

# Vap'you

AUTOMNE  
2022  
N°16

Publication indépendante  
écrite et réalisée par des  
vapoteurs et des spécialistes  
pour partager des infos  
et de 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

Plus d'un fumeur  
sur deux arrête de  
fumer immédiatement  
avec la vape associée  
à de bons conseils

Un sondage mené sur le groupe Facebook INFO VAPE (pilote par l'association SOVAPE) a révélé que 57 % des répondants ont arrêté de fumer immédiatement lorsqu'ils ont essayé le vapotage. On atteint 74 % de réussite au bout d'une semaine. Plusieurs études scientifiques confirment les performances du vapotage, largement supérieures à toutes les autres méthodes, notamment face aux substituts nicotiques. La dimension accompagnement (matériel, taux de nicotine, bonnes pratiques...) joue également un rôle prépondérant. Lors du rapport annuel 2021 du Public Health England, les auteurs ont souligné que l'usage du vapotage avec un suivi dans les Stop Smoking Services permettait d'atteindre un taux de réussite entre 57 et 74 % ! Essayer le vapotage, en choisissant une bonne boutique, et en s'inscrivant sur un groupe auto-support tel que INFO VAPE ou JE NE FUME PLUS est une bonne idée pour mettre tous les atouts de votre côté et tenter d'arrêter de fumer le plus rapidement possible.

## Nettement moins de produits toxiques

Les liquides utilisés dans les produits de e-cigarettes contiennent des solvants potentiellement toxiques, tels que le propylène glycol ou le glycérol. La chaleur et l'aérosolisation pourraient également produire d'autres agents toxiques pour l'organisme. Mais de nombreuses données suggèrent que les e-cigarettes sont très nettement moins nocives pour l'organisme que les cigarettes classiques. En particulier, le monoxyde de carbone (CO), produit extrêmement toxique issu de la combustion du tabac, est absent des aérosols de la vape. Ainsi, à dose de nicotine équivalente, l'exposition à des substances toxiques et cancérigènes est très nettement en faveur de la vape, par rapport au tabac fumé.

## Moins d'impact sur la santé immédiate

Plusieurs études ont comparé le ressenti des usagers de cigarettes et de e-cigarettes sur certains symptômes issus de l'usage immédiat. L'ensemble de ces études rapportent que les usagers de e-cigarettes souffrent nettement moins de toux, d'essoufflement, d'irritation de la gorge, de perte de goût ou

Un nombre sans cesse croissant d'arguments laisse penser que la e-cigarette est nettement moins toxique que le tabac, et qu'il faudrait davantage inciter les fumeurs à aller vers la vape.

d'odorat, de nausées, de palpitations, ou de variations pondérales. Les usagers de e-cigarette se sentent en meilleure forme physique et font plus de sport. La vape semble par ailleurs nettement moins influencer sur les paramètres pulmonaires et cardiovasculaires que le tabac fumé, et beaucoup moins altérer le sommeil. Une grande partie de ces effets se constate également sur l'entourage.

## Probablement nettement moins d'impact sur les risques médicaux au long cours

C'est le grand questionnement actuel sur la vape. Quel est son impact au long cours, mais aussi son impact comparé au tabac ? C'est une question complexe, car il faut souvent des décennies de recul épidémiologique pour pouvoir répondre. En France, un certain nombre d'acteurs de santé publique estime que, parce que nous n'avons pas le recul suffisant, il est impossible de conclure et par conséquent, il ne faut pas inciter les fumeurs de tabac à aller

vers la e-cigarette. D'autres acteurs au contraire, estiment que de nombreux arguments (évoqués plus haut) permettent d'ores et déjà de penser que la vape est probablement nettement moins dangereuse que le tabac, et qu'il faut la promouvoir plus officiellement chez les fumeurs, comme cela est le cas dans d'autres pays, par exemple au Royaume-Uni.

En conclusion, même si, en sciences, il est toujours long et difficile de pouvoir conclure définitivement sur un sujet, les données actuelles et le bon sens laissent penser que la vape est très probablement une alternative nettement moins toxique que le tabac. À ce titre, le scepticisme voire l'opposition de certains acteurs nationaux est source d'interrogations, et le refus des pouvoirs publics français à s'emparer du sujet avec pragmatisme explique probablement en partie le retard de notre pays dans le reflux de l'usage du tabac constaté dans tous les pays occidentaux.

