

# La VAPE : ce qu'il faut savoir

Le vapotage peut aider les fumeurs à arrêter. Il permet d'apporter de la nicotine aux fumeurs dépendants sans les composants nocifs de la fumée du tabac et en évitant la plupart des dommages causés par le tabagisme. Vapoter dégage 95 % moins de substances toxiques et cancérigènes que fumer. En vapotant la dépendance à la nicotine s'estompe dans la majorité des cas.

## AIDE À L'ARRÊT DU TABAC

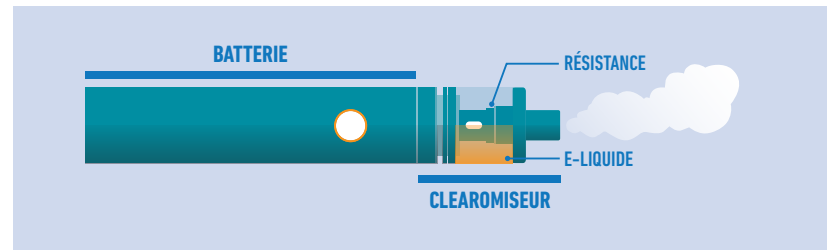
- ➔ La vape est un moyen efficace pour réduire et arrêter sa consommation de tabac.
- ➔ La vape permet de réduire progressivement sa consommation de nicotine en l'ajustant à ses besoins.

## UN APPORT EN NICOTINE SANS COMBUSTION

- ➔ Le problème du tabac est la combustion et non la nicotine. La nicotine est la substance psychoactive qui vous rend dépendant(e). La nicotine présente dans la vape permet de combler le manque lié à l'arrêt du tabac et provoque le "hit", cette sensation de contraction dans la gorge reproduisant celle obtenue avec une cigarette classique.
- ➔ Il n'y a pas de combustion dans la vape. Sans combustion, il n'y a pas de fumée, pas de production de produits goudronnés cancérigènes et pas de monoxyde de carbone à l'origine de l'essoufflement et de complications cardiaques.
- ➔ Le vapotage entraîne l'inhalation de vapeur d'eau et de nicotine en quantité variable selon les dosages utilisés.
- ➔ Le vapotage ne produit pas de fumée secondaire : absence de tabagisme passif.

## CE QU'IL Y A DANS LA VAPE

- ➔ La vape contient uniquement quelques composés : du propylène glycol et/ou de la glycérine végétale, de la nicotine (ou non), des arômes alimentaires et de l'eau.
- ➔ Il est important d'utiliser des produits contrôlés : norme française AFNOR.



## LES E-LIQUIDES

- ➔ Il existe plusieurs dosages en nicotine. Choisissez votre concentration en nicotine en fonction de votre consommation de tabac et de la sensation ressentie dans la gorge. En général, 1 mg/ml par cigarette fumée par jour.

**PROPYLÈNE GLYCOL**  
Utilisé couramment dans l'industrie pharmaceutique et agroalimentaire, il sert d'exhausteur de goût.

**GLYCÉRINE VÉGÉTALE**  
Utilisée dans l'industrie alimentaire, cosmétique et pharmaceutique, elle est à l'origine de la vapeur dense et importante.

**NICOTINE**  
Apporte la sensation de hit (correspondant à la sensation de contraction du larynx lorsque la vapeur est inhalée).

**ARÔMES**  
Ensemble de substances aromatiques naturelles ou synthétiques permettant de reproduire le plus fidèlement possible la saveur recherchée.

- ➔ Il est recommandé d'acheter uniquement des produits dans des boutiques référencées et basées en France vendant des produits respectant les normes françaises. Les liquides ne doivent contenir que de la nicotine comme substance active.

## NOS CONSEILS

- ➔ Veillez au bon entretien de votre matériel.
- ➔ Il est possible d'associer la vape avec des substituts nicotiniques.
- ➔ Si vous vapotez trop souvent, augmentez la concentration en nicotine de votre e-liquide.
- ➔ En vapotant, vous pourrez ressentir une sensation de déshydratation, de bouche sèche. Cette sensation est normale. N'hésitez pas à boire fréquemment de l'eau pour hydrater vos muqueuses.
- ➔ Afin d'éviter la production de substances irritantes, il est recommandé de limiter la puissance des dispositifs réglables à 14 watts.

## LES DIFFÉRENTS TYPES DE VAPES

**PREMIÈRE GÉNÉRATION, LES CIG-A-LIKE :**

- non rechargeables ;
- concentration en nicotine non modifiable.



**DEUXIÈME GÉNÉRATION :**

- dispositifs rechargeables ;
- démontables ;
- à remplir avec un e-liquide.



**TROISIÈME GÉNÉRATION :** le matériel est totalement modifiable. On parle de "do it yourself".



**DERNIERS MODÈLES APPARUS : LES PODS,**

- vapes compactes ;
- rechargeables ;
- ressemblant à des "clés-usb" ;
- utilisant des cartouches de e-liquides pré-remplies, simples à utiliser et sans entretien particulier.



## VAPE VS CIGARETTE

