

# Vap'you

PRINTEMPS  
ÉTÉ 2020  
N°11

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

## SONDAGE

98 % des vapoteurs  
prennent du plaisir à  
vapoter



Prenez-vous du plaisir à vapoter ? À cette question posée sur la page Facebook de VAPYOU, presque tous les vapoteurs ont répondu : oui. Prenait-on du plaisir à fumer ? Question compliquée, réponse à géométrie variable entre plaisir assumé et soulagement contraint. Quels sont les plaisirs de la vape ? La prise de nicotine (psychoactif, calmant), le gratouillis dans la gorge (qui ressemble à celui de la cigarette), le geste, le cérémonial, l'instant de pause, et en « bonus » : les arômes très variés. Tous ces plaisirs permettent de remplacer la cigarette en réduisant considérablement la souffrance et le stress provoqués par le manque. Le vapotage n'est pas un médicament, c'est une alternative. Une autre manière de prendre du « plaisir » mais en écartant TOUS les dangers de la cigarette : pas de goudron, pas de monoxyde de carbone, pas de composés cancérigènes. Ce plaisir facilite la sortie du tabagisme en permettant d'oublier la cigarette pour passer à autre chose. D'après une étude anglaise\*, le vapotage est deux fois plus efficace que les substituts nicotiques. Les spécialistes attribuent ce résultat, entre autres, à cette notion de plaisir. \* New England Journal of Medicine : [www.iurils.net/v111](http://www.iurils.net/v111)

## OMS

De grandes  
inquiétudes  
pour l'avenir  
du vapotage



L'Organisation Mondiale de la Santé ne se montre pas favorable au vapotage. La plupart de ses communications sont alarmistes et les médias en font régulièrement écho. Pendant l'été 2019, ses « positions » ont renforcé le vent de panique créé par la « crise américaine » (lire en dernière page).

Pourtant de nombreux spécialistes internationaux s'adressent régulièrement à l'institution pour qu'elle corrige son point de vue en reconnaissant les nombreuses études scientifiques qui documentent indiscutablement que vapoter est infiniment moins risqué que fumer et que c'est un outil efficace pour quitter l'addiction au tabac fumé.

Afin de mieux comprendre les ressorts qui animent l'OMS pour « restreindre » le vapotage, l'association SOVAPE a publié une enquête détaillée avec de nombreux faits troublants sur son organisation et ses actions dans la lutte contre le tabagisme.

Téléchargement libre au format .pdf :  
[www.iurils.net/v112](http://www.iurils.net/v112)



▶ **Replay intégral  
du Sommet  
de la vape 2019  
disponible  
gratuitement sur :**  
[www.iurils.net/v113](http://www.iurils.net/v113)

## ÉVÈNEMENT

### Sommet de la vape

Plus de 200 personnes ont assisté, le 14 octobre dernier à Paris, aux neuf heures de conférences et d'échanges avec des spécialistes français et internationaux du vapotage.

Ce 3<sup>e</sup> Sommet de la vape a été organisé par l'association SOVAPE en partenariat avec SOS Addictions, la Fédération Addiction, le RESPADD, l'AIDUCE et La Vape du Cœur et avec le soutien de la FIVAPE qui représente des professionnels

de la filière, totalement indépendants de l'industrie du tabac.

Le public était composé principalement de professionnels de santé et d'acteurs de la réduction des risques. De nombreux journalistes avaient également fait le déplacement.

### Avec Olivier Véran, nouveau ministre de la santé

Malgré les nombreuses invitations lancées par les organisateurs, l'absence des décideurs politiques et des autorités de santé a provoqué une vive déception compte-tenu de l'enjeu sanitaire.

Le seul à s'être déplacé a été le Dr. Olivier Véran, aujourd'hui devenu ministre de la santé et qui a confirmé lors d'une allocution très applaudie sa connaissance et son intérêt au dossier de la vape. En début de session, l'intervention du Pr Benoit Vallet, ancien Directeur Général de la Santé a également été très appréciée pour la clarté et la justesse de ses propos.

### Une nouvelle ère ?

Après la crise et la panique irrationnelle venue des USA à l'été 2019, l'ensemble des parties prenantes espèrent que le vapotage trouvera au plus vite en France une place utile et légitime dans la grande lutte contre le tabagisme.

La vaporette a été initialement développée par des fumeurs partis du constat que si la nicotine rend dépendant, c'est la combustion du tabac qui tue un fumeur sur deux par la production de monoxyde de carbone et de goudrons.

