

# Alliantie voor een rookvrije samenleving



## Visie van de Alliantie voor een Rookvrije Samenleving\* over de e-sigaret: Frequently Asked Questions

### ***Aan welke wetgeving is de e-sigaret in ons land onderhevig?***

De Belgische wetgeving behandelt e-sigaretten hetzelfde als gewone sigaretten. De tabakswetten gelden met andere woorden ook voor e-sigaretten. Daarom is het verboden om:

- e-sigaretten te verkopen aan jongeren onder de 18 jaar;
- reclame of promotie te maken voor e-sigaretten;
- e-sigaretten op afstand (online) te verkopen of aan te kopen;
- te vaperen in gesloten publieke ruimtes;
- te vaperen in de wagen wanneer er min 18-jarigen aanwezig zijn.

Daarnaast gelden er voor de e-sigaret nog een aantal specifieke maatregelen wat betreft notificatie, maximaal nicotinegehalte, etikettering, één verplichte gezondheidswaarschuwing ...

Om e-sigaretten minder aantrekkelijk te maken voor niet-rokers, tieners en jongeren werden door het KB van 7 november 2022 nog een aantal bijkomende voorwaarden opgelegd. Daardoor is het bijvoorbeeld niet meer mogelijk om lichtjes of andere 'features' aan te brengen om de e-sigaret op te vrolijken of om verleidelijke omschrijvingen te gebruiken voor de aroma's die e-sigaretten bevatten.

Zowel voor de e-sigaret als voor klassieke tabaksproducten zitten nog een aantal nieuwe maatregelen in de pijplijn:

- de verplichting om bij de verkoop van tabaksproducten aan een persoon die minder dan 25 jaar lijkt, van die persoon te eisen dat hij/zij aantoonbaar 18 jaar of ouder te zijn;
- een verbod op het uitstellen van tabaksproducten in en aan verkooppunten;
- een verbod op de verkoop van tabaksproducten op tijdelijke verkooppunten en in voedingswinkels groter dan 400 m<sup>2</sup>;
- een verbod op de verkoop van wegwerp-e-sigaretten.

### ***Welke maatregelen zijn er volgens de Alliantie nog meer nodig?***

*(\*) Zeven van de acht leden van de Alliantie voor een Rookvrije Samenleving ondersteunen deze nota. Eén lid, Vlaams Instituut Gezond Leven, ondersteunt deze nota niet.*

- Een drastische **beperking van het aantal toegelaten aroma's en additieven** is noodzakelijk om de aantrekkingskracht van de e-sigaret voor jongeren en niet-rokers te verminderen. Zo'n strengere regulering moet ervoor zorgen dat smaakjes die erop gericht zijn jongeren naar de e-sigaret te lokken (denk bijvoorbeeld aan bubbelgum) van de markt verdwijnen. Tegelijk laat een beperkter gamma ook een betere kwaliteitscontrole en -garantie van de e-liquids toe en vereenvoudigt het de mogelijkheden voor wetenschappelijk onderzoek. Omdat smaakjes ook belangrijk kunnen zijn voor rokers die de e-sigaret willen gebruiken als hulpmiddel om te stoppen met roken, is het nodig wel nog voldoende aroma's en additieven toe te laten, zodat zij nog de keuze hebben uit een aanbod ruimer dan alleen maar tabaksmaken.
- **Kwaliteitsgaranties en bijbehorende controles** voor e-liquids en de toestellen (chemische samenstelling, elektrische veiligheid, ...).
- Per 1 januari 2024 werd een – beperkte – accijns op e-liquids ingevoerd. De Alliantie is voorstander van een dergelijke **accijns**. De graad van taxatie moet hoog genoeg zijn om het gebruik van de e-sigaret bij minderjarigen en niet-rokers te ontmoedigen maar laag genoeg om volwassen rokers niet te ontmoedigen om de overstap naar de e-sigaret te maken.

### ***Maakt de Alliantie een onderscheid tussen de e-sigaret met of zonder nicotine?***

Nee, de Alliantie maakt geen onderscheid tussen de e-sigaret met of zonder nicotine. Kinderen en jongeren kunnen het verschil tussen beide types e-sigaret niet zien. Bovendien zijn ook aan het gebruik van de nicotinevrije e-sigaret risico's verbonden, zoals irritatie aan de luchtwegen of mogelijke toxische effecten die te maken hebben met het toegelaten gebruik van smaakjes en additieven in de e-liquids, de vloeistoffen die in de e-sigaret verdampt worden. En er zijn ook mogelijke risico's die met het toestel zelf te maken hebben (denk bijvoorbeeld aan oververhitting, toxische effecten bij onjuist gebruik, de aanwezigheid van zware metalen ...). Om dan nog niet te spreken over de risico's wanneer een e-sigaret gebruikt wordt om cannabis of andere psychoactieve stoffen te vaperen. Voor zowel e-sigaretten mét als zonder nicotine geldt dat ze ontmoedigd moeten worden bij jongeren en niet-rokers, zodat zij er nooit mee beginnen.

