

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

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

SONDAGE

38 % des vapoteurs
utilisent des e-liquides
au menthol

Au printemps dernier, une nouvelle réglementation a interdit les cigarettes menthol. Cette mesure vise à réduire le tabagisme en escomptant que les fumeurs concernés s'arrêteront (ce qui reste à prouver). Côté vape, le menthol est aussi beaucoup apprécié, que ce soit en arôme franc ou dans des mélanges de saveurs plus complexes (lire l'article en page 2). Un sondage réalisé sur la page Facebook de VAPYOU révèle que 38 % des vapoteurs qui ont répondu consomment effectivement du menthol dans leurs liquides. Au-delà du plaisir du goût, c'est aussi une manière de vapoter plus facilement, en réduisant le risque de tousser (voir article page 3), et ainsi accepter en gorge des taux de nicotine plus élevés, ce qui facilite l'arrêt de la cigarette. Le menthol est une des nombreuses composantes qui aident les fumeurs à « switcher » vers le vapotage et donc à arrêter de fumer. Au moment de son interdiction dans les cigarettes, de nombreux fumeurs ont saisi l'occasion pour essayer la vape. Malgré cet effet positif pour la réduction du tabagisme, des organismes anti-tabac réclament aussi l'interdiction du menthol et même de tous les arômes dans la vape (sauf le goût tabac, ce qui est totalement contradictoire).

LE
SAVIEZ-
VOUS ?

Vous avez découvert la vape grâce à vos patients ?

Dr Marion ADLER : Effectivement. Pour un médecin, mieux soigner, c'est d'abord être à l'écoute de ses patients. Et pour aider les fumeurs, c'est primordial car l'addiction au tabac est très complexe. Chaque personne est unique, l'accompagnement doit être très personnalisé. Donc, quand des patients ont commencé à me parler du vapotage et avec beaucoup d'enthousiasme, logiquement, je m'y suis intéressée.

Avez-vous été aussi enthousiaste ?

Dr M.A. : Au départ, non. J'étais même franchement sceptique. Mais c'est mon rôle de médecin, je suis responsable vis-à-vis de mes patients. Il ne m'était pas possible de parler de quelque chose que je ne connaissais pas. Alors j'ai pris le temps de me renseigner pour découvrir le fonctionnement et lire les premières études sorties sur la vape. Très vite j'ai constaté que l'on était dans un domaine complètement nouveau, et que le vapotage ne provoquait pas de combustion, ce qui veut dire suppression du monoxyde de carbone, suppression des goudrons et de tous les compo-

sants toxiques liés à la fumée de cigarette. Bien sûr, il reste la nicotine, mais ça je connais et c'est souvent la solution pour un sevrage sans souffrance !

La nicotine n'est pas un problème ?

Dr M.A. : Si l'on n'est pas fumeur, il est contre indiqué de consommer de la nicotine. C'est une substance qui est aussi addictive que l'héroïne. Mais elle n'est pas toxique. Je fais partie de ceux, avec mes amis Anne BORGNE ou Daniel THOMAS à s'être battus pour le développement des substituts nicotiques sous toutes les formes possibles pour aider les fumeurs à arrêter de fumer. Depuis 1997, ces traitements sont recommandés pour les femmes enceintes fumeuses. Depuis 2003, la prescription est possible en post infarctus immédiat, et pour les patients qui ont subi un accident cardiaque grave. Pour tout le monde, arrêter de fumer est un principe de précaution absolu ! La nicotine est une aide efficace pour l'arrêt du tabac sans souffrir du manque.

Le vapotage est donc une nouvelle chance pour les fumeurs ?

Dr M.A. : Oui, une chance, de plus ! C'est une solution qui s'ajoute aux traitements validés et remboursés que sont les substituts nicotiques et les médicaments tels que la Varécliline. De nombreuses études dans le monde sont très

Dr Marion ADLER

Médecin et tabacologue à l'hôpital
Antoine Bécclère de Clamart (APHP).



À l'écoute de ses patients,
la Dr Marion ADLER a découvert
le vapotage grâce à eux.

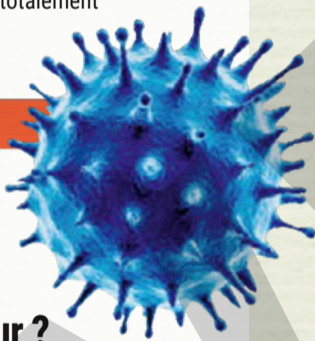
rassurantes et j'ai appris au contact de mes patients à intégrer le vapotage dans mon travail de tabacologue. Mes connaissances de médecin sur la nicotine me permettent par exemple de recommander sans inquiétude un taux élevé pour soulager rapidement du manque et éviter de vapoter en permanence.

Quels sont les avantages de la vape ?

