

GRATUIT !

VAP'NEWS

**Chaque dimanche soir,
les news de la vape !**



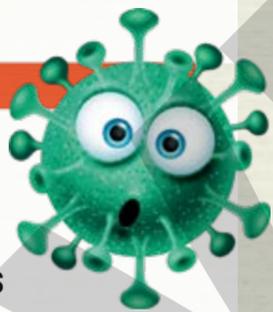
Les infos dans les médias sont malheureusement souvent copiées, collées et très rarement vérifiées. Pour élargir vos connaissances et avoir un accès rapide aux commentaires des spécialistes en cas de nouvelles, bonnes ou mauvaises, la Vap'News vous propose, chaque dimanche soir, une série de liens vers des articles ou des vidéos. Sans pub. Abonnement gratuit : www.vapyou.com

**LE
SAVIEZ-
VOUS ?**

ENQUÊTE

**95 % des vapoteurs
utilisent au moins un
arôme autre que tabac**

À l'approche des révisions des directives (TPD et TED) consacrées aux produits du tabac et « connexes » (donc la vape), le collectif ETHRA qui regroupe plus de 20 organisations européennes a lancé une grande enquête auprès des consommateurs de nicotine. Plus de 35 000 personnes ont répondu, essentiellement des vapoteurs. Alors que la suppression des arômes (sauf tabac et menthol) est clairement envisagée par la Commission européenne, l'enquête révèle que seulement 5 % des vapoteurs n'utilisent que de l'arôme tabac. Tous les autres (95 %) consomment au moins une autre saveur. Le projet d'interdiction aurait donc pour conséquence de mettre en difficulté la majorité des vapoteurs, et augmenter leur risque de retourner à la fumée. L'enquête révèle également que les limitations des flacons à 10 ml et du taux de nicotine à 20 mg/ml sont contreproductives pour un usage optimum du vapotage pour se sevrer du tabagisme. La mise en place de taxes sur le vapotage est également vigoureusement dénoncée par l'organisation, car elles pourraient provoquer la naissance d'un marché noir et tous les risques que cela comporte sur la qualité des produits et pour la sécurité des consommateurs.



COVID

**Pas plus de
risques pour
les vapoteurs**

De nombreuses études convergent, les fumeurs qui contractent la Covid risquent de faire des formes plus graves. Par contre, les fumeurs sont aussi moins touchés par la maladie. Malgré certaines pistes autour de la nicotine, il n'y a pas encore d'explication sûre. Pour autant, ce constat a provoqué la colère des anti-tabac qui voient dans ces révélations une nouvelle offensive diabolique de l'industrie du tabac. Aux USA en particulier, on a vu fleurir de nombreuses communications qui tentaient de contredire cette réalité (certes surprenante), et le vapotage a aussi été attaqué, accusé de faciliter la contamination de ses consommateurs. Une nouvelle étude américaine (Mayo Clinic), très sérieuse, sur 70 000 personnes, vient pourtant de confirmer qu'en aucun cas vapoter ne pourrait augmenter les risques de contracter le virus. Malheureusement, comme souvent, cette info positive et rassurante est passée sous silence dans les grands médias. À lire, cet excellent article très détaillé du journaliste Jacob Grier : www.iurils.net/v141



Vapotage : un outil de lutte contre le cancer ?

Dr Catherine DUBOS ARVIS

Pneumo-oncologue - Tabacologue

Centre de Lutte Contre le Cancer F. Baclesse - CAEN
Membre du groupe onco-addiction d'UNICANCER



**En matière de cancer, la réduction
du risque est une priorité absolue !**

Le quotidien des pneumologues est rempli des méfaits du tabac : avec plus de 45 000 nouveaux cas par an en France, le cancer du poumon est un véritable fléau, provoqué à 80 % par le tabagisme [1]. Fumer favorise aussi toutes sortes d'autres cancers : le premier facteur de risque évitable du cancer, c'est le tabagisme !

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer

Bien sûr mieux vaut arrêter de fumer avant d'être malade, le risque de cancer du poumon diminue proportionnellement avec les années d'arrêt du tabac. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard, même si le cancer s'est déjà déclaré. Malheureusement, moins d'une personne sur deux arrête de fumer au moment du diagnostic. Pourtant, stopper son tabagisme avant une chirurgie, c'est moins de complications, une bien meilleure cicatrisation. Cela permet aussi une diminution des effets secondaires de la radiothérapie, une meilleure tolérance et efficacité des chimiothérapies [2]. Pour aider à cet arrêt, la substitution nicotinique permet de soulager les symptômes du sevrage :

patchs, pastilles, gommes, inhalateur, spray, ou vapoteuse peuvent se combiner et s'associer entre eux. Attention, ce n'est pas la nicotine, mais la fumée produite par la combustion du tabac qui est particulièrement cancérigène [3]. Cette fumée inhalée en interagissant avec l'ADN des cellules de l'organisme, modifie leur régulation et leur croissance et provoque des lésions cancéreuses.