### De la nicotine dans un liquide non-toxique

Dans une vaporette, la nicotine est seule et dissoute dans un liquide non toxique qui, chauffé, émet des vapeurs qui la transportent vers les poumons. Dès 2015, pour l'Académie de médecine [1], il est préférable pour un fumeur de vapoter. Depuis 2016, la Haute Autorité de santé la considère « comme une aide pour arrêter ou réduire la consommation de tabac des fumeurs » [2]. Santé Publique France indique qu'au moins 700 000 fumeurs ont décroché grâce à la cigarette électronique [3]. Même si elle a été développée en dehors des circuits médicaux et pharmaceutiques, la vaporette est soumise en France à de strictes normes de qualité et de sécurité [4] en lesquelles on peut avoir confiance.

Cette confiance a été injustement ébranlée en 2019. Fin juillet, l'Organisation Mondiale de la Santé, sans l'argumenter, qualifie la vaporette « d'indiscutablement nocive » [5]. S'y ajoute début août, aux États-Unis, une épidémie d'atteintes pulmonaires en fait causée par un détournement de son utilisation avec l'agent actif du cannabis (THC) dilué illégalement avec de l'acétate de vitamine E, toxique pour les poumons. L'épidémie américaine se termine en décembre après 2561 cas dont 51 décès [6]. Par ailleurs, les Américains s'inquiètent d'un usage fréquent de la vaporette par les jeunes, qui ne se constate pas en France où la consommation de nicotine des jeunes - vaporettes plus tabac - diminue grâce à une réglementation efficace, ce qui n'est pas le cas aux États-Unis.

### Indiscutablement moins dangereuse

Cette confusion inquiète le public et nombre de fumeurs hésitent à passer à la vaporette. Pire, certains l'arrêtent, retournent au tabac et renforcent ses 75 000 décès annuels en France. La ministre de la Santé a eu des propos rassurants de même que l'Académie de médecine [7] car la vaporette est indiscuta-

### Pr Gérard DUBOIS

Membre de l'Académie  
nationale de médecine.



Vaporette ou cigarette, il ne faut pas  
se tromper d'ennemi.

blement moins dangereuse que la cigarette, aide à l'arrêt du tabac et a la faveur des fumeurs. Son influence comme porte d'entrée du tabagisme des jeunes est une hypothèse qui attend toujours d'être confirmée et c'est l'inverse qui est observé. Donc, même si la meilleure cigarette est celle qu'on ne fume pas, électronique ou non, les avantages de la vaporette sont certains pour les fumeurs. Alors que le tabac tue la moitié de ses fidèles consommateurs, il ne faut pas se tromper d'ennemi.

#### Références :

- [1] <http://www.academie-medicine.fr/wp-content/uploads/2015/03/15.3.3-DUBOIS-rapport-v-EC-15.3.5.pdf>
- [2] <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=541>
- [3] <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/enquetes-etudes/barometre-de-sante-publique-france-2017.-usage-de-la-cigarette-electronique-tabagisme-et-opinions-des-18-75-ans>
- [4] <https://www.anses.fr/fr/content/les-produits-du-tabac-et-produits-connexes>
- [5] <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326043/9789241516204-eng.pdf>
- [6] [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#latest-outbreak-information](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#latest-outbreak-information)
- [7] <http://www.academie-medicine.fr/lacademie-nationale-de-medicine-rappelle-les-avantages-prouves-et-les-inconvenients-indument-allegues-de-la-cigarette-electronique-vaporette/>

## Vapoter est-il plus économique que fumer ?

Vaper coûte beaucoup moins cher que fumer en réduisant les risques pour votre santé !

de liquide. De quoi faire beaucoup plus que 10 jours si vous fumiez un paquet quotidiennement.

Les matériels ont beaucoup évolué et on trouve aujourd'hui des dispositifs très efficaces et pratiques à des budgets très raisonnables. Quand on débute, ça ne sert à rien de s'orienter vers des outils trop perfectionnés, vous verrez plus tard quand vous aurez bien compris le B-A-BA du vapotage. Côté e-liquides, les prix n'ont pas bougé depuis 10 ans. On trouve des fioles de 10 ml nicotinée à partir de 5 € ou 6 € et ça peut monter un peu si l'on souhaite des « jus » plus haut de gamme.

### Gérez la nicotine pour dépenser moins

L'un des aspects principaux du vapotage consiste à consommer de la nicotine en évitant de la fumer. Chacun a donc « besoin » d'une certaine dose par jour. Sur ce point essentiel, vapoter 1 ml à un taux de 20 mg/ml revient à la même chose que vapoter 2 ml à un taux de 10 mg/ml. Donc si vous souhaitez faire des économies, choisissez et adaptez

vos matériels pour vaper à un taux de nicotine élevé. Ainsi, vous consommerez moins en volume de liquide.

De plus, sachez qu'avec un plus fort taux de nicotine, vous vous « rassasiez » plus efficacement et plus rapidement. C'est un avantage surtout quand on débute pour éviter de souffrir du manque.

