Vap' you

AUTOMNE 2018
N°8

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

Vapotage : une porte de sortie du tabagisme

Dr Philippe ARVERS
Médecin addictologue et tabacologue - Administrateur de la SFT, de l'IRAAT, délégué UNEO, praticien certifié du SSA.

La vape est efficace et plébiscitée par de nombreux fumeurs en France et dans le monde…

À tout moment, il est bénéfique d'arrêter de fumer…

La fumée de tabac, qu'il s'agisse de cigarette, pipe, cigare, chicha et tabac chauffé (liste non exhaustive) est un aérosol, un mélange de gaz et de particules qui contient quatre mille substances, dont plus de quarante sont cancérigènes.
Les bénéfices sont nombreux et certains sont présents dès les premiers jours : le rythme cardiaque et la pression artérielle se normalisent, le monoxyde de carbone (CO) disparaît en 48 heures, le souffle tout comme le goût et l'odorat reviennent, les cils bronchiques repoussent. Un an après l'arrêt, le risque cardio-vasculaire (infarctus du myocarde, AVC) est divisé par deux ; cinq ans après l'arrêt, le risque de cancer du poumon est aussi divisé par deux.
Il faudra parfois plusieurs mois ou années pour passer de la décision d'arrêter de fumer à l'arrêt lui-même, et la rechute fait partie de ce cycle, décrit par Prochaska et Di Clemente. Une intervention chirurgicale, la pose d'implants dentaires peuvent constituer un motif d'arrêt du tabac également.

Différentes techniques permettent d'atteindre cet objectif et la plus fréquente est l'arrêt sans aucune aide que ce soit. Le recours à une aide extérieure est cependant bénéfique, doublant les chances de réussite :

- une consultation de tabacologie ou avec son médecin traitant, permettant (si cela est nécessaire) une prescription de substituts nicotiniques (patchs et formes orales),
- des séances de thérapie cognitive et comportementale (TCC), pour accompagner les dépendances comportementale et psychologique,
- le passage à la vape, avec un dosage en nicotine suffisant.

Une solution pour sortir du tabagisme

En aucun cas, la vape ne représente un mode d'entrée dans le tabagisme comme certains voudraient (à tort) le faire croire, en France et à travers le monde.
À la différence du tabac fumé, avec la vape, il n'y a plus de combustion : ainsi, plus de monoxyde de carbone qui se fixait sur les globules rouges au détriment de l'oxygène, et beaucoup moins de substances irritantes et cancérogènes que dans la fumée du tabac (de 9 à 450 fois moins). Cela représente une réduction des risques majeure ! Les services de santé anglais (PHE) ont déclaré en 2015 que vapoter réduisait de 95 % les risques pour la santé. Mes collègues anglais peuvent ainsi (théoriquement*) prescrire des vapoteuses sur ordonnance depuis 3 ans. Nous aimerions que la Direction générale de la santé en fasse autant en France.

** Dans la pratique le seul produit disposant d'une licence n'est pas commercialisé.*

L'aide la plus populaire en France !

Les Français l'ont bien compris : « parmi les fumeurs ayant fait une tentative d'arrêt au dernier trimestre 2016, environ la moitié (47,7 %) ont déclaré avoir utilisé une aide pour arrêter de fumer et le principal outil était la cigarette électronique (26,9 %) ».
Cela sous-entend cependant de trouver un interlocuteur avisé, qui prodiguera les conseils nécessaires à la personne qui ne sait pas comment commencer, avec le bon dosage en nicotine, …

GRATUIT !

VAP'NEWS
Chaque dimanche soir, les news de la vape !

Les infos dans les médias sont malheureusement souvent copiées, collées et très 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

SONDAGE
3 vapoteurs sur 5 déclarent avoir arrêté de fumer immédiatement

C'est un sondage qui a été réalisé sur la page Facebook de VAPYOU. La question s'adressait uniquement aux vapoteurs qui avaient définitivement arrêté de fumer. Il s'agissait de savoir s'ils avaient quitté la cigarette immédiatement ou progressivement. Sur près de 2 000 personnes (1 894 exactement), ils sont 60 % à déclarer avoir arrêté immédiatement. De plus, de très nombreux commentaires signalaient qu'ils n'avaient « pas fait exprès », qu'ils avaient tenté de vapoter juste pour essayer, et finalement s'étaient retrouvés du jour au lendemain non-fumeurs, presque par hasard. Aujourd'hui, avec un recul de plus de 10 ans, les spécialistes insistent pour tenter l'arrêt immédiat car cela comporte plusieurs avantages. Cela évite de rester « vapofumeur » car fumer même quelques cigarettes comporte des risques importants. Cela permet aussi de mieux s'habituer au vapotage, notamment en évitant de prolonger le phénomène de toux liée aux dernières cigarettes et au sevrage.

EUROPE
Bientôt des taxes sur les produits du vapotage ?