**Références :** Goniewicz ML, et al. Levels of selected carcinogens and toxicants in vapour from electronic cigarettes. *Tobacco Control*. 2014; 23(2):133-139. National Academies of Sciences. Committee on the Review of the Health Effects of Electronic Nicotine Delivery Systems; Eaton DL, Kwan LY, Stratton K, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 2018 Jan 23. [www.iurls.net/v161](http://www.iurls.net/v161)

## TABAGISME Les (vrais) coûts de l'Assurance Maladie

Dans les médias et auprès des pouvoirs publics, une confusion s'entre-tient entre les frais de santé du tabagisme pour l'Assurance Maladie et son « coût social » estimé à 120 milliards d'euros. Ce calcul stratosphérique est obtenu en intégrant (c'est le plus gros morceau) le coût de la mort des fumeurs, ils ne travaillent plus, ils ne consomment plus, la perte de productivité des entreprises (les pauses clopes) ou encore les incendies de maisons ou les feux de forêt créés par des mégots de cigarettes. Sur cette base de 120 milliards, certaines organisations militent pour que le paquet de cigarettes soit vendu 45 €, ce qui revient à faire payer aux fumeurs le coût de leur propre mort. En juin dernier, l'Assurance Maladie a publié ses chiffres, et lorsque l'on croise quelques données sur les cancers, les maladies respiratoires et les maladies cardiovasculaires, on se rend compte que le coût du tabagisme en frais de santé réels avoisinerait les 12 milliards d'euros, soit 10 fois moins que les fameux 120 milliards. À méditer face aux 17 à 18 milliards de taxes collectées chaque année sur les ventes de cigarettes (voir rapport de l'OFDT : Tabagisme et arrêt du tabac en 2021 : [www.iurls.net/v160](http://www.iurls.net/v160))



## GROSSESSE ET VAPE

Une nouvelle étude [1] suggère que le vapotage multiplie par deux (contre les substituts nicotiques) les chances d'arrêter de fumer chez les femmes enceintes. Les auteurs précisent que même si arrêter sans rien serait mieux, en cas de difficultés, compte tenu de l'urgence, le principe de précaution absolu est de NE PLUS FUMER, quitte à vapoter et avec de la nicotine. Les méfaits de la fumée sont avérés et considérables pour la femme et son enfant. Par exemple, le risque de mort subite du

nourrisson est multiplié par deux. En France, plus de la moitié des femmes enceintes fumeuses ne parviennent pas à arrêter au cours de leur grossesse. C'est parmi les records du monde.

## Incitation à la maltraitance ?

D'autres études ont démontré qu'il n'y avait aucune différence sur l'état de santé des enfants et des femmes pour celles qui vapotaient par rapport aux non-fumeuses, alors que les méfaits du tabagisme étaient bien confirmés chez celles qui fumaient encore. Le vapotage est donc une opportunité supplémentaire pour aider les

femmes enceintes fumeuses. Mais malgré ces données très rassurantes, certaines instances (CNGOF [2] et HCSP [3]) les ont ignorées et incitent les médecins à déconseiller le vapotage pendant la grossesse, voire enjoindre celles devenues non-fumeuses à arrêter le vapotage (au risque de les faire rechuter et les remettre en danger). Dérive totale, le Pr Dautzenberg a diffusé sur Twitter le cas d'un médecin qui a incité sa patiente enceinte à reprendre les cigarettes pour arrêter de vapoter. Un comble !

**Références :** [1] Electronic cigarettes versus nicotine patches for smoking cessation in pregnancy: a randomized controlled trial - [www.iurls.net/v163](http://www.iurls.net/v163) [2] Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français [3] Haut Conseil pour la Santé Publique

[www.iurls.net/v162](http://www.iurls.net/v162)

La publication  
de référence en  
France sur la vape  
et la grossesse

+ de 50 références scientifiques,  
+ des avis de médecins.

## EUROPE

### La commission consulte le public en vue des prochaines directives

Cet été une consultation a été ouverte à propos des accises (taxes) sur les produits du tabac et une autre sur les environnements sans tabac. Malheureusement, le vapotage entre encore dans ces catégorisations. Bien entendu les associations françaises acteurs de la vape ont pris soin de répondre et elles s'accordent toutes pour expliquer à la commission que taxer le vapotage et lui appliquer les mêmes interdictions que la cigarette n'est pas une bonne idée si l'on souhaite lutter contre le tabagisme. Bientôt de nouvelles consultations vont également s'ouvrir pour la future réglementation des produits qui interdit déjà la publicité et limite les flaconnages à 10 ml et le taux de nicotine à 20 mg/ml. Le gros sujet est autour des arômes, car les anti-tabac estiment qu'ils ne servent qu'à séduire les jeunes, pour qu'ils vapotent (au lieu de commencer à fumer) et avec toujours l'argument de l'effet passerelle pourtant non vérifié partout où le vapotage se développe fortement. En clair, pour arrêter de fumer avec le vapotage, peut-être qu'il n'y aura bientôt plus que l'arôme... tabac.