Dr M.A. : Encore une fois, il faut bien comprendre que la vape est une solution parmi d'autres. Elle peut d'ailleurs être associée à d'autres méthodes. Cela dit, je constate que pour de nombreux fumeurs, c'est un moyen agréable d'arrêter de fumer. Et quand on arrête de fumer avec quelque chose d'agréable et la bonne dose de nicotine, il y a moins de stress et les patients se font plaisir. Cette notion de plaisir est vraiment indispensable, il faut apprécier le goût de son liquide et apprendre à vapoter selon le type de matériel. Respirer mieux dès les premières 24 h grâce à l'élimination du CO, donc une meilleure oxygénation, retrouver le sommeil, une meilleure endurance, une plus jolie peau et surtout éliminer les risques du tabagisme à long terme. Quel bonheur de voir une aide de plus pour que les fumeurs s'en sortent !

COVID

La nicotine
a-t-elle un
effet protecteur ?



L'effet possiblement protecteur de la nicotine face à la Covid a agité l'actualité pendant la période de confinement au printemps dernier. Le Dr Konstantinos FARSALINOS, bien connu pour ses nombreuses études sur le vapotage, s'est particulièrement intéressé au sujet en décortiquant des dizaines d'études à l'international. Il a ainsi confirmé que les fumeurs sont moins nombreux à avoir contracté la Covid. Par contre, leur état de santé se dégrade plus que les non-fumeurs si ils sont atteints. En revanche, ceux qui ont bénéficié de nicotine de substitution pendant leur hospitalisation s'en sortent mieux. À l'appui de ces observations, le cardiologue suspecte fortement un effet protecteur de la nicotine. Une équipe française a également émis cette hypothèse et proposé une étude sur des personnels soignants avec des substituts nicotiques. Pas de nouvelles pour l'instant. La nicotine intéresse aussi des scientifiques pour ses vertus possibles sur d'autres maladies : Parkinson, Alzheimer, sclérose en plaques, schizophrénie, syndrome de Gilles de la Tourette, TDAH (trouble déficit de l'attention / hyperactivité)...



Pourquoi
les britanniques
ont réussi à faire
baisser le nombre
de fumeurs si bas
et si rapidement ?

ROYAUME-UNI CigarExit

D'après les derniers chiffres de son Office National des Statistiques (ONS), le Royaume-Uni ne compte plus que 6,9 millions de fumeurs adultes, soit 14,1 % de la population. Comparé à la France, c'est moitié moins !

Si le pays est réputé pour avoir été parmi les premiers à user de la mise en place de tarifs prohibitifs sur les cigarettes, cela n'est qu'une facette d'une politique de lutte contre le tabagisme très efficace. Depuis longtemps, les débitants de tabac n'ont plus d'enseignes et ils

doivent cacher les cigarettes dans des placards. Mais surtout, les britanniques se donnent les moyens d'aider les fumeurs. Les services de santé sont très bien formés pour les accompagner, notamment avec un vaste réseau de « Stop Smoking Services ».

Promotion du vapotage

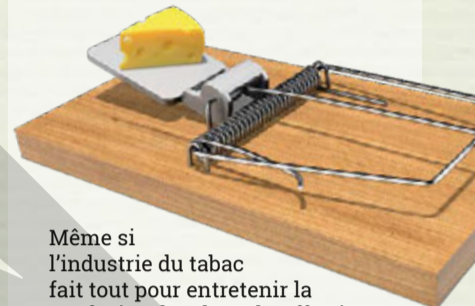
En 2012, le premier STOPTOBER a été lancé. L'évènement qui dure tout le mois d'octobre est destiné à de larges campagnes de communication pour inciter et surtout aider les fumeurs à quitter la cigarette. En 2015, le Public Health England a publié son premier rapport sur le

vapotage qui a établi le fameux « au moins 95 % moins nocif que la cigarette fumée ». Dès lors, toute la politique de lutte contre le tabagisme a embrassé ce nouveau concept de réduction des risques.

Au Royaume-Uni, les fumeurs sont encouragés par les services de santé à essayer le vapotage. Les publicités pour le STOPTOBER sont incitatives. Les Stop Smoking Services font des campagnes de communication « Time to Switch » avec des photos de matériels de vape. Dans le dernier rapport 2020 du PHE, la recommandation est également adressée aux femmes enceintes (voir page 3) et aux praticiens qui les entourent. Le pragmatisme britannique est un modèle. Les résultats sont là.

Tabac chauffé

Quoiqu'en disent les anti-tabac extrémistes, avec le tabac chauffé, il y a moins d'émissions de toxiques. Il n'y a pas de combustion, mais une étude a démontré un phénomène de pyrolyse. La réduction des risques par rapport à la fumée est probable mais contrairement à la vape, l'incertitude reste sur son ampleur réelle.



Même si l'industrie du tabac fait tout pour entretenir la confusion, le tabac chauffé n'a RIEN À VOIR avec la vape (qui ne contient pas de tabac !).

