



Vapotage

Le guide pour se
convertir facilement



HELVETIC VAPE

Schweizer Konsumentenvereinigung der E-Dampfer
Association suisse des utilisateurs de vaporisateurs personnels
Associazione svizzera degli utilizzatori di vaporizzatori personali

Qu'est-ce que c'est ?

Le tabac à fumer est le produit de consommation le plus meurtrier de notre temps. Chaque année, en Suisse, environ 9'500 personnes décèdent prématurément de maladies liées à la fumée de tabac. C'est beaucoup plus de morts que n'en provoquent l'alcool et les drogues illégales réunies. Ce n'est pas la nicotine qui est en cause, mais les goudrons, le monoxyde de carbone et plus de 4'000 substances toxiques qui se forment durant la combustion du tabac et qui sont inhalés par les consommateurs.

Les systèmes de vapotage produisent un aérosol sans combustion. Il n'y a donc pas de dégagement de produits nocifs issus de la combustion. Public Health England (PHE)¹ a estimé que

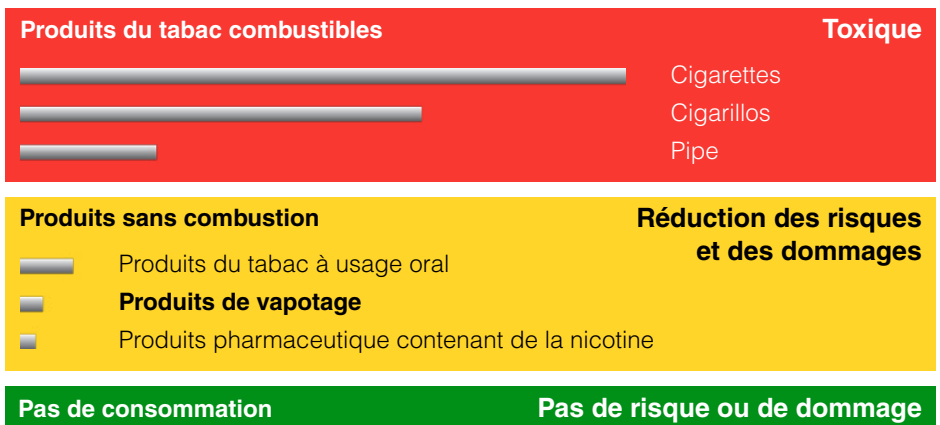
vapoter est au minimum 95% plus sûr que fumer des cigarettes. Cette évaluation est prudente et beaucoup d'études considèrent que vapoter est 100 à 1'000 fois moins dangereux que fumer du tabac.

Il est important de comprendre que le vapotage n'est pas une mode créée par l'industrie du tabac pour attirer de nouveaux clients. A partir d'un prototype inventé par un pharmacien chinois, les produits de vapotages actuels se sont développés indépendamment pour offrir aux fumeurs une alternative moins dangereuse de consommation de nicotine.

Le vapotage est un mode alternatif de consommation de nicotine à faible risque qui s'adresse aux fumeurs. Il n'est pas recommandé aux non-fumeurs de commencer à vapoter.

1 PHE: E-cigarettes: An evidence update

Nocivité des modes de consommation de nicotine



Source des données : Estimating the Harms of Nicotine-Containing Products Using the MCDA Approach—Nutt DJ et al—European Addiction Research—March 2014

Comment ça fonctionne et que trouve-t-on dans l'aérosol ?

Les produits de vapotage sont très différents des produits du tabac combustibles. Ils ne contiennent pas de tabac et il n'y a pas de combustion. Ils produisent un aérosol en chauffant modérément, à l'aide d'une résistance, un liquide qui contient les ingrédients principaux suivants :

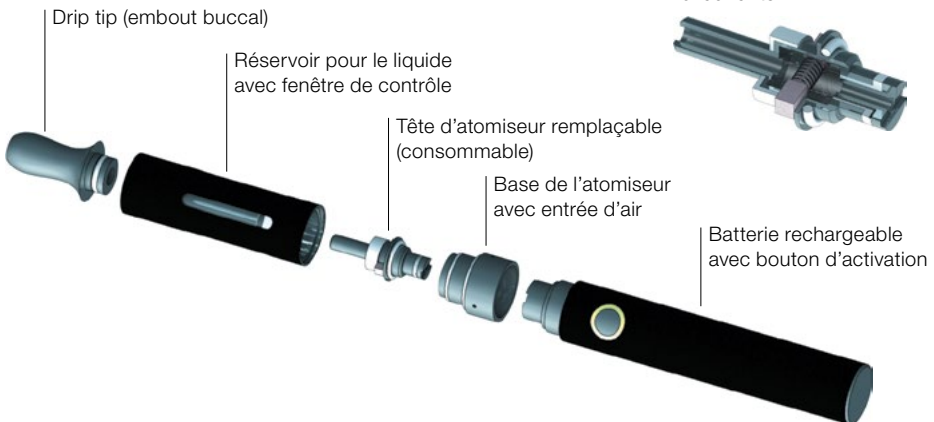
- **propylène glycol** (1,2-Propandiol)
- **glycérol** (glycérine)
- **arômes alimentaires**
- **éventuellement de la nicotine**