### Envie de dépenser vos économies ?

Comme dans tous les domaines, la vape réserve un monde merveilleux pour ceux qui déclenchent une passion. Si les e-liquides « haut de gamme » ou rares n'atteignent jamais des prix indécents, du côté des matériels experts ça peut s'envoler, alors prévenez votre banquier !

Pièces artisanales, séries numérotées, pièces uniques, ventes aux enchères, listes d'attente, ventes privées... Box, tubes, pipes, atomiseurs, drippers... En explorant au-delà des produits grand public vous découvrirez pléthore de matériels pour assouvir votre amour des beaux objets.

Comme l'avait promis le gouvernement en 2017, le paquet de cigarettes atteint désormais les 10 € depuis le 1<sup>er</sup> mars. Au-delà de l'objectif de santé publique qui vise à éloigner les jeunes et réduire le nombre de fumeurs, la hausse des prix, qui a été progressive, a aussi permis d'augmenter les recettes fiscales de deux milliards d'euros par an !



### Et la vape ?

Outil reconnu pour sortir du tabagisme, il paraîtrait insensé de taxer plus lourdement le vapotage qui subit déjà une TVA de 20 %, bien plus élevée que les médicaments remboursés. Pour autant, certains pays n'ont pas hésité à tenter l'expérience (voir dernière page). Une nouvelle Directive des Produits du Tabac (TPD) qui inclut la vape dans les « produits connexes » est en discussion pour 2021. C'est demain ! Les consommateurs ont donc intérêt à rester vigilants et soutenir l'action des associations telles que AIDUCE et SOVAPE qui se battent contre toute idée de taxe supplémentaire.

## ASTHMATIQUES

### Une nouvelle étude qui va vous rassurer sur la vape

Une équipe de chercheurs Italiens s'est intéressée à la qualité de vie, au contrôle de l'asthme et à la fonction pulmonaire de sujets asthmatiques qui vapotent après avoir été fumeurs auparavant. Alors qu'il est avéré scientifiquement que le tabagisme aggrave sévèrement la maladie, 90 % des sujets interrogés ont déclaré que le vapotage n'avait pas aggravé leurs symptômes et 98,4 % recommandent aux fumeurs de vapoter pour améliorer leur confort. Les scientifiques ont confirmé des améliorations auprès d'un échantillon de malades à l'aide des questionnaires officiels (ACT, ACQ, SF-36) et avec des contrôles stables sur la fonction pulmonaire (PFT) pendant la durée de l'étude, c-à-d sans aggravation de l'asthme, contrairement au tabagisme. Lien vers l'étude : [www.iurils.net/v114](http://www.iurils.net/v114)



Fumer coûte de plus en plus cher car le prix des cigarettes ne cesse d'augmenter. Mais le coût le plus important, c'est pour votre santé. Un fumeur sur deux en mourra. Fumer rend malade, souvent très gravement. Néanmoins, tant que des méfaits de santé n'apparaissent pas, la souffrance au niveau du porte-monnaie, elle, est visible tous les jours. Et c'est une motivation pour arrêter de fumer.

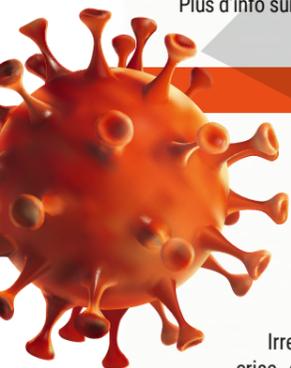
### Vapotage: depuis 10 ans, les prix n'ont pas bougé !

Avec le prix d'une cartouche de cigarette (100 € depuis le 1<sup>er</sup> mars), vous avez largement de quoi vous offrir un premier équipement et une belle réserve

## GROSSESSE

### On a pesé les bébés !

Les études concernant le vapotage pendant la grossesse sont de plus en plus nombreuses et de plus en plus rassurantes. Arrêter de fumer quand on est enceinte est un enjeu de santé majeur pour la maman et pour son bébé. Une étude a été publiée sur le suivi de plus de 400 femmes vapoteuses exclusives ou vapofumeuses : mesures pendant la grossesse (complications), temps de gestation et poids des bébés. Chez les vapoteuses exclusives, toutes les données sont identiques à des non-fumeuses, en particulier le poids des enfants qui font même quelques grammes de plus ! Chez les vapofumeuses, on constate que les bébés font 300 g de moins en moyenne, un résultat que l'on retrouve habituellement chez les femmes qui fument. Cela confirme que fumer « même un petit peu » pendant la grossesse ne change absolument rien, et qu'aucun risque n'est identifié pour celles qui choisissent de vaper (exclusivement). Pour rappel les substituts nicotiniques sont des traitements validés pour arrêter de fumer pendant la grossesse. Plus d'info sur l'étude : [www.iurils.net/v115](http://www.iurils.net/v115)