Toxicité beaucoup moindre

Le risque de vapoter est considérablement moins grand que celui de fumer [4]. Le matériel et les e-liquides vendus en France sont encadrés, avec un référentiel de normes AFNOR qui accompagne leur développement. Des études solides concluent, comparativement à la fumée de cigarette, à une très nette réduction de la production de composés toxiques par des aérosols de vape et de leur impact sur les cellules bronchiques [5]. Envisagée comme aide au sevrage tabagique, on préconise plutôt une durée d'utilisation limitée dans le temps, on incite les patients à se fournir chez les vendeurs spécialisés, avec les conseils de professionnels de la vape, pour bien régler et bien entretenir leur matériel.

Une arme de plus pour les professionnels de santé

Sans aide, le taux de succès du sevrage tabagique est très faible. Les preuves que la vape, particulièrement avec un e-liquide contenant de la nicotine, aide à arrêter de fumer, se multiplient [6]. Les effets indésirables éventuels, sensation d'irritation de la gorge ou de la bouche, maux de tête, nausées, s'atténuent avec l'optimisation de son réglage. L'usage d'une vapoteuse est source de plaisir. Pour les patients qui luttent contre le cancer et qui ont suffisamment d'épreuves à traverser, c'est bienvenu ! La baisse du tabagisme piétine en France, aucun outil n'est à mettre de côté. Il est urgent que les professionnels de la santé s'emparent de la vape, et apportent leur contribution pour justement une utilisation sécurisée maximale et ne laissent pas son exploitation aux seuls industriels du tabac qui la détournent déjà à leur profit.

Références : [1] INCA 2021 : documents publiés sur le site : « Estimations nationales de l'incidence et de la mortalité par cancer en France métropolitaine entre 1990 et 2018 - juillet 2019 - volume 1 tumeurs solides » « Panorama des cancers en France - février 2021 » [2] Effect of smoking on survival from non-small cell lung cancer: a retrospective Veterans Affairs Central Cancer

Registry (VACCR) cohort analysis. Bhatt VR. Med Oncol. 2015 Jan;32(1):339. doi:10.1007/12032-014-0339-3. Epub 2014 Nov 28. PMID : 25429831 [3] Santé Publique France juillet 2019 : document publié sur le site : « composition chimique du tabac » [4] Public Health England : Vaping in England: 2021 evidence update summary. 23 Feb 2021. [5] Comparison of the chemical composition of aerosols

from heated tobacco products, electronic cigarettes and tobacco cigarettes and their toxic impacts on the human epithelial BEAS-2B cells. Journal of Hazardous Materials, vol 401, 5 January 2021, 123417 [6] Cochrane Library Hartmann-Boyce J, apr 2021, Can electronic cigarettes help people stop smoking, and do they have any unwanted effects when used for this purpose ?



**Une proposition
des médecins
anglais pour
encourager
les fumeurs
avec un prix
plus accessible.**

IDÉE ROYALE TVA 5,5 %

Alors qu'en France, nous sommes toujours aux alentours de 30 %, au Royaume-Uni, il n'y a plus que 12 % de fumeurs. Depuis des décennies, les Britanniques savent activer tous les leviers pour lutter efficacement contre le tabagisme.

De l'autre côté de la Manche, la question du vapotage fait depuis longtemps consensus et les pouvoirs publics mettent tout en œuvre pour comprendre le phénomène et l'utiliser pour aider la population. Depuis 2015, le Public Health England

commande un rapport annuel à des spécialistes. Les Stop Smoking Services n'hésitent pas à faire de la publicité pour inciter les fumeurs à « switcher » de la cigarette au vapotage.

Royal College of Physicians

Les sociétés savantes ne passent pas à côté de l'histoire. Lors de son dernier rapport sur le tabagisme, le Collège Royal des Médecins a consacré de longs chapitres à la question du vapotage. Parmi les propositions, le RCP recommande de baisser la TVA sur les produits du vapotage à 5 % au lieu de 20 % actuellement. En baissant

cette taxe, l'objectif est d'encourager les fumeurs avec des prix plus attractifs.

Brexit

Déjà, des parlementaires britanniques soutiennent cette proposition. Les fumeurs britanniques ont beaucoup plus de chances que leurs homologues européens. En effet, au niveau de l'Union, la commission envisage tout le contraire, c'est-à-dire de taxer encore plus les produits du vapotage. Rappelons quand même qu'en France, l'Académie de Médecine appelle elle aussi à utiliser mieux le vapotage pour lutter contre le tabagisme. Mais personne ne les écoute...

