

# Vap'you

PRINTEMPS  
ÉTÉ 2015  
N°1

Publication indépendante  
écrite et réalisée par des  
vapeurs et des spécialistes  
pour partager des infos  
et des bonnes pratiques  
pour bien vivre la vape.

GRATUIT !

## VAP'NEWS

Chaque dimanche soir,  
une newsletter très rapide  
à lire !



Les grands médias ont une fâcheuse tendance à recopier les dépêches d'agence de presse sans enquêter, ni vérifier la véracité de l'information à la source.

De nombreuses nouvelles alarmistes affolent régulièrement le grand public alors que des avis différents et argumentés se manifestent souvent très rapidement. En vous abonnant à la Vap'News, vous recevrez chaque dimanche soir, une newsletter simplement composée de liens vers des articles ou des vidéos qui vous permettront d'élargir vos sources d'information pour vous faire un avis plus complet sur les réalités. Abonnement : [www.vapyou.com](http://www.vapyou.com)

## AIDUCE

Association Indépendante  
des Utilisateurs de  
Cigarette Électronique

Créée en 2013 pour défendre la liberté de vaper, l'AIDUCE ne ménage pas sa peine pour faire entendre la voix des vapoteurs qui souhaitent que la e-cigarette ne soit ni un médicament, ni un produit du tabac.

L'association propose gratuitement sur son site Internet de l'information et une abondante documentation sur les études et de nombreux guides pratiques pour vous permettre de vaper dans les meilleures conditions. [www.aiduce.org](http://www.aiduce.org)

## LIVRES

Très complet et facile  
à lire, par un professeur  
spécialiste du tabac



Entre naïveté, curiosité et agressivité, il est parfois stupéfiant de voir à quel point certaines personnes de votre entourage peuvent être convaincues de clichés et de contre-vérités sur la cigarette électronique. Pour mieux répondre, lisez Jean-François Etter, docteur en sciences politique et professeur de santé publique à l'Université de Genève, qui dirige de nombreux projets dans les domaines de la dépendance et de la prévention du tabagisme.

Par un tabacologue  
français



Tabacologue et rédacteur en chef sur le site [www.e-sante.fr](http://www.e-sante.fr), Philippe Presles fait partie des professionnels de la santé les plus engagés pour la cigarette électronique.

Pour lui, c'est LA meilleure méthode pour arrêter de fumer. Pourquoi ? Parce qu'elle permet de stopper le tabac sans souffrir, sans stress, sans grossir et avec un plaisir très proche de la cigarette mais sans ses dangers. Son livre est un bon guide pour bien démarrer et une mine d'informations rassurantes.

## Le problème c'est la fumée, pas la nicotine !

Le danger du tabagisme est dû à l'inhalation de fumée. Un végétal brûlé, quel qu'il soit, produit des goudrons (cancérogènes) et du CO (monoxyde de carbone), car la combustion est incomplète (une combustion complète produit du CO<sub>2</sub>, qui n'est pas dangereux). Le CO est très dangereux, il peut causer un infarctus à lui tout seul, car il prend la place de l'oxygène dans le sang (affinité 200 fois supérieure à l'oxygène).

Avec l'e-cigarette, pas de combustion, donc rien de tout ça. Seulement de la vapeur de propylène glycol et glycérol qui transporte la nicotine et les arômes.

Aux doses que s'administre un fumeur ou un vapoteur, la nicotine n'est pas plus dangereuse que la caféine.

Quant à la dose létale (indiquée partout comme étant de 30 à 60 mg), un article de Bernd Mayer (toxicologue) a montré qu'elle se situe au moins entre 500 et 1 000 mg de nicotine absorbée par l'organisme (et non pas juste avalée, les premiers symptômes étant

nausées et vomissements, seule une partie de la nicotine est absorbée). S'il convient de prendre des précautions d'utilisation et de la tenir hors de portée des jeunes enfants (tout comme de nombreux médicaments et produits ménagers), il est aussi important de ne pas diaboliser inutilement la nicotine. Il n'y a aucun danger non plus concernant le contact avec la peau. Les liquides sont une dilution au maximum à 2% (20 mg/ml), c'est très faible. En cas de contact, il suffit de se laver les mains.

