

Sébastien Béziau

BIENVENUE DANS LA VAPE



L'outil d'aide le plus populaire
pour arrêter de fumer

BIENVENUE DANS LA VAPE

L'outil d'aide le plus populaire
pour arrêter de fumer.

NOTE :

Appliquer au texte les règles de genre et de nombre (un.e fumeu.r.euse/
un.e vapoteu.r.euse) aurait considérablement alourdi la lecture. Ce n'est
donc ni une volonté ni un oubli, et ce fut une frustration à l'écriture, car
les femmes sont aussi largement touchées que les hommes par le fléau
du tabagisme. Le nombre de cancers du poumon rattrape chez elles celui
des cancers du sein, et les femmes fumeuses subissent probablement
plus de reproches que les hommes : image, exemplarité, maternité...

« Le mieux est le mortel ennemi du bien. »

Montesquieu

LE PLAISIR DE FUMER

Que ce soit votre famille, conjoint, vos enfants, parents, amis, collègues, les médecins ou encore les médias... Tout le monde vous le dit et vous le répète sans cesse : fumer est très mauvais pour votre santé. Vous risquez des maladies graves et vous avez une « chance » sur deux d'en mourir prématurément. La moyenne, c'est 15 ans de vie en moins... Finir avec un cancer dans d'horribles souffrances, ou par une mort subite avec un AVC ou un arrêt cardiaque. De nombreuses maladies respiratoires peuvent vous handicaper pendant de longues années et finir aussi par vous tuer. Il n'y a aucun doute.

Il y a des campagnes de prévention et des actions de communication anti-tabac, voire anti-fumeurs. La réglementation est de plus en plus dure. Plus le droit de fumer à l'intérieur, dans les transports, et désormais dans certains parcs ou devant les écoles, même à l'air libre. Les fumeurs sont montrés du doigt, on leur fait la morale, l'opinion publique ne leur trouve aucune excuse. Ils ne doivent pas se plaindre s'ils tombent malades, ils n'ont pas le droit de râler quand le prix des cigarettes augmente. Dans votre entourage, même si l'on vous chahute avec gentillesse, les reproches ne sont

jamais très loin. Le but avoué des autorités est de « ringardiser » l'image du tabac, surtout à l'intention des jeunes pour qu'ils renoncent à essayer.

Peur de tomber malade, stigmatisation du fumeur... Pourtant vous continuez à fumer ! Vous êtes accro. Bien sûr il y a la nicotine, mais cette cigarette qui vous tient « prisonnier » est une addiction beaucoup plus complexe. Quand vous vivez un moment agréable, vous allumez une clope, c'est bon. C'est stimulant, votre bien-être est plus intense. Quand la vie est dure, vous allumez une clope, c'est réconfortant, ça vous soulage. On aime celle du matin (la première de la journée !), puis celle du midi, celle de la pause-café, celle qu'on allume en passant un coup de téléphone, en montant dans la voiture, en sortant promener le chien, et encore celle du soir après manger, tranquille après avoir couché les enfants, et la dernière avant d'aller au lit. On ne sait peut-être plus très bien où est le plaisir, mais on fume...

Plaisir, où es-tu ?

Certains fumeurs le disent, ils n'ont plus aucun plaisir à fumer. Cette absence totale de plaisir, c'est aussi et surtout le discours de certains anti-tabac. Leur crédo est de nier totalement la dimension plaisir dans l'acte de fumer. Comme si aucun fumeur ne prenait de plaisir à fumer, comme si, même au début, la satisfaction n'avait jamais fait partie de l'équation. Mais c'est totalement faux. On a du plaisir à fumer, et c'est bien le problème. Il se décompose en plusieurs dimensions, et tous les fumeurs sont concernés. Chaque cigarette fumée apporte du plaisir, mais à une échelle différente. Même la personne qui n'a plus du tout « envie »

de fumer va ressentir au moins une sensation de soulagement au moment d'allumer une cigarette. Et c'est une forme de plaisir, car c'est un mieux-être physique, au minimum. Entre la jouissance d'une cigarette que l'on fume avec grand plaisir et le soulagement que l'on ressent avec celle que l'on regrette immédiatement d'avoir allumée (mais qu'on finit quand même...), il y a toutes celles qui nous apportent de la satisfaction à géométrie variable. Petit ou grand, il y a toujours une certaine forme de plaisir à fumer une cigarette, c'est toujours une récompense plus ou moins grande, même s'il y a des remords, plus ou moins importants aussi.

C'est physique avec l'effet psychoactif de la nicotine : calmant, apaisant, facilitant la concentration... Mais c'est aussi psychologique, comportemental et social. Le geste de fumer vous occupe et vous relaxe. La pause entre fumeurs est un moment de détente et de partage. Alors l'idée d'arrêter est très difficile. Au-delà de l'addiction physique, si vous continuez à fumer c'est aussi parce que vous ne pouvez pas vous passer de ce « plaisir » très complexe et à multiples facettes. C'est si facile, plusieurs fois dans la journée, selon votre humeur, d'allumer une cigarette juste pour vous détendre.

Et si fumer ne rendait pas malade, est-ce qu'il faudrait absolument arrêter ? Tous les fumeurs, sans exception, ont rêvé d'une clope sans danger. Ça serait tellement plus simple. L'intérêt d'arrêter de fumer est de réduire les risques de tomber malade. En revanche, arrêter de se faire plaisir n'est pas une fin en soi. Vous voilà donc partagé en deux. D'un côté, vous vous faites du mal en fumant car vous nuisez à votre santé. Et de l'autre côté, vous vous faites du bien en

fumant car vous prenez tout simplement du plaisir, plus ou moins intense, entre la jouissance et le soulagement.

Est-ce que cette recherche de « bien-être » fait de vous une mauvaise personne ? Non ! Ce n'est pas « mal » d'avoir envie de se faire plaisir ou de chercher à se détendre. Ce qui est gênant, c'est que fumer fait du mal. Et la clope est vicieuse, quand on en fume une, on n'est pas immédiatement malade. Si fumer une clope provoquait immédiatement une migraine insupportable, après avoir essayé votre première cigarette, vous n'auriez jamais eu envie de la deuxième. Vous ne seriez pas devenu fumeur. Le risque de la clope est invisible au moment où on la fume, toute la place est réservée au plaisir. Et une fois qu'on est habitué, qu'on est accro, c'est très difficile d'arrêter. Outre l'addiction physique, se priver de tous les plaisirs associés à la cigarette (geste, sensation, pause...) se transforme alors en souffrance qui s'ajoute au manque de nicotine et d'autres composés que contient le tabac fumé. C'est connu, ancré et accepté dans tous les esprits : le fumeur qui veut arrêter va souffrir.

Cette souffrance est « normale » et elle est même attendue. Comme une sorte de punition infligée au fumeur qui n'avait qu'à pas fumer. On ne veut pas l'entendre se plaindre que c'est dur d'arrêter. Tout est de sa faute. Pas de compassion. Libre de fumer. Libre d'arrêter. Il n'a qu'à avoir la volonté. Aujourd'hui, plus de la moitié des tentatives d'arrêt du tabac se font « sans rien », sans aucune aide. Et on sait malheureusement que c'est le meilleur moyen d'échouer. Souffrance garantie, taux d'échec de 95 % et quand on a repris la clope : la honte. On s'en veut d'être faible. Et on va devoir supporter les reproches : quel manque de volonté ! Plus de

trois fumeurs sur quatre veulent arrêter, mais l'addiction est plus forte. Il y a même des études qui montrent que plus on culpabilise les fumeurs, plus ça leur est difficile d'arrêter. Et cela même chez les femmes enceintes, certaines se retrouvent alors à fumer en cachette pour éviter d'avoir à subir le regard des autres et leurs reproches.

Avec la vape, vous ne quittez pas, vous remplacez

Voilà enfin une bonne nouvelle ! Avec le vapotage, vous allez pouvoir tout quitter de la clope. Fini le goudron, fini le monoxyde de carbone, finis les composés toxiques et cancérigènes. Mais aussi, fini l'essoufflement quand vous faites un effort, finie la toux de camionneur le matin, finie la mauvaise haleine, finie l'odeur de tabac froid sur vos vêtements. Vaper n'est pas fumer. On élimine tous les risques et les désagréments liés à la cigarette. Oui ! Tous !!! On parle souvent de réduction des risques, mais c'est mieux que ça. Ne plus fumer, c'est écarter totalement TOUS les dangers de la cigarette.

Alors en vapotant, on consomme autre chose. Cela est-il sans risques ? Sûrement pas. Se promener dans une ville polluée, c'est un risque. Manger trop sucré ou trop salé, c'est un risque. Boire de l'alcool, c'est un risque. Marcher dans la rue, prendre le volant de sa voiture, aller faire du vélo, ce sont des risques. Vivre est une prise de risque permanente. Mais quoi que nous fassions, nous essayons toujours de faire attention et de mesurer les risques pour les réduire au maximum. On met un casque en moto, on attache une ceinture de sécurité en voiture, on porte un parachute quand on saute d'un avion. Plus de risques du tout ? Non. Beaucoup moins de risques. Oui ! Et c'est ainsi qu'il faut voir la vape... Il est impossible

de prouver que le vapotage est inoffensif. Malgré de nombreuses études, on ne peut pas savoir quel est le risque exact. On cherche beaucoup, vraiment beaucoup. On trouve peu, vraiment peu. Tellement peu que ce n'est pas quantifiable. Et c'est ce qui est rassurant. Au regard des spécialistes, on ne trouve rien d'alarmant. Donc, il y a un consensus médical et scientifique : vapoter est infiniment moins risqué que fumer. Arrêter de fumer, même en vapotant, est un bénéfice pour la santé immédiate et future d'une personne qui fume.

Avec la vape, vous pouvez écarter tous les risques de la cigarette, mais en vous octroyant le droit de garder du plaisir. C'est ça le secret du vapotage et ce qui fait son succès. De tous les outils d'aide à l'arrêt du tabac, c'est devenu le plus populaire. Et on commence même à constater que ce serait aussi la solution la plus performante. En effet, une étude en Angleterre a démontré que vapoter serait deux fois plus efficace que les substituts nicotiques pour arrêter de fumer ^[1]. Cela n'a pas étonné les spécialistes car le vapotage n'est pas seulement un substitut pour la nicotine. Bien sûr, cela permet d'en consommer en évitant les risques de la fumée, et c'est un atout majeur, mais le vapotage apporte aussi d'autres compensations très importantes qui expliquent son succès incroyable. Jamais une « solution » pour arrêter de fumer ne s'est développée aussi rapidement. C'était totalement inattendu, la vape a surpris tout le monde : les fumeurs, les médecins, les scientifiques, et même l'industrie du tabac.

Contrairement aux médicaments ou aux substituts, la vape permet de conserver un geste. Ou plutôt des gestes. On continue à inhaler/expirer, c'est comme l'acte de fumer. Et la

nicotine, au-delà de son effet psychoactif, provoque aussi un « gratouillis » en gorge qui est très attendu par les fumeurs, c'est une sensation très proche du passage de la fumée. La bouche reste stimulée et occupée, comme on le faisait avec la cigarette. Le « toutouillage/mâchouillage » est un besoin qui caractérise souvent les fumeurs. Et bien sûr il y a les mains, on les occupe en manipulant un objet. Même si un kit de vapotage est très différent d'une cigarette, cela permet de combler des frustrations, c'est une aide qui compense et remplace l'acte de fumer. Cela permet de « switcher » en changeant de pratique mais sans tout quitter, sans passer par des privations qui s'additionnent et qui provoquent du stress et de la souffrance : nicotine, gestes, sensations. On remarque par exemple que les gens qui vapotent ont beaucoup moins de mal à fréquenter des fumeurs. Même s'il peut y avoir des tentations, voir quelqu'un fumer à côté de soi est beaucoup moins difficile que lorsqu'on est frustré de tout. En n'ayant pas à fuir, les vapoteurs écartent ainsi ce risque d'isolement social qui peut parfois être moralement douloureux et rendre l'arrêt du tabac encore plus compliqué.

En vapotant, tout en sortant de l'addiction à la cigarette, vous allez garder le plaisir et vous libérer des remords. C'est une alternative, une autre pratique qui vous permet, sinon d'oublier, mais du moins de vous éloigner de la cigarette beaucoup plus facilement. Avec le vapotage, vous ne quittez pas, vous remplacez. Et c'est fondamental : grâce au plaisir, vous évitez la souffrance. Cela vous permet de réduire le stress. Vous éviterez aussi un piège fréquent : la nourriture. Grossir et prendre des kilos est souvent une crainte de l'arrêt du tabac. En manque de tout, on cherche à s'occuper pour

combler du vide. L'apport de sucre ou de sel aide à mieux supporter les manques mais à force de grignoter, de nombreuses tentatives d'arrêt provoquent une prise de poids. C'est aussi un facteur d'échec connu, certaines personnes se remettent à fumer pour cesser de grossir et tenter de revenir à un poids plus acceptable. L'estime de soi prend le dessus sur les risques. La vape est une chance pour remplacer un plaisir par un autre et écarter la tentation de compenser avec la nourriture.

Être fumeur ou fumeuse, c'est dur à vivre. Vous êtes constamment tiraillé entre le plaisir et votre mauvaise conscience (risques pour la santé, perte de contrôle, ras-le-bol d'être « accro », regard des autres, etc.). À chaque cigarette, vous devez faire un choix, votre cerveau décide très rapidement, et c'est toujours la tentation du bien-être immédiat qui gagne la partie. Une de plus, ce n'est pas trop grave. Répétons-le : se faire « plaisir », est-ce que c'est ça qui est mal ? Non. Apprenez à accepter et assumer cette idée. Du soulagement à la jouissance, vous aimez la satisfaction que vous procure la cigarette, même si (vous le savez), c'est mal. Vous n'êtes pas une mauvaise personne, même si trop souffrir pour en sortir vous fait peur et que c'est difficile de prendre la décision.

En essayant le vapotage pour arrêter de fumer, vous allez tenter une expérience inédite : conserver du plaisir tout en quittant la fumée. Oui, vous allez continuer à consommer de la nicotine. Oui, vous allez continuer à avoir un geste. Oui, vous allez conserver du plaisir. Mais : sans fumer ! Car c'est la fumée qui nuit à la santé, même quand vous consommez des cigarettes, ce ne sont ni la nicotine, ni le geste, ni les sensations et encore moins votre envie d'un petit moment de

détente, qui sont nocifs pour votre santé. Voilà le « miracle » du vapotage.