### ***Is er een rol weggelegd voor de e-sigaret als rookstopmiddel?***

Vapen is niet zonder risico, maar is wel minder schadelijk dan roken. Voor de niet-roker is de e-sigaret met andere woorden een schadelijk product, alleen voor de huidige roker is ze mogelijk interessant, om van het nog schadelijkere roken af te komen. We onderschrijven het advies van de Hoge Gezondheidsraad die stelt dat: 'De algemene boodschap blijft: ja, de e-sigaret heeft zijn risico's, maar is duidelijk minder schadelijk dan een klassieke tabakssigaret. De e-sigaret kan volgens de Raad dus een hulpmiddel zijn om volledig te stoppen met tabak, maar blijft af te raden voor niet-rokers en voor jongeren in het bijzonder.'

Net als de Hoge Gezondheidsraad, benadrukken we dat de e-sigaret af te raden is voor niet-rokers en in het bijzonder voor jongeren. We pleiten als Alliantie daarom voor maatregelen om e-sigaretgebruik bij jongeren te vermijden, want we willen er alles aan doen om te voorkomen dat jongeren in de verleiding komen om een e-sigaret en nicotine te gaan gebruiken.

Voor rokers die al aan nicotine verslaafd zijn, kan de e-sigaret als rookstopmiddel gebruikt worden, het liefst onder begeleiding van een gezondheidsprofessional. Voor vaperen moet wel gemikt worden

*(\*) Zeven van de acht leden van de Alliantie voor een Rookvrije Samenleving ondersteunen deze nota. Eén lid, Vlaams Instituut Gezond Leven, ondersteunt deze nota niet.*

op tijdelijk gebruik. Met andere woorden: het uiteindelijke doel moet steeds zijn ook te stoppen met vaperen en dat stoppen met vaperen moet ook de nodige aandacht krijgen. Wanneer de gebruiker er niet in slaagt om van de e-sigaret af te geraken, is langdurig vaperen minder ongezond dan langdurig of levenslang roken. Duaal gebruik (de combinatie van vaperen en roken) blijkt in de praktijk erg vaak voor te komen (in België rookt 75,5% van de e-sigaretgebruikers ook nog traditionele tabaksproducten zo blijkt uit de Gezondheidsenquête 2018 van Sciensano). Maar wie naast de e-sigaret ook tabak blijft roken, boekt nauwelijks gezondheidswinst. Daarover moeten rokers en vapers duidelijker geïnformeerd worden, het liefst door een professionele begeleider.

Om de e-sigaret alle kans te geven in het kader van rookstop, zouden wij in de toekomst graag een medicinale e-sigaret op de markt zien komen, maar het erkenningsproces als medicinaal product kan er enkel komen op initiatief van de producenten en die zetten vooralsnog geen stappen in deze richting. Vanuit commerciële overwegingen behouden ze liever het statuut van een gewoon consumentenproduct waarvoor veel minder regelgeving geldt.

### ***Hoe positioneert de e-sigaret zich ten opzichte van de andere rookstopmethodes?***

In tegenstelling tot andere rookstopmiddelen zoals NRT (Nicotine Replacement Therapy in de vorm van nicotinepleisters of orale nicotinevervangers) of Champix® (een geneesmiddel om te stoppen met roken) zijn er in ons land (en elders in de wereld) nog geen e-sigaretten erkend als medicinaal product. In tegenstelling tot geneesmiddelen vallen e-sigaretten in België onder de tabakswetgeving en niet onder de geneesmiddelenwetgeving. Dit houdt onder meer in dat er minder veiligheids- en kwaliteitsgaranties zijn voor de e-sigaret dan voor de andere rookstopmiddelen. Voorzichtigheid is dus geboden en daarom raden wij enkel tijdelijk gebruik van een e-sigaret aan. Bij patiënten met hart- en vaatziekten en bij zwangere vrouwen wordt ook tijdelijk gebruik afgeraden.