Déjà en 2016, la Commission européenne avait lancé une consultation publique concernant les taxes sur le tabac et les « produits dérivés ». Concernant la « cigarette électronique », 90 % des répondants s'étaient prononcés contre une taxe à l'échelle de l'Union. Malgré ce résultat, qui aurait dû classer définitivement le projet, la Commission a récidivé pendant cet été 2018 avec une nouvelle consultation qui envisage la taxation des produits du vapotage. Mais cette fois, il n'est plus possible de répondre que l'on n'est pas d'accord, on peut juste « choisir » un taux de 20, 50 ou 100 % du prix de vente ! Pour inciter les citoyens européens à répondre à la consultation et pour protester contre ce projet nocif* pour la santé publique, 16 associations européennes ont lancé une pétition. Les résultats sont tombés fin septembre, 90 % des répondants disent à nouveau NON aux taxes sur la vape. Que fera l'Union européenne ?

** En Italie, la mise en place de taxes sur le vapotage a provoqué un regain du tabagisme.*

Inspiré par les Anglais avec leur STOPTOBER, le Mois Sans Tabac est organisé par Santé Publique France en novembre

FRANCE
La vape, outil n°1

Les chiffres sont solides*, ils émanent de Santé Publique France, l'organisme d'État qui est en charge de l'opération Mois Sans Tabac. Au dernier trimestre 2016, au moment de la première édition, 47,7 % des tentatives d'arrêt l'ont été avec une « aide ». Et c'est le vapotage qui arrive en tête avec, parmi ces tentatives, 56 % des fumeurs qui ont choisi cette voie. Ils n'étaient que 38 % pour les substituts nicotiniques et à peine 2,3 % à utiliser des médicaments. C'est une des rares données officielles en France sur la vape, qui est donc le « moyen » d'aide à l'arrêt du tabac le plus populaire dans notre pays.

La volonté ?

Les chiffres révèlent aussi que les Français restent majoritaires à tenter d'arrêter de fumer sans aucune aide. La fameuse « volonté » est encore le choix de 52,3 % des fumeurs. C'est un phénomène qui traduit le sentiment de ne pas être « malade », renforcé par la haine et la stigmatisation des fumeurs, ces « imbéciles qui n'ont qu'à pas fumer ». De nombreux acteurs de la lutte contre le tabac ont insufflé à l'opinion publique que seule la volonté est une porte de sortie « honorable », quitte à provoquer d'énormes souffrances et de nombreux échecs.

Se libérer sans complexes

Le vapotage apporte ainsi une réponse totalement inédite. Ni tabac, ni médicament, c'est une alternative qui évite de passer par la case « malade » tout en bénéficiant d'un outil aux performances exceptionnelles. Cela explique son succès, porté essentiellement par le bouche à oreille, car en France, la loi interdit toute publicité et même « propagande » pour le vapotage.

* Publication BEH du 29/05/2018 : www.iurls.net/beh

PRATIQUE

Quel est le bon moment pour changer de résistance ?

C'est une question qui revient en permanence lorsque l'on démarre la vape, et malheureusement il n'y a pas de réponse absolument précise. Quand une batterie est déchargée, ça ne marche plus, c'est simple. Pour la résistance, c'est plus compliqué, il faut être attentif à un faisceau d'indices. Le signal le plus important, c'est le goût. Si votre atomiseur est bien rempli en liquide et que vous avez une sensation « âcre » ou amère, votre résistance est en fin de vie. Elle a dû s'encrasser et vous risquez de produire des composés dangereux. De moins en moins de vapeur, des fuites ou un atomiseur qui « glougloute » ? Ça peut aussi être une alerte sur l'état de votre résistance. La composition de votre liquide et la puissance à laquelle vous vapez ont un rôle majeur sur sa durée de vie… Au moindre doute, changez la résistance !

MATÉRIEL

Le boom du format « pod ». Bien ou bien ?

Depuis quelques années, les mini ecig ou « cigalike » étaient tombées en désuétude, pas assez de puissance, peu d'autonomie, capsules scellées et propriétaires. Pourtant, depuis quelques mois, le format « pod » rencontre un succès grandissant auprès du grand public. Avantages ou inconvénients :
BIEN : pas plus grands qu'un crayon, les pods sont ultra légers et faciles à utiliser. La vape est tout à fait agréable avec même certains modèles qui se déclenchent automatiquement sans bouton, simplement en aspirant. Avec un dosage maximum (souvent en sels de nicotine), on peut tenir un bon moment. Certains pods sont rechargeables, mais sur les modèles scellés destinés à un seul usage, fini les remplissages et le liquide sur les doigts.
OU BIEN : l'autonomie reste un point faible et les modèles très simples n'indiquent pas la charge, on peut facilement tomber en panne. Le prix peut aussi être un frein avec la consommation de nombreux pods qui ne contiennent que 1 ou 2 ml de liquide. C'est aussi un problème pour l'environnement avec la création de beaucoup de déchets composites.

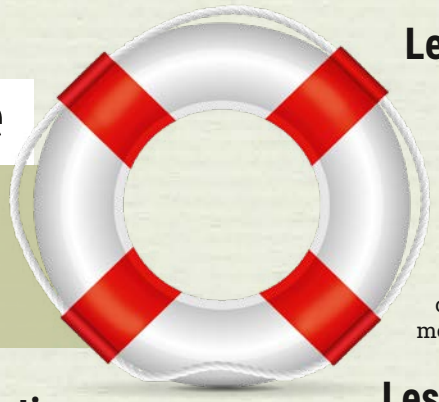
TROMPERIE

Attention : le tabac chauffé, ça n'a rien à voir avec la vape !