## ÉCONOMIE

### La filière vape en France : indépendance et création d'emplois

En France, le vapotage n'est pas entre les mains de l'industrie du tabac, plus de 80 % du marché sont tenus par la filière indépendante, que ce soit pour la production de liquides ou pour le commerce. Plus de 50 fabricants, environ 3 500 boutiques qui maillent le territoire, plus de 35 000 emplois directs ou indirects, non seulement les professionnels de la vape ont déjà aidé des millions de fumeurs à arrêter la cigarette, mais ils sont également des acteurs économiques qui créent de la valeur. D'après la FIVAPE, 87 % des liquides consommés en France sont produits chez nous.

C'est un gage de qualité et de sécurité pour les consommateurs. La plupart des professionnels de la filière vape sont d'anciens fumeurs qui en connaissent donc parfaitement les tenants et aboutissants, ainsi que les exigences et les attentes des consommateurs.



## PUFFS

### Essayez et jetez !

Pour quelques euros, de nombreux fumeurs essaient le vapotage en achetant une puff. Si ça marche pour arrêter de fumer, tant mieux ! La simplicité d'usage peut être un facteur qui aide à faire le pas pour une première expérience. Par la suite, il vaut mieux se renseigner sur les matériels standards pour deux raisons principales. Premièrement, les puffs sont désastreuses pour l'environnement, jeter une batterie qui n'a servi qu'une seule fois est un non-sens total. Et deuxièmement, le prix au millilitre est absolument prohibitif, quasiment 5 à 6 fois plus cher que des e-liquides traditionnels à utiliser dans un matériel rechargeable. Le cas échéant, faites l'effort de rapporter les puffs usagées chez votre revendeur pour le recyclage.



## Ohm, résistance, puissance, watt is it ?

On a parfois l'impression qu'il faut passer un diplôme en électricité pour comprendre comment fonctionne une vape. Ce n'est pas si compliqué...

C'est tellement simple de fumer, il suffit d'une clope et d'un briquet. De prime abord, le vapotage est beaucoup plus compliqué avec du matériel à recharger, à entretenir et sans parler des réglages.

### Pour démarrer, faites simple !

Depuis plus de 15 ans que le vapotage s'est démocratisé, les fabricants ont fait d'énormes progrès pour proposer des matériels fiables et simples à utiliser. L'objectif est d'arrêter de fumer, alors ne vous compliquez pas la vie avec des outils trop complexes pour démarrer, au risque de faire de mauvais réglages, voire ne pas réussir à s'en servir correctement.

Vapoter consiste à chauffer un liquide pour obtenir une vapeur qui transporte des arômes et surtout de la nicotine. Cela provoque une sensation proche

de la fumée de cigarette, notamment en gratouillant la gorge. Ce n'est pas la puissance qui rend une vape plus efficace, mais le confort.

### Ohms et watts

Ce sont les deux indicateurs que l'on trouve principalement, les ohms sur les résistances et les watts sur le réglage de votre matériel. Ils sont liés.

Plus la valeur d'une résistance est basse et plus elle résiste. Il faut alors monter la puissance (watts) pour la faire chauffer et créer de la vapeur, ce qui nécessite aussi une grosse arrivée d'air pour éviter la surchauffe. Plus on vape à haute puissance, plus la vapeur est chaude et volumineuse et plus la nicotine gratouille la gorge. C'est pour ça que les vapoteurs qui utilisent de « grosses locomotives » ont généralement un taux de nicotine très bas, et vapent beaucoup (pour trouver leur dose et éviter la sensation de manque).



À quelle fréquence faut-il changer votre résistance ?

### Indispensable !

Quels que soient votre matériel et vos e-liquides, une résistance finit toujours par s'encrasser.

Elle devient moins efficace, la restitution des saveurs se dégrade et des composés toxiques peuvent se créer en brûlant les dépôts qui sont inévitables sur la résistance et le coton imbibé.

