etre informé/conseillé	1	1
Besoin de connaître la place de la e-cig	Etre informé/conseillé	1	1
Besoin de consultation dédiée	Etre informé/conseillé	1	1
Comparaison aux risques non fondés des vaccins	Etre informé/conseillé	1	1
Connaître l'évolution de la e-cig	Etre informé/conseillé	1	1
Connaître l'impact sur le budget	Etre informé/conseillé	1	1
Insuffisamment abordée par les médecins	Etre informé/conseillé	1	1
Manque d'information sur la fonction de la e-cig	Etre informé/conseillé	1	1
Manque de constat	Etre informé/conseillé	1	1
Intérêt en outil de transition	Etre intéressant	1	1
Intérêt progressif pour la e-cig	Etre intéressant	1	1
Intérêt si problème de santé	Etre intéressant	1	1
Utilité si sevrage total non voulu	Etre intéressant	1	1
Cout initial important	Faire des économies	1	1
Moindre coût des liquides	Faire des économies	1	1
Moindre cout que les tubes	Faire des économies	1	1
Enjeu économique	Faire du commerce	1	1
Manque de Taxation entraine un manque d'information	Faire du commerce	1	1
Marketing attractif	Faire du commerce	1	1
Peur d'une taxation future par l'état	Faire du commerce	1	1
Communication grandissante	Faire partie d'un groupe	1	1
Forte médiatisation des accidents	Faire partie d'un groupe	1	1
Maintien d'une ambiance de fumeur	Faire partie d'un groupe	1	1

AVIANO Thomas

Moindre attrait social	Faire partie d'un groupe	1	1
Outil de sociabilisation moindre que la cigarette	Faire partie d'un groupe	1	1
Ouverture du lien social vers les non fumeurs	Faire partie d'un groupe	1	1
Partage d'expérience	Faire partie d'un groupe	1	1
Deuxième expérience concluante	Forcer l'expérimentation/persévérer	1	1
Difficulté initiales non rédhibitoire	Forcer l'expérimentation/persévérer	1	1
Envie de persévérer dans l'usage	Forcer l'expérimentation/persévérer	1	1
Première expérience agréable	Forcer l'expérimentation/persévérer	1	1
Première expérience négative	Forcer l'expérimentation/persévérer	1	1
Première expérience perturbante	Forcer l'expérimentation/persévérer	1	1
Sensation de nocivité initiale	Forcer l'expérimentation/persévérer	1	1
Aspect identique à la cigarette	Mimer une consommation de cigarette	1	1
Garde la mauvaise image de fumer	Mimer une consommation de cigarette	1	1
Avis médicaux divergeants	Multiplier les opinions	1	1
Avis négatif chez les non-fumeurs	Multiplier les opinions	1	1
Désintérêt de l'évolution de la e-cig	Multiplier les opinions	1	1
Désintérêt pour le fonctionnement	Multiplier les opinions	1	1
Difficulté de se faire un avis	Multiplier les opinions	1	1
Effet indésirable intestinal	Multiplier les opinions	1	1
effet laxatif	Multiplier les opinions	1	1
Inutilité du vapotage sans nicotine	Multiplier les opinions	1	1
Moindre solidarité entre utilisateurs	Multiplier les opinions	1	1
Peu adapté	Multiplier les opinions	1	1
Étape vers un sevrage tabagique	Passer une étape	1	1
Importance de la motivation	Passer une étape	1	1
Accessoire	Permettre l'engouement	1	1
cool	Permettre l'engouement	1	1
Développement comercial	Permettre l'engouement	1	1
Ludique	Permettre l'engouement	1	1
Modernité	Permettre l'engouement	1	1
Signe de notoriété	Permettre l'engouement	1	1
système surprenant	Permettre l'engouement	1	1
Besoin de réglages en fonction des liquides	Personnaliser son sevrage	1	1
Besoin du bon réglage en nicotine	Personnaliser son sevrage	1	1
Choix de son appareil	Personnaliser son sevrage	1	1
Choix des systèmes	Personnaliser son sevrage	1	1
Idée du réglage plaisante	Personnaliser son sevrage	1	1
Pas de rythme d'utilisation défini	Personnaliser son sevrage	1	1
Personnalisation du dosage en nicotine	Personnaliser son sevrage	1	1