## COVID-19

### Vous pouvez vapoter en toute sécurité

Irresponsables ! Pendant la crise du Covid-19, des associations anti-tabac ont tenté de faire croire que la fumée et la vapeur pouvaient transmettre le virus. Totalement faux, tous les spécialistes ont démenti en précisant qu'on ne recrache pas de « gouttelettes » en fumant ou en vapotant. De plus, vapoter ne rend pas plus fragile face au virus. Néanmoins, cela ne doit pas empêcher les vapoteurs d'appliquer les « gestes barrières » afin de se protéger et de protéger les autres. Concrètement, ne jamais prêter son matériel et ne pas le laisser trainer, ainsi que nettoyer régulièrement le drip-tip (embout buccal). Ces mesures devraient d'ailleurs être appliquées tout le temps pour une simple question d'hygiène.



## Ça s'envape et ça revient...

### Nathalie GRILLE-ALIX

Journaliste cinéma, blogueuse curieuse pour La Vapophile, musicienne éclectique... Nathalie vous invite à la suivre dans l'univers des arômes et leurs nuages.



Avez-vous déjà fait le rapprochement entre votre disquaire préféré et votre vape shop fétiche ?

Avez-vous déjà imaginé le liquidier choisir chaque touche d'arôme tel le musicien qui couche les notes sur sa partition ? Et pourtant... Bienvenue là où se croisent l'art et le plaisir !

### Poussez pour entrer (et tirez d'abord, au cas où)

Même sans vous en rendre compte, vous le sentez en mettant un pied dans la boutique : ici, on vous veut du bien. Quand l'un s'attaquera à vos oreilles, l'autre s'occupera de vos papilles, l'idée étant de vous faire vibrer de bonheur. Un best of ou un all day ? Le dernier album de votre groupe star ou le nouveau juice dont tout le monde ne cesse de parler ? En franchissant la porte, tout vous est accessible ! C'est le moment de vous laisser guider par vos envies ou votre humeur : un petit blues des familles qui accompagnera parfaitement votre liquide pancake/sirop d'érable, à moins que la tendance ne soit à la pop entraînée par une fraise acidulée avec une pointe de fraîcheur... Sauf si, bien entendu, vous succombez au classique. Symphonie auditive d'une part, vous ne saurez, d'autre part,

dénombrer les arômes tant leur assemblage précis et complexe sera mené à la baguette par le chef d'orchestre.

### Chacun son rythme

C'est le matin (bonjour !), à chaque vapoteur mélomane de choisir comment bien démarrer sa journée. Là encore plusieurs possibilités s'offrent à vous : soyons fous, vous allumez la radio sans trop savoir sur quoi vous allez tomber, de la même façon vous tendez le bras pour attraper une fiole. Vous pourrez ainsi vous surprendre à écouter une petite musette en dégustant une custard, un melon ou du cactus. Moins aventureux, le terrain connu, un petit slow rock à la cool avec un liquide « classique » et ses notes de café/noisette ou bien vanille, du costaud avec une petite douceur, pour émerger tranquillement. Mais peut-être êtes-vous de ceux pour qui il faut du lourd, du qui réveille : du métal, de la techno ? Votre menthe glaciale favorite, celle qui vous déchausse les amygdales tout en vous mettant la banane vous tend les bras ! Le reste de la journée ne sera que joie et forma-

lité. Acharné des tubes des années 1980 en dégustant un liquide goût bubble gum ou touche-à-tout passant de la variété à l'opéra en alternant une mangue fraîche et une madeleine au citron : tout est possible, et même mieux, vous êtes libre de vous faire plaisir au milieu de tous ces nuages de notes !

### J'aurais voulu être un artiste

Curieux et téméraire, vous frétillez d'envie à l'idée de gratter quelques accords, vous ne pouvez vous empêcher de chanter par-dessus la musique ou vous gribouillez des paroles sur un coin de nappe... Tout en vous disant que le melon vapé avec votre café au lait donnait un résultat plutôt sympa, mais que ça manquait quand même un petit peu d'abricot tout ça : alors le DIY n'attend que vous. Vous voilà créateur, artiste, gladiateur des saveurs ! Entre tâtonnements, concentrés tout prêts ou recettes que vous gardez précieusement, les flacons en steep s'enchaînent, se suivent et se ressemblent – ou pas – car dans le Top 50 des goûts, nul doute que vous vous tiendrez en haut du classement.

# Effets cardiovasculaires : la vérité sur la nicotine



**Jacques LE HOUEZEC**

Scientifique et tabacologue. Formations et certification pour les professionnels : [www.amzer-glas.com](http://www.amzer-glas.com)

**C'est démontré scientifiquement, la nicotine ne provoque aucun effet cardiovasculaire pathologique. La vape, non plus !**

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

En préambule, rappelons une fois de plus que tout végétal brûlé produit les mêmes substances toxiques que le tabac. La combustion du tabac 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. Aucune de ces substances n'est présente dans la vapeur.

