

**GRATUIT !**

## VAP'NEWS

**Chaque dimanche soir,  
les news de la vape !**



Les infos dans les grands médias sont malheureusement souvent copiées, collées et rarement vérifiées. Pour élargir vos connaissances et avoir un accès rapide aux commentaires des spécialistes en cas de nouvelles alarmistes, la Vap'News vous propose, chaque dimanche soir, une série de liens vers des articles ou des vidéos. Sans pub.

Abonnement : [www.vapyou.com](http://www.vapyou.com)

## HISTORIQUE

**Le 1<sup>er</sup> Sommet de Vape  
s'est déroulé le 9 mai 2016**

L'initiative revient à Jacques LE HOUZEC, rejoint par Bertrand DAUTZENBERG et Didier JAYLE. Afin de rassembler toutes les parties prenantes et faire le point sur la situation de la e-cigarette, associations, autorités de santé et sociétés savantes se sont réunies pour tenir le 1<sup>er</sup> Sommet de la Vape au CNAM à Paris. Fait exceptionnel, cet événement a été financé exclusivement et en toute transparence par une cagnotte citoyenne. Plus de 10 000 € ont été récoltés en 4 jours. Alors que la ministre de la santé avait été officiellement invitée, c'est finalement le Directeur Général de la Santé, Benoît Vallet, qui s'est déplacé pour rencontrer les participants et le public qui avait fait salle comble. Conclusion du sommet : « Il convient d'encourager les fumeurs à essayer le vaporisateur personnel pour quitter leur dépendance au tabac ». [www.sommet-vape.fr](http://www.sommet-vape.fr)



## VAPE SOLIDAIRE Aider les plus démunis gratuitement...

Les jeunes et les populations démunies sont les premières victimes du tabagisme. Trop souvent, certaines personnes choisissent de s'acheter des cigarettes à la place de la nourriture.

En distribuant gratuitement du matériel et des e-liquides, La Vape du Cœur permet d'accéder à la e-cigarette plus facilement. Cela permet de rompre la barrière du premier investissement nécessaire pour essayer la vape dans l'espoir d'arrêter de fumer. Les bénévoles de l'association interviennent auprès de professionnels de santé, services hospitaliers, organismes d'aide sociale afin de proposer également des séances de découverte pour comprendre et utiliser le matériel dans de parfaites conditions de qualité et de sécurité. De nombreux professionnels, fabricants et commerçants font des dons en produits pour aider La Vape du Cœur. Chacun peut adhérer et donner pour participer à l'équilibre financier de l'association. Cette initiative est partie d'un groupe Facebook, il y a deux ans. Elle est à l'image de l'état d'esprit des vapeurs qui cultivent le partage d'expérience afin d'aider les débutants à maîtriser au mieux les matériels pour avoir toute les chances de réussir leur sevrage tabagique. Quelle leçon !

[www.lavapeducoeur.fr](http://www.lavapeducoeur.fr)



Le « monde des addictions » est vaste et très diversifié. Substances psychoactives licites (tabac, alcool, médicaments), substances illicites (drogues...) et addictions dites comportementales (jeu pathologique, troubles alimentaires, fièvre acheteuse, hyperactivité sexuelle, cyberdépendance...) Un spectre très large, presque aussi diversifié que celui des addictologues actuels venus d'horizons et de formations diverses.

### Réduction des risques

Les intervenants en toxicomanie, à cause du sida, ont saisi, à la fin des années 1980, le pragmatisme salvateur des stratégies de réduction des risques, des approches neuropharmacologiques mais aussi l'importance du partage avec le savoir des usagers. Ils ont résumé cette philosophie, quand explosa la diffusion du VIH-sida chez les usagers par voie-veineuse, de manière très explicite : « Si tu ne veux pas attraper le sida, ne te drogue pas. Si tu te drogues, ne te shoote pas. Si tu te shootes, ne partage pas ta seringue. Si tu partages ta seringue, rince la d'abord à l'eau de javel ».

La réduction des risques ne veut pas dire "risque zéro". Si c'était le cas, aucun médicament ne serait autorisé aujourd'hui du fait de ses effets indésirables. La RdR c'est « diminuer le risque et non pas le supprimer ». Il nous faut

donc chiffrer ce différentiel entre méfaits et dommages dus au tabac fumé et ceux dus au vapotage... Mais cela va prendre 20 à 25 ans si l'on exige des preuves irréfutables !