Omdat stoppen met roken voor veel rokers zeer moeilijk is, kan de uitbreiding van het arsenaal aan stopmethodes met de e-sigaret voor sommige rokers een oplossing bieden. Er is meer onderzoek nodig naar de kenmerken van rokers die baat vinden bij deze methode. Ook is er meer onderzoek nodig naar het gebruik van de e-sigaret in combinatie met gedragsmatige ondersteuning. Wanneer een roker er niet in slaagde om met andere (medicinale) rookstopmethodes van de sigaret af te blijven, kan de e-sigaret worden voorgesteld, het liefst met advies en begeleiding van een tabakoloog. Maar op dit moment bestaan er voor gezondheidsprofessionals nog geen duidelijke richtlijnen over het inzetten van de e-sigaret bij rookstop. Het aanbod van smaken en toestelmodellen om te vaperen is gigantisch. Zowel voor de rookstopper als voor de tabakoloog of andere gezondheidsprofessional is de volatiliteit van de markt een probleem. Geleidelijk afbouwen van de hoeveelheid nicotine is niet bij alle merken mogelijk. Tabakologen zouden graag willen dat er één of enkele gestandaardiseerde producten verkocht zouden worden in de apotheek, het liefst als medicinaal product, maar zolang dat niet kan als consumentenproduct (gebonden aan de tabakswetgeving).

### ***Waarom vinden we dat ook stoppen met vaperen het uiteindelijke doel moet zijn?***

De tabaksindustrie ziet geen graten in het blijvend gebruik van de e-sigaret. Integendeel! Vanuit commercieel oogpunt hebben de producenten er net alle belang bij dat het nicotinegebruik bestendig wordt en ze de gebruikers ervan als blijvende klanten aan zich kunnen binden.

*(\*) Zeven van de acht leden van de Alliantie voor een Rookvrije Samenleving ondersteunen deze nota. Eén lid, Vlaams Instituut Gezond Leven, ondersteunt deze nota niet.*

Wij vinden het wél belangrijk dat wie de e-sigaret gebruikt om te stoppen met roken uiteindelijk ook stopt met vaperen en dat om verschillende redenen:

- De e-sigaret blijft zonder twijfel een ongezond product. Ze mag dan minder schadelijk zijn dan tabaksproducten, het gebruik ervan is niet zonder risico. De langetermijneffecten zijn nog niet bekend. Daarvoor is de e-sigaret nog een te recent fenomeen. Op korte termijn kan het gebruik van de e-sigaret leiden tot irritatie aan de luchtwegen of mogelijke toxische effecten die te maken hebben met het toegelaten gebruik van smaakjes en additieven in de e-liquids, de vloeistoffen die in de e-sigaret verdampt worden. E-sigaretten met nicotine zijn bovendien bijzonder verslavend.
- We willen kinderen en jongeren beschermen tegen álle vormen van nicotinegebruik, dus ook tegen e-sigaretgebruik. Hun hersenen zijn nog volop in ontwikkeling waardoor ze gevoeliger zijn voor de belonende effecten van nicotine en dus sneller verslaafd geraken. We weten dat kinderen en jongeren gedrag kopiëren, ook rook- en vapedrag. Zien roken, doet roken. Zien vaperen doet vaperen. Daarom willen wij van rookvrij én nicotinevrij de sociale norm maken. We willen dus vermijden dat vaperen genormaliseerd wordt.

### ***Waarom is het belangrijk dat rokers die de e-sigaret willen gebruiken om te stoppen met roken volledig overschakelen naar – tijdelijk – vaperen?***

Duaal gebruik (de combinatie van roken én vaperen) levert maar nauwelijks gezondheidswinst op, maar blijkt in de praktijk erg vaak voor te komen (zie ook vraag over de rol van de e-sigaret als rookstopmiddel). Enkel in de eerste dagen, wanneer het gebruik van de e-sigaret nog ingeëoefd moet worden, kan duaal gebruik een optie zijn. Alle adviezen aan stoppers zouden evenwel moeten beklemtonen dat er nauwelijks gezondheidswinst is bij duaal gebruik wanneer dit niet leidt tot een volledige rookstop.

### ***Hoe zorgen we ervoor dat rokers correct geïnformeerd worden over het gebruik van de e-sigaret als rookstopmiddel?***

Het is uiteraard belangrijk rokers correct te informeren over rookstop en de rol die de e-sigaret daarin eventueel kan spelen. Dat gebeurt vandaag bijvoorbeeld al via tabakologen en Tabakstop en ook andere intermediairs die rechtstreeks in contact staan met rokers kunnen daar een belangrijke rol in spelen. Rokers en hun omgeving op grote schaal proberen te overtuigen van het potentieel van de e-sigaret als rookstopmiddel via media of campagnes vinden wij op dit moment geen goed idee, want het risico dat je daarmee de populariteit van de e-sigaret bij jongeren in de hand werkt is te groot. Pas als de poorten waarlangs jongeren verleid worden met en toegang hebben tot de e-sigaret gesloten zijn (denk aan het aan banden leggen van digitale promotie, aan een uitstalverbod, aan strengere handhaving van de minimumleeftijd voor verkoop, aan beperkende maatregelen met betrekking tot smaakjes die e-sigaretten extra aantrekkelijk maken voor jongeren, ...) kan er beter ingezet worden op de e-sigaret als rookstopmiddel, specifiek naar rokers. Het is voor de Alliantie heel belangrijk dat de communicatie over de e-sigaret als mogelijk rookstopmiddel niet in handen gelegd wordt van de commerciële sector. Wij vertrouwen daarvoor liever op gezondheidsprofessionals, die evidencebased informatie geven, of op een verplichte insert met rookstopinformatie, opgelegd en gecontroleerd door de overheid, in alle verpakkingen van tabaksproducten.

