

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, bonnes ou mauvaises, la Vap'News vous propose, chaque dimanche soir, une série de liens vers des articles ou des vidéos. Sans pub. Abonnement gratuit : [www.vapyou.com](http://www.vapyou.com)



## SONDAGE

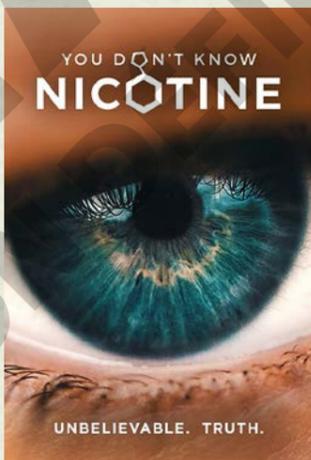
78 % des Français  
pensent que la  
nicotine est cancérigène

Pour la deuxième année consécutive, au mois de septembre 2020, l'association SOVAPE a missionné l'institut BVA pour interroger un panel représentatif de Français concernant la perception des risques du vapotage par rapport à la cigarette. À nouveau les résultats inquiètent sur la désinformation de la population : 58 % pensent que la vape est au moins aussi risquée que le tabac fumé, voire plus risquée. Bien entendu l'association a alerté les médias et les pouvoirs publics sur cette distorsion entre les idées reçues et la réalité scientifique, mais sans grand écho. Cette fausse croyance est décevante car elle entretient une défiance qui nuit à la lutte contre le tabagisme. Mais il y a pire... Le sondage révèle aussi que 78 % des Français pensent que la nicotine est cancérigène. C'est faux et très largement documenté par la science. Cela jette le discrédit sur le vapotage, mais aussi sur les substituts nicotiques (médicaments validés) qui sont à eux deux les principaux outils d'aide pour les fumeurs qui veulent arrêter. Là non plus, ni les médias, ni les pouvoirs publics ne jugent utile de corriger cette perception des risques inadéquate pour la santé publique.

## COVID

Une étude est  
enfin lancée  
sur la nicotine

Fin janvier, le 25<sup>e</sup> Congrès de Pneumologie en Langue Française (CPLF) a été le théâtre de nouvelles révélations confirmées par des dizaines d'études. Le lien statistique est établi, ceux qui fument ont entre 2 et 10 fois moins de chance de développer la Covid. Par ailleurs, il est confirmé que les fumeurs « fragiles », dont le tabagisme a déjà dégradé la santé, sont plus à même de faire des formes graves. Mais ce n'est pas le cas des fumeurs « récents » qui ont la chance d'être toujours en bonne santé (constat réalisé sur les jeunes marins du porte-avion Charles De Gaulle). Pour le Pr Dautzenberg qui suit le sujet de très près, tous les indices concordent pour suspecter fortement la nicotine d'être responsable de cet effet a priori protecteur. Pour tenter de mettre fin aux spéculations, l'AP-HP a lancé fin 2020 une vaste étude randomisée et multicentrique avec des substituts nicotiques et impliquant des personnels soignants au contact des patients (avec ou sans Covid). **ATTENTION** : ces infos ne doivent absolument pas faire reculer le projet d'arrêter de fumer ni inciter à consommer de la nicotine avec pour seule intention de se protéger de la Covid.



À voir absolument,  
disponible sur la  
plateforme IBEX.  
Plus d'info  
et interview  
du réalisateur :  
[www.iurls.net/v131](http://www.iurls.net/v131)

Le titre que je propose sonne comme une fable de La Fontaine qu'apprendraient des ados à l'école. L'épidémie de Covid-19 a bouleversé le Monde et a tué 64 850 personnes en 2020 en France. Face au virus, nous sommes dans une stratégie de réduction des risques (comme avec la vape pour le tabac) sur le modèle 3 M : Masques, Mains (à laver), Mètre (entre un et deux). Et bien sûr la vaccination est en cours !

## N'oublions pas le tabac

Le tabac, substance très addictive, tue 75 000 Français par an. Les fumeurs ont une espérance de vie réduite de 10 ans. L'addiction, de façon générale, peut se résumer à l'aide du moyen mnémotechnique 5 C, à savoir une perte de Contrôle, un usage Chronique (consommation quotidienne), un usage Compulsif (quasi automatique), un Craving (envie irrésistible de consommer) et des Conséquences sur la santé, le tout sur une période d'au moins 12 mois. L'impact sanitaire est important. Un cancer sur trois est dû à cette addiction. Le plus

fréquent est celui du poumon mais il y a également d'autres organes atteints (gorge, langue, pancréas, reins, vessie, utérus, œsophage). Un facteur majeur de nocivité du tabac est l'inflammation chronique généralisée du poumon, du cœur et d'autres organes via la circulation sanguine, due aux nombreux composés toxiques présents dans la fumée du tabac. Il existe un risque d'infarctus du myocarde, d'accidents vasculaires cérébraux, d'hypertension artérielle, de maladies respiratoires chroniques. D'autres maladies ont un lien ou sont aggravées par le tabagisme (diabète, ulcères, infections ORL, eczéma...). Le tabac peut être consommé avec d'autres substances (alcool, cannabis, cocaïne...). Les personnes souffrant de troubles psychiatriques (trouble bipolaire, dépression, troubles anxieux) sont deux fois plus nombreuses à consommer du tabac que la population générale. Les risques sont dès lors plus importants !