Depuis quelques années, l'industrie du tabac investit des milliards pour populariser et commercialiser le tabac chauffé. Ils tentent de surfer sur le succès de la vape, en parlant de réduction des risques et « d'objets électroniques » qui font de la vapeur. Même s'il y a probablement réduction des risques, c'est un amalgame trompeur pour les consommateurs. Le vapotage n'a rien à voir avec le tabac, il n'y en a pas. Avec le tabac chauffé, on conserve le goût du tabac mais avec un apport en nicotine pas plus performant que le vapotage. Ce qui peut donc faciliter la rechute dans la cigarette fumée. Avec la vape, on quitte complètement le goût de cramé de la cigarette en prenant plaisir avec de nouvelles saveurs et c'est un véritable rempart pour ne pas retomber dans le tabagisme.

Auto-support : Entraide et partage

La vape est arrivée sans que personne ne s'y attende. Les fumeurs s'en sont emparés et son essor a été très rapide…



La magie d'Internet ! Au départ, la vape n'a intéressé que quelques « geek » curieux et téméraires qui ont commencé à acheter et bricoler les premières « cigarettes électroniques » venues de Chine. Forums, vidéos, blogs… tout était bon pour partager et échanger de l'information. Il s'agissait de répandre la bonne nouvelle, « on a trouvé un truc formidable qui permet d'arrêter de fumer ! ». Et puis, comprendre comment ça marche, acheter les meilleurs matériels, se donner les combines pour bricoler et améliorer les performances.

Cet esprit d'entraide est intrinsèquement lié au vapotage et il perdure encore aujourd'hui pour plusieurs raisons. D'abord question pratique ; matériel, liquide, gestion de la nicotine, chemin vers le sevrage… Vapoter est loin d'être aussi simple que fumer ! Il y a aussi toutes les questions concernant la santé et le climat anxiogène qui règne autour de la vape : frilosité des autorités de santé, controverses et fake news, défiance des intérêts économiques et idéologiques du système tabac (et anti-tabac)…

L'auto-support, l'aide par les pairs vapoteurs ex-fumeurs, est donc un phénomène majeur dans la vape. C'est même exemplaire car on retrouve cet état d'esprit partout dans l'écosystème de la vape, entre consommateurs, avec les professionnels et même avec certains acteurs de santé.

Les boutiques de vape spécialisées

La plupart des commerçants qui ont ouvert une boutique sont d'anciens fumeurs qui ont arrêté grâce à la vape. Ils ont donc l'expérience qui permet d'échanger et expliquer les bonnes pratiques pour démarrer. Le conseil en boutique est primordial pour choisir le bon matériel et les liquides adaptés, notamment sur le taux de nicotine.

Selon une étude anglaise (Université East Anglia) les commerçants sérieux qui ont une approche solide pour les débutants jouent un rôle prépondérant pour les fumeurs qui ne souhaitent pas entrer dans un parcours de santé classique mais qui ont quand même besoin d'un bon accompagnement.

Les réseaux sociaux

Le **forum-ecigarette.com** regroupe plus de 90 000 membres. Passionnés et débutants s'y retrouvent pour échanger sur toutes les questions liées au vapotage. Plus « intime », il y a aussi le forum **ecigarette-public.com**. Par ailleurs, il existe sur Facebook de très nombreux groupes de passionnés, impossible de tous les citer, mais on les retrouve facilement avec la recherche par mot-clef.

Les « reviewers » vidéos

Très faciles à trouver aussi, principalement sur Youtube, de nombreux vapoteurs passionnés ont ouvert des chaînes vidéos. Ils testent les matériels en les décortiquant de A à Z, donnent leur avis et de nombreux conseils d'utilisation. Très pratique lorsqu'on hésite sur un nouvel achat ou pour une mise en route dans les meilleures conditions.

Les groupes d'auto-support pour arrêter de fumer

C'est aussi sur Facebook, dans le cadre de groupes accessibles à tous, mais « fermés » pour préserver l'intimité des échanges. L'aide à l'arrêt du tabac est l'objectif affiché, par des « pairs » anciens fumeurs, et parfois des spécialistes professionnels de santé.

JE NE FUME PLUS ! C'est le plus grand groupe d'entraide en France, et il s'est mué en association début 2018. JNFP ! accueille plus de 13 000 membres. La vape y est très populaire, mais ce n'est pas exclusif. Les fumeurs bénéficient d'un accompagnement quels que soient leurs choix pour sortir du tabagisme avec des conseils avisés sur toutes les méthodes.

VAPE INFO SERVICE. En 2017, pour le Mois Sans Tabac, **Santé Publique France** a créé des groupes thématiques sur Facebook. Celui dédié à la vape a été confié en gestion à des vapoteurs expérimentés. À la fermeture au 1er décembre, les membres et animateurs ont décidé de pérenniser l'expérience en créant **VAPE INFO SERVICE,** groupe spécialisé sur l'auto-support avec le vapotage. 7j/7 et presque 24h/24, il y a toujours du monde pour conseiller et motiver avec bienveillance afin d'aider les fumeurs qui souhaitent arrêter en essayant la vape. En 2018, pour le Mois Sans Tabac, Santé Publique France soutient financièrement le groupe.