## Les titres trompeurs relayés par les médias

En 2019, deux études (publiées en janvier, et juillet) émanant toutes deux du même groupe de recherche californien, ont fait les gros titres de la presse en mettant en garde les vapoteurs d'un risque accru d'infarctus du myocarde et d'autres maladies cardiovasculaires par rapport au tabagisme. Bien évidemment c'est une ineptie que le Dr Konstantinos Farsalinos, cardiologue, n'a pas tardé dans les deux cas à critiquer de façon véhémente.

Pour isoler un risque et pouvoir conclure à une éventuelle augmentation de ce risque, encore faut-il savoir dans quel ordre les comportements étudiés se sont succédés. Alors que les deux études prétendaient avoir pris en compte le fait que les personnes fumaient, ainsi que d'autres facteurs de

risque, aucune n'a pris en compte le moment où la personne a fait un infarctus et celui où elle s'est mise à vaper. Il n'était donc pas possible dans ce cas de déclarer (ce qu'ont fait sans vergogne les auteurs) que le fait de vaper augmente le risque d'infarctus.

Cependant, pour la seconde étude les données de l'enquête de santé américaine étaient publiques. Ceci a permis au Dr Farsalinos et au Pr. Brad Rodu de montrer que dans cette enquête les personnes ont fait en moyenne leurs problèmes cardiovasculaires 10 ans avant d'avoir commencé à vaper, alors que les auteurs des deux études n'avaient pas pris en compte l'âge des personnes au moment de leur problèmes cardiovasculaires. Suite à la plainte de 16 scientifiques de renom, l'étude en question a été rétractée par le Journal de l'Association Américaine de Cardiologie (JAHA).

## Une étude montre enfin que la vape n'est pas en cause

En novembre dernier une étude écossaise a clairement démontré qu'arrêter de fumer en passant à la vape apportait un bénéfice très significatif en l'espace d'un mois ! En effet une équipe de cardiologie a recruté 145 personnes fumant en moyenne 18 cigarettes par jour depuis au moins 29 ans (moyenne de 29 à 36 ans, selon les groupes). Un groupe témoin (n = 40) a continué à fumer, un groupe (n = 37) est passé à la vape (liquide en 16 mg/ml), et un groupe est passé à la vape sans nicotine

(n = 37). Plusieurs indicateurs cardiovasculaires, dont la capacité de dilatation des vaisseaux (fonction vasculaire) ont été mesurés lors d'une visite d'entrée dans l'étude, puis un mois plus tard. En l'espace d'un mois, les fumeurs ayant arrêté en vapant, **avec ou sans nicotine**, avaient récupéré 20 % de leur fonction vasculaire. Cet effet positif était même plus prononcé chez les femmes. Si l'on compare ces résultats à la fonction vasculaire de non-fumeurs, cette étude montre qu'en seulement un mois les personnes passées au vapotage étaient à mi-chemin du niveau des non-fumeurs.

Cette étude est très importante car elle démontre que passer à la vape permet une amélioration très rapide de la fonction vasculaire, et surtout qu'en aucun cas la nicotine n'est en cause, puisque les effets observés sont similaires dans les deux groupes de vapoteurs.

Pour aller plus loin : [www.iurls.net/v117](http://www.iurls.net/v117)

## Accélération cardiaque : est-ce dangereux ?

L'accélération cardiaque provoquée par la première cigarette du matin (due au fait que la nicotine a été éliminée au cours de la nuit), disparaît quasiment dès la 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> cigarette et ne bouge plus au cours de la journée (due à la très forte tolérance aux effets de la nicotine du fumeur). C'est pareil, à un moindre degré pour la vape. Il faut savoir qu'une accélération cardiaque n'est pas en soi un risque cardiovasculaire. C'est ce qui vous arrive plusieurs fois par jour lorsqu'on se lève de sa chaise par exemple, ou lorsque l'on marche ou court, ou encore lorsque l'on boit un café. C'est juste une réaction physiologique normale qui n'est en rien pathologique.

à une interdiction de vapoter. Cela concerne les cafés, restaurants, discothèques, centres commerciaux, les bureaux individuels et les lieux communs sans postes de travail dans les entreprises (accueil, couloirs, coin café...), et même les établissements de santé. Toute interdiction dans ces lieux doit être décidée par le responsable, et donc faire l'objet d'une convention pour être spécifiée dans le règlement intérieur.

