

Publication indépendante écrite et réalisée par des vapoteurs 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 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

57 % des vapoteurs interrogés ont déjà été renvoyés dans une zone pour les fumeurs.

Est-ce qu'on vous a déjà demandé d'aller vapoter dans une zone fumeurs ? À cette question posée sur la page Facebook de VAPYOU, plus d'un vapoteur sur deux a répondu oui. Alors que la réglementation n'impose pas du tout les mêmes restrictions au vapotage et à la fumée, l'amalgame persiste au mépris de la santé des vapoteurs, devenus non-fumeurs. En effet, lorsqu'on vous impose d'aller vapoter dans un espace réservé aux fumeurs, vous vous retrouvez de facto exposé à la tentation de refumer, mais aussi et surtout au tabagisme passif. Vous devez donc absolument éviter d'y aller et demander une autre solution où vous pouvez vapoter sans vous exposer au danger. Pour rappel, hormis les transports collectifs fermés, les établissements recevant des mineurs, et les lieux collectifs avec postes de travail, le vapotage n'est pas interdit dans les lieux publics (décret N°2017-633 du 25 avril 2017). Toute autre interdiction doit être établie dans le règlement intérieur de l'établissement. Faites valoir votre droit à ne pas être exposé au tabagisme passif, il y a toujours des solutions...

Que de souvenirs !

Mon premier souvenir, c'était cette vidéo sur YouTube dans laquelle un blogueur expliquait qu'il essayait une cigarette électronique, que c'était fun, et que depuis une semaine qu'il vapotait il n'avait pas retouché à son paquet de cigarette... Ce fut une révélation. En tant que tabacologue, je n'avais jamais vu un tel potentiel dans une solution de sevrage. Je me suis rapidement renseigné sur ce nouveau produit. L'invention de Hon Lik était géniale de simplicité : il avait repris l'idée des canons à fumée utilisés si couramment dans les spectacles. Dans ces appareils, des bouteilles de propylène glycol sont chauffées pour produire de la vapeur, qui est alors poussée sur scène par des ventilateurs. Il avait donc conçu un canon à fumée miniature et remplacé le ventilateur par les poumons ! Il avait ajouté un peu de nicotine et des arômes dans le liquide et le tour était joué !

Simple, mais révolutionnaire, car ce qui allait faire son succès, c'était que les fumeurs allaient échanger leur tabagisme contre un nouveau plaisir. Arrêter avec plaisir, c'est quand même un autre programme que de se

battre contre le manque, avec le peu de résultats que l'on sait ! Cela constituait une nouvelle voie au service des tabacologues et la vape est devenue aujourd'hui la première solution de sevrage tabagique, associée aux patchs si besoin.

Nouveau médicament ? Non !

J'étais si convaincu que le plaisir était essentiel au succès de la vape dans le sevrage du tabac, que j'ai tout de suite compris le danger que représentait le projet européen de faire de la vape un médicament. Les procédures imposées à l'industrie pharmaceutique sont si lourdes, que cela aurait complètement limité le nombre de modèles et d'arômes et donc, paradoxalement, le nombre de vies sauvées. Je me suis alors littéralement battu pour convaincre 100 confrères de renom pour cosigner un appel publié par le Parisien et le Figaro Magazine.

Le parlement nous a écoutés et n'a pas voté ce projet. C'est ma plus belle victoire d'activiste pour la santé et j'ai été largement soutenu par mes amis de l'Aiduce. Qu'ils en soient remerciés !

Vapotage, 10 ans déjà !

Dr Philippe PRESLES
médecin, tabacologue,
psychothérapeute.



Cela fait 10 ans, déjà, et pourtant que d'années de vies gagnées ensemble grâce à la vape !

Cet épisode a fait de moi un expert de la vape, souvent invité sur les plateaux TV et dans les congrès. Mon meilleur souvenir restera mon passage dans le film de Jan Kounen, « Vape Wave » (à revoir ! Jan ne m'a pas loupé, dans un passage sur la dépendance...). En tant qu'expert, j'ai été pendant 5 ans avec mes collègues de SOS Addictions au front des fake news lancées tous les 3 mois par l'industrie du tabac. Ce fut usant et je dois rendre hommage à Brice Lepoutre, premier président de l'Aiduce, pour son art de mobiliser les troupes, dont je faisais maintenant partie. Puis ce fut la grande joie de voir Public England publier en 2016 le rapport « Nicotine without smoke » du Royal College of Physicians. La vape et la réduction des risques gagnaient enfin leurs lettres de noblesse.