## Revenons à notre fable

Il existerait un lien statistique entre le fait d'être dépendant au tabac et le risque d'être atteint par la Covid. Les fumeurs auraient entre 2 et 10 fois moins de risque de développer cette maladie, selon les études. La nicotine serait l'agent potentiellement protecteur. Cet effet bénéfique paradoxal demande cependant

## FILM

### Révélation

Après plus de deux années de tournage partout dans le monde, le réalisateur américain Aaron BIEBERT a enfin livré au public son nouveau film documentaire.

### You don't know nicotine

L'histoire de la nicotine est intimement liée au tabagisme. Les études scientifiques sont formelles, si elle participe à l'addiction à la fumée, elle n'est pas dangereuse en soit. Et grâce au film d'Aaron BIEBERT,

on découvre même qu'elle pourrait avoir de nombreux effets thérapeutiques sur des maladies graves, mortelles et handicapantes. Les révélations au fil des interviews de très nombreux scientifiques sont très étonnantes.

### Diabolisation

Mais les idées reçues sont durablement ancrées dans les esprits au point que de nombreux fumeurs sont effrayés d'utiliser la nicotine pour arrêter de fumer. Pire, la consommation de nicotine même non fumée est considérée comme aussi grave et fait l'objet de campagnes de désinformation de la part d'organisations

anti-tabac extrémistes très virulentes aux USA et même chez nous en France.

### Manipulation

C'est l'autre volet du film de Aaron BIEBERT et qui donne froid dans le dos. Alors que l'essor du vapotage fait baisser drastiquement le tabagisme, y compris chez les jeunes, le film révèle des opérations d'influence au niveau des plus hautes instances de santé mondiale (OMS). Idéologie hygiéniste ou conflits d'intérêts, les questions sont nombreuses sur ce qui motive ceux qui œuvrent pour maintenir une image négative de la nicotine en dépit du bon sens et surtout de la science.

# La vape et la Covid

Pr Laurent KARILA

Hôpital Universitaire Paul Brousse (AP-HP)  
Université Paris Saclay - Porte-Parole de SOS Addictions  
Membre de la Fédération Française d'Addictologie.



La réduction des risques est une stratégie  
nécessaire et efficace face aux maladies.

à être démontré. Chez les sujets dépendants au tabac depuis longtemps, une aggravation de la Covid est rapportée. Chez les sujets dépendants depuis peu, donc sans atteinte grave (encore) des voies respiratoires, le tabac pourrait très paradoxalement améliorer l'évolution de la maladie virale. De nombreuses questions se posent : le virus pénétrerait moins ? Une charge virale plus faible ? La nicotine aurait un effet sur la régulation de l'inflammation induite ?

## Prudence !

Quoi qu'il en soit, la nicotine n'est en rien un traitement pour la Covid et il ne faut surtout pas en prendre si vous ne fumez pas. Les sujets dépendants au tabac, atteints par la Covid, qui arrêteraient de fumer à l'occasion de la maladie, doivent être parfaitement substitués. La vape pourrait être envisagée au même titre que les autres solutions substitutives ? Enfin, les liens entre tabac et Covid-19 avec ses nouveaux variants sont encore inconnus.

À lire : Addictions, dites-leur adieu !  
Pr Laurent Karila - Mango Editions 2019.

# Vidéo

Professeur à l'Université de Genève, Jean-François ETTER est un spécialiste du tabagisme qui s'intéresse au vapotage depuis plus de 10 ans. Il est aussi responsable de la plateforme d'aide aux fumeurs [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

## 10 mg/ml minimum pour débuter !

En écho à ses nombreux articles scientifiques sur les solutions à l'arrêt du tabac, le professeur a réalisé une vidéo et un chatbot (questionnaire automatique) très pédagogiques sur le dosage de nicotine avec les substituts nicotiniques ou le vapotage. Il suffit de bien suivre ses instructions et répondre aux 5 questions pour établir un score qui permet de mesurer la dépendance à la nicotine et obtenir une correspondance pour le dosage. La vidéo dure 20 minutes qui passent très vite car les explications sont vraiment très claires. En conclusion, le Pr Jean-François ETTER insiste sur la nécessité d'un bon dosage sans avoir peur de la nicotine. Même au niveau le plus faible de dépendance, il préconise pour la vape un taux de 10 mg/ml minimum pour avoir les meilleures chances d'arrêter de fumer.

**Vidéo :** [www.iurils.net/v133](http://www.iurils.net/v133)  
**Chatbot :** [www.iurils.net/v134](http://www.iurils.net/v134)

## 3 conseils pour bien démarrer la vape

Recherchez le confort et le plaisir, ce sont les clés de la réussite pour arrêter de fumer

Pour réussir à arrêter de fumer, le vapotage doit être un plaisir, pas une contrainte. Vous ne devez ressentir aucune gêne tout en vous équipant de manière efficace.