Osez les saveurs : le jeu des sept familles

Claire DIXSAUT

Claire vient de publier son deuxième roman policier gastronomique : *92 % Chocolat*, aux Éditions La Maison. Elle écrit des ouvrages sur la cuisine au cinéma et des guides de voyages gourmands.

Vous, c'est arôme tabac. Un point c'est tout, fermez le ban. Mais dans le même temps, vous n'êtes pas vraiment amoureux de votre liquide actuel.

Et si vous jetiez un œil dans le flacon des voisins, juste pour vous assurer que vous avez fait le bon choix ?

❶ **LA FAMILLE DES GOÛTS TABAC** | Le fils aîné : Saviez-vous qu'il y a au moins deux façons distinctes d'obtenir un goût tabac ? La première est classique : un cocktail d'arômes produira votre « RY4 » ou votre « mélange pour la pipe ». Qui n'aura qu'un très lointain rapport avec vos souvenirs de fumeur. Le cousin geek : Connaissez-vous la famille des macérats ? On les extrait des feuilles de l'arbre à Nicot. Les goûts en sont infiniment plus authentiques. Mais les macérats exigent savoir-faire et garanties sanitaires. Demandez les bonnes marques françaises.

❷ **LA FAMILLE GOURMANDS** | Les oncles d'Amérique : Les recettes made in USA sont souvent riches en sucre. Crème anglaise, cheesecakes et brûlées, fruits cuits au bourbon sont idéaux pour calmer les fringales. La grand-mère : Le goût, c'est la mémoire. Il suffit parfois d'un clafoutis aux cerises, d'une crêpe au sucre ou d'une corne de gazelle pour retomber en enfance. Belles et rebelles : Saviez-vous qu'il existe des liquides au houblon, au pain, aux céréales ? Peu sucrées, puissantes et originales, ces compositions rock ne laissent jamais indifférent.

❸ **LES FRUITÉES** | Les célibataires : Une fraise toute nue. Une pêche juteuse. Une barquette de myrtilles des Alpes. Le plaisir, c'est parfois simple comme un fruit en solo. Il faut en essayer plusieurs avant de trouver sa framboise, mûre et sucrée, acidulée comme on aime. Mais on y revient toujours. Les familles recomposées : Découvrez les mariages d'amour. De la classique fraise-orange au subtil poire-pamplemousse en passant par la régionale prune-mirabelle, les cocktails de fruits n'ont pas fini de vous réjouir.

❹ **LES MENTHES** | Les grandes filles : Elles s'appellent Blanche ou Poivrée, Verte ou Glaciale. Elles sont douces comme la brise de printemps ou punchy comme un ours blanc mal léché. Les correspondants asiatiques : Jetez absolument un œil aux productions inspirées des Philippines ou de Malaisie. Mangue fraîche, ananas glacé, goyave givrée : l'autre pays du menthol.

❺ **LES BOISSONS** | On trouve de tout dans cette famille. Des arabicas grand cru et des thés premier choix. Du rhum arrangé et du whisky irlandais. Des pina coladas, des mojitos, du champagne. Goûtez cette verveine si féminine ou ce whisky du Tennessee.

❻ **LES FLEURIS** | Improbables. Et pourtant, entre les mains de créateurs inspirés, la fleur d'oranger, la violette, l'hibiscus élèvent votre flacon jusqu'à des hauteurs insoupçonnées.

❼ **LES RECETTES SIGNATURE** | Vous pensiez avoir fait le tour ? Mais ce n'était que le début. Une foule de recettes créatives vous attend. Elles traversent les frontières, mêlant fruits et pâtisseries, épices et aromates. Passer à côté d'une telle profusion de saveurs ? Rien ne le justifie. Alors osez, Joséphine !

Nicotine : la différence entre addiction et dépendance

Jacques Le Houezec
Conseiller en santé publique et dépendance au tabac
Blog : http://jlhamzer.over-blog.com/

« Je ne veux pas arrêter une addiction pour tomber dans une autre ! »

C'est souvent la réflexion des fumeurs lorsqu'on leur propose d'arrêter de fumer avec de la nicotine de substitution, qu'elle soit sous forme de patchs, gommes ou vape. Tout ça, c'est à cause de la peur de la nicotine engendrée par une diabolisation de plus de 30 ans dans toutes les campagnes anti-tabac. Et pourtant la nicotine est justement l'outil nécessaire pour arrêter de fumer sans souffrir du manque, il suffit de savoir s'en servir (voir VAPYOU N°4).

La différence…

L'addiction est une dépendance qui crée des conséquences néfastes pour l'individu et son entourage. La dépendance n'est pas forcément nocive (café, chocolat, téléphone portable…).