Le piège du goût

Avec le tabac chauffé, on garde le « goût » du tabac. Panne de batterie ou forte envie de fumer, il n'y aura pas ce dégoût de la cigarette que de nombreux vapoteurs ressentent au bout de quelques semaines d'arrêt. La fraise, la vanille ou autres saveurs créent un véritable rempart de protection. Par ailleurs, le tabac chauffé coûte beaucoup plus cher que la vape.

E-liquides : mais que mettez-vous dans vos poumons ?

C'est immuable, tous les vapoteurs du monde se sont entendus dire un jour « mais on sait pas ce qu'il y a dedans ». Et bien si, on sait !



À SAVOIR

Vapo-fumer, est-ce que c'est grave ?

Avec désormais un retour d'expérience de plus de 10 ans, il est conseillé d'essayer la vape en arrêtant de fumer immédiatement et complètement. Pour cela, il faut s'équiper d'un matériel avec tirage serré pour une sensation proche de la cigarette et avec un taux de nicotine le plus élevé possible pour se rassasier efficacement. Ces recommandations semblent porter leurs fruits car les données officielles de Santé Publique France les plus récentes établissent que la proportion de vapo-fumeurs s'est réduite par rapport aux vapoteurs exclusifs. Néanmoins, certains fumeurs ont du mal à arrêter complètement. Le matin, le soir, après les repas ou entre amis, certaines cigarettes sont difficiles à éliminer. Si la situation est temporaire et que l'objectif reste d'arrêter complètement, vapo-fumer pendant quelques temps peut être une étape nécessaire. Toutes les cigarettes non fumées vont renforcer la motivation. Par contre, attention, car même quelques cigarettes par jour restent très nocives pour la santé. Il ne faut vraiment pas s'installer dans une consommation mixte en s'imaginant que fumer moins est moins mauvais pour la santé.

SEVRAGE DIFFICILE

N'hésitez pas à demander conseil en pharmacie

Le tabagisme est une agression monumentale qui s'étend à tout le corps du fumeur. On pense bien entendu aux poumons et à la bouche, mais ça va beaucoup plus loin, tous les organes et toutes les fonctions sont attaqués. Pour résister, le corps humain tente de s'adapter, il apprend à se défendre. Du coup, lorsqu'on arrête de fumer, c'est un grand bouleversement avec des fonctionnements « normaux » qui doivent se rétablir. Il est fréquent de beaucoup tousser les premières semaines, ce sont les poumons qui « décroissent » leurs cils vibratiles. Et de nombreux autres symptômes peuvent apparaître, gencives qui saignent, aphtes dans la bouche, maux de ventre ou troubles digestifs, douleurs dans les articulations, poussées d'acné (oui c'est possible même si on n'est plus un ado !)... Ces désagréments n'ont aucun lien avec le vapotage, ce sont les conséquences (possibles) de l'arrêt du tabac. Il ne faut donc pas hésiter à aller en pharmacie pour soulager ces petits bobos passagers, voire consulter un médecin si c'est vraiment très gênant.

The secret's out.

If your product killed 8 million people each year, you'd also target a new generation.

31 MAY | WORLD NO TOBACCO DAY

SPEAK OUT | @InformedAgreement

World Health Organization

MANIPULATION

L'OMS fait vapo-fumer des enfants !

À l'occasion de sa campagne de communication pour la Journée Mondiale Sans Tabac 2020, l'OMS s'est complètement décrédibilisée en voulant faire croire que des petits enfants vapotent (voir photo ci-dessus). Contrairement aux fantasmes de l'organisation et des anti-tabac extrémistes, depuis l'apparition du vapotage, le tabagisme juvénile ne cesse de baisser dans tous les pays où la vape se développe.

De l'eau dans les poumons ?

Voilà certainement l'une des idées reçues les plus répandues : en vapotant, on met de l'eau dans ses poumons. Pas du tout ! On n'aspire pratiquement que de la vapeur produite par le liquide. Par contre, c'est quand on expire qu'il y a beaucoup de vapeur d'eau. Et cette eau provient de votre corps, des poumons et de la bouche. C'est pour cela qu'il est recommandé de beaucoup boire lorsqu'on vapote, car on peut se déshydrater. Les symptômes se traduisent par des maux de tête ou des nausées (très passagers).

Produits chimiques ?

Le mot « chimique » est galvaudé. La chimie est une science. Tout est « chimique », car toute matière (synthétique ou naturelle) est composée d'atomes, de liaisons et de molécules. On peut décomposer chimiquement la formule d'une fraise ou d'une pomme. Donc on sait exactement ce qu'il y a dans les e-liquides : du propylène glycol (PG),

de la glycérine végétale (VG), des arômes, de la nicotine, et parfois un tout petit peu d'eau ou d'alcool. Point. Le PG et la VG sont des produits parfaitement connus, non toxiques, utilisés couramment dans les industries alimentaire et pharmaceutique, y compris pour des produits à inhaler. Idem pour la nicotine, que l'on retrouve dans les substituts nicotiques à ingérer, à inspirer (spray) ou à travers la peau (patch).