### Il nous faut donc accepter un quadruple courage :

- Sans preuves mais avec un faisceau d'arguments rassurants, promouvoir la e-cigarette et réduire le massacre du banal killer qu'est le tabac fumé.
- Accepter et comprendre que ce n'est pas la dépendance qui tue mais sa voie d'administration. Oui, c'est mieux, sûrement, de ne pas être dépendant à la nicotine, mais l'important est de ne pas en mourir ! Ce n'est pas le tabac qui tue, ce n'est pas la nicotine qui tue, mais la COMBUSTION !
- Avoir une grande patience pour « comprendre pourquoi les autres ne comprennent pas ». Intérêts économiques et corruption internationale bien sûr, mais aussi frilosité des "grands responsables" qui depuis les affaires du sang contaminé et du Médiateur, ne sauraient prendre le risque d'être "coupables" : le principe de précaution se transformant alors en principe d'immobilisme...

**Réduction des risques : si vous ne voulez pas mourir du tabac, ne fumez pas ! Mais si vous êtes fumeur et dépendant, mieux vaut vapoter !**

• Et enfin ne pas tomber dans les provocations des délinquants chroniques, des prédicateurs baveux et suspects sur « l'Homo festus ». Pour eux et leur morale immorale de couvent à vie, le vapoteur est insupportable : ce révolutionnaire inquiétant à l'air heureux et libre. Et qui en plus, ose le dire !

Quand des évolutions majeures en Santé Publique se révèlent, il est exceptionnel que les institutions et experts en place, les associations historiques et les administrations voient immédiatement cela d'un bon œil. Il en fut ainsi de la mise en vente libre du matériel d'injection stérile, des préservatifs dans les lycées et lieux publics, des médicaments de substitution opiacés (méthadone et buprénorphine), des salles de consommations à moindre risque, etc.

### Fumer tue, c'est marqué partout !

Entre une terrible certitude et une petite incertitude (nous ne sommes pas sûrs que vapoter ne donne pas des cors au pied...), je sais, en tant que médecin et en mon âme et conscience d'Homme libre, ce que je choisis et conseille : VAPOTEZ !

**Dr William LOWENSTEIN**  
INTERNISTE ET ADDICTOLOGUE

Président de SOS Addictions - [www.sos-addictions.org](http://www.sos-addictions.org)



**Médecin et professeur de médecine, praticien au service de pneumologie de l'Hôpital de la Salpêtrière à Paris.**

## Pr Bertrand DAUTZENBERG Rassurer sur la vape

« Fumer, c'est un peu comme prendre l'autoroute à contresens. Vapoter, c'est rouler à 140 km/h au lieu de 130 km/h »...

Très médiatique, le Pr. Dautzenberg a le sens de la formule, toujours prompt à ciseler ses propos pour attirer l'attention des journalistes et faire passer ses messages. Pneumologue et

tabacologue reconnu et respecté, il a écrit plusieurs livres sur le tabagisme et enseigne la pneumologie à l'université Pierre-et-Marie-Curie. Un temps circonspect, comme beaucoup de ses confrères, à l'arrivée de la cigarette électronique, il s'est rapidement convaincu de l'immense espoir qu'elle suscite.

### Médiatique et politique

Rassuré par les nombreuses études disponibles et par les résultats concrets qu'il obtient lui-même sur le terrain auprès de ses patients, il a ouvert une

consultation spécialisée sur la e-cigarette à la Pitié-Salpêtrière.

C'est le Pr. Dautzenberg qui a coordonné en mai 2013 le premier rapport sur la cigarette électronique commandé par le ministère français de la Santé. On le retrouve également en avril 2015 à la présidence de la commission de normalisation AFNOR sur les cigarettes électroniques et e-liquides.

De part ses déclarations rassurantes dans les médias et son influence auprès des autorités, il contribue à promouvoir une image positive de la vape auprès du grand public et des décideurs.

## DEUXIÈME ESSAI

Fumeurs, vous avez essayé la vape il y a quelques années, et vous avez été déçu...

De nombreux fumeurs racontent avoir essayé la e-cigarette, mais sans succès. Aujourd'hui, on en sait beaucoup plus sur la pratique et les produits se sont considérablement améliorés en performance. Sans doute de bonnes raisons pour faire une nouvelle tentative.

**Matériel** : même si elles n'ont pas totalement disparues, les mini-ecig à petite puissance et à faible autonomie se font rares. Vous trouvez désormais dans les boutiques spécialisées des matériels qui restent très compacts tout en proposant une qualité de vape vraiment supérieure à ceux qui existaient il y a seulement deux ou trois ans.