### Nicotine : quantité ou intensité ?

Vous fumez, vous êtes accro à la nicotine. En optant pour une consommation alternative, sans fumée et à moindre risque, vous avez toujours besoin d'une certaine quantité (très variable selon les individus) pour vous soulager... et ne plus avoir envie de fumer. L'équation est donc très simple, plus votre taux sera élevé, plus vous pourrez rapidement vous rassasier. Si

vous optez pour un taux de nicotine trop bas, vous allez mettre énormément de temps à obtenir la quantité nécessaire pour ne plus avoir envie d'allumer une cigarette. Et vous risquez en plus de vaper des litres et des litres de e-liquide. Ça risque aussi de vous coûter plus cher. Faites le calcul avec la règle de trois (niveau CMI), 10 ml en 3 mg c'est la même quantité de nicotine que 1,5 ml avec un dosage en 20 ! Et en 20 mg/ml, surtout, le « shoot » est beaucoup plus efficace.

### Ne pas tousser

Au tout début, votre gorge est encore irritée à cause des dernières cigarettes que vous avez fumées. Pour éviter de

tousser en vapotant, prenez le temps d'inspirer très doucement et très lentement. Ça peut gratouiller un peu au début, mais au bout de quelques jours, si vous ne fumez pas, votre gorge sera de moins en moins irritée et le vapotage sera très confortable.

### Beaucoup boire

La vapeur que vous expirez vient principalement de votre corps, de votre bouche et de vos poumons. Vapoter peut provoquer des symptômes de déshydratation (maux de tête, irritation de la gorge). Rien de grave, mais cela peut vous amener à penser que la vape ne vous convient pas ou que votre dosage de nicotine est trop élevé. C'est une fausse piste. Il faut juste que vous preniez l'habitude de bien vous hydrater.

### Go ?

Rappelez-vous, arrêter de fumer en essayant le vapotage, c'est rechercher en priorité le confort et le plaisir.

### Est-ce que c'est la vape ?

Le sevrage tabagique peut entraîner de nombreux symptômes : toux, fatigue, troubles du sommeil, nausées, problèmes digestifs, saignement des gencives, etc. La liste est très longue et vous la trouvez facilement sur Internet. Ces petits soucis, que l'on peut vivre quelle que soit la méthode d'arrêt, s'estompent rapidement.

## PASSERELLE

### Une analyse de l'INSERM contredit les idées reçues

Les anti-vape répètent sans relâche que le vapotage est une porte d'entrée dans le tabagisme. Au prétexte de protéger la jeunesse, ils influencent les pouvoirs publics pour la mise en place de mesures coercitives qui nuiraient à tous les fumeurs (voir ci-dessous : taxes et interdiction des arômes). Pour en avoir le cœur net, une équipe de l'INSERM s'est penchée sur les données de près de 44 000 jeunes de 17 à 18 ans interrogés durant la Journée défense et citoyenneté (JDC) en 2017. L'objectif était de mesurer la prévalence tabagique en comparant ceux qui avaient expérimenté le vapotage en premier par opposition à la cigarette fumée en premier. La conclusion est très claire, ceux qui expérimentent d'abord le vapotage ont 42 % de chances en moins de devenir fumeurs quotidiens. Il n'y a donc pas d'effet passerelle vers le tabac, mais au contraire, le vapotage a un effet rempart. Ces résultats concordent avec la baisse accélérée du tabagisme des jeunes dans tous les pays où le vapotage prend de l'essor. Rapport de recherche INSERM à consulter dans la revue ADDICTION : [www.iurils.net/v132](http://www.iurils.net/v132)

## NOUVEAU !

### La « vapoteuse » en bonne place sur Tabac Info Service

À la veille du dernier Mois Sans Tabac en novembre 2020, le site Internet de Tabac Info Service a fait peau neuve. Design contemporain, ambiance très positive, informations claires... Cette nouvelle version très réussie s'accompagne toujours d'une appli (également relookée) pour proposer aux fumeurs une aide efficace à l'arrêt. Ils peuvent également composer le 39 89 pour recevoir les conseils d'un spécialiste.

À l'occasion de cette refonte, le vapotage a été rendu beaucoup plus visible sur le site et surtout le terme « cigarette électronique » a été supprimé au profit de « vapoteuse ». Cette doléance était portée depuis de nombreuses années par les associations SOVAPE et AIDUCE qui bénéficient d'une écoute constructive et pragmatique de la part de Santé Publique France.

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

## TED & TPD

### Des mesures contre le vapotage au détriment de la lutte contre le tabagisme

À l'inverse des mesures de remboursement intégral des substituts nicotiniques pour aider les fumeurs à s'en sortir, la commission européenne envisage dans le cadre de la TED (Tobacco Excise Duties) la mise en place d'une taxe sur les produits du vapotage. Par ailleurs, au prétexte de protéger les jeunes qui ont tendance à expérimenter le vapotage plutôt que la cigarette fumée, la prochaine TPD (Tobacco product Directive) pourrait interdire les arômes autre que le tabac. Ces mesures auraient évidemment un effet très négatif sur l'essor du vapotage et l'espoir qu'il suscite pour la lutte contre le tabagisme. Pourtant, tout indique dans le dernier Eurobaromètre 2020 que le vapotage a un impact majeur sur la réduction du nombre de fumeurs dans les 27 pays de l'Union. Incompréhensible.



