

Vap'you

PRINTEMPS
ÉTÉ 2017
N°5

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, 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

SOMMET de la VAPE

2e édition - CNAM Paris - 20 mars 2017



VAPE ET SANTÉ PUBLIQUE

Un outil de réduction des risques tabagiques...

Point scientifique, nouvelle réglementation, lieux publics et lieux de travail, publicité et propagande, statut de la vape en France et opportunité pour la santé publique... Le 2^e Sommet de la Vape, organisé par l'association SOVAPE et financé sur Internet par plus de 300 citoyens, s'est déroulé le 20 mars 2017 au CNAM - Paris, avec la participation du Directeur général de la Santé, le Pr Benoît Vallet, du président de la MILDECA, le Dr Nicolas PRISSE, des intervenants spécialisés, associations, sociétés savantes, professionnels de santé et usagers. L'objectif est de débattre avec toutes les parties prenantes afin de dégager les consensus et produire des conclusions lisibles à l'attention des autorités. Les conférences et les tables rondes ont permis à l'ensemble des participants de se mettre d'accord sur un consensus absolu : la vape est un outil de réduction des risques tabagiques. Les replay de toute la journée sont disponibles sur les sites Internet www.sovape.fr et www.sommet-vape.fr

LIVRE

« Le plaisir d'arrêter de fumer » par le Pr Bertrand Dautzenberg



Pour arrêter de fumer, quelle que soit la méthode, saturez-vous sans complexe et sans crainte en nicotine non-fumée. C'est le goudron, le monoxyde de carbone et les milliers d'autres substances contenues dans le tabac fumé qui rendent malade et qui tuent, PAS LA NICOTINE. Stop à la psychose ! Plutôt sceptique il y a quelques années sur la cigarette électronique, le Pr Dautzenberg fait aujourd'hui partie de ses plus fervents défenseurs. Il concède dès l'introduction que la vape l'a conduit à repenser totalement son approche pour aider ses patients fumeurs. La notion du plaisir est désormais au cœur de sa démarche. Ce livre « mini-pocket » vendu 2,99 € s'adresse aux fumeurs et à leur entourage, afin de donner des explications simples sur les mécanismes à mettre en œuvre pour envisager de quitter le tabac sans souffrance. Une belle partie est consacrée à la vape, ce qui permet de comprendre pourquoi et comment ça marche.

Et comment répondre en trois mille signes (« espaces compris ») ?

Bientôt, déjà, quatre ans

S'il fallait une date on retiendrait celle du 31 mai 2013. Marisol Touraine était ministre de la Santé depuis une année. Sous les ors soviétiques de son ministère elle présidait une conférence de presse consacrée à une pénultième « Journée mondiale sans tabac ».

Etions-nous, alors, sous on ne sait quel charme ? « Il faut reconnaître à Marisol Touraine une qualité assez rare à ce niveau de responsabilité : affronter crânement les sujets les moins faciles, écrivions-nous alors.* Depuis trente-trois ans les ministres français de la Santé ne parlent pas du tabac. Ou si peu, si bas, que l'on ne s'en souvient pratiquement pas. Ils s'en désintéressent fort prudemment oubliant régulièrement qu'il s'agit ici de la première cause de mortalité prématurée évitable. »

Puis, soudain, le charme se rompit. L'inconséquence de la ministre, sans doute. Comment accepter l'incohérence radicale entre l'exposé

du constat des dégâts sanitaires et le détachement de la ministre à l'énoncé des pauvres mesures sanitaires qu'elle envisageait de prendre.

Ahuri, aussi, devant la confiance ministérielle

Cherchant à comprendre ce qu'était une cigarette électronique, Marisol Touraine en avait fait quérir par ses collaborateurs. Elle leur demanda une démonstration. Et la ministre de la Santé de confier publiquement qu'elle y avait alors vu un objet ressemblant « furieusement » à la cigarette.

Puis ce fut ce jour-là qu'elle dévoila ses batteries : dissuader d'avoir recours à la e-cig avant (plus tard) d'en encadrer strictement l'usage. « On verra ce qu'il en sera dans les semaines, les mois et les années à venir, écrivîmes-nous alors. Qui l'emportera au final de la volonté des vapoteurs et de la frilosité de la puissance publique ? Avec, déjà, une nouvelle question : et si, au fond, la cigarette électronique n'était pas le sujet le plus important ? »

Comment, sans jamais avoir fumé, en vient-on à la cigarette électronique ? Pourquoi faire de cet objet baroque un sujet journalistique d'importance ?

On connaît la suite, rythmée par un affrontement croissant entre les acteurs de la « Révolution des volutes » et une majorité de responsables sanitaires aux ordres, tétanisés par l'angoisse d'un début de prise de risques.

Et après ?