SANTÉ PUBLIQUE

Vape to quit strong

Ce slogan est difficile à traduire littéralement, on pourrait dire « choisissez la vape pour quitter la clope efficacement ». En Nouvelle-Zélande, c'est le ministère de la Santé qui soutient cette campagne de publicité à la TV sur les chaînes grand public. Alors qu'il y a quelques années, le pays avait prohibé la vente de e-liquides avec nicotine (par prudence), la situation s'est complètement retournée grâce à des pouvoirs publics pragmatiques qui ont compris l'immense opportunité que représente le vapotage pour aider les fumeurs à arrêter de fumer.

Pour voir le spot : www.iurils.net/v142



SÉCURITÉ

Soyez prudents avec les accus et les batteries

Les seuls accidents connus avec le vapotage ne sont pas dus à la vaporisation, mais au mauvais usage des matériels. Les accus amovibles en particulier nécessitent la plus grande prudence. Vous devez toujours les transporter dans un étui et éviter tout contact avec de la ferraille (clés, petite monnaie) au risque de provoquer un dégazage, voire une explosion. En clair, ne les trimblez pas sans protection au fond d'une poche ou d'un sac. Par ailleurs, comme pour tout appareil électronique, les matériels de vape n'aiment ni la chaleur, ni l'humidité. Lorsque vous prenez l'avion, tout ce qui contient une batterie (vape, ordinateur, autre) est absolument interdit en soute. Vous devez donc transporter votre matériel de vape en bagage à main. Mis à part les pays où le vapotage est prohibé (oui ça existe !), vous n'aurez aucun problème lors des passages au contrôle.



BON À SAVOIR

La vape vous fait tousser ?

On entend souvent des fumeurs raconter qu'ils ont essayé la vape mais que ça ne leur va pas parce que ça les fait tousser. C'est normal ! La cigarette (la vraie) irrite la gorge. Mais comme il y a des composés anesthésiants, fumer ne fait pas tousser. Donc quand on essaie la vape, la vapeur vient « titiller » une gorge irritée et comme il n'y a pas d'anesthésiant dans les e-liquides, ça peut faire tousser. Sachant cela, il ne faut surtout pas se décourager. Premièrement, essayez d'arrêter totalement de fumer dès que vous démarrez le vapotage, cela permettra aux irritations dues à la cigarette de disparaître plus vite.

Deuxièmement, quand vous vapotez, allez-y très doucement, prenez des bouffées très lentes. Attention, pendant les premières semaines de sevrage, vous pouvez aussi tousser même quand vous ne vapez pas. Bonne nouvelle, ce sont vos poumons qui se décrassent (cils vibratiles).



Est-ce qu'arrêter de fumer peut être déprimant ?

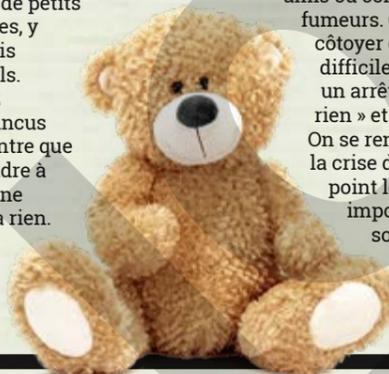
Il y a des milliers de composés dans la fumée de cigarette, connaissez-vous les IMAO ?

Inhibiteurs de monoamine-oxydase. Voilà un nom bien barbare qui désigne un composé créé par la combustion. Et ces fameux IMAO sont des antidépresseurs ! Ce n'est plus le cas aujourd'hui, mais ces molécules ont longtemps été utilisées sous forme de traitements médicamenteux.

C'est très courant d'entendre les fumeurs qui arrêtent, se plaindre d'avoir le moral dans les chaussettes. Souvent les rechutes sont liées à un choc émotionnel, un problème dans la famille ou au travail, et « on n'y tient plus », on reprend une clope pour compenser le mal être.

Sevrage

Ces IMAO peuvent donc être une composante importante du chemin vers le sevrage. Si jamais l'arrêt de la cigarette provoque une sorte de déprime, il ne faut pas hésiter à réagir et à chercher de l'aide. Selon l'intensité, n'hésitez pas à aller voir un médecin. Si c'est passager, il existe toutes sortes de petits remèdes, y compris naturels. Restez convaincus par contre que reprendre à fumer ne réglera rien.



Avantages avec le vapotage

Avec la vape, vous consommez de la nicotine. C'est un psychoactif à effet positif qui stimule le plaisir. N'hésitez pas sur la dose, vous ne risquez rien. Au-delà de ce principe fondamental, vous gardez aussi le geste et la sensation : inspirer, expirer de la vapeur, et ressentir du hit (gratouillis dans la gorge) à chaque bouffée. Tout cela vous évite de faire le deuil de trop de sensations à la fois. C'est un atout pour faciliter le sevrage des IMAO.