## Vaper n'est pas fumer !

Un mod est plus performant qu'une e-cigarette de première génération. Malgré tout, au bout de 5 minutes, la nicotémie (concentration de nicotine dans le sang) obtenue est près de 3 fois moindre. Il faut vaper 35 minutes avec un mod pour obtenir la même nicotémie qu'avec une cigarette en 5 minutes. C'est un des domaines où la recherche pourrait faire progresser l'efficacité de l'e-cigarette pour aider les fumeurs à arrêter de fumer.

## Il ne faut pas avoir peur de la nicotine !

Jacques Le Houezec

Conseiller en santé publique et dépendance au tabac  
Blog : <http://jlhamzer.over-blog.com/>



Au contraire de l'alcool, que l'on peut consommer modérément sans danger, on ne peut pas fumer modérément, car une seule cigarette par jour produit un risque cardiovasculaire maximal. Et ce n'est pas la nicotine qui est responsable.

## Le vapoteur, ancien fumeur, sait doser sa nicotine

Il n'y a aucun risque de surdosage par inhalation, tout comme avec la cigarette, une dose trop forte provoque nausées ou mal de tête, et la personne arrête d'inhaler. La dépendance tend à diminuer avec le temps, car dans la vapeur il n'y a aucune des substances de la fumée qui renforce l'effet de la nicotine (IMAO, effet antidépresseur, par ex.). C'est pour cette raison, et aussi parce qu'en général on achète progressivement du matériel plus performant, que les vapeurs tendent à diminuer la concentration de nicotine de leurs liquides, ceux qui utilisent des drippers le savent bien ! Par contre, la nicotine continue d'apporter du plaisir, et ça c'est très important pour l'efficacité de la vape. Le fumeur peut enfin arrêter de fumer dans le plaisir ! Elle est pas belle la vie ?

## E-CIGARETTE

### Il n'y a pas d'étude ?

C'est faux ! Il existe plus d'une centaine d'études sur le sujet. Elles sont menées par des scientifiques, des médecins, des universités. Les résultats sont très régulièrement publiés dans des revues scientifiques. Il y a parfois de la controverse, ce qui est positif et prouve que le sujet est suivi par de nombreux chercheurs qui partagent leurs résultats, étudient leurs protocoles,

s'approuvent ou se désapprouvent. Globalement, même si les effets à long terme restent inconnus, toutes les données immédiates de comparaison entre e-cigarette et tabac sont extrêmement positives et encourageantes. On parle de 100 à 1 000 fois moins de danger « éventuel ».

## Dr K. Farsalinos

Ce cardiologue s'est spécialisé dans la recherche sur la e-cigarette. Dans le cadre de ses activités au centre de chirurgie cardiaque Onassis (Athènes), il avait déjà mené de nombreuses études sur le tabac

et ses dégâts. À partir de 2011, il s'intéresse à la cigarette électronique alors qu'elle commence à se démocratiser comme alternative au tabac. Dubitatif, il a réalisé de premières études qui lui ont rapidement révélé, sans l'ombre d'un doute, le gouffre sanitaire entre la vapeur et la fumée de cigarette brûlée. Dès 2012, il présente régulièrement les résultats de ses recherches lors de colloques médicaux et collèges d'experts. Sa renommée en tant qu'expert scientifique sur la e-cigarette est aujourd'hui internationale. Dès qu'une étude, positive ou négative, sort sur le sujet, son avis est très attendu.

Les études  
scientifiques  
sur la e-cigarette  
existent :

[www.ecigarette-research.org](http://www.ecigarette-research.org)



## UN FILM !

Jan Kounen, cinéaste français, réalise le premier film documentaire sur le phénomène de la vape...



Auteur de 99 Francs, Doberman et autres documentaires, Jan Kounen s'est pris de passion pour cette e-cigarette qui lui a permis d'arrêter de fumer.

Passant des heures sur Internet à se renseigner et partager, il a eu l'idée de réaliser le premier « grand film » sur la vape. Pour amorcer le projet, un crowdfunding lui a permis de financer le démarrage.