**E-liquides** : il n'existera sans doute jamais de liquide capable de restituer exactement le goût de brûlé de la cigarette. Par contre, les fabricants ont développé de larges gammes aux saveurs très variées et originales qui multiplient les chances de trouver son bonheur.



## SUR LE WEB

Journalisme et santé publique : Jean-Yves Nau

Sur son blog personnel, le médecin et journaliste Jean-Yves Nau commente plusieurs fois par jour l'actualité santé. D'une plume fine et cultivée, qu'il trempe avec un plaisir non dissimulé dans un encrier au vitriol, il se passionne pour le phénomène de la vape depuis des années. Ses écrits ne laissent planer aucun doute sur ses convictions profondes, sans pour autant manquer de discernement. À découvrir absolument, pour la vape mais aussi pour tous les autres sujets. Une bouffée d'air frais pour mieux comprendre l'actualité santé.

[www.jeanyvesnau.com](http://www.jeanyvesnau.com)

## RIEN À VOIR AVEC LA E-CIGARETTE !

Le « tabac chauffé » de l'industrie du tabac



Que l'industrie du tabac se mette à rechercher des produits qui pourraient réduire les risques pour les consommateurs n'est pas une mauvaise chose en soi. Actuellement un nouveau produit se profile, lancé déjà dans certains pays : le tabac chauffé. Il n'y aurait plus de combustion, mais simplement une vaporisation du tabac, ce qui éviterait la production de composés hautement toxiques que l'on trouve avec la cigarette fumée. Il faut bien être conscient que ce produit n'a rien à voir avec une e-cigarette. On trouve régulièrement sur Internet des articles qui tentent d'entretenir cette confusion. Ne vous laissez pas abuser.

## Vapofumeurs : quels risques prenez-vous ?

Fumer moins, c'est mieux. Mais la réduction du risque n'est pas proportionnelle au nombre de cigarettes. Tant que vous restez fumeur, vous vous mettez en danger...

### Votre santé

De nombreuses études ont été menées sur le sujet. Fumer, même seulement deux ou trois cigarettes par jour, vous expose à des risques de cancers, maladies pulmonaires ou accidents cardiovasculaires. Ce qui est le plus dommageable, c'est le nombre d'années pendant lesquelles vous aurez fumé, même peu. Fumer moins peut être une étape sur le chemin du sevrage, mais essayez de vous fixer l'objectif d'arrêter complètement pour sortir véritablement des risques liés au tabac.

### Rompres le lien avec le tabac

Tant que vous fumez, même occasionnellement, vous gardez un lien avec le « goût » du tabac, et donc l'envie. Si vous parvenez

à ne pas fumer une seule cigarette pendant plusieurs jours, ce goût de « cramé » dû à la combustion va devenir détestable et c'est la condition pour vous en éloigner vraiment. Pour rompre le lien. Si vous essayez la e-cigarette, prenez le temps de vous adresser à de vrais professionnels qui sont en mesure de proposer du matériel de qualité, qui soit vraiment efficace. Evitez à tout prix le matériel type « cigalike », vous risquez d'être déçu à cause d'un apport insuffisant en nicotine (intensité / rapidité) et cela pourrait vous amener à allumer de temps en temps une cigarette, avec le risque permanent de reprendre à fumer complètement.



## MÉCA

Les e-cigarettes ne sont pas toutes électroniques...



### Le méca, c'est quoi ?

On parle généralement de « mod méca(nique) » en opposition à l'électronique. Il s'agit d'un matériel réduit à sa plus simple expression : un « tube » ou une « box » (boîte), un accu (ou deux) et un atomiseur. Il est justement dépourvu d'électronique. Les seuls mécanismes sont le système de verrouillage (dans certains cas) et le « switch » (bouton) qui permet de créer le contact entre l'accu et l'atomiseur afin d'alimenter la résistance pour créer la chauffe.

### Les avantages

L'avantage essentiel du méca est sa robustesse. Dépourvu d'électronique, il ne peut pas tomber en panne, sauf une pièce cassée, mais c'est toujours plus facilement réparable. Un mod méca peut donc durer des années. L'autre avantage est la taille.

En effet, avec moins de composants, les matériels peuvent être plus compacts. Les mod méca sont utilisés par des vapoteurs experts. La vape (lisse) qu'ils procurent amène des satisfactions aux fins connaisseurs. On retrouve ainsi dans l'univers du méca de nombreux créateurs (moddeurs) qui proposent du matériel « high end » pour séduire les passionnés.

