

# Vap'you

PRINTEMPS  
ÉTÉ 2022  
N°15

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

GRATUIT !

## VAP'NEWS

Chaque dimanche soir, les news de la vape !



Les infos dans les médias sont malheureusement souvent copiées, collées et très rarement vérifiées. Pour élargir vos connaissances et avoir un accès rapide aux commentaires des spécialistes en cas de nouvelles, 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)

LE SAVIEZ-VOUS ?

## ENQUÊTE

52 % des professionnels de santé recommandent le vapotage dans leur pratique quotidienne

Cette information est issue d'un sondage mené par le site Journal International de Médecine du 10 au 30 janvier 2022 auprès de professionnels de santé, médecins, pharmaciens et infirmiers. Pourtant le journaliste a titré son article « Exclusif : la majorité des professionnels de santé ne recommandent pas la vapoteuse pour le sevrage tabagique ». En effet, dans le sondage (mal fait) une seule question rassemblait ceux qui ne recommandent pas, alors que ceux qui recommandent étaient ventilés sur trois questions : après échec d'autres tentatives, en association avec des substituts, seulement si arrêt total du tabac. Il est donc rassurant de constater qu'une majorité de professionnels de santé n'hésitent pas à recommander l'outil qui est le plus populaire (d'après Santé Publique France) et le plus efficace (d'après de nombreuses études). Par contre, cet embrouillamini dans les chiffres et ce titre qui dit le contraire de la réalité inquiètent fortement quant à la véracité et l'honnêteté des médias, en l'occurrence ici, qui s'adressent en plus à un lectorat médical.



# Pourquoi je ne décourage jamais un.e vapoteur/se

Dre Corinne DEPAGNE

Pneumologue,  
69007 LYON



Le médecin se doit d'accompagner son patient, et le vapotage ne doit pas être ostracisé.

Chaque fumeur a son « truc » pour arrêter : les substituts, les médicaments, le vapotage. Pour avoir une bonne adhésion, à chacun sa solution. L'important c'est d'arrêter de fumer.

## Fumer tue. Fumer rend malade.

On estime que les maladies liées au tabagisme causent plus de 8 millions de décès par an dans le monde [1]. Chaque jour en consultation, nous en constatons les méfaits cliniques. Le tabac est une des premières causes de mortalité évitable, et sa consommation est associée à une addiction forte à la nicotine. Notre objectif en tant que pneumologues est d'obtenir un sevrage complet du tabac, même si la réduction peut rester une option. On reste confronté à une prévalence extrêmement élevée en France. En 2020, 31,8 % des 18-75 ans fumaient en France métropolitaine, et 25,5 % fumaient quotidiennement [2].

## Le sevrage tabagique est pluriel

L'intérêt du sevrage est démontré en cancérologie, dans la Broncho Pneumopathie Chronique

Obstructive, avec un effet bénéfique quel que soit l'âge d'arrêt. Or Le Haut Conseil de Santé Publique vient d'actualiser son avis et considère que « les connaissances fondées sur les preuves sont insuffisantes pour proposer les SEDEN (Système électronique de la délivrance de la nicotine) comme aides au sevrage tabagique dans la prise en charge des fumeurs par les professionnels de santé ». Cela nous prend de court.

L'aide médicale au sevrage doit bien sûr se faire selon les données reconnues de la science au moyen de traitements éprouvés, mais dans une politique de réduction des risques, notre rôle est d'accompagner nos patients dans l'abstinence totale de la cigarette.

Le risque sur la santé est avéré avec le tabac fumé en termes de morbidité ou de mortalité, ce qui n'est pas le cas clairement des substituts nicotiniques et de la vapoteuse [3].

