

Sommaire

Introduction	P 2
Matériel et méthode	P 5
Résultats	P 7
Discussion	P 21
Conclusion	P 23
Références bibliographiques	P 24
Figure	P 26
Tableaux	P 27
Annexes :	
Test de Fagerström	P 33
Formulaire d'information	P 34
Verbatims d'entretiens	P 36

Introduction

Le tabagisme restait encore en 2019 la 1^{ère} cause de mortalité évitable en France (1). Devant l'augmentation de l'espérance de vie, la diminution de la morbi-mortalité est un enjeu de santé publique afin d'éviter une perspective démographique catastrophique. Le tabagisme a persisté malgré les thérapeutiques de sevrage existantes. Les coûts des soins et sur le travail en lien avec le tabagisme ont été non négligeables (2).

La cigarette électronique (e-cigarette) a fait son apparition en France depuis une dizaine d'années. Les premiers dispositifs étaient assez basiques. Ils n'avaient pas obtenu un grand succès auprès de la population. Une amélioration technique a été réalisée afin de répondre plus précisément aux attentes des utilisateurs.

C'est un système sans combustion. Lorsque l'aspiration est détectée, la résistance se déclenche. Elle chauffe un liquide (e-liquide) qui produit de la vapeur. L'aérosol peut être inhalé (figure 1). Le liquide est composé de propylène-glycol, de glycérine végétale et parfois de nicotine à concentrations variables.

Des normes de fabrication n'ont pas été définies pour les produits de vapotage. Ceux vendus sur internet n'étaient pas toujours conformes à ce qui était écrit sur la boîte (2). En France depuis 2014, selon une directive européenne, l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) est chargée de surveiller les produits de vapotage. Les déclarations des fabricants concernant la composition, les émissions et les données toxicologiques des ingrédients sont recueillis et analysés avant leurs commercialisations (3). Cette analyse est faite avec les connaissances scientifiques actuelles. Ils sont considérés comme des produits de consommation courante. La e-cigarette et leur recharge pourraient relever de la réglementation du médicament (selon l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé) mais aucun fabricant n'a déposé de demande d'autorisation de mise sur le marché. (4).

Depuis 2015, les nouvelles e-cigarettes sont commercialisées dans des boutiques spécialisées. Selon le baromètre santé de l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES) de 2014 incluant des personnes de 15 à 75 ans qui utilisaient la cigarette électronique depuis au moins 1 mois : 6% de la population utilisait la e-cigarette (3 millions de personnes) ; 57,3% l'utilisait quotidiennement. Les fumeurs de tabac ont été les principaux utilisateurs. Selon l'INPES, 75% des utilisateurs étaient des fumeurs réguliers, 8,4% étaient des fumeurs occasionnels et 0,9% des anciens fumeurs qui utilisaient exclusivement la e-cigarette. Le but était d'effectuer un sevrage tabagique soit en réduisant ou en arrêtant le tabac (5).

En 2014, des premières recommandations ont été établies par les autorités sanitaires françaises.

La Haute Autorité de Santé informait que la e-cigarette n'était pas recommandée comme outil d'aide au sevrage tabagique. Son efficacité et son innocuité n'avaient pas été suffisamment évaluées. Elle considérait que sa toxicité était beaucoup moins forte qu'une cigarette. Son utilisation chez un fumeur qui avait commencé àvapoter et qui voulait arrêter de fumer ne devait pas être découragée (6). Le Haut Conseil de la Santé Publique précisait que la e-cigarette pouvait être considérée comme un outil d'aide au sevrage tabagique pour les populations fumeuses désireuses d'arrêter leur consommation de tabac. Elle constituait un outil de réduction du risque lié au tabac si elle était utilisée sans être associée au tabac (4).

En 2016, l'Institut National du Cancer précisait que passer du tabac à la e-cigarette réduisait substantiellement les principaux risques pour la santé (7).

Depuis des études à court terme ont été réalisées.

Un article publié en 2017 par une polyclinique universitaire suisse précisait que les e-cigarettes contenaient des substances potentiellement cardio-toxiques. Ces concentrations étaient inférieures à celles des cigarettes classiques. L'effet cardiovasculaire était difficile à évaluer et dépendait du type d'appareil utilisé et de son mode de consommation (8).

En 2018, deux articles sont parus. Une revue de la littérature faite par un laboratoire universitaire de biologie chinois a analysé des études in vitro sur les conséquences de l'exposition aux composants de la e-cigarette. L'analyse de l'exposition des systèmes d'organes rapportait des risques mutagène, cancérigène et génotoxique. La revue a rappelé que comme les cigarettes, les e-cigarettes pouvaient induire des effets toxiques sur le corps humain, en particulier sur le système respiratoire (9). Une autre étude américaine a publié le cas d'une patiente de 40 ans atteinte d'une pneumonie franche lobaire aigue liée à l'utilisation de la cigarette électronique (PFLA). Une revue de la littérature a aussi été effectuée. Neuf autres cas d'effets indésirables sur le système pulmonaire en lien avec la cigarette électronique ont été retrouvés (10).

La communauté scientifique médicale est divisée sur l'utilisation de la cigarette électronique. Les organisations gouvernementales sont en attente pour rédiger des recommandations. La majorité des études se sont concentrées sur la sécurité de la e-cigarette et son efficacité dans le sevrage tabagique comparée aux substituts nicotiniques (11).

Les habitudes comportementales sont restées des composantes importantes de l'utilisation de la cigarette classique (gestuelle, production de fumée). Un besoin de nouveaux substituts pour arrêter de fumer a persisté. Ils devraient cibler les composantes physiologiques et comportementales du tabagisme. Les aspects positifs de la cigarette électronique seront aussi à prendre en compte dans la balance bénéfices-risque.

L'objectif de cette étude était de comprendre les éventuels bénéfices ressentis de la cigarette électronique dans le sevrage tabagique chez les patients qui avaient une forte ou moyenne dépendance au tabac.

Matériel et méthodes

Cette étude était qualitative (12,13).

Critères d'inclusion :

L'étude ciblait des femmes ou des hommes de plus de 25 ans avec une dépendance forte ou moyenne au tabac. La dépendance a été estimée par un le test de Fagerström (14) et utilisé avant chaque entretien. Lorsque les personnes avaient un score supérieur ou égal à 5, l'entretien pouvait démarrer. Toutes les patientes et tous les patients avaient choisi d'utiliser la cigarette électronique comme technique exclusive de sevrage tabagique. La durée minimum d'utilisation de la cigarette électronique était de 3 mois.

La stratégie d'échantillonnage recherchait une variation maximale.

Des variables ont été identifiées et réparties en classes comme suit : l'âge (25-40 ans ; 41-55 ans ; 56-70 ans), le sexe (femme ; homme), nombre de tentatives d'arrêt du tabac (0 fois ; 1-10 fois ; > 10 fois), nombre de substituts nicotiniques ou autres techniques déjà utilisés (aucun ; 1-4 substituts ; autres techniques), nombre d'années d'utilisation de la cigarette électronique (3-12 mois ; 13-24 mois ; > 2 ans).

Dans cette dernière classe citée (nombre d'années d'utilisation), la durée concernait seulement celle des nouvelles cigarettes électroniques.

Les participants ont été recrutés parmi les patients d'un cabinet de médecine générale à Orange (Vaucluse) et parmi ceux de la consultation de pneumologie du Centre Hospitalier Henri Duffaut à Avignon.

Les participants étaient informés de l'étude par leur médecin (généraliste ou pneumologue). Il le faisait soit directement lors de la consultation, soit par téléphone. Un formulaire d'information était remis aux personnes avant de débiter l'entretien pour leur spécifier ces détails. Chaque participant a rempli un formulaire de consentement écrit.

Des entretiens individuels semi-structurés d'une durée de 20 à 30 minutes ont été réalisés par le chercheur avec les personnes incluses. Ils se sont déroulés dans les cabinets médicaux de médecine générale et pneumologie entre mai et juin 2019. Le guide d'entretien a été élaboré pour répondre à la question de recherche (tableaux 1 et 1bis).

Les entretiens étaient enregistrés sur un dictaphone afin de faciliter la retranscription. Ils ont été anonymisés.

La méthode d'analyse des données utilisée était la théorisation ancrée.

L'étude a été clôturée deux entretiens après la saturation des données.

Un double codage a été réalisé par une personne extérieure à l'étude.

Résultats

La saturation des données a été obtenue pour les codes axiaux au bout de neuf entretiens. Afin de contrôler la saturation des données deux entretiens supplémentaires ont été effectués.

Les patients répondant aux critères d'inclusion et ayant acceptés de réaliser les entretiens étaient au nombre de 11 personnes. Les caractéristiques de l'échantillon ont été détaillées dans le tableau 2. Deux personnes de l'échantillon appartenaient à l'entourage proche du chercheur.

Les entretiens ont duré en moyenne entre 20 et 30 minutes chacun.

L'analyse des résultats a permis de distinguer 5 thèmes. Elles sont présentées dans le tableau 3.

Les ressentis positifs

L'absence de mauvaise odeur de tabac a été fortement appréciée. Pour eux-mêmes, leurs vêtements ou dans leurs voitures.

Participant 1 (P1) : *c'est surtout pour mes vêtements, j'ai senti tout de suite la différence*

P2 : *ça pue moins*

P3 : *le gros avantage effectivement c'est de ne plus avoir cette odeur de tabac froid sur la peau, sur les vêtements*

P4 : *la voiture elle sent plus le tabac froid*

Les participants ont exprimé l'absence de sensation de manque de nicotine.

P6 : l'effet de manque ou de quoi que ce soit, tu le ressens beaucoup moins

*P7 : c'est par période ... quand je vois des gens fumer ou que je sens l'odeur du
tabac*

*P9 : ah non quand je les vois pas du tout, pas du tout, mais alors je n'ai pas du tout
envie de prendre une cigarette*

Un sentiment d'efficacité a été perçu par plusieurs patients.

P3 : j'aurais pas réussi à m'arrêter sans c'est sûr

*P6 : j'ai fumé une cigarette fin septembre (il y a 9 mois) ... depuis je n'ai plus fumé
une seule cigarette (reprend son souffle)*

Un sentiment de gêne diminué lorsque la cigarette électronique était utilisée en présence d'autres personnes.

P1 : on est moins gêné de l'utiliser, parce que ça sent pas

*P6 : j'étais toujours embêté de faire attention où je fumais, même chez moi ... avec
(mon copain) pour pas le déranger non plus, là l'avantage c'est que là j'embête plus
personne*

La cigarette électronique a été appréciée pour sa facilité d'utilisation, perçue comme rassurante.

*P1 : quand vous avez envie de tirer une taff vous pouvez le faire, vous avez juste
qu'à ... une cigarette une fois que vous l'avez, vous êtes obligé de la garder*

*P11 : c'est-à-dire que je peux prendre une latte, la poser ... et passer 2h ou c'est
terminé ... une cigarette vous l'allumez, faut la finir, on se sent obligé ... on l'a payé*

*P7 : je l'ai dans le sac même quand je ne l'utilise pas, je sais que je peux avoir ma
dose de nicotine*

De pouvoir utiliser la e-cigarette peu importe l'activité en cours.

*P8 : pouvoir regarder une série en fumant (rires) sans avoir à couper pour sortir
fumer une clope*

*P2 : elle ne s'éteint pas ! Et donc, on peut l'utiliser à tout moment, la poser, s'affairer
sur une autre chose et puis la reprendre*

La même gestuelle était gardée avec la cigarette électronique. A la fois dans sa manipulation mais aussi par l'expiration de la vapeur produite.

P2 : c'est actif ...je fais quelque chose

*P11 : il y a quand même le geste, j'ai quand même la fumée, donc tout ça me
rappelle le tabac*

Elle permettait d'avoir moins de matériel avec soi (pas de paquet, briquet).

P2 : pouvoir m'en servir sans avoir à allumer, me servir d'un briquet

P8 : c'est d'un confort, y'a pas besoin d'aller en permanence racheter des cigarettes

Les différents réglages proposés pour les e-cigarettes ont été appréciés (intensité d'aspiration, quantité de vapeur expirée).

*P5 : on peut régler l'intensité si vraiment on est en manque de nicotine, on peut
régler l'intensité et avoir plus de fumée si jamais c'est la fumée qui manque dans la
gorge*

*P7 : je peux augmenter quand je suis un peu stressée au niveau boulot ... hop
j'accélère un petit peu quand je vois par exemple que je vais partir en réunion ...*

*j'augmente un petit peu pour prendre ma dose et pour que je puisse faire la réunion
... Suivant les endroits justement ... tu baisses le niveau pour que justement ça
fasse moins de fumée*

*P8 : on peut ajuster sa puissance de chauffe et son débit d'air, donc le ressenti en
bouche, enfin en gorge surtout ... suivant le début de la journée ou la fin ... on peut
tout ajuster et ça c'est très très très pratique*

Le design de certaines cigarettes électroniques (couleurs, formes).

*P9 : y'en a des toutes petites, oui c'est sympa il y a des couleurs... ça peut être joli
aussi par rapport à une cigarette*

Le e-liquide a aussi été perçu comme un facteur agréable.
En ce qui concerne les goûts, ils étaient meilleurs.

P3 : par rapport au tabac déjà ça a meilleur goût

Les parfums étaient aussi variés.

P5 : déjà on peut mettre les parfums qu'on veut

La durée d'utilisation d'un flacon d'e-liquide qui était plus longue que celle d'un paquet de cigarette classique.

*P8 : un flacon ça dure longtemps ... du moment qu'on a de l'énergie dans sa
batterie... tout le temps qu'on veut*

La maîtrise du dosage de nicotine dans les e-liquides a été appréciée. Les personnes interrogées ont ajusté leur taux de nicotine avec des flacons de concentrations variables.

P6 : j'ai bien vu qu'on pouvait doser le dosage de nicotine, le régler comme on voulait...

Comme j'ai commencé à réduire mon taux ... je m'étais pris au jeu, j'étais content de ça

P9 : quand j'étais un peu énervé ou que je savais que j'étais un peu dans des périodes, je pouvais mettre un peu plus de nicotine ou la descendre ... gérer... avoir le dessus sur cette nicotine

Le côté financier a été aussi perçu comme très agréable car l'utilisation de cigarette électronique était plus économique que la cigarette classique.

P3 : au point de vu investissement c'est quand même conséquent ... mais après par rapport le prix d'une cartouche maintenant ...

P4 : même si on achète les liquides les plus chers ... ça reviendrait quand même moins cher

P5 : et puis financier ... ça coûte beaucoup beaucoup moins cher

P8 : le coût est divisé par 8

P11 : alors la vapote j'ai dû la payer 60 euros ... 3 flacons c'est 20 euros... le calcul il est vite fait ... 40 euros par mois bon ...

La qualité de vie en général plus agréable a été rapporté avec l'e-cigarette.

P1 : déjà la qualité de vie c'est sympa

Comparaison avec les substituts nicotiniques

Les substituts nicotiniques ont été commentés par les personnes les ayant déjà testés.

. Comparaison avec les gommes

La e-cigarette était considérée comme plus efficace.

P2 : quand je vapote je sens quand même ... une compensation ...

Chercheur : que vous ne ressentiez pas avec ... mêmes avec les dosages ...

P2 : non, non, non

P5 : j'en prenais plusieurs parce que ça faisait rien

Le goût était meilleur.

P8 : les gommes ... c'était dégueulasse en bouche

P11 : les gommes c'est ...pas bon... j'avais été déçu

Il n'y a pas de mastication.

P1 : J'ai jamais été un gros mâchouilleur

P9 : pour moi c'était mieux ... que d'avoir des Nicorettes toute la journée dans la bouche

Il n'y avait pas d'effets secondaires comme l'hypersialorrhée, des céphalées ou un picotement buccal.

P5 : ça fait saliver et c'est tout ... ça me faisait tourner la tête

P11 : *alors au goût ... ça pique*

. Comparaison avec les patchs ou timbres

Il y avait conservation de la gestuelle de la cigarette.

P8 : *au manque de nicotine se rajoutait le manque du geste*

L'efficacité a été plus importante.

P8 : *les patchs j'avais toujours le manque de cigarette*

Il n'y avait pas d'effets secondaires comme des érythèmes ou une tachycardie.

P5 : *les patchs ça me faisait des plaques rouges*

P6 : *j'ai pas du tout aimé les patchs, ça me brûlait, j'ai eu l'impression d'avoir une augmentation du rythme cardiaque aussi ... j'avais des picotements sur le bras, sur le torse*

. Comparaison avec les pastilles

Les pastilles ou tablettes n'étaient pas efficaces.

P8 : *j'avais des petites pastilles aussi... je trouvais inefficace*

. Comparaison avec les inhalateurs

Avec les inhalateurs, les sensations étaient trop différentes.

P11 : *c'est pas bon ça, j'avais fini par le mâcher...*

J'ai pas aimé du tout non plus, on sentait de l'air ... il fallait aspirer très fort ... dans la gorge ... faut qu'il y ai une sensation ... qu'il y ai un picotement ... une sensation pour être satisfait ...

qu'avec ça (la e-cigarette) on retrouve tout

. Autre technique

L'acupuncture était une technique trop douloureuse et inefficace.

*P5 : je suis ressorti de la séance j'ai couru chercher un paquet de cigarette et j'en ai
fumé 5 d'affilée*

P11 : j'avais trouvé ça fort désagréable

Effets sur la santé et le bien-être

Des effets bénéfiques à court terme sur l'ensemble du corps ont été exprimés.

P4 : ça va sûrement mieux que quand je fumais

Sur le plan respiratoire, une récupération franche du souffle a été constatée.

P5 : le souffle, pour courir c'est plus facile

*P7 : j'étais plus vite essoufflée ... avant que j'arrête de fumer, je faisais un peu de
step ... j'avançais pas. Alors que là je tiens mon rythme ... je sens le côté bénéfique
de l'arrêt du tabac*

Une diminution des toux chroniques et des surinfections bactériennes.

P8 : y'a plus la toux du matin, ça c'est flagrant

*P9 : des bronchites à répétitions, chaque hiver c'était la catastrophe...
j'en ai eu une ... mais pas plus que Mr et Mme tout le monde je pense*

Une augmentation du Volume Expiratoire Maximal par Seconde (VEMS) a été mise en évidence chez une personne.

P8 : sur le dernier EFR que j'ai fait j'avais pratiquement récupéré... la VEMS ... qui était bien remonté

Sur le plan oto-rhino-laryngé, le goût et l'odorat ont été retrouvés.

P3 : l'odorat je sens 2 fois plus dans mes repas ... dans la voiture, je sens... (prend une profonde inspiration)

P5 : quand je passe quelque part qu'il y a un figuier je sens bien le figuier qui est là

P8 : j'éprouve plus de plaisir aujourd'hui à table sur certains plats que je pouvais en prendre avec la cigarette

Des personnes ont constaté des dents non décolorées.

P5 : ça jaunit pas les dents

Sur le plan de l'état général, un regain de vitalité a été ressenti.

P3 : j'ai retrouvé déjà la vitalité ... au bout d'un mois déjà à peu près... dès que je me réveille j'étais beaucoup plus en forme, j'avais pas envie d'aller me recoucher le weekend

P5 : l'arrêt de la cigarette et le passage à la cigarette électronique, pendant quelques semaines, un regain d'énergie

Une augmentation de l'appétit et une prise de poids bénéfique ont été constatés.

P6 : moi j'ai pris du poids ... donc pour moi (rires) c'est bien si tu veux

P10 : l'appétit parce que c'est vrai que ... (tape son ventre) donc peut être le fait d'arrêter aussi

Des personnes ont rapporté une modification bénéfique dans leur mode de vie global.

P6 : j'ai joué le jeu à côté, je me suis mis aussi à faire du sport, de faire attention à ce que je mangeais, de manger un peu plus ... c'était tout un choix d'hygiène de vie qui a été modifié en même temps que la cigarette

P7 : j'ai repris la gym, et le step j'aurais jamais pu le faire si j'avais continué à fumer

Le sommeil a été aussi un facteur amélioré.

P5 : pas se réveiller la nuit pour avoir envie de fumer

Sur le plan musculo-cutané, un meilleur teint et une diminution de douleurs musculaires ont été mis en évidence.

P2 : je vais courir mais j'avais mal dans les jambes quand même... j'étais pas particulièrement essoufflé mais au bout d'un moment j'étais là aïe... et depuis que je vapote je n'ai plus ça

P11 : il me semble que j'ai le teint mieux ... une peau mieux, sur le visage

Facteurs liés à l'entourage

Plusieurs aspects positifs sont ressortis des entretiens.

P 11 : C'est rentré dans les mœurs ... oui on fait plus attention

Les patients appréciaient la possibilité d'utiliser la e-cigarette dans des lieux plus nombreux qu'avec la cigarette classique.

P5 : *on peut vapoter plus facilement partout... même dans les lieux où c'est interdit de fumer et où il tolère la cigarette électronique*

P8 : *on peut fumer chez soi, fumer n'importe où*

Parfois, l'odeur pouvait être perçue comme agréable.

P5 : *des fois quand on croise des gens dans la rue « oh ça sent bon !*

P10 : *c'est une bonne odeur ... elle (son amie) me la fait comprendre d'ailleurs*

Concernant le tabagisme passif, l'entourage n'était pas gêné par ce dispositif, autant dans le milieu personnel que professionnel.

P2 : *alors que là maintenant je l'utilise chez moi, je me limite pas ... ça les gêne pas*

P7 : *pour l'entourage ce qui a été quand même plus bénéfique c'est que je ne dérange plus avec ma cigarette*

P8 : *je peux fumer sur les longs trajets (professionnels) puisqu'il n'y a pas d'odeur*

Les moments de convivialité ne sont plus coupés par la sortie des fumeurs.

P6 : *t'es plus coupé, par exemple en hiver ... t'as pas besoin de sortir dehors en effet fumer ta cigarette*

P8 : *quand on reçoit du monde ... y'a rien de plus embêtant que de les voir sortir en permanence, en plein apéro « attend on va en fumer une ! », ça c'est quand même un grand confort*

Une meilleure propreté de la maison a été constatée.

P8 : avoir les murs qui jaunissent, y'a rien de pire que le tabac dans ... l'intérieur

Bilans exprimés

La e-cigarette est perçue comme un bon moyen de transition entre la cigarette classique et l'arrêt complet.

P3 : je compte pas la fumer à vie ... c'est juste un transit entre le tabac et ...

P7 : c'est quand même un pallier qui m'aide beaucoup ... j'ai quand même réussi à couper avec le tabac

Les personnes ont été surprises de l'efficacité de la e-cigarette dans leur sevrage en tabac.

P3 : j'ai ressenti les bienfaits déjà en un mois et demi quand même

P7 : j'ai quand même été très agréablement surprise en sachant que jamais j'aurais pensé pouvoir arrêter

Une démarche de diminution progressive du taux de nicotine a été entamée.

P6 : progressivement j'ai essayé de baisser un peu le taux

P2 : le bilan c'est que j'ai régressé au niveau du taux de nicotine

Difficultés techniques

Il faut du temps pour s'adapter à la cigarette électronique et trouver la bonne combinaison (dosage, goût, manière de vapoter).

P5 : j'avais essayé plusieurs fois avec la cigarette électronique ... ça a été des échecs plusieurs fois ... jusqu'à ce que je trouve la bonne cigarette électronique qui me convienne

P10 : je disais peut-être que c'est le parfum de la cigarette électronique qui me convient pas, j'ai changé mon parfum et depuis je suis au même parfum

Après l'arrêt, la perception des cigarettes classiques n'étaient plus appréciées (goût, odeur).

P5 : j'ai eu une grosse pression, du coup j'ai pris une cigarette ... je l'ai fumé en entier mais alors elle était dégueu

P10 : je ne supporte plus l'odeur de la cigarette

P11 : maintenant ça m'arrive de rentrer dans des lieux où ça fume, où ça a eu fumé, c'est une horreur

La perception globale, même en l'absence de données scientifiques à long terme, était positive.

P4 : je me dis que ça ne peut pas être pire que le tabac puisque je me sens mieux que quand je fumais le tabac

P6 : c'est vrai qu'on n'a pas suffisamment de recul sur les cancers et tout ça mais ce qui est sûr ... on est d'accord pour dire qu'aujourd'hui, d'un point de vue médical c'est beaucoup moins pire que la cigarette normale

P11 : on est tous d'accord pour dire que c'est bien... même si on n'a pas le recul et qu'on sait pas ... ce qui est primordial c'est qu'on se sépare d'un paquet de clopes, qui pue, et qui coûte cher

La dualisation de l'analyse des verbatims a obtenu des résultats similaires.

Dans les bilans exprimés, une idée supplémentaire a pu être mise en évidence. Celle de l'espoir d'arrêter définitivement la nicotine avec la cigarette électronique.

P8 : plutôt content mais au bout de trois ans j'aimerais bien stopper totalement

Discussion

Résultat principal

La cigarette électronique montre à ses utilisateurs plusieurs bénéfices dans leur sevrage en tabac.

L'odeur de la cigarette classique perçue très souvent comme désagréable disparaît. Dans un contexte d'augmentation du prix du paquet de cigarette, la e-cigarette est une alternative beaucoup plus économique. Ce nouveau dispositif est perçu comme plus efficace que les substituts nicotiniques. Il ressemble plus à la cigarette classique. Les effets bénéfiques sur la santé sont surtout ressentis sur le plan respiratoire et oto-rhino-laryngé. La gêne occasionnée habituellement par les cigarettes pour l'entourage disparaît.

Cette étude est réalisée sur un sujet d'actualité de santé publique. Les recherches sur la cigarette électronique sont en cours et encore insuffisantes. L'enjeu dans le sevrage tabagique est important à étudier (15). Cette étude est faite 4 ans environ après le développement des nouvelles cigarettes électroniques. Des analyses peuvent se faire sur un court terme. Aucune étude sur ce sujet et avec cette méthode a été retrouvée dans la littérature.

Pertinence de l'échantillon des participants

Les femmes interrogées ont été moins nombreuses. Les adolescents ont été exclus de l'étude car ce n'était pas la population ciblée. Les personnes avec une dépendance faible au tabac sont aussi exclues car elles ont moins recours à des substituts nicotiniques. La répartition des durées d'utilisation de la cigarette électronique est variée et équitable.

Le recrutement est réalisé parmi des patientèles ambulatoire de médecine générale et hospitalière de pneumologie afin d'avoir une variation maximale dans les antécédents liés au tabac (broncho-pneumopathie chronique obstructive, insuffisance respiratoire chronique. Des patients présentant d'autres pathologies, cardio-vasculaires par exemple, auraient pu être explorées.

Une validité interne a été obtenue avec la relecture et la standardisation du questionnaire.

Les entretiens s'étant déroulés dans les cabinets médicaux, il est possible que les personnes interrogées aient eu l'impression d'être en consultation médicale. Une gêne a pu être parfois observée. Cela peut constituer un biais externe.

Les entretiens ayant été semi-dirigés et réalisés avec un guide d'entretien standardisé, les biais d'investigation ont été limités.