Il nous reste le dernier combat, celui de la reconnaissance par l'OMS de la vape. C'est essentiel pour sauver de nombreux fumeurs à travers le monde et en finir une fois pour toute avec le tabagisme. Je forme le vœu que grâce à vous tous, ce sera fait avant les Jeux Olympiques de Paris. Alors, ne lâchez rien et vapotez heureux !

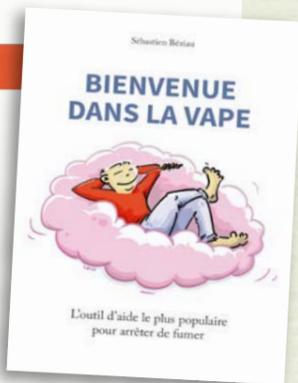
LIVRE

Bienvenue dans la vape

En quelques années, la vape est devenue l'outil d'aide le plus populaire pour tenter d'arrêter de fumer.

Pourtant elle suscite encore de nombreuses questions, appréhensions et fantasmes. Son usage peut parfois aussi être mal compris : rôle de la nicotine, confusion entre les symptômes du sevrage et la pratique de la vape, différence entre une addiction et une dépendance... Facile et rapide à lire, ce petit livre au format pocket (80 pages) n'est pas une méthode ni un protocole, c'est un message et un partage d'expérience. Il s'adresse à tous ceux qui veulent en savoir plus sur la vape et ses bonnes pratiques afin d'en faire un bon usage pour viser l'arrêt de la cigarette : fumeurs, néo-vapoteurs, aidants, mais aussi l'entourage parfois incrédule face à ce nouveau « gadget » qui n'est pas une cigarette, mais qui y ressemble tant. On y trouve de nombreux conseils pour bien démarrer (pratique, matériel, nicotine) et pour éviter les erreurs les plus courantes qui pourraient conduire à l'échec.

Liste des points de vente : www.vapyou.com



La Nouvelle-Zélande lance une communication pour informer la population sur le vapotage...

SANTÉ PUBLIQUE

La vérité sur la vape

Vapoter n'est peut-être pas inoffensif, mais c'est beaucoup moins dangereux que fumer et c'est un très bon outil pour vous aider à arrêter.

En quelques années, la Nouvelle-Zélande a complètement modifié son regard sur le vapotage. Face aux faits, les autorités de santé du pays encouragent désormais les fumeurs à essayer le vapotage pour arrêter de fumer. C'est un changement de situation incroyable et inattendu car

jusqu'en 2018, la vente de e-liquides avec nicotine était complètement prohibée chez les « kiwis ». Il n'y avait que le marché noir pour s'en procurer.

Une prise de conscience rapide et courageuse

La Nouvelle-Zélande s'est fixé pour objectif de réduire à 5 % maximum le tabagisme à l'horizon 2025. Autant dire demain. Comme partout, l'arrivée du vapotage a surpris et effrayé, mais les autorités de santé, aidées par des chercheurs et des militants de la réduction des risques, ont rapidement admis que le vapotage est une

formidable opportunité de santé publique. Pragmatiques, ils se sont appuyés sur les vastes connaissances désormais disponibles et qui font consensus général, médical et scientifique.

Un message du ministère de la Santé !

En Nouvelle-Zélande, c'est donc le ministère de la Santé qui publie un site Internet* pour « dire la vérité sur le vapotage ». Cette initiative officielle avec des messages clairs et honnêtes serait bienvenue en France.

* Le site VAPING FACT est en anglais mais très simple d'accès et très pratique : www.vapingfacts.health.nz

MOIS SANS TABAC

Un évènement inspiré par les Anglais

En Angleterre, il y a moitié moins de fumeurs qu'en France. Le vapotage est considéré par les autorités de santé comme un principe de précaution par rapport au tabagisme. Les services de santé incitent donc ouvertement les fumeurs à « switcher » vers la vape. Lors du *STOPTOBER*, l'opération qui a inspiré notre *Mois Sans Tabac*, des publicités s'adressent spécifiquement aux fumeurs qui veulent arrêter pour leur parler des solutions : vapotage, « médecine » (substituts ou médicament) et coaching (thérapies comportementales). Nous n'en sommes toujours pas là en France. Pourtant parler des « solutions » devrait être une priorité car plus de 50 % des tentatives d'arrêt se font toujours sans rien, c.-à-d. « à la volonté ». C'est un facteur d'échec à plus de 90 % et même si on finit par y arriver, cela fait perdre souvent plusieurs années à rester fumeur.

