

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

ARÔMES ET TAXES

Plus de 25 % des vapoteurs pourraient retourner fumer

C'est une véritable alerte sanitaire qu'ont lancée les associations organisatrices de MERCI LA VAPE. 40 000 personnes ont répondu à leur questionnaire, ce qui en fait l'une des enquêtes les plus vastes sur une population de consommateurs de produits de vapotage (98 % des répondants). Les résultats sont donc extrêmement solides, et par conséquent assez effrayants pour la santé publique. En effet, face aux menaces d'interdiction des arômes et de taxation du vapotage, ils sont 25 % à déclarer qu'ils pourraient retourner fumer. Cela veut dire que plus d'un million de personnes qui avaient arrêté de fumer pourraient s'y remettre à cause de mesures qui entravent l'usage de leur outil d'aide ! Pire encore, ils sont 50 % à envisager de se tourner vers des sources d'approvisionnement parallèle, c'est-à-dire au marché noir ou à l'étranger, et donc sans plus aucun contrôle sur la qualité des produits et leur réglementation. Si cela devait arriver la responsabilité des pouvoirs publics serait considérable, surtout après avoir été prévenus.

À consulter : Première synthèse de l'enquête MERCI LA VAPE - www.iurils.net/v19a1

HISTORIQUE

Une mobilisation record pour défendre une vape sans entrave

C'est à l'occasion de la journée mondiale sans tabac que les associations AIDUCE, SOVAPE, LA VAPE DU CŒUR et FIVAPE, toutes indépendantes de l'industrie du tabac et de l'industrie pharmaceutique, ont lancé une opération pour mobiliser les citoyens face aux menaces d'interdiction des arômes et aux projets de taxes sur les produits du vapotage. Elles appellent également à faire cesser le dénigrement et la désinformation anxiogènes qui découragent les fumeurs d'essayer la vape comme aide pour arrêter la cigarette. L'opération a pris la forme d'une pétition accompagnée d'un questionnaire (voir ci-dessus). Malgré l'interdiction totale de publicité et de « propagande » qui complique évidemment la communication, les associations se sont fixé l'objectif d'atteindre 100 000 signatures afin de montrer aux pouvoirs publics que les usagers du vapotage savent se rassembler pour défendre leur outil d'aide pour éviter de fumer. Cette mobilisation est inédite et historique dans la lutte contre le tabagisme, et elle montre que les associations « acteurs de la vape » sont réellement représentatives de la société civile.

PRINTEMPS 2024 N°19

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

LE SAVIEZ-VOUS ?



La vape est une porte de sortie du tabagisme !

Dr Philippe ARVERS

Médecin addictologue et tabacologue - Administrateur de la SFT, de l'IRAAT, délégué UNEO, praticien certifié du SSA.



Efficacité pour arrêter de fumer, effet passerelle chez les jeunes : mise au point sur les idées reçues.

La cigarette électronique est utilisée le plus souvent sans aide médicale par des fumeurs qui veulent soit réduire leur tabagisme, soit arrêter de fumer. Vape classique ou aux sels de nicotine, elle permet de sortir du tabagisme sans ressentir le manque.

Selon Santé Publique France^[1] : « la cigarette électronique est de loin le produit le plus utilisé dans l'arrêt du tabac avec aide : 27 % contre 18 % pour les substituts nicotiniques et 10 % pour le recours aux professionnels de santé. 700 000 fumeurs ont arrêté de fumer en 7 ans avec la cigarette électronique seule ou en association avec d'autres aides. »

vape (avec nicotine) est la plus efficace (OR = 2,4) dans le sevrage tabagique à 6 mois, bien devant les substituts nicotiniques (OR = 1,4) et plus efficace que la varénicline (OR = 2,3) indisponible en France depuis l'été 2020.

Une aide efficace pour les femmes enceintes

Pendant la grossesse^[3], arrêter de fumer en passant à la vape est bénéfique pour la mère et le fœtus, sans conséquence néfaste sur le développement du fœtus (poids de naissance) comme le démontre cette étude publiée en janvier 2024 : les femmes enceintes sont 2 fois plus nombreuses à l'utiliser que les substituts nicotiniques (47 % contre 21 %).

menées aux USA comme en France : pour preuve, les résultats de l'étude EnClass2022^[4], publiée fin janvier 2024. Entre 2018 et 2022, la baisse de l'expérimentation du tabagisme au collège (11,4 % vs 21,2 %) comme au lycée (34 % vs 53 %) se poursuit.

De plus, nous avons montré dans une publication récente^[5] l'effet distracteur de la vape et le démontage de 23 articles qui affirmaient que chez l'adolescent, la vape était une porte d'entrée à la cigarette alors que les données des 23 articles expliquent au maximum 5,3 % de l'expérimentation de la cigarette et négligent l'effet inverse.

Références : [1] Communiqué de presse SFT-SPLF 1^{er} novembre 2019 - www.iurils.net/v19b1 • [2] Lindson N et al. Pharmacological and electronic cigarette interventions for smoking cessation in adults: component network meta-analyses. Cochrane Database of Systematic Reviews 2023, Issue 9 - www.iurils.net/v19b2 • [3] Pesola et al. Safety of e-cigarettes and nicotine patches as stop-smoking aids in pregnancy: Secondary analysis of the Pregnancy Trial of E-cigarettes and Patches (PREP) randomized controlled trial. Addiction, 2024 - www.iurils.net/v19b3 • [4] Les usages de substances psychoactives chez les collégiens et lycéens - Résultats EnCLASS 2022, note, 2024, OFDT, Paris - www.iurils.net/v19b4 • [5] Dautzenberg et al. Int. J. Environ. Res. Public Health 2023, 20(20), 6936 - www.iurils.net/v19b5

De solides études scientifiques

L'efficacité de la vape dans le sevrage tabagique a fait l'objet de plusieurs études Cochrane (méta-analyses), c'est-à-dire des méthodes scientifiques systématiques combinant les résultats d'une série d'études indépendantes sur un problème donné. La dernière a été publiée en septembre 2023^[2] et portait sur 319 essais randomisés incluant 157 179 fumeurs adultes. Les résultats sont sans appel, avec un niveau de preuve élevé : la

Effet passerelle chez les jeunes ? C'est faux !