## À la découverte des Classics

### 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.



Blond, brun, sucré, sec ou à pipe, le tabac version e-liquide est un allié de poids pour vaincre son homonyme à combustion. Parés pour la bataille des saveurs ?

### Premier round

Que vous soyez en recherche de l'arôme salvateur ou vapoteur de longue date, celui qu'on appelle le « Classic » chez les initiés a, comme son nom ne l'indique pas, une multitude de recettes à vous proposer. Le nouveau vapoteur, futur ex-fumeur, peut parfois se montrer réticent à l'idée de s'enfermer dans un goût qui lui semble directement lié à l'objet dont il veut se séparer. Alors que c'est pourtant, généralement, une bonne base pour commencer à se familiariser avec le vapotage : le melon ou la menthe glaciale ne se marie pas à merveille avec votre petit-déj ou ne vous apporte pas une satisfaction suffisante après le repas ? Le Classic, si proche et en même temps si loin de vos habitudes peut être l'alternative rêvée. Il reste maintenant à trouver le bon.

### Deuxième round

Comme pour toutes les autres saveurs, allez-y sans a priori et testez autant que vous le pouvez ! Aucun Classic n'aura cette touche de cramé que vous affectionniez tant, mais c'est pour mieux réveiller vos papilles et (re)découvrir des nuances oubliées. Vous fumiez du tabac blond ? Il est certes peu probable que vous vous épanouissiez dans les volutes d'un brun musclé (ou d'une belle brune), mais rien n'est impossible. Vous pourriez aussi, au détour d'une dégustation, vous retrouver face à un e-liquide à base de macérât de tabac. Souvent costaud et goûtu, plus ou moins complexe, et avec la pointe d'amertume qui lui est propre, c'est peut-être ce qui se rapprochera le plus de votre fumée d'antan. Sans les inconvénients, bien sûr.

### Round final

Mais, tout comme Lucky Luke finissant potentiellement par se lasser de son épi de blé, le vapoteur, les papilles aux aguets, peut

rapidement avoir envie (ou besoin) d'autre chose. Pas forcément radicalement autre chose, mais un peu quand même. La magie du Classic va donc pouvoir opérer, encore. Et même se démarquer complètement du tabac brûlé de vos souvenirs. Il n'est en effet pas rare de trouver des Classics « enrichis » : une petite touche de noisette pour accompagner le côté sec, une note de caramel pour adoucir un peu le tout... Un Classic classique en somme. Mais là encore ce n'est que la face cachée, car vous attendent ici et là des Classics gourmands, des Classics mentholés, et même fruités. De nombreux e-liquides vous proposeront de somptueux mélanges : une base de Classic, généralement doux, mais suffisamment fort pour montrer sa présence sans l'imposer, et pour le reste... C'est festival ! De la vanille, du cookie, divers fruits à coque, du café... Ces mariages feront danser vos sens retrouvés, tout en gardant, au fond, cette base rassurante et ici bienveillante. Votre quête peut maintenant commencer, et nul doute qu'à vaincre avec plaisir, vous triompherez avec gloire !

# Mise au point : nicotine et addiction



## Jacques LE HOUEZEC

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

### Fumée ou vapeur : la nicotine est-elle aussi addictive selon les modes de consommation ?

De nombreuses barrières se dressent souvent lorsqu'un fumeur souhaite arrêter de fumer. L'une d'entre elles est « oui, mais je ne veux pas passer d'une addiction à une autre », et ce, aussi bien pour la vape que pour les substituts nicotiniques.

### La nicotine est-elle si addictive que cela ?

Avec la cigarette (combustion), la réponse est claire ; oui il s'agit d'une réelle addiction. Mais la nicotine n'est pas la seule responsable. Il y a d'autres substances dans la fumée de tabac qui rend la dépendance à la nicotine bien plus forte (acétaldéhyde, substances IMAO etc.).

### Ce n'est pas une autre addiction !

Le fumeur est déjà dépendant de la nicotine, il ne peut donc pas s'agir d'une autre addiction. Par contre le fumeur a habitué son corps et son cerveau à fonctionner (parfois mieux) avec la nicotine. Arrêter brutalement n'est sans doute pas la meilleure chose à faire. Il faut accepter de passer par une phase transitoire qui va permettre de diminuer considérablement sa dépendance à la nicotine. Mais cela peut prendre du temps, au minimum un an et souvent plus longtemps, car on ne met pas sous silence une dépendance qui dure depuis de nombreuses années en quelques semaines ou mois.