Et grâce à tout ça, vapoter vous permet de ne pas vous isoler des amis ou collègues qui restent fumeurs. Continuer à les côtoyer est beaucoup moins difficile que si vous tentez un arrêt brutal (le « sans rien » et la fameuse volonté). On se rend bien compte avec la crise de la Covid à quel point le lien social est important pour ne pas sombrer dans la déprime.



Lorsque vous oubliez une tartine dans un grille-pain, et qu'elle ressort noircie, voire carbonisée, est-ce que vous la mangez ? Évidemment non, parce que c'est immangeable. Et c'est exactement pareil avec votre vape. Si la résistance est trop usagée ou s'il y a un problème d'alimentation du liquide, le coton ou la fibre va cramer et la sensation sera vraiment horrible. C'est ce qu'on appelle un « dry hit ».

Désagréable et dangereux !

Le principe du vapotage est de chauffer du e-liquide à température suffisante pour qu'il se vaporise. Si jamais vous oubliez de remplir votre atomiseur (qu'il n'y a plus de liquide), ou que votre résistance est totalement encrassée, c'est le coton qui va se mettre à cramer. Et au lieu de produire de la belle et bonne vapeur, votre atomiseur va vous envoyer des tas de composés pas du tout sympas : formaldéhydes, acroléine, acétaldéhydes... Pas d'inquiétude, le goût et la sensation sont tellement immondes que vous n'allez pas pouvoir continuer à vaper. En général, un changement de résistance et un nettoyage s'imposent. Soyez attentif au goût de votre vape, dès que la saveur s'estompe ou qu'elle change, c'est mauvais signe.

Apologie des bons goûts (et autres vapoteries)



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.



Entre effluves audacieux, descriptions intrigantes et autres mélanges gourmands, les e-liquides sont des amis qui vous veulent du bien.

On vous aurait menti ?

Auriez-vous cru, jadis, clope au bec et cendrier dans le nez, qu'un nombre quasi infini de saveurs vous tendraient les bras ? Juste là oui, à portée de papilles. Sans doute pas. Et ce n'est pas votre cigarette et son mono-arôme « cramé premium » qui vous auraient laissé imaginer cela. C'est donc plein d'innocence que vous irez à la recherche de votre premier e-liquide, avec l'ambition du simple et efficace, qui se rapprocherait au mieux de ce que vous connaissez... Car s'il y a bien une chose que vous n'aviez probablement pas prévue dans votre parcours loin de la fumée, c'est que ce chemin allait être fait avec plaisir. Et même avec le sourire, avec pour seul embarras : le choix. Mais pas de panique, aucune limitation n'est à prévoir et chaque volute pourra vous accompagner, quand vous l'aurez décidé.

Vos papilles ont du talent

Trop souvent oubliées lorsqu'elles étaient saturées de goudron, vos papilles s'éveillent

aujourd'hui et sont plus en forme que jamais ! Quand certains préféreront découvrir de vrais goûts « Classic », puissants et quelque peu familiers, d'autres iront explorer les multiples possibilités que vous offrent les e-liquides. Un cookie-caramel-noix de pécan pour un instant gourmand ? Vous pourriez vous y adonner sans aucune culpabilité. Une glace vanille-pistache ? Celle-là même que vous engloutissiez (mais sans l'option grain de sable) pendant votre enfance lors de vos vacances estivales : oui ! Et ce, même avec des conditions météo défavorables ou en plein mois de novembre. Chouchous, chichis, crêpes ou encore gaufres vous attendent également pour être inhalés sans modération. Plaisirs du passé ou d'actualité, libre à vous de les alterner, de n'en choisir qu'un, ou tous. Et n'importe quand (parce que oui, un beignet framboise à l'apéro entre deux chips est désormais possible).

Quand le goût va, tout va

Cependant, ne prenez pas peur ! Nulle obligation de plonger dans l'exotisme et de s'égarer au pays des mille saveurs. Chaque chose en son temps, et chaque vapoteur à son rythme. Si ce qui vous donne la banane c'est de la vaper, naturelle ou acidulée, et ce tout au long de la journée : alors ne changez rien ! Comme le dit sûrement quelqu'un : papille goûteuse, papille heureuse. Ne la contrariez surtout pas, c'est susceptible une papille fraîchement ressuscitée. Dans votre shop préféré, vous aurez de quoi la combler. Testez, et testez encore, voyez ce qui fait frétiller : du léger frémissement pour la fraise à la crème au violent sursaut de la menthe glaciale, de quel côté pencherez-vous ? La pomme-kiwi-citron emportera-t-elle tout sur son passage ? Ou laissera-t-elle une place à l'absinthe-mandarine-anis ? Quant au goût de brûlé auquel vous vouliez échapper, qui le regrettera ? Tant de choix, finalement, vous laissera bien loin de l'embarras !