Le tournage a commencé

et les vapers passionnés sont maintenant très impatients de voir le résultat... L'arrivée de ce film permettra de populariser encore plus la vape. Et c'est tant mieux !

## VAPÉROS

Papoter et vapoter entre passionnés et débutants

Preuve que la vape est une pratique « plaisir » qui devient aussi un phénomène social, les vapers se réunissent lors de soirées « vapéro » dans des bars ou des restaurants, afin d'échanger sur les liquides, les matériels et les techniques. Dans la convivialité, des amitiés se nouent autour de la vape et du combat contre le tabac. L'organisation de ces vapéros se fait entre particuliers sur Internet, forums ou Facebook ou à l'initiative de certaines boutiques.



## LA VAPE DU CŒUR

Sur le principe des « resto », un groupe Facebook a lancé une initiative pour aider les plus démunis...



Les vapers sont solidaires !

L'un d'entre eux, Hichem Abdel, administrateur du groupe Facebook Frenchy Vape, a lancé la « Vape du cœur » pour des dons de liquides ou de matériels à destinations des membres qui ont des difficultés financières. De fil en aiguille, des

marques et des boutiques ont commencé à offrir des quantités impressionnantes de produits et l'opération a pris une telle ampleur que des associations ont été contactées pour assurer le relais, distribuer et expliquer les techniques pour un bon usage. Rappelons que partout dans le monde, ce sont les populations les plus pauvres qui sont les premières victimes du tabac. La vape coûte moins chère, mais cela reste une dépense, et l'accès à l'électricité est un véritable problème pour les personnes sans foyer.

## Pourquoi steeper un liquide ?

Sur Internet ou en boutique, des vapers confirmés peuvent vous recommander de steeper un liquide pour obtenir de meilleures saveurs. Qu'est-ce que ça veut dire ?



### Pour les arômes...

Que ce soit pour le vin, la cuisine, la pâtisserie ou encore les alcoolatures (macérats de plantes et racines), voire même le bricolage (plâtres, colles...) qui n'a jamais laissé reposer, touillé, décanté ou aéré un mélange d'ingrédients ? D'un point de vue sensoriel, on cherche à obtenir une consistance, un goût, un principe actif, ou autre... D'un point de vue chimique, c'est toujours la même histoire, il s'agit de stabiliser un assemblage de molécules. Steeper un liquide, c'est juste ça !

Dans la vape, c'est pour les saveurs. On ouvre un flacon, on tente de le vaper, et le goût n'y est pas. Soit que l'on ne reconnaisse pas un liquide que l'on vape habituellement, soit que la saveur ne corresponde pas au descriptif de la boutique.

### ... laisser le temps

Pour une meilleure restitution, un « steep » de quelques jours à quelques semaines peut donc être nécessaire. La glycérine et le propylène glycol sont des produits chimiquement simples, ils servent de « supports » pour les arômes, qui eux, peuvent être particulièrement complexes, et donc demander du temps pour que la mixture se construise et se stabilise. C'est rapide pour les fruits (arômes simples), mais le steep peut prendre plusieurs semaines pour des saveurs tabac et gourmandes.

## DANGER ?

Pour vous aider à répondre quand on essaie de vous faire peur...



### Innocuité totale ?

Demander à la cigarette d'être totalement inoffensive est une aberration au même titre que de vouloir prouver l'innocuité de l'alimentation, des médicaments, et même de l'air que vous respirez. L'éventuel danger de la cigarette électronique, qui n'a d'ailleurs jamais été démontré sérieusement, ne doit être analysé que de manière relative à la cigarette de tabac, dont les dangers sont largement connus : un fumeur sur deux mourra prématurément des suites de son tabagisme. 73 000 morts par an en France.

### On ne sait pas ce qu'il y a dedans ?

On sait parfaitement ce qu'il y a dans les e-liquides : du propylène glycol, de la glycérine végétale, de la nicotine, des arômes et des additifs comme de l'eau ou de l'alcool. C'est tout. En France

notamment, les fabricants de liquides n'hésitent pas à ouvrir les portes de leurs usines et de leurs laboratoires en toute transparence. Pour rappel, une cigarette contient près de 4 000 composants, et protégée par le secret industriel, impossible de savoir ce qu'il y a vraiment dedans.