### Sans la combustion la nicotine n'est pas aussi addictogène

De nombreuses études sur la vape (voir « pour aller plus loin » à la fin de l'article), ainsi que de plus anciennes sur les substituts nicotiniques, démontrent clairement que consommer de la nicotine autrement qu'en la fumant n'est plus une addiction, mais une simple dépendance, comme celle liée à la consommation de café, de thé ou de chocolat. C'est avant tout le plaisir qui est recherché. Mais alors que personne ne s'émeut d'une consommation de café ou de chocolat, avec la nicotine c'est différent, parce qu'elle a été diabolisée. À la fois parce qu'elle a presque toujours été fumée (en tout cas dans l'histoire récente), et donc associée aux méfaits de la combustion (maladies cardiovasculaires, pulmonaires, cancers...), et parce qu'elle a aussi été utilisée comme insecticide. Elle est pour beaucoup considérée comme un poison. Pourtant en termes de dose mortelle, c'est plus ou moins la même que celle de la caféine (environ 2 000 mg dans le sang) !

### La vitesse d'absorption compte aussi

Il n'y a pas plus efficace que la voie pulmonaire pour s'administrer une substance agissant au niveau du cerveau. L'inhalation c'est plus rapide qu'une

injection intraveineuse. Mais la fumée de tabac est un vecteur plus efficace que la vape pour absorber la nicotine. Car dans la fumée la nicotine est transportée par les gouttelettes de goudrons (plus petites que celles de propylène glycol ou de glycérine) qui pénètrent très profondément dans les poumons. Si la cigarette est une voiture de course, la vape est une citadine. C'est pour cela qu'on est obligé de vaper plus régulièrement que l'on ne fume, c'est un peu comme un patch, mais en plus efficace car plus rapide que celui-ci.

### Rappelez-vous, la nicotine est un outil, sachez vous en servir !

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

Pour aller plus loin :  
Vapolitique : [www.iurls.net/v135](http://www.iurls.net/v135)  
Blog : [www.iurls.net/v136](http://www.iurls.net/v136)



## Étude : toxicité(s)

Vapotage, tabac chauffé et cigarette fumée : une étude comparative fait le point sur les niveaux de toxicité des différents produits.

Toxicité et nocivité sont des notions différentes. Cela dit, moins un produit est toxique et moins il a de chance d'être nocif.

### Une étude de l'Institut Pasteur de Lille

Des chercheurs de l'Institut Pasteur à Lille ont donc comparé les niveaux de produits toxiques dégagés par la vape (deux types de matériels), le tabac chauffé et la cigarette traditionnelle. Ils ont réalisé les mesures pour 19 carbonylés et 23 hydrocarbures. Très précis, ils ont rapporté les résultats à la même quantité de nicotine délivrée, ce qui renforce la qualité de l'étude, en s'approchant au maximum de l'usage en conditions réelles.

### La vape : de 96 à 500 fois moins toxique !

Sur les 19 carbonylés, avec le tabac chauffé, il y a une réduction de 96 % des toxiques par rapport à la cigarette traditionnelle, et il y a une réduction de 90 % en comparant la vape au tabac chauffé ! Pour les hydrocarbures, c'est 96 % et 65 %. En clair, le tabac chauffé est beaucoup moins toxique que la cigarette, et la vape est encore beaucoup moins toxique que le tabac chauffé.

Les chercheurs ont aussi réalisé des expériences sur la toxicité in vitro. Ils n'ont PAS TROUVÉ de dose cellulaire létale 50 (qui tue 50 % des cellules) pour le vapotage contre 45 bouffées pour le tabac chauffé et seulement 2 bouffées pour la cigarette. Le stress oxydatif a également été testé : il faut 120 bouffées de vape pour l'équivalent d'une seule bouffée de

cigarette et 12 bouffées pour le tabac chauffé !

### Il faut toujours comparer...

Cette étude montre évidemment un gouffre intersidéral entre le niveau de toxicité de la cigarette fumée comparé au vapotage. Bien entendu, on voit bien que les chercheurs trouvent aussi des composés toxiques dans la vape, mais en quantités infinitésimales. Et c'est ce qu'il faut retenir, l'important est de comparer. Voilà pourquoi, il ne faut surtout pas se laisser impressionner quand les médias annoncent qu'on a trouvé tel ou tel composé dans la vape. Demandez-vous toujours de quelle dose on parle et surtout qu'en est-il dans la cigarette traditionnelle. Cette étude de l'Institut Pasteur est parue en juillet 2020, vous pouvez y accéder ici :

[www.iurls.net/v137](http://www.iurls.net/v137)

## 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/>

### Mortal Taxe 2 : le retour en Italie

De nouveau, le Gouvernement italien a augmenté la taxe contre la vape, la programmant pour atteindre un niveau mortel en quelques années. Depuis le 16 janvier, une fiole de 10 ml de liquide nicotiné est surtaxée de 1,30 € et le sans nicotine de 0,87 €, auxquelles s'ajoutent la TVA. Cela ne s'arrêtera pas là. La loi de budget du Gouvernement inscrit aussi des hausses annuelles pour atteindre 2,50 € par fiole avec nicotine et 2 € sans nicotine de surtaxe début 2023. Une précédente méga surtaxe sur la vape avait entraîné le retour aux cigarettes d'un million d'Italiens, le recours aux achats parallèles estimé à près de la moitié des vapoteurs restants et des milliers de faillites dans le secteur de la vape indépendante en Italie. La baisse en janvier 2019 des surtaxes avait relancé la vape. Rendant transparente son intention, le Gouvernement Conte n'a pas augmenté les taxes sur le tabac.