La vape a surpris tout le monde. Les fumeurs d'abord, ce sont eux qui ont assuré son succès. Puis les acteurs de santé et les scientifiques s'y sont intéressés. Il y a eu de la perplexité, des questionnements et des doutes, mais peu à peu les connaissances ont grandi. Connaissances pratiques, scientifiques et médicales. Plus le temps passe et plus on en sait sur le vapotage. Depuis 10 ans, les études se succèdent, les matériels ont évolué, la fabrication des e-liquides s'est professionnalisée et s'est réglementée. Oui, on sait exactement « ce qu'il y a dedans », tous les liquides commercialisés en France font l'objet d'un dépôt réglementaire auprès de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). Aujourd'hui, le vapotage n'est plus une pratique exotique. Ni tabac ni médicament, c'est un produit de consommation courante. La vape occupe une place jusqu'alors inconnue et, en très peu de temps, elle s'est inscrite dans le paysage comme une des principales solutions pour arrêter de fumer. Pourquoi ? Simplement parce que ça marche !

Bouche-à-oreille entre fumeurs, ouverture de nombreuses boutiques, professionnels de santé qui se documentent... De nombreux liens se sont tissés grâce et autour de la vape. La pratique n'est plus si jeune, il y a suffisamment de connaissances aujourd'hui pour s'appuyer sur une expérience solide et partager des conseils avec le plus grand nombre. La vape en soi est une merveilleuse découverte, mais pour en tirer tout le potentiel il faut bien s'y prendre et éviter certaines erreurs. Contrairement au confort (relatif) d'un médicament

que l'on avale sans se poser de questions, le vapotage impose des gestes et des choix. Cela peut paraître déroutant au début, mais si on prend le temps de connaître quelques bases, c'est beaucoup plus facile. Et si c'est plus facile, alors on multiplie ses chances de réussir à arrêter de fumer.

En apprenant à maîtriser cet outil, vous allez reprendre le pouvoir et le contrôle face à la cigarette. Informez-vous bien, acceptez et assumez l'idée que vous avez le droit de prendre du plaisir et que vous avez le droit de choisir un outil qui vous aide. L'objectif, c'est d'arrêter la clope. La vape est une formidable opportunité : si vous savez saisir cette chance, vous pouvez réussir à arrêter de fumer.

Bienvenue dans la vape !

J'Y VAIS, MAIS J'AI PEUR

Échecs à répétition, mauvais souvenirs des tentatives précédentes, pas le bon moment dans votre vie, inquiétude de devoir quitter le réconfort et tous les plaisirs liés à la clope. Arrêter de fumer fait souvent peur et provoque du stress. Tout le monde dit que c'est dur, aucun fumeur ne pense que ça va être un moment agréable. C'est toujours un défi à relever, une épreuve...

Et la vape ? N'est-ce pas pire que la clope, qu'est-ce qu'il y a dedans, avec tout ce qu'on entend dans les médias ? Est-ce que c'est une bonne idée de passer d'une addiction à une autre ?

De nombreuses personnes peuvent témoigner qu'elles ont arrêté de fumer sans le vouloir avec le vapotage, juste par hasard pour essayer un nouveau gadget. D'autres vous diront que ça n'a jamais été aussi facile comparé à d'autres tentatives. Mais il y a aussi des échecs et des fumeurs pour qui, même avec la vape, ça reste compliqué. Malheureusement, on constate que les difficultés sont souvent liées à de mauvais choix ou de mauvais usages, surtout les premiers temps quand il y a de grosses erreurs à éviter.

La vape est une aide formidable. Mais c'est vous qui restez aux commandes pour arrêter de fumer, personne d'autre. Il faut surmonter vos peurs. La peur d'arrêter de fumer. Et aussi la peur de la vape à cause d'un climat anxiogène trop souvent entretenu par les médias. Bien s'informer, c'est savoir où on va pour se rassurer et gagner en confiance. Pour mettre toutes les chances de votre côté.

Volonté ou motivation ?

La plupart des fumeurs (55 %) essayent d'arrêter sans aucune aide. Seuls 5 % réussissent du premier coup. Chance ? Oui, très probablement. Parmi eux, rares sont ceux qui racontent avoir beaucoup souffert. En général, ces chanceux sont aussi les plus prompts à soutenir que ce n'est pas si difficile, qu'il suffit de le vouloir. On vous l'a peut-être déjà dit, il n'y a rien de pire pour décourager un fumeur qui galère à arrêter. Certes, à force de tentatives répétées, on peut finir par y arriver, mais au prix de nombreuses souffrances, et surtout d'une perte de temps, parfois de plusieurs années. Tant qu'on n'y arrive pas, on continue à fumer, alors qu'il vaut mieux arrêter le plus tôt possible.

Nous sommes tous constitués différemment. On peut être plus facilement malade que les autres, plus ou moins sensible à des allergies, sujet aux coups de soleil plutôt qu'à un parfait bronzage, et qui ne connaît pas quelqu'un qui mange comme quatre mais sans jamais grossir ? Quelle injustice ! Face aux addictions aussi nous ne sommes pas tous égaux. Certaines personnes ont une constitution physique qui leur permet d'arrêter de fumer facilement, ou du moins, sans

trop de difficultés ni de souffrances. Parfois c'est un choc psychologique qui peut provoquer le déclic. Un changement brutal de vie, une séparation, le décès d'un proche. Par exemple quand un fumeur apprend qu'il est malade et que s'il n'arrête pas de fumer, il risque de dégrader encore plus vite sa santé, voire d'en mourir. Pourtant, même dans cette situation extrême, il y en a qui n'arrivent pas à arrêter de fumer. En France, plus de la moitié des femmes fumeuses qui tombent enceintes ne parviennent pas à quitter la cigarette durant leur grossesse alors que les risques sont connus et considérables pour leurs bébés et pour elles-mêmes. Comment peut-on imaginer que c'est seulement un manque de « volonté » ?

De l'avis des spécialistes, l'addiction à la cigarette est aussi forte que celle à l'héroïne. Invoquer la seule volonté est une absurdité. Est-ce qu'on vous demande d'arrêter d'avoir mal à la tête sans prendre un cachet, ou encore de réparer une cheville cassée sans mettre un plâtre et sans utiliser de béquilles pour vous rétablir ? Tous les fumeurs qui veulent arrêter ont la même volonté, c'est une décision. Il n'y a pas de nuances. On a la volonté ou on ne l'a pas. On décide d'arrêter de fumer ou on ne décide pas. Pour réussir, ce qui va vraiment faire la différence, c'est la motivation. Et la motivation fonctionne autrement. Elle se construit. On se motive chaque jour, à chaque instant. La motivation s'inscrit dans un parcours et avec des repères. Un sportif qui prépare un marathon va s'entraîner pendant de longues semaines, il va suivre un programme, faire différents exercices. Et, petit à petit, ses performances vont s'améliorer. Sa motivation va alors grandir et lui permettre d'atteindre plus facilement son objectif. La volonté ne suffit pas, c'est juste le point de

départ. C'est votre motivation qui va tout changer.

Le vapotage est un formidable outil pour doper la motivation. Au lieu de gravir une montagne à mains nues, vous allez vous équiper correctement pour atteindre le sommet. En conservant la nicotine, les gestes, les sensations. En évitant la souffrance de toutes ces privations. En évitant l'isolement par peur de croiser des fumeurs qui pourraient vous tenter. En évitant de vous stresser et de stresser votre entourage. Avec la vape, même si vous n'arrivez pas à arrêter de fumer tout de suite, vous pouvez réduire très vite le nombre de cigarettes que vous consommez, sans trop d'efforts ni de souffrances. C'est très motivant, dès les premiers jours, les effets positifs de l'arrêt du tabac sont visibles. Ne plus fumer ou fumer beaucoup moins, c'est se sentir mieux. Vous avancez.

Certes, vous ne faites pas l'exploit de la « volonté » et certains vous diront que c'est de la triche. Attendez-vous à ça ! Le fumeur qui ne parvient pas à s'arrêter a une chance sur deux d'en mourir. C'est du sérieux, ce n'est pas un jeu. Ne laissez pas les autres vous imposer leur « dogme » de la volonté pour une question de fierté ou de morale. Votre vie est trop importante pour s'embarrasser de savoir comment vous avez fait. Contre la cigarette, le combat est inégal. La fin justifie les moyens. Ne plus fumer, c'est primordial, n'ayez ni peur, ni honte d'avoir recours à un outil qui peut vous motiver à réussir et vous aider à gagner plus vite et plus facilement. C'est votre volonté, votre décision, votre choix.

Des études alarmistes sur le vapotage

Répetons. Vapoter n'est pas fumer. En arrêtant de fumer, vous

écartez tous les risques liés à la consommation de cigarettes.

Reste à savoir quels risques vous prenez en vapotant. Si on ne cherchait pas, ce serait inquiétant, on pourrait craindre le pire et se dire « on ne sait pas ». Mais, en fait, on sait déjà pas mal de choses. Beaucoup d'études existent désormais sur le vapotage, beaucoup plus nombreuses que les études sur l'atmosphère qui règne dans les cuisines (lieux de fritures, de grillades, de vapeurs, de manipulation de nourriture, microbes, saletés, moisissures, etc.). Et quand on prend soin d'analyser les résultats et les protocoles des études même les plus alarmistes, il n'y a aucun doute : vapoter est beaucoup moins risqué que fumer.

Le consensus médical et scientifique est total, même les plus sceptiques ne le contestent plus. Certains pays, comme l'Angleterre, incitent ouvertement les fumeurs à essayer le vapotage pour sortir de leur tabagisme. Depuis 2015, le Public Health England (équivalent de notre agence nationale de santé publique) publie chaque année un rapport qui affirme que vapoter est « au moins » 95 % moins nocif que fumer ^[2]. Pour parvenir à ces conclusions, les chercheurs ont procédé à l'analyse de plus de 200 études. Du coup, les services de santé anglais font des campagnes de publicité à la TV ou par voie d'affichage avec des slogans très clairs : « *Time to switch.* » Compte tenu des dégâts connus de la cigarette, ils considèrent que vapoter plutôt que fumer est un principe de précaution et ils encouragent donc les fumeurs à « switcher » et au plus vite.

On a tout entendu sur les risques du vapotage : modification de l'ADN, maladies cardiaques ou respiratoires, champignons dans la bouche, de l'eau dans les poumons, production

de composés toxiques ou cancérogènes, etc. Mais, malgré les nouvelles inquiétantes dont les médias font régulièrement écho, à ce jour, on ne compte aucun mort à cause du vapotage et aucune épidémie de maladies. Avec plus de 10 ans de recul, la différence est énorme entre les doutes que soulèvent certaines études et ce qu'il se passe en réalité. Plusieurs recherches alarmistes ont été largement décriées et sont même aujourd'hui considérées comme des modèles de « fake news ». La plus retentissante est une étude qui avait constaté une production d'acroléine cancérogène dans les vapeurs d'e-cigarette ^[3]. Mais quand les spécialistes ont analysé le protocole, ils se sont rendu compte que la position (horizontale) des matériels amenait forcément la création de « dry hit », c'est-à-dire le chauffage des mèches qui s'étaient asséchées par manque de liquide. C'est un défaut d'usage majeur, on crame la résistance au lieu de vaporiser du liquide. Si jamais ça vous arrive, vous verrez que ça produit un goût tellement âcre et insupportable qu'il est impossible de vapoter cette vapeur toxique. C'est un peu comme si on vous demandait de manger une tartine de pain grillé complètement carbonisée et que vous seriez trop bête pour ne pas vous rendre compte du danger. Évidemment, les machines de laboratoire ne réagissent pas comme des humains. Alors pour éviter ce genre d'erreur qui invalide totalement les conclusions d'une étude, certains chercheurs font désormais contrôler leurs dispositifs par des vapoteurs expérimentés.

Pour bien prendre conscience des risques que vous pourriez prendre, il faut garder en tête quelques principes de base. Tout d'abord, et c'est primordial, la question de la comparaison avec la cigarette. Un des meilleurs exemples est une

étude qui a révélé que l'on pouvait trouver du diacétyl dans certains e-liquides ^[4]. Ce composé toxique a provoqué des maladies respiratoires dans une usine de pop corn. Sauf que les quantités respirées toute la journée par les travailleurs étaient immensément supérieures à celles potentiellement ingérées par un vapoteur. Mais aussi, les quantités détectées dans les e-liquides étaient déjà de 100 à 1000 fois inférieures à ce que l'on trouve dans les vraies cigarettes. Tout est dans la dose ! Dans le même ordre d'idée, aux USA, un institut de santé et sécurité au travail a mesuré dans des boutiques de vape que l'air n'y était pas plus pollué de formaldéhyde et d'acétaldéhyde que dans une maison typique américaine ^[5]. On ne parle pas de « rien », mais simplement de quantités qui ne sont pas plus importantes que dans la vie courante. Ainsi, la crainte d'un vapotage passif est quasiment invalidée. On s'en doutait d'ailleurs car une autre étude démontre qu'un vapoteur retient plus de 90 % de la nicotine, et 80 % du PG (propylène glycol) et de la VG (glycérine végétale) qu'il absorbe ^[6]. Ce qu'il rejette est très minime et vraiment très loin des vraies cigarettes qui polluent, en fait, principalement quand elles se consomment toutes seules. Car même avec la vraie fumée, vos poumons ont filtré l'essentiel de ce que vous expirez.

Aux États-Unis toujours, des chercheurs ont constaté que l'ADN de souris a été modifié sous l'action d'une vapeur chargée de nicotine ^[7]. Mais problème, les animaux ont été exposés sur seulement 12 semaines à des doses qui correspondent proportionnellement à 10 ans de consommation pour un homme. Dans ces conditions, quand on cherche, on trouve forcément. Il suffirait d'analyser l'eau de votre robinet

pour y détecter certainement quelques composés toxiques. Mais si la dose est infime, cela ne comporte pas de risque et elle reste tout à fait potable. Il y aura donc toujours des études pour soulever des inquiétudes et toujours des médias pour en parler avec catastrophisme, oubliant de regarder généralement les détails, les doses et les protocoles. La peur fait vendre, à vous de faire la part des choses.