Le propylène glycol (PG) et le glycérol (VG) sont deux additifs alimentaires courants (PG E1520/VG E422) que l'on trouve dans les boulangeries industrielles, les fruits secs, les gommes à mâcher, les bonbons, le sirop, le dentifrice, les onguents, les produits cos-

métiques, etc. ... Les machines à brouillard des théâtres et des discothèques utilisent également ces substances. Dans les liquides de vapotage, le PG est un vecteur de saveur alors que le VG rend l'aérosol plus dense. Il est préférable d'acheter des liquides fabriqués avec du propylène glycol, du glycérol et de la nicotine de qualité pharmaceutique (par exemple Ph. Eur. ou USP). Les arômes alimentaires sont les mêmes que ceux que l'on trouve dans les yogourts ou les boissons sucrées. Les saveurs disponibles sont innombrables. Pour contrôler la viscosité et/ou la température d'évaporation, certains liquides contiennent un peu d'eau pure ($\leq 10\%$). Certains contiennent également de l'éthanol.

Comparé à la fumée d'une cigarette, les liquides de vapotage ne contiennent qu'une poignée d'additifs alimentaires et éventuellement de la nicotine.

Exemple de matériel de vapotage de deuxième génération



Qu'en est-il de la nicotine ?

La nicotine en elle-même a une nocivité pour le corps comparable à celle de la caféine. Elle n'est pas cancérigène² et n'a pas d'effet négatif sur le système cardiovasculaire³. La nicotine seule a un potentiel dépendogène très faible. Plusieurs études réalisées au sujet des produits pharmaceutiques de remplacement nicotinique l'ont démontré. La vitesse d'absorption joue un rôle clef. Si la nicotine était très addictive, les patches et les gommes à mâcher contenant de la nicotine ne seraient pas vendus sans prescription médicale. La nicotine a longtemps été dépeinte comme la cause de toutes les maladies engendrées par le tabagisme. C'est faux, les fumeurs doivent comprendre que c'est la combustion qui est en cause et qu'il est possible de consommer de la nicotine à moindre risque.

La nicotine ne provoque pas le cancer et elle est aussi bénigne pour le système cardiovasculaire que la caféine.

Est-il plus sain de vapoter ?

Lorsqu'on abandonne le tabagisme pour passer au vapotage, des changements sur la santé surviennent. Le corps n'est plus soumis aux innombrables toxines de la fumée du tabac et il réagit en conséquence. Durant les deux à quatre premières semaines, le corps se détoxifie de la même manière que dans le cadre d'un arrêt du tabac classique. Cela peut conduire, par exemple, à une augmentation passagère de la toux. C'est dû au fait que les voies respiratoires ont enfin la chance de se nettoyer et de se régénérer. En remerciement, les poumons offrent, généralement après quelques jours, une respiration considérablement améliorée (par ex. moins d'essoufflement en montant des escaliers). Après 2 à 3 jours, l'odorat et le goût reviennent progressivement (ce qui a ses avantages et ses inconvénients).

Les rares effets négatifs possibles de l'arrêt du tabagisme, comme les problèmes gastro-intestinaux, les problèmes de sommeil, des symptômes de refroidissement, etc... disparaissent généralement après quelques semaines.

Le passage du tabac fumé au vapotage produit les mêmes effets sur la santé qu'un arrêt du tabac classique.

2 Agents Classified by the IARC Monographs, Volumes 1–112

3 Farsalinos, K. et al. (2013f): Immediate effects of electronic cigarette use on coronary circulation and blood carboxyhemoglobin levels: comparison with cigarette smoking. Eur Heart J 34: 13.

Qu'est-ce qui est important ?

Il ne faut pas s'attendre à ce que l'effet et le goût du vapotage soient identiques à ceux des produits du tabac. Mais, comparé aux autres méthodes d'arrêter, le vapotage est ce qui se rapproche le plus des sensations procurées par le tabac fumé. Pour un premier équipement de bonne qualité, il faut compter entre CHF 100.00 et CHF 150.00. Il est conseillé de prendre conseil dans un magasin spécialisé. Acheter du matériel de vapotage quelconque avec un liquide de vapotage sans nicotine, par exemple dans un magasin non spécialisé, réduit

considérablement la probabilité d'arrêter de fumer avec ces produits. Le vapotage devrait être abordé de manière décontractée et avec une bonne dose de curiosité. Contacter des amis, des collègues ou des membres de la famille qui vapotent déjà permet de trouver des réponses aux questions fréquentes. Ils seront heureux d'apporter leur aide.