Un biais de désirabilité peut être identifié.

Conclusion

En s'intéressant aux bénéfices ressentis par les patients qui utilisent la e-cigarette, cette étude apporte des compléments d'informations à la littérature sur son utilisation à court terme dans le sevrage en tabac.

On peut néanmoins constater dans les entretiens qu'il y a beaucoup de bénéfices ressentis par l'arrêt du tabac et pas spécifiquement de la cigarette électronique.

Les bénéfices de la e-cigarette sont à prendre en compte afin d'établir des recommandations claires dans le sevrage tabagique. Les médecins généralistes, acteurs centraux dans la prévention des complications du tabac, doivent pouvoir fournir une information éclairée à leurs patients (16).

L'usage de la cigarette électronique aboutira-t-elle à un sevrage en nicotine et de la dépendance comportementale ?

Y aura-t-il des effets négatifs à moyen et long terme de son utilisation dans le sevrage tabagique ?

Va-t-on identifier des seuils de toxicité ?

Au vu du manque de connaissances, est-il éthique pour les médecins d'encourager la réduction des méfaits du tabac en préconisant l'utilisation de la cigarette électronique (17) ?

Combien d'années seront nécessaires aux autorités sanitaires pour établir des recommandations (18) ?

Au Royaume-Uni, la cigarette électronique est proposée par le National Health Service (NHS) comme technique de sevrage tabagique (19). La France sera peut-être elle aussi amenée à se positionner. Plusieurs pistes pourraient être explorées pour débiter : une réglementation sur la composition des e-liquides (20) ; restreindre la consommation des cigarettes électroniques à des doses inoffensives.

Les résultats obtenus pour cette étude qualitative semblent très favorables à l'utilisation de la cigarette électronique comme moyen de sevrage tabagique. Les thèmes retrouvés pourraient servir de base à une étude quantitative sur le ressenti des patients sur ce sujet.

Références bibliographiques

1. PNRT2014-2019.pdf [Internet]. [cité 6 sept 2019]. Disponible sur: <https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNRT2014-2019.pdf>
2. GHAEMMAGHAMI F. La tabacologie, aspects théoriques et expérimentaux. EDP sciences. 2017. (De médecins à médecins).
3. Les produits du tabac et produits connexes | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail [Internet]. [cité 17 sept 2019]. Disponible sur: <https://www.anses.fr/fr/content/les-produits-du-tabac-et-produits-connexes>
4. Tabac - Questions/Réponses sur la cigarette électronique [Internet]. [cité 1 juill 2019]. Disponible sur: <http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/tabac/cigarette-electronique/questions-reponses.asp>
5. Inpes - Actualités 2014 - Le tabac tue un fumeur sur deux [Internet]. [cité 3 sept 2017]. Disponible sur: <http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/actus2014/035-tabac-risques.asp>
6. Haute Autorité de Santé - Arrêter de fumer et ne pas rechuter : la recommandation 2014 de la HAS [Internet]. [cité 14 janv 2019]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1719643/fr/arreter-de-fumer-et-ne-pas-rechuter-la-recommandation-2014-de-la-has
7. Cigarettes électroniques : ce qu'il faut savoir - Tabac [Internet]. [cité 16 févr 2019]. Disponible sur: <https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Tabac/La-cigarette-electronique>
8. Dalkou S, Clair C. [Smoking, vaping and cardiovascular risk : an update]. Rev Med Suisse. 7 juin 2017;13(566):1186-90.
9. Huang S-J, Xu Y-M, Lau ATY. Electronic cigarette: A recent update of its toxic effects on humans. J Cell Physiol. 2018;233(6):4466-78.
10. Khan MS, Khateeb F, Akhtar J, Khan Z, Lal A, Kholodovych V, et al. Organizing pneumonia related to electronic cigarette use: A case report and review of literature. Clin Respir J. mars 2018;12(3):1295-9.
11. Hajek P, Phillips-Waller A, Przulj D, Pesola F, Myers Smith K, Bisal N, et al. A Randomized Trial of E-Cigarettes versus Nicotine-Replacement Therapy. N Engl J Med. 14 févr 2019;380(7):629-37.
12. Isabelle Aubin-Auger, Alain Mercier, Laurence Baumann A-ML-D, Patrick Imbert LL. Introduction à la recherche qualitative.

13. Pope C, Ziebland S, Mays N. Qualitative research in health care. Analysing qualitative data. *BMJ*. 8 janv 2000;320(7227):114-6.
14. Q1_Fagerstrom.pdf [Internet]. [cité 2 sept 2019]. Disponible sur: https://www.tabac-info-service.fr/var/storage/upload/Q1_Fagerstrom.pdf
15. Beaglehole R, Bates C, Youdan B, Bonita R. Nicotine without smoke: fighting the tobacco epidemic with harm reduction. *The Lancet*. 31 août 2019;394(10200):718-20.
16. McRobbie H, Bullen C, Hartmann-Boyce J, Hajek P. Electronic cigarettes for smoking cessation and reduction. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014;(12):CD010216.
17. Franck C, Filion KB, Kimmelman J, Grad R, Eisenberg MJ. Ethical considerations of e-cigarette use for tobacco harm reduction. *Respir Res* [Internet]. 2016;17. Disponible sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4869264/>
18. Oncology TL. E-cigarettes—new product, old tricks. *Lancet Oncol*. 1 déc 2018;19(12):1543.
19. Stop smoking treatments [Internet]. nhs.uk. 2017 [cité 3 nov 2019]. Disponible sur: <https://www.nhs.uk/conditions/stop-smoking-treatments/>
20. MacDonald A, Middlekauff HR. Electronic cigarettes and cardiovascular health: what do we know so far? *Vasc Health Risk Manag*. 21 juin 2019;15:159-74.

Figure 1 : composants d'une cigarette électronique



Tableau 1 et 1bis Guide d'entretien

Questions

Q 1.	Comment avez-vous eu l'idée d'utiliser la CE pour votre sevrage tabagique ?
Q 2.	Parlez-moi de ce que vous trouvez de plus sympathique dans la cigarette électronique comparé au tabac ?
Q 3.	Quelles comparaisons faites-vous avec les autres substituts nicotiniques si vous en avez déjà utilisé ?
Q 4.	Quels sont les effets positifs que vous avez constaté sur votre corps depuis que vous utilisez la cigarette électronique ?
Q 5.	Dans les lieux publics, qu'est-ce-qui a changé depuis que vous consommez la cigarette électronique par rapport au tabac ? <i>Modification effectuée à partir de la 7^{ème} personne interrogée pour une meilleure compréhension :</i> Dans les lieux publics autorisés et privés, qu'est-ce-qui a changé depuis que vous consommez la cigarette électronique par rapport au tabac ?
Q 6.	Quel bilan faites-vous aujourd'hui de votre utilisation de la CE pour votre sevrage en tabac ?

Questions complémentaires contextuelles

Q A.	A quel âge avez-vous commencer le tabac ?
Q B.	Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?
Q C.	Si oui, combien de fois ?
Q D.	Avec l'aide de quelles techniques (seul, soutien médical, timbre/patch/gomme, autres) ?
Q E.	Depuis combien de temps avez-vous entendu parler de la cigarette électronique ?
Q F.	Depuis combien de temps utilisez-vous les nouvelles cigarettes électroniques ?
Q G.	Vous êtes un homme ? Une femme ?
Q H.	Quel est votre âge ?

Tableau 2 Détail de l'échantillon

Catégories	Nombre de patients
Sexe	
. Femme	3
. Homme	8
Age	
. 25-40 ans	3
. 41-55 ans	5
. 56-70 ans	3
Antécédents médicaux	
. Broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)	2
dont insuffisance respiratoire chronique oxygéo-	1
dépendante	2
. Poly-addictions (alcool, cannabis)	1
Sevrage effectué	
Nombre de tentatives d'arrêt du tabac	
. Aucune	3
. 1-10 fois	6
. > 10 fois	2
Nombre de substituts nicotiniques utilisé (gomme, patch, pastille, inhalateur)	
. Aucun	4
. 1-4 substituts	7
. Autres techniques (acupuncture, magnétiseur, hypnose, livre)	7
Durée d'utilisation des nouvelles cigarettes électroniques	
. 3-12 mois	4
. 13-24 mois	3
. > 2 ans	4

Tableau 3 Thèmes analysés des verbatims

Ressentis positifs	
Sur la cigarette électronique	Absence de mauvaise odeur de tabac (vêtements, peau, voiture) Sentiment d'efficacité Absence de manque de nicotine Gêne personnelle diminuée en présence d'autres personnes Effet rassurant de la facilité d'utilisation Possibilité d'utilisation peu importe l'activité en cours Conservation de la même gestuelle (manipulation, expiration) Moins de matériel (pas de paquet ni de briquet) Présence de réglages (intensité d'aspiration, quantité de vapeur) Variété des design (formes, couleurs)
Sur le e-liquide	Meilleur goût Variété des parfums Durée d'utilisation plus longue qu'un paquet de cigarettes Variété des concentrations en nicotine
Sur le plan financier	Plus économique
Sur la qualité de vie	Amélioration globale

Comparaisons avec les substituts nicotiniques en faveur de la cigarette électronique	
Versus les gommes	Meilleure efficacité Meilleur goût Absence de mastication Absence d'effets secondaires (céphalée, picotement buccal)
Versus les patchs/timbres	Conservation de la gestuelle Meilleure efficacité Absence d'effets secondaires (érythème, tachycardie)
Versus les pastilles	Meilleure efficacité
Versus les inhaleurs	Sensation plus proche de la cigarette classique
Versus l'acupuncture	Beaucoup moins douloureuse
Bénéfices sur la santé et le bien-être	
Respiratoire	Augmentation de la capacité respiratoire Diminution des toux chroniques et des surinfections bronchiques Augmentation du VEMS
ORL	Récupération du goût et de l'odorat Dentition plus blanche
Etat général	Regain de vitalité Augmentation de l'appétit Prise de poids (positif) Amélioration du sommeil Modification vertueuse du mode de vie global
Musculaire et cutané	Diminution des douleurs musculaires Amélioration de l'état cutané (teint)

Bénéfices liés à l'entourage	
Environnement	Lieux de vapotage plus nombreux Odeur agréable Amélioration de la propreté des lieux de vie
Personnes	Absence de gêne exprimée Disparition des sorties ponctuelles des fumeurs
Bilans globalement positifs	
Bon outil de transition entre le tabagisme et le sevrage complet Surprise concernant l'efficacité de la cigarette électronique Démarche de diminution progressive des concentrations en nicotine Disparition du plaisir à fumer les cigarettes classiques Perception positive malgré le manque d'informations sur la cigarette électronique	
Difficultés techniques	Temps d'adaptation nécessaire Recherche de la bonne combinaison (parfum, concentration en nicotine, réglages)

Annexes



tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

ÉVALUATION DE LA DÉPENDANCE CHIMIQUE À LA NICOTINE : QUESTIONNAIRE DE FAGERSTRÖM

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
À quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?	La première le matin	1
	N'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Oui	1
	Non	0
Total		

Formulaire d'information

« Quels sont les bénéfices de la cigarette électronique dans le sevrage tabagique des patients fortement ou moyennement dépendants ? »

Madame, Monsieur,

C'est dans le cadre de ma thèse de fin d'étude afin d'obtenir mon diplôme d'état de Docteur en Médecine Générale que je réalise ce travail de recherche.

Ce questionnaire s'adresse :

- Aux personnes fortement ou moyennement dépendantes au tabac
Et
- Aux personnes utilisant la cigarette électronique dans un but de sevrage en tabac

Il exclut :

- Les personnes utilisant la cigarette électronique sans but de réduire ou d'arrêter leur consommation en tabac
ou
- Les personnes faiblement dépendantes au tabac

Le sevrage en tabac est toujours aujourd'hui un enjeu de santé publique.

La cigarette électronique a fait son apparition il y a quelques années. Elle est devenue de plus en plus fréquente dans notre vie quotidienne.

Depuis quelques temps, elle est aussi utilisée par les patients comme une nouvelle alternative d'aide au sevrage tabagique.

D'où de nombreuses questions de la part des patients en médecine générale concernant cet usage.

L'objectif de cette étude est de définir quels sont les bénéfices que les patients dépendants au tabac trouvent à la cigarette électronique dans le cadre de leur sevrage.

Je réaliserai pour cela des entretiens individuels avec une trame de thèmes à aborder avec vous.

Cet entretien sera enregistré sur mon dictaphone pour pouvoir retranscrire par la suite les données.

Les entretiens se feront au cabinet de médecine générale du Coudoulet à Orange et en consultations de pneumologie à l'Hôpital d'Avignon. Il se feront de préférence après votre rdv.

Vous êtes libre de refuser de participer à cette étude sans que cela modifie vos relations avec votre médecin.

Les données recueillies serviront uniquement à la réalisation de cette thèse de recherche et seront anonymes.

Conformément à la loi, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification.
Vous pourrez donc recevoir si vous le souhaitez une copie des résultats de cette recherche.

Il suffira de me contacter par mail ls73annabelle@hotmail.com pour me faire part de cet avis.

Cette étude se déroulera d'Avril à Juin 2019.

Une fois les entretiens réalisés (environ une quinzaine), les données seront analysées jusqu'à obtenir la plus grande variété d'idées sur le sujet.

Elles seront présentées par écrit et par oral lors de la présentation de ma thèse à la faculté de médecine de Marseille.

La thèse sera ensuite disponible à la bibliothèque de l'Université de médecine de Marseille.

Elle fera aussi l'objet d'une publication dans une revue scientifique spécialisée.

Cette étude permettra de fournir de nouvelles données de recherche sur la cigarette électronique afin de faire avancer les connaissances et pouvoir proposer des recommandations plus précises aux patients concernant son utilisation dans le sevrage tabagique.

Je vous remercie pour votre participation.

LE SECH Annabelle

Entretien écrit avec patient 1

Comment avez-vous eu l'idée d'utiliser la CE pour votre sevrage tabagique ?

« Euh très simplement, j'ai vu des personnes qui essayaient ces trucs là. A l'époque c'était vraiment les vieilles, ça ressemblait à des cigarettes... les premières... Donc effectivement il y a une dizaine d'années elles n'étaient pas pratique du tout... et j'avais compris qu'il y avait... que ça pouvait être intéressant et ... voilà puis j'ai ... comme je vous ai dit j'ai ... j'ai essayé aussi avec les chewing-gum, mais je suis pas aller au patch ... »

« d'accord »

« les chewing-gum oui j'ai essayé »

« d'accord »

« avec le succès mitigé » ;

« d'accord, c'est plus par les autres que vous avez vraiment ... pas par un autre biais » (chevauchant la fin de la phrase)

« et que j'ai vu d'autres personnes »

« ...d autres personnes ... d'accord. Il n'y a pas eu d'autre moyen qui vous a incité ? »

« non, non non c'est en voyant d'autres personnes et en m'intéressant au truc »

« ok ! ok ok »

Parlez moi de ce que vous trouvez de plus sympa dans la CE comparé au tabac ?

« ... le... manque est beaucoup moins prégnant en fait. On a pas de ... quand on fume vraiment des cigarettes, il y a un effet flash probablement qui est plus rapide et qui doit être plus addictif, tandis que la ... cigarette électronique surtout au dose ... parce que j'ai baissé un petit peu... heu... en fait je je peux m'en passer une matinée ou même une journée, bon des fois il faut être un petit peu ... mais ça a pas le côté ... euh ... on va dire pénibles des addictions »

« vous sentez que vous avez plus de facilité à vous en passer que ... »

« oui oui je ... »

« ... qu'avec la cigarette »

« euh .. la question c'est ... ? »

« j'veus ai dit qu'es ce que vous trouvez de plus sympa dans la cigarette électronique, après ça peut être au niveau du concept de la cigarette électronique , la façon de le fumer ... »

« déjà la qualité de vie c'est sympa ... »

« mmmh... »

« mais euh ... au niveau pratique évidemment, parce que c'est plus ... plus pratique en fait »

« à utiliser ? »

« ah oui parceque vous avez pas de boitier , vous enfumé pas les gens, peu »

« d'accord... ok ... d'accord d'accord... oui c'est surtout l'utilisation et puis euh ... le coté moins de gêne pour les autres et humm ... »

« euh pour le coté fun je m'en fou, j'ai passé l'âge »

« d'accord (rire) , ok , euh .. bon très bien ... »

« il y en a qui aime bien tout les gadgets »
 « oui il y en a beaucoup , beaucoup de gadgets qui existent, c'est vrai . Oui ça ça vous ... pour vous ça vous importe peu ... heu ... Et le fait qu'il y ai des goûts différents , ça vous ... »
 « c'est pas mal parce qu' on oublie le goût du tabac... j'aime bien la menthe et heu ... en fait ... euh ... oui... c'est agréable »
 « d'accord ça vous plait , euh .. c'est plutôt sympa comme truc, d'accord ... ok ! »

Quelles comparaisons faites-vous avec les autres substituts nicotiniques si vous en avez déjà utilisé ?

« donc vous m'aviez dit que vous aviez utilisé les chewing-gum... voilà »
 « oui plus efficace »
 « ... vous trouvez ça plus efficace que heu ... parce que vous trouvez que vous avez l'effet de la nicotine plus rapidement ou plus ... »
 « non non au contraire c'est moins rapide que la nicotine ! »
 « ah oui c'est ce que vous me disiez ! y a pas le gros flash, vous trouvez que c'est plus doux et que du coup vous supporté mieux le manque ? »
 « ah oui oui »
 « d'accord , euh ... ok ... d'accord ... ouai D'accord ... et es ce qu il y a d'autres choses que vous trouvez un peu différent, que vous appréciez plus dans la cigarette électronique comparé aux chewing-gum par exemple ? »
 « euh ... c'est plus pratique ! »
 « c'est plus pratique ouai ! »
 « euh ... et j'ai J'ai jamais été un gros machouilleur (rire) »
 « mmmh »
 « je sais que y'a des gens ça peut convenir les chewing-gums, il y en a qui y sont arrivés comme ça ... mais ... »
 « ouai vous c'est plus le ... »
 « c'est très pratique en fait »
 « ouai vous l'avez avec vous, c'est plus facile de l'utiliser en public ou ... ? »
 « oui en fait vous avez ... la résistance qui chauffe un peu le ... propiano-glycol et puis c'est tout quoi ... quand vous avez envie de tirer une taff vous pouvez le faire , vous avez juste qu'à ... »
 « ouai vous avez pas besoin de sortir ... »
 « ... une cigarette une fois que vous l'avez vous êtes obligé de la garder ... »
 « et oui c'est ça , vous êtes obligé de la garder dans la main et puis après ... d'accord, ok ... euh ... »

Quels sont les effets positifs que vous avez constaté sur votre corps depuis que vous utilisez la CE par rapport au tabac ?

« le souffle »
 « le souffle ! »
 « ah oui ! »
 « c'est surtout ça qui vous ... »
 « ah oui c'est ... euh ... moi-même j'ai constaté et puis j'ai poussé mon voisin qui était

lui plus gros fumeur que moi »
 « d'accord »
 « et puis il y a pas longtemps il m'a dit ... « je revis ! » (rire) ! »
 « (rire) d'accord , es ce qu'il y a d'autres choses à part le souffle que vous avez remarqué ? »
 « »
 « au niveau ORL, souvent vu que la cigarette elle est au niveau ORL, es ce que ... »
 « moins de bronchite ! »
 « ouai »
 « et ... pas de ... l'effet aggravant de la cigarette sur les bronchites est très net... »
 « ouai vous avez senti une différence »
 « ... c'est ... j'dirais même c'est massif »
 « mmmh ouai »
 « alors qu'avec la cigarette électronique pas du tout »
 « ouai vous avez senti pas du tout ... »
 « peut être un poil mais c'est vraiment ... tandis que la cigarette , comme je vous disais, j'arrivais pas à arrêter , j'avais des bronchites je fumais , j'avais des quintes de toux... »
 « mmmh... d'accord , et puis le syndrome... vous disiez le manque, vous sentez moins le manque avec la cigarette électronique ... »
 « comment ? »
 « vous sentez moins le manque physique avec la cigarette électronique ... euh ... que ... »
 « oui oui »
 « voilà ... beaucoup moins »
 « le ... le fait de pas surajouter, c'est ça le souffle, la capacité respiratoire , ne pas surajouter à l'irritation ORL »
 « ok ... oui et puis au niveau du sport c'est ce que vous me disiez ... »
 « oui pour l'organisme... »
 « ... parce que vous faites du sport vous m'avez dit ... la marche (rire) ... enfin vous avez senti ... »
 « j'ai ... alors curieusement on peut faire du sport en fumant ... (rire) »
 « (rire) oui c'est sûr ! »
 « et ... j'suis arrivé d'ailleurs à ... je suis un ancien boxeur ... et je suis arrivé à faire arrêté l'entraîneur de boxe de mon fils, il s'y ai mis aussi à la cigarette électronique ! »
 « ah bon, ben bonne initiative !(rire) très bien »

Dans les lieux publics, qu'es ce qui a changé depuis que vous consommez la CE par rapport au tabac ?

« il y a moins de gêne à pas l'avoir , moins de gêne à pas fumer »
 « vous êtes moins gêné à l'avoir en public ... ? »
 « en fait, on est moins gêné de l'utiliser, parce que ça sent pas ... »
 « au niveau de l'odeur et de la visibilité »
 « et on peut s'en passer plus facilement... »
 « comment ça vous arrivez à vous en passer plus facilement ? »
 « par exemple euh ... je prends assez régulièrement le train et quand je fumais, il y

avait un compartiment fumeur, j'étais obligé de prendre le compartiment fumeur et d'aller fumer ... et ... en ayant ... en fait c'est bien , la réglementation a plus ou moins évoluée pendant que je suis passé à la cigarette électronique... ils ont interdits je crois il y a peut être une dizaine d'années les compartiments fumeurs et ... en passant à ça on est moins gêné »

« d'accord »

« et c'est en ... dans les lieux publics en général... »

« d'accord , dans les lieux publics, d'accord, ok »

Quel bilan faites-vous aujourd'hui de votre utilisation de la CE pour votre sevrage en tabac ?

« oh il est très positif parce qu'en fait ... euh ... je suis arrivé ... j'étais ... j'ai un dosage qui est de 4mg de tabac ... euh ... de nicotine ... »

« de nicotine ouai ! »

« ... alors que je dise pas de bêtises c'est des flacons de 10ml ... je vous avoue que je serais incapable de ... »

« enfin en tout les cas vous avez diminué , mais vous pensez que vous avez diminué de combien, de moitié ou plus de la moitié ? »

« plus de la moitié, parce que je suis parti au dosage le plus fort qui devait être à 16-18mg et je suis à 4 à peu près ... »

« d'accord, ok »

« donc il y a ça , c'est-à-dire l'addiction à la nicotine qui est extrêmement modérée, le souffle ... euh ... probablement des effets euh ... soit aigus comme ne plus faire souvent des bronchites soit évidemment à long terme , avec des risques à longs termes le goudron, ect... euh .. puis le coût ! »

« ouai ça vous coûte moins cher ? »

« oh oui ! (rires) »

« ah ouai ! d'accord (rires) »

« je sais pas à combien c'est un paquet de cigarette ? »

« je crois maintenant que ça va passer à 10Euros, j'crois même que c'est passé à 10Euros ... »

« oui quand j'avais arrêté ça devait être aux alentours de 7 »

« mmh »

« alors en fait tout compris... euh ... si c'est 1 Euro par jour ... (rire) »

« (rire) d'accord ouai donc c'est beaucoup plus rentable ! »

« ouai donc tout compris c'est facteur 10 , ça coûte ... le coût est très faible ! Alors bon il y en a qui se font faire des mélanges qui coutent dans les ... »

« oui ... bien sûr , mais si on reste dans le truc basic , ça reste... »

« ... au alentour de 150Euros ! »

« (rire) d'accord, ok, très bien »

QUESTIONS GENERALES pour le contexte

A quel âge avez-vous commencer le tabac ?

« j'ai du commencer quand j'étais au lycée ... j'avais ... »
« oui c'était au lycée , vous aviez entre 16 et 18 ans ? »
« euh ... en fait j'ai J'ai travaillé quand j'avais 16ans dans un environnement qui était extrêmement anxiogène ... »
« c'est là que vous avez commencé ? »
« oui »
« d'accord donc plutôt à 16 ans »

Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?

« oui »
combien de fois ?
« (souffle) euh ... »
« à peu près »
« en fait pas mal de fois ... euh ... le truc, c'est que j'ai toujours essayé d'abandonner, j'ai dû essayé ... attendez, il m'est arrivé de faire plusieurs jours sans fumer »
« mais combien de fois vous pensez, une dizaine de fois , ou 2-3 fois ou ... ? »
« oh une dizaine de fois »

Avec l'aide de quelles techniques (seul, soutien médical, timbre/patch/gomme, autres) ?

« vous m'aviez dit tout seul, vous n'aviez pas été voir le médecin et acheté les gommes à mâcher, vous n'aviez pas utiliser autres choses ? »
« oui, non »

Depuis combien de temps avez-vous entendu parler de la cigarette électronique ?

« il y a une dizaine d'années »

Depuis combien de temps l'utilisez-vous ?

« j'ai du faire les premiers essais peut-être en 2010 et c'était , elles étaient pas hyper au point à l'époque et puis elles sont devenues rapidement »
« ... plus pratique »
« je pense que j'ai plus du fumer depuis 2012 »
« bon, d'accord »

Vous êtes :

Un homme

Quel est votre âge ?

« 48 ans »

Entretien écrit patient 2

Q 1 . Comment avez-vous eu l'idée d'utiliser la CE pour votre sevrage tabagique ?

« ce qui m'a donné en premier l'idée d'utiliser la cigarette électronique c'est d'abord la volonté de m'arrêter définitivement de fumer et ... le coût ... le coût à jouer un rôle important quand même »

« d'accord »

« je peux pas dire que je me suis senti mal à un moment donné et que ... et que je me suis dit qu'il faut que j'arrête de fumer parce que c'est urgent, tu risques de tomber malade. Mais je sais qu'il vaut mieux s'arrêter le plus tôt possible »

« d'accord. Et es ce que vous aviez été influencé par des choses, comment vous avez eu connaissance de la cigarette électronique ? »

« je pense que ... j'ai découvert la cigarette électronique de bouches à oreilles au début... »

« d'accord par les gens quoi ... »

« ...oui par les gens oui, et puis les boutiques qui ont commencé à se multiplier ... »

« d'accord , les boutiques que vous avez vu ... »

« ... oui et puis mon entourage qui m'ont conseillé de remplacer la cigarette par la cigarette électronique. »

« d'accord , ok, d'accord »

Q 2 . Parlez moi de ce que vous trouvez de plus sympa dans la CE comparé à la cigarette classique ?