SANTÉ PUBLIQUE

Contre toute logique, le vapotage fait de plus en plus peur à la population

L'Agence Santé publique France a publié en juin dernier un rapport sur la e-cigarette. Basé sur les données du baromètre santé 2017 et sur des échanges qualitatifs avec les parties prenantes (associations, autorités de santé), l'analyse fait la lumière sur des tendances rassurantes mais aussi alarmantes. Côté positif, on constate en France que l'effet « passerelle » du vapotage au tabac chez les jeunes n'existe pas. Par ailleurs, le nombre de vapofumeurs a baissé (consommation mixte non recommandée car on fume toujours), ils sont de plus en plus nombreux à être vapoteurs exclusifs. Par contre, le point noir est sur la perception des risques. En 2017, plus de 50 % de la population pense que le vapotage est aussi, voire plus nocif que la cigarette (+ 10 % par rapport à 2014). Et les fumeurs (premiers concernés) sont encore plus nombreux à le penser, jusqu'à 70 % lorsqu'ils sont, en plus, en situation de précarité ! Cette tendance est en contradiction totale avec les connaissances scientifiques et médicales de plus en plus rassurantes. Les médias « alarmistes » sont pointés du doigt dans le rapport mais la frilosité des autorités de santé n'est pas évoquée, ce que regrette l'association SOVAPE dans ce communiqué : www.iurils.net/sovape1906

INCa

Discours clair et honnête de l'Institut National du Cancer

Il vaut mieux prévenir que guérir. Pragmatique, l'Institut National du Cancer tient depuis plusieurs années une position sans ambiguïté sur le vapotage. Sous la forme d'animations et de mini-clips diffusés très régulièrement sur les réseaux sociaux, l'organisme informe la population avec un message très simple : sans tabac, ni combustion, ni fumée, il n'y a aucun cancérigène avéré dans la cigarette électronique. Plus d'info sur le site e-cancer : www.iurils.net/inca2

Quel est le meilleur matériel de vape ?

Il n'y a pas de vape idéale. Le meilleur matériel sera celui qui vous convient.

Cela peut paraître déroutant au début tellement il existe de matériels de vape différents. Mais en réalité, c'est justement tout ce choix qui va vous permettre de trouver ce qui vous convient le mieux. Entre les types de matériels et les nombreux réglages possibles, vous allez pouvoir vous équiper totalement sur mesure. Prenez le temps de choisir et d'essayer, votre confort et votre plaisir sont essentiels.

Pour vous aiguiller, il existe trois grandes familles de matériels :



Classiques : les plus économiques

Le format le plus répandu est un kit de vape composé d'une batterie et d'un atomiseur. Celui-ci est rechargeable et contient une résistance qu'il faut changer régulièrement (voir p. 4). Le choix de l'atomiseur est important car il détermine le style de vape (serré ou aérien), il sera plus ou moins pratique au remplissage, et idéalement avec un réglage de l'airflow (arrivée d'air).

Pour le choix de la batterie, c'est une question de design et d'autonomie. Certains matériels se rechargent uniquement en USB alors que d'autres disposent d'accus amovibles. La « box » peut être très simple ou avec de très nombreux réglages.

Souvent vendus ensemble, box et atomiseurs sont interchangeables quand le pas de vis est standard (510). Avec le système rechargeable et les très nombreux matériels qui existent, ce format classique est probablement le plus économique à l'achat et surtout à l'usage.



Pods : faciles et pratiques

Minuscules, discrets et très simples d'utilisation, les pods permettent de se mettre à la vape sans avoir trop à réfléchir. Avec les cartouches scellées, il n'y a même pas de remplissage à faire, c'est ultra simple. Par contre, ce n'est pas très écologique, les variétés de liquides sont plus limitées et ça coûte plus cher. Certains fabricants proposent désormais des pods rechargeables, ce qui constitue un bon compromis pour qui n'est pas trop exigeant en réglages.

Experts : passion et nirvana

Pour les épicuriens, il y a tout un monde de matériels experts, tant sur les mods que sur les atomiseurs. On peut refaire ses résistances soi-même, ça peut être économique, mais cela permet surtout de rechercher le « sweet spot » : la vape ultime, équilibre et restitution des arômes, densité idéale de la vapeur. Pour qui s'y intéresse, c'est absolument passionnant !

Éthique et toc !

Lorsque la vape est arrivée, l'industrie du tabac n'a rien compris et de nombreux soupçons planent sur ses velléités à savonner la planche pour qu'elle ne se développe pas trop vite. Côté buralistes, on a même vu un procès à une boutique de vape spécialisée pour concurrence déloyale !



Liberté de choisir

« Les fumeurs sont libres de fumer, il ne faut pas reprocher le fléau sanitaire à ceux qui profitent du business de tabac. » Liberté, liberté chérie, qui a bon dos pour se défaire des responsabilités. En vous libérant de la cigarette, vous pouvez aussi vous libérer de tous ceux qui n'ont jamais levé le petit doigt pour vous aider. L'industrie du tabac veut « reprendre » le marché de la vape ? Mais c'est le consommateur qui décide. Pour éviter leurs produits, renseignez-vous et rendez-vous dans les boutiques de vape spécialisées tenues par des passionnés.