Un jour viendra où la vape fera l'objet d'une véritable enquête journalistique, d'un documentaire, d'une série télévisée. On cherchera alors à identifier qui, dans les années 2010, fut à l'origine du refus par les autorités sanitaires françaises d'user au mieux de ce nouveau levier de lutte contre le tabagisme qu'est la cigarette électronique. Une incohérence d'autant plus grande que tout était alors en place, en France pour intégrer ce nouvel usage dans une politique cohérente de réduction des risques addictifs.

* « Cigarette électronique schizophrénique ». 1^{er} juin 2013 : www.iurils.net/jynau



Royaume-Uni
Switch to vaping !

Moins de 18 % de fumeurs ! Le Royaume-Uni affiche des performances exceptionnelles en matière de lutte contre le tabagisme, alors qu'en France, on plafonne toujours à plus de 30 %.

Contrairement à chez nous où les enseignes des bureaux de tabac sont très (trop ?) facilement repérables, en Angleterre, il faut bien chercher pour trouver des cigarettes. Chez les revendeurs, elles sont cachées dans des placards. Quant aux prix, cela fait bien longtemps que les paquets ont largement passé la barre

des 10 €. Mais les britanniques ne se contentent pas d'une politique dite « coercitive » pour s'attaquer au fléau du tabac. Ils ont, depuis plusieurs années déjà, pris le virage de la cigarette électronique.

Pragmatisme

Public Health England (agence gouvernementale), Royal College of Physicians (médecins), ou encore le Smoking in Pregnancy Challenge Group (femmes enceintes)... Les rapports s'enchaînent pour recommander aux fumeurs d'outre manche une consigne toute simple : « Passez à la vape pour arrêter de fumer ! » Certains Smoking Services réalisent même des campagnes de publicité avec des affiches dans les rues, pour adresser le message à la population la plus large possible.

Première étude de long terme sur l'Homme*

Pas plus de danger qu'avec les substituts nicotiniques ! C'est à nouveau du Royaume-Uni que nous vient la première étude de long terme menée sur l'Homme. Les chercheurs ont publié leurs conclusions dans les Annals of Internal Medicine. Ces résultats confirment de nombreuses autres études réalisées en laboratoire.

En France, l'étude (ECSMOKE) vient d'être lancée pour savoir si la vape permet d'arrêter de fumer. Ça coûte 900 000 € et on aura la réponse en 2019. Non, ce n'est pas une blague !

* Shahab L. et coll. Nicotine, Carcinogen, and Toxin Exposure in Long-Term E-Cigarette and Nicotine Replacement Therapy Users : A Cross-sectional Study. Annals of Internal Medicine. Publié en ligne le 7 février 2017.

Déjà à l'été 2015, les services de santé anglais* avaient publié un rapport : « vapoter est au moins 95 % moins nocif que fumer... »

* Public Health England

ÉTUDE FRANÇAISE

Un rapport rendu en avril 2016 à la direction générale de la santé, mais publié en octobre...



Cette étude qualitative réalisée par le LRS (Laboratoire de Recherche en Sciences Humaines) auprès d'un échantillon de consommateurs a permis de révéler trois observations majeures. Premièrement, la majorité des personnes qui essaient la vape le font en dehors de tout « parcours médical ». C'est-à-dire qu'elles ne s'adressent pas du tout à leur médecin. Il ressort ensuite des entretiens que le discours des autorités de santé est totalement inaudible, absolument pas de nature à rassurer et informer correctement la population. Enfin, la recherche d'un éventuel « effet passerelle » chez les jeunes s'est révélée infructueuse malgré l'insistance des commanditaires. Rapport et interview de l'auteure Astrid FONTAINE : www.iurls.net/lrsh

4 ASSOCIATIONS

Information, entraide, dialogue et actions pour l'essor de la vape

Il existe quatre associations totalement dédiées à la vape. L'AIDUCE s'adresse aux consommateurs, beaucoup d'informations sur leur site Internet. www.aiduce.org - La VAPE DU CŒUR s'occupe des populations démunies pour faciliter l'accès à la vape. Nombreuses actions en relation avec des unités de santé. www.lava-peduceur.fr - SOVAPE organise le Sommet de la Vape et tisse des liens forts avec d'autres associations de réduction des risques, telles que Fédération Addiction ou SOS Addictions. www.sovape.fr - Et enfin, la FIVAPE regroupe des professionnels de la vape, fabricants et commerçants. www.fivape.org

BEYOND THE CLOUD

Un film gratuit sur Youtube, vu plus de 100 000 fois !