Il y a surtout des études très positives ! La plus emblématique a été menée par la faculté de Dublin dans une maternité sur 249 femmes enceintes et leurs bébés ^[8]. Difficile de trouver public plus fragile. Les chercheurs ont observé leur état de santé au cours de la grossesse et à la naissance sur les trois profils ; fumeuses, vapoteuses, ni fumeuse/ni vapoteuse. Alors que les dégâts pour les mamans fumeuses et leurs bébés ont été à nouveau vérifiés, aucune différence entre les non-fumeuses et les vapoteuses n'a été détectée, même si elles consommaient de la nicotine. Les statistiques sur le poids des bébés, les temps de gestation, les traumatismes, les complications, ou encore les mises en couveuse sont strictement identiques. Autre exemple, dans le cadre de l'étude qui comparait les performances de la vape avec celles des substituts nicotiques, les chercheurs ont fait de nombreuses analyses médicales ^[1]. Si les vapoteurs avaient très légèrement plus d'irritation en gorge et en bouche, ils avaient en revanche moins de symptômes respiratoires et de nausées.

Ne vous attendez pas à ce qu'une étude révèle un jour que le vapotage est totalement inoffensif. Rien n'est inoffensif, même pas l'air que vous respirez. À vous de juger. Pour vous. Entre les risques largement connus de la cigarette et

les doutes sur la vape. Ne vous laissez pas impressionner par des titres alarmistes dans les médias, si une info vous fait peur, prenez le temps de comprendre et de faire quelques recherches. Pour être perspicace, rappelez-vous : quelles sont les doses incriminées, y a-t-il une comparaison avec la cigarette, les expériences sont-elles menées correctement (choix des matériels, usages en conditions normales et bonnes pratiques) ?

N'hésitez pas à parler de la vape à votre médecin. Compte tenu de la littérature scientifique et des avis officiels, il n'y a aucune raison qu'il vous décourage, même si certains peuvent encore se montrer incrédules. La plupart des tabacologues ont intégré le vapotage dans leur boîte à outils et savent en parler de mieux en mieux. L'institut national du cancer (INCa) rappelle sans ambiguïté dans sa communication qu'il n'y a pas de produits cancérigènes dans la vape. Les informations sur le site de Tabac Info Service sont rassurantes et le vapotage fait partie du panel des aides qui sont présentées dans la communication du Mois Sans Tabac. Compte tenu des connaissances à ce jour, si vous ne parvenez pas à arrêter de fumer autrement, il est très raisonnable d'essayer le vapotage. Face au danger avéré de la clope, c'est une mesure de précaution.

Tomber dans une autre addiction ?

Vous fumez parce que vous êtes « accro ». Qu'est-ce qu'une addiction ?

Il s'agit d'un comportement irrépressible qui conduit l'individu à se faire du mal en consommant un produit ou en pra-

tiquant une activité qui finit par lui être nocive. Les dégâts se constatent sur la santé physique et/ou morale, ils peuvent être aussi sociaux, voire se cumuler. Addictions au tabac, à l'alcool, aux drogues, aux médicaments, au sucre, aux jeux, aux écrans, au sport, au sexe, aux cabines de bronzage... La vie est faite de quantités de risques d'addictions. On goûte à quelque chose, c'est plaisant, et on n'a qu'une envie, recommencer. Peu à peu, psychologiquement et/ou physiquement, on ne peut plus s'en détacher, on consomme de plus en plus, on perd le contrôle. Certaines personnes peuvent se retrouver ainsi complètement hystériques sans leur téléphone et d'autres se ruinent dans les casinos. C'est l'excès, l'impossibilité d'arrêter et les conséquences néfastes (au sens large) qui caractérisent une addiction. Le tabac est l'addiction la plus grave en santé publique, c'est la première cause de morts évitables avec 75 000 décès prématurés par an en France. Sept millions dans le monde.

Il y a une distinction entre addiction et dépendance. Pour faire simple, la dépendance obéit aux mêmes mécanismes que l'addiction mais elle ne provoque pas d'effets nocifs (ou très peu) et elle peut même avoir des effets positifs. On est par exemple dépendants de l'air qu'on respire ou du besoin de se nourrir. La dépendance peut être vitale dans bien des cas. Elle peut être aussi purement gratuite et jouissive, courir tous les matins, commencer systématiquement la journée avec un bol de café, avoir besoin d'une histoire ou d'une veilleuse pour s'endormir le soir. Être dépendant, c'est avoir besoin de quelque chose, mais qui ne va pas obligatoirement vous faire du mal, voire au contraire vous faire du bien. Une personne aveugle pourra être dépendante de son chien, et il lui rendra

d'immenses services pour vivre mieux. Certains diabétiques doivent prendre de l'insuline tous les jours, là c'est une question de survie. Consommer de la nicotine autrement qu'en fumant vous évite tous les dangers de la combustion.

Avec le vapotage, vous allez donc remplacer une addiction qui peut vous faire très très mal, par une dépendance qui va vous aider à en sortir. Ni le geste, ni la nicotine, ni les sensations ne vous feront autant de mal que fumer. Vous allez simplement combler des besoins qui ont été créés par votre tabagisme mais avec une réponse alternative qui en écarte tous les méfaits, en prenant immensément moins de risques et en continuant même à vous faire plaisir. Certes, vous allez vous retrouver en situation de dépendance avec une pratique qui n'est pas absolument vitale. Mais quand vous aurez passé plusieurs mois éloigné de la cigarette, et que vous serez sûr de ne pas risquer d'y retomber, vous pourrez tout à fait envisager de quitter la vape. Ou alors vous continuerez, avec ou sans nicotine, tous les jours ou occasionnellement, peut-être pour éviter de retomber dans la clope, ou juste par plaisir comme vous mangeriez du chocolat, du fromage ou des merguez. Attention au barbecue pour les merguez, ça dégage plus de toxines que le vapotage...

À partir du moment où vous n'êtes plus fumeur, la question d'une dépendance à la vape est beaucoup moins préoccupante pour votre santé. De plus, de nombreux témoignages concordent, il semblerait que quitter la vape est beaucoup plus facile que quitter la clope. On manque de précisions là-dessus mais certaines données laissent à penser que de nombreux ex-fumeurs, devenus vapoteurs, finissent par arrêter la vape sans pour autant retomber dans le tabagisme. On

aimerait aussi connaître le taux de rechute dans la cigarette, et pouvoir en étudier les raisons, ce qui permettrait de corriger certainement des pratiques. Sur le terrain, on constate par exemple que vouloir baisser trop vite son taux de nicotine est facteur de risque important pour la rechute. Pour ceux qui finissent par tout arrêter, le passage par la vape est aussi un rempart supplémentaire pour éviter de retomber dans la clope. En cas d'envie vraiment irrépressible ou de faux-pas avec une clope, la vape est toujours là comme échappatoire pour éviter de replonger directement dans le tabagisme.

Peur d'arrêter de fumer, peur de la vape, peur de tomber dans une autre addiction. C'est l'inconnu qui est source de peurs, comprenez bien ce que vous faites et pourquoi vous le faites. Ce sera plus facile face à vous-même et face au regard et à l'influence des autres.

NICOTINE

La question de la nicotine aurait déjà pu être abordée au chapitre précédent, car c'est un des principaux motifs de défiance à propos de la vape. Qui n'a pas entendu la fameuse phrase : « *Mais il y a encore de la nicotine dedans !* ». Eh oui, il y a de la nicotine et c'est pour ça que ça marche.

Comment doser sa nicotine est un point essentiel à maîtriser pour réussir à arrêter de fumer avec le vapotage. De 0 à 20 mg/ml, en passant par le 3, le 6, le 10, le 11, le 12, le 16, le 18... Quand on découvre la vape, ce n'est pas simple de s'y retrouver sur les taux de nicotine.

Définition : taux de nicotine

« Taux », qu'est-ce que ça veut dire ? Lorsque vous voyez sur une fiole de e-liquide 20 mg/ml, cela indique qu'il y a 20 milligrammes de nicotine pour chaque millilitre de liquide. Donc, dans une fiole de 10 ml, en valeur absolue, vous avez 200 milligrammes de nicotine (20 mg x 10 ml). Pour consommer la même quantité de nicotine avec un e-liquide dosé seulement à 10 mg/ml (10 mg x 10 ml = 100 mg), il

vous faudra donc vapoter deux fois plus de liquide, c'est-à-dire 20 millilitres, soit deux fioles.

Votre besoin en nicotine

On fume pour la nicotine, on meurt à cause de la fumée. Il y a une différence entre addiction et dépendance. Ce qui est dangereux pour la santé, ce n'est pas le besoin de nicotine, c'est de fumer pour en consommer. L'addiction à la cigarette sous-tend une dépendance à la nicotine. Avec le vapotage, on peut donc répondre à ce besoin de nicotine, mais sans fumer.

Quel que soit le mode de consommation, chacun recherche sa « dose » de nicotine. Et elle se calcule en valeur absolue, pas en taux. Quelqu'un qui vapote trois fioles par jour de e-liquide en 10 mg/ml (soit 300 mg) consomme plus de nicotine que quelqu'un qui consomme une demi-fiole de e-liquide en 20 mg/ml (soit 100 mg). Donc quand « les gens » vous posent la question avec des yeux tout ronds « *À combien tu es en nicotine ?* », votre réponse n'a aucun sens si vous n'indiquez pas la quantité de liquide consommée par jour.

Il est également très difficile de faire un rapport entre le nombre de cigarettes fumées et le taux de nicotine nécessaire pour égaler le niveau de dépendance. Pour être précis, il faut prendre en compte le nombre et le type de cigarettes, mais également la façon de fumer. Quelqu'un qui tire fort sur ses cigarettes (par exemple des « light ») aura certainement une dépendance plus forte à la nicotine.

En résumé. Premièrement, n'ayez pas peur de la nicotine. Deuxièmement, n'ayez pas peur du « taux » de nicotine. Si vous vous rendez dans une boutique spécialisée pour essayer

le vapotage, et que la personne qui vous conseille vous parle de tout ça, c'est un signe de compétence. Vous pouvez lui faire confiance sur le taux de nicotine qu'elle vous conseillera. Et généralement quand on débute, il vaut mieux que ce taux soit élevé.

Un taux de nicotine élevé pour bien démarrer

Lorsqu'on allume une cigarette, le « shoot » de nicotine est presque instantané. De l'ordre de 7 secondes, ça va très vite. Tous les fumeurs reconnaissent la satisfaction que procure la première cigarette de la journée, ce « shoot » dès les premières bouffées. Avec le vapotage, c'est plus lent. Et c'est la raison pour laquelle il vaut mieux, au démarrage, partir sur le taux le plus élevé possible. Cela permet de se rassasier plus vite en nicotine et donc, de mieux couper l'envie de cigarette, l'envie du « shoot ».

Utiliser un taux de nicotine élevé ne veut pas dire que l'on va en consommer plus. Cela consiste juste à rechercher un effet plus rapide, et donc plus efficace. Le besoin de nicotine en valeur absolue est propre à chacun, et c'est la quantité de liquide vapoté qui permettra d'atteindre la dose que votre corps « réclame ». Ce phénomène naturel s'appelle l'auto-titration. Que ce soit avec les cigarettes fumées ou avec la vape, vous consommez autant qu'il vous en faut pour vous satisfaire et éviter d'être « en manque ». C'est pour ça que les cigarettes « light » sont paradoxalement plus dangereuses, car moins dosées en nicotine, le fumeur va en consommer plus pour se rassasier et donc s'exposer à plus de fumée et plus de composés toxiques. Fumer moins de cigarettes, mais en tirant plus fort et plus vite donne le même résultat nocif en

augmentant la température de combustion et la quantité de fumée qui s'engouffre dans les poumons.

Vapoter avec un taux de nicotine élevé offre aussi un meilleur confort, vous aurez moins besoin de vapoter souvent pour atteindre la quantité que votre corps réclame. On reproche parfois aux vapoteurs d'avoir toujours leur « tétine » à la bouche... Quand c'est vraiment non-stop, c'est généralement dû à un taux de nicotine très bas. Comme on l'a vu plus haut, ce n'est pas pour ça qu'ils consomment moins de nicotine, mais par contre ils vapent beaucoup plus souvent que s'ils avaient un taux plus élevé. Vouloir à tout prix un taux de nicotine bas n'a pas grand intérêt. Votre corps recherchera de toute façon sa dose et vous vous retrouverez à vaper plus de liquide tout simplement. Donc toujours autant de nicotine en valeur absolue, mais plus de PG, plus de VG, plus d'arômes...

Avoir un dosage élevé est intéressant pour les personnes qui ne peuvent pas vapoter au travail ou dans d'autres lieux interdits. Cela permet de supporter les intervalles où le manque peut se faire ressentir, même si, on le verra plus loin, il ne vaut mieux pas vaper par « pics » comme on fume les cigarettes.

Bien choisir le matériel : la loi du « hit »

Au-delà de son effet psychoactif et du plaisir qu'elle procure, la nicotine dans le vapotage est le principal facteur de « hit ». Le hit, c'est le gratouillis en gorge que recherchent et apprécient les fumeurs. Plus le taux de nicotine est élevé, plus ce hit est prononcé. Et là aussi, le besoin de chacun est différent. Fort ou léger, c'est juste une question de sensation souhaitée,

il n'y a pas de « bien » ou de « mal », certains aiment manger épicé, d'autres non...

La vape n'est pas un produit standard ou un médicament. Il n'existe pas de vape idéale qui puisse convenir à tout le monde. C'est un réglage à faire au démarrage, mais c'est aussi un énorme avantage car vous pouvez jouer sur de nombreux paramètres pour trouver exactement ce qui vous convient. Objectif ? Votre confort et votre plaisir. Vous devez absolument trouver la bonne sensation car si jamais vous n'êtes pas à l'aise, vous risquez de vous lasser et de retomber dans la cigarette.

