COMPRÉHENSION ÉCRITE

LE TABAC BAISSE...

santé magazine

B1

73 % des utilisateurs de cigarette électronique ont définitivement renoncé à fumer pour vapoter. Pourtant, malgré des études rassurantes et les avis de certains scientifiques et médecins, des voix s'élèvent qui occultent l'intérêt de la cigarette électronique comme aide au sevrage. Un point s'impose.

1 fumeur sur 2 meurt des conséquences liées au tabac. Selon la formule de probabilité utilisée par les médecins français dans le diagnostic des cancers, une personne qui fume 1 paquet par jour pendant 10 ans présente 99% de risque de mourir des conséquences du tabac.



Face à un tel constat, il est évidemment indispensable d'encourager les fumeurs à tout sevrage tabagique. La cigarette électronique est une des méthodes qui aident au sevrage du tabac. Selon l'étude de Chris Bullen de l'université d'Auckland publiée dans le journal médical britannique *The Lancet*, la cigarette électronique présente une efficacité au minimum équivalente aux patchs pour l'arrêt complet du tabac et nettement supérieure aux patchs pour la réduction de la consommation de tabac.

Suite à la controverse suscitée par 60 *Millions de consommateurs*, Thibaud Durand, dirigeant de *Cigaretteelec.fr* tient d'ailleurs à rappeler les propos d'Antoine Flahault, professeur de médecine à l'université Paris Descartes : « La nicotine, qui a été étudiée de près en pharmacologie, n'est pas plus dangereuse que la caféine – elle le serait même plutôt moins. Ce qui est si mauvais dans le tabac que l'on fume, c'est le goudron qui résulte de la combustion et se dépose dans les voies respiratoires, ainsi que le monoxyde de carbone qui se diffuse dans le sang. Or ces deux substances sont absentes des e-cigarettes. Passer de la cigarette traditionnelle à la cigarette électronique réduit le risque d'au moins 99%. »

Dangereuse, la cigarette électronique ? Le New York Times dénonçait en septembre dernier le nombre d'empoisonnements liés au liquide des e-cigarettes qui aurait bondi à 1 351 en 2013, soit une hausse de 300 % par rapport à 2012 aux Etats-Unis. Il s'agit dans les faits de quantités de liquides ingérées ou absorbées par la peau et non pas inhalées. « Les risques des e-liquides sont liés avant tout à des produits de mauvaise qualité, de mauvais choix des composants des e-liquides, de mauvaises manipulations, comme ce peut être le cas par exemple en laissant le produit à portée des jeunes enfants », note de son côté l'Office français de prévention du tabagisme. Dans les faits, les liquides inhalés contiennent de la nicotine, du propylène glycol ou du glycérol, et des arômes. C'est notamment autour du cas des arômes alimentaires, faits pour être ingérés et non inhalés, que demeurent certaines inconnues. Bref, on n'a pas encore suffisamment de recul pour connaître tous les méfaits de la cigarette électronique, même si tout le monde (ou presque) s'accorde à dire qu'elle reste moins nocive que la cigarette traditionnelle.

Le mieux bien entendu reste de ne plus fumer du tout et de ne plus vapoter non plus ! Mais c'est plus facile à dire qu'à faire quand on est devenu dépendant. Air Detox peut être une alternative. Il s'agit de la première méthode collaborative pour arrêter de fumer en groupe et en s'amusant. Tous les mois, une vingtaine de personnes arrêtent de fumer le même jour à la même heure. Pendant 21 jours ce groupe va partager dans un espace privé sur Internet ses ressentis, son sevrage, ses victoires, etc. Tout cela dans une ambiance compagnie aérienne, direction le monde

© 2022 www.partajondelfdalf.com
LIVEWORKSHEETS

sans tabac. Les « passagers » sont entourés d'un équipage bienveillant qui suit un « plan de vol » bien précis construit à l'aide de différents experts : addictologue, nutritionniste, coach de motivation, coach sportif mais aussi d'anciens passagers ayant réussi à arrêter de fumer. Air Detox a pour mission de changer radicalement la manière d'arrêter de fumer des gens, et d'en faire une expérience humaine unique. Pourquoi ne pas essayer ?