## "Tous les moyens sont bons" pour arrêter de fumer

La dépendance à la nicotine associée au tabagisme justifie la prescription de substituts de nicotine et l'encouragement des patients qui sont dans une démarche de sevrage - s'ils en ont besoin - quel que soit leur parcours : substituts

de nicotine, aide médicamenteuse, mais aussi vapoteuse s'ils l'utilisent ou veulent l'essayer. L'avantage de la vapoteuse par rapport au substitut nicotinique est qu'elle est disponible en dehors de toute consultation médicale. Les fumeurs peuvent se désengager seuls, quand ils le veulent, de leur addiction au tabac en utilisant un produit de substitution dont les effets délétères à court et moyen termes apparaissent (très) faibles par rapport à la cigarette fumée [4].

Pour moi, tous les moyens sont bons pour éviter les complications d'ordre respiratoire à l'inhalation de la cigarette. Ne pas encourager les patients dans leurs efforts de sevrage, c'est inévitablement les faire replonger dans le tabagisme. Il n'en est pas question.

Références : [1] Jha P, Ramasundaramhettige C, Landsman V, Rostron B, Thun M, Anderson RN, McAfee T, Peto R. 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. *N Engl J Med*. 2013 Jan 24;368(4):341-50. [2] *Bull Epidemiol Hebd*. 2021;(8):132-9. [3] Polosa R, Morjaria JB, Caponnetto P, et al. Effectiveness and tolerability of electronic cigarette in real-life: a 24-month prospective observational study. *Intern Emerg Med*. 2014;9(5):537-546. doi:10.1007/s11739-013-0977-z. [4] Zakiyah N, Purwadi FV, Insani WN, et al. Effectiveness and Safety Profile of Alternative Tobacco and Nicotine Products for Smoking Reduction and Cessation: A Systematic Review. *J Multidiscip Healthc*. 2021;Volume 14:1955-1975. doi:10.2147/JMDH.S319727.

## CANCER Plus de 100 médecins signent un appel aux pouvoirs publics

« On le sait : ne pas fumer permet d'éviter de nombreux cancers. Arrêter de fumer diminue très fortement les risques de contracter un cancer au fil des années. Si un cancer est déclaré, cesser de fumer améliore l'efficacité des traitements et prolonge l'espérance de vie. », voilà comment commence l'appel des médecins porté et diffusé par l'association SOVAPE en fin d'année 2021. Ils sont 119 médecins exactement, toutes spécialités confondues dont une forte proportion de spécialistes du cancer, à avoir soutenu en quelques jours les arguments d'un texte très court et très clair qui s'appuie sur des évidences. Selon l'INCa, 20 % des cancers sont liés au tabagisme, 80 % des cancers du poumon. En augmentant les chances d'arrêter de fumer, le vapotage est donc un outil majeur pour la lutte contre le cancer. Largement diffusé à la presse, cet appel n'a reçu aucun écho dans les médias, mis à part un article sur le site Internet de LIBÉRATION. L'appel est disponible en ligne avec les noms de tous les signataires : [www.iurfs.net/v151](http://www.iurfs.net/v151)



« La position du HCSP est purement morale et totalement contre-productive »

Pr DAUTZENBERG - Le Point - 11 janvier 2022

## LE REcul DU HCSP

Le Haut Conseil de la Santé Publique a rendu un nouvel avis relatif aux bénéfices-risques de la cigarette électronique au début du mois de janvier. Les conclusions de ce nouveau rapport ont fait les choux gras de la presse sous le titre « Le HCSP déconseille le vapotage ».

En réalité, les membres du comité (sauf deux qui se sont abstenus, mais sans qu'on sache qui) recommandent seulement que les médecins ne conseillent pas le vapotage à leurs patients. C'est donc une nuance importante

même si c'est un recul incompréhensible face aux réalités du terrain et aux nombreux médecins qui ont complètement intégré le vapotage dans leur pratique quotidienne.

## Pasteur contre fraudeurs

Quelques jours seulement après la publication de l'avis, le Pr ALLA, pilote du groupe de travail, a démissionné du HCSP et il a confié à la presse son désarroi sur la manière dont se sont conduits les travaux en particulier sur la revue de littérature scientifique. Ces déclarations renforcent la suspicion sur l'objectivité

et la sélection des membres du comité. Bizarrement, une étude majeure menée en France par l'Institut Pasteur sur les risques relatifs vape vs cigarette n'a pas été référencée. Par contre, une étude américaine sur les risques cardiaques est présente dans l'avis alors qu'elle a été rétractée par la revue scientifique qui l'avait publiée, car complètement fautive, pour ne pas dire « trafiquée ».