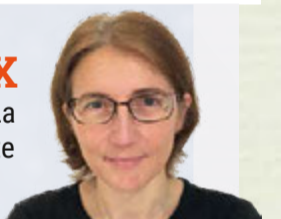
La vigilance concerne les arômes car c'est là qu'il y a le plus d'activité moléculaire. Et certaines études ont pu mettre en lumière des composés peu recommandables. Mais même dans les cas les plus inquiétants (qui font les gros titres des médias), on parle de quantités infinitésimales par rapport à la cigarette. De plus, les fabricants, français notamment, sont très prudents et très attentifs dans leur process pour écarter tous les risques possibles. Il y a par exemple une norme AFNOR qui sert de référence et qui peut certifier l'absence de certaines molécules. En France aussi, tous les liquides nicotinés font l'objet d'un dépôt auprès de l'ANSES.

Et si on se menthait ?



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.



Saveur incontournable de la vape, la menthe et ses nombreuses déclinaisons ont plus d'un tour dans leurs fioles...

menthe polaire et glaciale ne tiendra qu'à la quantité de givre récoltée sur vos lèvres ? Vous l'aurez compris, l'éventail est large. Et ce n'est que le début...

Seule ou accompagnée ?

Les arômes simples - voire combinés, puisque rien n'empêche une menthe poivrée de fricoter avec une polaire - ravissent déjà beaucoup de vapoteurs avides de sensations, mais pourquoi s'arrêter en si bon chemin ? Par exemple, nombre de fumeurs de cigarettes au menthol se trouvèrent fort dépourvus quand l'interdiction de vente fut venue.

Ne serait-ce pas le moment idéal pour goûter, du bout des lèvres ou à pleins poumons, un liquide classic-menthol qui remplacerait d'un nuage feu votre marque favorite ? Sans parler du hit ressenti par ce combo qui ne pourra pas laisser ces futurs ex-fumeurs indifférents.

Les plus vaillants pourront éventuellement s'aventurer vers des mélanges de fruits ou même de gourmands et de menthol (un petit carré chocolat-menthe après 8 heures, ça vous dit quelque chose ?). Là encore, vos envies les plus folles ne sauraient être brimées tant les gammes se disputent les étagères, avec pour unique objectif de combler vos papilles.

S'il est simple d'arriver dans un bar et de commander en toute décontraction une menthe à l'eau (avec ou sans glaçons), la sélection de votre liquide mentholé vous laissera sans doute pantois devant l'embarras du choix.

Une menthe ? Non, des menthes !

Car telle la plante dont les variétés sont multiples, l'étal de votre shop préféré lui fera également certainement honneur : penchez-vous pour la naturelle, florale, douce, qui vous rappellera celle que vous avez plantée de vos mains ? Celle de caractère, parfumée, poivrée, voire citronnée, que vous avez l'habitude de consommer en thé ou en infusion ? Ou allez-vous embarquer vos papilles dans les contrées sibériennes, où la nuance entre

Menthe vs fraîcheur

Alors oui, menthons-nous mais n'allons pas nous mentir, parler menthe sans parler fraîcheur ne serait pas lui rendre honneur. Une échelle pourrait même parfois être nécessaire pour ne pas surprendre outrageusement le vapoteur innocent (vous situez les indicateurs de piment sur les sauces piquantes ?). Une étoile pour la petite brise hivernale qui fait à peine frissonner, et jusqu'à cinq étoiles pour l'anesthésie buccale sur plusieurs générations, avec une étape trois étoiles sympa, qui débouche le nez mais sans faire pleurer.

Mais n'y aurait-il pas dans l'histoire quelques usurpateurs ? La menthe, toute puissante soit-elle, se voit parfois voler la fraîcheur par d'autres saveurs... Eucalyptus, absinthe ou agent frais, tous sont disposés à prendre le relais pour sublimer les assemblages d'arômes et ajouter cette petite touche, parfois légère, parfois plus marquée, mais toujours calculée pour tomber à pic (de glace) et vous ravir à chaque bouffée.

Alors maintenant que vous êtes parés, entre le thé à la menthe, le café frappé, le retour à l'ère glaciaire ou le fruité frais... À vos marques... Prêts ? Menthez !

Comment ne pas tousser quand on essaye la vape ?



Jacques LE HOUZEZEC

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

La première expérience de la vape peut s'avérer déstabilisante, car très souvent un fumeur qui essaye la vape va tousser.

Cette toux ne dure pas longtemps, elle se calme souvent au bout de 5 minutes, et cela va s'estomper en quelques jours à condition d'arrêter de fumer tout de suite.