Vous avez une heure devant vous, et vous voulez comprendre le phénomène de la cigarette électronique, son histoire, les enjeux sanitaires et les débats politiques ? Bonne nouvelle ! Il suffit de regarder Beyond The Cloud, gratuitement disponible sur Youtube. Produit par le Vapexpo (salons) et le Vaping Post (news) et réalisé par Ghyslain Armand, qui fut l'un des premiers à créer un blog sur la vape, ce documentaire vous propose une balade en France, en Suisse et aux USA à la rencontre de ceux qui ont contribué à l'essor de l'une des plus formidables inventions pour combattre le fléau du tabagisme : usagers, reviewers, commerçants, fabricants, scientifiques, médecins, politiques et autorités... Le film lève également le voile sur tous ceux que la vape dérange, en particulier l'industrie du tabac... Étonnant, non ? www.iurls.net/beyond

Matériel : tirage serré ou aérien ?

Diversité des matériels, nombreux réglages possibles... à chacun son tirage pour trouver la bonne vape.

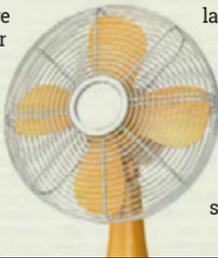
Tirage serré : plus proche de la clope

Le tirage serré permet de vapoter en inhalation indirecte comme on fume une cigarette. On aspire sur le matériel pour faire entrer la vapeur en bouche, puis on inspire une deuxième fois de l'air ce qui provoque l'envoi de la vapeur dans les poumons. Sans cette deuxième étape, dans le jargon tabagique, on appelle ça « crapoter ». C'est d'ailleurs ainsi que fumaient nos ancêtres car le tabac était trop fort pour aller jusqu'aux poumons. Avec le tabac blond et l'ajout de nombreux additifs, l'industrie du tabac a permis d'atteindre les poumons pour « doper » l'effet addictif de la nicotine. Pour vapoter avec un tirage serré, il faut un matériel qui a une petite

arrivée d'air (air-hole) et une résistance plutôt élevée, à partir de 1, voire 1,5 ohms.

Aérien : plus de vapeur et de chaleur

Avec du matériel qui dispose de grosses arrivées d'air et de résistances plus basses, on obtient un tirage beaucoup plus aérien, donc plus de vapeur. Ces réglages sont généralement adoptés par des vapoteurs qui pratiquent l'inhalation directe. La vapeur est plus chaude et compense généralement un taux de nicotine plus bas afin d'obtenir un « hit » agréable. À noter : avec ce type de pratique, la consommation de e-liquide peut être beaucoup plus importante, et les saveurs sont moins bien restituées. En réglant le tirage, les experts recherchent le meilleur compromis : vapeur, saveur, hit et nicotine.



SÉCURITÉ

L'utilisation d'un appareil avec une batterie nécessite des précautions...

En France, il y a plus de 200 décès par an suite à un incendie provoqué par une cigarette. Les médias en parlent rarement, par contre, ils aiment bien faire la une quand il y a un accident avec une batterie de cigarette électronique. Même s'il n'y a jamais eu de mort.

Y a-t-il danger ?

Oui ! Si on ne prend pas un minimum de précaution, une batterie de e-cigarette ou de tout autre appareil, peut se révéler très dangereuse, prendre feu, ou exploser.

Sauf à tomber sur un matériel avec des défauts de fabrication, comme cela est arrivé avec une célèbre marque de téléphone, une batterie n'a aucune raison d'exploser ou prendre feu toute seule. Un incident a toujours pour origine une mauvaise manipulation. En clair, il faut créer les conditions pour qu'un court-circuit se produise. Cela peut arriver au contact avec des objets métalliques.

Donc, important !

- 1 Éteindre ses batteries ou la e-cig avant de ranger dans la poche ou un sac.
- 2 Ne jamais transporter une batterie ou accu sans protection. Les boutiques spécialisées vendent des étuis adaptés.
- 3 Ne jamais mettre en contact une batterie ou un accu avec des clefs, des pièces de monnaie, ou tout autre objet métallique.
- 4 Ne jamais stocker vos batteries ou accus proche d'une source de chaleur ou dans un milieu humide. Ne surtout pas plonger dans l'eau !
- 5 Ne jamais recharger accu ou batterie sans surveillance.
- 6 Se séparer de toute batterie endommagée, et tant qu'à faire, dans des points de recyclage.

Nuages Tatin avec une boule de glace

Claire DIXSAUT

Auteure d'ouvrages sur la cuisine au cinéma et des guides de voyage gourmands, Claire vient de publier Poivre noir, polar de voyage gastronomique, aux éditions La Maison.

Faites plaisir à vos papilles : vapez comme vous mangez ! Que vous soyez religieuse, macaron, pêche juteuse ou rhum arrangé, leur version nuage pourrait bien vous convertir aux liquides électroniques.