## Bronca générale

Le nouvel avis du HCSP a provoqué de très nombreuses réactions indignées de médecins et d'organisations de lutte contre les addictions.

## EUROPE

### Enfin une reconnaissance pour le vapotage

C'est timide et loin d'être parfait, mais la Commission européenne vient de rendre un rapport (BECA) pour guider la mise en œuvre d'un plan de lutte contre le cancer à l'échelle de tous ses pays membres. À l'origine de 20 % de tous les cancers, le tabagisme était forcément l'un des sujets, et par extension le vapotage aussi (alors que vapoter ne provoque pas le cancer). À cette occasion, la Commission reconnaît que le vapotage est une aide à l'arrêt du tabac pour les fumeurs. C'est un grand pas en avant, une vraie reconnaissance. Moins positif, le rapport pointe le doigt sur les arômes, au prétexte qu'ils pourraient être une porte d'entrée dans le tabagisme pour les jeunes. C'est faux, aujourd'hui tout prouve le contraire, mais les auteurs ont sans doute subi l'influence de groupes extrémistes qui continuent à nier la science et prétendre que c'est un risque, et que se prémunir de ce risque vaut mieux qu'aider les millions de fumeurs. Lire le communiqué du parlement européen : [www.iurils.net/v152](http://www.iurils.net/v152)



## PARENTS

### En arrêtant de fumer, vous aidez vos enfants.

Le tabagisme des parents est le premier facteur de tabagisme chez les enfants. Un parent qui fume, c'est deux fois plus de risques que l'enfant devienne fumeur. Les deux parents qui fument, c'est trois fois plus de risques. Aider au maximum les adultes fumeurs à arrêter, c'est le premier levier pour éviter que les jeunes ne commencent.

## MATÉRIEL

### Achetez-en au moins deux

Quand on fume, c'est très facile. Il y a souvent moyen de taxer une cigarette, et sinon, on trouve très facilement un bureau de tabac où que l'on soit. La vape est un objet personnel, ça ne se prête pas (surtout avec le Covid !). C'est aussi du matériel électronique, donc risque de panne ou de casse, risque de batterie déchargée. Pour éviter de se retrouver en situation difficile, en manque, et avec la tentation de reprendre une cigarette, il vaut mieux se prémunir en ayant toujours deux matériels opérationnels. C'est aussi pratique pour avoir deux arômes et/ou deux taux de nicotine pour varier les plaisirs et toujours être confortable. Si vous partez en soirée et que vous pensez boire de l'alcool, prenez un taux de nicotine très fort, avec un bon gros goût tabac si vous aimez la bière, et plutôt des fruits ou du menthol si vous préférez les cocktails.



## BON À SAVOIR

### Voyage en avion

Quelle que soit la compagnie aérienne, vous pouvez emporter votre matériel de vapotage. Par contre, tout ce qui contient une batterie (vape, ordinateur, tablette, etc.) doit impérativement voyager avec vous en bagages à main, car c'est complètement interdit en soute pour des questions de sécurité.

## Révélation ! Le plaisir est une aide.

Pourquoi faudrait-il obligatoirement souffrir et stresser pour réussir à arrêter de fumer ?

Une récente étude au Canada [1] a démontré qu'un niveau de satisfaction élevé chez les vapoteurs pouvait multiplier par 16 leurs chances de réussir à arrêter de fumer !

### Éviter le manque

C'est déjà le principe des substituts nicotiques depuis plusieurs décennies. On fume principalement pour consommer de la nicotine. Il y a d'autres plaisirs, le geste, le cérémonial, la sensation... mais l'élément principal est la nicotine. Si on parvient à en consommer suffisamment (et autrement), on limite fortement la sensation de manque, la souffrance et le stress qui vont avec.