### Quand changer ?

Une, deux ou trois semaines maxi pour une consommation très standard, mais il n'y a pas de règle absolue pour déterminer une fréquence identique pour tout le monde. La résistance s'use au rythme du volume et de la composition du liquide consommé, ainsi que la puissance utilisée. Par exemple, les liquides avec beaucoup de VG (Glycérine Végétale) ont tendance à encrasser plus vite les résistances. Il y a plusieurs signaux qui vous aident à savoir quand il faut changer : moins de goût, voire un goût de cramé, ou une vape qui commence à fuir. Au moindre doute, n'hésitez jamais et profitez-en pour nettoyer votre matériel.

En utilisant une résistance haute (à partir de 1 ohm), le réglage de puissance peut être plus bas pour une vaporisation efficace (entre 8 et 15 watts) et avec moins d'arrivées d'air (tirage serré qui ressemble plus à la cigarette). Cela permet de consommer des liquides avec un fort taux de nicotine, la vape est alors plus « efficace » surtout quand on démarre. Cela permet aussi de rester discret sur la vapeur.

### Dry hit

Attention, si vous utilisez une trop grosse puissance sur une résistance inadaptée (par exemple 50 watts sur 1,5 ohm), vous risquez d'assécher le coton et de le cramer. C'est un dry hit, à la fois très désagréable et très toxique, et vous devrez changer votre résistance.

Vapoter n'est pas compliqué, mais prenez bien conseil avant de vous lancer.

## Associer vape et substituts nicotiques

**Françoise GAUDEL**  
Tabacologue,  
patiente-experte addictions



**Vous avez découvert le plaisir de la vape, l'intérêt d'un bon dosage, mais parfois c'est encore un peu juste. Pour une défume confortable, pensez à associer la vape au patch !**

Vous le savez : les liquides à vapoter sont réglementés, et limités en dosage, avec un maximum de 20 mg de nicotine par ml. Cela semble beaucoup, mais c'est souvent trop peu pour de nombreux ex-fumeurs qui non seulement s'envoyaient un ou deux paquets de cigarettes par jour, mais tiraient fort dessus.

Du coup, même en utilisant un liquide très dosé en nicotine, c'est un peu juste : on a l'impression de vaper quasi non-stop, tout cela pour tenir bon et ne pas reprendre une seule cigarette. Se coller un patch le matin, en complément du vapotage, peut faire partie de l'arsenal d'un bon sevrage !

### Le petit train du patch

Un patch met environ une heure à agir. Il diffuse en continu la même dose, pendant toute la durée du port, et jusqu'à une heure après. Sa distribution de nicotine est linéaire, et permet « une base » que l'on complète au fil de la journée. Des modèles existent sur 16 heures (on les enlève le soir) ou sur 24 heures (on les garde la nuit pour contrer les envies du matin). Les patches existent en dosages différents, pour mieux s'adapter aux besoins. On les colle sur une peau propre et sèche, et c'est tout. Ils sont pris en charge au tiers payant si ordonnance émise par un professionnel de santé.

### S'adapter à nos journées

En dehors des gros fumeurs qui vont trouver un intérêt évident à associer patch et vape, ce petit plus dans le sevrage peut rendre de grands services. Le patch, sa diffusion lente et constante, peut s'avérer très utile quand on travaille, par exemple, et qu'on ne peut vapoter que très peu de temps, souvent trop peu de temps pour obtenir une dose permettant une défume confortable. L'un des atouts du patch est d'apporter cette souplesse. On le colle, on l'oublie, et il diffuse discrètement toute la journée. On vapote le matin, avant le travail, pendant les pauses, le soir, sans avoir ce manque qui perturbe, et qui peut mener à l'envie de fumer. Une double assurance pour la défume.

### Une association qui a fait ses preuves

Bon nombre de personnes en sevrage se tourne donc vers le combo vape + patch pour

un juste dosage mieux adapté, et facilitant la vie. D'ailleurs, une étude néo-zélandaise de 2020 [1], sur plus de 1 100 personnes, a montré que « l'ajout d'un timbre à la nicotine à un appareil de vaporisation contenant de la nicotine augmente le taux de cessation. » Alors, bien sûr, ajouter un patch à sa vape, ce n'est pas pour tout le monde ! Mais pour les personnes qui se sentent coincées par un dosage insuffisant, ou par des conditions de vie et d'activité ne permettant pas le vapotage autant que de besoin, on a là une alternative des plus efficaces, pour bien lancer le sevrage. Il sera toujours temps ensuite de diminuer le dosage de patch, en fonction de ses besoins, et de son ressenti. L'essentiel reste, encore et toujours, de se sentir bien, de prendre le temps de sa défume, et d'oser utiliser et mixer tous les outils à notre disposition. Vape et patch, ça matche !