« ben ce que je trouve déjà plus sympathique c'est l'odeur. Euh ... y'a pas d'odeur pratiquement ... et puis ... alors bon je pense que c'est un avantage mais d'un autre coté il faut reconnaître aussi un inconvénient c'est que ... c'est jamais fini quoi ! (rire) La cigarette électronique elle ne s'éteint pas ! et donc , on peut l'utiliser à tout moment, la poser, s'affairer sur une autre chose et puis la reprendre ... »

« d'accord »

« ... alors c'est une question que je me pose, et que je me suis souvent posé, c'est qu'en fait je pense que , et c'est pour ça que ça représente un inconvénient, parce que s'il fallait mesurer le temps que je passe à aspirer de la vapeur comparé au temps que je passais avant à aspirer de la fumée, il est nettement plus important le temps que je passe à aspirer de la vapeur... par le fait que justement ... ça je pense qu'il faut que je me régule là-dessus... parce que je ... »

« ouai, d'accord donc du coup vous ce que vous trouvez c'est surtout l'odeur que vous trouvez plus sympathique. Es ce qu'il y a d'autres choses que vous trouvez sympa dans la cigarette électronique ? »

« d'autres choses que l'odeur ? »

« par rapport à la cigarette normale ... choses que vous trouvez qui sont plus agréables , plus ... ? »

« non je pense que c'est l'odeur et de pouvoir ... et de pouvoir m'en servir sans avoir à allumer, me servir d'un briquet ... »

« plus facile quoi ! »

« plus facile, le coté pratique ! »
« c'est le coté pratique quoi, d'accord , ok ... euh ... ok ok »

Q 3 . Quelles comparaisons faites-vous avec les autres substituts nicotiniques si vous en avez déjà utilisé (gommes, patchs/ timbres) ?

« ah j'ai déjà essayé ! »
« d'accord vous a en avez déjà utilisé, du coup quelles comparaisons vous faites avec ça et la cigarette électronique ? »
« ben la cigarette électronique quand je vapote je sens quand même une ... une compensation ... »
« que vous ne ressentiez pas avec les ... mêmes avec les dosages ... ça vous ... »
« non, non non »
« d'accord »
« Et puis c'est actif. Je ...je je fais quelque chose ! (rire) »
« vous êtes dans le geste »
« voilà il y a le geste aussi ! alors même que ... je ... je pensais pas avoir été à l'époque quand j'étais fumeur, vraiment influencé ... euh ... attaché à la gestuelle. Beaucoup de fumeurs disent ... moi ça ça me gêne pas la gestuelle, je fumais ... pas ... c'est, c'est pas ce qu'il me manque la gestuelle »
« et vous pensez que ça a changé dans les années après ? parce que vous dites maintenant vous appréciez quand même de pouvoir faire le geste ? du coup là ça a de l'importance ... ? là, maintenant, un peu ou ... ? » (malaise)
« non... euh ... non euh non on s'est pas compris ... (rire nerveux) »
« (rises nerveux) »
« ... ce que je veux dire ... ou je me suis mal expliqué ... (rire nerveux), ce que je veux dire c'est que le geste qu'on fait pour vapoter... »
« mmh »
« ... n'est pas le même que le geste qu'on fait ... »
« ah vous vous faites une différence ! »
« ah oui oui oui ! »
« ah d'accord ok »
« mais ça ne manque pas parce que... »
« d'accord »
« ... je n'étais pas attaché à la gestuelle du fumeur ... »
« d'accord »
« ... voilà.. (rire nerveux) »
« ah d'accord , je comprend, oui oui en effet j'avais pas bien compris ... d'accord (souhait d'écourter car mal à l'aise). Et il y a d'autres différences que vous trouvez par rapport ... aux autres substituts nicotiniques ou pas trop ou ... ? »
« non , je crois que ce qu'il m'a satisfait le plus c'est d'abord bon le ressenti, qui est immédiat, qui est choisi , puisque je choisis le moment où je vais vapoter et c'est encore une fois actif, je fais quelque chose , c'est pas comme un patch ou ... un chewing gum ou ... »
« mmh »
« ... qui va agir sans aucun doute... »

« mmh »
« ... mais c'est passif quand même, c'est ... voilà »
« mmh, et le coté , un peu plus branché , un peu plus design de la cigarette électronique ça vous ... »
« ah non ! »
« ... impact pas du tout ? »
« pas du tout, du tout »
« d'accord , ok »

Q 4 . Quels sont les effets positifs que vous avez constaté sur votre corps depuis que vous utilisez la CE ?

« oui alors, ce que j'avais constaté lorsque j'étais fumeur c'est que... j'avais euh ... bon euh je fais du sport, je vais courir mais, j'avais mal dans les jambes quand même ... euh ... alors bon ça c'est peut être dû à mon état de santé quand même ... et ... euh ... monter les escaliers en courant par exemple, bon, l'effort j'étais pas particulièrement essoufflé mais au bout d'un moment j'étais là aïe...et depuis que je vapote je n'ai plus ça ... »
« vous n'avez plus ça »
« non »
« donc le souffle surtout quoi » (mauvaise compréhension de ma part)
« ... le goudron, je sais pas ...»
« mmh »
« ... ya plus de goudron dans la cigarette électronique ! »
« ouai donc surtout le souffle que vous avez constaté sur le corps quoi »
« oui »
« et d'autres que vous avez pu remarquer au niveau de la bouche ou au niveau des ... non pas de ... »
« non non non ... »
« non ... pas d'autres choses, d'accord. Euh ... ok Et au niveau du manque ça non ... vous ressentez pas plus de ... vous trouvez pas que c'est pas plus confortable la cigarette électronique ? vous ressentez pas de manque physique avec la cigarette électronique par rapport à la cigarette normale ? vous arrivez pas à ressentir de manque avec la cigarette électronique ? »
« alors là je ne ressens pas de manque parce que je l'ai toujours ... »
« mmh vous l'avez toujours avec vous »
« voilà , mais c'est une bonne question parce que ça m'est arrivé de tomber en panne de liquide, je vais en acheter autant d'empressement que j'allais avant acheter mes cigarettes au bureau de tabac quand même »
« d'accord »
« donc ce qui ... voilà, ce qui veut dire que , enfin ce qui me fait dire que si le but c'est de ... au bout du bout ... peut être on y viendra c'est d'arrêter la cigarette électronique aussi, j'en suis pas encore là »
« ouai vous en êtes pas encore là , d'accord , ok »

Q 5 . Dans les lieux publics, qu'es ce qui a changé depuis que vous consommez la CE par rapport au tabac ? (habitudes ; rapport aux autres)

« ben dans les lieux publics ... euh ... d'abord la plupart des lieux publics il est interdit de fumer donc je m'abstiens de sortir ma cigarette électronique parce que même si je pense que ... euh ... c'est ... »
« c'est pas interdit partout »
« c'est pas interdit partout mais bon moi je m'abstiens quand même d'utiliser ma cigarette électronique, je sais pas ... »
« donc vous ne l'utilisez pas trop en public vous ? »
« ah non ! »
« Mais dans votre famille par exemple, chez vous par exemple ... »
« chez moi je l'utilise , dans la voiture je l'utilise ... »
« et du coup avec d'autres gens , qu'es ce que ça a ... vous euh ... qu'es ce que ça a changé en fait, avant vous sortiez votre cigarette pareil chez vous, et là maintenant ... donc avant vous l'utilisiez la cigarette chez vous ou pas ou vous fumiez que dehors ? »
« euh ... non je l'utilisais chez moi euh ... mais dès qu'il y avait du monde , des gamins... »
« ouai , voilà vous restreignez un petit peu... »
« ... j'essayais de me limiter ... »
« ... alors que là maintenant je l'utilise chez moi, je me limite pas , pensant que ça ne gêne pas »
« et comment vous ressentez la perception des autres quand vous fumez devant eux , qu'es ce que vous avez l'impression que ... ? »
« non je pense que les gens ... euh ... ben , je suppose que les gens doivent se dire qu'il vaut mieux que j'utilise la cigarette électronique plutôt que la cigarette, que ça les gêne pas ... »
« ouai ça les gêne pas »
« ... donc pour eux , je pense, je pense qu'ils ont un regard favorable »
« ils sont pas gênés quoi »
« non ils sont pas gênés »
« vous les sentez pas gênés, et vous vous n'êtes pas gêné non plus ? »
« non je suis pas ... alors ... si ce sont des personnes que je connais peu, je leur pose la question si ça les gêne pas , normalement il y a pas d'odeur mais bon... »
« mmh »
« ... et voilà quoi »
« d'accord, ok »

Q 6 . Quel bilan faites-vous aujourd'hui de votre utilisation de la CE pour votre sevrage en tabac ?

« alors le bilan c'est que j'ai régressé au niveau du taux de nicotine puisqu'au départ, en fait j'ai... au départ je suis parti sur des doses qui étaient de 9mg de nicotine, alors c'est après en avoir discuter avec le vendeur et avoir estimer ma consommation de tabac donc bon , je suis parti sur 9, 9mg, et j'ai trouvé que c'était trop fort , d'ailleurs j'étais retourné le voir, j'avais des symptômes de mal à la tête . donc je suis passé à 3

(rire) et là j'ai trouvé que c'était trop faible (rire) »

« ah oui 9 à 3 c'est fait un gros écart ! »

« voilà donc là je suis à 6mg, et je suis depuis ça pratiquement maintenant 18 mois que je suis sur 6mg. J'ai pour objectif, et je pense que ça ne va pas tarder, parce que je me suis reposé la question il n'y a pas plus tard qu'une semaine là, d'essayer de passer à 3. Et je pense qu'une fois que je serais passé à 3, ben je passerais à 0 parce que bon ben j'aurais encore besoin d'avoir encore une espèce de fumée autour de moi »

« oui parce que il y a des liquides qui existent sans nicotine quoi »

« voilà »

« mmh, d'accord , ok , donc plutôt positif, vous êtes content ? »

« oui je suis content »

« d'accord »

QUESTIONS GENERALES pour le contexte

QG A . A quel âge aviez-vous commencer le tabac ?

« alors j'ai commencé ben très très jeune, j'ai commencé à fumer... alors je ne parle pas de la petite cigarette qu'on pique comme ça ... »

« oui »

« ...oh j'étais au collège quoi »

« vous aviez 14-15ans »

« 14-15 ans »

« ok »

« et pourtant j'avais des parents qui m'ont fait une guerre pas possible , le nombre de ... »

« (rire) dès le départ »

« ouai (rire) ça a été terrible »

« d'accord »

QG B . Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?

« ah oui ! pleins de fois ! »

QG C . Si oui, combien de fois ?

«une dizaine de fois ? »

« ah plus ! plus ! »

« une vingtaine de fois ? »

« ah oui peut être 20-27 fois »

« d'accord »

« oui je me même arrêter de fumer pendant un an , et j'ai repris ... après »

« d'accord »

QG D . Avec l'aide de quelles techniques (seul, soutien médical, timbre/patch/gomme, autres) ?

« non j'ai toujours essayé seul »
« alors j'ai utilisé le patch, les chewing gums , nicorette c'est ça ? »
« ouai, les timbres aussi ? »
« les timbres aussi ! »
« oui c'est à peu près tout »
« je suis même allé voir un magnétésiste (rire) »
« un magnétiseur vous voulez dire ? »
« (rire) oui un magnétiseur excusez moi »
« oui oui non vous avez raison c'est important aussi c'est vrai . d'accord, ok »

QG E . Depuis combien de temps avez-vous entendu parler de la cigarette électronique ?

« je dirais 7 ans, 7-8ans »

QG F . Depuis combien de temps l'utilisez-vous ?

« 18 mois »
« en fait j'avais commencé à l'utiliser avant, c'était les premières cigarettes électroniques qui sont sorti et elles étaient , ça correspondait ... vraiment ... ça compensait pas la cigarette ... »
« oui vous trouviez que l'effet n'était pas... »
« ... l'effet n'était pas satisfaisant »
« c'était les cigarettes qui ressemblait à des vraies cigarettes ? »
« voilà celles qui ressemblaient, et donc j'avais arrêter. Et donc je me suis remis à fumer mes cigarettes normales. Et puis ... bon ... les cigarettes électroniques ayant sensiblement évoluées , bon, je me suis dit là , tu vas réessayer et effectivement ça m'a convenu »

QG G Vous êtes :

Un homme

QG H . Quel est votre âge ?

66 ans

Entretien écrit patient 3

Q 1 . Comment avez-vous eu l'idée d'utiliser la CE pour votre sevrage tabagique ?

« mmh, c'est par rapport ben à des connaissances en fait ... et je me suis dit que je tiendrais plus facilement avec une cigarette que sans quoi »
« d'accord , ouai c'est des amis qui vous en ont parlé ? »
« ouai c'est ça »
« d'accord »
« j'avais un ami qui avait arrêté avant moi auparavant et qui ça lui a servi , il a réussi à s'arrêter donc euh ... »
« es ce qu'il y avait d'autres choses qui vont ont influencer ou c'était essentiellement ... ? »
« euh ... non... ouai »
« d'accord , ok »

Q 2 . Parlez moi de ce que vous trouvez de plus sympa dans la CE comparé au tabac ?

« ben par rapport au tabac déjà ça a meilleur goût »
« mmh »
« et pourtant là c'est la première fois que j'ai mes petites dosettes qu'on met dedans ... »
« mmh »
« ... et il y a quand même laissé le goût tabac parce que je voulais prendre un goût fruité mais moi il m'a dit que c'était bien de commencer par un goût tabac et même avec ça il y a des arômes et c'est meilleur quoi »
« mmh »
« et puis pour l'odeur, c'est surtout pour mes vêtements j'ai senti tout de suite la différence ... »
« ouai » (volonté de le mettre dans un climat de confiance car semble stressé par l'entretien)
« ... par rapport à mes vêtements et ... et le goût est meilleur aussi, voilà »
« d'accord, es ce qu'il y a d'autres choses que vous avez trouvé un peu plus sympathique que ce soit dans le ... »
« ben après au point de vu financier aussi ça change ouai ... »
« ouai »
« ... ça c'est sûr, au point de vu investissement c'est quand même conséquent c'est 90 euros j'ai payé »
« ah ouai »
« mais après par rapport le prix d'une cartouche maintenant ... »
« le paquet »
« ouai c'est rentable »
« ouai d'accord euh ... ok et pas d'autres choses que vous avez pratiqué dans la cigarette ... »
« le goût est meilleur, je sens plus le tabac et financièrement ... »

« c'est surtout ça qui vous a ... »
« ouai »
« d'accord, ok »

Q 3 . Quelles comparaisons faites-vous avec les autres substituts nicotiniques si vous en avez déjà utilisé (timbre, patch gommes) ?

« es ce que vous aviez déjà utilisé ça ou pas ? »
« ouai ouai ouai »
« d'accord, donc par rapport à ça ? »
« ben c'est par rapport à la gestuelle, et le fait de recracher la fumée quoi ... »
« ouai voilà d'avoir vraiment le ... »
« ... ça a l'air bête mais c'est ... quand j'ai arrêté les 3-4 premiers jours j'avais des patchs et ... je tenais pas , j'y arrivais pas et depuis que j'ai été la chercher j'ai réduis le patch et je prends ça le soir, surtout quand je bois un verre ou quoi que ce soit, ça m'aide énormément »
« d'accord, donc là vous en prenez toujours des patchs ? »
« ouai ouai ouai »
« d'accord, ok et ... les gommes vous les aviez utilisé aussi ou pas ? »
« euh .. c'est ... ? »
« les petits chewings gums là ? »
« non non non, il y a quelqu'un qui m'en a parlé mais non , pourtant ça devait être pas mal .. »
« et les inhaleurs, les ptits trucs , non plus ? »
« non non »
« non ça vous avez pas ... d'accord, ok. Du coup c'était surtout la gestuelle que vous trouvez le plus ... »
« ah ouai, ouai, ça m'aide encore tout les jours »
« d'accord , ok »

Q 4 . Quels sont les effets positifs que vous avez constaté sur votre corps depuis que vous utilisez la CE ?

« j'ai retrouvé déjà la vitalité , pourtant c'était noté mais j'aurais pas cru aussi rapidement, je me suis arrêté un mois et demi, deux mois, au bout d'un mois déjà à peu près je ... »
« quand vous dites vitalité c'est quoi ? »
« ben dès que j'étais au réveil en fait , euh ... les un quart d'heure ouai ... dès que je me réveille j'étais beaucoup plus en forme, j'avais pas envie d'aller me recoucher le weekend ou quoi que ce soit... euh ... et c'est aussi l'odeur que j'ai retrouvé c'est dingue ... »
« l'odorat ! »
« ... pas encore le goût par contre parce que je sais que je vais le retrouver un peu plus mais l'odorat je sens 2 fois plus dans mes repas, ou quoi que ce soit, dans la voiture, je sens... (prend une profonde inspiration) »
« d'accord, ok. D'autres choses ? »

« euh non »
« sur votre corps vous avez pas senti de ... »
« le poids ça a été j'ai essayé de faire attention et j'en ai pas trop pris... »
« vous en avez pas trop pris ... »
« ... et je trouve que ça va pour l'instant (sourire) »
« d'accord, ok (sourire) »

Q 5 . Dans les lieux publics, qu'es ce qui a changé depuis que vous consommez la CE par rapport au tabac ? (habitudes ; rapport aux autres)

« ben ça va, dans les lieux publics, dans les magasins vous voulez dire, un peu partout ? »
« ben oui ... qu'es ce qui a changé ? »
« ben pas grand-chose parce que tout façon je l'utilise pas , même je sais pas si c'est autorisé forcément ou pas alors ... je sais que je pourrais si je voudrais mais je me ... je l'utilise pas non »
« d'accord et votre entourage ... ? »
« par contre c'est dur avec l'entourage quand même, même si j'ai la cigarette électronique quand j'invite des personnes à manger ou quoi que ce soit et que je les vois fumer, c'est quand même difficile »
« ouai »
« c'est pas assez, enfin j'ai envie de fumer quoi ... »
« ouai c'est ... mais comment eux ils le voient que vous fumez la cigarette électronique ? »
« euh ... pffou... je pense que eux ils n'y croient pas que je vais m'arrêter ou quoi ... »
« ... mais es ce que ça les gêne, es ce que ... »
« non »
« qu'es ce que vous pensez qui ... »
« ça dépend des personnes mais il y en a qui y croient pas , il y en a qui croient que c'est plus nocif. Moi je me suis posé des questions , même encore maintenant je me demande dans 10-15ans que c'est aussi nocif que le tabac mais ... j'ai ressenti les bienfaits déjà en un mois et demi quand même, et je compte pas la fumer à vie ... »
« mmh »
« ... moi c'est juste un transit entre le tabac et le ... »
« mmh... et ça les gêne pas les gens si vous fumez la cigarette électronique ... »
« ah non pas du tout »
« non , ils sont pas gênés, alors qu'avant avec le tabac c'était plus... »
« alors que si j'ai un non-fumeur ouai ouai... avant par exemple ma belle ect ouai si j'étais à mon appartement avant, j'allumais pas une cigarette ou quoi que ce soit alors que maintenant je peux... à ouai c'est vrai, j'ai compris ... »
« d'accord ok »

Q 6 . Quel bilan faites-vous aujourd'hui de votre utilisation de la CE pour votre sevrage en tabac ?

« mmh... ben je suis assez content. Après les premières fois ça m'a fait mal à la gorge,

j'en parlais même avec quelqu'un qui avait essayé et qui a repris la cigarette du coup ... »

« mmh »

« ... mais je trouve que ça fait plus mal à la gorge qu'une cigarette ça c'est sûr. Quand je fais du sport je me sens encore ... euh ... parce que du coup j'ai essayé de faire encore plus de sport ... »

« ça ça vous avait pas ... »

« ... je me sens encore pris au niveau des bronches ... »

« ... et vous avait pas senti d'amélioration là-dessus ? »

« non , non et je sens même encore de temps en temps que ça si siffle encore ma respiration, alors ça doit pas être si... »

« (rires) »

« ... (rire) ça doit pas être si pire que ça à mon avis mais bon ... »

« mais bon vous êtes plutôt content quand même ... »

« ... mais j'suis plutôt content d'avoir retrouvé quand même petit à petit les odeurs, bientôt le goût j'espère et la forme et de plus sentir aussi le tabac c'est important »

« d'accord, ok . ouai donc plutôt bilan positif »

« ah ouai, c'est sûr parce que j'aurais pas réussi à m'arrêter sans c'est sûr, bon c'est pas encore gagné, c'est jamais gagné mais je veux dire ... »

« et là vous avez entamé une diminution ou pas des doses de quand vous aviez commencé ? »

« non non, pas encore, c'est ... »

« non pas encore ? vous êtes toujours à la même dose, vous êtes à combien de ... »

« 11, 11 ouai je crois c'est ça »

« ok, d'accord d'accord, très bien ».

QUESTIONS GENERALES pour le contexte

QG A . A quel âge avez-vous commencer le tabac ?

13 ans

QG B . Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?

« euh ... ouai mais sans grande volonté quand j'étais dans le nord j'avais essayé mais j'avais pas réussi »

QG C . Si oui, combien de fois ?

« c'est la 3è fois on va dire »

QG D . Avec l'aide de quelles techniques (seul, soutien médical, timbre/patch/gomme, autres) ?

« ouai seul »

« avec mon amie , on s'est remis en même temps, parce que là il y a 3 mois j'ai essayé d'arrêter mais elle, elle avait déjà repris. Elle, elle avait arrêté 6 mois, et elle a repris ... »

« et oui ! »

« ... et elle est contre la cigarette électronique elle en veut pas ... »

« et oui, oui oui ... du coup ça vous a pas aidé »

« ... donc moi après je me suis mis et là cette fois on s'est remis à 2 en même temps, à mon avis ça va nous aider (sourire) »

« (rires) et vous aviez pas essayé d'autres choses pour le sevrage, je veux dire ... »

« non ... »

« ...à part euh ... »

« ... mais c'est vrai que les petites trucs là , les gommettes, ça devrait être pas mal parce que j'ai un ami qui m'en a parlé aussi ... »

« mmh »

« ...mais j'avais rien essayé d'autres non »

« d'accord, ok »

QG E . Depuis combien de temps avez-vous entendu parler de la cigarette électronique ?

« ça fait un an et demi on va dire ouai »

QG F . Depuis combien de temps l'utilisez-vous ?

« 3 mois »

QG G Vous êtes :

- Un homme

QG H . Quel est votre âge ?

30 ans

Entretien écrit patient 4

Q 1 . Comment avez-vous eu l'idée d'utiliser la CE pour votre sevrage tabagique ?

« pour diminuer parce que j'en fumais vraiment beaucoup dans mon camion et quand je jouais à la console, elles se consumaient toute seule ... »

« ouai »

« ...donc ça me foutait les glandes, même je les payais moins cher les cigarettes. J'ai un collègue qui était à la cigarette électronique et il s'y était vachement bien fait et j'ai acheté une cigarette électronique, les toutes premières battardes ... euh... »

« qui avaient l'allure d'une cigarette ? »

« ouai, pas cher au bureau de tabac là. Qui est rien réglable dessus, vous mettez les petites cartouches ... »

« mmh »

« ... et avec ça j'avais une femme à l'époque ... euh ... je fumais le matin, parce que c'était pour elle que je l'avais achetée parce qu'elle fumait encore plus que moi ... »

« d'accord »

« ... je lui laissais le matin , donc elle fumait le matin et dès que j'arrivais je la récupérais, et j'avais pendant 4 jours, parce qu'elle a duré que 4 jours la cigarette, elle s'est mis à fuir... »

« ah ouai d'accord »

« ... ouai ouai une grosse merde mais elle était pas chère, et j'arrivais à tenir avec c'te petite cigarette de la fin de mon boulot jusqu'au lendemain matin juste à la cigarette électronique ... »

« d'accord »

« ... donc ça m'a ... »

« ouai c'était plutôt bien ! »

« ... motivé quoi ! »

« d'accord oui c'est surtout un de vos collègues en fait, vous avez pas été influencé par d'autres choses ou ... »

« non non non ... »

« ... c'est surtout vos collègues de travail ... »

« ... mais j'avais quand elles ... les premières qui sont sorties, c'était de la vapeur sans nicotine »

« ouai »

« vous avez connu les premières cigarettes électroniques ? »

« mmh ... j'en ai entendu parlé mais pas bien non »

« c'était n'importe quoi »

« ouai c'était pas ... c'était l'allure de cigarette là mais c'était pas aussi technologique ... »

« ouai, en fer lourd et ça faisait de la vapeur... »

« mmh »

« ... ça se rechargeait tout seul, on mettait rien dedans et ça servait franchement à rien... »

« (rire) »

« ... ben si on avait la mimique ... »

« ouai c'est ça voilà »

« ... et on tirait, ça faisait une espèce de vapeur là ... mais ... ça servait à rien »
« c'était pas pareil que maintenant , celles de maintenant ... »
« non, non non rien à voir »
« ok d'accord »

Q 2 . Parlez moi de ce que vous trouvez de plus sympa dans la CE comparé au tabac ?

« qu'est ce qui a de plus sympathique ... (réfléchis) »
« par rapport au tabac ? »
« déjà l'odeur »
« ouai »
« oh ça a rien à voir ... euh ... le prix ... »
« ouai »
« pas de la cigarette parce que la cigarette est chère en elle-même si on en achète des (il cherche dans son sac pour me la montrer) ... moi j'ai une box, il faut au moins ... il faut au moins 100 euros quoi... »
« ouai »
« ... mais même si on achète les liquides les plus chers euh ... et ça reviendrait quand même moins cher ... »
« mmh »
« maintenant le tabac c'est un truc de fou quoi ... »
« ouai et ça va encore augmenter encore plus, donc oui le coût c'est sûr c'est un truc un peu plus sympa en effet (rires) »
« et euh ... et sur la cigarette électronique c'est tout ... (réfléchis) »
« ouai c'est les 2 seules choses qui vous ... »
« après c'est sur l'effet que ça fait sur la personne mais c'est pas la cigarette électronique en elle-même , c'est pas beau »
« (rires) d'accord »
« ça ressemble à rien »
« ouai ... ça c'est plutôt le coté négatif mais ouai en coté sympa c'est surtout l'odeur et puis ... »
« ouai ... »
« ... et le coût »
« ... parce que c'est terrible quand même cette odeur de tabac »
« l'odeur sur les vêtements et tout ... »
« ouai ouai »
« d'accord , ok »

Q 3 . Quelles comparaisons faites-vous avec les autres substituts nicotiniques si vous en avez déjà utilisé ?

« non, moi j'ai pas testé »
« mais même rien d'autres comme autres techniques de sevrage, même l'acupuncture, je sais pas l'hypnose ... »

« mais je voulais pas arrêter de fumer »
« vous vouliez pas arrêter de fumer, ouai (étonnée sans le laisser paraître) »
« non... et si je me suis toujours dit qu'un jour il fallait que j'arrête mais depuis que j'ai commencé à fumer que j'avais 14 ans, c'était abstrait arrêter de fumer, et je crois que je me suis jamais retrouvé sans une cigarette ... »
« ouai vous avez jamais essayé d'arrêter de fumer »
« ouai »
« d'accord , bon du coup cette question on la sauter »

Q 4 . Quels sont les effets positifs que vous avez constaté sur votre corps depuis que vous utilisez la CE ?