Malgré cette évidence largement démontrée scientifiquement, les substituts nicotiques ne sont pas aussi performants que le

vapotage, plusieurs études l'ont démontré aussi. Le vapotage procure un geste et des sensations, notamment les gratouillis en gorge, qui apportent encore plus de satisfaction, et permettent d'oublier mieux la cigarette.

### Arômes : essentiels pour le plaisir

Le vapotage est un « remplacement ». Plutôt malin, puisqu'on conserve tous les plaisirs sans les méfaits de la combustion, avec une toxicité infiniment moindre [2]. Les arômes jouent aussi un rôle majeur, notamment pour s'éloigner du goût du tabac et faciliter le sevrage (95 % des vapoteurs utilisent au moins un autre arôme). L'objectif est vraiment d'obtenir plus de plaisir, d'augmenter le niveau de satisfaction, et donc, comme le dit l'étude canadienne, multiplier les chances de réussite. Il n'y a donc

aucun mal à rechercher le plaisir, c'est même le but. Même avec la cigarette, ce n'est pas le plaisir qui tue. Prendre du plaisir pour s'aider mieux à arrêter de fumer, c'est plutôt une bonne nouvelle.

### Soutien moral et pratique

Les chercheurs canadiens constatent également que les encouragements sont facteurs de réussite. Vous aurez plus de chances si votre entourage vous soutient. Vous pouvez aussi trouver de l'aide sur Facebook avec des groupes auto-supports comme JE NE FUME PLUS ! ou INFO VAPE, des milliers d'ex-fumeurs répondent à vos questions et vous motivent 24h/24 et 7 jours/7.

[1] Pour en savoir plus sur l'étude canadienne : [www.iurils.net/v153](http://www.iurils.net/v153)

[2] Toxicité cigarette contre vapotage par l'Institut Pasteur : [www.iurils.net/v154](http://www.iurils.net/v154)

Alors que les professionnels de la vape indépendants avaient pris soin de prévenir plusieurs services de l'État pour agir efficacement, le phénomène des PUFFS (qui viserait exclusivement les jeunes) s'est finalement répandu dans la presse donnant un prétexte de plus aux anti-tabac extrémistes de parler du vapotage comme un problème plutôt que comme une solution.

### Hors de prix et que des défauts

On n'a aucune idée du niveau de liquide dans une puff, si on est au début ou à la fin. Ramené au prix standard du millilitre, c'est au moins 5 fois plus cher. La qualité de vape est médiocre. Et le pire, c'est vraiment une catastrophe pour l'environnement de jeter une batterie lithium dans la nature, et après un seul usage.

### Les jeunes fument moins

Partout dans le monde, là où le vapotage s'est développé, le tabagisme des jeunes a baissé plus vite qu'avant et qu'ailleurs. Certains « remplacent » l'expérimentation de la cigarette par l'expérimentation de la vape. En France, l'INSERM et l'OFDT ont sorti des rapports qui confirment le phénomène.

## Arrêter de fumer, peur de prendre du poids ?

Françoise GAUDEL  
Tabacologue,  
patiente-experte addictions



3 fumeurs sur 4 prennent quelques kilos en arrêtant de fumer, mais qu'en est-il vraiment, et comment l'éviter ?

Fumer permet de ne pas prendre de poids, ou d'en prendre moins : c'est d'ailleurs le premier argument qu'ont utilisé les cigarettiers pour vendre la cigarette aux femmes.

Et c'est vrai : les fumeurs ont en moyenne un poids inférieur de 4 à 5 kg comparés aux non-fumeurs. Non pas qu'ils s'alimentent mieux ! Ils mangent plus salé et plus gras, ayant le goût altéré, mais bénéficient de plusieurs effets du tabagisme :

- Le fameux effet coupe-faim bien connu des fumeurs : chaque fois que l'on fume une cigarette, le taux de glycémie augmente.
- Le tabac fumé modifie le métabolisme énergétique, augmentant la dépense énergétique même au repos : une consommation journalière de 20 cigarettes correspond à une dépense de 200 Kcalories.
- La cigarette fumée a un autre effet moins connu : elle ralentit le stockage des graisses, et en modifie la répartition : on stocke plus dans le ventre.