Pourquoi tousser-t-on plus qu'avec la cigarette ?

Un fumeur a les voies respiratoires irritées par la fumée de tabac, mais il ne tousser pas lorsqu'il fume. Ceci est dû au fait que la fumée contient des substances anesthésiantes. Il y avait aussi du menthol dans les cigarettes (même les non mentholées) qui supprime l'irritation causée par la fumée. En théorie ce n'est plus le cas depuis quelques mois suite à l'interdiction de son utilisation dans le tabac.

Pour tout fumeur souhaitant essayer la vape, et plus encore pour ceux ayant une maladie pulmonaire (voir dernier paragraphe), il y a quelques conseils à suivre. Pour commencer, il faut un tirage serré, proche de celui de la cigarette, ce qui permet d'utiliser un fort dosage de nicotine, absolument nécessaire au début. Il n'y a pas de substances anesthésiantes dans la vapeur et cela peut irriter un peu au début, mais ça disparaît très vite, sauf si l'on continue de fumer, même quelques cigarettes, ce sont elles qui entretiennent l'irritation. En effet, la vapeur peut irriter la gorge du fumeur, surtout au début avec un fort taux de nicotine. Il faut alors apprendre à vaper avec de longues bouffées d'au moins

3 secondes (une petite bouffée mélangée à de l'air en inhalant est plus irritante qu'une large bouffée de vapeur seule), et peut-être utiliser un liquide à la menthe (effet anesthésiant) en favorisant les liquides avec moins de propylène glycol et un peu plus de glycérine (50/50 en PG/VG, plutôt que 70/30). Il faut aussi boire plus, car le propylène glycol et la glycérine végétale sont des capteurs d'eau (puisée dans votre corps) qu'il faudra compenser. Et cela apaise l'irritation de la gorge.

Ne pas confondre avec la toux de l'arrêt du tabac

Par contre, il est probable que dans les premières semaines de l'arrêt du tabac vous ayez quelques soucis de toux. Elle peut même être plus importante qu'avant l'arrêt.

Mais ne vous inquiétez pas c'est un processus normal. Cela veut dire que vos poumons sont en train de se nettoyer. Ce n'est en aucun cas dû à la vape.



La vape donne soif !

Le propylène glycol (PG) et la glycérine végétale (VG) sont des capteurs d'eau (il y a du PG dans le tabac

pour maintenir son humidité), ils la prennent dans l'air mais aussi dans votre corps pour produire la vapeur. Conséquence : quand on vape il faut boire plus (d'eau bien sûr ;-)), sinon gare à l'irritation de la gorge et aux maux de tête dus à la déshydratation. Ne confondez pas ces symptômes avec une surdose de nicotine. Les maux de tête sont aussi un symptôme de manque. Le trop de nicotine s'exprimera plutôt par la tête qui tourne (comme avec la première cigarette d'adolescent) ou la nausée (comme lorsque l'on a trop fumé en soirée).

Les sels de nicotine

Pour les personnes souffrant de maladies pulmonaires (bronchite chronique, emphyseme, broncho-pneumopathie chronique obstructive ou BPCO) il peut être nécessaire d'envisager d'utiliser un liquide à base de sels de nicotine au début (qui a un pH plus acide qui facilite le passage dans la gorge). Les sels de nicotine ont comme principale propriété de ne pas provoquer de gratouillis en gorge (ce qu'on appelle souvent le hit, qui par contre est recherché par la plupart des vapoteurs, car cela rappelle la sensation de fumer). Cela permet donc de vaper avec un taux élevé de nicotine (en général un taux de 20 mg/ml) sans être perturbé, et d'obtenir plus rapidement la satiété et le plaisir.

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/>

Confinés sans vape : 55 000 Belges rechutent dans le tabagisme

« Je ne veux pas recommencer à fumer. Laissez les magasins de vape vendre en ligne ». Comme tant d'autres, l'implication de Sylvie, soignante en première ligne à l'hôpital face à la Covid, est restée lettre morte. En Belgique, l'interdiction de vente à distance a été maintenue en plus de la fermeture des magasins de vape durant les deux mois de confinement. Tandis que les cigarettes se trouvaient dans de nombreux magasins ouverts. Le bilan est sanglant. Fin avril, la Belgique comptait près de 200 000 fumeurs supplémentaires. Près de 14 % des vapoteurs exclusifs, soit 55 000 personnes, ont rechuté dans le tabagisme en raison de pénurie de produits de vapotage durant le confinement. Un gâchis sanitaire facilement évitable dont la responsabilité incombe aux autorités de santé belge. « Les fumeurs et les vapoteurs devraient avoir la possibilité d'acheter des alternatives à risque réduit, même pendant un confinement », estime la Dr Karolien ADRIAENS, de l'Université de Louvain.