Plus le taux de nicotine est élevé, plus le hit est fort. Mais ce n'est pas le seul facteur. Le matériel compte aussi, et en premier lieu la résistance qui se trouve dans l'atomiseur. Paradoxalement, plus la résistance est élevée et moins elle chauffe. Du coup, avec une résistance élevée, un tirage « serré » (petite arrivée d'air) et un débit de liquide adapté (pas trop), on réduit le hit. En outre, avec ces réglages (vape serrée/résistante haute) on se rapproche de la sensation du tirage sur une cigarette. Associé à un taux de nicotine élevé, cela convient particulièrement aux fumeurs qui débutent avec le vapotage. Pas d'inquiétude si tout cela paraît très « technique », aujourd'hui chez les commerçants spécialisés vous trouverez un vaste choix de matériels qui combinent tous ces paramètres, et avec des réglages très simples.

À noter que la composition du liquide peut également jouer sur la sensation de hit. Le PG a tendance à renforcer le hit, alors que la VG va l'adoucir. Et pour ceux qui ont vraiment du mal à supporter un fort dosage en gorge, il existe désor-

mais des e-liquides aux sels de nicotine qui ont la particularité d'atténuer la sensation du hit malgré un dosage élevé. C'est une possibilité de plus pour ajuster. Contrairement aux cigarettes, la vape n'est pas un produit standardisé, c'est du sur-mesure pour chacun. C'est un gage de succès fondamental.

Vapoter comme on fume ?

Transportée par la vapeur, la nicotine prend plus de temps que sous forme de fumée à atteindre votre cerveau. Il est donc plus difficile de se rassasier sous forme de « shoot ». L'idéal est d'adopter un mode de consommation linéaire, c'est-à-dire maintenir un niveau de nicotine continu pour ne jamais ressentir de manque. Par exemple, vapoter toutes les 10 minutes quelques bouffées. Ce sera plus efficace que vapoter pendant 30 minutes toutes les 3 heures. C'est une différence avec la cigarette et cela explique aussi que l'on ait l'impression parfois que les vapoteurs ont souvent leur matériel à la bouche. C'est une bonne pratique ! Tout cela se règle néanmoins en fonction de vos contraintes, que ce soit au travail ou dans d'autres lieux, ce sont des paramètres qui vont aussi jouer sur vos choix pour le taux de nicotine, le choix des liquides et du matériel. Si vous avez la chance de pouvoir vapoter toute la journée où que vous soyez, cela vous ouvre la possibilité d'avoir un taux de nicotine plus bas. Retenez bien que vous n'en consommerez probablement pas moins, mais vous aurez la possibilité d'ajuster un hit plus doux.

La réglementation fait (trop) peur

On ne peut pas parler de nicotine sans évoquer la peur qu'elle peut provoquer. Son histoire est intimement liée au

tabagisme. Il y a de nombreux débats sur son pouvoir réel d'addiction en fonction de son mode d'administration. Pour certains spécialistes, la nicotine véhiculée par la vape ou par les substituts ne vous rendra pas aussi accro qu'avec les cigarettes dont la fabrication (malveillante) apporte d'autres substances qui « dopent » son pouvoir addictif sous forme fumée. Il y a donc une psychose qui s'est installée autour de la nicotine. Cette peur est ancrée durablement dans les esprits, y compris chez les décideurs politiques. Du coup, lorsque le législateur (Commission européenne) s'est penché sur la vape, il a instauré des limites maximales pour le taux de nicotine dans les produits du vapotage.

20 mg/ml de nicotine, c'est le maximum autorisé par la réglementation. Des flacons de 10 ml pour les e-liquides nicotinés, c'est aussi le maximum autorisé pour le conditionnement. Message subliminal : au-delà, c'est mal, c'est dangereux, c'est risqué. Ces limitations font peur alors qu'elles sont sans fondement sanitaire réellement solide. Dans certains pays, il n'y a pas de limite et il n'y a aucun problème. Au contraire, cela facilite le sevrage pour les fumeurs très accros. Donc, n'ayez pas peur de la nicotine ni du taux si c'est nécessaire pour vous de choisir le maximum. Ne vous laissez pas effrayer par le message anxiogène véhiculé par cette réglementation arbitraire. Si la limite autorisée était de 50 mg/ml, le 20 mg/ml vous paraîtrait très léger et vous n'auriez aucune inquiétude.

Compléter la vape avec des patchs ?

Pendant longtemps on a cru qu'il ne fallait surtout pas fumer en même temps que porter des patchs. Il paraît que c'est l'industrie du tabac qui a tout fait pour établir cette croyance

afin de rendre plus difficile le sevrage avec les substituts. Aujourd'hui, aucun tabacologue ne confirmera, bien au contraire ! La recommandation est de se saturer au maximum en nicotine, même en fumant (forcément moins) et petit à petit, de tenter de réduire les cigarettes. Vous pouvez donc aussi associer sans aucun souci la vape avec des patchs ou d'autres substituts nicotiniques. Cela peut être nécessaire si malgré un taux maximum de nicotine, vous êtes toujours en manque. Sur votre lieu de travail, si le temps entre les pauses est trop long, des pastilles ou des gommes peuvent vous aider à tenir jusqu'au moment où vous pourrez vaper pour ajouter à la nicotine les plaisirs du geste et des sensations.

Attention, certains fumeurs envisagent de vaper sans nicotine en associant des substituts nicotiniques. La vape pour le geste et les substituts pour la nicotine. Cette pratique risque de vous compliquer la vie. Mais surtout l'absence de nicotine dans la vapeur supprime une des sensations primordiales qui fait la force du vapotage : le hit/gratouillis dans la gorge. C'est comme si on vous demandait de faire du vélo mais sans utiliser les pédales. Alors bien sûr, ça va peut-être rouler, mais beaucoup moins bien, et vous risquez de prendre une gamelle. La nicotine qui est utilisée dans les e-liquides est de grade pharmaceutique (USP) et c'est la même que celle que l'on trouve dans les substituts nicotiniques proposés sous formes de patchs, chewing gums, pastilles ou inhalateurs. Il vaut mieux chercher à en prendre le maximum avec le vapotage, et si besoin, compléter alors avec des substituts.

PS :

Tout le monde consomme de la nicotine. Même les non-fumeurs. On en trouve dans les choux-fleurs, les tomates et les pommes de terre. Et c'est l'aubergine qui en contient le plus. Si vous en mangez 10 kg, cela correspond à la même quantité qu'une cigarette (métabolisée différemment). Avec des quantités aussi faibles, il n'y a évidemment aucun danger pour votre santé ou celle de vos enfants. Du moins en ce qui concerne la nicotine, car manger 10 kg d'aubergines risque de provoquer un très gros problème de digestion. Rappelez-vous : tout est dans la dose !

RÉDUIRE OU ARRÊTER ?

Réduire sa consommation de cigarettes est un premier pas vers l'arrêt total, c'est toujours mieux que rien. Malheureusement, en termes de santé, la différence entre fumer peu ou beaucoup est très faible. La combustion est très nocive dès la première cigarette. D'après les connaissances scientifiques et médicales, il est admis que fumer pendant de longues années quelques cigarettes par jour est plus nocif que fumer beaucoup pendant peu de temps. De plus, en réduisant le nombre de cigarettes quotidiennes, on peut être amené à les fumer différemment, plus intensément, jusqu'au bout du bout, en arrivant même à cramer le début du filtre. C'est le même phénomène que de tirer plus fort sur les cigarettes « light ».

Dès que l'on commence à vapoter, la réduction du nombre de cigarettes fumées est généralement systématique et sans faire d'effort. Un baromètre français a estimé que même s'ils n'arrêtaient pas complètement, des gros fumeurs supprimaient ainsi de 8 à 9 cigarettes par jour très facilement en vapotant. C'était en 2014, à une époque où les matériels et les conseils n'étaient pas aussi performants qu'aujourd'hui. L'apport de nicotine, le geste et les sensations permettent de combler facilement l'envie des cigarettes les plus superflues et c'est

une satisfaction immédiate. En fumant moins, vous êtes sur le bon chemin. Mais attention à ne pas rester trop longtemps en double consommation. Car tant que l'on fume des cigarettes, on continue aussi d'apprécier leur « efficacité ». Quel que soit le matériel ou le taux de nicotine, rien ne peut égaler le « shoot ». Tant que vous consommez les deux, il y aura une compétition et vous serez toujours tenté par la cigarette dans les moments les plus difficiles de manque, mais aussi quand c'est plus pratique ou plus rapide.

D'autre part, en continuant à fumer des cigarettes, on reste habitué au goût et donc à l'envie d'en prendre une. Au bout de quelque temps, les vapoteurs exclusifs se déshabituent du goût des cigarettes. Ils peuvent même arriver à ne plus supporter la fumée des autres et l'odeur que les fumeurs traînent sur eux lorsqu'ils viennent juste de fumer. Ce dégoût est la meilleure chance de ne plus jamais y retourner. Avec la vape, c'est parfois difficile d'arrêter complètement de fumer car on n'arrive pas à retrouver exactement toutes les sensations de la cigarette. On a la nicotine, la sensation en gorge, le geste, la vapeur qui ressemble à de la fumée... Mais le goût exact de la cigarette, ce fumé/cramé est vraiment impossible à obtenir, même avec certains liquides qui sont travaillés pour s'en rapprocher le plus possible.

Le vapotage est sans doute une des meilleures solutions pour arrêter de fumer grâce à ses ressemblances, mais cela reste différent. Il y a quand même une frontière à passer. Elle est très facile et immédiate pour certaines personnes, un peu plus compliquée pour d'autres. Mais une chose est sûre, il vaut mieux essayer de sortir le plus vite possible de la ciga-

rette fumée, car tant que l'on est « vapofumeur », on prend le risque de rechuter dans une consommation exclusive de cigarettes.

Tabac chauffé : attention !

Si vous ne connaissez rien du tout au vapotage, vous pourriez être trompé par un autre produit « électronique » : le tabac chauffé. Aucune chance d'en trouver dans une boutique de vape spécialisée, par contre votre buraliste pourrait vous le proposer en vous expliquant que c'est aussi de la vapeur. Si la vape n'existait pas, ce produit serait sans doute un progrès. Il s'agit de bâtonnets de tabac qui sont chauffés dans un appareil. Donc comme il n'y a pas de combustion, c'est probablement moins toxique. Le problème, c'est qu'on ne sait pas à quel point. On en sait beaucoup moins que sur le vapotage. Sur la base de ses propres études, l'industrie du tabac proclame que c'est comme la vape (95 %), mais ce n'est pas du tout l'avis d'autres chercheurs indépendants. Une étude menée à Lausanne, en Suisse, a montré que le tabac n'était pas seulement chauffé, mais pyrolysé, ce qui dégage des composés toxiques que l'on ne retrouve pas dans la vape ^[9].

Mais le défaut essentiel du tabac chauffé, c'est que vous allez rester très proche du goût du tabac fumé. Alors que la vape permet de vous éloigner totalement de ce goût : avec le tabac chauffé, c'est comme si vous aviez toujours une cigarette au bord des lèvres. Il suffit que vous tombiez en panne de batterie et il y a toutes les chances que vous alliez « taxer » une cigarette autour de vous. Ce produit est donc un piège. En plus, ça peut vous coûter très cher, le bâtonnet se consume très vite et on peut être tenté de le réutiliser : en termes de

toxiques, c'est une catastrophe. Avec le tabac chauffé, l'industrie veut vous garder dans son giron, et vous maintenir dans le goût du tabac, car la frontière entre ces nouveaux produits et la cigarette classique est beaucoup plus mince qu'avec la vape, c'est un moyen d'espérer vous récupérer à la moindre faiblesse.

Bénéfices immédiats : davantage de motivation

La vape peut vous aider pour arrêter plus facilement et plus rapidement. C'est une rupture avec la cigarette. Quelle que soit la méthode que vous utilisez pour arrêter de fumer, des premiers bénéfices sont quasi immédiats si vous ne fumez plus du tout. Vous retrouvez votre souffle, les goûts et les odeurs, et vos vêtements ne sentiront plus le tabac froid. Vous vous félicitez de ne plus fumer, et si votre entourage est bienveillant, il vous encouragera.

Un jour, deux jours, une semaine, un mois... Et là vous allez vraiment ressentir dans tout votre corps les bienfaits de l'arrêt complet du tabac. L'avantage avec le vapotage, c'est que le plaisir que vous conservez, au lieu de souffrir et de vous priver, vous permet de mieux profiter tout de suite de ces bénéfices. Ils ne sont pas estompés par le stress et la souffrance du manque. Vous pouvez apprécier pleinement. C'est motivant. Alors qu'un arrêt brutal fondé uniquement sur la privation de tout ce que vous aimez dans la cigarette vous consomme une énergie folle pour « tenir », la vape vous permet de rester plus serein en remplaçant un plaisir par un autre et avec la conscience tranquille, car vous savez que vous prenez infiniment moins de risques.

Parlons un peu d'argent ? Avec les prix des cigarettes qui augmentent sans cesse, faire des économies est aussi une source de motivation. Lorsqu'on démarre la vape, il faut du matériel simple, donc pas trop cher. Inutile de vous équiper d'un bolide alors que vous allez déjà essayer d'apprendre à conduire. De plus, si vous choisissez des liquides avec un fort taux de nicotine, vous vaperez moins, vous changerez moins souvent vos résistances, et la dépense sera tout à fait raisonnable. Bien moins élevée qu'avec les cigarettes, même si vous fumiez des roulées.

Éliminer les dernières clopes

Pour certaines personnes, il est difficile d'arrêter immédiatement de fumer des cigarettes. C'est parfois vraiment incontrôlable, ou c'est seulement l'envie d'y aller à son rythme. L'essentiel est d'y arriver, même si ça prend un peu de temps.

Gardez à l'esprit que si la tentation de cigarettes reste trop forte malgré votre motivation à arrêter, il faut en priorité chercher du côté de la nicotine. La question du dosage est essentielle, cela vaut pour la vape mais aussi pour les substituts nicotiniques, tous les tabacologues vous le diront. Plus vous consommez de nicotine « alternative » et plus vous repousserez l'envie de fumer une cigarette. Le manque de nicotine est la cause principale du « craving » : l'envie irrépressible de fumer. Le premier conseil pour éliminer les dernières cigarettes, c'est déjà de vapoter avant d'en allumer une, boire un grand verre d'eau et tenter ainsi de repousser le plus longtemps possible le moment de fumer.