« Allô, chef ! Table onze : un alizé citron, un cyclone à la fraise, un brouillard londonien sans sucre et deux nuages du jour ! »

Nous sommes en 2031 et Stratus, restaurant de saveurs, trois pipettes au guide rouge, fait salle comble. En lieu et place de l'assiette, le serveur visse du bout de ses gants blancs un atomiseur bien garni.

Et pourquoi pas ?

Gourmandise 2.0

Le plaisir intense de goûts voluptueux. C'est ce qu'il y a de plus formidable dans la cigarette électronique. Qui aurait cru que des bikers tatoués s'échangent des bons plans de crème anglaise, que des dames en tailleur se passionnent pour un concombre, que ma concierge, ma propre concierge, préfère la pêche melba à la tarte au citron meringuée ? Les liquides électroniques ouvrent un nouveau champ de la gourmandise. Dites bonjour au péché mignon. Des cerises en

plein hiver ? Une pulsion de chocolat ? Une envie de fraises ? C'est tout de suite. Et ça ne fait même pas grossir.

Mieux encore. On peut réaliser dans les nuages des associations de saveurs impossibles ailleurs. Ni en cuisine, ni dans les vins, ni en parfumerie. Un raisin praliné, une poire sur du tabac brun, une religieuse à la banane flambée ou de l'absinthe aux fruits rouges semblent, c'est le moins qu'on puisse dire, étranges à première vue. Pourtant, ils déchaînent les passions, et à juste titre. Si je vous avouais que la semaine dernière, j'ai dégusté un champagne à la mangue, relevé d'une pincée de noix de coco et d'une feuille de menthe verte ? Au bar de l'hôtel, j'aurais passé mon tour. Vaporisé, c'était grandiose.

Vapez selon vos goûts

Essayer d'autres arômes, c'est s'apercevoir à quel point ce qu'on fumait avant était, pour le dire poliment, peu intéressant du point de vue gustatif. C'est pousser la porte d'un univers aromatique ludique et gouléant.

Tentez l'aventure ! Vapez comme vous mangez. Vous aimez les macarons ? Vaporisez donc ce macaron au chocolat. Un penchant pour les gâteaux à l'ancienne ? Grand-mère vous propose ses clafoutis, ses crêpes au sucre, ses flans bretons. Plus régressif encore, les céréales au lait font fureur en ce moment. Plus chic, abandonnez-vous à cette Tatin pomme-poire avec sa boule de glace à la vanille Bourbon.

Vous n'aimez pas le sucré ? Moi non plus !

C'est bien simple, je ne mange jamais de gâteaux. Imaginez ma surprise quand j'ai craqué pour cette corne de gazelle, miel et fleur d'orange, cannelle et zestes d'agrumes. Les liquides électroniques ne maîtrisent pas encore les goûts salés. Mais vos papilles vous réservent des surprises.

Qu'attendez-vous pour tenter l'aventure ? Pour arrêter de fumer, bien entendu !

Comment bien choisir son dosage de nicotine ?



Jacques Le Houezec

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

La nicotine est un outil, sachez vous en servir pour rendre l'arrêt du tabac le plus facile possible.

Rappelons une fois de plus que ce qui tue dans le tabagisme c'est la fumée, pas la nicotine. La nicotine est un outil, sachez vous en servir pour rendre l'arrêt du tabac le plus facile possible. 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, et la prise de poids est évitée ou limitée (voir VAP YOU n°4).

Quel dosage, pour quel fumeur ?

Pour choisir son dosage de nicotine (exprimé en mg/ml sur les flacons de liquide à vaper), trois choses sont à prendre en compte : le type de tabac fumé, le nombre de cigarettes qui est une mesure approximative du besoin en nicotine mais suffisant pour l'évaluer, et la sensation ressentie en gorge. Nous verrons dans la suite ce c'est avant tout l'expérience de terrain des boutiques qui doit leur permettre de s'approcher au mieux du besoin de chaque fumeur.

Type de tabac fumé et rendement en nicotine

Une fois pour toute, sachez que les cigarettes légères n'existent pas. Quel que soit le type de cigarettes fumées, un fumeur est capable d'adapter sa façon de fumer pour tirer 1 à 3 mg de nicotine par cigarette (qui contient 12 à 14 mg de nicotine en moyenne).

Les rendements en nicotine, goudron et monoxyde de carbone (CO) qui étaient indiqués sur les paquets de cigarettes, mais qui ont disparus avec le paquet neutre, n'étaient que des mesures de rendement obtenus avec une machine à fumer, et pas ce qu'un fumeur peut réellement tirer de chaque cigarette. Donc on oublie ces chiffres et on se concentre sur le type de tabac et le nombre de cigarettes fumées quotidiennement. Point important : une cigarette roulée

= 2 cigarettes industrielles, donc 15 roulées = 30 cigarettes, c'est essentiel pour choisir le bon taux de nicotine.