Vape : allergie au propylène glycol ?



Jacques LE HOUEZEC

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

À tort ou à raison, le propylène glycol est fréquemment désigné responsable en cas de gêne / VG quand on démarre le vapotage. Faisons le point !

L'arrêt du tabac implique souvent des désagréments dus à la réoxygénation des tissus et à leur régénération. Saignements des gencives, aphtes, toux... mais tout ceci n'a rien à voir avec la vape. Pourtant il arrive que certaines personnes soient sensibles ou intolérantes au propylène glycol, l'un des deux composants de base, avec le glycérine (ou glycérine végétale / VG), des liquides à vaper.

Le propylène glycol (ou PG) c'est quoi ?

Le plus simple pour se renseigner est d'aller consulter la fiche toxicologique du PG sur le site de l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité). On y apprend que le propylène-glycol est un liquide incolore, légèrement visqueux, peu volatil et pratiquement inodore. Il est couramment utilisé dans de nombreuses industries (alimentaire, pharmaceutique, cosmétique...) en tant que solvant, émulsifiant, humectant, émollient ou conservateur. Il est aussi beaucoup utilisé dans l'industrie du spectacle par les machines à « fumée ».

Dangereux pour la santé ?

Pour répondre rapidement, il suffit de lire sa fiche sur le site de l'INRS. Aucune valeur limite d'exposition professionnelle n'a été établie pour le propylène-glycol par l'Union européenne,

la France, les États-Unis et l'Allemagne. Seul le Royaume-Uni en a défini une. Concrètement, cela veut dire que le PG ne pose pas de problèmes particuliers. D'ailleurs, il y en a aussi dans les cigarettes (comme humectant pour éviter que le tabac se dessèche trop vite), et il ne semble pas produire d'effets indésirables chez le fumeur. Et ne pas oublier que le PG est antifongique, antibactérien et antimicrobien, ce qui est un atout supplémentaire lorsque l'on arrête de fumer.

Que devient le PG après avoir été inhalé ?

Il est principalement métabolisé (oxydé) dans le foie en acide lactique, puis en acide pyruvique qui est utilisé par l'organisme comme source d'énergie. Une étude de St Helen et coll. (Addiction. 2016 Mar;111(3): 535-44) a montré que le vapoteur garde 92 % du propylène glycol qu'il inhale (ainsi que 84 % de la glycérine végétale et 94 % de la nicotine), ce qui démontre que le vapotage passif est insignifiant, mais qu'il faut aussi bien s'hydrater lorsque l'on vape, car le nuage rejeté est principalement constitué d'eau puisée dans les muqueuses de la bouche, de la trachée et bien sûr des poumons, par le mélange PG/VG qui sont tous deux des capteurs d'eau.

Peut-on être allergique au PG ?

Là encore il suffit de se rapporter à sa fiche de l'INRS où il est dit que « Le propylène-glycol est réputé peu toxique. Les effets observés font suite à son emploi dans des médicaments, des aliments ou des produits cosmétiques. Quelques cas d'irritations cutanées et respiratoires, ainsi que de rares cas d'allergies cutanées ont été observés. » Avec le vapotage, ce que l'on remarque le plus souvent (mais cela reste rare) c'est une intolérance au PG, qui par son action légèrement irritante peut causer de la toux. Dans ce cas, un liquide à vaper en 50 % PG / 50 % VG résout souvent le problème. Et s'il persiste, il est possible d'utiliser un liquide à vaper sans PG (certains fabricants proposent des bases alternatives, renseignez-vous en boutique, car nous ne pouvons pas citer de marques ici).

Lorsque l'on vape, il faut boire plus... d'eau !

Vaper dessèche plus que fumer, et vaper déshydraté est très désagréable (sans compter que cela peut aussi être la cause de maux de tête). Rappelez-vous aussi que vaper doit devenir un plaisir supérieur à celui de fumer. L'eau et le bon dosage de nicotine sont vos meilleurs alliés !

Nicotine ?

À petite dose, la nicotine en soi n'est pas toxique. Tout le problème réside dans la manière de la consommer : propre ou sale...

« Les gens fument pour la nicotine, mais ils meurent à cause de la fumée », cette phrase du célèbre professeur Michael Russell résume tout. Pourtant, la nicotine fait peur et est diabolisée, car elle est en partie responsable de l'addiction à la cigarette.