Si la vape était la porte d'entrée dans le tabagisme, on observerait depuis plusieurs années une augmentation du tabagisme, chez les jeunes comme chez les moins jeunes. Et bien non, pas d'épidémie infantile de tabagisme, comme le montrent les études

MERCI LA VAPE



En Suisse, une étude clinique très solide confirme les performances du vapotage.

AIDE À L'ARRÊT PLUS DE DOUTE !

Il s'agit du plus grand essai clinique jamais réalisé pour mesurer l'efficacité du vapotage pour arrêter de fumer. Plus de 1 200 participants désireux d'arrêter de fumer ont été recrutés sur cinq villes en Suisse.

L'étude a été dirigée par le Dr. Reto Auer qui s'était déjà illustré en menant les premières recherches indépendantes sur le tabac chauffé^[1]. Ses résultats n'avaient pas du tout plu à l'industrie du tabac qui tentait

de faire croire qu'il y avait autant de réduction des risques qu'avec le vapotage. Ce qui est faux, comme l'a confirmé plus tard l'Institut Pasteur^[2].

Taux de réussite

Les participants à l'étude ont été séparés par tirage au sort. Ceux du groupe vape ont reçu un matériel de bonne qualité et pouvaient choisir entre 24 arômes (pas que tabac) et des taux de nicotine de 0, 6, 9 ou 19,6 mg/ml. Le tabagisme était contrôlé par des analyses d'urine et des mesures du monoxyde de carbone.

À six mois, le groupe vape avait presque le double de chances (1,77) d'avoir arrêté de fumer par rapport au groupe contrôle.

Problèmes de santé ?

Sur la plupart des symptômes connus liés au tabagisme ou à l'arrêt, les participants de groupe vapoteurs ont moins de soucis, en particulier sur les problèmes respiratoires. Par contre, ils sont un peu plus nombreux à continuer l'usage de la nicotine, ce qui n'est pas dangereux en soi et peut expliquer en partie le meilleur taux de réussite.

Références : [1] Heat-Not-Burn Tobacco Cigarettes - Smoke by Any Other Name - JAMA www.iurils.net/v19c1 • [2] Comparison of the chemical composition of aerosols from heated tobacco products, electronic cigarettes and tobacco cigarettes and their toxic impacts on the human bronchial epithelial BEAS-2B cells - www.iurils.net/v19c2

OFTD

Le tabagisme des jeunes s'effondre en France

Si on écoute les anti-tabac, alors que des millions de fumeurs s'en servent pour arrêter de fumer, le vapotage ne serait qu'un gadget de l'industrie du tabac conçu pour créer une nouvelle génération de fumeurs. En s'appuyant sur ce prétexte, ils demandent l'interdiction de produits, la suppression des arômes, des projets de taxes, etc. En suivant logiquement ce raisonnement, depuis 10 ans, le tabagisme aurait dû exploser chez les jeunes. Heureusement, nous avons encore en France des organismes sérieux qui ne se contentent pas d'a priori et d'idées reçues. C'est le cas de l'OFTD, particulièrement attentif aux comportements des jeunes^[1]. En début d'année, ses chercheurs ont publié les chiffres. De 2018 à 2022, le tabagisme quotidien chez les lycéens est passé de 15 à 5 %, soit une prévalence divisée par trois ! Dans le même temps, le vapotage chez les jeunes est passé de 2,5 à 3,8 %. Globalement la consommation de nicotine (vapée ou fumée) a été divisée par deux. En résumé, 5 jeunes qui fumaient ont été « remplacés » par 1 jeune qui vape. Le vapotage est clairement un outil de détournement et qui ringardise la cigarette.

Référence : [1] Les usages de substances psychoactives chez les collégiens et les lycéens - Résultats ENCLASS 2022 - www.iurfs.net/v19d1

SURRÉALISTE

Un PNLT antivape ?

Le nouveau plan national de lutte contre le tabagisme (PNLT), dont sont exclues toutes les associations « acteurs de la vape » sauf une (AIDUCE), a été publié en début d'année. On n'y trouve aucun projet d'interdiction des cigarettes, le plan se concentre quasi essentiellement sur des entraves au vapotage, notamment le projet d'interdire les arômes pour n'autoriser que le « goût tabac », et imposer un emballage neutre. En résumé, il s'agit de déguiser le vapotage en produit du tabac alors que c'est son meilleur ennemi. Pourquoi ?



COUP DE GUEULE

Lutter contre le vapotage, c'est se tromper de combat

Antoine Flahaut est un éminent professeur de santé publique (Université de Genève). Il s'intéresse depuis de nombreuses années au phénomène du vapotage, c'est un expert de renommée internationale. Rien n'est pire que le tabagisme, il faut adopter toutes les stratégies qui permettent de réduire les risques du tabagisme, c'est la combustion le danger, pas la nicotine... En quelques minutes, il pousse un coup de gueule salutaire en réaction au dénigrement et à la désinformation que subit injustement le vapotage. S'il confirme que la nicotine est une « drogue », il rappelle qu'elle n'est pas pire que la caféine, que ce soit avec des substituts ou avec la vape. Sur la question des jeunes, « les ados vapent au lieu de fumer, ils ont déclassé la cigarette... Lutter contre ça est un mauvais combat, on interdit les puffs mais pas les cigarettes ! ». Vous pouvez suivre Antoine Flahaut sur la vape et sur le reste, toujours clair et pédagogique, sur x (Twitter) : @FLAHAUT.