### Soyez prudent !

À part un éventuel système de verrouillage nécessaire selon la conception, il n'y a aucune sécurité sur les appareils méca : temps d'allumage, décharge, puissance... Il faut donc être parfaitement informé sur le fonctionnement du mod et de l'atomiseur, savoir choisir ses accu et faire les bons calculs de résistance. **N'utilisez pas un mod méca si vous ne disposez pas de solides connaissances !**

## Les e-liquides et le pays magique

Claire DIXSAUT

chronique les liquides pour e-cig Magazine. Elle est l'auteur d'ouvrages sur la cuisine au cinéma et de guides de voyages gourmands



Dans l'empire des e-liquides, trouverez-vous votre chemin ? Donnez-nous la main et remontons aux sources, avec une petite cartographie des saveurs vaporeuses. Il était une fois...

Juiceville était un petit village calme au bord de la mer. À l'Est vivaient les Gourmands. Les grands ancêtres, monsieur Custard et son épouse Caramelle, avaient donné naissance à toute une tribu. Crêpes, biscuits, tartes et clafoutis s'en donnaient à cœur joie au milieu des chocolats, des pralinés, des cappuccinos mousseux.

### Pendant ce temps, à l'Ouest...

Les Fruités jardinaient sans relâche. La famille s'était très tôt scindée en deux branches : la Naturelle, au bon goût de fruit frais ou cuit, et l'Artificielle, dont les saveurs de bonbons réjouissaient les grands enfants. Les Fruités cherchaient au bout du monde la tayove et la christophine, les fruits du dragon et l'igname violette, la cerise burlat et le raisin muscat, le citron de Syracuse gorgé de soleil.

D'imposantes montagnes aux pics neigeux s'élevaient au Nord de Juiceville. C'était le domaine des Menthe. On n'avait pas parié sur la réussite de leur installation quand Menthol et Chlorophylle avaient

construit leur refuge sous les flocons. Pourtant, ils furent vite rejoints par Glacial, Poivré, Blanche, Verte-Naturelle. Et de nouvelles variations poussaient sans cesse.

### Tandis qu'au Sud...

Chez les Gootabah, en revanche, l'ambiance maussade se dissipait tout juste. Depuis l'aube des temps, la tribu tentait de reproduire le goût de la cigarette fumée, sans jamais y parvenir. Elle avait récemment opté pour une approche plus herboriste. Désormais, elle pouvait s'enorgueillir de Virginia, Cavendish, Burley et leurs petits frères blonds et bruns.

Les clans de Juiceville se mariaient entre eux. L'état civil s'enrichissait ainsi d'une Charlotte aux Pommes, d'un Grand Turc au Miel, d'une Groseille Menthol, d'une Blonde Pralinée.

### Jusqu'au jour où...

Fendant la brume matinale, un navire apparut. Panique à Juiceville. Ami ou ennemi ? Du navire descendirent bientôt des individus dont personne, dans le village, n'avait même

entendu parler. Il y avait là des Crémeux et des Lactés. Des Céréales du Matin et des Cocktails du Soir. Des Floraux, des Épices, des Végétaux. Leur accoutrement était bizarre, mais ils avaient d'excellentes manières. Il ne leur fallut pas longtemps pour se faire accepter. Ni pour courtiser les beautés locales.

Aujourd'hui, Juiceville est un empire. On y croise d'exotiques bubble teas au jasmin et aux perles de tapioca. On y trouve des céréales en salade de fruits, des beignets cannelle et des tartes à l'Earl Grey. Et quand la nuit tombe, il n'est pas rare d'y rencontrer des fruits rafraîchis à l'armagnac grand cru et des Irish Coffees aux trois chocolats.

Prenez le temps de visiter Juiceville. La tribu la plus attirante n'est peut-être pas celle où vous vous installerez pour finir. Les variations se multiplient à l'infini pour vous séduire. Laissez la curiosité guider vos pas...

Mais pourvu que vous leur laissiez une chance, chacune aura des arguments pour vous plaire et vous permettre de laisser derrière vous les fumées âcres et toxiques, pour ne jamais y retourner, sans un regret.

# La nicotine est un outil, sachez vous en servir...



**Jacques Le Houezec**

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

**Ne diabolisons plus la nicotine ! Encore une fois, rappelons-le, ce qui tue dans le tabagisme ce n'est pas la nicotine, c'est la fumée.**

Arrêter d'inhaler de la fumée, c'est supprimer la majorité des risques liés au tabagisme. Même le snus, tabac à chiquer suédois, a un effet de réduction des risques par rapport à la cigarette. La Suède est le pays où il y a le moins de cancers du poumon au monde ! Avec la vape c'est encore mieux, puisque ce n'est plus du tabac, mais encore faut-il savoir se servir de la nicotine pour faciliter le sevrage tabagique.