Dans le secret des arômes

Claire DIXSAUT

Claire écrit des ouvrages sur la cuisine au cinéma et des guides de voyages gourmands. Son dernier roman policier, *92 % Chocolat*, est paru aux Éditions La Maison.



Savez-vous goûter un liquide ? C'est tout un art. Un peu comme le vin. Plus vous l'analysez, plus vous l'appréciez. Et moins vous risquez de vous tromper en achetant une bouteille.

Détaillez d'abord les arômes de votre liquide. Comment ça, c'est une vanille toute simple ? L'un des plus grands pâtisseries du monde, au moment d'élaborer une collection toute en vanille, associa entre elles pas moins de trois vanilles différentes. Une pour la tendresse, une pour la puissance, une pour la note fleurie. Une vanille toute simple, ça n'existe pas.

Alors, comment s'y prendre ? Imaginez une pyramide.

Le secret de la pyramide

En son sommet résident les notes aromatiques les plus volatiles. Celles que vous percevez en premier, celles qui s'évaporent en premier. Elles constituent la **note de tête**. On trouve parmi elles les agrumes, certaines fleurs, des fruits et légumes délicats comme la grenade ou le concombre, mais aussi des épices subtiles, gingembre ou cardamome.

Au centre de la pyramide, des parfums plus stables. Ils complètent la première impression, ils apportent de la **rondeur en bouche**. C'est la **note de cœur**. Fruits cuits, fruits crus, crèmes et pistaches, bonbons et céréales. Et

toutes celles auxquelles on ne pense pas, de la levure de boulanger à l'eau de mer.

Les fondations de la pyramide, la **note de fond**, sont assurées par les molécules les plus larges, les moins volatiles. Les plus puissantes aussi. Elles sont boisées, musquées, ambrées, nocturnes. Elles apportent la **longueur en bouche**.

Éléphants vs. Porcelaine

Dans un liquide, on trouve aussi des **molécules qui jouent le rôle de condiments**. Comme une pincée de fleur de sel sur votre salade.

On les utilise fréquemment pour apporter un goût sucré ou une sensation de fraîcheur. Bien dosées, on les devine à peine. Mal dosées, c'est un bal d'éléphants dans un magasin de porcelaine. L'assemblage écrabouillé, les arômes aux abris.

La base, c'est la base

Si les arômes sont essentiels, la texture n'est pas à négliger. Elle est apportée par ce qu'on

appelle la « **base** » : un mélange de propylène glycol et de glycérine végétale. Le propylène donne un effet sec, la glycérine apporte du moelleux.

Et n'oublions pas la **nicotine**. Un goût âcre, vaguement poissonneux. Un bon aromaticien construira sa pyramide de façon à vous faire oublier la nicotine, quel qu'en soit le dosage.

Pomme de reinette et tarte Tatin

Enfin, lisez entre les lignes des **appellations** ronflantes ou trop sommaires. Une pomme Granny Smith à la fraîcheur acidulée, c'est différent d'une compote vanillée, d'une tarte fine à la cannelle ou d'une Tatin caramélisée. Les unes pimenteront l'été ou le petit déjeuner. Les autres adoucissent l'hiver ou la journée de travail.

Car tout l'art de la dégustation, toute la science vapologique, ne se justifie que dans un but : vous apporter du plaisir. Soyez exigeants, demandez l'idéal. Et sachez le reconnaître quand il frappe à votre porte.

À SAVOIR

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

ne contient

aucun
cancérigène avéré

TABAC

COMBUSTION

FUMÉE

Y a-t-il plusieurs sortes de nicotine ?



Jacques LE HOUZEZEC

Scientifique et tabacologue. Formations et certification pour les professionnels : www.amzer-glas.com

Cigarettes, substituts, vapotage, snus... C'est toujours la même nicotine.

Dans les formations que je délivre, je suis souvent surpris par le fait que les gens croient que la nicotine des liquides à vaper, ou celle des substituts, n'est pas la même que celle de la cigarette. Mais si ! Dans tous ces produits c'est la même nicotine qui, pour les substituts ou la vape, est extraite du tabac. C'est une molécule naturelle, ne l'oublions pas, présente dans la famille des solanacées (tomate, pomme de terre, aubergine, poivron, et même des fleurs ornementales comme le pétunia), développée par les plantes comme insecticide. Par contre dans ces produits de réduction du risque elle est purifiée, c'est de la nicotine de grade pharmaceutique : ça veut dire pure à 99,99 %. Car oui, il y a toujours quelques impuretés.

C'est la combustion le problème, pas la nicotine !