[1] Nicotine patches used in combination with e-cigarettes (with and without nicotine) for smoking cessation: a pragmatic, randomised trial : [www.iuris.net/V164](http://www.iuris.net/V164)

# Arrêter de fumer, combien de temps pour le sevrage ?



**Jacques LE HOUZEZEC**

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

**Les fumeurs, très souvent, ne se sentent pas dépendants de la nicotine. Combien de fois n'avons-nous pas entendu : « oui, mais moi c'est le geste qui me manque, pas la nicotine ».**

Mais pourquoi fumez-vous du tabac alors, plutôt que de la salade séchée ou une paille ? Pour un tabacologue comme moi, avec plus de 35 ans d'expérience, et spécialiste de la nicotine, elle est bel et bien un outil qu'il ne faut surtout pas négliger pour un arrêt du tabac serein.

La démarche du fumeur doit rester personnelle, et il est tout à fait légitime de vouloir se débarrasser non seulement de la cigarette, mais aussi de la nicotine à terme. Mais le maître mot c'est « prenez votre temps ».

## La durée du sevrage

Selon mon expérience, il est illusoire de vouloir se sevrer de la cigarette, puis de la nicotine en quelques mois. Certes, la substitution nicotinique est souvent présentée comme cela, car elle est considérée comme un médicament, et en tant que tel suit une posologie prédéterminée. Et c'est là où le bât blesse. Un sevrage tabagique c'est individuel, chaque fumeur est différent, et chaque fumeur aura besoin d'un sevrage sur mesure, pas du prêt-à-porter !

Toujours selon mon expérience, il faut au minimum un an pour se sevrer totalement de la cigarette, mais cela reste pour beaucoup encore très

fragile. Nous l'avons bien vu depuis deux ans avec l'épisode COVID, combien de fumeurs soi-disant sevrés ont replongé à cause du stress ou d'une détresse psychologique ?

## Pour un sevrage réussi, pensez au plaisir !

Le gros avantage de la vape pour le sevrage, c'est que l'on continue à prendre du plaisir. C'est la nicotine, entre autres, qui vous l'apporte. Cette stimulation, cette focalisation de l'attention, ce plaisir quasi immédiat, sont autant d'atouts à mettre dans votre jeu pour un sevrage paisible et réussi. Et surtout, ne cherchez pas à baisser votre taux de nicotine trop vite, c'est votre corps qui décide, pas votre tête. Il vaut mieux vaper de moins en moins en étant correctement dosé, que de vaper des dizaines de millilitres de liquide pour chercher à compenser le manque. Petit à petit votre besoin va diminuer. Ce n'est qu'à ce moment-là que l'on peut se poser la question.



## Combien de nicotine consommez-vous ?

**Le taux de nicotine est un indicateur de force, mais pas de quantité. Explication.**

Une personne qui vapore chaque jour un millilitre de e-liquide à un taux de 20 mg/ml consomme donc 20 mg de nicotine (20 x 1). Celle qui vapore 10 millilitres à un taux de 3 mg/ml consomme pour sa part 30 mg de nicotine (10 x 3). Taux plus faible, mais plus de nicotine consommée.

## Ne pas confondre

Ce n'est pas parce que vous vaporez en 3 mg/ml que vous consommez moins de nicotine pour autant. Lorsqu'on arrête de fumer et qu'on décide d'utiliser la nicotine pour éviter le manque et la souffrance, le corps va naturellement rechercher « sa dose » (autotitration), équivalente à ce qu'elle était avec les

cigarettes. Plus le taux est faible et plus l'envie de vaper sera élevée. C'est ainsi que certains se retrouvent à « biberonner » toute la journée et sans arrêt, avec l'impression de ne jamais être rassasié.

## Taux élevé ?

Surtout lorsqu'on est en période de sevrage, vaper à un taux élevé permet de soulager le besoin en nicotine beaucoup plus vite pour couper l'envie de fumer. Pour cela, il faut choisir un matériel adapté avec un tirage serré et faire le bon réglage sur la puissance et l'arrivée d'air pour trouver la sensation (hit, gratouillis dans la gorge) qui vous est le plus confortable.