Le choix des arômes

L'avantage des arômes des liquides à vaper, c'est qu'ils n'ont plus rien à voir avec le goût d'une cigarette. En effet, il n'y a plus de combustion et ce qui compte c'est le goût (c'est un peu comme la différence entre l'odeur d'un paquet de café qu'on ouvre et le goût qu'il a lorsqu'on le boit). En conséquence, un fumeur de tabac blond pourra très bien démarrer sur un liquide « tabac brun » qui sera moins « sucré » et qui passera mieux. C'est souvent le cas avec les gros fumeurs ou ceux qui fument du tabac à rouler.

La menthe est aussi un choix fréquent pour débuter. En effet, le fumeur a la gorge irritée par la fumée de tabac, et la menthe a un effet « anesthésiant » qui va réduire la sensation désagréable du picotement de la nicotine dans la gorge.

N'oubliez pas qu'il faudra aussi boire plus (d'eau ;-), car le propylène glycol et la glycérine végétale sont des capteurs d'eau (qu'ils puisent en partie dans votre corps) et il faudra compenser cette eau perdue. Cela permettra aussi à l'irritation de la gorge de s'apaiser.

Le choix du matériel

Un fumeur qui débute dans la vape a besoin d'un tirage serré, proche de celui de la cigarette, alors on oublie le sub-ohm pour débuter, on choisit une batterie permettant une autonomie d'une journée et un atomiseur avec une résistance entre 1 et 1,5 ohms et un tirage assez serré. Cela permettra d'utiliser un plus fort dosage de nicotine,

absolument nécessaire au vapoteur débutant. Une puissance (Watts) variable de la batterie permettra aussi au fumeur d'adapter le ressenti en gorge qui peut varier au cours de la journée.

La bonne dose de nicotine

Un fumeur aura toujours tendance à se sous-doser, le rôle d'une boutique c'est de lui apprendre à vaper (plus la bouffée est longue, moins elle fait tousser) et de lui proposer le dosage le plus élevé possible. Sachez que 20 % à 30 % des fumeurs n'auront pas assez avec un liquide en 18 mg/ml. Au-delà d'un paquet de cigarettes par jour on peut envisager de conseiller d'ajouter un patch (au plus fort dosage) pour compenser le besoin.

Ne baissez pas trop vite le taux de nicotine !

Il ne faut pas tomber dans le piège de vouloir à tout prix baisser son dosage de nicotine trop vite. Il faut prendre son temps.

Au début, votre corps a besoin d'une certaine dose de nicotine, que vous pouvez contrôler de façon très précise car vous savez le faire avec la cigarette.

Rappelez-vous aussi que la vape ce n'est pas aussi efficace que la cigarette, là où il vous faut 5 minutes avec une cigarette, il vous faudra 30 à 45 minutes avec la vape pour obtenir votre dose. Attendez que votre corps le réclame pour baisser la nicotine (maux de tête, tête qui tourne), ne vous obligez pas à baisser, au risque de rechuter dans le tabac.



dosent donc le PG et la VG en fonction de tous ces paramètres pour proposer les meilleures recettes. On retrouve en général plus de PG dans les liquides destinés aux débutants et sur les saveurs fruitées. Par contre, les liquides plus complexes, aux saveurs gourmandes et destinées aux papilles des consommateurs expérimentés contiennent généralement plus de VG.

Comment choisir ?

Si le taux de PG/VG peut être un indicateur pour les experts, mieux vaut prendre le temps de goûter si un liquide vous tente, on n'est jamais à l'abri d'une belle surprise. Laissez-vous guider par le plaisir !

LES RISQUES !

80 % des fumeurs aimeraient arrêter, mais vous devez être conscient des risques que vous prenez si vous décidez d'essayer avec la vape ;-)

Risque N°1 : arrêter de fumer définitivement !

C'est sans doute le principal danger qui vous guette si vous essayez une cigarette électronique. Les chiffres sont alarmants ! En effet, d'après l'Eurobaromètre 2014, ce sont déjà 6 millions de personnes en Europe qui ont arrêté de fumer grâce à la vape. Cela pourrait également vous pendre au nez et attention car le taux de rechute semble très faible à comparer des substituts nicotiniques, votre arrêt du tabac risque donc d'être définitif...

Risque N°2 : changer d'odeur corporelle...

Vos enfants, votre conjoint et même votre chien vont reconnaître à votre bonne odeur de tabac froid ?

Par contre, si vous vous mettez à vapoter, que ce soit de la banane, de la fraise ou de la vanille, l'odeur n'imprégnera pas vos vêtements, fini l'ambiance cendrier, impossible de vous reconnaître au nez !