« euh déjà l'odeur, l'odorat, certainement le goût »
« le goût ouai »
« la respiration »
« vous sentez que vous avez plus de souffle ? »
« ouai et ... on tousse, bon ça m'arrive de tousser pour je sais pas quelle raison, mais, c'est pas une toux de tabac quoi, c'est pas une toux grasse ... euh .. où on crache ... »
« mmh, donc surtout au niveau de la respiration »
« euh j'ai fumé énormément de shit dans ma vie, des bangs vous savez ce que c'est ? »
« ouai ouai je sais »
« ... bon ben j'ai tourné qu'à ça pendant très longtemps, le matin au réveil jusqu'à toute la journée je fumais que ça en fait et je crachais euh ... »
« ouai là c'était beaucoup plus important »
« ouai les joints ça me faisaient rien je fumais énormément »
« et quand vous fumiez la cigarette normale, vous aviez quand même les crachats aussi ... ? »
« ben à cette époque là je fumais beaucoup le bang donc je crachais pas toute la journée mais ... »
« ouai bon toute façon c'est vrai que c'est connu que quand on fume le tabac il y a des crachats, des ... »
« ouai »
« ouai, donc ça vous avez plus quoi »
« ah non non ça fait longtemps ... »
« d'accord »
« ... et c'est très bien »
« ok, es ce qu'il y a d'autres choses que vous avez constaté sur votre corps ou d'autres choses ... ? »
« à cause de la cigarette électronique ? »
« ... enfin grâce à la cigarette électronique, depuis que vous faites ça, vous avez constaté d'autres choses ... ? »
« non »
« c'était surtout ça, d'accord , ok »

Q 5 . Dans les lieux publics, qu'es ce qui a changé depuis que vous consommez la CE par rapport au tabac ? (habitudes ; rapport aux autres)

« je sors pas »
« comment ? (pas sûr d'avoir bien entendu) »
« je sors pas , je sais pas (sourire) »
« (rires) alors chez vous quand vous recevez des gens ou par rapport au gens qui sont avec vous ... »
« je les laisse fumer, chez moi si ils veulent fumer je les laisse fumer »
« mais comment vous pensez qu'ils perçoivent... quand vous sortez votre cigarette électronique, vous utilisez la cigarette électronique devant eux ? »
« ouai ouai »
« ... comment est ce que ... qu'es ce que ça change pour vous au niveau de votre ressenti par rapport à avant quand vous fumiez le tabac ou es ce que ... ou eux leurs regards sur votre cigarette électronique ? »
« euh il y en a pleins qui me disent qu'ils ont essayé et que ça leur à rien fait »
« ouai, ça les gêne pas en tout les cas ... ? »
« si, il y a un collègue il m'a dit que ça l'énervait, enfin parce qu'il avait essayé, que ça l'énervait la cigarette électronique, il a essayé d'arrêter de fumer mais il y arrive pas ... »
« mais le fait qui vous voit le faire ? »
« ah non ... ben il m'en dit pas plus, ils m'embêtent pas, je les laisse fumer, moi je fume ma cigarette électronique »
« d'accord , ok ... du coup ... (réfléchis) ... d'accord , ok »

Q 6 . Quel bilan faites-vous aujourd'hui de votre utilisation de la CE pour votre sevrage en tabac ?

« par rapport à moi ? »
« oui vous, depuis que vous utilisez la cigarette électronique quel bilan es ce que vous faites ? »
« ben ça va sûrement mieux que quand je fumais »
« ouai »
« mais de toute façon euh ... il aurait fallu que j'arrête pas longtemps après que j'ai ... »
(téléphone cabinet qui sonne)
« allez y hein »
« ouai ... (je décroche) juste ... » (conversion brève non retranscrite) « oui, donc vous me disiez qu'il aurait fallu que vous arrêtiez de toute façon ... »
« euh ... ce qui m'a motivé aussi pour arrêter c'est que ... mmh ... j'ai des problèmes de dents, déchaussements, super graves ... »
« d'accord »
« ... certainement grosse partie à cause du tabac... »
« d'accord »
« ...que le dentiste m'avait dit que de toute façon il faudrait que j'arrête le tabac pour faire quelque chose... »
« mmh »
« ... et j'ai une phlébite, alors le cabinet d'angiologie m'a dit que j'étais encore trop

jeune pour que ce soit lié au tabac mais ... que ça pouvait être ... une partie du facteur ... et finalement du jour au lendemain, quand j'ai pris ma cigarette, la première cigarette que j'avais achetée, que j'arrivais à arrêter de fumer , enfin la première de l'après midi jusqu'au lendemain matin qui m'a lâché , le jour où elle m'a lâché j'ai foncé dans un magasin ... »

« de cigarette électronique »

« ... de cigarette électronique. C'est là que j'ai voulu acheter une box comme le collègue avait... parce qu'il m'avait fait tester ... »

« mmh »

« ... et c'est vrai que ça a rien à voir avec les petites cigarettes, on règle tout... »

« mmh, les boxes c'est ce que vous avez , le gros récipients là ? »

« non ... (il cherche dans son sac et sort sa cigarette électronique à box), la box c'est ... non... la box c'est ça (il me montre) ... »

« ah ! »

« ah (sourire) mais vous vous y connaissez pas du tout en fait »

« ben euh (un peu gênée)... je ne connais pas exactement les termes non »

« ça c'est la box, c'est en fait la batterie »

« ah d'accord , ok »

« avec le réglage, la puissance, l'intensité »

« et elles n'ont pas toute ça ? »

« ah non ! »

« ah d'accord »

« les toutes petites elles ont pas de bouton réglables, ni d'aspiration d'air ni de puissance ... »

« ah oui je pensais qu'elles avaient toutes ce système »

« non et ça change tout... »

« oui parce que vous pouvez régler la puissance, tout... »

« ok, d'accord, donc globalement vous êtes content, c'est plutôt positif »

« ah ouai, sachant que j'avais acheté juste pour diminuer et que j'ai tenu une journée, 2 journées, une semaine et puis un mois ... »

« et là vous avez diminué les doses de nicotine ou c'est toujours pareil ? »

« non j'ai commencé à 16, je suis passé à 11, faut savoir que ça existe pas de 1 en 1... »

« oui c'est ... »

« ... ça va de 3 en 3 ou un truc comme ça ... »

« mmh »

« et euh ... donc j'ai acheté plusieurs , je faisais mon mélange pour baisser progressivement ... »

« mmh »

« ... c'est pas évident de baisser... »

« ouai ouai »

« ... même à la cigarette électronique »

« et là vous êtes à combien ? »

« ben là j'ai changé de manière de vaper parce que plus on vape plus on change sa façon de vaper ... »

« mmh »

« ... mais en fait euh ... quand on commence à vaper ... vous fumez ? »

« non mais j'ai fumé mais ... pas de cigarette électronique »

« vous voyez quand on fume, on ... »
 « on aspire différemment ... »
 « ... on prend la cigarette, on agrandit la cavité de sa bouche , on aspire la fumée dans sa bouche et après on l'aspire dans les poumons . Quand on commence à vaper, on fait pareil »
 « d'accord »
 « donc c'est un certain réservoir qu'il faut avec une certaine résistance. Plus on se met à vaper dans le temps et plus sa façon de vaper elle va changer »
 « d'accord »
 « et après on se met à vaper en direct »
 « d'accord »
 « donc de toute façon, il faut diminuer son taux de nicotine parce qu' on va se remplir les poumons et sinon la nicotine presque ça déchire, ça fait tourner la tête et tout ... »
 « ouai, donc vous diminuez aussi votre façon de ... »
 « ouai et c'est ... on est obligé parce que... non ouai y'en a ils continuent à vaper en direct à 16 ! moi mon collègue il est toujours à 16 , il a jamais essayé d'arrêter de fu... d'arrêter... »
 « d'arrêter de ... de diminuer les doses »
 « moi je suis descendu à 6, et vu que en ce moment ça va pas ... »
 « voilà vous êtes remonté un petit peu... »
 « ... et que au magasin où je les achète, j'ai trouvé un endroit où le liquide est moins cher... »
 « mmh »
 « ... et c'est pas tout le temps qu'il a le goût qui veut en nicotine qu'on veut... »
 « d'accord »
 « ... donc j'ai du 6 et du 11 suivant comment je trouve ... »
 « vous alternez »
 « ouai »
 « ok d'accord »

QUESTIONS GENERALES pour le contexte

QG A . A quel âge avez-vous commencer le tabac ?

« 14 ans »

QG B . Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?

« si ça a du arriver succinctement quand j'étais relativement jeune ... et ça a du marcher style pendant 1 mois »

QG C . Si oui, combien de fois ?

« ça a du arriver 2 ou 3 fois »

QG D . Avec l'aide de quelles techniques (seul, soutien médical, timbre/patch/gomme, autres) ?

« ouai oui tout seul »

QG E . Depuis combien de temps avez-vous entendu parler de la cigarette électronique ?

10 ans

QG F . Depuis combien de temps l'utilisez-vous ?

Un peu plus de 2 ans

QG G Vous êtes :

Un homme

QG H . Quel est votre âge ?

42 ans

Entretien écrit patient 5

Q 1 . Comment avez-vous eu l'idée d'utiliser la CE pour votre sevrage tabagique ?

« euh...ouai...(rire) c'est mes collègues qui en utilisaient et je me suis dit, j'veais essayé »
« d'accord, ouai c'est ça, c'est l'influence d'autres personnes, le fait d'avoir vu ... »
« d'autres personnes qui ... et je me suis dit, pourquoi pas ! on va essayé voir ! »
« y'avait pas d'autres choses qui vous avez mis la puce à l'oreille, non ? »
« euh, non... après il y a une boutique qui s'était ouverte en bas de chez nous ... »
« oui c'est sûr ça a du ... »
« ... c'est là, je me suis dit on va aller voir, jeter un coup d'œil (rire) »

Q 2 . Parlez moi de ce que vous trouvez de plus sympa dans la CE comparé au tabac ?

« ça pue moins (rire) »
« ouai, au niveau de l'odeur »
« ça coûte moins cher »
« mmh »
« euh... voilà ... ça coûte moins cher (réfléchis à haute voix), on peut vapoter plus facilement partout... »
« mmh »
« ... même dans les lieux où c'est interdit de fumer et où il tolère la cigarette électronique... »
« mmh »
« ... le souffle, j'ai quand même plus de souffle ... »
« mmh ouai »
« ...après la dépendance, moi je suis dépendant de ça maintenant donc ... (rire) »
« ouai (rire) du coup moi je... on va juste s'intéresser au trucs qui sont sympatiques mais ... »
« d'accord (rire crispé) »
« ... voilà vous c'est surtout l'odeur, le coût et ... »
« déjà on peut déjà mettre les parfums qu'on veut... »
« ... ouai les parfums ! »
« ...dans la maison ça va pas ... ou même des fois quand on croise des gens dans la rue « oh ça sent bon ! » ou ça sent... je sais qu'à un moment donné ça sentait, on m'disait ça sent le chamallow, chamallow brûlé ou un truc comme ça ... »
« d'accord »
« .. c'est plus sympa de sentir le chamallow brûlé que ... »
« (sourire) ouai que le tabac, le tabac froid... »
« ...le tabac froid qui infecte ... »
« d'accord, ok »

Q 3 . Quelles comparaisons faites-vous avec les autres substituts nicotiniques si vous en avez déjà utilisé ?

« ça marche pas, j'avais essayé mais ça marche pas »
« d'accord mais du coup quelles comparaisons es ce que vous avez utilisé, donc les patchs et les timbres, par rapport à la cigarette électronique ? »
« ben la cigarette électronique y'a la fumée, y'a toujours le geste , y'a ... on peut régler l'intensité si vraiment on est en manque de nicotine, on peut régler l'intensité et avoir plus de fumée et si jamais c'est la fumée qui manque dans la gorge, c'est ça aussi des fois, ça aussi on peut le régler, euh ... c'était quoi la question exactement ? (rire) »
(redite de la question)
« ah tout les autres substituts... tout les autres substituts toute façon que j'ai utilisé, je fumais en même temps »
« d'accord »
« j'avais même ... »
« donc vous aviez vraiment pas réussi à arrêter complètement ... »
« euh non, ben j'avais ... »
« ... alors que avec ça vous avez réussi ? »
« ... j'arrivais même pas du tout à m'arrêter avec les autres substituts, j'avais même essayé les cigarettes qui vendaient en pharmacie à l'eucalyptus... »
« ah ouai , ouai ouai »
« ...j'arrivais à fumer un paquet par jour de ça »
« d'accord (rires) alors oui ça avait pas ... »
« (rires) non ça marchait pas »
« d'accord, ok ... très bien. Et ... vous aviez pas utilisé de gommes, vous aviez pas utilisé de ... »
« les gommes à mâcher ? »
« ouai »
« mais ça fait saliver et c'est tout »
« d'accord »
« ça me faisait tourner la tête au bout d'un moment parce que j'avais augmenté ... j'en prenais plusieurs parce que ça faisait rien »
« du coup vous aviez des effets secondaires ... »
« ouai »
« ...plutôt que l'effet recherché ... »
« les patchs ça me faisait des plaques rouges, les patchs avec... ça devait être du silicone ou je sais pas quoi... »
« ouai, c'est pareil, des effets secondaires des substituts et d'accord ... »
« ... et qu'es ce qui a d'autres ... ah si y'avait aussi les inhalateurs ça aussi j'ai essayé mais alors ça ... »
« ouai ça avait pas fonctionné ... »
« ... ça avait fini à la poubelle en 5 minutes (rires) »
« (rires) ça avait pas non plus (rires)... »
« non (rires) »
« d'accord, ok, très bien »

Q 4 . Quels sont les effets positifs que vous avez constaté sur votre corps depuis que vous utilisez la CE ?

« le souffle »
 « ok »
 « pas se réveiller la nuit pour avoir envie de fumer ou ... »
 « d'accord »
 « ... voilà, ça ... euh ... qu'es ce qu'il y a d'autres... ben l'odeur aussi, parce que l'odeur aussi c'est vrai que ça chlingue (rires) »
 « mmh »
 « euh... »
 « d'autres choses que vous avez constaté sur votre état de santé, votre corps, voilà ... ? »
 « euh... »
 « peut être au niveau... »
 « les dents, ça jaunit pas les dents »
 « ouai d'accord »
 « (blanc, cherche)... et puis je crois que c'est tout »
 « ouai d'accord, c'est les choses que vous avez constaté, d'accord, ok et ... »
 « ah si quand l'arrêt de la cigarette et le passage à a cigarette électronique, pendant quelques semaines, un regain d'énergie pendant les quelques semaines, parce que, alors je ne sais pas si c'est nerveux ou psychologique, je sais pas ... »
 « mmh »
 « ... en fin de compte mais on a envie de bouger dans tout les sens en fin de compte »
 « ouai vous aviez beaucoup plus d'énergie »
 « ...ouai après ça s'estompe mais sur les premières semaines, un regain d'énergie »
 « ouai , et vous m'aviez parlé du souffle aussi tout à l heure »
 « ouai le souffle, pour courir c'est plus facile (rires) »
 « d'accord, ok »

Q 5 . Dans les lieux publics, qu'es ce qui a changé depuis que vous consommez la CE par rapport au tabac ? (habitudes ; rapport aux autres)

« dans les lieux publics ? c'est-a-dire dans les lieux où c'est interdit de fumer ? »
 « ben , dans les lieux publics où vous avez le droit de fumer la cigarette électronique et où avant vous n'aviez pas le droit de fumer le tabac... (embrouillée) du coup qu'es ce qui ... ben ça a changé parce que vous pouvez le faire ... »
 « oui ... »
 « ... mais es ce que ... »
 « ben euh les gens ... (essaie d'intervenir) »
 « ... (veut finir de clarifier la question) quel est votre ressenti vous et ... »
 « quand on allume une cigarette même dans un endroit où on a le droit mais que, les gens ils regardent parce que ça les gêne, tandis que là il font même pas attention ...»
 « ...font moins attention »
 « ... ils vont jeter un regard pour voir, parce que il y a une odeur qui arrive ils vont regarder mais après ils s'intéressent à autres choses ... »
 « ils vont pas se sentir déranger ... »

« quand on fume la cigarette , enfin la vraie cigarette, c'est vrai que les gens ils regardent avec insistance et puis l'air de faire comprendre qu'on les ennuie quoi »
« ouai ouai d'accord, ok. Oui c'est ça surtout le rapport aux autres c'est ça que je voulais dire aussi, les gens vous avez plus l'impression que les gens ça les dérange pas trop »
« Mmh non »
« d'accord »
« après il y en a toujours que ça dérange , mais il y en a moins (sourire) »
« oui, oui oui , d'accord, ok »

Q 6 . Quel bilan faites-vous aujourd'hui de votre utilisation de la CE pour votre sevrage en tabac ?

« ben financier et puis le souffle, c'est surtout le souffle qui revient quoi. Et puis financier aussi, parce que c'est vrai que ça coût beaucoup beaucoup moins cher »
« mmh »
« surtout là que ça arrête pas d'augmenter j'ai vu ... »
« ouai et ça va encore augmenter ouai »
« ... et euh ... ouai ben ... »
« ouai plutôt positif , content »
« ah oui content ! »
« et puis du coup ça vous a permis d'arrêter complètement la cigarette ... »
« oui »
« ... puisqu'avant vous aviez pas réussi ! »
« ouai tout à fait mais par contre j'avais essayé plusieurs fois avec la cigarette électronique ... »
« d'accord »
« ... y'a eu des ... ça a été des échecs plusieurs fois ... »
« d'accord »
« ... jusqu'à ce que je trouve la bonne cigarette électronique qui me convienne »
« c'était quoi ? par rapport au liquide ou par rapport au mécanisme ? »
« tout ! »
« les deux ? »
« en fin de compte le liquide convient pas forcément, parce que celle là je l'avais déjà avant et ça avait pas fonctionné mais le liquide je me suis rendu compte qu'il ne me convenait pas »
« mais c'est quoi qui avait changé du coup ? »
« le parfum du liquide en fait »
« le parfum ! »
« ouai , ça avait le goût de tabac quand même le parfum mais c'était en fin de compte, j'avais envie de reprendre une cigarette »
« d'accord »
« donc là bon, même un an après, ça m'arrive d'avoir envie de prendre une cigarette mais ... »
« ouai de tout façon c'est normal »
« mais l'envie elle va partir en 5 secondes quoi »
« d'accord , ouai, ok »

« ouai parce que j'ai du commencé à utiliser la cigarette électronique au tout début des cigarettes électroniques ... (réfléchis) c'était en 2014 ou 2015 »

« d'accord »

« mais bon ça ... je la prenais, j'avais réussi 3 semaines... »

« et puis elles étaient pas ... »

« j'crois que j'avais réussi 3 semaines à arrêter de fumer »

« d'accord »

« et puis j'ai recommencé jusqu'à tant que je tombe sur celle là et je l'avais ... donc j'avais un parfum qui me convenait pas, ça avait pas marché, elle a finis dans un placard »

« mmh »

« et puis euh , un moment donné je me suis dit... ben à un moment donné c'était un fin de mois difficile (sourire) j'ai dit je peux pas fumer (sourire) »

« mmh »

« donc j'vais prendre la cigarette électronique. J'ai commencé une journée, j'ai fait bon ben on va essayé demain , 2 jours, 3 jours, la paie est arrivée »

« mmh »

« j'ai fait ben là je peux m'en racheter des cigarettes, mais j'ai fait ben là ça fait 3 jours que t'as pas fumé, essaies de tenir la semaine »

« mmh »

« et puis après... »

« c'est comme ça que vous avez... »

« ... ainsi de suite c'est comme ça qu'au bout d'une semaine , on va tenir 2 semaines, 3 semaines et puis au bout d'un mois ben on va dire ben c'est bête et après si il y a une fois où j'ai eu une grosse pression, du coup j'ai pris une cigarette »

« mmh »

« je l'ai fumé en entier mais alors elle était dégueu... »

« ouai vous l'avez pas apprécié du tout »

« elle était dégueulasse , complètement »

« d'accord , ok et du coup vous aviez ... »

« ah si point positif ! »

« ouai ouai dites moi ! »

« quand on mange les goûts qui reviennent, les odeurs qui reviennent aussi, quand je passe quelque part qu'il y a un figuier je sens bien le figuier qui est là (rire) »

« mmh »

« et ça ça avait disparu (rires) »

« ouai on en effet »

« je me souviens des trucs au fur et à mesure (rires) »

« ouai ouai mais vous avez raison , d'accord. Et je voulais vous demander aussi, vous avez, es ce que vous avez réduit votre taux de nicotine dans les liquides ou pas ? »

« ouai, j'ai commencé à 16 et je suis à ... 6 »

« ah oui d'accord »

« et j'ai essayé le 3 mais ... et... »

« c'est compliqué »

« ouai c'est un peu compliqué »

QUESTIONS GENERALES pour le contexte

QG A . A quel âge avez-vous commencer le tabac ?

19 ans

QG B . Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?

Oui

QG C . Si oui, combien de fois ?

5-6 fois

QG D . Avec l'aide de quelles techniques (seul, soutien médical, timbre/patch/gomme, autres) ?

Timbre, patch, seul

Magnétiseur

Acupuncture « je suis ressorti de la séance j'ai couru chercher un paquet de cigarette et j'en ai fumé 5 d'à filer »

QG E . Depuis combien de temps avez-vous entendu parler de la cigarette électronique ?

2013-2014

QG F . Depuis combien de temps l'utilisez-vous ?

2014

QG G Vous êtes :

Un homme

QG H . Quel est votre âge ?

39 ans

Entretien écrit patient 6

Q 1 . Comment es ce que tu as eu l'idée d'utiliser la CE pour ton sevrage tabagique ?

« alors c'est en fait la convergence de plusieurs discussions, j'avais des amis autour de moi qui étaient passés à ça pour arrêter, qui étaient pas de gros fumeurs mais tu vois qui étaient passé à ça. Je les regardais avec curiosité en me disant, on n'a pas beaucoup de recul encore sur le truc ou quoi que ce soit mais quand même curieux de voir ce qu'il en était mais je n'avais jamais goûté tu vois, testé ... »

« ouai »

« ... et puis à un moment donné je vais, j'en discute avec mon médecin traitant et elle m'a dit de toute façon vous n'avez rien à perdre, vous avez que tout à gagner, c'est vrai qu'on n'a pas suffisamment de recul sur les cancers et tout ça mais ce qui est sûr c'est qu'aujourd'hui, on est d'accord pour dire qu'aujourd'hui, d'un point de vu médical c'est beaucoup moins pire que la cigarette normale »

« (rire) »

« voilà, donc je suis passé à ça. Et du coup, l'idée ça a été si tu veux effectivement de pouvoir quand j'ai rencontré les mecs qui vendaient les cigarettes électroniques... »

« ouai »

« ... j'ai bien vu qu'on pouvait doser le dosage de nicotine, le régler comme on voulait... »

« mmh »

« ... et qu'on pouvait le réduire progressivement, ce que m'avait dit mes amis, ce que m'avait dit le médecin traitant et tout ça. Donc, moi j'ai lu aussi d'autres choses, d'autres articles sur internet si tu veux, sur des compilations d'articles en positifs ou en négatifs sur la cigarette électronique ... »

« ouai ouai ouai »

« ... et du coup tout ça m'a amené à dire mais en fait vas-y ! vas-y, ben si ça va pas de toute façon tu te remettras à fumer, c'est pas non plus une fortune, ça coûte 50 euros ... »

« oui oui »

« ... voilà on y va ! Et puis, ben j'ai commencé et puis je me suis dit mais en fait, euh ... je m'interdirais pas de fumer une vraie cigarette si je veux dans la journée tu vois, enfin voilà, je m'interdit rien »

« mmh »

« et puis, ben sur les 15 premiers jours j'ai fumé une cigarette c'est tout quoi, alors un jour à un moment donné à un apéro, un ami qui en allume une en face de moi, il m'en tend une et je dis oui quoi ... »

« mmh »

« ... et puis après comme j'ai commencé à réduire mon taux, ben finalement les cigarettes que je fumais, elles étaient trop fortes, donc je m'étais pris au jeu, j'étais content de ça, je commençais à sentir les effets positifs et donc tout allait dans le même sens donc ... »

« donc ouai c'est ça, d'accord, ouai c'est plus par les autres, c'était vraiment... »

« oui c'est arrivé comme ça, les autres m'ont permis de découvrir le produit et ce qui m'a vraiment confirmé c'est l'avis du médecin traitant parce que c'est un avis médical

tout d'un coup que tu veux... »

« ouai ouai »

« ... la nana elle connaît tout mon dossier, tous mes problèmes médicaux, donc tout ça, voilà ... »

« mmh, oui et puis les choses que toi tu as lu aussi comme tu disais »

« voilà, tout a été confirmé dans le sens sur pleins d'avis scientifiques différents, donc j'me dis, je le tente quoi »

« ok , d'accord d'accord »

Q 2 . Parles moi de ce que tu trouves de plus sympa dans la CE comparé au tabac ?

« ben l'odeur, le fait qu'il n'y ai plus d'odeur. »

« ouai »

« Donc, parce que moi aussi ça me dérangeait l'odeur du tabac froid , donc j'étais toujours embêté de faire attention où je fumais, même chez moi tu vois, avec Julien pour pas le déranger non plus , là l'avantage c'est que là j'embête plus personne, j'ai plus ce problème de tabac, d'odeur froide, que tu sens même pas des fois en plus ... »

« ouai ouai »

« ... c'est ... je pense que c'est le seul coté positif à part le fait de vouloir arrêter et d'avoir entamé cette démarche-là ... euh ... sur le côté sympa de la cigarette électronique, c'est le seul avantage que je trouve »

« d'accord »

« j'ai pas ... euh ... c'est pas le même plaisir si tu veux, c'est pas la même intensité , ouai donc pleins de choses qui ont un peu disparu donc voilà »

« mmh, d'accord, ok . Et il y a pas des choses plus minimes, ouai que t'a trouvé plus sympathiques, non c'est vraiment la seule chose tu dis qui t'as ... que t'as trouvé sympa quoi ? »

« non, après sur ma démarche il y a pleins de choses que je peux te raconter effectivement ... »

« (rire crispé) »

« .. mais ça c'est autre chose , voilà, mais sur mon abord à la cigarette électronique par rapport à la cigarette, y'a le problème d'odeur qui est supprimé et ça c'est bien ...euh ... tu peux aussi fumer dans pleins d'autres lieux donc faut faire gaffe (rire) parce que du coup ça pourrait avoir l'effet inverse ... »

« ouai ouai (sourire) »

« ... mais non c'est le seul truc que je vois parce que se foutre un morceau de plastique dans la bouche euh ... »

« ouai ouai d'accord , ok, d'accord d'accord »

Q 3 . Quelles comparaisons fais tu avec les autres substituts nicotiniques si tu en as déjà utilisé ?