Question de dose

Buvez 50 expressos bien chargés à la suite, vous risquez une crise cardiaque et la mort. Tout est dans la dose. Que ce soit en fumant des cigarettes, en vapant, ou en se collant des patches, vous ne parviendrez jamais à atteindre une dose létale ni même dangereuse de nicotine. Les quantités restent minuscules même si vous fumez beaucoup ou si vous consommez des

e-liquides avec un taux de nicotine maximum. Au pire, et c'est un signal, vous pouvez vous retrouver un peu « vaseux ». Ça arrive par exemple quand vous faites une soirée et que vous fumez un paquet de cigarettes en quelques heures.

Si vous choisissez un outil d'aide qui utilise la nicotine pour arrêter de fumer, n'ayez pas peur, elle ne vous fera rien de plus, ni de moins, qu'avec des cigarettes.

Un besoin, une envie...

Envie de sucre, de sel ? Un café, un petit carré de chocolat ou une tablette complète ? Une séance de sport ou une promenade en

forêt ? Nos journées sont rythmées par nos envies ou nos besoins, pour se sentir bien. La nicotine n'est pas un produit nécessaire comme mille autres choses, mais on la consomme pour se « faire du bien ». On constate par exemple que le taux de fumeurs est très important chez les schizophrènes, ça les soulage.

Nicotine propre ou nicotine sale ?

Bien ou mal (comme le chocolat), si vous êtes fumeur, c'est principalement pour consommer de la nicotine. Et le problème c'est qu'en fumant, vous vous faites du mal et vous prenez d'immenses risques pour votre santé. À cause de la fumée,

à cause de combustion et de tous les composés qu'elle vous fait absorber : monoxyde de carbone, goudrons et composés cancérigènes. Dans la fumée, la nicotine est sale. Très, très sale.

Il y a plus de 30 ans, les pouvoirs publics ont validé comme médicaments les substituts nicotiniques. Cela permet d'éviter le manque, d'avoir moins envie de fumer grâce à une consommation de nicotine « propre ». Avec la vape, c'est le même principe, pas de combustion, mais en plus, on garde le geste et les sensations (gratouillis dans la gorge). C'est pour ça que le vapotage est devenu l'outil le plus populaire pour essayer d'arrêter de fumer.

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/>

Chine, l'empire de la fumée reprend la main

Elle décollait enfin au pays qui l'a vu naître. Les ventes de vape ont été multipliées par huit depuis 2015 en Chine. Mais le pays aux plus de 350 millions de fumeurs, siège du plus grand cigarettier mondial et dont les ventes et taxes des cigarettes remplissent près de 11 % des revenus de l'État a décidé de frapper. En 2018, les autorités avaient interdit la vente en ligne des produits de vape au sein du pays. Depuis le 1^{er} juillet, la vape est taxée à 200 %, soit 66 % du prix de vente. Une taxation similaire aux cigarettes. Mandarin et langage bureaucratique obligent, le plan des autorités publié en mars sur le vapotage reste flou. Mais une reprise en main du secteur de la vape par l'Administration du monopole du tabac (SMTA), sorte de double administrative du cigarettier d'État, semble envisagée.

L'Allemagne planifie une taxe anti-vape monstrueuse

Malgré les partis d'opposition, les deux principaux partis politiques allemands ont négocié une taxe contre tous les e-liquides, avec ou sans nicotine. À partir du 1^{er} juillet 2022, chaque ml sera taxé de 16 cts auxquels s'ajoute la TVA. Soit une hausse prévisible de 1,90 € pour une fiole de 10 ml, que ce soit du liquide prêt à vapoter, un concentré, un booster ou même de la base. Cela ne s'arrêtera pas là. Les politiciens allemands ont planifié des hausses annuelles qui porteront l'augmentation, TVA comprise, à 3,90 € pour 10 ml d'ici 2026. Dans le même temps, les taxes des cigarettes augmenteront par palier pour prendre 50 cts d'ici 2026. Soit une hausse huit fois moins importante que celle des liquides de vape. Les professionnels de vape allemands ont annoncé un recours en justice contre la taxe arbitraire et scélérate sur le moyen de réduction des risques. Une affaire à suivre.

Le Canada s'inspire du pire

En Europe, la limitation à 20 mg/ml de nicotine des e-liquides entrave le passage complet au vapotage pour près d'un quart des fumeurs condamnés ainsi à la cigarette. L'industrie pharmaceutique, qui l'avait pourtant promis en 2013 lors des débats sur la TPD, n'a jamais fait de produit plus concentré. Malgré ce triste constat, le Canada a suivi cet exemple en abaissant la limite de nicotine des e-liquides de 60 mg à 20 mg/ml. Pire, les autorités canadiennes voudraient aussi s'inspirer des Américains pour interdire les arômes de vape autres que tabac et menthol. Cette offensive anti-vape est née d'une erreur de calcul sur le taux de jeunes fumeurs au Canada dans un article. L'auteur, de l'Université de Waterloo, a depuis très discrètement corrigé sur le site du BMJ sa bévue qui faisait croire à tort à un effet passerelle de la vape vers le tabagisme chez les jeunes. Mais sans arrêter la folie anti-vape des autorités qu'il a déclenchée.