Risque N°3 : terminée la bonne toux du matin

C'était pourtant si agréable, le matin juste au lever, cette petite quinte de toux pour racler les excréments de goudron absorbés la veille ! Malheureusement, la cigarette électronique ne provoque plus ce petit moment de bonheur que vos proches apprécient tant. Notez quand même que vous pouvez tousser un peu, au début, quand vous essayez, et le temps que votre corps s'adapte à l'arrêt des cigarettes fumées.

Risque N°4 : ne pas grossir en arrêtant de fumer

La crainte de prendre du poids effraie parfois les fumeurs qui veulent arrêter. En effet, le grignotage interpestif pour « s'occuper les mains » peut provoquer l'arrivée de bourrelets non désirés, et d'autant plus si on choisit une méthode sans prise de nicotine, consommatrice de calories. Avec la vape, on garde le plaisir, le geste et la nicotine. Donc, beaucoup moins de chance de grossir !

Risque N°5 : reprendre du souffle et faire du sport

Légende urbaine : non, faire du sport n'élimine pas les méfaits du tabac ! Si la cigarette électronique vous permet d'arrêter complètement de fumer, vous allez reprendre un souffle normal et vaper ne provoque aucune gêne pour faire du sport. À vos baskets !

Risque N°6 : faire des économies

Même si la nouvelle réglementation (voir au dos) vient de freiner la tendance à la baisse des prix, en choisissant bien son matériel et son taux de nicotine, il est possible d'avoir une consommation en e-liquides qui vous coûte beaucoup moins cher que le tabac pour une quantité de nicotine équivalente.

Risque N°7 : devenir un mauvais citoyen

Quand vous achetez votre paquet de cigarette, plus de 80 % rentrent immédiatement dans les caisses de l'État. Ces énormes taxes sont destinées à payer la facture en frais de santé que va coûter un fumeur sur deux. Cette manne financière alimente donc l'industrie pharmaceutique qui se goinfre sur le business du cancer et autres maladies mortelles causées par le tabac. En arrêtant de fumer, vous provoquez un trou dans le budget de l'État et vous nuisez à l'économie du système tabac. Pas bien ! Avec la vape, vous rapporterez quand même les 20 % de TVA appliqués à n'importe quel produit de consommation courante.

PG ? VG ? Quelles différences ?

Le PG (propylène glycol) et la VG (glycérine végétale) sont les deux bases les plus couramment utilisées pour fabriquer les e-liquides...

Si vous êtes attentif aux étiquettes, vous pouvez lire sur tous les flacons de e-liquides le taux de PG et le taux de VG. Ces deux bases constituent l'essentiel de votre « jus » (80 à 90 %), auxquelles s'ajoutent les arômes, éventuellement de la nicotine, et parfois un peu d'alcool.

Le PG et la VG sont couramment utilisés dans les industries alimentaires et

pharmaceutiques et c'est leur capacité d'évaporation à basse température (autour 50 à 70°C) qui en fait le support idéal pour la fabrication des e-liquides destinés à la cigarette électronique.

Saveur, vapeur et gratouilli...

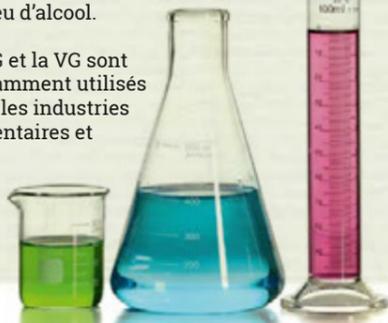
80/20, 50/50 ou 100%... Pourquoi

les fabricants font-ils varier les proportions ?

Le propylène glycol est une meilleure base pour restituer les saveurs. Il donne également aux liquides un goût moins sucré. Le PG améliore le hit, ce « gratouilli » dans la gorge que recherchent les fumeurs.

A contrario, la glycérine végétale offre une vape plus « douce / suave », plus sucrée et avec plus de vapeur. Elle est plus « visqueuse » que le PG.

Les fabricants de e-liquides



La loi de modernisation de notre système de santé est entrée en vigueur le 19 mai 2016. Certaines mesures ont pris effet à partir du 1^{er} janvier. Durant de longs mois, les associations se sont battues pour assouplir certains points. Le pire a peut-être été évité par rapport à d'autres pays, mais il reste de nombreux points troubles et néfastes pour la vape et donc pour la santé publique.

Une cigarette se fume très rapidement. En quelques minutes, le fumeur prend son « shoot » de nicotine et il est rassasié pour une à deux heures. Avec la vape, la pratique est totalement différente, il faut beaucoup plus de temps. Pour assimiler sa nicotine, le vapoteur a besoin de consommer à petites doses, et régulièrement.

LIEUX PUBLICS / LIEUX DE TRAVAIL : LES VAPOTEURS RENVOYÉS SUR LES TROTTOIRS

La nouvelle loi de santé prévoit d'interdire de vaper dans certains lieux publics et sur les lieux de travail clos et collectifs. C'est une réglementation qui s'apparente à celle sur le tabac. Cette mesure a été prise à l'aune de plusieurs considérations. D'une part, la crainte d'une possible nocivité pour l'entourage. Mais surtout, la peur de « renormaliser » le geste de fumer.