AVIANO Thomas

Personnalisation extrême du système	Personnaliser son sevrage	1	1
Personnaliser l'objet	Personnaliser son sevrage	1	1
Privilégier l'usage en société	Personnaliser son sevrage	1	1
Réglable	Personnaliser son sevrage	1	1
Sevrage dépend de la bonne balance vapeur et nicotine	Personnaliser son sevrage	1	1
Utilisation en continu	Personnaliser son sevrage	1	1
Envie de sponsoring	Pousser à la consommation	1	1
Marché croissant	Pousser à la consommation	1	1
Aspect dissuasif pour l'entrée dans le tabac	Prévenir une consommation de tabac	1	1
Eviter l'entrée de l'entourage dans la cigarette	Prévenir une consommation de tabac	1	1
Maintien dans le domaine public	Rechercher l'indépendance vis-à-vis des marchés et lobbying	1	1
Maintien de la vente libre	Rechercher l'indépendance vis-à-vis des marchés et lobbying	1	1
Méfiance du marketing	Rechercher l'indépendance vis-à-vis des marchés et lobbying	1	1
Baisse de la tolérance d'utilisation dans les lieux public clos	Respecter son environnement	1	1
Baisse du tabagisme passif des mineurs	Respecter son environnement	1	1
Dérive de l'utilisation en intérieur	Respecter son environnement	1	1
Encourage le sevrage de l'entourage	Respecter son environnement	1	1
Comparaison à un bonbon	Se faire plaisir	1	1
Douceur de l'inhalation	Se faire plaisir	1	1
Loisir	Se faire plaisir	1	1
Permettre d'autres activités	Se faire plaisir	1	1
Plaisir	Se faire plaisir	1	1
plaisir du gout	Se faire plaisir	1	1
Plaisir moins dangereux pour la santé	Se faire plaisir	1	1
Plaisir olfactif	Se faire plaisir	1	1
Faible démocratisation initiale	Se pérenniser	1	1
Pas d'avenir	Se pérenniser	1	1
Amélioration de la qualité de vie	Se sentir mieux	1	1
Bénéfice secondaire immédiat	Se sentir mieux	1	1
Bénéfice sur la mobilité	Se sentir mieux	1	1
Donne bonne conscience	Se sentir mieux	1	1
Gout agréable	Se sentir mieux	1	1
Inhalation agréable	Se sentir mieux	1	1
Irritation VADS et bronchique	Se sentir mieux	1	1
Méthode satisfaisante	Se sentir mieux	1	1
Objet d'estime de soi	Se sentir mieux	1	1
Possible bénéfice santé	Se sentir mieux	1	1
Prendre soin de soi	Se sentir mieux	1	1
Rapidité des effets bénéfiques	Se sentir mieux	1	1
Recherche d'un bénéfice santé	Se sentir mieux	1	1
Récupération de l'odorat	Se sentir mieux	1	1
Second souffle	Se sentir mieux	1	1

AVIANO Thomas

Aide	Se sevrer	1	1
Aide au maintien du sevrage	Se sevrer	1	1
Aide psychologique	Se sevrer	1	1
Efficacité sur les envies simples de cigarette	Se sevrer	1	1
Effort de sevrage	Se sevrer	1	1
Moindre dépendance au tabac	Se sevrer	1	1
Moyen efficace de sevrage	Se sevrer	1	1
Objectif du sevrage complet et total	Se sevrer	1	1
Pas de demande de sevrage initiale	Se sevrer	1	1
Sensation de sevrage total	Se sevrer	1	1
Substitut au manque de cigarette	Se sevrer	1	1
Substitut en nicotine	Se sevrer	1	1
Apport nicotiné identique aux autres substituts traditionnels	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Apport nicotiné identique aux gommes	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Comparaison à une pipe	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Dangerosité identique aux patchs	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Ersatz de la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Identique à la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Lien avec la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Meilleur que la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Meilleur standing que la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Moins d'inconvénients que la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Nocivité plus importante que les moyens d'aide au sevrage	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Place secondaire dans l'aide au sevrage	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Plaisir identique à la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Plus agréable que la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Sensation de fumer identique	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Sensation insuffisante par rapport à la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Toxicité identique à la cigarette	Se situer par rapport à la cigarette et aux systèmes de sevrage	1	1
Besoin d'un cadre législatif	Sécuriser l'utilisation	1	1
Besoin d'un cadre législatif international	Sécuriser l'utilisation	1	1
Besoin de confiance	Sécuriser l'utilisation	1	1
Besoin de réglementation	Sécuriser l'utilisation	1	1
Danger de la rapidité de	Sécuriser l'utilisation	1	1