## Affichage illégal

À chaque fois que vous voyez un panneau qui indique en même temps une interdiction de fumer ET de vapoter, c'est illégal. Tout simplement parce que l'affichage de l'interdiction de fumer est réglementé et il ne

peut pas être modifié. Si le responsable d'établissement a décidé d'interdire de vapoter et qu'il a fait les démarches nécessaires, l'affichage doit être spécifique et séparé. Une signalisation « positive » est tout à fait possible pour indiquer les endroits où il n'est pas interdit de vapoter. C'est une forme d'incitation à arrêter de fumer, malheureusement trop rare en France. On en trouve d'ailleurs souvent dans les hôpitaux en Angleterre.

Réglementation française sur le site [ServicePublic.fr](http://ServicePublic.fr) : [www.iurls.net/v118](http://www.iurls.net/v118)



## 5 CONSEILS POUR BIEN DÉBUTER

La vape n'est pas un médicament, comme des pilules à prendre en respectant simplement une posologie. C'est aussi plus compliqué que d'allumer une cigarette. Il y a du matériel et des liquides à gérer, des bonnes pratiques à bien comprendre et quelques pièges à éviter pour ne pas rater votre tentative d'arrêt du tabac. Si vous débutez dans de bonnes conditions, tout ira bien et à vous le bonheur de ne plus fumer !



### N°1 : le conseil

Premier conseil : prenez conseil ! Rendez-vous dans une boutique de vape spécialisée ou renseignez-vous sur un groupe auto-support sur Internet. Le choix du premier matériel est essentiel et vous devez comprendre comment vapoter avec confort et sans tousser.

### N°2 : la nicotine

N'ayez pas peur du taux de nicotine. De toute façon, vous consommerez autant de liquide qu'il en faut pour atteindre votre « dose ». Mais si vous débutez avec un taux trop faible, cela risque d'être difficile et le manque pourrait vous faire retomber dans la clope dont le « shoot » de nicotine sera toujours plus efficace qu'avec la vape.

### N°3 : deux matériels

Batterie déchargée, problème de matériel, réservoir vide... Les occasions sont nombreuses de se retrouver en panne. Si vous êtes loin de chez vous, le stress va monter, vous risquez de souffrir ou encore de « taxer » une cigarette dans votre entourage, c'est tellement tentant... Les prix sont désormais très abordables, ayez toujours deux matériels sur vous.

### N°4 : boire plus

En vapotant, vous ne mettez pas d'eau dans vos poumons. C'est tout le contraire ! Vous consommez (plus) celle qui se trouve dans votre corps : bouche et système respiratoire. Si vous ne buvez pas assez, vous pouvez ressentir les symptômes d'une déshydratation (nausées, maux de tête), à ne pas confondre avec un surdosage de nicotine (assez improbable car vous en consommez beaucoup en fumant). Si ces signes apparaissent, arrêtez de vapoter pendant 10 - 15 minutes, buvez et vous irez très vite mieux.



### N°5 : le plaisir

Si vous ne fumez plus, vous évitez TOUS les risques de la cigarette. La vape ? C'est une autre pratique... D'après le consensus scientifique, vapoter est au moins 95 % moins nocif que fumer et plus les études avancent, plus elles sont rassurantes. Donc : détendez-vous ! Essayez au plus vite d'arrêter complètement de fumer et profitez de ce bonheur. Pour que la vape vous aide mieux, découvrez-en les plaisirs autrement plus vastes que la clope. La multitude des arômes disponibles vous offre des sensations pour rythmer votre journée au gré de vos envies et de vos humeurs. Prenez du plaisir à vaper pour oublier plus facilement et définitivement la cigarette.

# Lieux publics

**Vapoter n'est pas fumer. La réglementation sur les lieux interdits et autorisés est différente, et c'est très clair !**

La confusion entre les interdictions de fumer ou de vapoter dans les lieux publics contribue à entretenir un amalgame dévastateur entre vape et tabac.

Pourtant la réglementation est très différente entre le produit qui tue et celui qui permet justement de s'en sortir.