Les cigarettes les plus difficiles à éliminer sont celles qui

vous donnent le plus de plaisir. Physique et/ou social. Celle du matin, celle de la pause café, celle d'après le repas, et en soirée surtout si on consomme de l'alcool. La première cigarette de la journée est sûrement la plus compliquée à supprimer. Ça s'explique facilement. La nicotine s'élimine très vite de votre corps. Il vous en reste très peu après une nuit de sommeil. Du coup, votre cerveau réclame très fort sa dose et au plus vite. Supprimer la première cigarette du matin ou la repousser le plus loin possible est une technique efficace pour aller vers l'arrêt total. Pour y parvenir, une bonne stratégie consiste à vapoter dès votre réveil. À peine sorti du lit, prenez un grand verre d'eau pour vous hydrater et vapotez. Entre le petit déjeuner, s'habiller, se toiletter, il y a du temps qui s'écoule avant de commencer vraiment la journée, vapotez dès que vous avez un instant et vous allez ainsi combler le gros manque de nicotine dû à la nuit.

Repérez toutes les cigarettes qui vous paraissent difficiles, voire impossibles à éliminer. N'essayez pas de toutes les supprimer en même temps, choisissez vos cibles une par une. L'idée est de vous préparer au mieux pour parer à l'envie. Pensez toujours à l'idée du « remplacement ». Vous pouvez par exemple vous équiper d'une vapote spéciale anti-clope. Elle sera chargée au maximum en nicotine, avec une saveur spécifique, soit plus agressive, orientée tabac ou menthol, soit un liquide que vous trouvez particulièrement délicieux, mais qui serait trop lassant à vaper toute la journée. Le choix de la saveur peut aussi être accordé au moment. Avec le café, des liquides gourmands à la vanille, au caramel ou au chocolat vous offriront de belles sensations. Ça marche aussi avec une saveur bien puissante comme un tabac à pipe. Si vous

buvez du thé, n'hésitez pas à aller chercher des parfums qui s'accordent à vos arômes, du côté des fruits ou des céréales. Pour les soirées, les saveurs cocktails ou menthol peuvent très bien convenir, ou à nouveau un bon tabac corsé si vous êtes consommateur de bières. Il existe des milliers de variétés. Ainsi vous pouvez transformer la peur de l'envie de fumer en tentation de vapoter quelque chose que vous adorez.

Pensez toujours à votre plaisir. La vape est une méthode non violente pour arrêter le tabac. Entre le matériel et les réglages, les taux de nicotine et les milliers de saveurs, les combinaisons sont infinies pour trouver ce qui vous convient. Et contrairement à un médicament, vous pouvez ajuster et modifier au cours de la journée et en fonction des moments. Essayez de ne jamais vous mettre en situation de souffrance.

En cas d'arrêt brutal, certaines personnes décident d'éliminer toute tentation de cigarettes en jetant à la poubelle leur dernier paquet et tous les cendriers. Avec la vape, il est possible de ne pas aller jusque là. Pour éviter du stress, vous pouvez tout à fait garder des cigarettes « au cas où », et ce sera même gratifiant de vous dire que vous pourriez fumer très facilement mais que finalement, vous n'en avez pas envie. C'est super motivant ! Vous parvenez à ne pas fumer mais sans vous faire violence. Vous pouvez sortir avec les fumeurs à la pause au travail ou avant le dessert quand vous êtes au restaurant, et voir fumer vos amis ne vous dérange pas. Même si vous êtes un peu tenté, vous avez votre vape et ça vous suffit, vous prenez votre plaisir comme les autres, mais autrement. Sans fumer. Sans vous faire du mal et avec la conscience beaucoup plus tranquille.

VOUS TOUSSEZ ?

Que vous choisissiez le vapotage ou toute autre méthode, et même sans rien, vous allez devoir passer par une période de sevrage et vous resterez pendant de longues années un ex-fumeur au regard de votre santé.

Une étude américaine très récente a fait sensation en révélant que les vapoteurs étaient plus souvent sujets aux maladies cardiaques que les non-fumeurs ^[10]. Les chercheurs ont bien précisé que ce type d'étude ne pouvait en aucun cas établir un lien de cause à effet, mais ils s'inquiétaient d'une « corrélation ». Une fois encore, ces résultats ont provoqué des titres alarmistes dans les médias. Mais, très rapidement, des scientifiques et des médecins ont expliqué et rassuré. Cette étude ne prouve qu'une chose : les vapoteurs sont essentiellement des ex-fumeurs et ils subissent logiquement des méfaits en héritage de leur tabagisme passé. Les risques de maladies cardiovasculaires ou pulmonaires, d'AVC ou de cancers diminuent au fil des années, mais ils ne disparaissent pas instantanément au moment où vous arrêtez de fumer. On n'a pas encore trouvé de médicament qui annule tous les dégâts qui ont pu être causés par votre tabagisme. Comme tous les

outils d'aide à l'arrêt, la vape ne soigne pas. Son atout, c'est de vous aider à quitter la cigarette le plus facilement et le plus rapidement possible, ce qui réduit vos risques d'être malade.

Pour le sevrage aussi, vous avez peu de chance d'y échapper. Quelle que soit la méthode, l'arrêt du tabac provoque des réactions plus ou moins pénibles, parfois peu connues et inattendues. C'est très étrange par exemple de se retrouver avec des poussées d'acné quand on a largement passé l'âge de l'adolescence...

Vous toussiez quand vous essayez de vapoter

« J'ai déjà essayé de vapoter, ça me fait tousser ! » Peut-être avez-vous déjà dit ça, mais sinon, vous l'avez forcément entendu. Ce n'est pas une légende, c'est vrai. Quand on essaye le vapotage, ça peut faire tousser. Et c'est normal quand on s'y prend mal...

Fumer est une agression pour tout votre corps. Tous les fumeurs ont donc la gorge irritée par la cigarette. Mais pourquoi quand on fume, on ne sent rien ? Tout simplement parce que les cigarettiers traitent le tabac pour « anesthésier » le passage de la fumée. Ça marche plutôt bien puisque vous pouvez tirer vite et fort sur une cigarette et la fumée atteint le plus profond de vos poumons sans vous faire tousser. Dans la vape, il n'y a pas d'anesthésiant. Il n'y en a pas besoin, car la vapeur n'agresse pas comme la fumée. Les vapoteurs aguerris ne toussent pas. En revanche, au début, quand on essaye, on a encore la gorge irritée par la cigarette. Et si on tente de prendre une bouffée de vape de la même manière que l'on fume, c'est à dire en tirant fort et vite, on tousse !

Pour éviter ce phénomène, c'est très simple. Il faut vaper lentement et tirer doucement. Pour vous aider, comptez : une, deux, trois, quatre secondes. Vous allez vous rendre compte que vous n'avez pas l'habitude de fumer comme ça. Si vous avez quand même quelques petits toussotements, très vite, vous allez prendre le coup, et vous ne serez plus gêné. C'est très important, il s'agit de trouver votre confort. La façon de vapoter est primordiale à acquérir pour aborder ensuite tous les autres aspects des réglages : taux de nicotine, type de e-liquide (proportion PG, VG, arômes) et choix du matériel. Cela vous permettra idéalement d'arrêter complètement de fumer et l'irritation de votre gorge va rapidement disparaître. À la lumière de ces explications, vous avez compris que si vous ne parvenez pas à arrêter de fumer complètement, vous allez continuer à irriter votre gorge avec les cigarettes... Et donc possiblement de continuer à tousser quand vous vapo-
tez, surtout si vous avez du mal à prendre l'habitude de tirer doucement et lentement. Pour vaper avec un meilleur confort et surtout pour votre santé, essayez vraiment d'arrêter complètement de fumer le plus vite possible.

Pour apprendre à vaper correctement, le passage dans une boutique spécialisée est très utile. Cela vous permettra d'essayer plusieurs matériels, d'échanger sur vos sensations, de prendre le temps de tout ajuster. On ne s'équipe pas au hasard. Le matériel qui convient parfaitement à vos amis n'est pas forcément celui qui vous ira. Et c'est pareil pour le taux de nicotine et le choix des liquides.

Vous toussiez encore...

Sacrebleu ! Vous avez parfaitement compris comment vaper

doucement et lentement, vous avez complètement arrêté de fumer des cigarettes, et pourtant vous toussiez encore. Pire, vous toussiez même quand vous ne vapez pas ! Vous avez l'impression de tousser encore plus que quand vous fumiez. Que se passe-t-il ? Est-ce que c'est la faute de la vape ?

Eh bien non, ça n'a rien à voir avec la vape. Cette toux est une très bonne nouvelle, vous êtes en phase de sevrage ! Expectoration : action d'expectorer, rejeter vers la bouche les mucosités qui obstruent les voies respiratoires et les bronches. Pour être précis, les petits cils vibratiles qui tapissent le fond de vos poumons commencent à se décoller, c'est le grand nettoyage, vous évacuez les effets du goudron. Ce phénomène peut durer plusieurs mois après l'arrêt de la cigarette, mais souvent ça ne dépasse pas quelques semaines. Quelle que soit la méthode de sevrage, presque tous les fumeurs sont concernés. Comme avec la vape on continue d'inhaler quelque chose dans les poumons, la confusion est possible sur le lien de cause à effet alors que ça n'a rien à voir. Soyez rassuré, ça va passer. Toussez. Toussez fort. Dégagez-vous les bronches ! Et surtout, pensez à beaucoup boire (de l'eau !), ça vous aidera et c'est très utile car quand on vape c'est important aussi de s'hydrater plus.

Maux de tête ou nausées : trop de nicotine ?

C'est très fréquent, des vapoteurs débutants peuvent se plaindre de maux de tête ou de nausées. Et instinctivement on soupçonne un surdosage de nicotine. Bien sûr, c'est une possibilité si vous passez effectivement un temps très long à vapoter et avec un taux très fort. Mais sachez aussi qu'un sous-dosage peut provoquer les mêmes symptômes. Rappe-

lez-vous que lorsque vous fumiez, vous consommiez (aussi) de la nicotine sans qu'elle ne vous provoque un mal de tête ou des nausées. Ces symptômes peuvent également être les signes d'une déshydratation. En effet, quand on vapote, on consomme plus d'eau issue de notre corps (bouche/poumons). Un cercle vicieux peut s'enclencher. Si vous vapez à un taux de nicotine très bas, vous vapez plus et plus longtemps pour trouver votre dose de nicotine. Et si vous ne buvez pas assez, vous vous déshydratez.

Dans tous les cas, si vous avez des maux de tête ou des nausées, arrêtez de vaper un moment, buvez un verre d'eau et ça passera très vite. Ensuite, faites bien le point sur votre dosage, la quantité de liquide vapé, le temps qu'il vous faut pour être « rassasié » et si vous buvez correctement (entre 1,5 et 2 litres par jour). L'objectif est de comprendre si vous êtes en surdosage de nicotine ou si vous vapez trop à cause d'un taux de nicotine trop bas.

Un train peut en cacher un autre

On entend parler des maladies graves causées après de longues années de tabagisme, à en oublier que la fumée est une agression immédiate, quotidienne et très violente pour le corps. Mais comme la nature est bien faite, il s'adapte. De la bouche aux entrailles, en passant par la peau, tous vos organes ont adopté des stratégies de défense pour résister aux attaques du tabac. De nouveaux équilibres se sont mis en place sans que vous vous en rendiez compte. Et maintenant que vous arrêtez de fumer, tout va se réorganiser avec parfois des moments pénibles à vivre.

Comme on l'a vu, vos poumons commencent à recracher le goudron et vous toussiez. Dans la bouche, ce sont vos gencives qui vont elles aussi commencer à évacuer et se régénérer grâce à un meilleur apport d'oxygène. Du coup, elles peuvent saigner et c'est un symptôme qui peut durer de longues semaines. Au niveau de la peau, les pores se remettent à vouloir vivre normalement, ils expectorent aussi. Conséquence, vous pouvez avoir des poussées d'acné ! La remise en place d'une meilleure oxygénation de votre corps peut conduire à des troubles digestifs, constipation, flatulences, crises urinaires, douleurs musculaires... Ne soyez pas trop inquiet, ces désagréments sont passagers, et il est peu probable que vous soyez victime de tous ces symptômes et tous en même temps.

Sevrage. Ne pas confondre. Vous arrêtez de fumer, et si vous vapotez, que ce soit vous ou votre entourage, il est très facile d'accuser la vape de tous ces maux. Non ! Ce n'est pas la vape qui vous fait tousser, ce n'est pas la vape qui vous fait saigner des gencives ou pousser des boutons. C'est le sevrage du tabagisme qui est la cause principale de vos éventuels déboires. Quoiqu'il vous arrive, avant de vous faire un sang d'encre, renseignez-vous sur les nombreux sites Internet qui parlent de l'arrêt du tabac. Vous trouverez facilement la liste des symptômes de sevrage les plus fréquents pour vous rassurer et vous éviter de mettre en cause la vape. À tort.

Le succès du vapotage réside en particulier dans le fait qu'il permet d'arrêter la cigarette en toute autonomie, en dehors d'un parcours médical. Du coup, vous êtes livré à vous-même pour évaluer la gravité de certains symptômes. Mais soyez quand même prudent. Si vous avez une rage de dents, il faut aller voir le dentiste. Si vous avez la bouche envahie d'aphtes,

allez voir un médecin. Idem en cas de gros problèmes gastriques. C'est étonnant, mais fumer masque souvent des problèmes qui se réveillent lorsqu'on arrête et que le corps se remet en marche normalement.

De l'enthousiasme à la déprime...

L'arrêt du tabac peut créer une forme de « nostalgie », fumer fait partie de notre personnalité, de notre image, il faut s'y habituer, certains parlent d'une sorte de deuil.

Le tabagisme peut masquer aussi des douleurs psychologiques plus profondes qui se réveillent dès le début du sevrage ou à partir de 2 ou 3 mois. Anxiété, troubles du sommeil, grosse fatigue, état dépressif... Cela ne concerne évidemment pas tous les fumeurs, mais c'est suffisamment fréquent pour que vous soyez averti. Pour bien comprendre, il faut savoir que la fumée de cigarette dégage des milliers de substances dont beaucoup sont toxiques. Une étude américaine en a reconnu 64 qui sont cancérogènes ^[11]. Au-delà de ces joyeusetés, on trouve aussi des IMAO (inhibiteurs de monoamine-oxydase). Ce sont des antidépresseurs ! Un gros fumeur peut ainsi absorber jusqu'à la moitié d'une dose quotidienne prescrite dans le cadre d'un traitement.