## N'ayez pas peur !

La nicotine est un stimulant, comme la caféine. Elle n'est pas plus dangereuse. Mais elle n'est pas acceptée par la société. Cela fait plus de 30 ans que les campagnes antitabac martèlent que la nicotine est responsable, au lieu de la fumée. Même les fumeurs en ont peur, et ont tendance à l'arrêter trop vite, au risque de rechuter.

Avec la e-cigarette, grâce à la nicotine, aux arômes, mais aussi au geste, proche du comportement du fumeur, on peut enfin tenter d'arrêter de fumer avec plaisir. C'est pour ça que la vape marche aussi bien.

L'envie de fumer se ressent comme la faim, on a envie de se remplir. Lorsqu'on arrête sans nicotine, ou comme c'est souvent le cas

avec les substituts nicotiques, en n'en prenant pas suffisamment, le manque est souvent comblé en grignotant, ce qui peut conduire à une prise de poids importante. Si l'on est bien dosé en nicotine, comme la vape le permet, parce que le fumeur sait très bien la doser lorsqu'elle est inhalée, le manque est beaucoup mieux contrôlé, la sensation de faim disparaît.

## Sachez utiliser la nicotine

En tant que fumeur, vous êtes dépendant de la nicotine, mais dans la fumée de tabac il y a aussi d'autres substances qui renforcent cette dépendance. Avec les substituts nicotiques ou la vape, ce n'est plus le cas, c'est de la nicotine pure, et la dépendance est donc beaucoup moins forte.

Mais si on souhaite s'en séparer, il faut du temps. Tout comme avec les substituts nicotiques quand ils sont utilisés à trop faible dose et pas suffisamment longtemps, il ne faut pas tomber dans le piège de vouloir à tout prix réduire son taux de nicotine trop vite. Attention à l'évolution de votre matériel (dripper en particulier) qui a tendance à faire baisser trop vite le taux de nicotine. C'est pour cela que je ne le recommande jamais aux débutants.

## Ne baissez pas trop vite...

Au début, votre corps a besoin d'une certaine dose de nicotine, que vous savez instinctivement contrôler de façon très précise comme avec la cigarette. C'est l'autotitration, un phénomène parfaitement identifié par les tabacologues.

Sachez bien que la vape ce n'est pas aussi efficace que la clope, là où il vous fallait 5 minutes avec une cigarette, il vous faut 30 à 45 minutes pour obtenir votre dose avec une ecig. C'est pour ça qu'on a l'impression de l'avoir toujours à la bouche ou à la main, parce qu'on consomme la nicotine de façon différente, par petites bouffées espacées, et non pas comme une cigarette.

Attendez que votre corps s'exprime pour baisser la nicotine (maux de tête, tête qui tourne), ne vous obligez pas à baisser, au risque de rechuter dans le tabagisme.



## La e-cigarette est interdite dans les avions

FAUX - Vous ne pouvez pas vaper dans un avion, mais vous pouvez quand même voyager librement avec votre matériel. Attention, vous devez conserver les batteries en bagages à main car elles sont interdites en soute pour des questions de sécurité. C'est valable pour tous les appareils électroniques.

## Les e-liquides sont moins naturels que le tabac

FAUX - Si l'on considère effectivement que le propylène glycol et la glycérine végétale ne possèdent pas sur des arbres. Cela dit, outre les produits que rajoutent les fabricants pour rendre le tabac plus facile à consommer, ce n'est pas la plante qui est nocive, mais la combustion. Fumer du tabac bio est une fausse bonne idée malheureusement trop répandue.

## Les arômes bonbons, fruités ou vanille ciblent essentiellement les jeunes

FAUX - Plus de 99% des vapoteurs sont des ex-fumeurs adultes et trop nombreux d'avoir quitté le tabac. Désinhibés, limite en mode régressif, ils vapent en prenant du plaisir et la variété des arômes (appelés des saveurs de l'enfance) les aident à ne pas se laisser au risque de retomber dans la cigarette.

## Il n'y a pas d'études sur la cigarette électronique

FAUX - Les études sont innombrables ! Si il y avait un réel danger parfaitement identifié pour la santé publique, la vape serait purement et simplement interdite. Les détecteurs n'arrivent que de « douter » sur le long terme ou d'incitation au tabagisme chez les jeunes. Ce cliché commence à dater à plusieurs années. Le plomb dans l'air (enfin !) grâce à plusieurs études récentes partout dans le monde.