De quoi craindre de prendre du poids en arrêtant de fumer, c'est même l'un des principaux freins de bon nombre de personnes !

### Reprendre son poids de base

À l'arrêt du tabac, les quelques kilos qui s'imposent pour 80 % des ex-fumeurs sont ceux qui correspondent au poids qu'ils auraient fait sans fumer. Il s'agit d'un « retour à la normale ». Quand on a fumé longtemps, et qu'on était habitué à une taille de vêtements, ça peut sembler déroutant, mais notre métabolisme énergétique reprend un fonctionnement normal. Récemment, on a découvert aussi qu'une nouvelle composition de la flore intestinale se met en place à l'arrêt du tabac, favorisant le stockage de l'énergie. Comment ne pas aller plus loin que ces quelques kilos ?

### Le manque, le grignotage, le manque...

« J'ai tout le temps faim », « je grignote » : l'augmentation de l'appétit est l'un des signes les plus typiques du manque. C'est pour cela que l'on conseille de bien se substituer. La nicotine, qui va limiter les envies de fumer – donc les compulsions à compenser par la nourriture pour détourner ces envies – possède aussi un 2e effet kiss-cool :

elle augmente temporairement la dépense énergétique au repos. Une bonne substitution, adaptée à vos besoins, fera la différence et limitera la prise pondérale. Elle vous permettra aussi de moins compenser par la prise d'alcool, grand pourvoyeur de calories. D'où l'importance de garder à l'esprit que la nicotine est un outil de l'ensemble du sevrage du tabac, suffisamment dosée, et suffisamment longtemps.

### Les bonnes nouvelles

Vous respirez mieux en arrêtant de fumer : profitez-en pour marcher un peu plus, pour choisir les escaliers plutôt que l'ascenseur. Il ne s'agit pas de courir un marathon, mais de chaque jour privilégier un peu d'activité physique. Vous retrouvez le goût et l'odorat : pourquoi ne pas se lancer dans quelques recettes à base de légumes et de légumineuses, sources de fibres et de vitamines ? Il ne s'agit surtout pas de faire un régime hypocalorique, loin de là, mais de profiter de sensations retrouvées pour réinventer sa façon de manger. La prise de poids n'est donc pas une fatalité. Elle est souvent limitée aux premiers mois d'arrêt : une bonne substitution, un peu d'exercice, des changements culinaires, et le cap se passe !

# Trop de nicotine, c'est grave ?



## Jacques LE HOUZEZEC

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

**Souvent, lorsque les fumeurs veulent essayer la vape pour arrêter de fumer, ils ont peur de la nicotine, et ça ne date pas d'hier, c'est la même chose avec les substituts nicotiniques. Pourquoi ?**

Parce que pendant des années on a fait croire aux fumeurs que les rendements en nicotine, monoxyde de carbone (CO) et goudrons indiqués sur les paquets de cigarettes étaient la vérité. Mais non, c'était un mensonge. Les taux indiqués correspondaient aux résultats d'une machine à fumer, pas d'un fumeur !

C'est là que le bât blesse. En réalité, un fumeur tire entre 1 et 3 mg de nicotine de n'importe quelle cigarette (qui contient au total entre 12 et 14 mg de nicotine). Même celles soi-disant légères qui trompaient la machine à fumer avec des trous de ventilation. Et avec les roulées et les tubées c'est au minimum le double par cigarette.

## À quoi correspond un liquide à vaper en 18 ou 20 mg/ml ?

C'est la limite imposée en Europe, et en fait, on est très loin du compte par rapport à la cigarette. Un patch, qui délivre la nicotine en continu, sans contrôle de la dose par l'utilisateur, va donner une concentration de nicotine dans le sang (nicotémie) d'environ 1/3 de celle obtenue par un fumeur d'un paquet de cigarettes par jour. C'est pour cela que les tabacologues ont depuis longtemps compris qu'il fallait associer une autre forme d'administration de nicotine au patch. D'abord des gommes, ou des pastilles, mais de plus en plus fréquemment c'est avec la vape. C'est pour cela que des pays hors de l'Europe autorisent des taux beaucoup plus élevés,



comme en Nouvelle-Zélande par exemple où l'on peut trouver des liquides en 50 mg/ml, c'est aussi le cas aux USA, ou anciennement en Angleterre avant la Directive européenne, ou au Canada avant le récent changement de réglementation.