### Explosions des batteries

Comme tout appareil avec une batterie L-ion ou Lithium, il peut y avoir un accident. C'est très rare, même si les médias aiment en faire leurs choux gras. Rappelons que la cigarette est à l'origine de 30 % des incendies, provoquant des milliers de blessés et plus de 200 morts par an en France. Triste record infiniment plus grave que les très rares explosions de batterie de cigarettes électroniques.

## Éloge de la gourmandise

Claire DIXSAUT

CRÉATRICE DU SITE LiquidLove.fr, consacré aux liquides électroniques.



Après quelques tâtonnements, vous avez apprivoisé votre cigarette électronique. Mais dans l'effort, vous avez négligé l'essentiel. Ce dont tout le monde a oublié de vous parler. Le plaisir. Bienvenue dans le délicieux et déroutant univers gustatif des e-liquides.



Vous venez d'accéder à une nouvelle forme de gourmandise. Vous souhaitiez remplacer vos cigarettes. À l'identique, si possible. Vous découvrez que rien, dans les liquides électroniques, ne ressemble tout à fait au tabac. Vous découvrez aussi, et c'est légèrement déconcertant, qu'il existe plusieurs centaines de liquides « tabac ».

Des bruns, des blonds, des chauves. Des mentholés, des fruités, des gourmands. Venus de France, d'Italie, d'Amérique ou de Chine. Explorateur sédentaire, vous partez en voyage à bord du Vape Express.

### En terre inconnue

Tapis derrière des buissons hostiles, des dangers inconnus vous guettent. Ce liquide, goûté en boutique, n'aura pas tout à fait le même goût une fois installé dans votre vaporisateur personnel. Cet autre, que vous

adoriez dans les premiers jours, vous sort à présent par les oreilles.

Vous cherchez aujourd'hui des saveurs plus rondes ou plus sèches, plus douces ou plus viriles. Il vous faut du changement, de la variété, un liquide du matin, un autre pour le soir. À pas prudents, vous envisagez une réglisse, une poire, un thé à la pêche.

Que s'est-il passé ? Jamais, avec vos cigarettes, vous n'aviez connu cet appétit d'aventure. C'est que vos papilles se sont réveillées. Et elles n'en font qu'à leur tête.

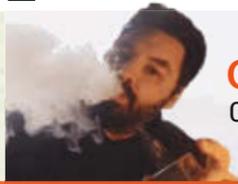
### D'aventure en aventure

Enhardi, vous tentez de nouvelles saveurs. Surprise : vous qui détestez la crème anglaise, vous trouvez des voluptés inouïes à ce liquide « custard ». Le litchi vous laisse indifférent sur les étals du marché, mais sous forme de nuages, c'est l'extase.

Prenant conseil auprès de votre négociant préféré, vous découvrez alors qu'en fait d'exploration, vous n'avez jamais quitté Montauban. Le voilà qui vous propose des liquides complexes. Une promenade dans les souks de Marrakech, où la fleur d'oranger domine le miel et les amandes à l'ombre d'une pointe de cannelle. Une soirée sur la 5ème Avenue à siroter un cocktail années folles, liqueur de pamplemousse, orange brûlée, larme de concombre. Une rencontre entre noix de coco et fruit de la Passion qui vous propulsera sous les palmiers.

Pour un voyage réussi, une seule règle. Laissez-vous porter. Ne vous refusez rien. Vos goûts vont évoluer, votre gourmandise va croître, vous irez de surprise en surprise. Peut-être ne trouverez-vous pas tout de suite « votre vape ». C'est normal. Tenez bon : tant de plaisirs vous attendent... Soyez le bienvenu dans l'univers infini des nuages gourmands.

# La vape, c'est aussi pas mal de vent



**Olivier Laurelli**

CRÉATEUR DU SITE [vape.li](http://vape.li) consacré aux matériels et à l'actualité de la vape.

... Ou plus exactement une question de flux d'air. Dans une phase de découverte vous serez également tentés d'essayer différents types d'atomiseurs, à la recherche de ce qui va vous convenir pour arrêter la cigarette.