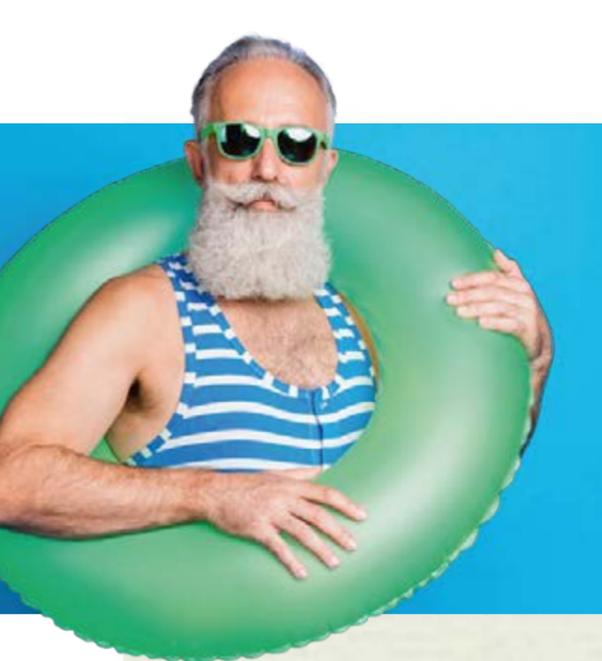
## Lieux interdits

C'est très strict, il est interdit de vapoter dans tous les lieux qui reçoivent des mineurs (écoles, sports, loisirs, hébergements...). Il est interdit de vapoter dans les transports publics fermés. Il est interdit de vapoter dans les lieux de travail collectifs qui n'accueillent pas de public. Point !

## Lieux autorisés

Tous les autres lieux publics, clos, couverts et espaces de travail qui accueillent du public, ne sont pas soumis





# VAPORAMA!

La « crise américaine » autour de la vape à partir de l'été 2019 a eu des répercussions partout dans le monde...

**Philippe POIRSON**

Usager expert, blogueur et lanceur d'alerte.  
Son blog : <https://vapopolitique.blogspot.fr/>



Fin janvier 2020, le CDC aux USA (Centres pour le contrôle et la prévention des maladies) a publié une mise à jour de ses recommandations qui confirme que tous les malades et morts « EVALI » n'avaient définitivement RIEN à voir avec le vapotage CONVENTIONNEL. Il leur aura fallu plusieurs mois pour arriver à cette conclusion alors que, selon certaines sources, l'information était disponible dès le début de la crise sanitaire. La panique qui a gagné le monde entier aurait pu être évitée.

## La vape sauve des vies mais les médias créent la peur dans la population

Alors que dès les premières alertes, la suspicion de produits illégaux et frelatés était très forte pour tous les spécialistes, les médias n'ont pas hésité à titrer « La vape tue », sans aucune nuance ni recherche de véracité. Le phénomène de copier/coller des dépêches d'agences de presse (peu scrupuleuses car elles diffusent sans aucune investigation) a semé une panique dans l'esprit de la population. De nombreux fumeurs ont renoncé à essayer le vapotage, et des vapoteurs se sont même remis à la cigarette !

## Série tragique aux États-Unis



Manigances, peurs et rebondissements. La vape aux US a tout du scénario d'une série télé. L'été passé, les autorités sanitaires ont incriminé le vapotage pour une vague de pneumopathies, dont une soixantaine de décès. En réalité, ces maladies étaient liées à la consommation de produits frelatés à la vitamine E provenant du marché noir du THC. Mais l'info a été matraquée dans les médias, notamment ceux proches du milliardaire Michael Bloomberg qui a annoncé dans la foulée sa candidature à la Maison Blanche. Selon un récent sondage, seulement 18 % des américains savent que vapoter est moins nocif que fumer. De son côté, le président Trump a réagi en relevant l'âge de vente des produits de vape et de tabac à 21 ans et en interdisant les arômes autres que tabac et menthol pour les pods. Les produits de vape indépendants ont donc un sursis. Mais l'entrée en vigueur en mai du régime d'homologation de la FDA, au coût exorbitant, pourrait éliminer du marché légal la plupart des produits.

## Le tabac indien fait sa loi



Avec plus de 120 millions de consommateurs de tabac sous forme fumée ou orale, l'Inde approche du million de décès annuels liés au tabagisme. La réduction des risques devrait s'imposer. Mais la production de tabac est un secteur économique majeur en Inde. Non seulement pour des milliers de paysans du Sud, mais également pour le gouvernement fédéral qui détient des parts de capitaux des deux principaux cigarettiers locaux. Financé par Michael Bloomberg et émis par un ex-haut fonctionnaire de l'État indien, l'avis hostile au vapotage du rapport Mpower de l'OMS a servi de prétexte à sa prohibition par le gouvernement en septembre. Avant qu'elle ne soit validée au parlement en décembre. Depuis, les saisies des produits de vape touchent non seulement les vendeurs, mais aussi les usagers, notamment aux contrôles des aéroports. Un recours à la Cour Suprême pourrait être déposé par l'Association des Vapoteurs d'Inde (AVI).

## Surtaxe et interdiction des arômes prévues au Danemark



L'onde de choc de l'épidémie de désinformation sur la crise américaine a aussi frappé le Danemark. Au prétexte de la protection des jeunes et sans consulter les usagers, le ministre de la Santé Magnus Heunicke a décidé d'intégrer des mesures anti-vape dans son plan anti-tabac voté en décembre au Borgen. Les mesures vont entrer en vigueur les unes après les autres au cours de l'année 2020. Le plan prévoit notamment l'interdiction des arômes de vape autres que les goûts tabac et menthol, une taxe de 2€70 par fiole et des emballages « neutres ». Les vendeurs devront aussi cacher les produits à la vue des clients dans leurs commerces. Des restrictions qui ne seront peut-être pas respectées sur le marché noir, dont l'émergence est plus qu'évidente avec près de 300 000 vapoteurs dont 75 000 au quotidien, selon l'estimation des autorités danoises.