### Québec veut étouffer la vape

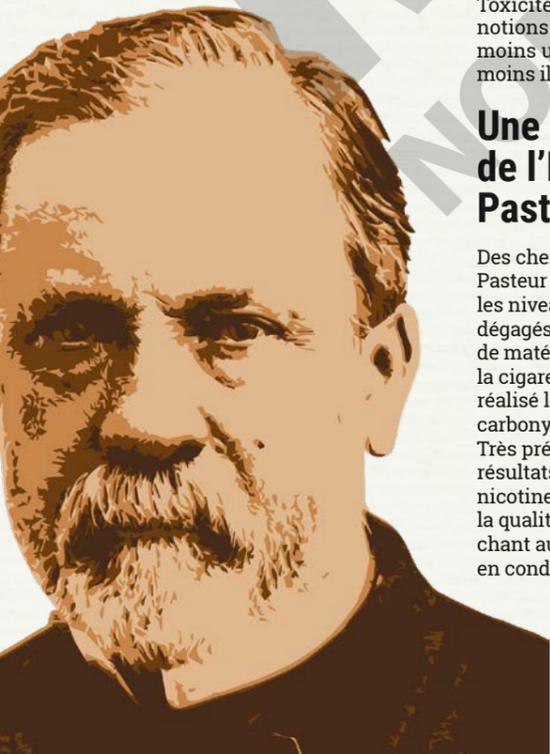


Interdire les arômes sauf goût tabac et limiter le taux de nicotine à 20 mg/ml. Ce sont deux des mesures anti-vape que Christian Dubé, le ministre de la Santé du Québec, veut imposer. Prétexte à ce projet, l'expérimentation de la vape par 21 % des adolescents. Bien que la vente aux mineurs soit interdite et les contrôles serrés depuis 2015. Sans consulter ni les usagers ni les professionnels de la vape, le Québec suivrait ainsi l'exemple de la Nouvelle-Ecosse. Suite à des mesures similaires, cet État a vu 85 % de ses vapes shops péricliter, tandis que les usagers sont livrés au tabac ou à la débrouille. Et aux conséquences dramatiques. À l'image de Ray Yeates, atteint d'emphysème depuis dix ans, il s'est vu ainsi interdire de bouteille d'oxygène par les autorités au motif qu'il a arrêté 50 ans de tabagisme grâce à la vape depuis 2013. Une cagnotte a permis à la figure de la réduction des risques de s'acheter de l'oxygène. Mais combien d'autres Canadiens seront sacrifiés ?

### Ni science ni droit humain en Australie



Son négationnisme de la science du climat et ses violations des droits des réfugiés dans des camps de déportation sont célèbres. Cohérent à défaut d'être intelligent, le Gouvernement australien suit aussi ces principes sur le vapotage. Il a déjà interdit la vente de liquide nicotiné, mais les vapoteurs commandent à l'étranger. Désormais, il veut leur interdire et soumettre l'accès à l'obtention d'une ordonnance médicale. Ordonnances que les médecins pourraient délivrer au prix de contraintes inénarrables. Le Gouvernement voulait mettre à exécution immédiate son projet en avril. Le tollé qui a suivi l'a fait reculer, mais pas abandonner. Malgré les taxes les plus élevées au monde sur les cigarettes, le tabagisme stagne depuis 2013. La situation est encore pire pour les populations aborigènes, non prises en compte dans les statistiques. Une étude récente montre que près de la moitié des décès des autochtones sont la conséquence d'une maladie provoquée par le tabagisme.



La vape est de plus en plus populaire, des millions de Français l'ont adoptée pour arrêter de fumer. Pourtant, le climat anxigène qui l'entoure devient lui aussi de plus en plus spectaculaire. Pourquoi ?

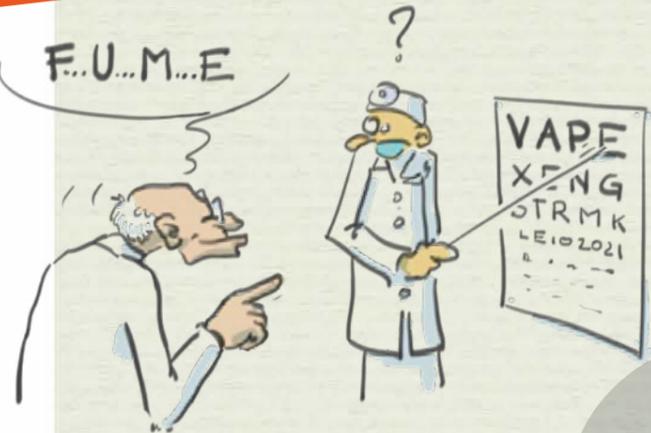
Il n'y pas de fumée sans feu. Derrière toutes les idées reçues sur la vape, il y a des raisons. Voici un décryptage qui peut vous aider à comprendre, à vous rassurer et à rassurer votre entourage.