La sensation que vous allez rechercher est alors le fruit de plusieurs paramètres :

- le hit (picotement en gorge) ;
- le tirage (plus ou moins aérien) ;
- la température de la vapeur, plus ou moins chaude ;
- le volume de vapeur produit.

Gardez à l'esprit qu'une bonne vape, c'est un point d'équilibre, ce que l'on appelle le "sweet spot". Ces quatre paramètres ne peuvent donc être isolés, ils sont interdépendants et influent tous les quatre sur la sensation globale que vous allez obtenir.

## Evolution des matériels

L'année passée a été marquée par l'arrivée d'atomiseurs grand public dotés d'un système de contrôle de flux d'air. Et c'est aussi assez naturellement que tous les atomiseurs modernes ont aujourd'hui tendance à proposer des flux d'air aux capacités de plus en plus importantes, même sur des clearomiseurs grand public. Pour les débutants, comme les plus confirmés, il s'agit d'une évolution majeure qui avait déjà été adoptée sur de nombreux atomiseurs reconstructibles, plutôt destinés à des utilisateurs avancés. Cette démocratisation du contrôle de flux d'air est une

bénédictio pour qui cherchera à baisser son taux de nicotine et palier les sensations que lui procurait la cigarette conventionnelle.

Plus la valeur de votre résistance sera basse, plus vous aurez besoin d'alimenter cette dernière en air pour la refroidir, plus votre atomiseur produira un important volume de vapeur. Mais attention, car qui dit gros flux d'air et basse résistance, dit aussi une perte en termes de restitution des saveurs.

## Gérer l'air pour baisser la nicotine

En plus du volume de vapeur et du refroidissement de votre atomiseur, qui dépendent tous deux directement du flux d'air, c'est aussi votre dosage de nicotine qui va être sérieusement impacté. C'est un effet mécanique bien connu des vapoteurs qui pratiquent les drippers, des atomiseurs reconstructibles dépourvus de réservoir : d'une valeur de résistance plus basse couplée à un flux d'air plus important, résultera une diminution drastique de votre consommation de nicotine.

Les drippers qui sont des atomiseurs offrant régulièrement un flux d'air bien plus important que sur un atomiseur à réservoir sont

très prisés des personnes qui aiment obtenir un important volume de vapeur.

Un amateur de drippers qui vapait préalablement sur un clearomiseur en 12 mg de nicotine trouvera généralement son compte avec une concentration de nicotine divisée par 2, soit à 6 mg.

## Demandez conseil !

Si vous débutez dans la vape, un atomiseur, même non reconstructible, pourvu d'un réglage de flux d'air est donc un excellent choix. N'hésitez pas à demander à votre revendeur de vous aiguiller sur le sujet car le flux d'air sur un atomiseur, ce n'est pas que du vent, il s'agit d'un paramètre de premier plan pour vous accompagner dans votre sevrage du tabac.



## La mode mini-box

Les premières cigarettes électroniques ressemblaient à des... cigarettes, même forme, même couleur, et petite lumière au bout ! C'est fini...



Alternative au tabac, il était logique pour les fabricants de créer des produits qui ressemblent le plus possible à la cigarette. Mais petit à petit, afin de répondre aux exigences des clients sur l'autonomie et la puissance, de nouveaux types de matériels sont apparus, plus gros. Parallèlement, les ex-fumeurs, devenus vapoteurs à part entière, ont plébiscité les matériels originaux et qui justement affichaient une esthétique radicalement éloignée de la cigarette.

## Un look de rupture

Les MOD (cigarette électronique MODifiée) sont apparus, puis les « box » permettant d'embarquer plus de liquide, plus d'accu ou plus d'électronique. Progressivement le matériel adopte donc un design qui devient vraiment

fonctionnel pour la vape et non plus pour « ressembler » à la bonne vieille cigarette.

## Idéal pour démarrer

Les progrès sur la miniaturisation des composants permettent désormais aux fabricants de proposer des mini-box très performantes : autonomie, puissance et look qui marque fondamentalement la rupture de la vape. Toutes les grandes marques proposent leurs mini-box et à des prix très attractifs. L'objet devient une nouvelle référence qui remplace dans les boutiques le format EGO qui fut le premier standard populaire. Une mini-box avec un atomiseur nouvelle génération doté d'un réglage d'air-flow est idéal pour démarrer la vape avec un budget très raisonnable.