Vous comprenez ? En arrêtant le tabac, vous subissez aussi un sevrage d'antidépresseurs. Si tout va bien pour vous, rien de grave, il n'y aura pas d'effet. Mais si par contre vous êtes sujet à l'anxiété ou à un état dépressif, les IMAO que vous procurait la cigarette vont alors vous manquer terriblement. Et ça peut être très difficile à vivre. C'est assez rare que cela se déclenche immédiatement à l'arrêt du tabac, car les pre-

mières semaines on passe par une période euphorique, la joie d'arrêter de fumer ! Et avec la vape en particulier, on s'occupe beaucoup l'esprit au début pour s'habituer au matériel, effectuer les réglages, s'organiser au quotidien pour gérer les recharges et le liquide. Mais passée la phase de découverte, alors que la routine s'installe à nouveau et que l'enthousiasme retombe, le manque des IMAO peut se faire ressentir et vous plomber le moral sans que vous compreniez pourquoi. Arrêt du tabac, déprime, voilà une des explications en plus de toutes les autres privations qui peuvent rendre morose ou fatigué. Si jamais ça vous arrive, ne remettez surtout pas en cause votre décision de sortir du tabagisme, mais consultez un médecin pour vous occuper de ces problèmes qui pouvaient être masqués par votre consommation de cigarettes.

La reprise du sport

Nombreux sont les fumeurs qui avaient renoncé à la pratique sportive à cause du souffle qui manque au moindre effort. En arrêtant de fumer, très vite, vous allez constater que courir après un bus ou monter quelques étages par les escaliers est beaucoup plus facile. Fini cet essoufflement quasi instantané. C'est spectaculaire. Si on retrouve le souffle même quand on vape, c'est qu'on élimine le monoxyde de carbone qui réduit l'apport d'oxygène dans le sang. La combustion encore ! Combustion qui n'existe plus en vapotant.

Vous allez donc pouvoir reprendre le sport, c'est bon pour le corps et pour la tête. Mais attention à ne pas être trop gourmand de performances au tout début. On peut encore ressentir un essoufflement important en cas d'effort violent ou prolongé. Rappelez-vous que vos poumons ont besoin

de temps pour rétablir un fonctionnement normal avec une période d'expectoration due au sevrage. Donc allez-y progressivement, et au bout de quelques semaines vous pourrez profiter pleinement d'une oxygénation maximum avec des poumons libérés. Faites attention aussi, même un non-fumeur peut avoir des difficultés à reprendre le sport, l'inactivité « rouille » le corps. Au-delà du souffle, une pratique trop intensive et trop rapide peut créer des traumatismes graves. Ce n'est évidemment pas la vape qui donne mal au dos ou des douleurs dans les articulations. À la moindre alerte, sachez aussi consulter un professionnel de santé.

Et sinon, c'est bien d'arrêter de fumer ?

Oh oui ! Le sevrage se passe généralement très bien, d'autant plus avec la vape qui réduit tout le stress des privations. Arrêter de fumer est une sensation d'immense bonheur, de libération souvent inespérée. En effet, de nombreux vapoteurs se considéraient (et étaient considérés) comme des fumeurs irrécupérables, et ceux-là sont particulièrement enthousiastes à partager leur joie d'avoir quitté la cigarette si facilement et en prenant même du plaisir. Comme tous les gens qui ont arrêté de fumer, quelle que soit la méthode, ils ont retrouvé du souffle, une jolie peau, une meilleure haleine, plus de toux le matin, des doigts qui ne jaunissent plus, des dents plus blanches (c'est le moment d'aller faire un petit détartrage !), ils redécouvrent les goûts et les odeurs.

Avec l'apport d'oxygène qui redevient normal, on reprend une meilleure forme générale, plus d'énergie dans la journée et un meilleur sommeil. D'ailleurs, attention, au tout début, vous pouvez être sujet à des petits vertiges liés à cet oxy-

gène qui revient soudainement. Ça ne dure pas longtemps, le corps s'habitue à tout, et même s'il y a une période d'adaptation, il adore quand on arrête de lui faire du mal. Arrêter de fumer, c'est revivre et libérer son corps d'une agression violente. Le sevrage est plus ou moins difficile, mais au bout de quelques mois, c'est fini.

Au début, le vapotage peut faire peur car on consomme quelque chose d'autre. La privation totale est a priori plus rassurante. Le raccourci est très facile, mais il ne faut pas accuser la vape au moindre souci. En comprenant tous les symptômes possibles de sevrage, cela vous évite de vous tromper. Certes, vous vapotez, mais en même temps... Sur-tout : vous arrêtez de fumer !

Vaper quand on est malade ?

Vous avez fait un infarctus, un AVC, vous avez de l'asthme, on vous a découvert une BPCO, un emphysème ou un cancer, mais c'est plus fort que vous, vous n'arrivez pas à arrêter de fumer ? La vape ne pourra malheureusement pas vous guérir, mais à comparer avec la cigarette, vaper est infiniment préférable. Si le vapotage peut vous aider à arrêter complètement de fumer, vous supprimerez les ennemis terribles que sont le monoxyde de carbone, le goudron et tous les produits nocifs de la cigarette. N'hésitez surtout pas, c'est simplement du bon sens. Choisissez bien un petit matériel avec tirage serré, pour un apport de nicotine efficace.

Vous êtes enceinte ? Même conseil, tout est préférable à la cigarette, pour vous comme pour votre bébé. N'ayez pas peur

de la nicotine, c'est justement elle qui vous aide à écarter l'envie de fumer. On sait qu'elle provoque une accélération du rythme cardiaque et une augmentation de la pression artérielle, mais c'est très momentané, comme lorsqu'on fait un effort soudain ou qu'on boit un café. La consommation de nicotine ne provoque pas d'hypertension chronique et les fumeurs sont parfaitement habitués à supporter ces petits pics. Il n'y a aucune contre-indication à la nicotine en cardiologie ou en pneumologie, les avertissements sur les maladies cardiovasculaires ont été supprimés depuis longtemps sur les notices des substituts nicotiniques.

B. A. - BA

Allumer une clope, c'est très simple. Vous n'avez même pas eu besoin d'apprendre. Le vapotage est plus compliqué, c'est évident. Il faut comprendre comment ça marche et gérer tout le côté matériel. La première fois que vous vous êtes trouvé derrière le volant d'une voiture, vous vous êtes certainement dit que vous n'y arriveriez jamais. Utiliser trois pédales avec seulement deux pieds, passer des vitesses tout en tenant le volant, et surtout sans quitter des yeux la route, tout en surveillant les rétroviseurs ! La nouveauté provoque toujours de l'appréhension. Mais quand on s'y met, qu'on commence à comprendre, tout va bien, ce n'est pas si compliqué. Et avec le temps, on assimile des automatismes et on ne se pose plus de questions.

Voilà donc quelques conseils, comme si vous preniez une première leçon pour apprendre à conduire. Ce sont des bases à ne jamais oublier. Vous en découvrirez encore par la suite en lien avec votre pratique et les choix que vous faites. Il y a différentes manières de vapoter, des centaines de matériels et des milliers de liquides. Si vous voulez faire beaucoup de vapeur, vous utiliserez des résistances plutôt basses,

vos liquides seront plus chargés en glycérine végétale, vous devrez recharger plus souvent vos batteries, etc. Si votre priorité est la discrétion, vous choisirez d'autres types de matériels, avec des liquides adaptés. Il y a une multitude de combinaisons, c'est le grand avantage, vous allez pouvoir trouver exactement ce qui vous convient pour arrêter de fumer.

Au début, il peut y avoir des tâtonnements. Pensez à l'argent que vous dépensiez en cigarettes, et dites-vous bien que vous le dépenseriez encore si vous fumiez toujours. Donc n'hésitez pas, au moins les premiers mois, à dépenser autant pour bien « régler » votre vape. Après avoir tout essayé, si un matériel ne vous convient vraiment pas, changez-en ! Idem pour les liquides. Vous pouvez aussi aller vous balader sur Internet, vous trouverez des forums ou des groupes Facebook avec des milliers de vapoteurs qui seront prêts à vous aider. Parfois, un petit réglage peut tout changer. Et c'est bien utile de trouver quelqu'un qui puisse vous répondre même le week-end ou tard le soir. Cela vous aidera aussi à mieux comprendre les conseils et les échanges que vous aurez en boutique spécialisée.

Bien boire

C'est très important ! Il n'y a pas d'eau dans les e-liquides et pourtant quand vous vapotez, vous expirez essentiellement de la vapeur d'eau. D'où vient cette vapeur ?

Quand vous prenez une bouffée de vape, vous aspirez essentiellement de la vapeur de propylène glycol (PG) et de glycérine végétale (VG). Il y aura aussi un début de vapeur d'eau avec l'air que vous aspirez pour créer la dépression néces-

saire au fonctionnement de votre atomiseur. L'essentiel de la vapeur va ensuite se créer grâce à l'eau issue de votre corps, à commencer par la bouche, puis tout votre système respiratoire. Vous êtes constitué d'environ 60 % d'eau, plus de 80 % dans les poumons ! En vapotant, vous ne mettez pas d'eau dans votre système respiratoire, c'est tout le contraire, vous en puisez. Et c'est pour cela qu'il est important de boire quand on vapote, car on consomme plus d'eau pour créer la vapeur que l'on expire. En buvant plus que d'habitude, vous éviterez l'un des désagréments les plus courants chez les vapoteurs débutants : la déshydratation. Pas d'inquiétude, vous n'allez pas vous assécher complètement en vapotant, mais par contre vous pouvez avoir des nausées ou des maux de tête. Ce sont des symptômes fréquents et qui peuvent être les signes annonciateurs d'une déshydratation. Cela prête souvent à confusion, on imagine souvent, à tort, qu'il s'agit d'un surdosage de nicotine. Encore une bonne nouvelle ! Grâce au vapotage, vous allez devoir penser à boire plus et c'est très bon pour la santé. Vous pouvez aussi manger plus de fruits, abondante source d'eau. Grâce à l'arrêt du tabac, vous apprécierez mieux les goûts et ça peut vous éviter d'autres grignotages.

Avoir (au moins) deux matériels

Quand vous étiez fumeur, vous ne sortiez jamais sans vos cigarettes. Et si jamais il vous arrivait de les oublier, vous saviez que vous trouveriez facilement un fumeur qui pourrait vous dépanner. Avec la vape, c'est moins simple. Les vapoteurs sont plus rares et pour des questions d'hygiène, il n'est pas recommandé de prêter son matériel.

Batterie déchargée, atomiseur qui se met à fuir, liquide épuisé... Tout peut arriver. Sauf pour le haut de gamme, le matériel de vape, c'est de la petite électronique et une panne peut vite arriver. Si vous vapotez depuis de longues années, il est probable que quelques heures d'abstinence ne vous mettront pas trop en détresse. En revanche, si vous débutez, ça peut être plus compliqué. Soit vous allez passer un mauvais moment de manque, soit vous risquez de craquer en demandant une cigarette autour de vous. Ce serait dommage. Si vous tombez en panne le week-end et que votre boutique de vape est fermée le lundi, ça risque d'être très dur. Mieux vaut assurer ses arrières.

Dès le début, équipez-vous d'au moins deux matériels. Non seulement cela vous permettra d'être plus serein et pouvoir parer à une panne inattendue, mais vous y trouverez aussi d'autres avantages. Avec plusieurs matériels, vous disposez ainsi de plusieurs vapes. Que ce soit le « style » avec plus ou moins de vapeur ou un tirage différent, mais aussi sur les liquides ou sur le taux de nicotine. Vous appréciez vraiment votre tabac classique au réveil avec le petit déjeuner, mais par contre quand vous vous promenez, vous aimez mieux une menthe glaciale ? Avec plusieurs matériels, c'est facile de vous adapter dans la journée et d'être toujours en mode plaisir. Bizarrement, alors que l'on peut fumer pendant des dizaines d'années la même marque de cigarette, le besoin de diversité se constate chez de nombreux vapoteurs. Prenez ça comme une source de plaisir plutôt qu'une contrainte.

Ohms, watts, volts, ampères, MTL, DTL, etc.

Vous n'avez aucun souvenir de vos cours de physique quand

vous étiez au collège ? Et pour arrêter de fumer, on vient vous parler de watts, d'ampères, d'ohms et de volts ! Il y a 10 ans, le matériel était tellement rudimentaire qu'il était quasiment impossible de se mettre à la vape sans comprendre exactement son fonctionnement et donc réviser ses bases d'électricité.

Le principe du vapotage est de vaporiser un liquide. Il faut donc chauffer. Pour cela, tous les matériels disposent d'une résistance. C'est une sorte de petit tube réalisé avec du fil (inox, kanthal, ou autre) dans lequel passe, ou autour duquel s'enroule une mèche (coton ou autre fibre). Cette mèche baigne dans le réservoir de liquide pour alimenter la résistance par capillarité. Celle-ci chauffe le liquide en recevant le courant électrique et crée ainsi la vapeur. Voilà pourquoi vous trouvez dans les notices ou sur les matériels toutes ces unités électriques.

Si vous êtes du genre à vouloir tout comprendre, c'est très intéressant. Vous pourriez alors basculer dans le camp des vapoteurs experts, c'est une passion comme une autre. Mais si cela vous ennuie, vous n'êtes pas obligé d'aller rechercher dans vos cartons vos anciens manuels de sciences physiques. Les deux repères essentiels sont les ohms (Ω) et les watts (W). L'ohm est l'unité de la résistance (c'est souvent écrit dessus). Plus c'est bas, plus ça chauffe, et plus on obtient de la vapeur. On conseille plutôt aux débutants de faire le contraire, choisir une résistance haute (au moins 1 ohm). Cela permet de s'orienter vers un tirage plus serré avec une petite arrivée d'air (« airflow ») qui convient aux liquides avec plus de nicotine. Le réglage des watts sur votre batterie permet d'ajuster la température et de s'adapter en fonction de

vosre tirage. L'ouverture de l'arrivée d'air a un rôle aussi, il est souvent réglable sur les matériels. Un tirage « serré » (petite ouverture) est préférable pour démarrer car c'est ce qui ressemble le mieux à la sensation d'une cigarette. Avec une résistance de 1 à 1,5 ohm, vous trouverez votre confort entre 10 et 15 watts, et un peu moins si vous avez une résistance plus haute. Si jamais votre matériel indique les volts (qui se calculent avec la résistance et la puissance), la tension idéale est autour des 4 volts. Essayez de ne pas dépasser ce seuil.