Voir l'interview (replay BFMTV) : www.iurfs.net/v19e1



DIY : calcul facile pour le taux de nicotine

À cause de la réglementation, de nombreux liquides sont vendus sans nicotine. Comment obtenir le taux souhaité ?

La nicotine est essentielle pour couper l'envie de fumer. Selon où vous en êtes de votre sevrage, bien régler son taux est essentiel.

Sevrage

Vous démarrez le vapotage pour vous sortir du tabagisme ? La règle est très simple, visez le taux de nicotine le plus élevé possible. Cela vous permettra d'avoir des bouffées « efficaces » grâce à l'intensité. Pour « accepter » un taux de nicotine élevé, tout passe essentiellement par le matériel, choisissez un modèle ultra-simple avec un

tirage serré. Et pour les liquides, ne faites pas de DIY, utilisez des flacons nicotineés tout prêts, ne vous compliquez pas la vie.

Baisser le taux

Une fois que votre sevrage est solide (plusieurs mois), peut-être que vous serez tenté de baisser le taux de nicotine. Alors ça peut devenir intéressant pour votre porte-monnaie de passer aux liquides en DIY, c'est-à-dire en achetant des flocons grand format qui ne contiennent pas de nicotine, et dans lesquels vous rajouterez

3 étapes pour fabriquer 50 ml de e-liquide à un taux de 8 mg/ml.

1 Calculez quelle quantité de nicotine doit contenir votre flacon. C'est très simple : $8 \text{ mg} \times 50 \text{ ml} = 400 \text{ mg}$.



2 Procurez-vous des boosters. Dans un flacon de 10 ml à un taux de 20 mg/ml, il y a donc : $10 \times 20 = 200 \text{ mg}$ de nicotine. Pour obtenir 400 mg, il vous en faut deux.



3 Versez en totalité vos deux boosters dans une bouteille vide d'une contenance de 50 ml. À ce stade vous avez dans votre bouteille 20 ml de liquide et 400 mg de nicotine. Il vous reste à compléter :
• soit avec une base déjà aromatisée (30 ml) ;
• soit avec un arôme pur (5 ml = 10 %) + de la base neutre (25 ml).
Secouez bien, et c'est prêt !



des « boosters ». C'est là qu'il faut faire vos calculs pour obtenir exactement le taux que vous souhaitez (voir ci-dessous).

Attention !

Si vous avez pris l'habitude de consommer 2 ml de liquide en 20 mg/ml par jour, cela veut dire que votre « besoin » en nicotine est de $2 \times 20 = 40 \text{ mg}$. Donc si jamais vous passez brutalement à un taux de 5 mg/ml, cela veut dire que vous allez devoir consommer 8 ml de liquide au lieu de 2 pour obtenir vos 40 mg de nicotine, et donc vaper 4 fois plus en quantité ! Donc baisser sa consommation de nicotine, c'est soit garder le même taux mais vaper moins, soit baisser le taux mais sans vaper plus.

Puffs

L'Assemblée et le Sénat ont voté l'interdiction des puffs. Mais tant que l'Europe ne valide pas, elles vont rester sur le marché. Bien que désastreuses pour l'environnement, force est de constater que de nombreux fumeurs (adultes !) trouvent avec la puff une solution simple et accessible pour essayer le vapotage.

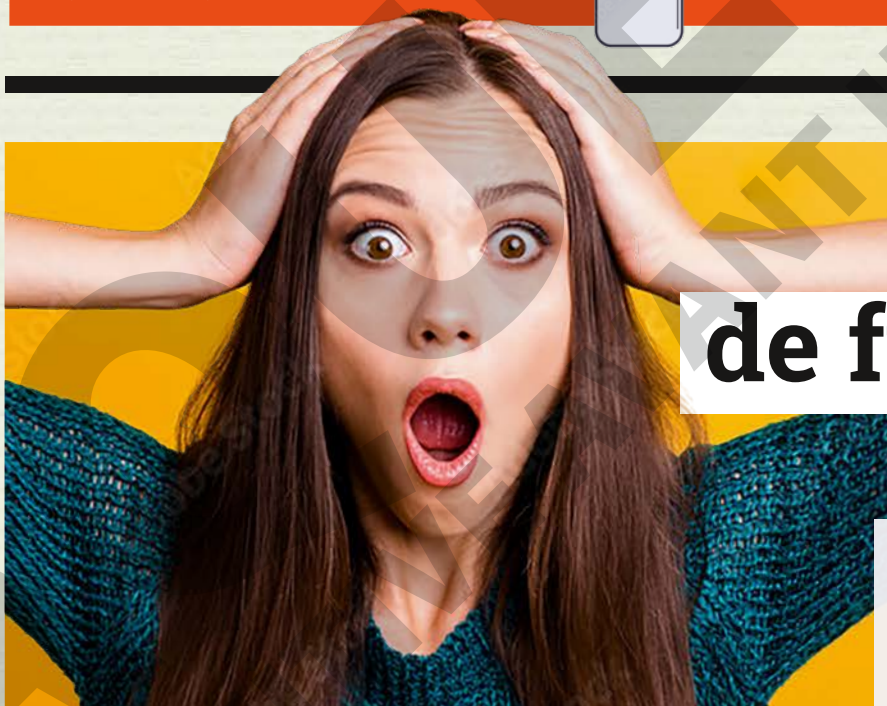
Jetable oui, mais pas n'importe où

Sur le principe, une puff est « jetable », mais ça ne veut pas dire qu'on peut s'en séparer n'importe comment. Et ce n'est pas compliqué, vous avez deux solutions. La première est de ramener vos puffs là où vous les avez achetées. La deuxième est d'utiliser les points de recyclage pour les piles et accus que l'on trouve assez fréquemment dans des commerces ou des lieux publics.