## Bricoleur ?

Le principe de la vaporisation de liquide est très simple. Le matériel « reconstructible » s'est donc développé pour permettre à chacun de se créer une vape sur mesure.

La vape peut réveiller des instincts de bricoleur ! Le principe est simple, un courant électrique fait chauffer une résistance dans laquelle se trouve une fibre imbibée de liquide. C'est à peu près tout !

## Vape sur mesure

Il existe donc du matériel destiné aux « experts » qui ont envie de sortir la boîte à outils et concevoir leurs propres résistances sur mesure. Cela permet de jouer sur tous les paramètres de la vaporisation afin d'expérimenter différentes techniques et matériaux. Chaque détail compte, le fil (Kanthal, Ni-Chrome), la fibre (silice, coton, cellulose) et bien entendu le matériel.

Dans ce domaine, les créateurs de mod, drippers et autres atomiseurs rivalisent d'inventivité pour concevoir des produits toujours plus innovants et performants. Le design, la finition et les matériaux utilisés comptent beaucoup pour les passionnés : métaux, bois, gravures...

## Innovations

Le monde du reconstructible est une sorte de laboratoire pour les fabricants grand public qui s'en inspirent pour sortir des matériels toujours plus innovants, un peu comme dans l'automobile où les « concept car » annoncent souvent les nouveautés à venir sur les modèles de grande série.



## LA VAPE SUR INTERNET

Forums, blogs, Facebook, Youtube, la vape vit sur Internet...

C'est par Internet que la vape s'est répandue dans le monde grâce aux échanges d'information sur les techniques et les approvisionnements de produits.

Depuis 2012, les nombreuses boutiques physiques ont permis de véritablement populariser la e-cigarette auprès du grand public, mais les réseaux sociaux restent quand même très animés pour partager sur les techniques, les pratiques, les matériels et les sujets santé... Le forum e-cigarette compte plus de 70 000 membres et plusieurs groupes Facebook comptent des milliers de membres. Des passionnés créent également des blogs et des chaînes Youtube pour échanger, conseiller et tester du matériel ou des liquides.



QUELQUES BLOGS : [ma-cigarette.fr](http://ma-cigarette.fr) • [vape.li](http://vape.li) • [danyvape.fr](http://danyvape.fr) • [vapoteurs.net](http://vapoteurs.net) • [vapor-gate.com](http://vapor-gate.com) • [vapyou.com](http://vapyou.com) • [geek-a-vapeur.fr](http://geek-a-vapeur.fr)... YOUTUBE : [Nuke Vapes](https://www.youtube.com/channel/UCNukeVapes) • [Ar\\_H](https://www.youtube.com/channel/UCArH) • [Geek'n Vap](https://www.youtube.com/channel/UCGeeknVap) • [Sebettesvap](https://www.youtube.com/channel/UCSebettesvap) • [Vap Show](https://www.youtube.com/channel/UCVapShow) • [Vapomaniac](https://www.youtube.com/channel/UCVapomaniac) • [Chaine de la vap](https://www.youtube.com/channel/UCChaineDeLaVap)... FACEBOOK : [Les Vapoteurs](https://www.facebook.com/LesVapoteurs) • [La VapoTeam](https://www.facebook.com/LaVapoTeam) • [Le gang de la vapote](https://www.facebook.com/LeGangDeLaVapote) • [FrenchyVape](https://www.facebook.com/FrenchyVape) • [Guilde des vapoteurs](https://www.facebook.com/GuildeDesVapoteurs) • [Les vapotos](https://www.facebook.com/LesVapotos) • [Vap'n Sam](https://www.facebook.com/VapnSam) • [La Tribune du vapoteur](https://www.facebook.com/LaTribuneDuVapoteur) • [Vape @ Cie](https://www.facebook.com/Vape@Cie)...

Cherchez, il y en a beaucoup d'autres...