Au nom du principe de précaution, les vapoteurs sont considérés comme des fumeurs et donc renvoyés sur les trottoirs. Cela pose un réel problème de santé publique car les personnes qui vapotent ne peuvent plus pratiquer de manière « normale » et risquent de retomber dans le tabagisme. Plusieurs cas ont été recensés par l'association AIDUCE.

En rendant ainsi la pratique de la vape « moins efficace » le législateur porte une lourde responsabilité face au fléau du tabagisme.

travail). Chaque liquide, pour chaque taux de nicotine doit être notifié. Le coût administratif de la déclaration pour le fabricant est de 265 € par référence. Pour une même saveur à quatre taux de nicotine, la note s'élève donc à plus de 1 000 €. Par ailleurs, la mise sur le marché du produit ne pourra être effectuée qu'après un délai de six mois.

Sur le principe, cette réglementation est une mesure de protection du consommateur. Mais le problème, c'est que personne, pour l'instant, ne vérifie la véracité des déclarations. Donc, un fabricant, peut bien déclarer ce qu'il veut, ça ne changera rien à son autorisation de mise sur le marché. Cela ne doit pas inquiéter les usagers, surtout en France, car les professionnels n'ont pas attendu les autorités pour travailler sur la sécurité et la qualité de leurs produits. Une norme AFNOR, a été créée afin de rassurer les consommateurs. C'est une première mondiale, démarche volontaire, même si l'absence de cette norme non-obligatoire n'a rien de rétrograde.

NOUVELLE RÉGLEMENTATION (POUR) LA VAPE

Par contre, la notification pose deux problèmes majeurs. Premièrement, cela augmente les coûts de production pour les fabricants, ce qui se répercutera tôt ou tard sur le consommateur. De plus, le délai de mise sur le marché coupe court à toute la créativité qui caractérise le monde de la vape. La multitude des saveurs disponibles est un facteur reconnu qui offre aux vapoteurs le plus large choix afin de « réussir » l'arrêt du tabac. Les goûts et les couleurs... Le choix de la saveur est primordial.

Déjà depuis le 1^{er} janvier, des prix ont augmenté et des gammes de liquides ont disparu. Cela constitue un frein évident à l'essor de la vape et aux pistes de progrès pourtant encore immenses.

LIMITATION DES FLACONS À 10 MILLILITRES : POLLUTION ET AUGMENTATION DES PRIX

C'est écrit noir sur blanc dans la directive européenne, les flacons de e-liquides ne doivent pas dépasser 10 ml avec une concentration maximum de 20 mg/ml de nicotine.

Les spécialistes ont beau faire des recherches, cette limitation ne repose sur aucun fondement scientifique ou sanitaire. Le seul « argument » étant la présence de nicotine dans les produits. La décision a été complètement arbitraire et elle n'a aucun sens car elle ne porte pas sur une limite en valeur absolue de la nicotine, mais sur un flaconnage quel que soit le taux, du moment que le liquide en contient. Même un liquide à 3 mg/ml de nicotine ne peut pas dépasser la contenance maximum de 10 ml.

Or les conséquences de cette réglementation sont terribles. La plus grave concerne le prix du e-liquide. En effet, pour un industriel, le coût d'embouteillage d'un flacon de 10 ml n'est pas dix fois moins cher que celui d'un flacon de 100 ml. Le bouchon « sécurité enfant » est le même, il y a juste un peu plus de matière pour le flacon plus grand. Résultat, alors que l'apparition de plus grandes contenances avait permis de faire baisser le prix des liquides sur certaines marques, tout le monde doit revenir à 10 ml avec une marge de manœuvre beaucoup plus restreinte pour faire jouer la concurrence. Ces frais fixes et incompressibles sur les

Avant la loi, de nombreux employeurs avaient compris l'intérêt de laisser leurs salariés vapoter sur leur lieu de travail en appliquant des règles de comportement pour ne pas déranger les autres (lieux dédiés, volume de vapeur, utilisation de e-liquides peu odorants...). Non seulement la pause clope coûte du temps à l'entreprise, mais le salarié fumeur est également statistiquement malade plus souvent. Il y a donc tout intérêt à favoriser l'arrêt du tabac.

Aujourd'hui, aucune étude n'a pu démontrer une quelconque nocivité de la vapeur (qui reste à 90 % dans les poumons du vapoteur) et la vape n'incite pas à fumer, bien au contraire !