Et après ?

Si essayer la puff vous a permis de réduire voire arrêter de fumer, c'est très bien. Par contre, faites l'effort de vous renseigner sur les matériels classiques, vous rendrez service à la planète et à votre porte-monnaie. Si le sujet très controversé des puffs vous intéresse, consultez la publication de l'association SOVAPE.

Les effets imprévus de l'interdiction des puffs - www.iurfs.net/v19f1



Arrêter de fumer, est-ce si difficile ?

Françoise GAUDEL
Tabacologue,
patiente-experte addictions



Arrêter de fumer : au début, on y pense, et cela nous semble comme un inconnu angoissant, une amputation, une privation de plaisir de béquille à vivre... Un « plus jamais » effrayant. Mais arrêter de fumer est-il vraiment si difficile qu'on l'imagine ?

Pour commencer, la peur... Comme le disait Robert Molimard, célèbre tabacologue, « le fumeur a construit toute sa vie autour du tabac. Arrêter de fumer, c'est réorganiser toute sa vie. Le fumeur a l'impression qu'il va perdre ses amis, sa personnalité, qu'il ne sera plus lui-même ».

Cette peur « aux tripes » fait que l'arrêt du tabac nous paraît à priori comme quelque chose de très difficile, voire impossible. Et pourtant !

Il n'y a pas qu'une dépendance

L'addiction au tabac fumé nous a accompagnés pendant des années. On parle le plus souvent de la dépendance physique à la nicotine, et aux multiples produits contenus dans la fumée du tabac. C'est celle-là qui est mise en avant, et à laquelle on répond par la substitution.

Elle n'est pas seule : la dépendance psychologique (liée à la gestion des émotions), la dépendance identitaire (« la clope fait partie de moi »), la dépendance comportementale (café-clopes et autres), mais aussi la dépendance sensorielle (le ressenti en fumant) sont aussi présentes, et pas qu'un peu. Cela, un fumeur le sait, et il sait aussi qu'il va devoir dépasser toutes ces dépendances, ce

qui semble bien compliqué ! En agissant sur une dépendance, on garde l'énergie pour agir sur toutes les autres.

Le fait de bien se substituer, au juste dosage nous correspondant à nous, et pas de façon « standardisée » permet de calmer les récepteurs nicotiniques, de gérer le manque physique. Ce n'est pas rien : cet espace de meilleure gestion des envies et du manque va nous libérer la capacité d'aller voir les autres dépendances, celles qui tiennent de tous les rôles qu'a pu jouer le tabac dans notre vie. Une bonne substitution dépasse le contrôle du manque : elle apporte l'espace pour comprendre toutes les situations où on fumait, et où on peut encore avoir des pulsions vers le tabac fumé. Un bon dosage dans sa vape, un patch... sont nos amis !

Liberté, liberté chérie...

Ainsi, dans la réalité d'un sevrage va se construire non pas un deuil, mais un renoncement. Au bout d'un moment, la clope fait partie d'un passé, mais pas de notre présent,

ni de notre avenir, elle n'a plus de sens. C'est le temps qui amène ce renoncement, sans souffrance, et sans deuil ! Ainsi, en s'offrant une substitution adaptée, on peut « travailler » son sevrage, on met du sens à toutes les envies que l'on croise, on apprend sur soi-même, sur ses émotions, on comprend ce que l'on fuyait parfois à grands coups de fumées. La bonne nouvelle, c'est que si on arrête de fumer, on est prêts pour ce chemin-là : on dit, on ressent, on râle parfois, mais on est plus soi-même, on se respecte plus, on change vers une plus grande cohérence avec ce que l'on a de plus intime.

Alors c'est difficile ou pas ?

Certainement pas comme on a pu l'imaginer avant d'arrêter ! L'arrêt du tabac se construit, au fil des semaines. En utilisant les bons outils, on se donne non seulement les moyens de réussir mais aussi toutes les chances de se dire : si j'avais su, je l'aurais fait il y a longtemps !

Légende ou vérité sur la nicotine : le fœtus



Jacques LE HOUZEC

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

C'est la fumée qui est dévastatrice pour le fœtus, pas la nicotine !

Alors que la substitution nicotinique est autorisée pour les femmes enceintes en France depuis 1999 (premier pays au monde à l'avoir fait), les fumeuses reçoivent des messages contradictoires de la part des professionnels de santé concernant leur utilisation au cours de la grossesse. Alors, vous pensez bien que pour la vape c'est encore pire !

Un recul sans précédent !

En France, malgré plusieurs études rassurantes, les sociétés savantes de Gynécologues et Obstétriciens français (CNGOF) et de Tabacologie (SFT), le Haut Conseil pour la Santé Publique (HCSP), le Ministère de la Santé et Santé Publique France déconseillent le vapotage aux femmes enceintes, qu'elles soient fumeuses ou ex-fumeuses. Les médecins sont enjoins à décourager leurs patientes de vapoter, y compris si elles ne fument plus et que ça les aide à rester abstinences. Et encore trop de gynécologues enjoignent même les vapoteuses à refumer, un acte clairement criminel !