Interdiction des arômes à San Francisco : 10 % des jeunes se mettent à la cigarette

Le 1^{er} janvier 2019, San Francisco est devenue la première ville américaine à interdire la vente de vape nicotine avec arôme, sauf « goût tabac ». À la veille de la prohibition, les jeunes de 18 à 24 ans étaient 27 % à fumer. Onze mois plus tard, ils étaient 37 % de fumeurs, selon une première étude sur l'effet de l'interdiction. Par contre, le tabagisme est resté stable chez les 25 à 34 ans. Du côté de ceux qui étaient vapoteurs exclusifs, 19 % déclarent être passés aux cigarettes. « Les interdictions peuvent réduire considérablement l'utilisation de vapotage et de cigares, mais elles peuvent accroître le tabagisme de cigarettes », concluent les chercheurs. Les vapoteurs persistants achètent par internet ou hors de la ville, tandis que certains continuent de se fournir à San Francisco puis ajoutent de la nicotine eux-mêmes. Depuis, malgré cet exemple navrant, plusieurs États ont interdit ou envisagent la prohibition du vapotage aromatisé.

Union Européenne : risques de restriction d'arômes et de taxes

Deux projets de révision de directives concernant les vapoteurs se trament en parallèle à Bruxelles. D'une part, la Commission européenne Santé prépare une évaluation de la directive des produits du tabac (TPD), dont l'article 20 traite du vapotage nicotiné. La date fixée est en mai prochain. Plusieurs États et lobbys aimeraient en profiter pour réviser la directive et interdire des arômes. Une éventuelle révision de la TPD devra passer au parlement. D'autre part, le Conseil européen a donné son feu vert début juin pour que la Commission des taxes prépare des propositions de révision de la directive sur les accises des produits du tabac, en y intégrant le vapotage. Des lobbys font pression pour une taxation du vapotage similaire aux cigarettes dans toute l'UE. Pour ce sujet, les modifications doivent être acceptées à l'unanimité des États membres au Conseil européen, mais ne sont pas soumises au Parlement. Les vapoteurs devraient contacter leurs élus pour les sensibiliser et tenter d'infléchir les décisions.

Grossesse : pouvez-vous vapoter ?

Fumer pendant la grossesse peut être très dangereux pour la maman et son bébé.



C'est très préoccupant. Malgré les avertissements, en France, une femme fumeuse sur deux ne parvient pas à arrêter de fumer pendant sa grossesse. Alors que la « pression sociale » est très forte sur les futures mamans, il faut savoir que physiologiquement, c'est encore plus dur pour elles d'arrêter car elles métabolisent plus vite la nicotine et la sensation de manque est encore plus importante. Sachant cela, il est déjà recommandé d'essayer d'arrêter de fumer au moins quelques mois avant le projet de faire un bébé.

Ne plus fumer : C'EST un principe de précaution

Pour une femme qui ne fume pas, se mettre à vapoter pendant la grossesse n'aurait aucun sens. Par contre, si l'arrêt du tabac est impossible malgré de gros efforts ou si d'autres méthodes n'ont pas fonctionné, le vapotage ne doit pas être une solution à écarter. Les services de santé

britanniques (voir page 1), qui sont les plus avancés sur l'évaluation des risques, recommandent sans équivoque de ne pas décourager les femmes pour lesquelles ça fonctionne. Vapoter est un principe de précaution face aux dégâts du tabagisme pendant la grossesse.

Études rassurantes

Par ailleurs, plusieurs études avec des examens nombreux sur la santé des mamans

(qui vapotent, même avec de la nicotine) et de leurs bébés, montrent qu'il n'y aucune différence significative en les comparant à des non-fumeuses.

Pour informer les femmes et leur entourage, y compris médical, l'association SOVAPE a publié un document très complet qui comporte plus de 50 références et l'avis de deux médecins spécialisés, Marion ADLER (voir page 1) et William LOWENSTEIN : www.iurls.net/v12

ETHRA

Il existe en France plusieurs associations qui ont été créées par des vapoteurs. L'ADUCE regroupe des consommateurs et agit dans leur intérêt (réglementation, droit, information...). SOVAPE promeut la réduction des risques (publications, organisation du Sommet de la vape, auto-support). LA VAPE DU CŒUR facilite l'accès au vapotage pour les plus démunis en menant de nombreuses actions « terrain » et auprès d'établissements de santé.

Partout dans le monde, des associations ont été montées par des usagers. C'est la première fois dans l'histoire de la lutte contre le tabagisme qu'émergent autant d'initiatives issues de la société civile. Face aux craintes de réglementations européennes nocives pour les fumeurs (actuellement sur les arômes et les taxes sur la vape), 21 organisations se sont regroupées pour parler d'une seule voix en créant l'EUROPEAN TOBACCO HARM REDUCTION ADVOCATES. Pour suivre ses activités : www.ethra.co

Fumer c'est « facile », il n'y a rien de plus simple qu'une cigarette. Si vous décidez d'essayer le vapotage pour arrêter de fumer, il y a tellement de choix en matériels et en e-liquides que ça peut être déroutant. Pas de panique, ce n'est pas si compliqué !