Faire une transition vers le vapotage sans se mettre la pression.

Un échantillon des nombreux matériels de vapotage existants



Est-ce que ce n'est pas trop compliqué ?

Passer au vapotage nécessite de changer certaines habitudes. Un paquet de cigarette et un briquet semblent beaucoup plus simples et pratiques que tout le matériel nécessaire au vapotage, surtout au début. De plus, les cigarettes peuvent s'acheter à chaque coin de rue. En cas de manque de prévoyance, une batterie déchargée ou un réservoir vide hors de chez soi peuvent vite devenir un problème. Ces tracas sont susceptibles, au début, de conduire à une rechute dans le tabagisme. La solution consiste simplement à s'organiser différemment en rompant avec les vieilles habitudes. Il faut persévérer. Après quelques semaines, ce qui semblait compliqué au début s'intègre parfaitement dans la routine quotidienne. Par exemple, toujours sortir de chez soi avec un réservoir plein et une batterie chargée, avec éventuellement une batterie de secours et une bouteille de liquide en plus.

Remplir son réservoir, charger ses accus et toujours avoir une réserve de liquide deviennent vite des habitudes quotidiennes.

Trucs et astuces pour un démarrage réussi

Demander conseil dans un magasin spécialisé

Les propriétaires des magasins spécialisés sont souvent des vapoteurs passionnés. Ils sont eux-mêmes passés par une transition du tabac fumé vers

le vapotage. Leur expérience est de bon conseil. Les magasins spécialisés sont au courant des derniers développements et surveillent constamment ce marché en croissance rapide.

Prendre son temps

Un bon conseil dans un magasin ne se fait pas en cinq minutes. Il ne faut pas hésiter à prendre tout le temps nécessaire pour essayer différents matériels de vapotage. C'est également vrai pour les liquides de vapotage.

Etre ouvert à l'expérimentation

Il ne faut pas nécessairement commencer à vapoter avec un liquide au goût de tabac. La dégustation d'un liquide «crème à la framboise» ou «tarte aux pommes» pourrait se transformer en une révélation insoupçonnée. Au début, il faut essayer au minimum deux ou trois liquides différents. Le goût peut changer de manière significative après l'arrêt du tabac. En restant ouvert à l'expérimentation, un monde complètement nouveau de saveurs s'offre à l'explorateur curieux.

Nicotine

Les cigarettes sont conçues et optimisées pour que l'afflux de nicotine au cerveau se produise en un temps très court. Cet afflux rapide renforce considérablement le pouvoir addictif de ces produits. Les liquides de vapotage ne contiennent pas d'additifs pour réduire le temps que met la nicotine pour atteindre le cerveau. L'effet de la nicotine se fait sentir 4 ou 5 fois plus lentement avec le vapotage. Un moyen simple pour raccourcir ce délai est d'utiliser un

liquide fortement dosé en nicotine (entre 12 et 24 mg/ml). Cette astuce peut être utilisée indépendamment du nombre de cigarettes fumées précédemment et de leurs teneur en nicotine. Un liquide fortement dosé rend généralement la transition du tabac fumé vers le vapotage beaucoup plus aisée. Mais plus le liquide contient de nicotine, plus l'effet de «hit» sera fort.

Une trop grande consommation de nicotine peut provoquer un léger mal de tête et des vertiges. Si tel est le cas, il suffit de consommer un liquide moins dosé en nicotine ou de vapoter moins souvent. La nicotine s'élimine rapidement du corps. Habituellement, les symptômes disparaissent après environ une heure. Une trop faible consommation de nicotine, par contre, engendra une certaine nervosité et une envie de fumer. Dans ce cas, consommer un liquide plus fortement dosé en nicotine et/ou augmenter la fréquence de vapotage permet souvent d'éviter de retomber dans le tabagisme.

Deux valent mieux qu'un

Il vaut la peine d'acheter au moins deux systèmes de vapotage complets. Cela permet d'alterner facilement entre plusieurs liquides de vapotage avec un goût ou un taux de nicotine différent. En outre, en cas de problème avec un des deux systèmes, le deuxième est toujours disponible.

Bouche et gorge sèches

Le propylène glycol et le glycérol sont hygroscopiques. Autrement dit, ils attirent l'eau. Le vapotage peut donc conduire à une sensation de sécheresse dans la bouche et la gorge. La solution consiste simplement à boire plus souvent. De préférence de l'eau ou du thé non sucré.