Un liquide à vaper en 18 ou 20 mg/ml va délivrer beaucoup moins qu'une cigarette à chaque bouffée. C'est pour cela qu'on est obligé de vaper plus régulièrement qu'on ne fume. Un vapoteur ne peut pas faire, et ne fait pas, comme avec une cigarette. Un fumeur va prendre une dizaine de bouffées et attendre 40 min à 1 h avant d'en fumer une autre. Un vapoteur ne fait jamais 10 bouffées de suite, mais par contre va vaper plus régulièrement pour avoir sa satisfaction et son plaisir (ne l'oublions pas celui-ci).

## Si je vape trop ?

En fait, ça n'arrive jamais si l'on utilise un taux de nicotine adapté à sa consommation de cigarettes. En inhalation – et ceci est bien sûr valable tant pour la cigarette que pour la vape – il est impossible de se surdoser. Car les premiers symptômes de trop de nicotine ce sont les nausées, comme lorsque l'on a trop fumé en soirée, tout le monde connaît ça ! Par contre, si l'on utilise un taux trop bas (malheureusement recommandé par certaines boutiques non formées), on va surconsommer et vaper en continu pour avoir sa dose (on ne se posait pas la question avec la cigarette).

## Si je suis sous-dosé ?

Malheureusement, à cause de la diabolisation de la nicotine, tout le monde en a peur, alors que ce n'est pas elle le problème dans le tabagisme. C'est la combustion le problème, qui apporte monoxyde de carbone, goudrons et particules fines solides, tous absents de la vape. Si vous n'utilisez pas le bon taux de nicotine vous allez être en manque (pas tout de suite, car vous allez essayer de compenser par la quantité, mais le manque va finir par arriver). Vous allez devenir irritable (comme lorsqu'on arrête sans substitution suffisante), et vous allez avoir envie de fumer, surtout dans les situations à risque (en soirée par exemple, surtout si elles sont un peu arrosées).

## Rappelez-vous, 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, n'ayez pas peur de la nicotine, c'est un outil et il faut savoir s'en servir !



# Pourquoi je tousse ?

On entend très souvent « *le vapotage ne me convient pas, ça me fait tousser* ». Explications.

Le vapotage fait tousser, et souvent, les personnes qui disent ça ont malheureusement une cigarette à la main. Et en effet, il est très fréquent de tousser quand on essaie et voire même pendant plusieurs jours ensuite.

## Raison N°1

La cigarette fumée contient de nombreux adjuvants. Certains d'entre eux ont pour rôle « d'anesthésier » le système respiratoire du fumeur pour qu'il inspire plus profondément et renforce son addiction. Or, il n'y a pas ce genre de produits dans la vape. Et comme la gorge d'un fumeur est très irritée par la fumée, pendant quelques jours,

même une vapeur beaucoup plus douce peut chatouiller et faire tousser. De plus, comme il y a de nombreux réglages possibles, certains d'entre eux ne sont pas adaptés à des vapoteurs débutants, notamment les matériels qui produisent beaucoup de vapeur à haute puissance, donc à haute température.

## Raison N°2

En essayant le vapotage, il y a des chances qu'une personne décide en même temps d'arrêter de fumer. Il paraît que ça aide... Cela veut dire entrer dans une période pas toujours agréable, pour la clope, comme pour d'autres produits : le sevrage.

Si vous arrêtez complètement de fumer, vos poumons vont très vite se sentir mieux et avoir envie de se libérer. N'étant plus agressés par le goudron qui les plaque aux membranes, les petits cils vibratiles se décollent et peuvent provoquer des quintes de toux. Même quand on ne vapore pas. Ça peut inquiéter le vapoteur ou son entourage, car cette toux est parfois plus intense que lorsque la personne fumait. C'est un des nombreux désagréments du sevrage, que l'on utilise la vape ou tout autre outil d'aide à l'arrêt, ou rien.