« j'ai essayé parce que ... mais toujours pareil, j'ai attaqué la cigarette électronique et au bout de quelques mois j'avais commencé à réduire et puis je voulais réduire ma consommation de liquide aussi quoi si tu veux , en plus de mon taux, pour vraiment avoir le moins de ... »

« mmh »
 « ... donc j'ai acheté des patchs »
 « d'accord »
 « et ben j'ai pas du tout aimé les patchs, ça me brûlait, j'ai eu l'impression d'avoir une augmentation du rythme cardiaque aussi donc je les ai déplacé d'un endroit à un autre ... »
 « mmh »
 « ... j'avais des picotements sur le bras, sur le torse et je te dis cette impression d'augmentation de rythme cardiaque donc j'ai fait 3-4 essais et après j'ai laissé tomber définitivement, j'ai dit c'est pas grave »
 « d'accord , ouai donc c'était les effets locaux des timbres et des trucs comme ça et oui dans la cigarette électronique ce que t'as pas ... et t'avais essayé que les timbres ou t'avais essayé d'autres choses ? »
 « non , je n'ai pas essayé les gommes par exemple et c'est ce que je me disais que la gomme conviendrait peut être mieux parce que l'avantage de la cigarette électronique c'est qu'on est sur le même modèle, c'est-à-dire , on ingère une dose de nicotine à un instant T »
 « ouai c'est ça »
 « le patch tu l'as en permanence... euh ... voilà, donc si je devais refaire autre chose aujourd'hui, je me tournerais plus vers les gommes à mâcher que le patch qui ne m'a pas convenu, juste moi ça m'a brûlé et l'augmentation du rythme cardiaque donc non il y a un moment ! »
 « ouai bien sûr , ok »

Q 4 . Quels sont les effets positifs que tu as constaté sur ton corps depuis que tu utilises la CE ?

« moi j'ai pris du poids »
 « ouai (sourire) »
 « donc pour moi (rires) c'est bien si tu veux (rires) »
 « (rires) ouai , d'accord (rires) »
 « pour d'autres personnes (rires) dans ton questionnaire ça va poser problème mais moi j'ai pris du poids, j'ai joué le jeu à côté, je me suis mis aussi à faire du sport , de faire attention à ce que je mangeais, de manger un peu plus si tu veux... »
 « mmh »
 « ... donc c'était tout un choix d'hygiène de vie qui a été modifié en même temps que la cigarette »
 « mmh »
 « euh ...parce que c'est ce que j'ai remarqué à chaque fois que j'ai arrêté la cigarette, euh ... ou que j'ai voulu faire attention en fumant moins, euh ... ça, ça se met automatiquement en parallèle avec une modification de ton hygiène de vie ... »
 « ouai »
 « ... tu fais plus attention à toi... »
 « mmh »
 « ... parce que c'est dans cette démarche là, surtout quand tu veux arrêter, tu le fais pour des raisons médicales, tu le fais parce que ton corps t'as envie de changement, t'as plus envie de puer la clope, enfin tu vois y'a pleins de choses comme ça ... »

« mmh »
 « ... donc moi je l'ai senti, j'ai retrouvé du souffle... »
 « ouai »
 « ... j'dirais pas complètement parce que quand je ménageais aujourd'hui je vois bien qu'il y a encore des trucs à améliorer, mais j'ai retrouvé du souffle... »
 « mmh »
 « euh... (réfléchis) ... du poids donc je te disais euh... voilà »
 « ok, d'accord, ok. Ouai, c'est les principales choses que t'as ressenti sur ton corps, d'accord »

Q 5 . Dans les lieux publics, qu'es ce qui a changé depuis que tu consommes la CE par rapport au tabac ? (habitudes ; rapport aux autres)

« donc tu me l'a un peu dit, déjà ouai l'odeur qui est mieux perçue »
 « alors dans les lieux publics dès qu'on est en extérieur de toute façon ça a rien changé parce qu'on avait le droit avant, et en intérieur je la prend pas si tu veux , j'sais même pas où on en est au niveau de la loi si on a le droit de fumer la cigarette électronique, je sais même pas. Donc mon rapport il a pas changé, je suis peut être encore plus attentif (rires) ... comment dire, aux autres qui vont fumer, ça va m'énerver d'avantage si tu veux, c'est plus ça qui a changé quoi, voilà »
 « mais, parce que par exemple, enfin quand tu allais au restaurant ou quand t'allais je sais pas ... du coup là t'avais pas le droit de fumer la cigarette et du coup la cigarette électronique... enfin maintenant du coup la cigarette électronique tu l'utilises plus facilement aussi... »
 « alors en intérieur, je ne l'ai pas utilisé , j'ai pas demandé si on pouvait mais j'ai jamais vu personne le faire ... »
 « tu l'as jamais, ah ouai d'accord tu l'as jamais ... »
 « voilà »
 « ... ouai c'est ce que tu dis »
 « donc j'ai pas ce palliatif là, et du coup quand t'as envie de sortir par exemple t'es avec d'autres fumeurs, ben je sortais tirer 3-4 taffs sur ma cigarette électronique, le même principe qu' avant, ça n'avait pas changé »
 « mmh, ok, d'accord. Et la perception, enfin l'impression que tu avais que les autres percevaient la cigarette électronique, quand il te voit la fumer, t'as l'impression que ça leur... que ça leur ... leur, leur rapport un peu au fait que tu es en train de fumer devant eux (pas sereine car impression de m'embrouillé), t'as l'impression que ... ? »
 « j'ai pas le sentiment que c'est changé quelque chose. Ca été effectivement une discussion à chaque fois que les gens m'ont vu prendre ma cigarette électronique plutôt que d'aller, moi j'étais au tabac à rouler en plus si tu veux avant donc ... »
 « mmh »
 « ... j'utilisais pas la cigarette, effectivement ça a changé la donne, ça a été un sujet de discussion au départ et chez pas mal de monde finalement, des amis ou des trucs comme ça, du coup t'es plus coupé, par exemple en hiver ... par exemple ... »
 « ouai »
 « ... t'as pas besoin de sortir dehors en effet fumé ta cigarette, donc ... »
 « ouai »

« voilà »
« d'accord, ok »

Q 6 . Quel bilan fais tu aujourd'hui de ton utilisation de la CE pour ton sevrage en tabac ?

« alors j'en fait un bilan positif, même très positif, euh ... parce que comme j'te dis voilà, j'ai fumé depuis septembre que j'ai attaqué, j'ai fumé une cigarette fin septembre peut être tu vois et depuis je n'ai plus fumé une seule cigarette (reprend son souffle). J'ai de temps en temps envie, quand je vois à la tv ou dans la rue , ou en apéro quand je vois que quelqu'un allume une vraie cigarette, ça me titille un peu tu vois »

« mmh »

« ben du coup si tu veux, plutôt que de rien avoir comme c'était le cas quand j'ai arrêté les fois précédentes, là c'est un substitut, tu vas tirer une taff sur ta cigarette électronique et hop psychologiquement et physiologiquement... »

« mmh »

« ... et boum, t'es passé à autre chose très facilement »

« mmh, ouai »

« donc ces effets là, l'effet de manque ou de quoi que ce soit, tu le ressens beaucoup moins, il est toujours là faut pas rêver... »

« mmh »

« ... mais tu le sens beaucoup moins. De toute façon la sensation de manque, elle était déjà extrêmement présente même en tant que fumeur »

« mmh »

« entre 2 cigarettes, il y avait un moment donné où t'avais envie d'en fumer une autre quoi si tu veux, donc voilà, bon »

« mmh, d'accord. Et du coup, ouai tu disais que tu avais réduit quand même les doses de ton ... là depuis que tu as commencé tu as réduit les doses ? »

« ouai, dès le début j'ai fais attention, donc j'étais par rapport à ce qu'on m'avait estimé et ce que fumait les autres, j'étais presque 2 fois moins que les autres ... »

« mmh »

« ... en terme de quantité. Et j'avais pris un taux de nicotine important justement, pour ingurgiter le moins de liquide possible quoi si tu veux, voilà »

« mmh »

« et quand j'ingurgitais hop j'avais la nicotine qui était forte »

« mmh »

« et donc progressivement j'ai essayé de baisser un peu le taux, mais ça j'y suis pas arrivé bien... enfin non pardon , de baisser le taux donc ça en continu, ça j'y suis arrivé, mais de baisser la quantité de liquide j'étais déjà assez faible et ça j'ai eu du mal à la baisser d'avantage et tu vois ça fais 3 mois que je suis même remonter un tout petit peu sur ma quantité de liquide »

« mmh, d'accord »

« voilà, parce que mon taux aujourd'hui il est proche de 0 »

« mmh. Tu es à combien là du coup ? »

« là je suis à un mélange entre du 0 et du 6 et vu que je met $\frac{1}{4}$ et $\frac{3}{4}$ ça doit faire du

1,5 – 2 de taux de nicotine »
« alors que tu avais commencé à combien ? »
« à 16 »
« à 16, d'accord »
« voilà, et ce qui a fait que ça a pris un peu de temps c'est que j'avais en septembre, j'avais aussi appelé un centre de sevrage à l'Hôpital Gui de Chauliac à Montpellier »
« mmh »
« le problème c'est que pour te donner un rdv, elle m'avait donné un rdv en février j'crois, ou en janvier un truc comme ça... »
« ouai c'est super long »
« ...donc je me suis dis, je le prends et on verra bien où j'en suis d'ici là. Et puis vu que j'avais toujours pas arrêté j'ai dit ben je vais y aller. Et je suis tombé sur une, une nana médecin donc en addictologie »
« mmh »
« on a discuté un peu ensemble et tout ça et elle m'a dit mais laissez vous du temps, vous êtes allé très vite, entre septembre et janvier ça fait même pas 6 mois, euh ... il faut que le cerveau ai le temps de s'adapter, donc laissez vous du temps... »
« mmh »
« ... remonte peut être même un petit peu votre taux de nicotine... »
« ah ouai d'accord »
« ... parce que je m'apercevais que j'étais un peu énervé aussi, chaque fois que tu descends un peu trop, voilà quoi (sourire)... »
« (rire) »
« ... faut pas qu'on te chatouille trop longtemps (rire)... »
« (rires) »
« ... donc je l'ai remonté un petit peu et du coup je me suis dit mais attend je vais le faire à mon rythme. Voilà, donc là tu vois ça fait plus de 2 mois que je l'ai vu et je suis reparti sur tu vois décembre, ce qui fait que j'ai acheté ma dernière bouteille de taux à 6 et après je serais sur un truc en 0 ou 2 maximum »
« d'accord »
« ok, parfait »

QUESTIONS GENERALES pour le contexte

QG A . A quel âge as tu commencé le tabac ?

20-21 ans

QG B . As tu déjà essayé d'arrêter de fumer ?

Oui

QG C . Si oui, combien de fois ?

3 fois

QG D . Avec l'aide de quelles techniques (seul, soutien médical, timbre/patch/gomme, autres) ?

Timbre (en même temps que la CE) . seul
Avec bouquin d'Allen Carr « la méthode simple pour en finir avec la cigarette »
hypnose

QG E . Depuis combien de temps as-tu entendu parler de la cigarette électronique ?

2-3 ans

QG F . Depuis combien de temps l'utilises tu ?

Depuis septembre 2018

QG G Vous êtes :

Un homme

QG H . Quel est votre âge ?

40 ans

Entretien écrit patient 7

Q 1 . Comment es ce que tu as eu l'idée d'utiliser la CE pour ton sevrage tabagique ?

« « ben disons que j'avais tellement envie d'arrêter de fumer qu'il fallait que je trouve une façon d'arrêter »

« humm »

« et je ... pour moi, c'était la solution quand même la plus adaptée pour moi. Donc j'ai fait quand même plusieurs tentatives et puis un jour et ben j'ai été voir le magnétiseur et j'ai complété avec la cigarette électronique »

« d'accord, ok, donc c'était toi qui te l'étais dit toute seule, enfin c'était toi qui avais eu l'idée toute seule ou es ce que ... comment t'avais eu l'idée en fait de ... »

« oui comment ... parce que ben avec l'âge je m'étais dit que vu mon âge, je commençais à rentrer dans l'âge critique »

« d'accord »

« ...pour l'âge critique et puis je m'étais dit qu'à un moment donné il allait falloir que ... »

« mais où tu en avais entendu parlé la première fois en fait ? »

« la première fois... la première fois ça fait très longtemps, tu vois ça fait plus de 20 ans, donc tu vois ça fait longtemps, j'ai essayé quand même, j'ai essayé plusieurs choses mais j'ai jamais réellement arrêté »

« d'accord » (réflexion pour arriver à recentrer la question car question mal centrée)

« donc, la première fois non c'est une prise de conscience quoi, disons que j'ai avancé dans l'âge et qu'à un moment donné ... »

« en fait tu savais que ça existait et du coup... la cigarette électronique tu savais que ça existait et tu t'es dit tiens je vais essayé ou tu avais vu quelqu'un d'autres le faire ou ... »

« ben oui c'est à force de discuter avec des personnes qui fumaient la cigarette électronique ... »

« d'accord »

« ... qui disaient que ça marchait bien, après bon j'ai fait plusieurs tentatives j'ai vu que ça ne fonctionnait pas plus que ça sur moi donc j'ai repris la cigarette, après j'ai alterné les 2, je faisais un peu la cigarette électronique, un peu le tabac , bon... »

« humm »

« ... et puis un jour j'en ai eu marre, je me suis dit bon allez ça suffit on y va »

« d'accord »

« mais euh ... j'ai été voir le magnétiseur si tu veux c'était pas pour moi, c'était pour une copine. Et puis en fait ça a marché sur moi et pas sur ma copine »

« d'accord, ok, ok »

« voilà »

« et c'était des gens à ton travail avec qui tu en avais discuté ou c'était des amis ou la famille ? »

« oh un peu de tout, les amis ... mais surtout des amis et puis au boulot quoi »

« d'accord ok »

« un peu sur tout les 2, ouai ouai »

« d'accord d'accord ok »

(rappel du sujet de l'étude car oublié de le dire avant de débiter le questionnaire)

Q 2 . Parles moi de ce que tu trouves de plus sympa dans la CE comparé au tabac ?

« ben le plus sympathique si tu veux c'est que tu ne sens pas le tabac »

« humm »

« et ça je trouve que quand même c'est bien, tu sens plus le tabac ! (rire) »

« (rire) »

« ça c'est quand même, disons que tu ... la cigarette électronique je peux toujours l'avoir sur moi... »

« humm »

« ... donc c'est vrai que même si y'a des endroits où je peux pas, ben je peux aller dans les toilettes ou tu vois, quelque part, hop je prends ma cigarette ... »

« humm »

« ... ça dérange personne tu vois ! »

« humm »

« et ... je suis plus, comment dirais-je, je suis plus en train de me dire tiens combien de cigarettes il me reste dans mon paquet... »

« ah oui ouai ! »

« ... tu vois c'est tout bête mais euh ... anhh ! c'était, olala ! courir au bureau de tabac je suis très contente de ne plus y aller »

« ouai ouai »

« donc ça c'est le côté bénéfique »

« donc toi c'est les trucs que tu as trouvé plus sympa... l'odeur et le côté plus pratique et puis ... »

« le fait de ne plus aller au bureau de tabac »

« ... oui de ne plus aller au bureau de tabac, ok »

« ah oui , je crois que je ne supporte plus ! »

« (rires) »

« (rires) »

« et es ce qu'il y a d'autres trucs qui te viennent à l'esprit, que tu trouves plus sympathique dans la cigarette électronique ou c'est tout ? »

« ben ça c'est principalement ça, après c'est au niveau santé, je sens quand même les différences ... »

« humm »

« ... tu vois là j'ai repris la gym, j'ai repris le step, et le step j'aurais jamais pu le faire si j'avais continué à fumer »

« d'accord, et oui ça c'est les effets bénéfiques que tu as trouvé sur ton corps par rapport à avant quand tu fumais le tabac ! »

« ouai j'étais plus vite essouffée et c'est vrai que le step j'aurais jamais pu en faire, parce que avant que j'arrête de fumer, je faisais un peu de step, euh ... j'avancerais pas. Alors que là je tiens mon rythme, c'est bon quoi, je sens le côté bénéfique de l'arrêt du tabac »

« ouai que t'as retrouvé un peu le souffle »

« ah oui ! »

« es ce que il y a d'autres choses que tu as ressenti sur ton corps depuis que tu utilises la cigarette électronique , pareil toujours en côté bénéfique sur le ... au niveau du corps, je sais pas au niveau ORL ... »

« ben le coté bénéfique, ben non parce que y'a un coté où j'ai pris du poids... »
 « ouai ça ça t'as ... »
 « ... ouai ça c'est pas terrible quoi et j'arrive pas à le perdre »
 « humm »
 « et après le coté bénéfique, je sais pas dans la mesure où je l'ai toujours dans la main quand même je la quitte pas vraiment... du coup, le coté bénéfique c'est plus ça si tu veux , d'avoir réussi à couper avec le tabac mais après voilà moi ça s'arrêtera là si tu veux parce que moi j'aime bien l'odeur du tabac »
 « humm »
 « j'aime bien quand même ... y'a des petites choses qui me manquent, c'est pas encore non plus sevré à 100% »
 « ouai ouai, et tu me disais et du coup à part le souffle es ce que il y a d'autres choses que t'as ... ou c'est la seule chose que t'as ressenti sur ton corps que t'as trouvé vraiment la différence ... y'a pas d'autres choses que tu t'es dit, ah tiens ... »
 « non parce que, non parce que pour l instant je reste encore un peu fragile je dirais »
 « d'accord »
 « par moment quand je sens l'odeur, bon euh ... c'est par période quoi, y'a des périodes où je dis tiens humm une cigarette, et quand je vois des gens fumer ou que je sens l'odeur du tabac bon euh voilà »
 « ouai t'es encore un petit peu envie de ... »
 « ouai c'est encore un petit peu ... voilà encore un petit peu ... »
 « d'accord »
 « c'est pour ça que j'ai toujours ma cigarette électronique parce que y'a des moments un peu difficile. Tu vois hier pendant la soirée j'ai réussi à tenir, bon j'en ai quand même fumer une ... »
 « humm »
 « voilà y'a des moments comme ça... »
 « d'accord, ok »

Q 3 . Quelles comparaisons fais tu avec les autres substituts nicotiniques si tu en as déjà utilisé ?

« non j'ai jamais fait ça »
 « non ca ne m'intéressais pas parce que je savais que ça n'allait pas marcher »

Q 4 . Quels sont les effets positifs que tu as constaté sur ton corps depuis que tu utilises la CE ?

Cf Q 1.

Q 5 .
Dans les lieux publics autorisé tout d'abord, qu'es ce qui a changé pour toi et pour ton entourage comparé à quand tu fumais la cigarette classique ?

« ben disons que pour l'entourage ce qui a été quand même plus bénéfique c'est que je ne dérange plus avec ma cigarette »

« d'accord, au niveau de l'odeur ? »

« parce qu'avant « ah non ça pue l'odeur ! » « oh ta cigarette ! », ça je n'entends plus. Vraiment, c'est ce que je n'entends plus. Et puis je te dis l'odeur, en public ben je ne dérange plus personne avec ma cigarette électronique »

« humm, et tu l'utilises dans les lieux publics ou pas trop ? »

« autorisés oui, quand c'est autorisé oui, je l'utilise »

« et qu'es ce que tu remarque que les gens, bon tu me disais par rapport à l'odeur ça c'est plus agréable, es ce qu'ils te disent, es ce que tu remarques d'autres réactions des gens, des regards, je sais pas ? »

« alors peut être des regards sur le bruit de ma cigarette électronique, mais moi j'ai pris une petite cigarette électronique ... »

« d'accord »

« ... avec un produit qui ne sent pas, donc j'ai une petite cigarette électronique qui ne fait pas beaucoup de fumée et ça sent pas »

« d'accord, donc oui les gens ... »

« tu vois je fumais pendant la soirée et ça dérangeait pas »

« oui les gens n'étaient pas du tout gênés, d'accord »

« non, parce que c'est vrai que tu as certaines cigarettes électroniques où il font une fumée dingue, assez incroyable ... »

« ouai »

« ... alors que la mienne non, moi j'ai des petites cigarettes électroniques justement pour ne pas avoir la grosse fumée »

« d'accord »

« ... donc des fois franchement personne s'en aperçoit que j'utilise la cigarette électronique »

« d'accord, ok. Et es ce que tu as les ... parce que je sais que certaines cigarettes électroniques ont des systèmes de réglages de puissance, es ce que c'est une comme ça que tu as toi ou ... ? »

« ouai j'ai une comme ça ouai »

« d'accord, et ça c'est un truc que tu trouves ça bien ? »

« euh oui, par moment oui, parce que je peux augmenter quand je suis un peu stressée au niveau boulot et tout ça, hop j'accélère un petit peu quand je vois par exemple que je vais partir en réunion, ben j'augmente un petit peu pour prendre ma dose et pour que je puisse faire la réunion »

« donc oui tu trouves ça quand même un peu ... »

« ouai ça a un côté pratique. Et puis suivant les endroits justement ben tu baisses le niveau pour que justement ça fasse moins de fumée ou autre voilà ... »

« d'accord, par rapport aux autres aussi, d'accord »

« ... à la situation, à l'endroit où je me trouve ouai »

« d'accord, ok »

Q 6 . Quel bilan fais tu aujourd'hui de ton utilisation de la CE pour ton sevrage en tabac ?

« ben j'ai quand même été très agréablement surprise en sachant que jamais j'aurais pensé pouvoir arrêter »

« humm »

« donc la cigarette c'est quand même un pallier qui m'aide beaucoup »

« d'accord »

« parce que je ne la quitte pas par contre, je l'ai toujours avec moi, donc ça veut dire que je suis pas, je suis pas encore guéri, enfin guéri entre guillemets ... »

« humm »

« ... je ne me suis pas encore sorti de la nicotine, parce que moi la nicotine il me la faut »

« ouai ouai »

« le dosage de la nicotine il me la faut. Par contre, ben je me dis que maintenant dans la mesure où je l'ai dans le sac même quand je ne l'utilise pas, je sais que je peux avoir ma dose de nicotine alors qu'avant j'aurais été sans cigarette c'était un drame quoi »

« ouai ouai . Oui le tabac t'arrive, parce que bon la nicotine oui là tu l'as, mais le tabac t'arrives bon même si tu me disais toute à l'heure que t'arrivais, enfin des fois tu fumes des cigarettes, t'arrives quand même à te... à beaucoup plus t'en passer du tabac , beaucoup plus ... »

« ah oui oui oui le tabac, moi je peux passer des semaines et des semaines sans toucher à une cigarette, ah oui oui c'est pas le ... je fume pas toutes les semaines ... »

« ouai ouai »

« je prend pas une cigarette toute les semaines, là j'en avais pas pris depuis 3 mois »

« humm »

« donc tu vois ... »

« humm, ok, d'accord. Es ce qu'il y a d'autres choses en bilan que tu me dirais ? »

« non , globalement c'est ça, j'ai quand même réussi à couper avec le tabac »

« ouai »

« mais ... »

« donc t'es contente, c'est positif ? »

« ah pour moi c'est clair que si j'avais pas eu la cigarette électronique j'aurais jamais pu arrêter »

« d'accord »

« c'est très clair »

« ok »

« alors ça c'est... autant certains ils arrivent mais ... »

« humm »

« anh ! moi j'aurais jamais pu, non non c'est... »

« ok »

« ... parce que si tu veux il y a quand même le geste, j'ai quand même la fumée, donc tout ça me rappelle le tabac , donc ça permet de pallier, si tu veux à ça quoi »

« ouai donc ça c'est un côté qu tu trouves bien dans la cigarette aussi ? »

« dans la cigarette électronique c'est que j'ai toujours le geste, j'aurais jamais pu arrêter du jour au lendemain sans ma cigarette électronique, c'était impossible, impossible »

« d'accord et oui le fait qu'il y ai la vapeur, la fumée »

« la fumée oui voilà, exactement, parce que le geste j'arrive pas encore à l'arrêter »

« d'accord, ok , très bien »
« et j'ai oublié de te demander tout à l'heure es ce que tu as diminué tes taux de nicotine dans les liquides ? »
« alors j'essaie mais c'est compliqué »
« d'accord, tu as démarré à combien ? »
« euh, maximum, euh non pas maximum 15 ou 18 si ça existe , j'crois qu'on était à 15. Après j'ai fait 12, après je suis redescendu à 6 et à 3 mais à 3 ça n'a pas marché, là ça n'allait pas »
« donc là tu es à 6 ? »
« là je suis à 9 parce que je prend un produit de 9 et un produit de 6 »
« d'accord tu fais un mélange »
« oui pour arriver à 9. Mais à 9 j'arrive à diminuer, moi j'arrive pas »

QUESTIONS GENERALES pour le contexte

QG A . A quel âge as tu commencé le tabac ?

14 ans

QG B . As tu déjà essayé d'arrêter de fumer ?

non

QG C . Si oui, combien de fois ?

QG D . Avec l'aide de quelles techniques (seul, soutien médical, timbre/patch/gomme, autres) ?

Magnétiseur

« Aiguille dans le nez, injection dans les narines »

QG E . Depuis combien de temps as-tu entendu parler de la cigarette électronique ?

3-4 ans

QG F . Depuis combien de temps l'utilises tu ?

Depuis 2 ans

QG G Vous êtes :

Femme

QG H . Quel est votre âge ?

52 ans

Entretien écrit patient 8

Q 1 . Comment avez-vous eu l'idée d'utiliser la CE pour votre sevrage tabagique ?

« pour essayer, car j'avais essayé le sevrage sous hypnose et qui n'avait eu aucun résultat »

« c'était lorsque vous avez fait l'hypnose que vous en avez entendu parlé de la cigarette électronique ? »

« non non j'avais déjà aussi commencé la cigarette électronique mais dans ses premières versions qui étaient pour moi juste inutiles, on n'avait que le geste »

« d'accord et vous en aviez entendu parlé comment en fait de la cigarette électronique ? »

« dans les médias, puis en voyant fleurir petit à petit toutes les boutiques qui ouvraient et pour essayer aussi »

« d'accord, donc surtout dans les boutiques, les médias et es ce qu'il y avait d'autres moyens qui vous avez, que vous avez entendu parlé de la cigarette électronique ? »

« du tout non , non non pas j' crois qu'il n'y a pas de publicité sur la cigarette électronique ... »

« non il n'y en a pas, euh ... »

« non j'avais vu ça aux infos euh ... de plus en plus de gens se servaient de la cigarette électronique pour arrêter de fumer, euh ... et puis à l'étranger on en voyait déjà beaucoup ... »

« ouai, des gens qui fumaient, qui l'utilisaient ... »

« oui la cigarette électronique ... »

« mais à l'étranger, en France vous en aviez pas vu ? »

« non en France c'était assez rare encore à l'époque »

« d'accord, ok , ok »

Q 2 . Parlez moi de ce que vous trouvez de plus sympa dans la CE comparé au tabac ?