Tout végétal brûlé dégage les mêmes substances toxiques que le tabac. La combustion produit des goudrons, cause de cancers, du monoxyde de carbone (dû à une combustion incomplète) et des gaz oxydants, toxiques pour le système cardiovasculaire, et des particules fines solides à l'origine de problèmes respiratoires.

La nicotine n'est pas cancérigène. On a aussi utilisé des produits de réduction du risque depuis des millénaires sans le savoir. Le tabac chiqué ou prisé n'implique pas de combustion. En Suède, le snus est utilisé depuis des siècles et a été remis au goût du jour dans les années 1970. La Suède est du coup le pays où il y a le moins de cancers du

poumon ou de la sphère buccale. C'est aussi le pays où il y a le moins de fumeurs quotidiens (5 %).

La nicotine n'est pas absorbée de la même façon selon le mode d'utilisation

La voie la plus rapide pour une absorption efficace c'est la voie pulmonaire, qui est même plus rapide que la voie intraveineuse. C'est pour cela que l'Homme l'a consommée fumée. Mais ce n'était pas une bonne idée ! La nicotine est absorbée plus lentement si elle passe par les muqueuses, buccale (substituts oraux ou snus) ou nasale (prise), ou à travers la peau (patches), mais cela a l'avantage d'éviter le premier passage par le foie (voie digestive) qui élimine 70 % de la nicotine d'un coup. C'est pour cela qu'on ne la boit pas, et qu'il est très difficile de se suicider en avalant de la nicotine.

Les effets de la nicotine sont les mêmes quelque soit le mode d'absorption

Dans tous les cas la nicotine va rejoindre le flux sanguin, puis les organes. La voie pulmonaire fait qu'elle arrive en premier au cerveau (qui est l'organe qui nécessite le plus d'oxygène, l'oxygénation de nos organes étant le rôle premier du sang). C'est pour

cette raison que la vape est plus efficace que les substituts nicotiques, car la vapeur inhalée apporte plus vite la nicotine (mais moins vite que la fumée de tabac, où elle est transportée par les gouttelettes de goudron, plus fines que celles de la vape).

La vitesse d'absorption de la nicotine est un facteur important dans la dépendance, plus ça arrive vite plus c'est accrocheur. Mais contrairement à certaines croyances, la nicotine sous forme de sels de nicotine (qui a un pH plus acide qui facilite le passage dans la gorge), n'est pas plus vite absorbée que la nicotine classique (qui a un pH plus alcalin). En effet, il y a une solution tampon qui tapisse la surface interne des poumons. Une solution tampon neutralise immédiatement ce qui est acide ou basique (alcalin), la nicotine arrivant sur les poumons est donc immédiatement mise à pH physiologique, soit autour de pH 7. La sensation de montée plus rapide de la nicotine qu'ont certains vapoteurs habitués à vaper avec un faible taux de nicotine (3 ou 6 mg/ml, voire moins) est simplement due au fait qu'ils vapent alors avec un fort taux de nicotine (en général 20 mg/ml) auquel ils ne sont plus habitués. Cela leur permet néanmoins de réduire la quantité de liquide vapé par jour qui peut atteindre plusieurs dizaines de ml avec les faibles taux de nicotine.

Dans tous les cas, n'ayez pas peur de la nicotine, c'est elle qui vous permet d'arrêter de fumer dans le plaisir !

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://vapopolitique.blogspot.fr/>

Pour les autorités hollandaises, la vape n'est pas une alternative

Depuis ce 1^{er} juillet, tous les liquides de vapotage, y compris sans nicotine, bases ou arômes seuls, doivent être vendus en fioles de 10 ml maximum en Hollande. En conséquence, des vape-shops se reconvertissent en magasins d'ingrédients pour gâteaux afin de vendre arômes et bases en quantité non limitées. « Cela devient ridicule », témoigne Eveline Hondius, de l'association des vapoteurs Acvoda. Depuis 2016, les atomiseurs sont déjà limités à 2 ml et les vapoteurs condamnés aux espaces fumeurs. Dans ce climat, les trois-quarts des 3 % de vapoteurs sont encore fumeurs, selon les statistiques officielles. Assimilée au tabac dans l'esprit des autorités, la vape est vue comme une menace : « Il n'y a pas d'alternative, si ce n'est de tout arrêter ». Pourtant, le tabagisme stagne à 23 % depuis 2012. Ce qui n'empêche pas les autorités de promettre des Pays-Bas sans fumeur à l'horizon 2040, alors qu'elles recevront la COP 9 anti-tabac de l'OMS l'an prochain.