## Insecticide?

Ce n'est pas une découverte récente, la nicotine était déjà utilisée par les Amérindiens pour protéger leurs cultures. Les plants de tabac produisent naturellement de la nicotine pour se protéger, elle est très toxique pour les insectes.

## Les insectes ne sont pas des Hommes

Ce qui tue les insectes ne tue pas forcément les Hommes. Lorsque l'on fume, que l'on vape ou que l'on utilise des substituts nicotiniques, les doses de nicotine sont tellement infimes qu'elles ne sont pas toxiques pour les êtres humains.

## Café et chocolat ?

Ne buvez surtout pas 50 expressos d'affilé, vous risquez un arrêt cardiaque. Tout est

dans la dose, la nicotine et la caféine sont de la même famille (alcaloïde), consommées à faible dose, elles ne présentent aucun danger. Dans la cigarette, ce qui rend malade et qui tue, ce n'est pas la nicotine, c'est la combustion (fumée). Il ne faut donc surtout pas être effrayé par la nicotine qui constitue l'une des meilleures aides pour arrêter de fumer, si on la consomme autrement (sans fumer). De même, il ne faut pas être effrayé par le chocolat ! Pourtant, la théobromine contenue dans les fèves de cacao tue les chiens. 60 grammes de chocolat peuvent suffire pour terrasser un toutou de 10 kg. Les Hommes ne sont ni des insectes, ni des chiens, ni des souris.



## VAPORAMA !

### Prohibition totale du vapotage au Mexique

À l'occasion de la journée mondiale sans tabac le 31 mai dernier, le président mexicain a signé un décret qui interdit la « circulation et la commercialisation des nouveaux produits » (comprendre : vapotage et tabac chauffé). À cette occasion, le vice-ministre de la Santé a déclaré que « c'est un mensonge de dire que les nouveaux produits, les vapoteuses, sont une alternative aux cigarettes », et l'OMS était présente pour remettre un prix qui récompense les « efforts » du pays pour la prévention et la santé publique ! Le Mexique compte encore plus de 16 % de fumeurs pour qui la circulation et la commercialisation des cigarettes (les vraies) n'ont pas été interdites. Logique.

### En Belgique, le Conseil Supérieur de la Santé recommande la vape.

Quelques mois après le rapport en France du Haut Conseil pour la Santé Publique qui enjoint les médecins à ne pas conseiller le vapotage à leurs patients, le Conseil Supérieur de la Santé en Belgique reconnaît pour sa part l'utilité du vapotage pour les fumeurs. Les experts estiment que la moindre nocivité par rapport à la cigarette est largement reconnue par la science et ils vont même jusqu'à souligner que l'effet passerelle (jeunes vers le tabagisme) n'est absolument pas étayé. Pour autant et pour rappel, la vente de produits de vapotage sur Internet est interdite en Belgique. Peut-être que ce nouvel avis pragmatique et responsable fera changer bientôt la situation.

### Première génération sans tabac aux USA

C'est historique ! Les données 2021 des CDC et de la FDA indiquent que le taux de prévalence tabagique (quotidien) chez les jeunes est tombé sous les 1,5 %. Ce phénomène est à mettre en corrélation avec le succès du vapotage qui aurait donc joué pleinement l'effet de détournement, contrairement aux craintes des anti-tabac qui affirment depuis des années que la vape est une passerelle vers le tabagisme pour les jeunes. Par ailleurs, comme si ça avait été un effet de mode, le vapotage chez les jeunes est également en forte baisse. La France n'a pas vécu ce phénomène, nous avons toujours plus de 25 % des jeunes de 17 ans qui sont fumeurs quotidiens.

### L'Australie de plus en plus anti-vape

En Australie, depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2021, il n'est déjà plus possible d'acheter ou de détenir des produits de vapotage sans une ordonnance médicale, sous peine d'amende et de prison. Pour enfoncer le clou, le Comité national de la santé et de la recherche médicale a produit un nouveau rapport sur le vapotage qualifié de « honte » par les spécialistes scientifiques et médecins qui prônent la réduction des risques en Australie. D'après le Dr Colin Mendelson, « tout y passe », aucune comparaison avec les méfaits du tabagisme, la vape n'aide pas à arrêter de fumer, c'est une passerelle vers le tabagisme pour les jeunes, une cause de maladies pulmonaires, alors que toutes ces affirmations sont démontées fausses par la science.