Une première étude d'observation chez plus de 600 femmes enceintes publiée en 2020, réalisée en Irlande, avait clairement montré que les possibles complications de la grossesse et le poids de naissance du bébé (le critère le plus lié aux méfaits de la combustion du tabac) étaient identiques chez les vapoteuses et les non-fumeuses, alors que les complications étaient plus nombreuses et le poids de naissance plus faible chez les fumeuses et les vapofumeuses^[1]. En 2022, c'est un essai clinique anglais chez plus de 1100 femmes enceintes qui démontre que la vape est même plus efficace que le patch pour aider les fumeuses à arrêter pendant leur grossesse (on conseille d'ailleurs souvent d'associer patch et vape pour assurer une substitution adéquate puisque les femmes enceintes métabolisent la nicotine deux fois plus vite)^[2]. Et en janvier 2024, une étude plus approfondie de cet essai clinique confirme les résultats de l'étude irlandaise sur les complications de la grossesse et le poids de naissance du bébé, tout en rassurant les femmes enceintes sur la sécurité d'emploi qui est similaire à celle des substituts nicotiniques^[3].

Des études rassurantes existent !

Parlez-en à votre médecin !

Si par malchance vous rencontrez un médecin réfractaire au vapotage, n'hésitez pas à lui parler de ces études qui démontrent clairement que les soi-disant méfaits de la nicotine sur le fœtus sont une légende, même si bien sûr l'idéal pour une grossesse serait de ne rien prendre du tout. Mieux vaut prendre de la nicotine en vapant ou avec des substituts nicotiniques que de risquer de fumer. Au Royaume-Uni le Smoking in Pregnancy Challenge Group, le Collège Royal des sages-femmes britanniques (RCM) et le Public Health England sont tous d'accord pour reconnaître l'importance de la vape pour aider les femmes enceintes à arrêter et à maintenir leur arrêt du tabac. Le RCM précise qu'une « femme ayant complètement arrêté de fumer, même si elle continue de vapoter, doit être considérée comme non-fumeuse ».

Références : [1] McDonnell, BP, Dicker, P, Regan, CL. Electronic cigarettes and obstetric outcomes: a prospective observational study. BJOG 2020 - www.iurils.net/v19g1 • [2] Hajek et al. (Nature Medicine 2022). Electronic cigarettes versus nicotine patches for smoking cessation in pregnancy: a randomized controlled trial - www.iurils.net/v19g2 • [3] Pesola et al. (Addiction 2024). Safety of e-cigarettes and nicotine patches as stop-smoking aids in pregnancy: Secondary analysis of the Pregnancy Trial of E-cigarettes and Patches (PREP) randomized controlled trial. - www.iurils.net/v19g3

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/>

Irlande : le gouvernement renonce à la taxe antivape



Sous la pression des lobbys opposés à la réduction des risques, la presse irlandaise annonçait l'introduction d'une surtaxe sur les e-liquides. Cependant, devant les analyses d'impact, le gouvernement a fait volte-face dans son budget 2024. Les autorités craignent que la taxe n'entraîne une hausse du tabagisme, alors que près d'un quart des Irlandais qui ont récemment arrêté de fumer ont réussi avec la vape. Le risque de provoquer la création d'un marché noir inquiète également le gouvernement, qui souligne aussi l'absence d'accord au niveau de l'Union européenne pour établir un cadre de taxe antivape. Plutôt que de s'en prendre aux vapoteurs, le gouvernement irlandais a préféré augmenter la taxe sur les cigarettes de 75 cts, portant le prix du paquet le plus vendu à 16,75 €.

Plan belge pour le tabagisme



L'assimilation des e-liquides sans nicotine aux normes sur le vapotage avec nicotine la laissait présager. Le gouvernement belge a adopté la recette allemande pour sa taxe antivape. Les e-liquides sont désormais taxés à hauteur de 15 cts par ml qu'ils soient avec ou sans nicotine. Les bases (PG et/ou VG) ainsi que les arômes seuls n'échappent pas à la taxe « dans le contexte de vente de cigarette électronique », précise énigmatiquement la loi ! Cigaretiers et lobby antivape ont évidemment salué de concert la surtaxe, tandis que les professionnels de santé sur le terrain sont dépités. De leur côté, certains vapoteurs se tournent vers l'étranger, mais les achats à distance sont interdits, ou expérimentent à l'aveugle des arômes alimentaires sans surtaxe. Tandis que d'autres retournent au tabac extrêmement plus nocif, mais désormais moins coûteux. L'interdiction des nicotine pouches, depuis octobre 2023, complète les mesures de ce plan du gouvernement belge pour le tabagisme.

Sept ans après l'interdiction des arômes, les ados finlandais vapotent à tout va



En 2016, les autorités finlandaises introduisaient une surtaxe contre la vape et l'interdiction des arômes, sauf goût tabac. Rapidement, la plupart des magasins spécialisés ont fermé. Après le bond du nombre de fumeurs qui avait accompagné diverses mesures contre les produits de réduction des risques, la Finlande a mis dix ans pour retrouver, en 2023, son niveau de tabagisme de 2013. Les autorités ont justifié ces méfaits sur les adultes par l'intérêt supérieur de protéger les jeunes. Cependant, les témoignages du désastre pour les adolescents pullulent à présent. Un inspecteur de police affirme que le marché noir de vape dans les écoles recourt aux méthodes de dealers de drogues, y compris la violence. Les données officielles recensent 7 % des 13-15 ans à vapoter au quotidien, un taux près de trois fois supérieur aux jeunes Français du même âge. Cependant, plutôt que de reconnaître l'impasse de leur politique, les autorités finlandaises veulent encore la durcir, notamment en appliquant les mêmes règles aux nicotine pouches qu'à la vape.