## Les produits de la vape ne sont pas taxés par l'État

FAUX - En France, comme pour tous les produits de consommation courante, il y a une TVA de 20%. De plus, avec la nouvelle loi de santé, les fabricants et importateurs de produits vont devoir s'acquitter de frais de notification pour pouvoir commercialiser leurs produits. C'est le début d'une forme de taxation qui se met en place et qui risque de se repercuter sur les consommateurs avec des augmentations de prix. Pendant ce temps-là, les prix du tabac ont cessé d'augmenter depuis 2015...

## Vaper permet de retrouver le souffle, le goût et l'odorat

FAUX - Ce n'est pas le fait de vaper qui améliore votre état de santé et vos sensations, c'est le fait d'arrêter COMPLÈTEMENT de fumer. C'est très différent, la vape est une aide pour faciliter le sevrage tabagique.

## Tank ou dripper ?

Lorsque l'on s'intéresse un peu au matériel, on découvre rapidement qu'il existe deux sortes d'atomiseurs, voir plus...

Les e-cigarettes les plus répandues sont généralement des « tank », c'est-à-dire que vous remplissez l'atomiseur de liquide, et vous en avez pour quelques heures, voir plusieurs jours selon votre niveau de consommation et la capacité de la réserve. C'est ce qu'il y a de plus simple et pratique, surtout si vous bougez. La qualité de vape sur les premiers modèles au moment de l'essor de la vape n'étant pas exceptionnelle, et la plupart des matériels présentant des fuites, des fabricants se sont mis à proposer des « dripper »...

## Goutte à goutte

Plus de réserve, et bonjour le bricolage ! Ce sont les vapoteurs passionnés qui se sont tout de suite intéressés au « dripper ». Le principe est d'avoir un accès direct à la chambre de vaporisation et déposer quelques gouttes de liquide sur la résistance que l'on a, en plus, réalisé soi-même. L'arrivée des drippers coïncide avec les débuts du matériel dit « reconstructible ». Les vapoteurs « experts » ont ainsi accédé à une vape totalement

sur mesure en fabricant eux-mêmes leurs résistances et en choisissant leur fibre (coton, silice, cellulose...)

## Retour aux tanks

Cette technique de reconstructible s'est ensuite développée sur une nouvelle génération d'atomiseurs tank. Associant ainsi la qualité de vape à l'avantage d'avoir une réserve.

Cette évolution a permis de tirer vers le haut la qualité des matériels pour le grand public. En effet, les résistances consommables s'inspirent désormais de ces montages pour proposer une excellente vape à prix très raisonnable. Une très bonne nouvelle pour les fumeurs qui voudraient essayer !

## Autonomie

Quelques conseils pour ne pas tomber « en panne » et éviter de souffrir, ou pire, reprendre une cigarette...

Lorsque vous étiez fumeur, il vous est certainement arrivé d'oublier vos clopes à la maison. Cela vous a rarement inquiété, les bureaux de tabac sont partout, certains ouverts 24h/24, et il y avait toujours possibilité de « taxer » un fumeur.

Mais avec la vape, c'est moins simple et surtout ça prend plus de place qu'un paquet de clopes...

secteur. Si vous avez du matériel évolué avec accu, prenez-en un ou deux en réserve. En vérifiant qu'ils sont bien chargés !

L'autre problème peut venir de votre e-cigarette, si elle est électronique (voir article sur les « méca »). Ça peut tomber en panne. Irrémédiable. Les vapoteurs les plus prudents ont donc toujours deux matériels à portée de main.

## Liquides

Faites toujours le calcul de votre consommation lorsque vous partez longtemps. Si jamais vous prenez l'avion pour un pays où vous n'êtes pas sûr de trouver des boutiques spécialisées, doublez votre quantité. Prenez la moitié du stock en bagage à main et l'autre moitié en soute. Cela vous permet d'éviter le cauchemar en cas de bagages perdus...

Il est tellement facile de trouver du tabac, le besoin de nicotine aidant, prenez soin de vous en évitant de tomber en panne !

## Matériel

Avec le matériel, il y a deux types de panne. La plus simple, c'est votre batterie complètement déchargée. Il est donc intéressant de porter sur vous le fil qui permet de brancher l'appareil au



**La « vape libre » est une terminologie qui est née dans les réseaux sociaux de vapoteurs à l'époque des premiers projets de réglementations envisagés par l'Union européenne. C'est désormais un signe de ralliement à tout un système de valeurs et de comportements que cultive le monde de la vape indépendante.**

Au début, il y a maintenant presque 10 ans, la « vape » était « cigarette électronique ». Un gadget intrigant qui intéressait quelques geeks et qui pouvait constituer une alternative au tabac fumé, sans vraiment savoir ce qu'il y avait dedans, ni, par conséquent, les risques que prenaient les utilisateurs. Venant de Chine, elle était importée grâce aux réseaux Internet, via des sites très spécialisés connus des initiés.