La Cour supérieure du Québec défend les droits fondamentaux

Le 3 mai dernier, la Cour supérieure a rendu un jugement historique, mais contesté par l'État du Québec. Le verdict reconnaît le droit d'avoir accès et d'être informé du vapotage comme outil de réduction des risques face au tabagisme. Le jugement donnait six mois aux autorités pour modifier les articles de loi interdisant de pouvoir essayer la vape dans les vapoterie et les centres stop-tabac. La Cour supérieure exige aussi que l'État respecte le droit des vapoterie d'informer les fumeurs et promouvoir la vape uniquement « comme alternative au tabac qui tue ». En réaction, l'État du Québec a interjeté appel pour maintenir ces interdictions au nom de la protection des jeunes. Bien qu'un des principaux facteurs de risque de tabagisme des adolescents soit celui d'avoir des parents ou des proches qui fument. Au moment d'écrire ces lignes, ces derniers sont donc toujours privés de pouvoir essayer la vape et d'être informés de la réduction des risques au Québec.

Pas de vape nicotinée, mais du tabac de la mafia en Australie

« Arrêter de fumer a fait de moi un criminel ». Le journaliste Joe Hilderband avoue recourir aux achats clandestins depuis qu'il a troqué ses cigarettes pour le vapotage. En Australie, la vente de liquides avec nicotine est interdite. Pourtant, après avoir chuté de moitié des années 1990 à 2010, le tabagisme stagne au-dessus des 15 % depuis 2013. Les aborigènes sont même près de 45 % à fumer. Ceci en dépit de hausses de taxes qui ont porté le prix du paquet de cigarettes à plus de 22 €. Record du monde en la matière. À ce prix, les réseaux de trafiquants ont ajouté le tabac à leur business, revendu sous le comptoir un peu partout en Australie. Indice de l'ampleur du phénomène : les douanes ont même découvert l'an passé un agent de la mafia infiltré au sein de la brigade spéciale anti-tabac.

Allo maman bobo !

Pour se faire du mal, difficile de faire pire que la clope. Mais même avec la vape, il peut y avoir des désagréments ou des accidents. Bonne nouvelle ! On peut les éviter.

Ça fait plus de 10 ans que la vape existe, alors on connaît très bien les « bobos » les plus fréquents.

Explosion !

C'est très rare, mais quand ça arrive, ça fait la une des journaux. Comme tout appareil électronique, ne rechargez jamais sans surveillance, évitez l'humidité et l'exposition au soleil. Éteignez votre matériel quand vous ne vous en servez pas. Si vous utilisez des accus amovibles, protégez-les dans des étuis pour le transport. Si vous utilisez un « mod méca » sans électronique, renseignez-vous bien sur la sécurité.

Beurk ;-(

Vous venez de prendre une bouffée de vape horrible et qui vous a arraché la gorge ? Un goût âcre et de cramé ? Tadam ! C'est le « dry-hit ». Ça arrive quand on oublie de recharger en liquide ou si on n'a pas attendu assez longtemps que la résistance s'imbibe au moment où on la change. Donc vous brûlez très fort trop peu de liquide et sans doute aussi un bout de la résistance. C'est pas bon hein ?! Normal et c'est très nocif. Mais c'est tellement mauvais que maintenant vous allez faire très attention ! Après un « dry hit » changez votre résistance.

Vous toussiez ?

Quand on démarre le vapotage, on a encore la gorge irritée par les cigarettes. Pour éviter de tousser, il faut tirer lentement et doucement (au

moins trois secondes). En boutique, essayez les matériels et adaptez le taux de nicotine pour une vape la plus confortable possible. En période de sevrage, vous allez aussi tousser le temps que vos poumons expectorent le goudron. C'est normal (au début) pour tous les fumeurs, même ceux qui ne choisissent pas d'essayer la vape.

Vaseux...

Des maux de tête ou des nausées ? On soupçonne souvent le surdosage de nicotine. Mais ça peut aussi être le contraire. De plus, avec un (trop) faible taux, vous vapez beaucoup pour trouver votre dose et si vous ne buvez pas assez, vous risquez de vous déshydrater. Au tout début aussi, avec la disparition du monoxyde de carbone, votre sang se réoxygène normalement. Cela peut provoquer des petits vertiges. Et ça n'a rien à voir avec le vapotage..



Pour votre santé, mieux vaut vapoter que fumer. Afin que la vape puisse vous aider, votre confort et votre plaisir sont essentiels.



Allumer une clope, c'est très simple. Vapoter, il est évident que c'est un peu plus compliqué. Pour que la vape devienne l'outil efficace qui vous permet d'arrêter de fumer, il y a quelques erreurs ou pièges à éviter...