AVIANO Thomas

développement			
Dangereuse	Sécuriser l'utilisation	1	1
Existence d'une norme pour les liquides	Sécuriser l'utilisation	1	1
Législation floue	Sécuriser l'utilisation	1	1
Législation sur l'âge nécessaire	Sécuriser l'utilisation	1	1
Législation sur la composition des liquides	Sécuriser l'utilisation	1	1
Manque d'interdit	Sécuriser l'utilisation	1	1
Manque de confiance envers la e-cig	Sécuriser l'utilisation	1	1
Peur du surdosage en nicotine	Sécuriser l'utilisation	1	1
Précaution à prendre	Sécuriser l'utilisation	1	1
Qualité négligée au profit de la quantité	Sécuriser l'utilisation	1	1
Risque de consommation des non fumeurs	Sécuriser l'utilisation	1	1
Utilisation frauduleuse possible	Sécuriser l'utilisation	1	1

AUTEUR : Nom : AVIANO

Prénom : Thomas

Date de Soutenance : Jeudi 14 Décembre 2017

Titre de la Thèse : De la cigarette manufacturée à la cigarette électronique : Ressenti des patients sur un usage exclusif en soins primaires

Thèse - Médecine - Lille 2017

Cadre de classement : Addictologie

DES + spécialité : Médecine générale

Mots-clés : cigarette électronique, étude qualitative, pas de demande de sevrage total, soins primaires, usage exclusif

Résumé :

Contexte : Le tabac décime la population mondiale. Nous suivons les recommandations et avons des outils pour lutter contre ce fléau. Malgré tout, le sevrage tabagique stagne depuis une dizaine d'années en France. Depuis, la cigarette électronique a fait son apparition. Plusieurs études ont montré sa moindre nocivité par rapport à la cigarette, mais un bénéfice sur la santé découle d'une exclusion totale du tabac. Il existe plus de 22,5 millions de fumeurs en France et seulement 1,3% ont un usage exclusif de la cigarette électronique. L'objectif de ce travail était d'adapter notre discours en fonction du ressenti des patients sur l'usage exclusif de la cigarette électronique.

Méthode : Etude qualitative par théorisation ancrée à l'aide de 14 entretiens compréhensifs et semi-dirigés chez des fumeurs, vapo-fumeurs et vapoteurs exclusifs.

Résultats : Six concepts se démarquent. Aborder la cigarette électronique dans le sevrage tabagique avec le choix de personnaliser son système pour mimer au mieux la cigarette. Favoriser la communication en informant le plus fidèlement possible nos patients sur les données scientifiques concernant le système et ses répercussions comparés à la cigarette. Parler des conséquences sanitaires: de la diminution des risques à la création de nouvelles dépendances. Mettre en place un encadrement médico-légal avec un suivi en individualisant le passage exclusif. Permettre un apprentissage de l'utilisation et expliquer le fonctionnement de l'objet. Parler des enjeux économiques: des commerces à réglementer ou éviter, aux économies que la consommation engendre. Préférer un sevrage total ou à défaut un usage exclusif chez les fumeurs sans demande de sevrage.

Conclusion : La majorité des fumeurs et utilisateurs mixtes sans demande de sevrage total sont intéressés par cette méthode et ont un ressenti positif. Il est possible de favoriser leur passage exclusif dans une recherche de diminution des risques.

Composition du Jury :

Président : Professeur Benoît WALLAERT

Assesseurs : Professeur Olivier COTTENCIN, Professeur Patrick LEROUGE, Docteur Fadi AWADA

Directeur de thèse : Professeur Patrick LEROUGE