« plus d'odeur de tabac sur les habits, sur les mains, euh ... et puis la facilité d'utilisation ! c'est-à-dire que effectivement on peut fumer chez soi, fumer n'importe où, et c'est d'un confort, y'a pas besoin d'aller en permanence racheter des cigarettes... »

« et oui »

« ... puisque là avec un flacon ça dure longtemps quoi... »

« humm »

« ... du moment qu'on a de l'énergie dans sa batterie... »

« ouai voilà quoi »

« ... tout le temps qu'on veut »

« d'accord le côté pratique et puis le ... »

« c'est hyper pratique ! »

« d'accord, ok. Et le côté ... je sais pas si vous avez une cigarette avec les petits réglages ? »

« oui oui c'est ça ... »
 « ça aussi vous trouvez ... »
 « ... on peut régler le voltage l'arrivée d'air ... »
 « ça a un côté pratique aussi ... »
 « ... c'est très confortable, parce que on peut ajuster sa puissance de chauffe et son début d'air, donc le ressenti en bouche, enfin en gorge surtout, ce qui fait que suivant le début de la journée ou la fin de la journée, on peut tout ajuster et ça c'est très très très pratique ... »
 « humm »
 « ... alors qu'une cigarette ... j'ai ré-essayé de fumer des cigarettes, ben ne serait-ce qu'à l'étranger dans certains pays la cigarette électronique est totalement interdite, en Thaïlande tout ça ... »
 « ah ouai »
 « ... donc obligé de fumer des cigarettes et les toutes premières même après 18h d'avion, j'ai cru que j'allais mourir »
 « ouai, ouai souvent c'est ce que j'ai entendu aussi, d'accord. Es ce qu'il y a d'autres choses que vous trouvez sympathiques dans la cigarette électronique ? »
 « humm non, non non parce que c'est quand même toujours assez gros, donc non ... »
 « c'est les 2 seules choses que... »
 « non je vois pas autre chose »
 « d'accord »

Q 3 . Quelles comparaisons faites-vous avec les autres substituts nicotiques si vous en avez déjà utilisé ?

« alors j'ai arrêté de fumer 3 ans sans rien »
 « ouai »
 « j'ai repris bêtement avec des cigares, euh ... et après je suis d'abord passé par les patchs ... »
 « d'accord »
 « ... sur une période de 3 mois mais avec aucun résultat, surtout qu'à l'époque on me disait qu'on pouvait quand même fumer avec les patchs... »
 « ouai »
 « ... donc il m'arrivait de fumer autant qu'avant... »
 « ouai »
 « ... alors que j'étais patché ... »
 « ah oui d'accord »
 « ... j'étais à 200 mais ... »
 « ok, oui vous avez utilisé les patchs et d'autres choses, les gommes, les inhaleurs ou les ... ? »
 « j'ai essayé les petites pastilles (blanc) j'avais des petites pastilles aussi... mais c'était vraiment... enfin je trouvais inefficace et ... »
 « ouai du coup c'est ça ma question, quelles comparaisons es ce que vous faites entre la cigarette électronique et puis les substituts que vous avez utilisé ? »
 « ben les patchs j'avais toujours le manque de cigarette ... »
 « même avec le patch quoi »
 « ... voilà, au manque de nicotine se rajoutait le manque du geste et avec les cachets je sais plus comment ça s'appelait ... »

« les gommes »
 « oui quelque chose comme ça, bon déjà c'était dégueulasse en bouche... »
 « (rire) »
 « ... et puis j'avais autant de manque que ... »
 « ouai vous aviez un manque quand même ... d'accord »
 « alors que ça été flagrant avec la cigarette électronique du jour au lendemain j'ai plus touché une clope »
 « vous aviez, ouai ouai, y'avait plus ... donc c'est surtout le sentiment de manque que vous avez vu la différence vraiment ... »
 « bon après quand je fume, je mets aucun arôme, aucun parfum, y'a que de la base et de la nicotine... »
 « d'accord »
 « ... et j'arrive pas à descendre par contre le taux de nicotine »
 « d'accord, ok. Oui justement du coup vous êtes à combien de nicotine ... ? »
 « au max »
 «... là ? donc c'est 16 c'est ça ? non y'a plus ? »
 « 16 ou 19 je sais plus »
 « je sais plus, moi on m'a dit 16 je crois mais je sais plus »
 « je sais plus »
 « donc oui vous avez commencé à cette dose et vous n'avez pas diminué ? »
 « j'ai eu diminué mais mon épouse m'a vite dit de remonter (rires) parce que ... »
 « (rires) »
 « ... (rires) ça devenait tendu »
 « ok, bon, (rires), d'accord, donc oui surtout l'effet de manque, et il n'y a pas eu d'autres choses ouai que vous avez comparé, vous n'aviez pas eu des réactions, avec les patchs ou les gommes ? »
 « avec les patchs souvent des irritations... »
 « d'accord »
 « ...et de la tachycardie »
 « avec quoi ? avec les patchs ? »
 « avec les patchs »
 « ah oui d'accord, d'autres choses que vous vous souvenez, qui s'était passé avec ces trucs là ... ? »
 « non »
 « d'accord, ok »

Q 4 . Quels sont les effets positifs que vous avez constaté sur votre corps depuis que vous utilisez la CE ?

« le goût »
 « que vous avez un peu récupéré ? »
 « on récupère le gout »
 « complètement vous pensez ? »
 « ben je pense, parce que j'éprouve plus de plaisir aujourd'hui à table sur certains plats que je pouvais en prendre avec la cigarette... euh ... le souffle, y'a plus la toux du matin, ça c'est flagrant et sur le dernier EFR que j'ai fait j'avais pratiquement récupéré... »

« à quel niveau, vous vous rappelez de ...c'était quoi, c'était le Tiffeneau ou le VEMS ? »
 « la VEMS »
 « qui était remonté ? »
 « ouai qui était bien remonté »
 « vous rappelez des valeurs ou pas ? »
 « non »
 « non ... »
 « parce que c'était il y a 2 ans .. »
 « il y a 2 ans, donc ça faisait déjà 1 an que vous utilisiez la cigarette électronique ? »
 « mais c'est assez rapide le ressenti »
 « ouai »
 « au niveau déjà de la toux, il m'arrivait des fois tousser le matin alors que ça n'arrive plus du tout »
 « c'est arrivé au bout de combien de temps que vous avez ressenti les effets vous pensez ? »
 « oh 3 mois ... »
 « 3 mois ... »
 « au bout de 3 mois ... et après le gros avantage effectivement c'est de ne plus avoir cette odeur de tabac froid sur la peau, sur les vêtements »
 « humm d'accord, ok, d'autres choses que vous avez remarqué, sur le corps, sur votre état de santé, sur ? »
 « non je pense qu'on a fait le tour, la toux ... »
 « ok, d'accord »

Q 5 . Question en 2 parties.

Dans les lieux publics autorisé tout d'abord, qu'es ce qui a changé pour vous et pour votre entourage comparé à quand vous fumiez la cigarette classique ?

« même si c'est autorisé et toléré je l'utilise pas dans les lieux publics »
 « vous l'utilisez pas, oui des fois y'a des gens qui me disent ça »
 « ben ... »
 « d'accord »
 « ... et encore moi y'a aucun parfum, donc y'a aucune odeur, y'a aucune ... »
 « mais vous l'utilisez pas ... »
 « mais je ne l'utilise pas malgré tout parce que c'est quand même un manque de respect vis-à-vis des autres »
 « d'accord, ok. »

Dans la sphère privée ensuite, qu'es ce qui a changé pour vous et pour votre entourage comparé à quand vous fumiez la cigarette classique ?

« de pouvoir regarder une série en fumant (rires) sans avoir à couper pour sortir fumer une clope quoi »

« (sourire) de pas être couper comme ça dans ce que vous êtes en train de faire parce que vous êtes obligé de sortir, ok. Donc ça c'est votre ressenti à ... »

« et puis même quand on reçoit du monde, moi je vois, bon y'en a qui sont encore fumeurs y'a rien de plus embetant que de les voir sortir en permanence, en plein apéro »

« attend on va en fumer une »

« ouai »

« ça c'est quand même un grand confort »

« ouai de pouvoir rester à partager avec les gens »

« et puis avoir les murs qui jaunissent , y'a rien de pire que le tabac dans ... »

« à l'intérieur »

« ...à l'intérieur »

« d'accord »

« et en voiture, parce que je fais 80 000km par an donc ... »

« de pouvoir... »

« je fumais pas du tout en voiture »

« d'accord »

« avec la cigarette électronique, je peux fumer sur les longs trajets puisqu'il n'y a pas d'odeur »

« ah oui d'accord, et votre entourage ? le ressenti de votre entourage, qu'es ce qu'ils vous en disent depuis que vous utilisez la cigarette électronique devant eux quoi ? »

« au début très très bien, et là vu que ça fait 3 ans euh ... ils aimeraient bien que j'arrête ouai »

« mais ... »

« après c'est autant addictif que la cigarette en terme de ... »

« oui oui oui. Mais comment eux ils, je veux dire, c'est quoi leur retour au départ, sans parler des 3, vous me disiez qu'ils aimeraient bien que vous arrêtiez mais au départ ? »

« ah au début c'était génial »

« oui eux ça les dérangeait, ça les gênait quand même, ça ... »

« ben de devoir sortir lorsqu'on était au restaurant pour aller fumer une cigarette, c'est au moment où est plus avec les autres puisque mon épouse ne fume pas, bon ma fille encore moins... »

« donc là il apprécie que vous restiez avec eux, d'accord, ok, c'est surtout ça, d'accord »

« et puis le coût ! »

« le coût aussi »

« ... le coût est divisé par 8 »

« ouai ouai c'est ce qu'on m'a dit aussi, donc oui ça c'est un côté aussi que vous avez trouvé bien »

« ben sur le coût c'est pas quelque chose qui m'impactait énormément mais c'est sûr que quand on le paie 10 fois plus cher, on le ressent aussi ... »

« oui on peut l' utiliser pour autre chose , ok , très bien »

Q 6 . Quel bilan faites-vous aujourd'hui de votre utilisation de la CE pour votre sevrage en tabac ?

« ben du fait que ce soit utilisable lorsqu'on le souhaite , on a tendance je pense à plus fumer »

« d'accord, ok , mais vous en êtes plutôt content ou plutôt moyen ... »
 « plutôt content mais au bout de 3 ans j'aimerais bien stopper totalement »
 « d'accord , et vous avez essayé de diminué un petit peu ou pas ? »
 « (rires) oui mais mon épouse m'a dit ... »
 « (rires, je me rappelle qu'on a déjà abordé cette idée) oui c'est ça votre épouse vous disait que ... d'accord, ok. Donc globalement content mais vous aimeriez pouvoir arrêter »
 « c'est ça »
 « c'est ça, d'accord »
 « j'ai certains amis qui ont réussi justement grâce à l'hypnose, ils ont arrêté totalement la cigarette électronique aussi »
 « d'accord, ok »
 « après je pense que c'est propre à chaque individu »
 « oui l'hypnose ... »
 « moi il a jamais réussi à m'hypnotiser donc ... »
 « vous ça n'avez pas marcher du tout »
 « non non »
 « es ce que vous aviez essayé d'autres choses à part l'hypnose , euh... en autres que substituts, je sais pas la relaxation, l'acupuncture , non y'a pas eu d'autres trucs ... ? »
 « non »
 « d'accord, ok, donc là vous n'utilisez plus du tout la cigarette normale ? »
 « non »
 « d'accord ok »

QUESTIONS GENERALES pour le contexte

QG A . A quel âge avez-vous commencer le tabac ?

20 ans

QG B . Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?

oui

QG C . Si oui, combien de fois ?

1 fois pendant 3 années

QG D . Avec l'aide de quelles techniques (seul, soutien médical, timbre/patch/gomme, autres) ?

Seul, hypnose , pastilles, timbre

QG E . Depuis combien de temps avez-vous entendu parler de la cigarette électronique ?

4 ans (nouvelle) / 8 ans (premières cigarettes)

QG F . Depuis combien de temps l'utilisez-vous ?

3 ans

QG G Vous êtes :

- Un homme

QG H . Quel est votre âge ?

43 ans

Entretien écrit patient 9

Q 1 . Comment avez-vous eu l'idée d'utiliser la CE pour votre sevrage tabagique ?

« et ben j'ai pas eu l'idée, ça s'est imposé à moi »
« d'accord »
« c'est après mon hospitalisation, donc à la sortie j'avais quand même envie de fumer puisque je suis entouré de fumeurs... »
« d'accord, qui c'est qui fume dans votre ... »
« heu... mon mari donc et tous mes amis ... »
« d'accord »
« donc voilà, quand on ...c'était difficile de les voir fumer alors que moi à l'hôpital j'en ai pas eu la sensation puisque j'étais seule... »
« humm »
« ...il n'y avait pas de fumeurs à coté de moi mais à la sortie ça a été très très dur »
« d'accord »
« donc je me suis rabattu sur la cigarette électronique »
« donc c'est plutôt du fait de votre hospitalisation et d'un problème de santé que du coup vous êtes ... »
« ah oui, oui c'est , c'est , oui si j'avais pas eu de problème de santé je ... »
« vous seriez pas passé forcément à ça »
« non pas forcément »
« et qui c'est qui vous a donné l'idée de la cigarette électronique, es ce que c'était ... »
«ben j'ai des amis qui la prenaient, donc j'avais déjà testé un peu ... »
« d'accord »
« ... j'en avais une, j'en avais acheté une ... »
« d'accord, c'était une que vous aviez acheté quand ? »
« il y a très longtemps »
« c'est les premières cigarettes électroniques ? »
« oui dans les premiers magasins qui se sont monté ... »
« d'accord »
« ... sur (ville) donc voilà j'en avais acheté une, donc je l'ai ressorti ... »
« humm »
« ... je l'ai rebranché et puis bon ben je me suis dit on va essayé avec ça quoi »
« d'accord »
« voilà »
« ok, oui c'est les autres voilà quand vous les avez vu, qui vous ont donné l'idée d'utiliser peut-être ça pour essayer d'arrêter ... il n'y avait pas eu d'autres choses qui vous ont influencé sur le ... »
« non, non non »
« non »
« non »
« d'accord, ok et ... »
« là cette fois-ci c'est vraiment la maladie qui a fait que »
« qui vous a fait ... ok, d'accord, ok »

Q 2 . Parlez moi de ce que vous trouvez de plus sympa dans la CE comparé au tabac ?

« alors en premier lieu, l'odeur (rires) »
« humm (rire) c'est ce qui souvent ressort »
« c'est terrible , c'est terrible, là il y a des odeurs agréables »
« agréables, voilà vous vous trouvez que c'est... »
« alors agréable plus ou moins parce que quand c'est vraiment chargé en fruits, en odeur de fraise, de machin, je trouve ça un peu prenant quand même »
« d'accord, vous utilisez des parfums vous ? »
« euh non, non non »
« non, c'est ... d'accord »
« un peu oui de temps en temps je prenais de la noisette, ou des parfums mais pas de fruits rouges, de noix de coco (rires) ou toutes ces ... »
« d'accord (rires) toutes les choses qui existaient quoi »
« oui (rires) »
« d'accord, donc l'odeur surtout »
« l'odeur surtout voilà, après en agréable c'est le prix »
« humm »
« le coût hein ! parce qu' une fiole ... je sais plus j'en ai acheté il y a un petit mois (réfléchi)... c'est 5,80 euros j'crois 5,60 euros ... »
« le petit liquide là »
« le petit liquide bon quand on va dans les magasins »
« oui »
« après sur internet je suppose ... »
« que c'est encore moins chers »
« ... que c'est encore moins chers puisque j'ai des amis qui en prennent à 2 euros donc voilà »
« d'accord »
« bon moi je préfère aller dans des lieux où voilà, où c'est règlementé quand même(rires) ... »
« d'accord (sourire) »
« ... savoir ce qu'il y a dans les fioles... »
« oui oui »
« ...et ... donc le prix, l'odeur, heu ... voilà c'est Voilà et puis en plus le fait de pouvoir gérer sa nicotine »
« d'accord, vous voulez dire le dosage ? »
« le dosage des fioles, de nicotine qu'il y a dans les fioles »
« d'accord »
« moi c'est comme ça que je suis arrivé à 0 de nicotine »
« d'accord, parce que vous aviez commencé à combien du coup ? »
« alors j'ai commencé à 12 »
« d'accord ... parce que le maximum il est à combien en fait ? »
« 16 je crois que c'est 16 ... »
« 16 d'accord ... »
« ... 16, 12 après il y a 9 ou 8 je sais plus... »
« d'accord »
« ... 6, 3 et 0 »
« d'accord, ok et donc vous ... »

« moi j'ai commencé à 12 »
« oui »
« heu ... je suis très vite... quinze jours après je suis descendu à 6 »
« d'accord »
« j'ai essayé donc ça m'a convenu très bien »
« humm »
« puis je suis passé à 3 , je suis resté pas mal de temps à 3 »
« d'accord »
« parce qu'après je savais qu'il y avait le 0 donc voilà ... »
« ouai »
« ... et un jour j'ai essayé 0 et ben ... (sourire) c'était peut être un peu dur »
« humm »
« donc je faisais des petits mélanges avec mon 3 et mon 0 pour me faire 1, 1,5 de nicotine et ... puis après j'ai tout lâché et voilà »
« d'accord, et vous avez ... heu entre le moment où vous avez commencé et le moment où vous êtes passé à 0 il y a eu combien de temps ? »
« il y a eu ... (réfléchi) il y a eu 6 mois »
« 6 mois d'accord, ouai d'accord, ok. Donc oui ça c'est quelque chose qui vous plait aussi de pouvoir doser votre dosage de nicotine »
« ouai, oui oui c'était voilà, parce que bon quand j'étais un peu énervé ou que je savais que j'étais un peu dans des périodes, je pouvais mettre un peu plus de nicotine ou la descendre voilà »
« humm »
« gérer, ne pas enfin moi, avoir le dessus sur cette nicotine... »
« de maîtriser un peu ... »
« ... de maîtriser voilà quelque chose qui est très dur en sevrage quoi »
« humm »
« c'est vraiment très très dur (tousse) »
« d'accord, euh ... »
« je suppose que quelqu'un qui se drogue doit avoir les mêmes angoisses (sourires)... »
« oui oui (sourire)... »
« ... les mêmes difficultés »
« oui ça dépend des addictions ... »
« c'est ça les addictions c'est terrible »
« humm »
« et c'est là qu'on se rend compte qu'on est vraiment accro à cette cigarette »
« humm, d'accord, donc ouai d'autres choses sympas que vous avez trouvé, non c'est les choses les principales que vous ... »
« non, oui principales »
« ... pour la cigarette électronique d'accord »
« oui parce que c'est (tousse) c'est quand même un peu lourd »
« ouai »
« par rapport à la cigarette »
« par rapport à une cigarette ouai »
« bon ceci dit on n'a pas un paquet, on peut la mettre dans une poche, y'en a des toutes petites, oui c'est sympa il y a des couleurs... »
« ouai »

« ... y'a des odeurs, ça peut être ludique, ça peut être joli aussi par rapport à une cigarette »
 « humm, mais vous c'est pas forcément ce qui vous a ... »
 « non c'est pas forcément mais par contre j'en ai acheté une rose (rires) parce que c'était joli »
 « oui vous avez le choix (rires) donc »
 « oui (rire) (tousse) quand même, j'ai quand même joué le jeu »
 « et justement c'est une comment que vous avez, vous avez une box , y'a une recharge où vous pouvez réguler l'intensité un truc comme ça ? »
 « oui oui mais c'est une longue, normale »
 « d'accord »
 « mais je peux régler l'intensité ... euh ... ouai c'est ça ouai »
 « oui ça participe au coté pratique que vous disiez, c'est pouvoir régler... »
 « oui (tousse) régler l'intensité de la fumée aussi »
 « oui voilà c'est ça ouai »
 « donc on peut cracher plus ou moins de fumée, voilà »
 « d'accord »
 « si c'est j'ai pas envie dans un lieu qu'on me voit cracher comme une ... parce que y'en a c'est ... »
 « oui y'en a ... »
 « ... c'est presque des chichas qu'ils ont (rires) ! »
 « (rires) oui »
 « voilà y'a aussi cigarette électronique et cigarette électronique »
 « humm »
 « y'a plusieurs choses »
 « humm la manière dont on module... »
 « (tousse) donc le fait de cracher moins de fumée aussi ça peut être intéressant »
 « ouai dans certaines situations »
 « oui »
 « d'accord, ok »

Q 3 . Quelles comparaisons faites-vous avec les autres substituts nicotiniques si vous en avez déjà utilisé ?

« non, non jamais même à l'hôpital j'ai pas pris les patchs qu'ils me donnaient , non »
 « et jamais d'autres techniques type hypnose, acupuncture ... ? »
 « si j'ai fait de l'hypnose »
 « d'accord, donc , ben par rapport alors à l'hypnose que vous aviez faite, quelle comparaison es ce que vous faites avec la cigarette électronique du coup ... (je me rend compte que ça n'est pas trop ma question) ... ben l'hypnose c'est vrai qu'après c'est un peu compliqué... »
 « oui c'est un peu compliqué ... »
 « vous ne l'aviez pas faite pendant longtemps l'hypnose, c'était pendant quelques séances ? »
 « non c'était 2 séances »
 « en totalité ? »

« ouai en totalité »
« ouai c'est vrai que ça fait pas beaucoup ... »
« et en plus je peux pas vraiment... je l'ai faite au très mauvais moment, c'était avant de partir en vacances donc ... »
« ça a servi à rien »
« ... ça a servi strictement à rien »

Q 4 . Quels sont les effets positifs que vous avez constaté sur votre corps depuis que vous utilisez la CE ?

« l'odorat »
« que vous avez récupéré ? »
« l'odorat... le goût, un peu ... euh après étant donné que j'ai une BPCO au niveau des poumons (rire nerveux), je vois pas trop le bénéfice parce que ... »
« au niveau du souffle vous avez pas senti que vous aviez un peu plus de souffle... »
« un petit peu plus »
« ... même si si en effet ça doit être minime ... »
« un petit peu plus , parce que moi c'est que j'ai, c'est que je décompense très vite à l'effort »
« d'accord »
« donc je désature très vite »
« d'accord »
« donc c'est pour ça que j'ai mon appareil avec moi »
« d'accord, oui vous avez de l'oxygène, de l'oxygène à l'effort, c'est ça ? »
« à l'effort »
« d'accord ok, et oui vous avez du coup les traitements aussi ... »
« c'est ça j'ai le ... du Symbicort et ... »
« du Symbicort, vous avez du 500 ? »
« ... et du Spiriva .. euh non 400 »
« 400, et le Spiriva en plus »
« ça et de la kiné respiratoire 2 fois par semaine »
« 2 fois par semaine d'accord, ok. Donc oui il y a une petite, vous avez ... »
« oui il y a eu une petite amélioration ça c'est sûr parce que quand je suis sorti de l'hôpital j'étais sous oxygène en permanence »
« d'accord »
« donc même pas à l'effort donc »
« humm d'accord, et quand avez commencé à utiliser la cigarette électronique vous vous avez trouvé ... ou c'est l'amélioration peut être aussi de ... »
« ben c'est ... »
« ...du fait post-hospitalisation aussi... »
« peut-être ouai ... mais la cigarette je pense que ce n'est pas étranger , je pense que si j'avais continué à fumer, je serais peut-être de nouveau re-rentre à l'hôpital, chose que je n'ai pas faite depuis 1 an »
« d'accord, oui l'hospitalisation dont vous me parliez c'était il y a 1 an ? puisque c'est il y a 1 an que vous avez commencé ... »
« euh ... c'était il y a 1 an, ça a fait 1 an au mois de mars »
« d'accord, et vous n'avez pas été ré-hospitalisé vous dites depuis ? »

« non »
« alors qu'avant vous étiez hospitalisé fréquemment quand même ? »
« non là c'était la première fois... »
« c'était la première fois... »
« ... mais j'étais vraiment malade... »
« en décompensation »
« ... tout le temps »
« ah oui »
« des bronchites... »
« des bronchites à répétitions, chaque hiver c'était la catastrophe »
« et là cet hiver ? »
« ben j'en ai eu une »
« voilà »
« mais pas plus que mr et mme tout le monde je pense »
« d'accord, ok »
« voilà, donc ... »
« et oui d'accord, donc oui c'est quand même au niveau des bronchites et ... »
« ah oui y'a quand même un effet parce que ... »
« d'accord , es ce qu'il y a d'autres choses que vous avez constaté sur le corps, vous m'avez déjà dit pas mal de choses ? d'autres choses qui vous viennent à l'esprit ... »
« humm le goût, l'odorat ... le fait de ne plus puer (rires), excusez-moi mais ... »
« ouai ouai (sourire) non mais c'est ... »
« ... c'est vrai que c'est ...ça sent terriblement mauvais, je rentre dans la voiture de mon mari, j'ai l'impression de rentrer dans un cendrier géant (rires) c'est terrible, je me dis que ... »
« et comment cette odeur elle ... »
« elle me dérange énormément »
« elle vous inconforte »
« ouai ouai, donc maintenant du coup tout le monde fume... parce que avant tout le monde fumait à l'intérieur, donc maintenant tout le monde fume dehors »
« tout le monde fume dehors »
« ouai »
« et vous éprouvez quand même ce manque un peu ou ... »
« ah non quand je les vois pas du tout, pas du tout , mais alors je n'ai pas du tout envie de prendre une cigarette. Par contre, par contre ma cigarette électronique ben je vais la chercher... »
« oui vous la ... »
« ... oui voilà, parce que ben à la limite je vois ça comme un moment convivial, sinon je suis toute seule dedans (rires) »
« oui vu qu'ils vont fumer dehors (rires) sinon vous êtes toute seule à l'intérieur (rires) »
« (rires) c'était ou je les mettais dehors ou voilà »
« (rires) »
« donc je joue un peu le jeu je vais dehors avec eux, je fume ma petite cigarette et puis voilà »
« d'accord »
« et puis du coup il y a pas mal de gens qui se sont mis à la cigarette électronique autour de moi »

« d'accord, comme qui par exemple dans votre famille ? »
« heu ... dans ma famille proche, il y a mon beau-fils, ma fille »
« d'accord »
« ma fille qui est grande, qui a 27 ans, qui a un enfant et qui du coup ... »
« s'est mise à l'utiliser en vous voyant »
« ah ben tout le temps, elle a que ça »
« d'accord »
« elle a arrêté le tabac complètement aussi »
« d'accord ok »
« voilà, »
« bon ben très bien très bien »
« donc voilà, plus des amis, des copains, des copines voilà ... »
« ouai vous sentez que vous avez ... »
« oui que j'ai fait ... »
« vous avez fait des petits (rires) »
« (rires) oui »
« ben c'est bien »
« (rires) »

Q 5 . Question en 2 parties.

Dans les lieux publics autorisé tout d'abord, qu'es ce qui a changé pour vous et pour votre entourage comparé à quand vous fumiez la cigarette classique ?