NOTIFICATION DES LIQUIDES À VAPOTER : TAXES ET DÉLAI DE MISE SUR LE MARCHÉ

La loi de santé a été le théâtre de la transposition de la Directive Tabac Européenne (TPD). Certaines mesures étaient impossibles à éviter, sauf à ce que l'État français se mette en infraction vis-à-vis de l'Europe. Ce n'est pas impossible, mais plutôt rare. La France résiste par exemple pour les prix du tabac en Corse ! Question de priorité financière, ou de courage...

Les e-liquides vendus en France doivent désormais être déclarés avec toute une batterie d'analyses sur la composition du produit. Cette procédure de notification est assurée par l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du



La réglementation en France est largement combattue, à juste titre, par tous les acteurs de la vape, consommateurs, fabricants, commerçants, professionnels de santé, scientifiques. Mais il existe ailleurs des situations beaucoup plus compliquées...

SUISSE Nicotine interdite à la vente dans les e-liquides

C'est sans doute l'un des pays où la réglementation est la plus délirante concernant la e-cigarette ! Alors qu'au niveau fédéral la vente à tout âge est libre pour le tabac, la vente d'e-liquides nicotinés est interdite. Sachant que la délivrance de nicotine non fumée est justement l'atout de la vape pour permettre aux fumeurs d'arrêter la cigarette, cette mesure est donc totalement contreproductive. Malgré les protestations des consommateurs, des professionnels et des médecins, rien ne change dans ce pays qui héberge les sièges et centres de recherche de deux multinationales du tabac. Curieuse coïncidence... Plus d'info : www.helvetivape.ch

BELGIQUE La vape considérée comme un produit du tabac

Sans aucun dialogue avec les consommateurs, les professionnels ou les médecins qui connaissent la vape, les autorités ont appliqué la Directive Tabac Européenne (TPD) avec le maximum de coercition. En plus des mesures que l'on retrouve en France, les matériels sont limités à 2 ml de contenance, la vente en ligne est interdite (dommage pour ceux qui n'ont pas de revendeur à côté de chez eux) et l'interdiction de vaper dans les lieux publics s'applique même dans les boutiques. Impossible désormais de faire essayer les matériels ou goûter les liquides. Ces mesures constituent d'énormes freins pour l'essor de la vape en Belgique. L'association UBVBDB a collecté via un financement participatif plus de 7 000 € afin de déposer un recours contre l'arrêté royal de transposition de la TPD. Plus d'info : www.ubv-bdb.be

EUROPE Les taxes arrivent

Au Portugal, en Hongrie, en Pologne ou encore en Italie, les gouvernements ont déjà commencé à taxer les e-liquides. En mars 2016, une première réunion a eu lieu entre les ministres des finances européens pour envisager une taxation à l'échelle du continent. Si le vapoteur peut se réjouir d'avoir trouvé une solution pour se libérer (enfin !) du tabac, il risque fort d'être rapidement rattrapé par les taxes !



emballages sont en plus renforcés par les normes sur l'étiquetage et la production de notices qu'il faut également associer à chaque flacon.

La consommation de matières plastiques s'en trouve démultipliée avec pour conséquence une augmentation considérable de la pollution. Avec des millions de fioles qui vont remplir les poubelles, c'est une véritable catastrophe pour l'environnement. Pour les vapoteurs qui sont adeptes du DIY (mélanger soi-même ses arômes avec de la base neutre, qui se vendait avant au litre...) la consommation de plastique est multipliée par cinq, voire par sept !

INTERDICTION DE PUBLICITÉ : EFFET ANXIOGÈNE SUR LES FUMEURS ET L'ENTOURAGE

Comment interdire la publicité sur un produit sans laisser entendre à la population qu'il n'est pas recommandable ? Alors que la vape avait commencé à se forger une image positive pour sortir du tabagisme, elle se retrouve mise à l'index exactement comme le tabac. Pourtant, grâce à elle, de 2010 à 2014, les ventes de tabac ont baissé de 14 %, phénomène inédit depuis les années 2000 où les hausses de prix avaient provoqué une forte chute de la consommation. Mais depuis septembre 2014, moment où le plan national de réduction du tabagisme a été mis en place, cette baisse a été stoppée net. L'élan a été annihilé par un discours trouble et anxiogène des autorités de santé.

SI J'AI BIEN COMPRIS TOUTE LA LOI C'EST 10.000 e-LITRES MAXIMUM!



Leio (Stef M.)

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



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 : Jean-Yves Nau, Claire Dixsaut, Jacques Le Houezec et Sébastien Béziau. Dessins : Leio (Stef M.). Relecture scientifique : Jacques Le Houezec. Relecture info : Nathalie Dunand. Crédits photographiques : © Fotolia, Eric Bonnier. Dépôt légal mai 2017. N° ISSN : 2431-0697. Ce document est la version numérique .pdf librement téléchargeable sur www.vapyou.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.