

Liens utiles sur la vape

Les Vapoteurs #MoisSansTabac

INTRODUCTION

Voici une série de liens utiles et vérifiés. Il y a volontairement peu de liens, juste des « essentiels ». Il y a tellement d'informations et de désinformations sur la vape qu'il est impossible d'être exhaustif.

CONSEILS CONTRE LA DÉSINFORMATION

- Contrôlez bien qui est l'émetteur qui publie une information : il y a une différence de crédibilité entre un article publié par un spécialiste ou par un magazine « people ». En effet, on trouve souvent sur Internet des « articles » qui, même sur des titres à priori « sérieux », ne sont que des copiés/collés absolument pas rédigés par des journalistes compétents ou qui ont investigué sérieusement le sujet ;
- Vérifiez toujours si les sources sont citées : études, rapports, spécialistes, sociétés savantes, autorités... ;
- Recherchez toujours d'autres articles qui abordent le sujet : pour confronter les avis en cas de controverse et vous forger un avis solide et éclairé de tous les points de vue.

MISE EN BOUCHE

Il est très naturel, lorsque l'on début la vape, de rechercher de l'information pratique et de l'information pour se rassurer. Est-ce que la cigarette électronique ne serait pas pire que la clope ?!

Voici donc un premier lien très utile pour vous rassurer, il d'agit d'une brochure de l'association AIDUCE qui recense les idées reçues sur la vape :

<https://public.aiduce.org/files/Brochures/livret%20il%20parait%20que%20v2015.pdf>

INFORMATION PRATIQUE

TABAC & LIBERTÉ est un réseau de professionnels de santé qui a pour but la recherche et le développement de tous les moyens permettant de lutter contre le tabagisme. Elle contribue d'autre part à la formation professionnelle continue afin d'assurer un réseau de médecins compétents en sevrage tabagique. Voici une rubrique actualisée en permanence sur la vape et particulièrement destinée aux vapoteurs débutants : conseils, réponses aux questions, etc. :

<http://www.tabac-liberte.com/e-cig-vape/>

L'AIDUCE est une association que a été créée en 2013 et qui regroupe plusieurs milliers d'adhérents. Voici une brochure très complète réalisée par des usagers « Tout pour débiter la vape » : https://public.aiduce.org/files/Brochures/tout_pour_debuter_la_vape.pdf

VIDÉOS

Nicotine, addiction et dépendance, une explication très claire à propos de la cigarette électronique du Dr Philippe PRESLES sur ARTE [durée 1 minute] : <http://future.arte.tv/fr/e-cigarette-de-laddiction-la-dependance?language=fr>

Intervention très complète du Pr Bertrand DAUTZENBERG suite à une controverse créée par étude américaine fin 2015 et qui a provoqué un tôle chez les spécialistes [durée 6 minutes] :

<https://www.youtube.com/watch?v=ecw1ArrYeIE>

Exposé très instructif sur la nicotine par Jacques LE HOUZEZEC, scientifique et tabacologue [durée 30 minutes] : https://www.youtube.com/watch?v=GdugCmp_fZo&feature=youtu.be&t=303

Intervention de feu Gilbert LAGRUE, éminent professeur et tabacologue qui a défendu dès 2013 l'incroyable potentiel de la vape pour aider les fumeurs, un document d'antologie :

<https://www.youtube.com/watch?v=uniQ9YvuOE8>

INFO SANTÉ

L'INCA (Institut national du cancer) a publié dernièrement cette petite vidéo qui recommande sans équivoque l'usage de la cigarette électronique pour tenter d'arrêter de fumer [Durée : 1 min.]

: <https://www.youtube.com/watch?v=ul9OucjMby0>

Sur le site Internet de TABAC INFO SERVICE, il faut bien rechercher dans les menus pour trouver une information sur la « cigarette électronique » : J'ARRÊTE DE FUMER >> Je choisis ma stratégie >> La cigarette électronique et la santé >> [puis en bas de page] >> Cliquez-ici.

Le chemin est donc un peu long, voici le lien direct vers la page : <http://www.tabac-info-service.fr/J-arrete-de-fumer/Je-choisis-ma-strategie/La-cigarette-electronique-et-la-sante/Decouvrez-les-reponses-aux-questions-que-vous-vous-posez>

Toujours sur le site TABAC INFO SERVICE, voici un lien qui vous informe sur le phénomène de la toux lorsque l'on arrête de fumer car on entend souvent dire que la vape fait tousser, et bien non ! C'est bien l'arrêt du tabac, et voici pourquoi : <https://www.tabac-info-service.fr/Je-tiens-bon/Difficultes-et-solutions/Je-tousse-j-ai-mal-a-la-gorge>

Traduction en français par le professeur Jean-François ETTER (Université de Genève) d'un document édité au Royaume-Uni par 21 associations et sociétés savantes sur l'usage de la vape chez les femmes enceintes : <https://www.stop-dependance.ch/tabac/pdf/eCigSIPF.pdf>

FILM

Le film Beyond The Cloud a été réalisé en 2016 par Ghyslain ARMAND et Sebastien DUIJNDAM . C'est un documentaire très complet sur la vape, de sa naissance à son essor. Vous y trouverez de nombreux témoignages de vapoteurs, mais également des professionnels de santé et des acteurs de santé publique [Durée 1h] : https://youtu.be/7cghFuqhU_o

[MAJ : 19 octobre 2017]