VAPOTER COMME ON FUME

Que l'on fume ou que l'on vapote, on cherche la même chose : la nicotine. Et a priori, on essaie d'en prendre le plus possible à chaque bouffée. Du coup, avec la cigarette, on a pris l'habitude de tirer fort et vite. Avec la vape, il faut faire le contraire, tirer doucement, lentement et un peu plus longtemps. Surtout au début, cela vous évitera de tousser.

La cigarette est très efficace car elle provoque un « shoot » de nicotine. Avec la vapeur, c'est plus lent. Pour éviter le phénomène de manque (craving), il vaut mieux vapoter plus régulièrement. La vape est plus efficace en prenant quelques bouffées toutes les dix minutes que vapoter 30 minutes toutes les 3 heures.

CONTINUER À FUMER

Chacun doit aller à son rythme. L'idéal lorsqu'on essaie le vapotage, c'est d'arrêter complètement de fumer. On bénéficie alors très vite de tous les avantages de l'arrêt du tabac, et plus le souvenir de la clope s'éloigne moins la tentation est grande. Malgré tout, c'est trop difficile pour certaines personnes, ou simplement, il peut y avoir l'envie d'y aller progressivement.

En démarrant le vapotage, on supprime très vite et sans y faire vraiment attention, toutes les cigarettes superflues. Celles que l'on allume machinalement, sans grand plaisir. Ne pensez pas que réduire est suffisant. Fumer, même peu, est une réduction des risques très mineure. Si vous avez du mal à éliminer les dernières clopes, la raison la plus probable est que vous devez manquer de nicotine. Augmentez le taux, et si vous êtes au maximum de 20 mg/ml, vous pouvez compléter avec des substituts nicotiniques.

OUBLIER DE BOIRE

Le corps humain est constitué d'environ 60 % d'eau. En théorie, pour la santé, il faut boire environ deux litres par jour. Mais nous ne sommes pas tous égaux face à la soif. Attention, car vapoter vous amène à consommer plus d'eau que lorsque vous fumiez. Et oui ! Vous créez la vapeur avec de l'eau puisée dans votre bouche et dans vos poumons.

Si vous ne buvez pas assez, vous pourriez avoir des nausées ou des maux de tête. Rien de grave, mais ce sont des signes avant-coureurs de déshydratation (que l'on peut confondre avec un surdosage de nicotine). Si ça vous arrive, arrêtez de vaper un moment et surtout buvez bien.

AVOIR PEUR DU TAUX DE NICOTINE

Le taux de nicotine est trompeur. Ce n'est pas parce que vous vapez à un taux très bas que vous consommerez moins de nicotine. Vous risquez juste de vapoter beaucoup plus de liquide pour atteindre la dose que votre corps réclame pour ne pas être en manque. Ça pourra aussi vous coûter plus cher et la tentation de fumer pour vous soulager pourrait être plus fréquente. Ha ! Le shoot d'une bonne clope !!!

Fausse bonne idée : certaines personnes choisissent de vaper sans nicotine et associent des patches. Premièrement, sachez que la nicotine dans les

e-liquides est la même que celle utilisée dans les substituts nicotiniques (grade pharmaceutique USP - PE en Europe). Deuxièmement, en vapotant sans nicotine, vous n'aurez pas la sensation de hit (gratouillis dans la gorge) qui est essentielle. C'est un peu comme si vous faisiez du vélo, mais sans pédales. Ça roule, mais beaucoup moins bien !

ÊTRE TROP RADIN

Pensez à l'argent que vous dépensiez en cigarettes. Avec la vape, ne vous imposez pas tout de suite de faire des économies drastiques. Achetez-vous au moins deux matériels. Aujourd'hui, on trouve d'excellentes vapes pour un prix très raisonnable. Cela vous permettra d'éviter la panique en cas de panne. C'est aussi très pratique pour varier les goûts ou les taux de nicotine dans la journée.

Côté liquides, faites-vous plaisir ! Vous ne vous êtes sûrement jamais lassé du goût de vos clopes. Avec la vape, les saveurs sont plus marquées et il est fréquent d'avoir envie de changement. Ce n'est pas la vape qui ne vous plaît plus, c'est juste le goût qui peut devenir lassant voire insipide. N'hésitez pas à varier, et peut-être que vous tomberez sur deux ou trois liquides qui vous conviennent sur la durée. On appelle ça des « all day ».

Passée la phase de découverte, bien équipé et après avoir exploré de nombreuses saveurs, vous finirez par faire des économies par rapport aux cigarettes. Même si de temps en temps vous vous accordez un petit plaisir avec un nouveau matériel ou des liquides qui vous tentent à goûter.