Bon à savoir, la cigarette électronique produit de la vapeur d'eau. Fonctionnant sans combustion, elle ne rejette pas de monoxyde de carbone et est exempte de goudrons. Quand elle contient de la nicotine, elle représente une alternative à la cigarette traditionnelle et peut aider au sevrage tabagique.



Récemment, une femme a été brûlée par l'explosion de la batterie de sa cigarette électronique. « Cet accident dramatique est la conséquence d'un marché peu réglementé en terme de sécurité des produits », commente Karin Warin co-fondatrice de Clopinette. « Depuis la création de la société, nous avons mis en place un processus de contrôle pour éviter ce type d'accident. Aujourd'hui, les normes de qualité que nous imposons à nos produits sont d'une exigence extrême. Notre éthique nous oblige un contrôle extrêmement strict sur nos produits », poursuit Karin Warin.

Propos recueillis dans Féminin Santé Magazine - L'édition du mardi 30 juillet 2019

QUESTIONS

1. Cochez VRAI ou FAUX et justifiez votre réponse en citant un passage du texte.

	VRAI	FAUX
A. L'utilité de la cigarette électronique pour la santé est unanimement reconnu. Justification :		
B. Fumer un paquet par jour pendant une longue durée condamne le fumeur à la mort. Justification :		

2. Quel avantage présente la cigarette électronique par rapport aux patchs selon l'étude de l'université d'Auckland ?

- ❑ Elle aide plus efficacement à arrêter de fumer
- ❑ Elle aide à réduire son tabagisme
- ❑ Elle est équivalente aux patchs

© 2022 www.partajondelfdalf.com
LIVEWORKSHEETS

3. Cochez VRAI ou FAUX et justifiez votre réponse en citant un passage du texte.

	VRAI	FAUX
C. D'après Antoine Flahault, il faut se méfier de la dangerosité de la nicotine. Justification :		
D. Les ecigarettes ne contiennent pas les substances dangereuses des cigarettes classiques. Justification :		

4. Le New York Times a révélé que :
- ❑ De plus en plus de personnes ont été empoisonnées après avoir vapoté
- ❑ Les liquides contenues dans les e-cigarettes contiennent du poison
- ❑ Des fumeurs boivent du liquide provenant des e-cigarettes

5. L'Office français de prévention du tabagisme estime que certains problèmes d'empoisonnement sont dus...
- ❑ à de mauvaises manipulations par des personnes trop jeunes
- ❑ à la présence de goudron et de monoxyde de carbone dans les liquides
- ❑ au bas prix de certains liquides

6. Quel composant de la cigarette électronique peut présenter le plus de risque pour la santé du fumeur ?
- ❑ la nicotine
- ❑ les arômes
- ❑ le propylène
- ❑ aucune substance

7. Cochez VRAI ou FAUX et justifiez votre réponse en citant un passage du texte.

	VRAI	FAUX
E. La cigarette électronique est unanimement moins dangereuse que la cigarette classique. Justification :		

8. Qu'est-ce qu'Air Détox ?
- ❑ Une nouvelle marque de cigarette électronique
- ❑ Un groupe de comédiens qui se moquent des fumeurs
- ❑ Un groupe de soutien pour arrêter de fumer

© 2022 www.partajondelfdalf.com
LIVEWORKSHEETS

9. Cochez VRAI ou FAUX et justifiez votre réponse en citant un passage du texte.

	VRAI	FAUX
F. Les employés de Air Détox sont tous spécialistes dans le domaine de la cigarette. Justification :		
G. Les anciens d'Air Détox ne peuvent plus y retourner. Justification :		

10. Comment Karin Warin explique-t-elle l'accident qu'une femme a eu avec sa cigarette électronique ?

- ❑ Le contrôle qualité de sa société laisse à désirer
- ❑ Certains produits ne sont pas assez contrôlés avant d'être vendus
- ❑ C'est un risque à prendre lorsqu'on achète une e-cigarette
- ❑ C'est un évènement dramatique mais extrêmement rare

© 2022 www.partajondelfdalf.com
LIVEWORKSHEETS