Il y a deux façons de vapoter : MTL ou DTL. On trouve souvent ces abréviations sur les atomiseurs et c'est un critère de choix très important au départ. MTL veut dire « Mouth To Lung », en français « de la bouche aux poumons ». Cela correspond à la façon dont on fume, c'est-à-dire en deux temps. On aspire d'abord la vapeur dans sa bouche, puis on l'envoie dans les poumons. La vape MTL est préférable pour débiter afin de se rapprocher le mieux possible des sensations de la cigarette. Le DTL veut dire « Direct To Lung », en direct dans les poumons. C'est une pratique qui s'est développée en cherchant à créer le plus de vapeur possible. Ça n'a rien de dangereux, c'est juste une autre façon de vapoter, qui est souvent l'apanage des vapoteurs experts. Par contre, le DTL se pratique avec des résistances plus basses qui chauffent plus, avec une grosse ouverture de l'airflow, un tirage « aérien », plus de vapeur et plus de puissance, ce qui rend la nicotine plus agressive en hit. Les vapoteurs adeptes de cette pratique font en général de gros nuages et sont sur un taux très bas, voire sans nicotine. Ils sont plutôt équipés de matériels imposants, qui consomment plus d'énergie (batterie ou accu) et souvent aussi plus de liquide.

Même si un ami vapoteur expérimenté vous fait les louanges de son dernier modèle DTL, lorsque vous débutez il vaut mieux démarrer sur du matériel simple, donc MTL. Le temps de comprendre au moins les bases et surtout vous permettre un apport de nicotine suffisant et nécessaire au début pour ne plus avoir envie de fumer. Tous les chemins mènent à l'arrêt du tabac, donc laissez-vous guider par vos envies, mais si vous démarrez tout de suite en DTL avec très peu de nicotine, et que c'est difficile d'arrêter complètement de fumer, ne cherchez pas, repassez sur du MTL et augmentez votre taux de nicotine.

Entretien

Le plaisir avant tout ! La pièce la plus importante de votre matériel est sans doute la résistance. C'est un consommable. Il est indispensable de la changer régulièrement. Quand ? C'est la question qui revient en permanence lorsque l'on démarre la vape, et malheureusement, entre 1 et 3 semaines, il n'y a pas de réponse absolument précise. Quand une batterie est déchargée, ça ne marche plus, c'est simple. Pour la résistance, c'est plus compliqué, il faut être attentif à un faisceau d'indices. Le signal le plus important, c'est le goût. Si votre atomiseur est bien rempli en liquide et que vous avez une sensation « âcre » ou amère, votre résistance est en fin de vie. Elle a dû s'encrasser, la saveur se dégrade et vous risquez de produire des composés nocifs. De moins en moins de vapeur, des fuites ou un atomiseur qui « glougloute » ? Ça peut aussi être une alerte sur l'état de votre résistance. Votre consommation en liquide, sa composition et la puissance à laquelle vous vapez ont aussi un rôle majeur sur sa durée de vie... Au

moindre doute, changez-la !

Quand vous remplacez votre résistance, profitez-en pour faire un grand nettoyage de votre atomiseur. Démontez tout ce qui se dévisse ou se déboîte facilement, passez toutes les pièces sous l'eau très chaude et n'hésitez pas à souffler fort dans tous les interstices que vous trouverez, notamment dans l'arrivée d'air. Essuyez et séchez bien tout avec de l'essuie-tout et laissez reposer pour que toute l'humidité disparaisse. Une goutte d'eau mal logée pourrait empêcher le bon fonctionnement électrique ou provoquer des « crépitements » désagréables dans votre résistance. Avec un matériel tout propre et une nouvelle résistance, les premières bouffées vont vous combler de plaisir. Attention : quand vous installez une nouvelle résistance, pensez bien à lui laisser le temps de s'imbibber correctement en liquide. En général, après avoir rempli votre réservoir, attendez un 1/4 d'heure et tout sera parfait. Surtout, ne testez pas avant en appuyant sur le contact, même sans vaper, vous risqueriez de cramer votre résistance toute neuve et devoir la changer à nouveau.

Par mesure d'hygiène, nettoyez régulièrement votre « drip-tip », l'embout que vous mettez dans la bouche pour vapoter. Quand on se balade avec sa vape au fond de la poche ou dans un sac, ce sont autant d'occasions de la mettre en contact avec des microbes ou autres saletés. La condensation de vapeur dans le drip-tip peut vous donner l'impression d'avaler du liquide (ce n'est que de l'eau aromatisée) mais aussi amener des mini gouttelettes sur votre résistance et provoquer des crépitements de liquide qui viennent vous chatouiller la langue. Pour l'entretien quotidien, juste sous l'eau chaude, un bon essuyage et c'est très bien.

Au secours, ça fuit !

Ça fait plus de 10 ans que la vape existe, et depuis le début les fabricants de matériels sont très attentifs aux retours des consommateurs. Les « geeks » ont influencé les technologies en bricolant les premiers systèmes pour améliorer les performances et corriger leurs défauts. Cette collaboration parfois très directe entre vapoteurs et fabricants a permis des progrès exceptionnels et très rapides. Aujourd'hui, vous trouverez donc facilement, et à prix très raisonnable, un matériel « grand public » très fiable et avec lequel vous n'aurez aucun problème.

Il fut un temps où, à cause des fuites, le meilleur ami du vapoteur était le rouleau de PQ ou d'essuie-tout ! Quel que soit l'atomiseur, le principe est le même, il s'agit de trouver un équilibre entre l'alimentation du liquide et le chauffage pour la création de vapeur. Un mauvais réglage de puissance est souvent à l'origine de fuites ou de « glou-glou » (des petites bulles d'air dans le liquide). Vous aspirez alors trop fort au regard de la puissance (trop faible) et cela conduit à un phénomène de débordement, le liquide n'est pas totalement vaporisé, il y a comme une « noyade » et ça déborde par le drip-tip ou l'airflow (arrivée d'air).

Le « glou-glou » est un signe annonciateur de fuites. Réagissez en essayant de mieux régler la puissance. Vous pouvez aussi essayer de « switcher » (appuyer sur le bouton) sans aspirer mais en soufflant fort dans l'entrée d'air (airflow) de votre atomiseur. Ça permettra d'évacuer le trop-plein de liquide qui baigne la résistance. Au cas où vous n'ayez pas réussi à éviter la grosse fuite, mieux vaut tout démonter, nettoyer, et

repartir à zéro, sans hésiter à changer la résistance. Si jamais ça recommence, même avec différents réglages, alors votre matériel pourrait avoir un autre type de problème, au niveau des joints ou du réservoir (fêlure). Dans ce cas, une visite en boutique s'impose où un spécialiste pourra certainement vous dépanner et vous conseiller pour de meilleurs réglages.

Beurk : un dry hit !

Si vous vapotez avec une puissance trop forte, mal adaptée à la résistance, cela peut créer un phénomène de « dry hit ». Vous ne vaporisez presque plus de liquide et vous commencez à cramer la fibre qui se trouve dans la résistance. C'est une sensation très désagréable qui arrache la gorge et avec un goût très amer provoqué par la production d'acroléine, qui est un composé très toxique. Ce phénomène peut également arriver si vous n'avez pas attendu assez longtemps avant un redémarrage et que votre résistance est mal imbibée de liquide. Le cas le plus fréquent est simplement d'oublier de recharger votre atomiseur. Pas de panique si ça vous arrive, un dry hit ne va pas vous tuer, c'est juste un rappel à l'ordre, vous vous en souviendrez ! Par contre, même si la sensation n'est pas très intense, mais que vous avez l'impression d'avoir un goût un peu âcre en permanence, ce peut être le signe soit d'un mauvais réglage (trop fort en watts), soit d'une résistance en fin de vie. N'hésitez pas à la changer, un mauvais goût c'est désagréable et surtout, ce n'est pas normal.

Sécurité

Il faut dire la vérité, il y a déjà eu des morts et des grands blessés à cause de la vape. Ou plutôt à cause du matériel. En

effet, les batteries peuvent causer des accidents. C'est pareil que pour tout autre appareil électronique. C'est très très rare, mais personne n'est à l'abri d'un matériel défectueux. Pour être prudent, éteignez votre vape quand vous ne vous en servez pas et ne faites jamais de recharge sans surveillance. Basique aussi, ne laissez jamais un appareil électronique en plein soleil et surtout, évitez tout contact avec de l'eau. Certains matériels disposent de batteries amovibles (des accus), ne vous baladez jamais sans les protéger, rangez-les dans un étui. En contact avec des clefs ou des pièces de monnaie, ils peuvent exploser ! Les accidents connus sont le plus souvent dus à ce type d'imprudences ou à l'usage de matériels experts (mod méca) sans suffisamment de connaissances.

Lorsque vous faites un voyage en avion, les matériels de vape sont soumis aux mêmes contraintes que tous les appareils électroniques contenant des batteries. C'est totalement interdit en soute et vous devez les conserver avec vous en bagages à main. Pour les liquides, pensez bien à la limite de 100 ml par flacon.

Liquides

Oui, on sait exactement ce qu'il y a dans les e-liquides. Ils sont composés principalement de propylène glycol (PG) et de glycérine végétale (VG). Ces « bases » sont des produits couramment utilisés dans les industries alimentaire et pharmaceutique. Elles ont la propriété de se transformer en vapeur à basse température. Le mélange est complété par des arômes et de la nicotine. Parfois les fabricants ajoutent de l'eau et/ou de l'alcool, mais en quantité infime et pour des questions de stabilité du mélange.

Les liquides ne sont pas plus ou moins « chimiques » que la fumée de tabac. Vous pourriez prendre peur si vous recherchiez la composition « chimique » d'une simple pomme. Aucune crainte à avoir non plus sur la question des arômes naturels ou artificiels. Le tabac est un produit « naturel » mais c'est surtout quand on le fume que ça devient une catastrophe, à cause des composés toxiques émis par la combustion.

Vous trouverez sur les flacons de liquide une DLUO (date limite d'utilisation optimale). Cela veut dire que le liquide conserve toutes ses qualités, en particulier gustatives. Mais si jamais vous dépassez cette date, il ne sera pas toxique. Il sera peut-être moins « bon » à cause d'arômes qui se seront dissipés. Avec le temps et en contact avec l'air, la nicotine a tendance à jaunir et brunir, rien de grave non plus.

Au début, vous choisirez certainement un liquide saveur tabac. C'est normal pour faire la transition. Il y en a d'innombrables variétés, n'hésitez pas à en essayer plusieurs sans vous contenter de seulement les goûter en boutique. Il faut voir si ça vous convient sur la durée. Vous ne retrouverez jamais le goût exact du tabac, il est impossible de reproduire la « saveur cramée » d'une clope avec de la vapeur. Vous allez aussi vous familiariser avec un goût un peu sucré que vous retrouverez dans tous les liquides. Commencez avec quelque chose d'assez neutre, avec des arômes pas trop prononcés, pour vous habituer à cette nouvelle sensation. Certaines personnes partent tout de suite sur des saveurs mentholées ou fruitées. N'hésitez pas à essayer ce qui vous fait envie : il n'y a pas de règle absolue, l'essentiel est de trouver votre plaisir pour vous éloigner le plus rapidement possible du goût de la cigarette.

À vous les explosions de saveurs, des vanilles aux bananes, de la fraise, de la tarte au citron meringuée, des menthes douces ou glaciales, des thés, des céréales... C'est infini ! Cela paraît vraiment étrange au début, on n'est pas habitué à parler spéculoos ou framboise quand on fume, mais tous ces arômes constituent justement le passage à un autre monde de plaisirs pour oublier la cigarette.

Matériels

Il y a tellement de matériels qu'il est impossible d'en faire une revue complète. Impossible aussi de dire lequel est le meilleur car il n'y en a pas. Le meilleur sera celui qui vous convient.

Il y a deux parties dans un kit de vape classique. L'atomiseur est le plus important car c'est là que tout se passe, il accueille le liquide et la résistance. Il y a différents types de tirages, de rendus des saveurs, ils sont pratiques (ou pas) à remplir... Le choix de l'atomiseur est essentiel pour votre confort de vape. L'autre partie, c'est la batterie. Outre qu'elle doit être adaptée à la puissance souhaitée par la résistance, elle joue surtout sur l'autonomie et le design pour le « style » et l'encombrement. Souvent, les kits sont proposés comme un ensemble, mais vous pouvez tout à fait changer d'atomiseur sur une batterie, la plupart des systèmes disposent d'une connexion standard (pas de vis 510). Ce kit en deux parties, avec une batterie et un atomiseur rechargeable en liquide, est le matériel le plus courant et le plus économique à l'usage. Renseignez-vous bien sur les résistances et leur disponibilité car vous devrez les changer régulièrement dans votre atomiseur et ce n'est pas standard.

Il y a deux autres styles de matériels. Chez les experts, on trouvera des box « high end » électroniques ou « méca » (sans électronique) avec des atomiseurs reconstructibles (refaire ses résistances soi-même) ou des drippers (idem). C'est assez complexe, il faut se passionner et bien se renseigner pour pratiquer en toute sécurité. À l'opposé, on trouve les systèmes « pod ». Rechargeables ou non. Ces matériels ont l'avantage d'être très faciles à utiliser et sont dans des formats plutôt « mini », donc discrets et faciles à transporter. Les systèmes sont propriétaires, on ne peut utiliser que les pods qui correspondent à la batterie et le choix des liquides est souvent limité (pour les scellés). Pour débiter sans se compliquer la vie, ça peut être pratique. Mais à l'usage, cela risque de vous coûter un peu plus cher, voire beaucoup plus cher avec les pods scellés qui ne sont pas rechargeables. Cela pose aussi beaucoup de questions concernant l'environnement car la production de déchets est assez catastrophique. Un pod (surtout scellé), c'est un produit à usage très court, « souillé » et « composite », avec du plastique, du métal, de la fibre... Si vous êtes « écolo », choisissez plutôt des systèmes classiques ouverts et rechargeables.