## Pour éviter de tousser

Ne surtout pas accuser le taux de nicotine. Plus il sera élevé et plus il permettra de soulager les éventuelles sensations

de manque. Donc arrêter de fumer, donc ne plus s'irriter la gorge. Tout réside dans le choix et le réglage du matériel. Avec un tirage serré et une faible puissance, même les taux de nicotine les plus forts passent très bien. Contrairement à la cigarette sur laquelle on tire vite et fort, avec la vape il faut tirer lentement et longuement (3 à 4 secondes). Cela évite de tousser surtout au début. Et comme le rappelle Jacques LE HOUZEZEC dans l'article ci-dessus, pensez à bien vous hydrater !



# 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/>

## Le vapotage fait la différence en Nouvelle-Zélande



« Le vapotage fait la différence ». La Première ministre Jacinda Ardern affirme le rôle majeur du vapotage dans la chute inédite du tabagisme en Nouvelle-Zélande en 2021. En un an, le nombre de fumeurs a reculé de près d'un quart, passant sous la barre des 10 % globalement. Chez les Maoris, particulièrement touchés par le tabagisme, il a chuté de 29 % à 22 %. Les campagnes officielles de promotion et d'information sur le moyen de réduction des risques paient, avec un bond impressionnant du taux de réussite des arrêts tentés. « Cela nous permet d'aller de l'avant avec d'autres mesures » poursuit la 1<sup>ère</sup> ministre. Elles prévoient notamment d'interdire le tabac avec plus de 0,05 % de nicotine, contre 1 à 2 % habituellement, et la vente de cigarettes aux personnes nées après le 1<sup>er</sup> janvier 2009. Certains craignent que le marché noir qui va naître pour contourner ces interdictions ne brise l'élan initié grâce au vapotage.

## Les Philippines devraient légaliser la vape



Le Congrès et le Sénat des Philippines ont voté pour légaliser et encadrer les produits de vape, offrant une alternative à risque réduit aux 17 millions de fumeurs adultes du pays. Un retournement de situation inattendu alors qu'en 2019, le Président Rodrigo Duterte insultait et menaçait les vapoteurs du pays. Entretemps, une déléguée de l'OMS a présenté un photomontage d'un bébé vapoteur à des sénateurs, qui ont compris la supercherie grossière. Puis le financement illégal de responsables du ministère de la Santé par un milliardaire américain anti-vape a été révélé. Deux faits qui ont amené les élus à prendre en considération les avis d'autres experts que ceux en faveur de la prohibition du moyen de réduction des risques. Ceux-ci exhortent Rodrigo Duterte à mettre son veto à la légalisation du vapotage et poursuivre sa « guerre à la drogue », qui a provoqué près de 30 000 exécutions sommaires aux Philippines.

## Le retour du tabagisme aux États-Unis



En 2009, les responsables de la santé publique américaine espéraient faire baisser en dix ans le tabagisme lycéen à 16,5 %. L'apparition de la vape a précipité le mouvement faisant dégringoler le tabagisme lycéen à 6 % en 2019. Durant cette décennie 2010, la chute du tabagisme a été la plus rapide jamais enregistrée aux États-Unis. Cela semble fini après des années de campagnes et de fakenews anti-vape, parsemées d'interdictions et de taxes locales. 2020 a vu les ventes de tabac augmenter pour la première fois depuis 20 ans. De son côté, la FDA a rejeté l'homologation de millions de produits de vape indépendants, tandis que les vape shops ferment les uns après les autres. Seules les jetables « bars », dont certaines utilisent de la nicotine synthétique pour échapper à la FDA, surmontent dans le marasme. Le tabagisme adolescent a doublé à San Francisco. Tandis qu'à New York, la ville du milliardaire anti-vape, le tabagisme est redevenu « hype » selon la presse locale.