Les études se succèdent, le vapotage serait la solution la plus performante pour arrêter de fumer. Voici 10 conseils pour maximiser vos chances !

La vape n'est pas un médicament, c'est un outil qui peut vous aider à arrêter de fumer. À vous de bien l'utiliser. Si vous êtes motivé et que vous êtes profondément décidé, ça marchera !

1 - ARRÊTER LA CLOPE

Tout de suite si possible ! Cela peut demander un petit effort, ou pas, selon les personnes. Mais tenter d'arrêter complètement la cigarette dès que vous remplacez par la vape, peut faciliter votre sevrage. En cessant de fumer, vous arrêtez immédiatement de vous irriter la gorge pour réduire un éventuel phénomène de toux. Vous constaterez aussi, plus vite et plus nettement, un meilleur souffle, plus d'odeur de cendrier, retour du goût, etc. De plus, vous ne mettez pas en « compétition » la clope (shoot de cowboy) et la vape (consommation plus douce).

2 - TAUX DE NICOTINE

Le plus haut possible ! Si vous fumiez, c'était essentiellement pour l'effet de la nicotine. Pour éviter le manque, il faut vous rassasier, c'est-à-dire en consommer autant que lorsque vous fumiez. Ne cherchez pas à calculer une équivalence, vapez de la nicotine autant qu'il en faut pour ne pas avoir envie de fumer. Cela vous aidera à arrêter complètement la cigarette le plus vite possible. Si vous démarrez avec du 3 ou du 6 mg/ml de nicotine, vous risquez d'être en manque même si vous « biberonnez » en permanence.



10 CONSEILS ESSENTIELS

sensation de sucré. À part ça, plusieurs milliers de saveurs sont disponibles, n'hésitez pas à faire des essais, il n'y a pas de liquide idéal, les bonnes saveurs sont celles qui vous plaisent, et qui vous détournent de l'envie de fumer.

6 - BOIRE DE L'EAU

La vapeur que vous recrachez est créée grâce à l'humidité de tout votre système oropharyngé, de la bouche aux poumons. Vaper consomme donc l'eau de votre corps. Pour éviter des petits symptômes de déshydratation (nausées, maux de tête... non, c'est pas la nicotine !), buvez bien de l'eau, plus que d'habitude.

7 - PENSEZ À CHANGER DE RÉSISTANCE

La durée de vie d'une résistance est très variable, elle dépend de la quantité de liquide vapotée et de sa composition (arômes et bases PG/VG). Mais toutes les résistances finissent par s'encrasser. Vous perdez alors en qualité de saveur et au bout d'un moment, ce n'est plus très sain quand la saleté s'accumule. Une, deux, trois semaines maxi, pensez à en changer pour garder toujours une qualité de vape idéale et confortable. Avec le temps et l'expérience, vous percevrez facilement le moment pour la remplacer. À chaque changement, profitez-en pour bien nettoyer votre atomiseur, démontez tout ce qui est démontable et rincez à l'eau chaude. Prenez le temps d'éponger avec de l'essuie-tout toutes les pièces, souffler dans tous les trous pour éviter que de l'eau reste dans des interstices.

8 - COMPRENDRE LES SYMPTÔMES DU SEVRAGE

Quelle que soit la méthode utilisée, et même « sans rien », arrêter de fumer peut provoquer de nombreux symptômes. De la bouche (aphtes, gingivites...) à l'estomac (maux de ventre, flatulences...) en passant par les articulations (et oui !), ces désagréments possibles sont nombreux. Mais ça dépend vraiment de chacun, les chanceux n'auront aucun symptôme alors que d'autres les accumuleront. Troubles du sommeil, état dépressif, poussée d'acné (oui oui !), la liste est longue ! Mais la bonne nouvelle, c'est que ces symptômes sont temporaires, quelques jours, semaines, au pire quelques mois, le temps que votre corps se rééquilibre pour une vie saine sans l'agression de la cigarette. N'hésitez pas à faire une recherche sur Internet, on trouve très facilement la liste de ces symptômes, et surtout n'accusez pas la vape. N'accusez pas non plus la nicotine, vous en consommiez déjà en fumant, il n'y a donc aucune raison qu'elle vous provoque soudainement des troubles.

9 - SE FAIRE CONSEILLER

Motivation pendant la période de sevrage, conseils pratiques pour les matériels, l'entretien, les nouvelles habitudes... Il existe sur Internet de nombreux espaces pour échanger avec des débutants et des

experts. Sur Facebook, le groupe INFO VAPE, soutenu par l'association SOVAPE, ou le groupe JE NE FUME PLUS ! (généraliste). Ou allez faire un tour sur les forums : www.forum-ecigarette.com ou www.e-cigarette-public.com. Si vous consultez un tabacologue, vérifiez bien qu'il connaît le vapotage.