## La mobilisation réduit la taxe au Maroc



Les témoignages en attestent, le vapotage progresse au Maroc. Aucune donnée fiable ne permet d'évaluer précisément l'ampleur de la conversion à l'outil de réduction des risques parmi les quelques 5,5 millions de fumeurs marocains. Mais la chute de 9 % des ventes légales de cigarettes en 2019 en donne un indice. En réaction, les autorités ont décidé de soumettre les liquides de vapotage au régime de la Taxe Intérieure de Consommation (TIC) depuis le 1<sup>er</sup> janvier. Le projet a suscité la mobilisation des défenseurs du vapotage poussant le parlement à ramener la taxe, initialement prévue à 100 Dh (10€) les 10 ml, à 3 Dh (0€30) par 10 ml sans nicotine et à 5 Dh (0€50) pour 10 ml avec nicotine, selon le journal officiel du 14 décembre 2019.

## L'OMS joue avec le feu aux Philippines



Sale période pour le vapotage aux Philippines. En conférence de presse le 14 novembre, le président despotique Rodrigo Duterte a décrété l'interdiction de vapoter dans tous lieux publics. Avant de menacer « d'exécuter la pute de vapoteur » quelques jours plus tard. La police a immédiatement procédé à des arrestations et saisi le matériel de vapoteurs. C'est dans ce climat que la déléguée de l'OMS Ranti Fayokun a déposé le 10 décembre en faveur d'une prohibition du vapotage devant une commission du Sénat. La supposée experte de l'OMS a affirmé que les produits sont destinés aux enfants en montrant un photomontage d'un bébé en train de vapoter. Finalement début janvier, Duterte a prononcé l'interdiction de vente au moins de 21 ans, une taxe de 45 pesos (0€80) par 10 ml, appliquées immédiatement, et l'interdiction des arômes autres que tabac et menthol avec un délai d'application de 18 mois. D'autres mesures pourraient suivre.

## Près de 80 % des liquides proviennent du marché parallèle en Estonie



Au printemps 2018, l'Estonie est devenu le premier pays de l'Union européenne à interdire la vente de produits de vape aromatisés. La mesure a été couplée à l'introduction d'une taxe de 2 € par fiole de 10 ml. Le cocktail parfait pour booster les achats parallèles. Autoproduction, marché noir et achats transfrontaliers, notamment en Russie voisine, représentent désormais près de 80 % des liquides de vapotage consommés, selon l'évaluation d'un groupe parlementaire. Mais le gouvernement préfère ignorer le phénomène et les risques potentiels. Un représentant estonien a même présenté en catimini la stratégie adoptée pour introduire l'interdiction des arômes lors d'une réunion du groupe vapotage de la Commission européenne sur la révision de la directive sur les produits du tabac (TPD). Cette révision au niveau européen est prévue pour mai 2021.

# FAUSSE ALERTE SUR LA VAPE!

## Situation en France : parmi les exceptions ?



La crise n'a pas épargné la France, même si de nombreux professionnels de santé sont intervenus très souvent dans les médias pour rassurer la population. L'Académie de Médecine a publié un communiqué pour dénoncer les peurs irrationnelles et appeler les fumeurs à essayer le vapotage pour sortir des dangers avérés de la fumée : un mort sur deux, 15 ans de vie en moins (en moyenne). Depuis 10 ans que le vapotage a pris son essor en France, il n'y a eu aucune alerte sur la santé des vapoteurs. Les fabricants de e-liquides nationaux dominent le marché avec des produits et des process rigoureux. Les commerçants spécialisés apportent leurs conseils et accompagnent les fumeurs pour réussir à se sauver du tabagisme en toute sécurité. La filière s'organise en véritable métier avec des programmes de formation. Pendant la crise du Covid-19, dès le début du confinement, les boutiques de vape ont été autorisées à rester ouvertes. C'est une reconnaissance officielle du caractère essentiel du vapotage mais aussi du sérieux des professionnels du secteur.



**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 : Gérard Dubois, Nathalie Grille-Alix, Jacques Le Houezec, Philippe Poirson et Sébastien Béziau. Dessins : Leio (Stef M.). Relecture scientifique : Jacques Le Houezec. Crédits photographiques : © Konstantinos Farsalinos, Adobe Stock. Dépôt légal mai 2020. N° ISSN : 2431-0697. Ce document est la version numérique .pdf librement téléchargeable sur [www.vapyou.com](http://www.vapyou.com).