« non je l'utilise pas dans les lieux publics, quand je sors je ne la prend même pas ou alors je l'ai dans ma voiture, au cas où, que j'aille boire un café quelque part ou qu'une copine m'appelle, voilà mais c'est vraiment pas quelque chose que je prends toute la journée au quotidien »

Dans la sphère privée ensuite, qu'es ce qui a changé pour vous et pour votre entourage comparé à quand vous fumiez la cigarette classique ?

« heu mon mari, je l'ennuie, ça l'ennuie profondément de sortir parce que l'hiver a été rude avec une cigarette dehors (rires), donc je lui ai offert un braséro hein »
« un quoi ? »
« un brasero »
« qu'es ce que c'est ça (rires) ? »
« c'est un grand, comme les américains, c'est un grand barbecue, on met du bois dedans »
« d'accord »
« voilà avec son petit duvet, un petit machin et ils font griller les chamallows voilà (rires) »
« ah ! d'accord »

« les braséros quoi, donc il fume sa cigarette autour du feu de camp »

« d'accord ok, oui pour essayer de ... oui donc vous ... »

« oui ça l'ennuie l'hiver un peu de sortir mais je pense qu'il y a tellement de gens qui ne fument plus à l'intérieur, même des fumeurs, beaucoup de gens fument à l'extérieur »

« humm »

« et plus dans leur intérieur »

« humm »

« donc je pense que c'est un peu entré dans les mœurs aussi, ne plus fumer de cigarettes à l'intérieur de chez soi donc ... »

« oui c'est sûr qu'après... »

« voilà »

« ... c'est toujours bénéfique. D'accord »

« donc je pense que les gens le voit bien puisqu'avant on fumait tous chez moi mais au vu de ma maladie ils sont tous conscients ... il faut pas ... »

« oui et quand ils vous voient utiliser la cigarette électronique, ils trouvent ça plutôt ... il n'y a pas eu des remarques, vous n'avez pas senti qu'il y avait des choses ... »

« euh si si , certaines remarques, parce que comme quand je sortais de l'hôpital et qu'il a fallu... et que je prenais ma cigarette électronique les gens comprenaient pas pourquoi, pourquoi je continuais »

« et oui »

« continuais à fumer »

« parce que eux pensaient... enfin ils assimilaient ça à la même chose »

« oui à la même chose, et que compte tenu de ma maladie il fallait absolument m'arrêter quoi donc ... »

« d'accord ok, oui y'avait cette notion de maladie du coup qui rentrait en compte dans le jugement... »

« qui rentrait en compte dans le jugement, « elle est malade et elle fume quand même donc » »

« oui, c'est pas la même chose quand même »

« oui »

« d'accord, et vous votre ressenti à vous ? »

« moi ben je ... non moi je trouvais ça bien et je trouvais que je faisais beaucoup d'effort et que cette cigarette pour moi c'était mieux d'avoir un patch, que d'avoir des Nicorettes toute la journée dans la bouche ou de me surdoser en ... voilà. Parce que j'ai vu pas mal de gens aussi qui pour se sevrer mettaient des patchs et puis qui enlevaient les patchs pour fumer une cigarette, j'avais pas envie ... »

« ouai »

« je voulais arriver à me sevrer toute seule , être une grande fille et dire stop au tabac (rire) mais voilà garder un petit côté convivial et c'est ce que j'ai réussi à faire »

« ben c'est ce que j'allais vous dire, vous m'avez dit tout à l'heure du coup qu'il y avait ce côté convivial qui rentrait en compte ... »

« oui voilà je voulais pas être exclue, je voulais arrêté d'être dépendante du tabac et je suis arrivé à ce que je voulais »

« humm »

« je suis arrivé à être plus dépendante de la nicotine ... »

« humm »

« ... et a pouvoir prendre cette cigarette électronique quand moi (insiste sur le moi) je

le décide et pas quand elle ... quand mon corps le réclame »
« humm »
« voilà (rire) »
« ouai ouai »
« et je me sens super fière (rires) »
« ouai oui non mais vous pouvez »
« donc voilà j'ai plus l'emprise du tabac, c'est moi qui gère »
« humm »
« voilà »
« d'accord »

Q 6 . Quel bilan faites-vous aujourd'hui de votre utilisation de la CE pour votre sevrage en tabac ?

« ben justement ce bilan là, ce constat-là, c'est que c'est quelque chose qu'on peut maîtriser, qu'on peut gérer, dont on est pas dépendant de la cigarette électronique quand on arrive à se sevrer voilà »
« oui oui c'est ce que ... »
« quand on arrive au 0 de nicotine, même déjà quand on arrive au 3, on est ... c'est super bien, parce que 3 c'est pas énorme non plus »
« humm »
« donc voilà et quand on arrive au 0 c'est parfait quoi »
« humm »
« on est au bout du chemin »
« oui parce que vous vous avez , oui voilà vous avez atteint ce que vous vouliez faire, ne plus avoir de nicotine du tout »
« voilà »
« et vous l'intention de l'arrêter totalement la cigarette électronique ou pour l'instant c'est pas dans votre idée ? »
« ben pour l'instant ça me convient bien comme ça »
« ouai »
« parce que c'est tellement épisode que poufff ... »
« oui et puis ça a été vite aussi »
« bon, je peux pas ...un petit peu de joie et de bien être, c'est bien aussi d'être avec les autres... »
« humm »
« et c'est vrai que j'ai tellement de traitements, je me dis que c'est pas parce qu'en buvant un café je vais tirer 2 barres sur ma cigarette électronique que ça va changer la donne puisque mes poumons sont plus là (rires) »
« donc oui d'accord, ok . donc un bilan plutôt positif »
« ah oui un bilan positif, c'est plus la cigarette qui a l'emprise sur nous, c'est nous qui avons l'emprise sur ça »
« d'accord ok »

QUESTIONS GENERALES pour le contexte

QG A . A quel âge avez-vous commencer le tabac ?

16 ans

QG B . Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?

Non

QG C . Si oui, combien de fois ?

QG D . Avec l'aide de quelles techniques (seul, soutien médical, timbre/patch/gomme, autres) ?

Hypnose à cause de l'essoufflement

QG E . Depuis combien de temps avez-vous entendu parler de la cigarette électronique ?

10 années

QG F . Depuis combien de temps l'utilisez-vous ?

1 an la nouvelle / ancienne quelques mois avec la cigarette normale

QG G Vous êtes :

- Une femme

QG H . Quel est votre âge ?

59 ans

Entretien écrit patient 10

(En présence de son mari)

Q 1 . Comment avez-vous eu l'idée d'utiliser la CE pour votre sevrage tabagique ?

« ben d'une il fallait que j'arrête parce que j'ai, j'ai fait une BPCO (raclement de gorge) »

« d'accord »

« voilà. Deux, on m'a déclaré un cancer là (montrant la face latérale G de son cou), un lymphome »

« humm »

« donc il fallait arrêter aussi et puis c'était très dur parce que quand tu sais que t'as ça, t'as ça, enfin bref (tremblement de la voix) ... euh j'ai dit ben tant pis je vais passer à la cigarette électronique on verra ! »

« humm »

« et puis d'un jour au lendemain je suis passé à la cigarette électronique pour arrêter définitivement la cigarette »

« d'accord »

« voilà »

« donc c'était des raisons de santé qui vous a fait ... »

« raisons de santé et puis ça aussi aussi (geste de se frotter les bouts des doigts) quand même ... financièrement aussi... »

« et oui parce que c'est vrai que c'est pas du tout ... »

« voilà »

« ... quand même au prix ... »

« voilà c'est ça »

« d'accord ... et es ce... comment ... qui c'est qui vous avez parlé de la cigarette électronique ? »

« tout le monde autour de moi en fumait déjà »

« voilà y'avait des gens autour de vous qui l'utilisaient ... »

« c'est ça »

« d'accord et c'est ça... »

« beaucoup de monde même »

« d'accord »

« parce que j'ai plus d'amis qui commencent à s'y mettre aussi et je vois que ça dure aussi »

« d'accord, donc c'est plutôt dans vos amis, votre entourage familial ou les deux ou ... ? »

« non j'ai mon fils... ah mes 2 fils qui fument l'électronique »

« ouai »

« lui aussi (désigne son mari à côté d'elle) (sourire) »

« d'accord »

« parce qu'avec la maladie je peux plus fumer du tout, toute façon c'est comme ça »

« humm »

« et j'interdit d'avoir quelqu'un qui fume autour de moi, tu vas fumer dehors ou pas du tout, voilà »

« d'accord c'est ça, oui donc vous aviez des gens autour de vous qui vous avaient ... »
 « incité à prendre la ... ben toute façon c'est mon fils qui m'en a fait cadeau de la première cigarette ... »
 « d'accord, ok »
 « voilà »
 « ouai donc c'est ça essentiellement les influences que vous avez eu ... »
 « c'est ça, mais ça a porté ses fruits par rapport à la maladie »
 « d'accord »
 « voilà »
 « pourquoi alors vous avez... »
 « le lymphome ... il fallait que j'arrête, les poumons aussi parce que j'ai fait une BPCO en me présentant chez S..... (médecin) »
 « et oui voilà c'est ça d'accord » (pas très sûre d'avoir compris l'histoire)
 « voilà, et donc là il m'a dit ... euh ... on va voir G..... (pneumologue) (rire) et G..... elle m'a dit, si vous arrêtez pas c'est pas bon »
 « humm »
 « voilà, bon ben de là je suis sorti, on a pris la cigarette électronique »
 « d'accord, ok »

Q 2 . Parlez moi de ce que vous trouvez de plus sympa dans la CE comparé au tabac ?

« et ben pas mal de choses, d'une tu retrouves goût à ce que tu manges »
 « humm »
 « deux, tu retrouves plus d'odorat parce que même s'il fume au garage, je le sens quand il l'a sur ses vêtements hein ! (désigne son mari) »
 « humm »
 « il rentre, je le croise, je le sens l'odeur ... »
 « (rires) »
 « ...y'a plus l'odeur dans la maison, c'est pas difficile »
 « et oui, et oui »
 « et lui quand il va au garage, au bout d'un quart d'heure, je dis mais qu'es ce qui fait, je me dit bon, je m'atèle (elle tape du poing du la table), il me croise parce qu'il rentre, et moi parce que hein ... je dis oh putain t'as fumé toi (se jetant des regard en souriant l'un à l'autre), il me dit non non ! (rires) »
 « (rires) ouai vous avez récupéré vraiment l'odorat ... »
 « l'odorat, l'odorat, l'appétit parce que c'est vrai que tu hein (tape son ventre) voilà ... »
 « ouai »
 « ... donc peut être le fait d'arrêter aussi ... euh ... les ... tout, les odeurs dans la maison, y'a ... on a tout repeint tu vois, c'est c'est voilà c'est nickel »
 « d'accord »
 « et je veux plus personne qui fume (rires) »
 « oui donc ça c'est les effets que vous avez trouvé un peu positif sur votre corps, les choses ... »
 « ah oui , oui , oui ça tu le ressens, tu le ressens au bout d'un moment quand même, parce que je suis à la cigarette électronique depuis le mois de mai l'année dernière »

« d'accord »

« hein ? (en s'adressant à son mari), quand je suis sorti de l'hôpital en septembre... (regarde son mari qui ne semble pas savoir), non en septembre ! je suis sorti de l'hôpital, de la chimio »

« humm »

« je suis sorti de l'hôpital en septembre et de suite après j'ai pris la cigarette. Je suis resté 4-5 mois sans fumer une cigarette, tellement le gout était... voilà »

« humm »

« après j'en ai repris une, j'en ai repris 2, je dit ouye ouyaie aie , alors après je disais peut être que c'est le parfum de la cigarette électronique qui me convient pas, j'ai changé mon parfum et depuis je suis au même parfum »

« parce que c'était quoi le parfum que vous aviez avant ? »

« tabac américain toujours »

« et vous avez changé du coup ... »

« j'ai pris tabac américain aussi mais avec un autre goût plus ... plus qui ressemble un peu plus à la cigarette »

« d'accord »

« voilà, il est un peu plus fort que le premier produit »

« d'accord »

« et là je suis tombé sur un bon produit »

« et là du coup ça vous a empêché de ... »

« de refumer, voilà »

« d'accord » (j'aimerais recentré ma question mais difficile)

« voilà parce que je sors, je vais manger, et tout ça, je ne fume pas, j'en achète plus »

« d'accord »

« voilà, voilà »

« ok, et donc du coup vous me disiez, vous n'aviez pas ressenti les effets tout de suite sur votre corps ... »

« non pas de suite »

« ... donc qu'es ce que vous avez ressenti vous m'avez parlé de l'odorat, du goût, es ce que

Il y a eu d'autres choses que vous avez ressenti sur le corps en fait, des effets positifs ? »

« euh ... des effets positifs c'est que je ne souffle plus, j'étais essoufflée »

« moins essoufflée »

« non (rires), j'étais essoufflée, dès que je faisais quelque chose ahh pffou je m'assois ! »

« d'accord »

« puis là maintenant je speede voilà »

« vous arrivez à monter des escaliers ? » (essaie de graduer sa BPCO)

« ah oui ! à faire du vélo, à partir ramasser des champignons, tout ce que vous voulez, faire les marchés, je me régale »

« d'accord , ah oui ça c'est vrai, en effet c'est un effet ... un bon effet »

« c'est très bon même »

« d'accord, es ce qu'il y a d'autres choses sur votre corps que vous avez ... »

« non, comme je vous dis je retrouve plus le goût des aliments, t'es moins essoufflé, tu fais plus de choses »

« d'accord »

« voilà »
« ok »
« voilà »
« ok, et du coup les médicaments que vous utilisez pour votre BPCO, c'est quoi ? vous avez quoi comme médicaments ? »
« zzz.. (cherche) ... Ultibro »
« Ultibro »
« Ultibro c'est tout »
« d'accord, il n'y a pas d'oxygène ... »
« non non »
« ... pas de Symbicort, de Spiriva... »
« non rien du tout »
« juste Ultibro »
« c'est ça »
« euh ... et donc du coup, oui donc ça c'est les effets positifs pour le corps et dans le coté un peu sympathique on va dire, sur l'aspect général, sur vous votre ressenti, quelles sont les choses que vous avez trouvé sympas dans l'utilisation de cette ... enfin je sais pas peut-être qu'il y en a pas, mais es ce que ... les choses que vous avez trouvé vraiment sympathiques dans la cigarette électronique par rapport à la cigarette classique ? »
« ben déjà d'une tu peux fumer quand tu dehors, c'est déjà pas mal »
« ouai »
« deux, tu empoisonnes pas ton entourage »
« humm »
« ça aussi ... euh ... puis c'est plus agréable »
(son mari lui parle)
« non mais dedans , je veux dire quand t'es dehors... »
« oui quand c'est dans les lieux publics »
« ... quand on est en dehors de la maison ! voilà, voilà ! quand tu vas chez les gens ben c'est vrai que tu les empoisonnes pas non plus parce que la plupart du temps la femme il tousse, l'homme il tousse, enfin prrrt ... »
« ouai déjà ça c'est voilà ... »
« déjà ça fait ... mieux pour les gens que je fréquente ... »
« humm »
« ... et pour nous aussi »
« d'accord ... ouai c'est ... »
« elle est ... elle est contente aussi parce que c'est vrai qu'entre son mari, lui (désigne son mari) , moi ça faisait déjà 3 personnes, elle qui fumait pas »
« ah oui ! ah oui du coup, elle trouvait que c'était ... »
« ça commençait déjà à devenir gênant, c'est des gens qu'on fréquente depuis 30 ans, je vous dis pas »
« d'accord »
« ah ouai ouai ouai »
« ah oui »
« et régulièrement, régulièrement ... et là elle m'a dit c'est vrai que je suis contente, lui à la cigarette électronique, moi aussi, il reste plus que son mari mais c'est dur »
« et quand elle vous voit du coup utiliser la cigarette électronique, elle... »

« ah non rien du tout »
« elle est ... »
« non parce que malgré tout, dans la cig...dans le parfum que prends moi il est un peu vanillé »
« d'accord, donc y'a pas vraiment l'odeur »
« c'est une bonne odeur que tu, que tu t'envoies ... »
« ils perçoivent pas ça de manière désagréable »
« pas du tout, pas du tout, elle me la fait comprendre d'ailleurs »
« d'accord »
« ouai »
« et donc vous l'utilisez vous m'avez dit dans les lieux publics ... »
« oui oui »
« ... quand vous allez par exemple dans quel cadre ? »
« dans quel cadre, ben moi quand je vais au restau »
« au restaurant »
« voilà un exemple ça c'est arrivé ... »
« ouai ouai »
« ... euh bon il est sympa, c'est un nouveau qui vient d'ouvrir, derrière la maison c'est pas loin... »
« humm »
« ... euh ... je vais voir le propriétaire, et puis je lui dit es ce que je peux fumer ... « oh ben non pas là ! » ... la cigarette électronique « ah oui ! oui oui pas de souci ! »
« ouai ouai »
« et donc j'ai pris mes habitudes et donc là où je peux je fume ma cigarette... »
« et les gens vous avez l'impression que... qu'es ce que ça a changé du coup ... »
« rien parce que la plupart il l'ont déjà »
« ils l'utilisent aussi ? »
« ah ! »
« d'accord ... (je ne comprend pas très bien) »
« si vous voyez le monde qui utilise la cigarette électronique ! oh ! c'est phénoménal ! »
« et les gens qui l'utilisent pas, es ce que vous sentez qu'il y a quelque chose de différent de par rapport à quand vous fumiez la cigarette, bon c'est vrai que dans les restaurants ça fait un moment que c'est interdit ... »
« oui voilà »
« ... mais vous avez du connaitre peut être la période où du coup vous aviez le droit de fumer à l'intérieur... »
« ouai, ouai »
« ... qu'es ce que vous trouvez de différent par rapport aux regards ou aux ressentis des gens qui ne fument pas, maintenant que vous utilisez la cigarette ... »
« et ben j'évite j'évite »
« vous évitez quand même de le faire »
« ben quand j'étais hospitalisé là, ben j'avais acheté ma cigarette électronique l'année dernière, 2018, quand je suis ... je descendais pour aller boire un café, un truc comme ça, je prenais ma cigarette électronique et je fumais comme ça ma cigarette électronique. Y'en avait qui fumait à coté de moi, je les regardais de travers... »
« humm »
« ... alors que je faisais pareil avant »

« humm »
 « parce que je ne supportais pas le goût, l'odeur »
 « l'odeur »
 « ... alors j'allais plus loin, j'allais dehors mais je ... »
 « d'accord »
 « mais je ne supporte plus l'odeur de la cigarette »
 « ouai c'est quelque chose qui vous est devenu vraiment ... »
 « même quand j'en fumais une il y a pas longtemps, une, et ben ... »
 « ouai vous avez pas ... »
 « ... je l'ai fumé à la moitié mais j'ai (machouille) c'est pas ça »
 « humm »
 « parce que je suis habitué maintenant au produit »
 « d'accord, et du coup es ce que vous ressentez, es ce que y'a du manque, es ce que vous ressentez ? »
 « non non »
 « d'accord »
 « pas de manque du tout, non non je passe devant le tabac, je peux en acheter hein, j'étais en Espagne j'en ai pris une, c'est vrai que je fais une connerie quand j'étais en Espagne, j'en ai pris, mais (prend une grande inspiration) mais depuis j'en achète plus, hein jo (interpelle son mari) j'en achète plus ! »
 « d'accord, ok... euh ... Bon ben très bien, es ce qu'il y a d'autres choses que vous trouvez sympathique dans la cigarette électronique ? »
 « ben disons, je crois que je deviens accro à la cigarette électronique (rires) »
 « ouai pourquoi ? »
 « ben pourquoi, es ce que c'est le geste, es ce que c'est le manque de nicotine ... je sais pas »
 « d'accord, parce que du coup vous aviez baissé votre taux de nicotine ou vous êtes toujours resté au même ? »
 « ah non non j'étais à 18 et je suis tombé à 16 »
 « là aujourd'hui vous êtes à 16 ? »
 « là aujourd'hui je suis à 16, à la sortie de l'hôpital j'étais à 11 quand même »
 « d'accord »
 « à 11 c'est déjà pas mal »
 « ouai »
 « et puis au fur et à mesure , humm ... »
 « vous avez remonté un petit peu »
 « ... on va essayé un plus fort, bon 16, voilà »
 « d'accord, ok, d'accord très bien »

Q 3 . Quelles comparaisons faites-vous avec les autres substituts nicotiniques si vous en avez déjà utilisé ?

« non, non ,non, rien, de but en blanc la cigarette électronique »

Q 4 . Quels sont les effets positifs que vous avez constaté sur votre corps depuis que vous utilisez la CE ?

Cf Q 2.

Q 5 . Question en 2 parties.

Dans les lieux publics autorisé tout d'abord, qu'es ce qui a changé pour vous et pour votre entourage comparé à quand vous fumiez la cigarette classique ?

Dans la sphère privée ensuite, qu'es ce qui a changé pour vous et pour votre entourage comparé à quand vous fumiez la cigarette classique ?

Cf Q 2.

Q 6 . Quel bilan faites-vous aujourd'hui de votre utilisation de la CE pour votre sevrage en tabac ?

« euh ... (souffle)... »

« es ce que c'est plutôt positif, négatif, es ce que c'est plutôt entre deux ? »

« non c'est plutôt positif quand même, apparemment on dirait qu'on est dépendant quand même de la cigarette électronique, j'avais regardé sur internet c'est pas faux ... »

« c'est plutôt négatif ça pour vous ? »

« négatif non parce que si je prends ça c'est pour arrêter au fur et à mesure »

« oui »

« toute façon il le faudra »

« oui vous, votre volonté c'est de diminué quand même... »

« c'est ça »

« ... le taux de nicotine »

« c'est ça »

« d'accord, ok »

« ça c'est pas mal c'est un effet, pas que pour moi mais pour les gens aussi, ça coupe directement la cigarette, la vraie cigarette »

« humm »

« pour arrêter justement avec celle là, c'est fait pour toute façon voilà »

« oui oui, donc vous êtes contente de cette utilisation ... »

« oui »

« ... vous trouvez que ça été bien pour vous ... »

« oui »

« d'accord, ok »

« c'était le bienvenu au moment où il fallait »

« oui au moment où il fallait, d'accord »

« voilà »

« et vous n'aviez jamais utilisé les premières cigarettes électroniques, parce qu'il y a

10 ans il y avait des premières cigarettes qui étaient sorties »
« non »
« c'est que depuis les dernières qui sont sorties »
« voilà, d'accord, ok »

QUESTIONS GENERALES pour le contexte

QG A . A quel âge avez-vous commencer le tabac ?

20 ans

QG B . Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?

Non

QG C . Si oui, combien de fois ?

QG D . Avec l'aide de quelles techniques (seul, soutien médical, timbre/patch/gomme, autres) ?

QG E . Depuis combien de temps avez-vous entendu parler de la cigarette électronique ?

7 ans

QG F . Depuis combien de temps l'utilisez-vous ?

1 an

QG G Vous êtes :

- Une femme

QG H . Quel est votre âge ?

63 ans

Entretien écrit patient 11

Q 1 . Comment avez-vous eu l'idée d'utiliser la CE pour votre sevrage tabagique ?

« parce que j'ai essayé presque toutes les autres méthodes ... »
« mmh »
« ...alors j'ai essayé euh ... le ... ah ! la cigarette pharmaceutique à une époque ... »
« ouai, mentholée là ? »
« ouai, c'était comment .. à base d'euca ... »
« d'eucalyptus ouai »
« eucalyptus , accompagné de ... alors c'était une cure qui était vendue avec des ... des cachets aux plantes pour dormir la nuit, voilà pour faire baisser un peu la pression, (repren son souffle), j'ai essayé ça ... les patchs »
« mmh »
« c'était insupportable, j'ai essayé les chewing gum et l'acupuncture »
« d'accord ok »
« voilà alors euh ... la première cure... j'ai commencé à fumer à 15ans, à 25 ans j'ai dû essayé la première cure »
« d'accord »
« après c'est des tentatives »
« que vous avez essayé plusieurs fois et ... »
« voilà plusieurs fois et ... avec des séparations de quelques années à chaque fois et j'y suis... j'y arrivais pas »
« d'accord »
« et pareil quand j'ai arrêté de boire (il m'avait déjà informé avant l'entretien questionnaire qu'il était un ancien alcoolique et qu'il avait fait des cures) , j'ai essayé d'arrêter la clope aussi. Le médecin addictologue de c'était (village) la maison de cure ... (il le cite) Mr on ne fera pas les deux, vous reprenez la cigarette »
« et oui c'est dur de faire les 2 en même temps, bien sûr, mmh mmh »
« et il y a ... c'était en février 2017 ... j'ai après avoir eu les expériences voilà de mon ami, de gens autour de moi, j'ai fait la ... clope électronique »
« d'accord. Et donc quand vous dites des amis, c'est un entourage proche et votre amie, votre compagne c'est ce que vous me dites ? »
« euh ... (cite son prénom) non je lui ai commandé une vapote en même temps du coup »
« d'accord, mais c'est pas ... elle faisait pas partie des gens qui vous ont influencé ... »
« non »
« ... c'était surtout des amis ... »
« oui surtout des amis, vraiment l'extérieur »
« d'accord, pas forcément au travail ? c'est des amis ... »
« voilà, euh ... au travail je voyais des amis, des collègues qui vapotaient »
« d'accord »
« ... mais comme moi je fumais encore ... »
« oui mais vous l'aviez vu déjà ... »
« ... oui oui bien sûr, je voyais des gens déjà, ça se démocratisait quoi ... »

« c'est ça »
« on voyait ... »
« et c'était il y a combien de temps ? »
« il y a 1an et demi , 2 ans »
« d'accord ok, et les gens que vous voyez, les amis que vous disiez qui utilisaient la cigarette électronique, c'était des gens qui avait réussi à arrêter le tabac avec la cigarette électronique ou c'était juste des gens qui vous en ont parlé en disant tiens, il y a la cigarette électronique qui existe, es ce que tu peux, peut être que ce serait bien d'essayer ... ou c'est vraiment des gens qui avaient fait l'expérience de ça ? »
« alors non c'est encore un autre phénomène »
« (rire) »
« quand on descend fumer dehors, puisqu'on est dans les bureaux »
« ouai »
« on se retrouve évidemment tous au même moment, et il y a des gens qui viennent fumer la vapote avec les fumeurs »
« d'accord »
« et c'est là que ça se passait en fait »
« d'accord »
« je les voyais vapoter, alors j'ai poser quelques questions ... ca va ça te convient ? la curiosité... »
« ouai ouai d'accord »
« ... savoir si c'était efficace et les gens ils me répondaient toujours positivement donc voilà quoi »
« et c'est comme ça qu'après ça a germé et que vous vous êtes dit ... »
« voilà j'ai germé, je me suis dit, il faut se lancer, parce que c'est ... euh ...c'est le fléau tout ce qui est addict ... on vit avec mais très mal »
« et oui ! et oui c'est bien pour ça que c'est difficile à arrêter ! c'est parce que c'est ... »
« c'est ça »
« ok, vous pensez qu'il y a d'autres choses qui vous ont influencé dans le fait de commencer la cigarette électronique ? »
« éventuellement le tarif du tabac, qui avait pris déjà 1 euro au moins ... »
« ouai »
« ... juste avant que je commande la vapote »
« d'accord »
« et là ça a pris encore 1,50 euros quoi, j'veux dire c'est ... »
« ouai »
« je sais pas si le prix du paquet est passé à 10 euros »
« ouai »
« plus de 10 euros ! »
« et oui c'est ça, l'aspect financier c'est sûr que ... »
« ouai mais bon c'est pas ce qui a ... »
« c'est pas ce qui a poussé, c'est plus un côté sympathique (je pense à ma prochaine question) »
« voilà, le primordial c'était de me défaire de ça et tout ce que ça engendre derrière »
« d'accord »
« voilà j pense que vous allez avoir des questions à ce sujet donc ... »
« oui oui après on va en parler ... (en pensant à la question sur la santé) »

« voilà »
« d'accord, ok »

Q 2 . Parlez moi de ce que vous trouvez de plus sympa dans la CE comparé au tabac ?