Aujourd'hui, en 2016, la cigarette électronique est devenue la vape, et elle a totalement changé de statut. C'est un véritable tsunami sanitaire, social et économique. Un bouleversement profond qui ébranle tout le « système tabac », les industries, la santé publique, la fiscalité.

C'est devenu un enjeu politique majeur et historique. Pour la première fois depuis des décennies, une solution se dessine, capable de réduire drastiquement le fléau du tabac. Face aux résistances du système, la « vape libre » oppose une philosophie novatrice, une approche pragmatique et une combativité à toute épreuve fondée sur une pratique empirique et des valeurs partagées.

### NI TABAC, NI MÉDICAMENT

Voilà l'une des fondations de l'idée de la vape libre. Vaper n'est pas fumer et la e-cigarette n'est pas un médicament. Il s'agit seulement d'une pratique alternative qui a pour conséquence (merveilleuse) d'envisager un sevrage tabagique avec moins de souffrance que l'abstinence.

La notion de plaisir à consommer est incompatible avec le principe d'un médicament. De plus, la pratique de la vape est très personnelle avec une multitude de possibilités, qui doivent être adaptées à chaque profil, que ce soit sur les matériels ou les e-liquide.

L'avis d'un médecin (connaisseur) peut être rassurant sur le dosage de nicotine. Il peut également recommander l'association avec des substituts nicotiques pour les gros fumeurs. Néanmoins, il est impensable de restreindre la e-cigarette à un médicament, cela empêcherait toute innovation à cause de contraintes réglementaires trop rigides.

Quant au tabac, la e-cigarette n'en contient pas et il n'y a pas de combustion. Le fait que la vape soit classée dans les produits du tabac est une ineptie que tous les acteurs regrettent et contestent âprement.

À l'apparition de la cigarette électronique, ni l'industrie du tabac, ni l'industrie pharmaceutique, ne s'y sont intéressés. La vape s'est donc développée librement et sans eux. Mais le succès grandissant a fini par interpellier ces acteurs majeurs du « système ». Menace ou opportunité pour leur business, leurs lobbys sont aujourd'hui vent debout pour, au mieux, récupérer le marché, au pire, tenter de l'étouffer.

### UNE RELATION VERTUEUSE ENTRE USAGERS ET VRAIS PROFESSIONNELS DE LA VAPE

Ni tabac, ni médicament, la vape s'est donc développée librement comme n'importe quel produit de consommation courante.

Premiers concernés par les performances et les éventuels risques, les usagers ont pris en main les matériels et les liquides. Fumeurs, ils n'avaient aucune prise sur les produits, devenus vapoteurs, ils ont pu expérimenter, tester et améliorer la pratique. Une relation s'est rapidement et naturellement établie avec les commerçants et les fabricants, eux aussi, bien souvent, ex-fumeurs devenus vapoteurs.

Confiance/vigilance. Toutes les innovations les plus récentes sont nées des échanges constructifs entre les usagers et les professionnels. Que ce soit sur la conception des produits, leur design, la sécurité, mais aussi les formats de commercialisation, la construction des gammes sur les matériels et les liquides. Le marché s'est organisé de manière très libérale, entre l'offre et la demande et dans un contexte très concurrentiel favorable à l'écoute du consommateur pour la qualité et la sécurité. De plus en plus performante, la vape séduit parce que ça marche de mieux en mieux, grâce à cette relation inédite et vertueuse.

La vape libre s'organise en France depuis quelques années pour faire front contre les idées reçues et les réglementations inappropriées pour un développement raisonnable et utile de la vape. Des millions de personnes ont réussi à sortir du tabagisme grâce à la e-cigarette, merci de soutenir ces associations...