10 - PRÉFÉREZ LES COMMERÇANTS SPÉCIALISÉS

La vape est un métier. Il faut environ 30 minutes d'échange avec un bon commerçant pour bien démarrer. S'il n'y en a pas autour de chez vous, les sites Internet français sont très sérieux, choisissez

NOUVEAU RECORD DU MONDE DE CHANGEMENT DE RÉSISTANCE



ceux qui proposent des pages d'explication et des guides pour bien débuter. On trouve des produits du vapotage chez certains buralistes, mais les experts sont rares et vous aurez toujours le rayon clopes sous les yeux, donc la tentation. Vous risquez de vous faire vendre des produits fabriqués par l'industrie du tabac, pas forcément « mauvais », mais souvent plus chers et c'est dommage d'arrêter de fumer tout en continuant à donner vos euros à ces multinationales qui vous ont empoisonné pendant tant d'années !



Illustrations par :

Leio (Stef M.)

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

ÉTUDES

Le vapotage est-il un outil d'aide à l'arrêt du tabac ?

Déjà en 2014, l'Eurobaromètre (une grande enquête sur toute la population des pays de l'Union) révélait qu'environ 7 millions d'ex-fumeurs avaient utilisé la vape pour sortir de leur tabagisme. En 2020, la nouvelle version de l'enquête [1] indique que 31 % de ceux qui ont choisi le vapotage ont réussi à arrêter complètement de fumer, et 27 % sont « dual users », donc sur le chemin de l'arrêt. Ces chiffres sont exceptionnels, très loin des performances de l'arrêt brutal (sans rien) et même des autres méthodes.

L'an dernier, l'organisation Cochrane a réalisé une méta-analyse [2] de 50 études qui confirme que le vapotage est un véritable outil d'aide à l'arrêt du tabac.

En 2019, une étude britannique [3] a créé la sensation en affirmant que le vapotage était une solution d'aide à l'arrêt du tabac deux fois plus efficace que les substituts nicotiques.

Cette année, au printemps, une nouvelle recherche [4] publiée dans la revue *Addiction* a confirmé ces résultats, en estimant une efficacité même quatre fois plus élevée que les substituts !

Depuis plusieurs années maintenant, Santé Publique France aligne les chiffres dans son baromètre santé [5] publié chaque année, plusieurs centaines de milliers de personnes ont réussi à arrêter de fumer grâce au vapotage. À noter, pour les experts qui décortiquent les chiffres, a priori 50 % des ex-fumeurs ayant arrêté avec la vape, sont également des ex-vapoteurs, c'est-à-dire qu'ils sont aussi sortis de la vape, phénomène qui contredit l'idée reçue que l'on s'enferme dans une « autre addiction ». La vape est donc un boulevard pour sortir de toute dépendance. D'ailleurs une étude américaine [6] a montré que la dépendance à la nicotine était fortement réduite chez les vapoteurs par rapport aux fumeurs.

Il suffit de regarder autour de soi pour voir de plus en plus de vapoteurs, et qui ne fument plus. Toujours d'après Santé Publique France, le vapotage est l'outil d'aide le plus populaire. Les preuves scientifiques s'accumulent, il semblerait bien que ce soit aussi l'outil le plus efficace pour aider à arrêter de fumer.

Il ne reste plus qu'à attendre les décisions « politiques » en France et à l'international pour que la vape soit promue massivement auprès des fumeurs et envisager ainsi de sauver des millions de vies dans les prochaines décennies.

RÉFÉRENCES :

- [1] Attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes - www.iurils.net/v143
- [2] Can electronic cigarettes help people stop smoking, and do they have any unwanted effects when used for this purpose? - www.iurils.net/v144
- [3] A Randomized Trial of E-Cigarettes versus Nicotine-Replacement Therapy - www.iurils.net/v111
- [4] E-cigarettes versus nicotine replacement treatment as harm reduction interventions for smokers who find quitting difficult: Randomised controlled trial. - www.iurils.net/v145
- [5] Consommation de tabac parmi les adultes en 2020 : résultats du Baromètre de Santé publique France - www.iurils.net/v146
- [6] Dependence on e-cigarettes and cigarettes in a cross-sectional study of US adults - www.iurils.net/v147

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 24. Directeur de la publication : Sébastien Béziau. Ont collaboré à ce numéro : Dr Catherine Dubos Arvis, 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 2021. N° ISSN : 2431-0697. Ce document est la version numérique .pdf librement téléchargeable sur www.vapyou.com.