La cigarette est une addiction

La fumée de cigarette apporte la nicotine jusqu'au cerveau de façon très rapide (une dizaine de secondes), car elle pénètre l'organisme par la voie la plus efficace. L'inhalation d'une substance permet une absorption plus rapide qu'une intraveineuse (ex : le crack est plus addictif que la cocaïne prisée ou injectée). Dans la fumée de tabac, la nicotine est transportée par les gouttelettes de goudron, et ce véhicule est plus rapide que la vapeur de propylène glycol et glycérine. Par ailleurs, il existe aussi dans la fumée des substances renforçant les effets de la nicotine (acétaldéhyde d'une part et harmane et norharmane de l'autre qui ont un effet représentant 40 % d'un traitement antidépresseur pharmaceutique) qui sont absentes de la vapeur, et bien sûr des substituts nicotiniques. Enfin il faut savoir que la fumée secondaire (celle qui s'échappe de la cigarette lorsqu'on ne tire pas dessus) est plus nocive que celle que le fumeur inhale (car la combustion est encore moins complète à température plus faible), d'où les problèmes liés au tabagisme passif.

La vape n'est qu'une dépendance

Si la cigarette est une Ferrari, la vape est une 2CV ! Ce que l'on obtient en 5 minutes avec une cigarette, il faut vaper 30 à 45 minutes pour l'obtenir avec la vape. D'où la nécessité de vaper plus régulièrement au cours de la journée que l'on ne fait avec les cigarettes, mais en faisant moins de bouffées à chaque fois. D'où aussi la difficulté d'éliminer la première cigarette du matin avec la vape, car il faut plus de temps pour être rassasié en nicotine (voir VAPYOU N°5 et 7). On observe aussi qu'avec le temps tous les vapoteurs ont tendance à baisser leur taux de nicotine, signe que la dépendance est moins forte. Mais attention de ne pas aller trop vite ! C'est votre corps qui décidera, pas vous.

Une dépendance est plus facile à arrêter si on le souhaite

Certains ex-fumeurs souhaiteront arrêter aussi la nicotine, car ils s'estiment plus libres ainsi. C'est un choix respectable, mais n'oubliez pas que vous avez fonctionné pendant de nombreuses années avec le soutien stimulant de la nicotine. Donc, n'allez pas trop vite quand même, n'oubliez pas qu'un sevrage tabagique c'est au moins un an !

Une dépendance n'est pas forcément nocive

D'autres choisiront de continuer à vaper, même avec moins de nicotine, ou pas, pour la stimulation (elle est du même ordre qu'avec le café ou le thé) ou parce qu'ils aiment le plaisir apporté par la nicotine. Baisser à tout prix son taux de nicotine n'est pas une vertu ! Il est à mon avis préférable de vaper raisonnablement avec un taux de nicotine élevé (et le matériel adéquat), plutôt que de vaper des dizaines de millilitres par jour en sous-dosage. Et pour votre entourage, pas d'inquiétude, le vapotage passif est insignifiant (cela a été clairement démontré par plusieurs études. Voir page 4).

Fuites, glou-glou et dry-hit…

C'était si simple de fumer ! Avec la vape, il y a parfois quelques petits désagréments…

Nous sommes en 2018, dix ans que la vape grand public existe, vous trouverez donc facilement, et à prix très raisonnable, un matériel avec lequel vous n'aurez aucun problème. Le cas échéant, généralement tout s'explique…

Puissance et liquides

Fut un temps, à cause des fuites, le meilleur ami du vapoteur était le rouleau de PQ ! Dans tout atomiseur, le principe est le même, il s'agit de trouver un équilibre entre l'alimentation du liquide et le chauffage pour la création de vapeur. Un mauvais réglage de puissance est souvent l'origine de fuites ou de « glou-glou » (des petites bulles d'air dans le liquide). Le vapoteur aspire trop fort au regard de la puissance (trop faible) et cela conduit à un phénomène de débordement, le liquide n'est pas totalement vaporisé. Le « glou-glou » est un signe annonciateur de fuites…

Dry-hit

A contrario, une puissance trop forte, mal adaptée à la résistance peut créer un phénomène de « dry-hit ». C'est une sensation très désagréable qui arrache la gorge et avec un goût très amer, provoqué par la production d'acroléine, un composé dangereux qui ne se crée qu'en cas de surchauffe.
Ce phénomène peut également arriver si vous avez mal imbibé la résistance ou si vous avez oublié de recharger votre atomiseur en liquide.

mg/ml ?

À quelle quantité de nicotine vapez-vous réellement ? Faut-il se fier au taux ?

Quand descendre son taux de nicotine ? À quel taux commencer ? Pour rappel, le « taux » : c'est une proportion. En clair, dans une fiole de 10 ml à un taux de 20 mg/ml, vous avez 200 mg de nicotine.

La bonne dose

Le fumeur (et le vapoteur) recherche en permanence sa dose de nicotine. Il a besoin d'une certaine quantité pour se satisfaire. En vapotant la nicotine, cela évite d'avoir envie de fumer des cigarettes. Encore faut-il en prendre suffisamment… Mais il est parfois difficile de convaincre les nouveaux vapoteurs de prendre les taux les plus élevés de nicotine. Pourquoi ce conseil ? Simplement pour atteindre plus rapidement la bonne dose ! Celle qui permettra de se « rassasier ».