### VAPER C'EST PAREIL QUE FUMER

**Pourquoi cette idée reçue :** C'est vrai, la vape ressemble terriblement à la cigarette. Il y a le geste, la vapeur, la nicotine et les vapoteurs ont vraiment l'air de se faire autant plaisir en vapotant qu'en fumant une cigarette. C'est d'ailleurs pour ça que la vape a autant de succès, c'est une alternative qui soulage les fumeurs sans brutalité. Et surtout, ça marche !

**La réalité :** Il n'y pas de tabac dans le vapotage, et surtout, il n'y a pas le phénomène de combustion qui produit du monoxyde de carbone, du goudron et des toxiques dont une centaine sont cancérigènes. En ne fumant plus, les vapoteurs éliminent TOUS les risques liés à la consommation de cigarettes. Donc, oui, ça ressemble, mais c'est pas pareil du tout.

# 10 IDÉES REÇUES SUR LA VAPE



### LA VAPE C'EST CHIMIQUE

**Pourquoi cette idée reçue :** Les cigarettes sont faites de plans de tabac et ont l'air « naturelles ». Les e-liquides dans leurs flacons en plastique et les appareils électroniques donnent une image très « chimique ».

**La réalité :** Un fruit, une plante, une pierre, tout a une formule chimique. Le mot est galvaudé. On dit « chimique » pour désigner ce qu'on ressent comme « industriel » ou « artificiel ». Mais cela n'a rien à voir avec la qualité des produits. On peut s'empoisonner en allant cueillir des champignons (si on ne s'y connaît pas) et c'est plutôt rassurant de consommer des e-liquides fabriqués dans des usines ultra modernes par des fabricants sérieux et avec des composants et des contrôles qualité très drastiques.

### LA VAPE PROVOQUE DES MALADIES CARDIAQUES

**Pourquoi cette idée reçue :** La nicotine provoque une légère accélération du rythme cardiaque. C'est très momentané, comme quand on prend un café, que l'on monte des escaliers ou que l'on fume une cigarette. L'idée que la vape provoque des maladies cardiaques a surtout été propagée par un chercheur américain qui a publié une étude avec une communication très alarmiste et qui a fait la une de tous les médias dans le monde.

**La réalité :** D'autres scientifiques ont analysé les données utilisées de cette étude et après plusieurs mois de débats (voire de combats) avec la revue scientifique, l'étude a été rétractée. L'auteur avait en effet « trafiqué » les données, il comptait comme causées par la vape des crises cardiaques qui avaient pu avoir lieu plusieurs années avant que les patients aient commencé à vapoter ! Malheureusement, la supercherie n'a eu aucun écho médiatique et l'idée reçue que la vape provoque des maladies cardiaques reste durablement ancrée dans les esprits du grand public, des médias et même de certains médecins. Arrêter de fumer, même avec la vape, même en consommant de la nicotine, permet de réduire immédiatement les risques d'accidents cardiaques. Les fumeurs supportent bien évidemment sans soucis la brève accélération du rythme cardiaque due à la nicotine et qui est sans aucun danger.

### VAPOTER, C'EST REMPLACER UNE ADDICTION PAR UNE AUTRE

**Pourquoi cette idée reçue :** Les fumeurs fument et les vapoteurs vapotent. C'est différent, mais ils ont toujours l'air accro à quelque chose et de ne pas pouvoir s'en passer.

**La réalité :** Il y a une confusion entre les notions d'addiction et de dépendance. Pour aller plus loin, lisez l'article scientifique de Jacques Le Houezec en page 3, il explique avec brio que la vape n'est pas une « autre addiction » mais que c'est la même dépendance (à la nicotine) transportée vers un mode de consommation alternatif à la cigarette fumée et à moindre risque. D'autre part, les vapoteurs débutants, souvent effrayés par l'image diabolisée de la nicotine, ont tendance à démarrer sur des taux (trop) bas. Ils ont donc du mal à se rassasier en nicotine pour éviter le manque et se retrouvent à « têter » sur leur vapoteuse en permanence. À ce sujet, lisez aussi l'article en page 2 sur les trois conseils essentiels pour démarrer.

### LA VAPE INCITE LES JEUNES À FUMER

**Pourquoi cette idée reçue :** Dans certains pays, aux USA notamment, l'expérimentation du vapotage a explosé chez les jeunes. Intuitivement les anti-tabac et même les pouvoirs publics ont peur que cela ne crée une porte d'entrée à la consommation de nicotine qui les fera glisser inexorablement vers le tabagisme (vraie cigarette fumée). En fait, ils en sont même persuadés.