La première fois que vous êtes rentré dans une voiture pour apprendre à conduire, vous vous êtes peut-être dit que vous n'y arriverez jamais. Le volant, les pédales, le levier de vitesse, regarder devant soi, mais aussi dans les rétroviseurs, etc. Et pourtant... Après quelques mois de pratique, vous prenez votre voiture sans vous poser de question. Savoir conduire vous rend l'immense service de vous transporter où vous voulez et quand vous voulez.

La vape, c'est beaucoup plus facile que d'apprendre à conduire. Il faut juste avoir envie de s'y mettre et prendre le temps de comprendre le fonctionnement et les bonnes pratiques. Côté motivation, c'est tout simple, si vous avez vraiment envie d'arrêter de fumer, la vape est un outil formidable qui a déjà aidé des millions de fumeurs.



Si il vous est difficile de trouver une bonne boutique proche de chez vous, il y a quantité de sites Internet. Mais dans ce cas, il faudra que vous ayez pris le temps de vous instruire un minimum avant de faire un achat. Les forums et les groupes d'auto-support (voir ci-contre) sont très utiles pour échanger avec des experts et d'autres débutants. Vous pouvez aussi avoir des vapoteurs dans votre entourage qui peuvent partager leur expérience avec vous.

LES PODS :

L'avantage des pods est leur petite taille et leur simplicité d'utilisation. Certains ne sont ni rechargeables, ni réglables. C'est généralement ce que propose l'industrie du tabac, et c'est beaucoup moins économique que les matériels classiques, sans parler des déchets, car vous jetez toute la capsule quand elle est terminée. Il existe aussi des matériels intermédiaires, qui restent très compacts et faciles à utiliser, avec des pods rechargeables et réglables. C'est plus économique et provoque (un peu) moins de déchets.

GROSSE PUISSANCE :

Dans la lignée des matériels classiques, on trouve des « gros matériels » qui permettent de produire une vapeur abondante. Attention, car ces engins sont destinés aux vapoteurs qui ont de l'expérience et qui sont vraiment sevrés de la cigarette, avec un besoin en nicotine moins impérieux que les débutants. En effet, pour faire de la « grosse vapeur » il faut des résistances basses, beaucoup de puissance et un taux de nicotine très bas, sinon, ça arrache les poumons. Ces matériels ne sont pas les plus adaptés pour les primo-vapoteurs qui ont plutôt intérêt à s'équiper de manière à combler le mieux possible leur manque de nicotine, pour éviter d'avoir envie de fumer. En consommant du 3 mg/ml, il faudra vaporiser énormément pour se « rassasier », avec le risque de ne jamais être satisfait et de se ruiner en e-liquide.

BIEN DÉMARRER : PLAISIR ET NICOTINE !

Il n'existe pas de vape idéale qui convient à tout le monde. Et c'est une grande chance de pouvoir trouver autant de choix. Entre les matériels, les saveurs de e-liquides et le taux de nicotine, si vous êtes vraiment motivés pour arrêter de fumer, vous trouverez forcément la combinaison qui vous convient.

Ne considérez pas la vape comme un médicament, laissez-vous guider par votre plaisir. Plus vous prendrez du plaisir à vaporiser et plus l'envie de fumer s'éloignera facilement. N'ayez pas peur de la nicotine. Certes c'est elle qui a participé à vous rendre accro à la clope, mais c'est elle aussi qui va vous aider à en sortir. Donc dans vos « essais », visez le taux le plus fort possible pour vous rassasier rapidement et efficacement. C'est le type de matériel choisi qui joue énormément sur le confort de vape malgré un taux de nicotine élevé.

N'hésitez pas à consacrer un budget correct au début. Par exemple, autorisez-vous ce que vous dépensiez en clopes. Ça vaut la peine de faire les essais nécessaires pour réussir à arrêter de fumer !

Dans tous les cas, retenez bien une chose : chacun sa vape ! Ce qui convient à vos amis ne sera pas nécessairement votre idéal. Vous devez donc comprendre tous les paramètres et tracer votre propre route. Si la vape a tant de succès, c'est justement parce qu'elle permet à chacun de trouver exactement ce qui lui convient. Les experts appellent ça le « sweet spot ». Ça peut prendre un peu de temps, c'est nécessaire. Acceptez au début de faire quelques dépenses, au risque de faire des erreurs, c'est en expérimentant qu'on comprend et qu'on apprend.

QUE CHOISIR : MINI RIKIKI OU GROS ENGIN ?