Autotitration

Notre cerveau a besoin de sa « dose », donc on va la chercher inconsciemment. C'est le phénomène d'autotitration. Ainsi les fumeurs de cigarettes « light » absorbent beaucoup plus de goudrons car ils aspirent plus fort pour trouver la même quantité de nicotine. Et c'est pareil avec la vape, il faudra vaporer plus de 30 ml de liquide à un taux de 6 mg/ml pour consommer la même quantité qu'avec 10 ml d'un liquide dosé à 20.

Leurre

Lorsque vous démarrez, partir trop bas peut rendre plus difficile votre période de sevrage. Baisser son taux de nicotine ne veut pas dire que vous en consommerez moins. Mais avec l'expérience, ça peut devenir une question de confort de vape ou de saveur, car la nicotine agit sur le goût.

VAPORAMA !

Philippe Poirson,
usager expert, blogueur et lanceur d'alerte, vous propose une vue sur la vape dans le monde.

Retrouvez Philippe Poirson sur son blog :
https://vapolitique.blogspot.fr/

En Islande, la vape fait chuter le tabagisme de 40 % en trois ans

Depuis 2014, plus de 10 000 Islandais ont troqué leur cigarette pour vapoter exclusivement. Provoquant une chute de près de 40 % du tabagisme sur l'île. Sur les 22 000 fumeurs restants, 10 000 vapotent aussi selon les données officielles. En dix ans, les ventes de cigarettes ont ainsi été divisées de moitié. Avec des ventes multipliées par quatre depuis 2001, le Snus, le tabac oral suédois à nitrosamines réduites, a aussi sa part dans ce recul. Concernant le vapotage, une nouvelle loi spécifique entrera en vigueur en février prochain, limitant le taux de nicotine à 20 mg/ml mais autorisant sa publicité et l'usage dans les lieux publics. Pointe amère, une taxe de 0,9 % sera prélevée sur ses ventes pour la lutte anti-tabac.

Tunisie : le monopole ne distribue rien

Depuis un décret en 2014, la Régie Nationale du Tabac et des Allumettes (RNTA) a le monopole de distribution des produits de vapotage en Tunisie. Mais elle ne distribue rien. Résultat, les magasins sont en infraction en important des produits de vape. La police fait des razzias et les ferme, tandis qu'un marché noir prospère avec des prix élevés et des produits parfois douteux. Ceci alors que de plus en plus de fumeurs rejoignent les 80 000 vapoteurs estimés. En début d'année, l'association ACEAF a proposé de sortir de l'impasse avec un plan de libéralisation régulée du marché de la vape. Mais la RNTA a préféré faire la sourde oreille. Officiellement, 25 % des adultes et plus de 20 % des adolescents dès 11 ans sont fumeurs en Tunisie.

La Nouvelle-Zélande s'ouvre à la réduction des risques

Longtemps alignée sur la politique intransigeante du voisin australien, la Nouvelle-Zélande a changé de cap.
Le vapotage nicotiné est en voie de légalisation avec sa propre réglementation hors des produits du tabac, tandis que le Snus, tabac oral suédois à risque réduit, est désormais autorisé. L'échec de la prohibition de ces produits, laissant pour compte les groupes sociaux vulnérables, a convaincu les autorités d'opter pour la réduction des risques. Seulement 15 % des kiwis fument, mais ce taux monte à plus de 40 % chez les femmes maories par exemple. Les autorités visent à baisser le tabagisme à moins de 5 % d'ici 2025. En mai, un recours en justice d'une grande firme cigarettière a obtenu que le tabac chauffé soit également légalisé.

En Suisse, la fin de la prohibition

Depuis le dernier VAPYOU, le Tribunal administratif fédéral a cassé la prohibition fédérale de vente des liquides nicotinés. Le jugement précise que l'administration suisse a commis une « faute grave » avec cette interdiction arbitraire. Les liquides nicotinés sont désormais légalement en vente, même si certains points, comme le taux de nicotine autorisé et l'âge autorisé, sont encore sujets à polémique.

Pas mieux, voire pire que la cigarette fumée ? On ne sait pas ce qu'il y a dedans ! Pas de recul ! Que sait-on vraiment sur le vapotage ?

Nathalie Dunand

Présidente de l'association SOVAPE
et journaliste pour VAPING POST

Repas de famille, dîner entre amis, pause-café au travail, qui n'a pas entendu le pire sur la vape et ses risques présumés ou inconnus ?
« On m'a dit que... », « il paraît que...» , « on ne sait pas...» Les nouveaux vapoteurs, généralement très (trop ?) enthousiastes de parvenir à arrêter enfin la cigarette, sont très souvent pris à partie par leur entourage.

Et le doute s'entretient malheureusement avec la presse ou les réseaux sociaux. Faire peur fait vendre. De nombreuses « fake news » circulent sur le vapotage alors que les spécialistes et les données existantes sont totalement encourageantes.
Pour vous rassurer et vous aider à discuter, voici une sélection de 10 études (ou rapports) dont il est important de connaître les tenants et aboutissants pour bien maîtriser le sujet et éviter de s'énerver dans les conversations...