« vous m'avez parlé du prix »
« oui c'est beaucoup moins cher, avec 40 euros par mois je ... m'en tire, je m'en sors »
« et oui, parce que la cigarette, celle là (il avait posé sur la table sa cigarette électronique avant l'entretien) vous m'avez dit que vous l'avez payé combien la ... ? »
« alors la vapote j'ai dû la payer 60 euros, avec 2 piles »
« d'accord »
« sans liquide »
« ouai sans liquide »
« et après 3 flacons ça me fait 15 jours »
« et ouai ! »
« et ouai ! et 3 flacons c'est 20 euros »
« le calcul il est vite fait »
« ouai... 40 euros par mois bon ... »
« ouai le prix ... (essai de le lancer sur d'autres idées) »
« le prix et ! et ! l'odeur (en insistant bien sur le mot) ! »
« et l'odeur (non surprise de sa réponse) »
« l'odeur ! et parce que ... »
« pour vous ? pour les autres ? »
« pour tout, pour tout ! quand je sors de ma douche, je mets un t-shirt il sent bon (rires) »
« (rires) ouai ouai (amusée) »
« euh j'ai un collègue, mon collègue de bureau, on est 2 dans le bureau, il est sportif et il est pas fumeur ... »
« et ouai (en me doutant de la suite de sa phrase) »
« ... et il me dit ouai tu pu la clope ! oui... parce que moi je le sentais plus ! »
« et oui »
« voilà et puis même tout ... alors j'ai changé de voiture entre temps, pareil la voiture elle sent plus le tabac froid »
« et oui »
« c'est que du ... »
« l'odeur en général, dans tout les lieux ... »
« l'odeur , c'est génial, c'est ... je sais pas si vous avez connu les cafés dans les années 80 ... »
« j'ai connu les boites de nuit, où la cigarette était autorisée encore ... »
« c'était une horreur ! »
« c'était affreux oui, on rentrait et il fallait mettre tout ... »
« moi ça me gênait pas mais maintenant ça m'arrive de rentrer dans des lieux où ça fume, où ça a eu fumé, c'est une horreur »
« ouai ça vous dérange »
« ouai ouai »
« d'accord, es ce qu'il y a d'autres choses que vous trouvez plus sympathique dans la cigarette électronique par rapport au tabac ? »
« euh ... oui c'est-à-dire que je peux prendre une latte, la poser ... »

« mmh »
« ... et passer 2h ou c'est terminé »
« mmh »
« une cigarette vous l'allumez, faut la finir, on se sent obligé euh ... on la payé ... je sais si c'est ... le phénomène ... ouai faut la finir quoi »
« ouai c'est ... oui oui il y a le côté prix qui rentre en compte, on sait que ça coûte cher et ... »
« oui »
« on sait que si on la laisse ça va se consumer, et c'est dommage, voyez ! »
« oui le fait de pouvoir prendre une ... vapote comme ça .. »
« voilà on prend une vapote et on fait autre chose »
« ouai d'accord »
« on peut la poser, il y a pas de flamme »
« mmh ... (je ne vois pas ce qu'il veut dire) »
« alors c'est, alors il y en a qui ont explosé »
« (rires) »
« alors ça c'est un autre phénomène... »
« parce que c'était peut être des qualités différentes ou ... »
« ... comment ils appellent ça, parce qu'au début j'ai été sur internet pour me renseigner ... »
« (rires d'amusement) »
« ... et il y a des gars qui customisent les vapotes et les résistances ... »
« ah oui (je ne connaissais pas) ? »
« ... c'est ce qu'il fait chauffer le produit, et des fois ils les fabriquent mal et ça explose »
« d'accord, et il y a eu beaucoup de cas (je profite pour m'informer), vous avez vu beaucoup de cas ... »
« non, 3-4 cas »
« au tout début non ? »
« non encore maintenant »
« ah oui ça a arrive encore ! »
« non mais c'est des C'est des ... mais eux, ils vapotent mais c'est pas pour fumer, c'est pour faire un concours de nuage »
« ah oui d'accord ! »
« c'est différent ... »
« ah oui oui c'est pas le même, c'est pas du tout le même but »
« mais il y en a qui vapote avec ça quand même, mais ils sont peu »
« d'accord, donc ouai le coté pratique, utile... »
« ouai ouai »
« d'accord, ok, es ce qu'il y a d autres choses qui vous viennent à l'idée ? »
« alors euh ... non , non (il cherche) ... non c'est surtout l'odeur , non , non voilà »
« ok très bien »

Q 3 . Quelles comparaisons faites-vous avec les autres substituts nicotiniques si vous en avez déjà utilisé ?

« alors justement vous m'avez dit au début que vous aviez utilisé d'autres substituts, enfin vous aviez essayé d'autres substituts ... »
« humm »

« ... vous m'avez dit les patchs, les gommes, vous m'avez dit l'acupuncture, les cigarettes à l'eucalyptus, et puis vous aviez essayé aussi les inhalateurs aussi ou pas ? »

« non . ah si ! si en cure justement ! c'est les trucs en plastique ? »

« oui où on aspire là »

« ouai ouai mais c'est pas bon ça, j'avais fini par le mâcher »

« (rires) alors justement (je pose ma question Q3). Alors vous aviez commencé à me dire que pour les patchs vous n'aviez pas supporté ? »

« quoi, non non, si vous voulez le problème du patch, il n'y a pas le geste, et j'ai l'impression quand même qu'on est addict aussi à c'te gestuelle »

« tout à fait »

« euh ... c'est pour ça ... parce que normalement on a notre cota de nicotine ... »

« vous n'aviez pas de sensation de manque avec ... ? »

« si quand même »

« alors que la dose elle avait dû être ... parce que c'est qui les avait prescrit les ... »

« c'était un médecin »

« c'était un médecin généraliste ? celui que vous me disiez spécialisé en ... (son médecin généraliste était spécialisé en addictologie) »

« non c'était un autre »

« ouai »

« à (village), comment il s'appelle ... »

« (je donne un nom que je connais) »

« non , enfin bref c'était un des deux de (village) qui m'avait prescrit ça »

« d'accord, donc oui à priori c'était équilibré en nicotine mais vous aviez quand même le manque »

« ouai je sais pas, y'avait l'alcool aussi ... »

« ouai y'avait un mélange un peu des deux »

« ouai je sais pas c'était compliqué ... »

« bon en tout les cas les patchs ça vous allaient pas »

« et les autres non plus ! »

« et les gommes du coup ? »

« non alors au goût au bout d'un moment ça pique, c'est ... »

« c'est pas bon »

« ... pas bon. Alors à l'époque elle n'existait pas mentholées »

« ah oui maintenant ... »

« parce qu'après ils les ont sorti mentholées ! »

« et vous les avez essayé ? »

« non »

« non »

« non parce que j'avais été déçu »

« vous vouliez pas ré-essayé »

« non je ne voulais pas ... et la vapote c'est qu'il y a la gestuelle ... »

« ouai c'est ça, et la cigarette à l'eucalyptus alors vous l'avez essayé du coup, il y a la gestuelle aussi ? »

« oui oui, alors l'eucalyptus, le problème, j'ai j'ai pas mon taux de nicotine »

« ah oui c'était pas ... parce qu'il y avait pas de nicotine là dedans ? »

« ah non, pas du tout, il n'y avait pas de nicotine , et ouai ! »

« ouai donc ça pouvait pas ... »

« et j'en fumais mais alors ça égrainaient presque les unes sur l'autre (rires), ça puait dans l'appartement c'était affreux (rires) »

« (sourire) et les inhaleurs alors vous m'avez dit que c'était ... »

« alors j'ai pas aimé du tout non plus, on sentait de l'air, alors il fallait aspirer très fort ... »

« c'était la sensation qui était pas ... »

« ... voilà, euh ... il faut que ça gratte un peu au ... dans la gorge, je sais pas comment ... »

« faut qu'il y ai une sensation qui ... »

« ... il faut qu'il y ai un picotement, voyez, une sensation pour être satisfait ... »

« et là il y avait pas cette sensation là qui... »

« humm »

« d'accord, ouai donc vous retrouviez pas une sensation qui vous plaisait ... »

« non voilà »

« d'accord »

« qu'avec ça on retrouve tout »

« et oui ! »

« et la gestuelle, la petite sensation ... »

« humm »

« ... alors faut insister un peu parce qu'au début on est déçu, y'a des réglages à faire pour trouver ce qu'on veut »

« ouai... et vous les changer justement les réglages de temps en temps ou pas ? »

« non plus maintenant, plus maintenant »

« parce que il y a des gens qui adaptent en fonction de s'ils veulent une dose plus importante, si ... »

« non ... »

« ... veulent faire moins de fumée ... »

« ... moi ce que je veux c'est baisser mon taux de nicotine petit à petit, avoir toujours un peu les sensations quand je la prend ... »

« humm »

« ... voilà, mais voilà et ... même il y a des arômes ... »

« oui »

« ... alors au début on essaie tout, c'est fabuleux ... »

« et c'est quelque chose qui a plu aussi le fait d'avoir des arômes ? »

« non »

« c'est juste parce que ça existait quoi ! »

« j'ai essayé voilà ! j'ai essayé et toutes ... pfff ... et 2 mois après j'ai laissé tomber »

« ouai »

« et je prend... c'est du neutre que je prend »

« du neutre, c'est-à-dire ça a pas de goût ? »

« ouai, voilà, y'a la fumée, on sent qu'il y a quelque chose qui passe... »

« ouai mais il y a pas de goût »

« ... ouai et il y a la nicotine dedans »

« d'accord, et le côté ... vous m'avez dit quelque chose ... (je réfléchit) ... heu ... oui le côté de pouvoir baisser vos taux de nicotine ça c'est quelque chose qui vous a aussi attiré ... ? »

« ouai »

« ... qui vous a plus ? »

« ouai, alors j'ai démarré à 18mg de nicotine ... »

« d'accord »
« ... euh ... 8 mois après, je suis tombé à 9 »
« d'accord »
« mais, j'allais chercher plus souvent du produit ! donc j'en ai déduit qu'il y a un truc qui allait pas »
« humm »
« puisque je ... je ... donc je suis remonté à 16 »
« d'accord »
« et du coup je vapote moins ... »
« humm »
« et voilà, c'est ... »
« d'accord, donc ouai ... »
« ... mais j'arrive pas si vous voulez, voilà ... » »
« donc là vous êtes à 16 aujourd'hui ? »
« aujourd'hui je suis à 16. Y'a 3 mois en arrière j'étais à 9 »
« d'accord »
« et quand j'étais chez le ... c'était (supermarché) à (ville), pas (nom) c'est l'autre, bref ... et je lui dit je consomme tant de flacons pour une semaine. Il me dit c'est pas bien, vous fumez trop ... »
« et oui »
« ... il m'a dit il y a quelque chose qui cloche. Et je lui explique, que je m'étais appliqué à descendre à 9. Il me dit remonte à 16. Et c'est vrai que maintenant ... »
« vous trouvez que ça vous va mieux comme ça »
« ben oui ... parce que je consomme moins de produit »
« humm »
« euh ... donc c'est mieux quoi, voilà »
« et oui ! d'accord, ok. Et l'acupuncture vous aviez essayé ... »
« ouai mais ça avait pas ... »
« ... vous aviez fait combien de séances ? »
« j'avais fait qu'une seule séance, j'avais trouvé ça fort désagréable en plus ... »
« (rires) ouai, c'est sûr que c'est pas ... »
« ... donc voilà »
« d'accord, ok. Et l'hypnose ? »
« non »
« ça vous n'aviez pas essayé ? »
« non non »
« ok, oui donc du coup oui la cigarette électronique par rapport à tous les autres substituts que vous avez essayé, c'est le ... »
« ben ... »
« ... c'est celui qui regroupe tout c'est ce que vous disiez ! »
« ... ça fonctionne ! »
« et qui fonctionne, qui vous donne pas de manque et qui ... »
« parce que quand j'ai démarré, j'étais plutôt, j'ai dit j'essaye ... »
« vous étiez pas forcément convaincu ? »
« ... non pas très enthousiaste ... et ... »
« ouai vous avez été étonné de la ... l'efficacité de la ... »
« ah oui oui ! j'ai trouvé ça génial, parce que allez sur la première semaine ... alors faut être patient aussi et bien se renseigner, pas avoir peur d'aller voir les

professionnels qui vendent les vapote... »

« humm, qui vous explique ... »

« voilà, parce qu'on peut faire entrer plus d'air ou moins d'air. Alors si vous faites passer plus d'air, vous avez plus de nicotine qui passe aussi ... »

« d'accord »

« ... voilà, si vous fermez ... euh ... y'aura autant de nicotine mais vous sentirez pas le petit picotement... »

« d'accord »

« ... que vous recherchez »

« et oui y'a pleins de petites variantes ... »

« la puissance aussi c'est important selon la mèche que l'on a ... alors ouai y'a toute une période d'apprentissage si vous voulez ... »

« humm »

« ... où ... on s'applique pour ressentir, alors on fait les deux du coup. Pendant 15 jours, j'ai un peu fumé, j'ai un peu vapoté, et jusqu'au jour où j'ai ... »

« où vous avez fait que ça »

« voilà »

« d'accord, et après avoir utilisé les substituts nicotiques vous étiez un peu ... (j'ai voulu exploré son sentiment face à ces échecs avec les substituts utilisés) ... enfin, je sais pas si c'était votre cas, mais j'utilise ce mot-là, mais vous étiez un peu désespéré ? Vous vous disiez olala y'a vraiment rien qui m'aidera à arrêter ou vous aviez toujours ... vous aviez essayé des choses mais finalement ça vous avez pas complètement démoralisé que c'est pas réussi quoi ? »

« alors quand Quand on essaye quelque chose et que ça ne marche pas, les semaines qui viennent derrière ... pffou (souffle) ... »

« ouai »

« ... on se dit qu'es ce qui va falloir que je fasse ! Quand j'ai arrêté l'alcool, je me suis dit il va falloir que tu fasses pareil. O, d'un coup. »

« et oui »

« et oui, j'ai dit mais ... comment (rires) ? il existe pas de centre cure pour la cigarette ? »

« non (je réfléchit quand même) ... »

« voilà, hein ? »

« non il existe pas de centre ... »

« voilà, euh ... donc ... je me suis dit oula ! en roue libre comme ça (sourire) ... »

« (rire) »

« ... ça va être compliqué »

« humm, et vous vous trouvez ça limite plus difficile en fait que le sevrage ... enfin le sevrage en alcool vous aviez été accompagné c'est ça (discussion avant l'entretien) ? »

« oui, oui, mais ... oui ben j'ai fait une cure... un protocole que toute personne fait... »

« oui »

« ... avec des médecins, des infirmières. Et après c'est pareil hein, on vous lâche ! »

« et oui ! oui c'est pareil, mais là vous avez été accompagné pendant un temps quand même, alors que là c'est sûr que ... »

« ouai, mais la vapote ça me donne un peu ce sentiment, c'est-à-dire que ça m'accompagne ... »

« ça vous accompagne vers la transition ... »

« voilà, pour ... »
« arrêter ... »
« ... à long terme, à moyen terme, finir, d'arrêter complètement quoi »
« d'accord, ok »

Q 4 . Quels sont les effets positifs que vous avez constaté sur votre corps depuis que vous utilisez la CE ?

« alors, il me semble que j'ai le teint mieux »
« (sourire) »
« une peau mieux, sur le visage. Euh, l'odorat ... »
« ouai vous avez récupéré »
« ... le goût, on récupère, heu ... je me sens moins fatigué aussi »
« ouai »
« il me semble que j'ai , je suis plus ... bon mise à part aujourd'hui, bon comme tout le monde (épisode de canicule ce jour là) ! »
« ouai ! (rises) »
« mais il me semble que je moins fatigué. Mon souffle ... »
« humm »
« ... malgré tout. Euh... je suis pas un grand sportif, mais j'aime bien marcher, des fois avec mes neveux, je chahute un peu et voilà ... »
« humm »
« ... mais il semble qu'il y a un truc et qui est fou, c'est que le matin quand je me lève (il sourit). Je ne tousse plus (on sent une profonde satisfaction). »
« et oui vous ne toussiez plus, la toux chronique du matin ... »
« j'avais des quintes de toux le matin, ça durait un quart d'heure »
« et oui le temps que ... »
« je tousse plus. Bon, après comme tout le monde ! »
« ouai comme tout le monde ! »
« le petit coup de froid ... »
« mais vous sentez pas qu'après que vous ayez pris une petite (latte de vapote) ... »
« ah non , non le matin je ne tousse plus du tout »
« d'accord »
« voilà, et ça c'est bien aussi »
« et ouai. Es ce qu'il y a d'autres chose sur votre santé ? »
« non, non euh ... (réfléchis) , non il y a que ça »
« d'accord, ok »

Q 5 . Dans les lieux publics et privés autorisés, qu'es ce qui a changé depuis que vous consommez la CE par rapport au tabac ?

« qu'es ce qui a changé ? »
« qu'es ce qui a changé ... ouai (toujours un peu de mal avec cette question) »
« alors dans les lieux publics ... parce que je l'ai fait, ça ... »
« enfin déjà es ce que vous l'utilisez dans les lieux privés ? euh , les lieux publics pardon ? »

« oui oui je l'ai fait (d'un ton coupable), c'est pour ça on le fait discrètement ... »
« vous le faites quand même discrètement ? pas ... »
« non, non non, parce qu'il y a beaucoup de lieux publics où c'est interdits ! »
« il y en a où c'est interdit mais ... »
« je vous parle de ceux-là moi ! »
« ouai ouai »
« je vous parle de ceux-là ! »
« oui là où c'est interdit vous le faites quand même mais en discrète »
« voilà si je suis coincé 3h dans le lieu, au bout d'un moment ... »
« ouai »
« ... je ... je tiens plus qu'avant ! c'est-à-dire qu'avant ... non, il fallait que je sorte fumer une clope »
« ouai »
« voilà, alors un lieu public où ... »
« où c'est autorisé ? »
« (il réfléchit) ça dépend, franchement si c'est un concert ... euh .. j'étais ... l'année dernière pour les Rollings Stones ... ptff ... j'ai pas sorti la vapote hein ! »
« ouai, ça vous a pas ... »
« ... j'avais mon verre de coca, mon gobelet de coca et ... j'ai passé le concert sans vapoter ... »
« d'accord ok »
« ... parce que voilà... où j'ai été ... qu'es ce qu'on a fait ... »
« peut être, ne serait-ce qu'avec des gens de votre travail, quand vous peut-être vous sortez la vaporette, la vapote, es ce que ... qu'es ce qui a changé ? enfin, es ce qu'il y a des choses qui ont changé par rapport aux autres ? ou finalement il n'y a pas grand-chose qui a changé ... »
« (il prend une grande inspiration) »
« ... peut être dans la réaction des autres, leurs regards, je sais pas ... »
« alors non, maintenant ... euh ... il y a qu'une seule personne qui m'a dit, tiens tu vapotes ... »
« oui maintenant les gens c'est ... »
« oui c'est rentré dans les mœurs ... »
« c'est rentré dans les mœurs ... »
« oui je crois »
« d'accord »
« je crois. Oui on fait plus attention ... »
« oui y'a pas eu vraiment de réaction ... »
« alors c'est plus ... après c'est mon entourage proche ... »
« voilà qu'es ce qui a changé pour votre entourage proche ? »
« et ben ... il trouve que c'est mieux parce que ça sent plus mauvais, c'est ... »
« pour l'odeur ... »
« ... les mêmes bénéfices que moi quoi, voilà voilà. Et puis mes parents, alors ça c'est mes parents, euh ... il trouve que je tousse moins et tout ... »
« oui ils sont conscients aussi des Il voit les effets positifs sur vous ... »
« ouai, voilà, voilà »
« ok »

Q 6 . Quel bilan faites-vous aujourd'hui de votre utilisation de la CE pour votre sevrage en tabac ?

« ah mais c'est tout bon quoi »
« positif quoi »
« positif, excellent. Vous savez j'ai commencé à fumer avec les copains, pour faire le crac ... »
« humm, vous avez commencé à fumer à quel âge justement ? »
« 15 ans »
« oui vous m'aviez dit c'est vrai (avant l'entretien) »
« ouai 15 ans. Ouai à l'époque on fumait même au lycée ! avec l'autorisation des parents »
« oui »
« mais on pouvait ! »
« humm. C'était les années où on avait pas encore conscience ... »
« c'était un truc de fou ! c'était les années 70 ! Mais même ça a été trop long, dans les années 80 ils auraient dû commencer à ... mais bon bref ... après c'est les lobbies ! »
« et oui après il y a d'autres facteurs qui rentrent en jeu ! »
« ouai il y a d'autres facteurs ... mais oui oui la cigarette électronique franchement pour le sevrage c'est ... il y a d'autres gens qui m'en parlent et c'est bien pour eux aussi »
« donc vous en parlez autour de vous ... »
« ben au boulot ... des vrais fumeurs, il y en a presque plus ! »
« et oui, ils sont tous avec la ... »
« la vapote ! on a encore ... si (cite les noms), ah sur une dizaine il n'y a plus que 4 fumeurs ! »
« ouai maintenant c'est plutôt eux qui sont marginalisés ... »
« oui ... »
« ... enfin qui deviennent en petit nombre ! »
« ouai c'est ça voilà. Et on est tous d'accord pour dire que c'est bien... »
« que vous êtes contents »
« ... même si on a pas le recul et qu'on sait pas ... voilà »
« mais au jour d'aujourd'hui ... »
« ce qui est primordial c'est qu'on se sépare d'un paquet de clopes, qui pue, et qui coûte cher ... »
« humm »
« ... en espérant s'arrêter aussi. Parce que moi mon espoir il est là ! »
« oui votre but c'est d'arrêter complètement ... »
« moi mon but c'est d'arrêter »
« ouai , d'accord »
« bon, (cite le prénom de son épouse), elle est plus jeune que moi, elle a 20 ans de moins que moi »
« d'accord »
« j'en ai 54 ans, elle en a donc ... 34, c'est ça. Je lui ai acheté la même vapote, en même temps que moi »
« d'accord »
« (son épouse) a tenu 6 mois. Bon, elle est beaucoup plus jeune, voilà. Mais elle fume beaucoup moins que moi aussi »
« humm »

« voilà »
« humm »
« donc ça, je respecte ... »
« oui après il faut se sentir prêt, il y a pleins de choses qui font que ... »
« oui oui voilà, c'est pour ça ... »
« oui donc le bilan ... »
« la seule chose c'est qu'elle ne peut plus fumer dans la maison »
« et oui du coup ... (sourire) »
« (rires) c'est un peu vache, c'est un peu dur pour elle mais ... »
« (rires) et oui mais c'est normal après si vous vous avez ... »
« mais bon après elle peut fumer dehors, vous savez on a un petit appartement ... on a une petite terrasse ... »
« d'accord, ouai donc bilan satisfaisant »
« ah ouai ouai, franchement, ça, ça aurait existé les premières fois où je voulais arrêté, ça aurait été bien ... »
« ouai ça aurait été bien aussi ... »
« ouai ouai »
« et oui ça fait longtemps un peu qu'ils cherchent ... »
« et oui »
« d'accord, ok, très bien »

QUESTIONS GENERALES pour le contexte

QG A . A quel âge avez-vous commencer le tabac ? 15 ans

QG B . Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?
oui

QG C . Si oui, combien de fois ?

QG D . Avec l'aide de quelles techniques (seul, soutien médical, timbre/patch/gomme, autres) ?

Seul, patch, gommes, cigarette eucalyptus, inhaleur, acuponcture

QG E . Depuis combien de temps avez-vous entendu parler de la cigarette électronique ?

3 ans

QG F . Depuis combien de temps l'utilisez-vous ?

Depuis février 2018

QG G Vous êtes :

- Un homme

QG H . Quel est votre âge ?

54 ans

SERMENT D'HIPPOCRATE

Au moment d'être admis(e) à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.

Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences.

Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.

Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.

Admis(e) dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçu(e) à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.

Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.

J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.

Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonoré(e) et méprisé(e) si j'y manque.

Résumé

Introduction : Depuis quelques années, la cigarette électronique est devenue un produit de plus en plus commercialisé en France. Certaines personnes ont commencé à l'utiliser comme un outil d'aide au sevrage tabagique. Des études ont été conduites sur la sécurité de la cigarette électronique. Les aspects positifs vus par les patients dans le sevrage tabagique n'ont pas été explorés.

Objectif : Explorer l'utilisation de la cigarette électronique par les patients dans le sevrage tabagique.

Matériel et méthodes : Etude qualitative par entretiens individuels semi-dirigés auprès de personnes ayant une dépendance forte ou moyenne au tabac. La population recrutée était des personnes de plus de 25 ans avec une durée d'utilisation de la cigarette électronique de 3 mois minimum. Les patients avaient choisi la e-cigarette comme technique exclusive de sevrage. Le recrutement s'est déroulé dans un cabinet de médecine générale à Orange et à la consultation de pneumologie du Centre Hospitalier d'Avignon. La stratégie d'échantillonnage recherchait une variation maximale.

Résultats : 11 entretiens ont été menés. La saturation des données a été réalisée après le neuvième entretien. L'analyse des verbatims a montré que les patients utilisant la cigarette électronique pour le sevrage tabagique trouvaient cette méthode agréable et pratique pour eux et leur entourage. Ils ont constaté une amélioration de leur état de santé. La cigarette électronique semblait plus agréable et plus économique que les substituts nicotiniques.

Conclusion : Cette étude apporte des compléments d'informations sur les bénéfices de la cigarette électronique dans le sevrage tabagique. Elle permet, 4 années après la commercialisation de ces nouvelles e-cigarettes, d'obtenir des résultats à court terme. Il persiste une dépendance en nicotine et comportementale. Pourront-elles être sevrer ? Y aura-t-il des effets négatifs de cette utilisation ? Combien de temps les autorités sanitaires estimeront-elles suffisant pour établir des recommandations dans le sevrage en tabac ?

Mots-clés : tabac, vaper, vapoter, vapotage, sevrage tabagique, cigarette électronique, e-cigarette