## Connue sous le pseudo Sayya Dina, Roxanne fait partie des nombreux « reviewers » de la vape sur Youtube.

### Comment as-tu commencé à vaper ?

Ce sont des amis qui m'ont montré, j'ai essayé une première fois avec du matériel de mauvaise qualité vendu en bureau de tabac et ça ne m'a pas convaincue. J'ai arrêté de fumer pendant ma grossesse et j'ai refait un essai sur la vape il y a deux ans, simplement pour pouvoir « fumer » à l'intérieur. Au bout de quelques jours, j'ai été complètement dégoûtée par la « vraie » cigarette, et j'ai fait l'effort de me renseigner sur les forums pour trouver du matériel de meilleure qualité.

### Pourquoi fais-tu des vidéos ?

J'avais envie de parler de mon expérience et de partager notamment sur des liquides dont personne ne parlait à l'époque. En plus, on ne voyait pas beaucoup de femmes dans la vape, je me suis dit que mon regard féminin pourrait être utile.

### Tu parles de matériel et de liquides, mais tu as aussi un discours très « militant »...

Bien sûr ! Quand tu connais la vape et que tu entends ce qui se dit dans certains médias, tu as vraiment de quoi être révolté ! Il existe des centaines d'études positives, mais ça n'arrange pas les lobbys, alors on essaie d'effrayer les gens, c'est scandaleux.

### Est-ce que tu es payée par des fabricants pour parler de leurs produits ?

Jamais ! J'achète 50 % du matériel et des liquides que je présente, et le reste m'est offert par des boutiques. Rien de plus. Après, j'en fais ce que je veux, j'en parle en bien ou avec des critiques, mais j'essaie de toujours être constructive.

## 1 VOUS RISQUEZ D'ARRÊTER DE FUMER DÉFINITIVEMENT !

Voilà sans doute la meilleure des raisons d'être très prudent et informé avant d'essayer la e-cigarette. Depuis 2011, les ventes de tabac baissent régulièrement avec le développement exponentiel de la cigarette électronique. De nombreux témoignages concordent, vous avez beaucoup plus de risques d'arrêter le tabac avec la e-cigarette plutôt qu'avec les substituts nicotiques qui vous laissent espérer, en outre, un taux de rechute rassurant de l'ordre de 85 %. Attention aussi : si vous arrêtez le tabac trop longtemps avec la e-cigarette, vous risquez d'avoir beaucoup de mal à reprendre la cigarette, notamment à cause du goût que vous n'arriverez plus à savourer comme avant.

### CHANGEZ D'ODEUR



## 6 ADIEU LE DÉLICIEUX PARFUM DE LA FEUILLE D'OR

Avec la cigarette électronique, terminée la bonne odeur du tabac, surtout froid, qui vous permet de repérer à coup sûr vos vêtements dans la corbeille à linge familiale. Vos enfants pourraient ne plus vous reconnaître à l'odeur quand ils commencent à s'assoupir et que vous allez leur faire le petit bisou du soir. Quant à votre conjoint(e) qui ne fume pas, il(elle) risque aussi de ne plus vous sentir !

MELKA, MALZAK COUCHÉS!  
VOUS VOYEZ BIEN QUE C'EST PAPANAS...



## 7 VOUS AVEZ TOUTES LES CHANCES DE TRAVAILLER PLUS !

Imaginez que votre boss se la joue « progressiste » en vous autorisant à vaper dans votre bureau ! Adieu les pauses clopes d'un quart d'heure entre camarades fumeurs à l'extérieur... Et plus question d'attraper le petit rhume qui va bien pour se faire coller quelques jours d'arrêt maladie.

## 8 ATTENTION À VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE

Ne soyez pas inquiet, la nicotine et la gestuelle permettent d'éviter le piège de la nourriture pour compenser. Par contre, vos papilles dégoudronnées vont provoquer l'amélioration de vos sensations gustatives et olfactives. Cela risque d'aiguiser votre sensibilité et vous donner envie de manger moins gras, moins sucré et moins salé. Du coup, il va vous falloir encore perdre du temps pour redécouvrir les légumes, les fruits, les notes épicées...

## 3 VOUS GARDEZ LE GESTE

Là, c'est vraiment vicieux. Avec la cigarette électronique, vous aspirez comme sur une cigarette, ça gratte la gorge à peu près comme une cigarette, vous expirez et ça fait une vapeur qui ressemble à de la fumée, mais ce n'est pas une cigarette ! C'est tout pareil, sauf que vaper n'est pas fumer. Notez-le bien avant d'essayer la e-cigarette, c'est un piège !