TOXICITÉ : LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES COMPARÉS À LA VAPE

Vape et substituts nicotiniques exposent à des niveaux de substances toxiques ou cancérigènes similaires et très faibles. Surtout bien plus faibles que la cigarette ! Par contre, en cas de double usage (cigarette et vape ou cigarette et substituts nicotiniques) la différence avec les fumeurs est beaucoup moins marquée. Des résultats rassurants pour l'auteur de cette étude « *Trois décennies de recherche sur les substituts nicotiniques n'ont pas montré de problèmes de santé significatifs à long terme* ».
Shahab, L., et al. (2017). Nicotine, Carcinogen, and Toxin Exposure in Long-Term E-Cigarette and Nicotine Replacement Therapy Users. Annals of Internal Medicine. DOI: 10.7326/M16-1107

VAPOTER EST AU MOINS 95 % MOINS NOCIF QUE FUMER

« Vapoter est 95 % moins dangereux pour la santé que fumer (...) et aide la plupart des fumeurs à arrêter la cigarette », cette déclaration lâchée au milieu de l'été 2015 par le Public Health England a fait l'effet d'une bombe. Elle s'appuie sur les conclusions d'un rapport piloté par 6 experts d'envergure internationale compilant plus de 180 études. Ce rapport a consacré la vape comme une révolution de santé publique « *capable de sauver la vie de milliers de fumeurs* ». En Angleterre, le déclin du tabagisme s'accélère.
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/457102/Ecigarettes_an_evidence_update_A_report_commissioned_by_Public_Health_England_FINAL.pdf | http://www.iurls.net/vap1

LE VAPOTAGE PASSIF, ÇA N'EXISTE PAS !

L'Institut national pour la santé et la sécurité au travail américain (NIOSH) a conduit des mesures de l'air dans des conditions extrêmes d'un magasin de vape spécialisé. Les concentrations des substances potentiellement problématiques se sont révélées soit indétectables soit inférieures aux niveaux d'exposition limite. Les concentrations de formaldéhyde et d'acétaldéhyde étaient semblables à celles observées dans les maisons américaines typiques.
https://www.cdc.gov/niosh/hhe/reports/pdfs/2015-0107- 3279.pdf
http://www.iurls.net/vap2

#FAKESCIENCE : SOURIS, VAPE ET CANCER

Dix souris ont vu leur ADN endommagé après avoir été exposées pendant douze semaines à une vapeur nicotinée équivalente à dix années de vapotage humain. Peut-on en conclure un risque accru de cancer chez l'homme ? Pour nombre d'experts la réponse est NON : elles ont été soumises à des doses de nicotine toxiques voire létales, à des aldéhydes par surchauffe et l'espèce choisie pour les souris développe spontanément des tumeurs ! Les mesures extrêmement élevées de toxiques sont à l'opposé de mesures réalisées par des études antérieures.
https://www.parismatch.com/Actu/Sante/La-cigarette-electronique-plus-nocive-qu-il-n-y-parait-la-fake-news-qui-peut-tuer-1449653 | http://www.iurls.net/vap3

10 FOIS PLUS DE CHANCES D'ARRÊTER DE FUMER

Une enquête de l'association SOVAPE menée auprès des membres du groupe Facebook Les Vapoteurs #MoisSansTabac 2017 à leur arrivée et cinq mois plus tard, a montré qu'avec la vape et un bon accompagnement, il y a dix fois plus de chances d'arrêter de fumer que sans rien. Le vapotage combiné à une entraide en ligne organisée par des pairs, s'est révélé très performant pour renforcer et entretenir la motivation, répondre aux questions pratiques sur les matériels et les liquides, lever les craintes vis-à-vis du vapotage et gérer la nicotine.
https://www.sovape.fr/wp-content/uploads/2018/05/SOVAPE-Rapport-VapoteursMoisSansTabac2017-w.pdf
http://www.iurls.net/vap4

UN RISQUE DE CANCER 50 000 FOIS MOINS ÉLEVÉ

Vapoter expose cent fois plus aux microparticules que fumer, certes, mais lesquelles ? Les attaques récurrentes omettent la nature des particules, c'est pourtant une question clé. En introduisant ce paramètre, une étude italienne a démontré que le vapotage entraîne une réduction majeure de l'excès de risque de cancer, 50 000 fois inférieur à celui du tabagisme, la quantité des microparticules problématiques est inférieure aux limites établies par l'OMS et par l'EPA, l'Agence américaine de protection de l'environnement.
Mauro Scungio, Luca Stabile, Giorgio Buonanno. Measurements of electronic cigarette-generated particles for the evaluation of lung cancer risk of active and passive users. Journal of Aerosol Science. doi.org/10.1016/j.jaerosci.2017.10.006

LES VAPOTEURS DETECTENT PAR EUX-MÊMES LE FORMALDÉHYDE

En affirmant qu'elle pouvait être jusqu'à 15 fois plus cancérigène que le tabac, une équipe de chercheurs américains avaient jeté en 2015 la suspicion sur la cigarette électronique. Le docteur Farsalinos a répliqué l'expérimentation et démontré deux ans plus tard que les conditions extrêmes conduisant à la formation importante de formaldéhyde ne sont pas supportables par les utilisateurs. Vapoter n'est possible que dans la tranche de puissance où ces émissions sont négligeables.
K. Farsalinos et al. E-cigarettes emit very high formaldehyde levels only in conditions that are aversive to users: A replication study under verified realistic use conditions, Food and Chemical Toxicology, https://doi.org/10.1016/j.fct.2017.08.044
http://www.iurls.net/vap6

PAS D'INQUIÉTUDE SUR LE LONG TERME, À CONFIRMER.