**La réalité :** Le tabagisme est en baisse constante chez les jeunes. Partout où le vapotage a pris un essor spectaculaire, cette baisse est même accélérée. Les discours alarmistes sont donc contredits par les données réelles sur le terrain, et avec désormais plus de 10 ans de recul. S'il est indéniable que les jeunes expérimentent par tempérament le vapotage, cette alternative a tendance à réduire la proportion de ceux qui deviennent fumeurs. Lire en page 2 l'article sur le rapport de l'INSERM en France, le vapotage a plutôt un effet « rempart » contraire à l'effet « passerelle » qui sert malheureusement de prétexte à la mise en place de réglementations coercitives au détriment des fumeurs en leur compliquant l'accès à cette alternative qui aide à arrêter de fumer.

### LA VAPE RENORMALISE LE GESTE DE FUMER

**Pourquoi cette idée reçue :** Vu de loin, la vapeur et la fumée, c'est pareil. Cela entre en contradiction avec l'idéologie anti-tabac qui consiste à supprimer dans notre société tout ce qui « fait penser » à la cigarette.

**La réalité :** Le geste de vapoter ne tue pas. Interdit de publicité, le vapotage ne se popularise qu'avec les vapoteurs qui vapotent ! Plus il y a de vapoteurs et moins il y a de fumeurs. Donc, si on est pragmatique, le geste de vapoter est très positif.

### ON N'A PAS D'ÉTUDES SUR LA VAPE

**Pourquoi cette idée reçue :** Il y a 15 ans, il n'y avait effectivement pas d'études sur le vapotage. Tous les doutes et les spéculations étaient donc permis. Le « on ne sait pas » permettait de justifier sans contradiction possible les postures de prudence, voire le fameux principe de précaution.

**La réalité :** On est en 2021, et il suffit de consulter les sites Internet des revues scientifiques pour se rendre compte que l'on a désormais des milliers d'études sur le vapotage. Elles ne sont pas toutes de bonne qualité, mais elles sont largement suffisantes pour permettre un consensus scientifique et médical : vapoter est beaucoup moins risqué que fumer. Le Public Health England a même quantifié à au moins 95 % la réduction du risque. Aujourd'hui, il y a aussi consensus pour estimer que ce chiffre n'est pas assez réaliste, les plus téméraires alignent un minimum de 99 %, et ils ont probablement raison compte tenu de la littérature scientifique disponible et extrêmement volumineuse.

Chérie...  
T'aurais pas vu mon briquet ?



Chérie...  
T'aurais pas vu mon chargeur ?



Oui il est toujours très dépendant...  
...de moi !

### LA VAPE FAIT TOUSSER

**Pourquoi cette idée reçue :** De très nombreux fumeurs ont essayé le vapotage et renoncé parce que ça les faisait tousser.

**La réalité :** Quand on essaie de vapoter pour la première fois, si on tire vite et fort comme sur une cigarette, ça peut faire tousser. Et d'autant plus si les dernières cigarettes sont récentes, la gorge est encore irritée. Il faut apprendre à vapoter, doucement et lentement, et s'équiper d'un matériel débutant, bien comprendre comment ça marche pour ne pas tousser.

### IL EST INTERDIT DE VAPER PARTOUT OÙ IL EST INTERDIT DE FUMER

**Pourquoi cette idée reçue :** Depuis quelques années, on voit fleurir dans les lieux publics ou les entreprises des panneaux « mixtes » qui interdisent de fumer et de vapoter. Cela joue d'ailleurs sur l'opinion publique en prêtant à penser que « c'est pareil » en termes de risques pour la santé.

**La réalité :** Ces signalétiques sont illégales car on ne peut pas modifier l'affichage réglementaire d'interdiction de fumer même en rajoutant le vapotage. Un décret daté du 25 avril 2017 précise la réglementation pour le vapotage et c'est très différent des interdictions de fumer. À consulter ici : [www.iurils.net/v138](http://www.iurils.net/v138)

### LA VAPE, C'EST L'INDUSTRIE DU TABAC

**Pourquoi cette idée reçue :** Les anti-vape utilisent cet argument pour tromper l'opinion et les pouvoirs publics. Si c'est l'industrie du tabac, c'est forcément « mal » et « vicieux ».

**La réalité :** En France, l'industrie du tabac détient au maximum 15 % du marché avec des produits essentiellement distribués chez les buralistes. Si vous ne souhaitez plus continuer à enrichir l'industrie du tabac même avec un produit plus vertueux, achetez votre matériel et vos e-liquides chez des commerçants spécialisés, la plupart font barrage aux produits de Big Tobacco.

... puis rajouter  
3 gouttes d'extrait de  
LICORNE fraîche ...



### 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.



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 : Pr Laurent Karila, Nathalie Grille-Alix, Jacques Le Houezec, Philippe Poirson et Sébastien Béziau. Dessins : Leio (Stef M.). Relecture scientifique : Jacques Le Houezec. Crédits photographiques : @ Jennifer Parpette, Konstantinos Farsalinos, Adobe Stock. Dépôt légal mai 2021. N° ISSN : 2431-0697. Ce document est la version numérique .pdf librement téléchargeable sur [www.vapyou.com](http://www.vapyou.com).