## 4 VOUS RISQUEZ D'ARRÊTER DE TOUSSER

Fini la bonne petite quinte de toux du matin qui permet de vous éclairer les cordes vocales, d'avaler une petite glaire ou de cracher dans le lavabo. Et ça va continuer toute la journée, plus moyen de tousser même quand vous montez un escalier ou quand vous piquez un petit sprint pour attraper un bus.

## 5 MIEUX RESPIRER, ÇA PEUT VOUS POURRIR LA VIE !

Si vous avez un meilleur souffle et que ça se voit, ça peut vous gâcher les week-end. Jouer avec les enfants, reprendre le sport avec votre conjoint(e), dire oui à des amis qui déménagent... Et puis, gare à votre santé ! Vos poumons, qui ne seront plus tapissés par une couche de goudron protectrice, risquent d'être beaucoup plus sensibles à la pollution, en particulier si vous habitez en ville.

## 9 LE PLAISIR EST MAL VU, ÇA FAIT DES JALOUX !

Mieux vaut faire envie que pitié. Certes. Mais la e-cigarette pose un vrai problème de société. Normalement le fumeur est un toxico, faible d'esprit et destiné à mourir une fois sur deux à cause du tabac. Si jamais vous arrivez à vous arrêter de fumer, et en plus, si vous prenez du plaisir à vaper, ça irrite certaines personnes. Cela dit tant mieux aussi ! Ces bons samaritains seront là pour vous sauver et vous rappeler que la vape est sans doute plus dangereuse que la cigarette, qu'on ne sait pas ce qu'il y a dedans, et que vous restez un(e) drogué(e)...

## 10 NE DEVEZ PAS UN MAUVAIS CITOYEN...

Pour finir, voilà LA super bonne raison de NE PAS essayer la e-cigarette si vous avez l'esprit un tant soit peu citoyen ! Avec votre paquet de cigarette taxé à 80 % vous participez à la bonne santé des recettes fiscales de l'état. Ça représente environ 14 milliards d'euros par an. En vous mettant à vaper, vous ne vous acquitterez plus que de 20 % de TVA. Et ça, c'est vraiment pas bien. La santé des finances publiques compte quand même plus que la vôtre non ?! D'ailleurs les jaloux de la bonne raison N°9 vous en veulent aussi, peut-être inconsciemment, pour cette ingratitude vis-à-vis de la société...

JOYEUX VAPIVERSAIRE !  
1 AN DE VAPE ÇA SE FÊTE



### RETROUVEZ DU SOUFFLE



### CONTROLEZ VOTRE NICOTINE

# 10 BONNES RAISONS

# DE NE PAS ESSAYER LA E-CIGARETTE



### GARDEZ LE GESTE

Leio (Stef M.)

AUTEUR DU BLOG Leio Vape consacré aux dessins et images d'humour Vape : <https://leiovape.wordpress.com>



vap'you

VAPYOU.COM est un blog écrit et réalisé par Sébastien Béziau pour partager son expérience de la vape, qui lui a permis d'arrêter de fumer immédiatement et sans effort. La publication « papier » de VAPYOU est un prolongement du blog avec des articles spécialement écrits pour s'adresser à un public non spécialiste, fumeur, vapoteur, famille, amis, employeurs, en quête de plus d'informations sur la vape.

Concept éditorial, maquette graphique et édition : ACID Création SARL - 155 cours Berriat CS 70022 - 38028 Grenoble Cedex 1 - RCS GRENOBLE SIRET 409 294 972 000 16. Directeur de la publication : Sébastien Béziau. Ont collaboré à ce numéro : Claire Dixsaut, Jacques Le Houezec, Olivier Laurelli et Sébastien Béziau. Dessins : Leio (Stef M.). Crédits photographiques : © Fotolia, Eric Bonnier. Dépôt légal mai 2015. N° ISSN en cours. Ce document est la version numérique .pdf librement téléchargeable sur [www.vapyou.com](http://www.vapyou.com).