*(\*) Zeven van de acht leden van de Alliantie voor een Rookvrije Samenleving ondersteunen deze nota. Eén lid, Vlaams Instituut Gezond Leven, ondersteunt deze nota niet.*

### ***Waarom moeten we waakzaam zijn voor het gebruik van de e-sigaret bij jongeren?***

Na alle inspanningen van de afgelopen decennia om sigaretten te denormaliseren, moeten we goed in de gaten houden welke plaats e-sigaretten in onze samenleving innemen. De agressieve marketing, vooral gericht op jongeren, is zorgwekkend, en we moeten ervoor zorgen dat e-sigaretten enkel bij nicotineontwenning als een van de vele middelen gebruikt worden, en niet als een middel om roken/vapen weer normaal te maken onder de bevolking.

Er zijn ook aanwijzingen dat nicotinegebruik tijdens de adolescentie tot permanente veranderingen in de hersenen zou kunnen leiden. Jongeren die verslaafd zijn aan nicotine lopen bovendien meer kans op een alcohol- of drugsverslaving. Verder is het gebruik van nicotine nadelig voor de mentale gezondheid van jongeren. Dezelfde receptoren die betrokken zijn bij de opname van nicotine beïnvloeden de gevoelens van zorgen en angst. Hoe meer iemand blootgesteld wordt aan nicotine, hoe meer het systeem ontregeld raakt. In eerste instantie wordt nicotine ervaren als angstverlichtend (vooral door meisjes en vrouwen), maar de angst vergroot op momenten dat er geen nicotine gebruikt wordt. Daarnaast beïnvloedt nicotine ook het slaapritme. Net als alcohol leidt nicotinegebruik ertoe dat je vaker wakker wordt en dat je slaapkwaliteit vermindert.

De Alliantie roept de overheid dringend op om het gebruik van e-sigaret bij jongeren zeer goed te monitoren.

### ***Waarin verschilt de visie van de Alliantie op harm reduction van de wijze waarop de tabaksindustrie dit promoot?***

*(\*) Zeven van de acht leden van de Alliantie voor een Rookvrije Samenleving ondersteunen deze nota. Eén lid, Vlaams Instituut Gezond Leven, ondersteunt deze nota niet.*

## Harm Reduction in Tobacco Control vs. “Harm Reduction” as Used by Philip Morris as a Marketing Tool

Criterion	Harm Reduction (HR) in Tobacco Control	“Harm Reduction” by Philip Morris
<i>Target population</i>	Smokers who are willing but unable to quit	<i>In official statements:</i> The same as tobacco control <i>In marketing material:</i> Young and attractive people who are socially and sexually successful
<i>Specificity of the target</i>	High specificity, harm reduction concerns exclusively the target population	No specificity, the goal being to create as wide a market as possible. Initiators and early adopters are targeted by their capacity to set the trend (for instance, the LGBT community)
<i>Choice of the HR method</i>	The most effective method	The most profitable method
<i>Motivation</i>	Help smokers reduce the harm associated with their tobacco addiction	Create the widest consumer base and obtain favourable taxation to ensure long term profitability
<i>Ultimate goal</i>	Complete smoking cessation and liberation from nicotine addiction	Maintaining consumers in nicotine addiction to ensure the sustainability of the market
<i>Place in tobacco control</i>	Tobacco control is “a range of supply, demand and harm reduction strategies” (FCTC, article 1)	Tobacco control reduces exclusively to harm reduction, which is put forward to dwarf prevention and cessation
<i>Protection from tobacco industry</i>	Policy making must be protected from the tobacco industry (FCTS, article 5.3)	Policy making is driven directly and/or indirectly by Philip Morris and the other tobacco companies

*Bron: Pascal Diethelm, president of the anti-smoking organization OxySuisse*

*(\*) Zeven van de acht leden van de Alliantie voor een Rookvrije Samenleving ondersteunen deze nota. Eén lid, Vlaams Instituut Gezond Leven, ondersteunt deze nota niet.*