LA FAKE

Ri-kiki ?

Ces derniers mois, une étude turque a fait les choux gras des sites Internet « piège à clics » : le vapotage pourrait réduire la quantité de spermatozoïdes et même la taille des testicules ! Information sensationnaliste évidemment, et de nature à effrayer et décourager de vapoter, même si c'est pour arrêter de fumer.

Tout est relatif

Les études scientifiques sont formelles, en plus des maladies respiratoires, crises cardiaques, AVC et cancers, fumer cause

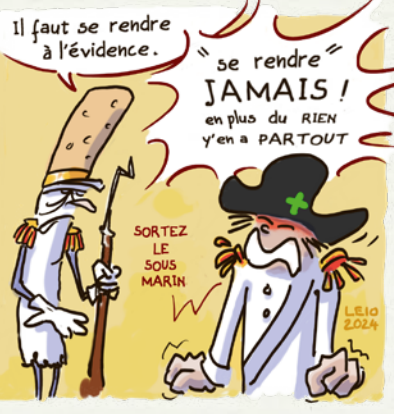
d'innombrables méfaits sans épargner aucune partie du corps. Les problèmes de fertilité chez les fumeurs sont parfaitement connus et démontrés. Ainsi lorsque les chercheurs (qui utilisent des rats) comparent la taille des testicules et le nombre de spermatozoïdes, le groupe exposé à la fumée présente des résultats beaucoup-beaucoup plus inquiétants que celui exposé à la vape. Pour autant, les résultats montrent qu'il y a effectivement entre 4 et 5 % de spermatozoïdes en moins dans les bourses des rats exposés à la vape à comparer du groupe

témoin. Faut-il pour autant en déduire que la vape porte atteinte à la vigueur des hommes ?

Un biais systématique

Une étude sur les rats ne confirme rien du tout chez les Hommes, c'est juste une invitation à chercher mieux pour éventuellement confirmer. Et c'est qui a été réalisé par une autre étude, danoise celle-ci, sur 2000 hommes qui vapotaient quotidiennement. Résultat ? Les chercheurs ont

mis en évidence un nombre de spermatozoïdes très légèrement inférieur à la normale chez des non-fumeurs. Mais toute la question est de savoir si cette anomalie est due à la vape ou au passé tabagique des participants, ce qui est plus que probable. C'est un biais très classique, en effet, la vape ne soigne pas, et quelle que soit la méthode d'arrêt les méfaits du tabagisme peuvent se prolonger pendant de très nombreuses années.



Ces 12 conseils essentiels sont inspirés par le livre *Bienvenue dans la vape*, best-seller vendu à 15 000 exemplaires, que vous pouvez désormais télécharger gratuitement pour prolonger vos connaissances afin d'utiliser au mieux le vapotage pour tenter d'arrêter de fumer.

BIENVENUE DANS LA VAPE



www.bienvenuedanslavape.fr

LE PLAISIR... DE FUMER ?

Une bonne nouvelle, un bon moment, vous allumez une clope. Une mauvaise nouvelle, une passe difficile ? Vous allumez aussi une clope. Celle du matin avec le premier café, à midi après le repas, le soir quand vous êtes au calme... Fumer est un plaisir, à géométrie très variable entre soulagement et délectation. Certains cherchent à vous faire croire que vous ne prenez aucun plaisir, mais vous savez très bien que c'est faux. Surtout ne culpabilisez pas, ce n'est pas le plaisir en soi qui est dangereux. C'est la fumée qui rend malade et qui tue, pas le plaisir. Avec le vapotage, vous allez conserver du plaisir, certes un peu différent de la cigarette, il vous faudra peut-être un peu de temps pour vous y faire, mais vous échapperez à tous les composés extrêmement toxiques de la fumée, le monoxyde de carbone, le goudron, les composés cancérigènes, etc. C'est ça l'essentiel. Et sans se priver du plaisir, ce qui rend tellement difficile l'arrêt de la cigarette, on peut dire que c'est magique !

VAPOTER : UNE AUTRE ADDICTION ?

Non. C'est la même. Il n'y a rien de nouveau. Le célèbre scientifique spécialiste du tabac, Michael Russell, a résumé le problème : « *les gens fument pour la nicotine, mais meurent à cause du goudron* ». Mais soyons plus précis encore, en passant de la fumée à la vapeur, vous passez d'une addiction, c'est-à-dire une conduite qui vous fait prendre des risques et peut vous causer des dommages (santé, précarité...), à seulement une dépendance, mais qui ne vous fait pas de mal. Vous pourriez ensuite envisager de vous libérer de ce besoin, mais si déjà vous ne fumez plus, quitte à vapoter, vous avez fait 99 % du chemin pour cesser de porter atteinte à votre santé. Au-delà de la nicotine, avec le vapotage, vous gardez un geste et des sensations, notamment les petits gratouillis dans la gorge. Vous conservez donc presque tout ce que vous aimiez, c'est une alternative, c'est pour ça que ça marche aussi bien.