OUBLIER OU TARDER À CHANGER LA RÉSISTANCE

La résistance est la pièce la plus importante dans votre matériel. Elle se situe dans l'atomiseur et c'est un consommable. Ça veut dire qu'il faut la changer régulièrement. Pourquoi ? Parce qu'elle « s'encrasse », vous perdez en qualité et si vous attendez vraiment trop longtemps, des composés toxiques peuvent se libérer. Quand ? Ça dépend beaucoup de votre matériel, du type de liquide que vous consommez et de la puissance à laquelle vous vapez. Sauf à vaper très peu, une résistance ne doit pas dépasser deux à trois semaines (ou env. 50 ml de liquide). Si jamais vous manquez de vapeur, que la saveur devient fade, et surtout qu'un goût âcre commence à se percevoir... changez-la !

ARRÊTER LA VAPE TROP VITE

Ne plus fumer, c'est très bien et primordial pour votre santé. Certaines personnes n'envisagent pas du tout d'arrêter de vaper, elles ont remplacé un plaisir par un autre, beaucoup moins risqué. Cela dit, vous pouvez aussi considérer le vapotage comme une aide temporaire pour arrêter de fumer. Apparemment, quitter la vape est plus facile que quitter la clope. Il faudra progressivement vous sevrer de la nicotine, du geste, des sensations, du plaisir... C'est un cheminement qui appartient à chacun, les nombreux réglages permettent d'y aller progressivement, vaper moins, baisser le taux de nicotine, etc. Soyez quand même prudent, des médecins spécialistes estiment que vaper un an n'est pas plus dangereux que fumer une seule journée. Donc, vous avez le temps. Prenez-le pour être sûr d'être vraiment bien sevré de la cigarette. Certains tabacologues recommandent au moins un an, que ce soit avec la vape ou avec des substituts nicotiniques.



POUR OU CONTRE ?

Est-ce que vapoter pour arrêter de fumer, c'est de la triche ?

Pas un seul vapoteur sur Terre ne s'est jamais entendu dire « *Mais tu fumes encore !* » ou « *C'est pareil que la clope, il y a de la nicotine !* ». Que ce soit l'entourage, les amis, les collègues de travail ou même des inconnus, il y a toujours quelqu'un pour faire des reproches ou pour dire que vapoter, c'est pareil que la clope. Alors, est-ce que vapoter pour arrêter de fumer, c'est tricher ?

Pour

Vapoter est une formidable tromperie. Ça ressemble énormément à l'acte de fumer. On occupe ses mains, on aspire et on expire de la vapeur, on consomme de la nicotine qui évite d'être en manque et qui provoque un phénomène de « hit » dans la gorge, ce petit gratouillis qu'aiment tant les fumeurs. Et bien sûr, tout ça donne du plaisir !

Donc oui, vapoter, c'est vraiment de la triche, il y a tellement de similitudes avec la cigarette et avec l'acte de fumer que de nombreuses personnes remplacent immédiatement la clope par la vape. Si elles règlent bien le matériel et la nicotine, il n'y a pas de sensation de manque, c'est très facile.

Contre

Pas de combustion, pas de goudron, pas de cancérigènes. Vaper n'est pas fumer. Fini les doigts et les dents qui jaunissent, fini l'odeur de cendrier, fini la toux de camionneur au réveil, on retrouve le goût, les odeurs, le souffle... Donc ça fait quand même une grande différence avec la fumée. Quand on arrête la cigarette, on écarte TOUS les risques du tabagisme, même si on vapote, car ça n'a rien à voir.

Vapoter n'est pas tricher. C'est seulement remplacer un « plaisir » par un autre. On ne reprocherait pas à un ancien alcoolique de boire un verre d'eau au prétexte que le geste ressemble trop à celui de boire un verre d'alcool ?

Le regard des autres

Si vous continuez à fumer, vous avez une chance sur deux d'en mourir prématurément (en moyenne, c'est 15 ans de vie en moins). Alors si le vapotage peut vous aider, ce que les autres en pensent, triche ou pas... On s'en fiche ! Non ?

VAPOTAGE LES 7 ERREURS À ÉVITER...



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 professionnels commerçants spécialisés ou aidants, destiné à une information en entretien ou sur un lieu de vente dans le cadre d'un acte d'achat pour la qualité et la sécurité de la pratique de la vape. La vente de produits de vapotage est interdite à des 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 Presles, Claire Dixsaut, Jacques Le Houezec, Philippe Poirson et Sébastien Béziau. Dessins : Leio (Stef M.). Relecture scientifique : Jacques Le Houezec. Crédits photographiques : © Adobe Stock, Eric Bonnier. Impression : Imprimerie du Pont de Claix - ZAE Les Bauches - 9, chemin de la Plaine - 38640 Claix. Dépôt légal octobre 2019. N° ISSN : 2431-0697. Distribution sur www.vapyou.com.