Symptômes négatifs

Si après quelques semaines de vapotage des symptômes négatifs persistent, il est préférable d'en parler à un médecin. Il est important de décrire aussi précisément que possible et en détail les symptômes et la chronologie des événements afin d'aider le médecin.

Echanger avec les autres

Il existe sur internet beaucoup de forums, de blogs, de chaînes vidéo qui abordent le sujet du vapotage. Les vapoteurs organisent souvent des «vapéros» qui sont une bonne occasion de rencontrer d'autres vapoteurs, de discuter du vapotage et de poser toutes les questions possibles. C'est aussi l'occasion de tester différents matériels et liquides de vapotage. Les nouveaux vapoteurs sont toujours les bienvenus et sont accueillis chaleureusement. Sur notre site internet (rubrique ressources), vous trouverez différents liens vers des études scientifiques, des associations, des forums et des blogs. Alors n'hésitez pas et rejoignez la communauté des vapoteurs!

Le petit lexique du vapoteur

Accu Batteries rechargeables à base de technologie Li-Ion ou LiPo. Les batteries NiCd et NiMH ne sont pas adaptées.

AFC Acronyme anglais pour «Air Flow Control» (contrôle du flux d'air). Mécanisme qui permet de réguler la quantité d'air pénétrant dans un atomiseur.

Atomiseur Partie d'un système de vapotage produisant l'aérosol. Les atomiseurs peuvent être reconstructibles ou utiliser des têtes d'atomiseurs remplaçables. Souvent appelés aussi «Ato».

Cigalike Contraction anglaise de «cigarette» et de «like» (ressembler). Système de vapotage propriétaire de 1ère génération utilisant des cartouches de liquide pré-remplies.

Clearomizer Contraction anglaise de «atomizer» et de «clear» (transparent). Atomiseur avec un réservoir transparent pour vérifier le niveau de liquide. S'utilise généralement pour les produits non-reconstructibles de 2ème génération.

Connexion 510 Permet de fixer n'importe quel atomiseur sur n'importe quel mod.

Contrôle de température Fonction des systèmes de 4ème génération permettant de réguler la température de la résistance. Elle ne fonctionne qu'avec des résistances en nickel, titane ou inox.

Driptip Terme anglais signifiant littéralement «bout à gouttes». Embout buccal amovible.

Dripper Mot anglais signifiant littéralement «goutteur». Atomiseur sans réservoir dans lequel le liquide de vapotage est ajouté au fur et à mesure par gouttes.

EGO Système de vapotage de 2ème génération.

Hit Abréviation de l'expression anglaise «throat hit» (coup dans la gorge). Sensation ressentie lorsque la fumée passe dans la gorge. Le vapotage avec nicotine reproduit cette sensation.

Mèche Matériau fibreux ou poreux servant à amener le liquide vers la résistance par capillarité. Les mèches peuvent être en fibre de verre, en fibres végétales, en céramique, etc.

Mg/ml Unité servant à quantifier le taux de nicotine dans un liquide de vapotage, 10mg/ml équivaut à 1%. Les liquides sont généralement vendus avec des taux allant de 0 à 24 mg/ml.

Mod Système de contrôle de l'alimentation électrique contenant l'accu et sur lequel se fixe un atomiseur. Les mods électroniques ont un circuit électronique de contrôle, un écran, des fonctions évoluées et une protection contre les mauvais usages. Les mods dits «mécaniques», ont simplement un bouton d'activation électro-mécanique. Ces derniers sont à réserver aux utilisateurs avancés.

Ohm Unité de mesure de la résistance électrique. La valeur en Ohm de la résistance est spécifiée sur les têtes d'atomiseur. L'utilisateur ainsi peut choisir ce qui lui convient.

Reconstructible Se dit d'un atomiseur qui permet à l'utilisateur de construire lui-même un montage mèche/résistance pour générer l'aérosol en fonction de ses besoins et de ses préférences.

Résistance Dans le monde du vapotage, désigne le fil métallique qui produit de la chaleur lorsque le courant électrique le traverse. C'est la chaleur de la résistance au contact du liquide et de l'air qui produit l'aérosol. Egalement désignées par le mot anglais «coil» signifiant bobine.

Switch : Mot anglais signifiant «interrupteur». Bouton placé sur le mod ou la batterie pour activer la production de vapeur en même temps que l'aspiration de l'utilisateur.

Tête d'atomiseur Module utilisé dans les atomiseurs non-reconstructibles comprenant une résistance, une mèche et un conduit pour l'air. Ce sont des consommables qui doivent être remplacés périodiquement.

Vapéro Contraction de «vape» et «apéro», réunion de vapoteurs autour d'un verre ou d'un repas.

Watt Unité de mesure de la puissance. Les mods électroniques actuels utilisent cette unité dans leur menu pour contrôler la puissance dégagée par la résistance en fonction de sa valeur en Ohm.