TAUX DE NICOTINE

La nicotine est une des principales raisons pour lesquelles vous fumez. Et ce n'est pas la nicotine qui est dangereuse, c'est la fumée. L'Institut National du Cancer le dit bien, la nicotine n'est pas cancérigène. Avec le vapotage, vous utilisez simplement un autre vecteur pour la consommer, infiniment moins dangereux que la fumée. Il ne faut donc pas avoir peur de la nicotine. Bien au contraire, elle est votre alliée pour éviter de fumer. C'est pour cela qu'il est recommandé de démarrer le vapotage avec le taux de nicotine le plus élevé possible afin de vous « rassasier » au mieux et éviter toute envie de fumer. Notez bien que même au taux le plus fort autorisé (20 mg/ml), il est impossible d'obtenir un « shoot » aussi efficace qu'en fumant une cigarette. On vape donc régulièrement pour se maintenir à satiété plutôt que de faire des pics. Gros fumeurs, si jamais le taux de nicotine n'est pas suffisant (c'est-à-dire que vous avez encore envie de fumer), remontez-le sans crainte, voire ajoutez des substituts nicotiniques.

VOUS TOUSSEZ ?

Lorsque vous essayez pour la première fois la vape, il est possible que ça vous fasse tousser. Quand on fume on ne tousse pas car les industriels du tabac ajoutent des composants qui ont un rôle anesthésiant dans leurs cigarettes, ce qui permet de faire pénétrer la fumée au plus profond de vos poumons sans inconfort. Mais ça n'empêche pas la fumée d'agresser votre gorge, et c'est parce qu'elle est irritée par vos dernières cigarettes que le vapotage peut vous faire tousser au début. La solution est très simple, il ne faut pas vapoter comme on fume. Généralement, on tire sur une cigarette vite et fort. Avec la vape, c'est tout le contraire, il faut aspirer doucement et lentement. Le plus simple est de compter 3 à 4 secondes. Si, ça reste compliqué parce que vous avez la gorge trop irritée, utilisez des e-liquides aux sels de nicotine. La seule différence est un niveau de pH plus bas qui rend le passage de la nicotine plus doux. Cela vous permet de conserver un taux élevé pour faciliter le sevrage, mais en gardant un bon confort de vape. Bien entendu, vous

comprenez que si vous continuez à fumer même quelques cigarettes, vous allez entretenir l'irritation de votre gorge, sans parler de la compétition entre le gros « shoot » d'une clope et celui beaucoup plus soft de la vape. Donc dosez-vous bien en nicotine pour éviter le manque et ne pas rester « vapofumeur ». Même si vous êtes sur le bon chemin (réduire le nombre de cigarettes), sachez que même une seule par jour, ça reste très dangereux et très nocif.

VOUS TOUSSEZ ENCORE ?



La toux est un des symptômes de sevrage bien connu. Cela peut vous arriver, même quand vous ne vapez pas et pendant plusieurs jours, voire semaines. Et c'est une bonne nouvelle, cela veut dire que les petits cils vibratiles qui tapissent le fond de vos poumons sont en train de se libérer du goudron. Vous expectorez, vous dégagez vos bronches et tout votre système respiratoire. Ne vous laissez pas tromper, il y a de nombreux autres symptômes possibles de sevrage, problèmes dans la bouche (aphtes, gingivite), les dents, maux de ventre ou flatulences, maux de tête, fatigue, et même des poussées d'acné alors qu'on a largement passé l'âge ! La fumée est une telle agression que votre corps s'était mis en résistance et l'arrêt provoque de nombreuses remises en place qui peuvent provoquer des désagréments temporaires. Ça n'a rien à voir avec la vape, ces symptômes sont observés quelle que soit la méthode d'arrêt utilisée, y compris l'arrêt franc (sans rien).

BUVEZ BEAUCOUP !



Lorsque vous vapotez, vous ne mettez pas de l'eau dans vos poumons ! Au contraire, la vapeur que vous expirez est puisée dans tout votre système respiratoire sous l'action principalement du propylène glycol. En clair, vapoter vous assèche. Si vous ne buvez pas assez, et plus que de coutume, vous pourriez avoir des symptômes de déshydratation, qui se traduisent généralement par des maux de tête ou des nausées. Ce phénomène est d'ailleurs trop souvent confondu avec un surdosage de nicotine, qui est en fait un phénomène très rare, et qui passe en 1/4 d'heure car il suffit d'arrêter de vaper. Pour éviter de vous déshydrater, il faut donc penser à bien boire (de l'eau !). On recommande généralement de consommer 1,5 à 2 litres d'eau par jour, et vous ne risquez rien à boire encore plus.

VOUS ÊTES MALADE ?



Malheureusement, certaines personnes se retrouvent au pied du mur à devoir essayer d'arrêter de fumer à cause d'une maladie respiratoire ou un cancer. Mais même dans ces cas extrêmes, la priorité absolue est de ne plus fumer, quitte à vapoter. L'arrêt de la cigarette permet de stopper la prise de risque et de ne pas empirer encore la situation, et cela facilite le bon déroulement des traitements. Plusieurs études ont montré sur l'asthme ou encore les BPCO que le vapotage ne provoque aucune aggravation de la situation et n'empêche pas au contraire tous les bienfaits connus de l'arrêt du tabac.

FEMMES ENCEINTES



Environ 30 % des femmes sont fumeuses au moment où elles apprennent qu'elles sont enceintes. Et plus de la moitié d'entre elles ne parviennent pas à arrêter de fumer pendant leur grossesse. Le tabagisme multiplie par au moins deux les risques de complications obstétricales pour la femme et pour l'enfant. Y compris après la naissance, il y a deux fois plus de morts subites du nourrisson. C'est un véritable drame. Arrêter de fumer est une priorité, un principe de précaution absolu, quitte à vapoter. Plusieurs études se sont déroulées au Royaume-Uni avec des examens nombreux sur des centaines de patientes, et si les

Téléchargez GRATUITEMENT le livre - 80 pages
**L'outil d'aide le plus populaire
pour arrêter de fumer**

BIENVENUE DANS LA VAPE



méfais du tabagisme sont toujours avérés, les chercheurs n'ont trouvé aucune différence entre les femmes non-fumeuses et celles qui vapotent, avec ou sans nicotine, y compris concernant les enfants.