Pendant trois ans et demi, le Pr Polosa a suivi neuf jeunes adultes vapoteurs quotidiens sans passé tabagique. Résultat de leurs analyses : RIEN. Les examens n'ont décelé aucune altération ni diminution des fonctions respiratoires. Il n'a pas observé de modification de la tension artérielle ou de la fréquence cardiaque. Ces résultats positifs demandent à être confirmés par une étude de plus grande ampleur pour être statistiquement significatifs.
https://www.nature.com/articles/s41598-017-14043-2
http://www.iurls.net/vap7

10 ÉTUDES / RAPPORTS ESSENTIELS SUR LE VAPOTAGE

LA PASSERELLE VERS LA SORTIE DU TABAGISME

Si un jeune non-fumeur vapote, fumera-t-il plus tard ? C'est l'une des principales craintes des responsables de santé publique. Aucune donnée, nulle part dans le monde, n'étaye cette hypothèse. Au contraire, on constate que parallèlement à l'expérimentation de la vape, le tabagisme recule. L'enquête annuelle Paris Sans Tabac montre, selon le Pr Dautzenberg, que la vape ringardise le tabac chez les jeunes. Même constat côté anglais.

DIACÉTYLE : LA VAPE EST-ELLE UNE USINE DE POP CORN ?

La « maladie du pop-corn », la bronchiolite oblitérante, revient régulièrement sur la scène de la vape. Ce trouble respiratoire, rare, invalidant et potentiellement mortel a été relié à des environnements chargés en diacétyle, comme celui des usines de pop-corn. Si cette substance a pu être détectée dans certains e-liquides, elle l'a été dans des concentrations de 100 à 1 000 fois inférieures à celles de la fumée de cigarette, qui n'a pourtant jamais été accusée de provoquer cette maladie. En France, la norme AFNOR garantit l'absence de diacétyle.

Leio (Stef M.)

Auteur du blog Leio Vape
consacré aux dessins et images d'humour Vape : https://leiovape.wordpress.com

POUR VOUS INFORMER

La vape avance à la vitesse de la lumière, et malheureusement en France les autorités ont du mal à suivre le rythme. Contrairement à d'autres pays plus réactifs, les rapports officiels (HAS, HCSP...) n'ont pas été mis à jour depuis plusieurs années.
Pour trouver des informations récentes, il existe des associations qui font un travail de veille et de renseignement très sérieux, en relation avec tous les experts français et internationaux, et avec une profondeur de vue issue de leur expérience « consommateur », donc premiers concernés par leur santé et celles des autres.

Aiduce
Association Indépendante Des Utilisateurs de Cigarette Électronique

Forte de plus de 2 000 membres, l'AIDUCE est une association de consommateurs qui œuvre pour défendre les droits des vapoteurs. Elle assure une veille sur toutes les questions du vapotage et n'hésite pas à intervenir dans les médias et auprès des autorités pour assurer au public une information honnête et constructive sur le vapotage. L'AIDUCE participe à l'élaboration des normes AFNOR. Pour soutenir l'association, vous pouvez adhérer - 10 € par an - Web : **www.aiduce.org**

#sovape

Créée à la suite du 1er Sommet de la Vape en 2016, SOVAPE est une association qui milite pour la réduction des risques et pour le dialogue entre toutes les parties prenantes autour du vapotage et sur la lutte contre le tabagisme dans le cadre des politiques de santé publique. Pour aider SOVAPE, vous pouvez donner librement. Web : **www.sovape.fr**

La vape du cœur

Acteur « de terrain » la VAPE DU CŒUR s'est fondée sur le principe de donner son matériel inutilisé, mais en bon état, aux plus démunis. Au fil du temps, l'association a gagné la reconnaissance de très nombreux partenaires, notamment des hôpitaux ou des centres d'aide aux populations en difficulté. Les bénévoles de la VAPE DU CŒUR interviennent alors pour distribuer du matériel et pour informer sur les bonnes pratiques. Pour aider l'association, le don est libre (avec réduction d'impôt) : **www.lavapeducoeur.fr**

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.

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 - 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 : Philippe Arvers, Claire Dixsaut, Jacques Le Houezec, Philippe Poirson, Nathalie Dunand et Sébastien Béziau. Dessins : Leio (Stef M.). Relecture scientifique : Jacques Le Houezec. Crédits photographiques : © Fotolia, Eric Bonnier. Dépôt légal octobre 2018. N° ISSN : 2431-0697. Ce document est la version numérique .pdf librement téléchargeable sur www.vapyou.com.