Quelles que soient leurs tailles, tous les matériels sont basés sur les mêmes « composants » : une batterie et un atomiseur. Il y a toujours une résistance et bien entendu, du e-liquide. Le plus gros et le plus cher n'est pas nécessairement le meilleur choix. Le plus petit et le moins cher, non plus.

L'objectif est de s'équiper du matériel avec lequel VOUS aurez une vape confortable et qui vous permettra d'arrêter de fumer. Voici quelques repères :

LES KITS CLASSIQUES :

Le matériel le plus répandu se constitue d'une batterie et d'un atomiseur séparables. Ils sont généralement vendus ensemble, mais les pas de vis étant standards, vous pouvez combiner autrement. Il est bien de choisir un atomiseur réglable au niveau du flux d'air et renseignez-vous sur les résistances, car pouvoir varier est un avantage. Le choix est très vaste pour trouver la qualité de vape qui vous convient au niveau de l'atomiseur et ce sera économique à l'usage en achetant du liquide en flacon et avec pour seul consommable, les résistances qui sont vendues à des prix raisonnables. La dimension totale du matériel sera liée à l'autonomie que vous souhaitez : taille de la batterie et volume de e-liquide dans l'atomiseur.



Leio (Stef M.)

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



MÉMÉ LUCETTE : A FUMÉ UN PAQUET DE ROULÉES DE TABAC GRIS PAR JOUR PENDANT 30 ANS



CHOISIR UNE BONNE BOUTIQUE SPÉCIALISÉE

Pour démarrer dans la vape, il y a deux points essentiels. Premièrement, se faire expliquer les choses, pouvoir échanger, poser toutes les questions et obtenir des réponses valables. Deuxièmement, il faut faire des essais, pour la sensation et pour le taux de nicotine. Les explications sur le fonctionnement du matériel choisi et son entretien sont également primordiales.

Le mieux est donc de se rendre dans une boutique spécialisée. Pour repérer les bons endroits, mis à part une première impression positive sur la propreté et l'agencement (comme pour n'importe quel commerce), c'est le premier contact avec le vendeur qui est déterminant. Si il vous pose plein de questions sur votre manière de fumer, c'est bon signe. Si par contre, il essaie de vous vendre un matériel sans chercher à comprendre quel fumeur vous êtes... Fuyez !



Il y a 10 ans, le vapotage s'est développé par bouche à oreille sur internet. Comment ça marche, où trouver les matériels, où trouver les liquides... Lorsque les premières boutiques spécialisées sont apparues, la vape est devenue très populaire et plus facile d'accès mais les échanges sur le web n'ont pas cessé. Ce phénomène s'appelle l'auto-support, c'est le partage d'expérience entre usagers pour s'entraider et se conseiller. En connaissant les bonnes pratiques, en prenant des avis, l'arrêt du tabac est plus facile.

En 2017, lors du Mois Sans Tabac, Santé Publique France a expérimenté la création de groupes auto-supports sur Facebook. Il y avait plusieurs thèmes dont le vapotage. Après la fermeture au bout d'un mois, les membres de ce groupe se sont rassemblés pour assurer sa continuité et ne pas laisser les primo-vapoteurs à l'abandon en pleine phase d'arrêt du tabac. Après plus de 3 ans d'existence, ce groupe s'appelle désormais **INFO VAPE** et il est épaulé par l'association SOVAPE.

Le groupe est vraiment destiné aux débutants mais il accueille bien sûr à bras ouverts les experts qui veulent aider grâce à leur expérience et leurs connaissances. Tout est gratuit (pub interdite) et bénévolé, H24 et 7 jours/7, c'est une assistance complémentaire aux conseils professionnels reçus dans les boutiques spécialisées.

Spécial vape

Avec presque 100 000 membres, n'hésitez pas à visiter l'incontournable www.forum-ecigarette.com. Vous y trouverez des fils de conversations sur tous les sujets, même les plus pointus. Plus intime, mais également animé par des passionnés experts et bienveillants depuis plus de 12 ans : www.ecigarette-public.com.

Sur Facebook, vous trouverez de nombreux groupes de passionnés : Les Vapoteurs, French Vape, La Tribune des vapoteurs, et bien d'autres... (utilisez les mot-clefs).

Toutes les méthodes

Pour rencontrer d'autres fumeurs et s'entraider dans le parcours de « défume », il existe aussi des groupes d'auto-support sur Facebook qui proposent de l'aide avec toutes les méthodes : vape, substituts nicotiques, médicament, et même « sans rien » avec beaucoup de soutien moral. Avec pas loin de 20 000 membres, le groupe **Je Ne Fume Plus!** est une référence, géré avec beaucoup de sérieux par l'association éponyme. À découvrir également, le très animé **entraide tabac : arrêter de fumer ensemble**, qui a été créé par un tabacologue.

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 : Marion Adler, 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 novembre 2020. N° ISSN : 2431-0697. Ce document est la version numérique .pdf librement téléchargeable sur www.vapyou.com.