QUELS ARÔMES ?

Intuitivement, une majorité de vapoteurs débutants recherchent un arôme qui ressemble au tabac. C'est impossible de restituer avec le vapotage le goût exact du « cramé » d'une cigarette, mais il existe de nombreuses saveurs tabac, il faut essayer pour trouver quelque chose à son goût. Sachez aussi que quel que soit le liquide utilisé, il y aura toujours une sensation un peu sucrée, il faut s'y habituer. Et puis surtout n'hésitez pas à vous aventurer vers d'autres saveurs, les fruits, les gourmands, les mentholés. D'après les études, 95 % des vapoteurs utilisent au moins une autre saveur que le tabac. C'est un des atouts du vapotage, la diversité des goûts permet à chacun de trouver ce qui lui convient, vous pouvez arrêter de fumer en vapotant de l'ananas, de la banane, du caramel, de la vanille, du cola ou du bubblegum. Le panel est infini, les arômes sont sources de plaisir et facilitent l'arrêt de la cigarette (dégueulasse).

DEUX MATÉRIELS (AU MOINS)

Fumer c'est très simple. Vapoter est un peu plus contraignant. Il faut veiller à ce que la batterie soit chargée, que le réservoir de liquide ne soit pas à sec, et changer ses résistances régulièrement. S'il est toujours facile de « taxer » une cigarette à un ami ou à un inconnu dans la rue, c'est plus compliqué quand on est « en panne » avec sa vapoteuse. C'est pourquoi, il est recommandé d'avoir au moins deux matériels en état de fonctionnement. L'avantage aussi est que ça permet d'avoir deux arômes différents pour éviter la lassitude, voire deux taux de nicotine selon les moments de la journée. Aujourd'hui des matériels de vape très simples et très performants ne coûtent pas très cher. Et surtout quand on débute, une petite vape avec un tirage serré qui ressemble à la sensation d'une cigarette et qui permet un taux de nicotine élevé est le mieux, alors n'hésitez pas à en acheter deux plutôt qu'une grosse machine à vapeur. Vous aurez tout le temps plus tard de vous faire plaisir avec du matériel plus perfectionné quand vous aurez bien compris la pratique du vapotage et surtout quand vous vous serez solidement éloigné de la cigarette.

DRY HIT ET ENTRETIEN



C'est quoi ça ? Un dry hit est provoqué généralement quand on a oublié de recharger sa vapoteuse en liquide. La résistance fait alors cramer le peu qui reste, voire le coton. Cela produit des composés très toxiques et c'est aussi très désagréable, impossible à vapoter, c'est absolument répulsif. Pour éviter ce phénomène, pensez bien aussi à changer régulièrement vos résistances car elles finissent toujours par s'encrasser. Le rythme dépend de votre consommation et des liquides que vous utilisez. Lorsque le goût commence à vous paraître étrange, ou que votre matériel a tendance à fuir, ou qu'il y a moins de vapeur que d'habitude, ce sont des signaux. Les résistances ne coûtent généralement pas très cher, n'hésitez jamais à en changer au moindre doute. Profitez-en pour nettoyer votre matériel, un passage sous de l'eau chaude et un essuyage minutieux de tous les interstices est suffisant pour repartir avec une résistance toute neuve, et un plaisir maximum.

SÉCURITÉ ET LIEUX PUBLICS



Comme de nombreux appareils électroniques, les matériels de vapotage contiennent des batteries au lithium. Il ne faut jamais les exposer à la chaleur. Quand vous prenez l'avion, interdiction absolue en soute, vous gardez votre matériel avec vous en bagage à main. Si vous utilisez des batteries amovibles (accus), utilisez une protection pour le stockage et le transport, et surtout évitez tout contact avec des métaux (clés, pièces de monnaie), cela pourrait provoquer un dégazage voire une explosion, il y a déjà eu des accidents qui ont fait la une des journaux. En France, le vapotage est réglementé dans les lieux publics, les interdictions ne sont pas tout à fait les mêmes que pour la cigarette (heureusement !). Pas de vapotage dans les établissements scolaires, ni dans les transports publics, ni dans les espaces avec des postes de travail. Par contre, sauf règlement intérieur spécifique, il est possible de vapoter dans des restaurants et tout autre lieu qui accueille du public. Pour autant, soyez respectueux de ceux qui vous entourent, il n'est pas nécessaire de faire des gros nuages de vapeur et d'importuner vos voisins avec des odeurs de fraise, il est tout à fait possible de vapoter discrètement et de rejeter sa vapeur en visant le sol. Plusieurs études ont montré que le vapotage passif est une légende urbaine, donc il n'y a pas de problème pour vapoter à la maison, il est beaucoup plus dangereux de rester dans une pièce où on fait de la friture, ou de rester le nez au-dessus d'un barbecue.

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 - 1 bis rue Antoine Polotti 38000 Grenoble - RCS GRENOBLE SIRET 409 294 972 000 24. Directeur de la publication : Sébastien Béziau. Ont collaboré à ce numéro : Dr Philippe Arves, Françoise Gaudel, Jacques Le Houezec, Philippe Poirson et Sébastien Béziau. Dessins : Leio (Stef M.). Relecture scientifique : Jacques Le Houezec. Crédits photographiques : ©Adobe Stock. Dépôt légal mai 2024. N° ISSN : 2431-0697. Ce document est la version numérique .pdf librement téléchargeable sur www.vapyou.com.