### L'expérience et la voix des vapoteurs

Créée en 2013, l'AIDUCE rassemble des milliers de vapoteurs qui payent une adhésion annuelle de 10 €. C'est la seule ressource de l'association qui garantit ainsi son indépendance totale vis-à-vis des professionnels et des autorités. L'AIDUCE prend régulièrement position pour défendre le droit des vapoteurs et tenter d'influencer les réglementations pour une pratique libre, raisonnable et responsable. Le site Internet de l'AIDUCE regorge de documents scientifiques et de manuels pour recommander les bonnes pratiques en qualité et en sécurité. [www.aiduce.org](http://www.aiduce.org)



### Des fabricants et des commerçants spécialisés

La FIVAPE est la seule organisation qui regroupe des professionnels de la vape. Hyperactifs, ses représentants sont sur tous les fronts, réglementation, normalisation, formation, communication. La tâche est immense compte tenu de la jeunesse du secteur d'activité, de la rapidité d'innovation sur les matériels et les liquides et du dynamisme économique des acteurs de la vape. Les adhérents à la FIVAPE doivent certifier qu'ils n'ont aucun lien avec l'industrie du tabac. Garantie d'indépendance. [www.fivape.org](http://www.fivape.org)



### Prôner la réduction des risques

Plus hétéroclite, regroupant scientifiques et usagers militants, SOVAPE a été créée pour pérenniser le Sommet de la Vape dont la première édition s'est déroulée au CNAM Paris le 9 mai 2016. L'association se donne pour mission de mener toutes les actions possibles et favoriser le dialogue afin d'inscrire la vape dans la lutte contre le tabagisme par la réduction des risques. SOVAPE se finance par des dons de particuliers et par la recherche de subventions pour ses actions et ses événements. [www.sovape.fr](http://www.sovape.fr)

# LA VAPE LIBRE (et indépendante) C'EST QUOI ?

### SANTÉ : MÉDECINS ET SCIENTIFIQUES

Circonspects, voire suspicieux au début, les professionnels de santé ont commencé à observer avec intérêt le phénomène. Certains scientifiques visionnaires ont mené de premières études pour répondre à des craintes et documenter le savoir sur la vape.

Progressivement, un consensus s'est établi autour du constat que la e-cigarette est beaucoup moins dangereuse que le tabac fumé. Certains n'hésitent pas à parler d'un véritable miracle sanitaire. Au Royaume-Uni, ce sont les services de santé du pays (PHE) qui ont publié un rapport basé sur la lecture de plus de 180 études et documents scientifiques, pour affirmer que la vape était au moins 95 % moins nocive que le tabac.

Par ailleurs, étant donné la prise en main inédite de cette nouvelle « technologie » par les consommateurs eux-mêmes (auto-support), des médecins et des scientifiques se sont également rapprochés des usagers et des fabricants. Pour comprendre, pour apprendre mieux. C'est un phénomène exceptionnel qui a aussi contribué à perfectionner la vape, grâce à des échanges d'informations établies sur des faits scientifiques et sur la pratique de la tabacologie.

### VAPE LIBRE ET INDÉPENDANTE

La vape est donc devenue un écosystème sanitaire, social et économique, autogérée par les usagers, les fabricants, les commerçants spécialisés, les scientifiques et les médecins les plus visionnaires. Cette réussite se traduit par des résultats exceptionnels. En Europe, plus de 6 millions de personnes affirment avoir complètement arrêté de fumer grâce à la vape.

Grâce à des femmes et des hommes, créatifs et inventifs, responsables et téméraires, obstinés et combattifs, et surtout totalement indépendants des industries du « système tabac », la lutte contre le fléau du tabagisme a changé de paradigme, un véritable exterminateur est né. C'était inattendu, voire inespéré. Entre la coercition et le dogme de l'abstinence, une nouvelle voie s'est ouverte, celle d'arrêter de fumer dans le plaisir. Ni l'industrie du tabac, ni l'industrie pharmaceutique n'ont participé à cette révolution. C'est la vape libre, à préserver à tout prix. Et que cela puisse guider les décideurs en politique de santé publique.

**the Choice?**



**Leio (Stef M.)**

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



Le magazine VAPYOU est vendu aux commerçants spécialisés, destiné à une information sur lieu de vente et dans le cadre d'un acte d'achat pour la qualité et la sécurité de la pratique de la vape. Interdit aux mineurs de moins de 18 ans.



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 - 7, square des Fusillés 38000 Grenoble - RCS GRENOBLE SIRET 409 294 972 000 16. Directeur de la publication : Sébastien Béziau. Ont collaboré à ce numéro : William Lowenstein, Claire Dixsaut, Jacques Le Houezec et Sébastien Béziau. Dessins : Leio (Stef M.). Relecture scientifique : Jacques Le Houezec. Crédits photographiques : © Fotolia, Eric Bonnier, Yannick Driever. Dépôt légal novembre 2016. N° ISSN : 2431-0697. Ce document est la version numérique .pdf librement téléchargeable sur [www.vapyou.com](http://www.vapyou.com).