Vous avez donc l'embarras du choix pour vous équiper. Cela peut être déroutant au départ. Il serait tellement plus simple de ne pas avoir à se poser de question. Mais c'est aussi l'avantage de la vape, cette capacité extraordinaire à s'adapter à vous. Nous avons en France la chance de disposer d'un très vaste réseau de boutiques spécialisées. Sachez choisir celle où on prend le temps de vous questionner, de vous conseiller et de vous faire essayer. Pour bien démarrer dans la vape, restez sur des choix simples au début car vous devez bien com-

prendre comment fonctionne votre matériel. Vous ne devez pas échouer à cause de ça. Bien vous équiper peut nécessiter un peu de temps, mais ça vaut la peine, votre confort et le plaisir que vous prendrez à vaper sont les conditions indispensables pour réussir à arrêter de fumer.

DE LA TRICHE ?

Le vapotage est une formidable tromperie. Jamais une alternative n'a aussi bien « copié » un original en écartant radicalement tous ses inconvénients. La première fois qu'on essaie de vapoter, l'effet peut être stupéfiant : « *Mais oui ! C'est une sensation qui ressemble tellement à la clope.* » Le gratouillis dans la gorge, faire de la vapeur qui ressemble à de la fumée, consommer de la nicotine sans se pourrir les poumons. Mais ce n'est pas une cigarette, il n'y a pas de tabac et surtout, pas de combustion.

Le regard des autres

Tout le monde sait à quel point il est difficile d'arrêter de fumer, et voir un fumeur s'en sortir devrait faire plaisir à n'importe qui. Mais avec le vapotage, il semble que ce ne soit pas si simple.

Quand un fumeur décide d'arrêter avec des substituts, des médicaments, de l'hypnose, ou toute autre méthode parfois à la limite du charlatanisme, ça ne dérange personne. En revanche, il n'y a pas un seul vapoteur sur Terre qui n'ait jamais été enquiquiné par un membre de sa famille, des amis,

des collègues ou même des inconnus. C'est systématique ! Les personnes qui vapotent sont souvent considérées comme des tricheurs. Ils arrêtent de fumer, mais en fait il n'arrêtent pas : « *Mais tu fumes toujours !* » L'acte de vapoter ressemble tellement à celui de fumer, que les autres n'arrivent pas à accepter l'idée que vous avez vraiment arrêté. L'acte de fumer est tellement stigmatisé que tout dans la clope est considéré comme « mal », y compris le geste, les sensations et le plaisir. Comme si on reprochait à un ancien alcoolique de boire un verre d'eau parce que l'objet et le geste ressemblent trop à un verre d'alcool. Cette similitude exaspère tous ceux qui se battent depuis des décennies contre l'industrie du tabac, qui a usé de tous les stratagèmes pour valoriser l'acte et le plaisir de fumer.

La popularité du vapotage est donc vécue comme un retour en arrière et un risque de renormalisation du tabagisme. En fait, la réalité est exactement à l'inverse de toutes ces craintes. Vapoter incite au vapotage. Ce ne sont pas les industriels du tabac qui ont contribué à l'essor de la vape, ils n'ont rien vu venir et ils auraient préféré qu'elle n'existe jamais. La vape est le meilleur ennemi du tabac, son succès en témoigne. Ce ne sont pas non plus les autorités ou les acteurs de santé, et encore moins les organisations de lutte contre le tabagisme qui ne prêchent que la coercition (interdictions, prix). Ce sont les consommateurs (« early users ») qui ont fait fonctionner le bouche-à-oreille pour se procurer les premiers matériels qui venaient de Chine. Il fallait être bien renseigné et très motivé pour trouver les sites Internet qui en proposaient. Très vite, se sont développés des espaces d'« auto-support », forums ou réseaux sociaux pour partager les connaissances et les bonnes

pratiques. Des vapoteurs passionnés sont devenus commerçants ou fabricants de liquides. La plupart des professionnels de la vape en France sont des ex-fumeurs/vapoteurs. Si elle est devenue si populaire aujourd'hui, c'est grâce à tous ces entrepreneurs ex-fumeurs qui n'ont rien à voir avec l'industrie du tabac. Certes, celle-ci s'est maintenant engagée sur le marché, mais si vous allez dans une boutique spécialisée et que vous vous renseignez, vous pouvez tout à fait éviter leurs produits. Ne plus donner votre argent au « système tabac » peut aussi faire partie de votre parcours de sevrage. C'est particulièrement réjouissant.

Les vapoteurs racontent souvent la même chose : « *C'est génial, c'est si facile !* » Et c'est agaçant. Les autres ont du mal à accepter qu'on puisse arrêter de fumer facilement et en prenant du plaisir. C'est une sorte d'injustice face au parcours traditionnel pavé de souffrance et de « volonté ». Ce sentiment anime particulièrement les anti-tabac d'ancienne génération, ils se sont tellement battus contre l'acte de fumer qu'ils ne supportent pas l'idée qu'il puisse y avoir du plaisir à vapoter et que ce plaisir devienne la clef essentielle pour réussir à arrêter la cigarette. L'autonomie que procure le vapotage, la non-nécessité d'un parcours médical les dérange. Ils ont perdu tous leurs repères, la vape est une rupture qui remet totalement en cause les modes de pensée manichéens. Fumer, ne pas fumer, le bien, le mal, pas d'intermédiaire. La vape ressemble trop à l'acte de fumer, c'est pour ça que ça marche si bien, mais c'est aussi pour ça que vous aurez toujours des remarques.

En Europe, d'après un baromètre officiel, 7 millions de personnes ont arrêté de fumer grâce au vapotage ^[12]. Aux USA, le tabagisme chez les jeunes s'effondre trois fois plus vite

depuis l'essor de la vape ^[13]. En Angleterre, où le vapotage est plébiscité par les autorités de santé, la prévalence tabagique est devenue deux fois inférieure à chez nous ^[14]. En France, de plus en plus d'organisations soutiennent le vapotage, surtout celles qui sont réellement au contact des fumeurs et qui cultivent l'idée de réduction des risques. C'est également le cas du corps médical, les tabacologues, pneumologues, médecins généralistes... Ils sont aussi de plus en plus nombreux à prendre la parole dans les médias pour lutter contre le climat anxiogène entretenu par les trop nombreuses fake news qui alimentent la défiance parfois violente à l'encontre de la vape et des vapoteurs.

La vape n'était pas prévue au programme de la lutte contre le tabagisme. C'est une sorte d'entourloupe ? Oui ! Tant mieux pour les fumeurs, tant mieux pour vous. Même si le regard des autres n'est pas toujours bienveillant, l'important c'est votre santé. Et si arrêter de fumer plus facilement et en prenant du plaisir dérange certains, laissez glisser...

Réglementation : où vapoter ?

L'acte de vapoter ressemble tellement à l'acte de fumer qu'il a paru logique de lui faire subir les mêmes interdictions. Mais en 2014, le Conseil d'État a publié un avis qui estime que ce n'est pas justifié car il n'y a pas de risques avérés ^[15]. Malgré tout, la loi de santé 2016 a aligné la réglementation du vapotage sur celle du tabac. Face aux protestations des associations et possiblement par crainte de fragilité à long terme, le gouvernement a publié un décret en avril 2016 qui assouplit les règles ^[16].

Aujourd'hui, à part les transports collectifs fermés, on peut théoriquement vapoter dans tous les espaces qui accueillent du public. Notamment les restaurants, les halls d'accueil, les couloirs, les espaces partagés dans les entreprises : coins cafés, détente, circulations. Les seules restrictions sont les espaces communs qui accueillent des postes de travail sans recevoir de public, par exemple un open space. Les entreprises ou les gérants d'établissements peuvent interdire le vapotage dans tout ou partie de leurs locaux, mais ils doivent alors en passer par leur règlement intérieur, justifier la décision et procéder à un affichage qui respecte la réglementation. Si vous travaillez seul dans un bureau, sauf règlement contraire, vous avez le droit de vapoter. C'est pareil dans une chambre d'hôpital si elle est individuelle, des associations se sont battues pour faire respecter ce droit ^[17]. Les seuls établissements où il est complètement interdit de vapoter sont ceux qui sont destinés à des mineurs (écoles, crèches, centres de loisirs...), même dans les endroits où il n'y a pas d'enfants.

Au-delà de l'idée d'une « renormalisation » de l'acte de fumer qui anime essentiellement certains anti-tabac, la question de l'interdiction de vapoter sous-tend celle du vapotage passif, mais qui, à ce jour, n'est pas démontré. Néanmoins, ce n'est pas une raison pour « embrumer » les espaces, même si elle se dissipe très vite, l'odeur de certaines vapeurs peut déranger comme manger un hot-dog à la choucroute ou se parfumer à outrance. C'est une question de savoir-vivre. Faire preuve de civisme en adoptant un comportement respectueux pourra éviter d'infléchir négativement la réglementation à l'encontre de tous les vapoteurs.

Il peut y avoir parfois des conflits concernant les endroits où l'on peut vaper ou pas. En discutant, il y a toujours des solutions. Attention quand même, si votre employeur ou toute autre personne vous impose d'aller vaper dans les mêmes espaces que les fumeurs sans vous proposer d'autres solutions, il vous expose au tabagisme passif. Faites respecter votre droit à vaper sans avoir à subir les dangers de la fumée...

Astuce

Il est possible de vaper très discrètement sans rejeter aucune vapeur. On appelle ça la « vape furtive ». Il faut s'équiper d'un petit matériel pas très puissant et d'un liquide dosé au maximum en nicotine. Cela vous permettra de prendre des petites bouffées mais « efficaces ». Aspirez normalement. N'expirez pas tout de suite. Reprenez une grande respiration avec de l'air ambiant. Attendez 3 à 4 secondes et expirez. Aucune vapeur ne ressortira.

Grignotage ?

Gourmandise. C'est surprenant quand on rentre pour la première fois dans une boutique spécialisée, au-delà des classiques tabac ou menthol, de découvrir des saveurs de fruits, de gâteaux ou de cocktails. On peut donc arrêter de fumer avec de la vapeur au melon ou un savoureux mélange de cacahouète et cookies, de la crème brûlée ou de la vanille (que l'on appelle souvent « custard ») ou encore du concombre, de l'ananas, de la réglisse ou de la confiture à la fraise. Les sources de plaisir sont illimitées !

Le vapotage est un formidable outil pour tromper les envies de grignotage. Elles seront surtout moins fortes si vous êtes bien dosé en nicotine, qui continuera alors à brûler des calories comme avec la cigarette. La prise de poids à l'arrêt du tabac est une crainte pour de nombreux fumeurs. C'est un phénomène causé par l'arrêt de la nicotine et par le stress du manque (geste et sensations) qui incite à grignoter pour compenser. En arrêtant de fumer, il n'est pas anormal de reprendre 2 ou 3 kg pour revenir au vrai poids que l'on aurait en étant non-fumeur. Mais parfois, tellement concentré et stressé par l'arrêt de la cigarette, on perd le contrôle et ça dérape avec la nourriture jusqu'à la prise de beaucoup trop de kilos. Avec la vape, ça peut arriver mais c'est bien moins fréquent. Grâce au geste, aux sensations et à la nicotine, vapoter permet d'éviter le piège du grignotage et de la prise de poids.

LE PLAISIR DE NE PLUS FUMER

Passer d'un plaisir coupable à celui d'une alternative beaucoup moins risquée. Remplacer la souffrance d'un arrêt difficile par une solution d'aide non-violente. S'affranchir du stress, du manque, de la souffrance et des frustrations. Remplacer la fumée par de la vapeur. Donc, ne plus fumer.

Temps de sevrage

De longs mois sont nécessaires pour atteindre un sevrage solide et pour que tout votre corps soit devenu non-fumeur. Vous avez fumé pendant des années, alors ne soyez pas trop pressé. Même avec les substituts nicotiques, les tabacologues n'imposent plus un sevrage forcé en 3 mois. C'est pour cette raison qu'ils sont désormais mieux remboursés. Pour être raisonnable, comptez au moins un an sans fumer une seule cigarette pour valider votre sevrage. Si l'on se réfère à l'échelle des risques la plus pessimiste, vapoter un an n'est pas pire que fumer une journée. Donnez-vous le temps.

Craquage ?

Dans le parcours d'arrêt complet du tabac, il peut y avoir des accidents. Ça arrive souvent dans un contexte émotion-

nel particulier : une très mauvaise nouvelle, ou au contraire, un très bon moment, une soirée arrosée, une fête entre amis. Vous avez « craqué » pour une clope. N'en faites pas un drame. Certains vapoteurs de longue date s'amusent de temps en temps à tirer sur une clope pour constater à quel point c'est dégueulasse, et se re-féliciter d'avoir arrêté. C'est ce qu'on dit aux nouveaux vapoteurs qui craquent : « *Tu as juste voulu vérifier à quel point la clope est immonde !* ». Grâce à la vape, vous n'êtes plus sur un fil d'équilibriste, vous êtes sur une passerelle large et solide. Craquer quand on vape, ce n'est pas refumer, ce n'est pas rechuter. On peut facilement se rattraper. Si ces envies de cigarettes sont vraiment trop fréquentes, accrochez-vous à votre vape, et n'hésitez pas à remonter le taux de nicotine.

Arrêter la vape ?

Passé le temps nécessaire à un bon sevrage tabagique, vous pourrez décider de vous libérer totalement de toute dépendance. Il faudra donc envisager le sevrage de la nicotine, du geste et des sensations. Pour la nicotine, surtout ne baissez pas trop vite, allez-y par paliers. Consolidez et passez à l'étape suivante. Surveillez bien votre niveau de consommation en liquide, si vous divisez par deux le taux de nicotine mais que vous vapotez deux fois plus, ça ne change rien. Vous pouvez aussi vous déshabituer du geste et des sensations en vapotant moins souvent.

Il n'y a pas de méthode absolue pour arrêter de vaper. Là aussi, l'outil est tellement souple que chacun peut emprunter son propre itinéraire. Rappelez-vous seulement, si arrêter de fumer peut être considéré comme une urgence, ce n'est pas

le cas de la vape. Vous avez le temps. Et plus le temps passe, plus vous vous éloignez sûrement de la cigarette, même si vous vapotez.

Ou pas ?

Vapoter peut-il devenir un plaisir comme un autre, sans que vous ayez spécialement envie d'arrêter ? Si vous avez quitté la cigarette, vous avez toutes les chances de gagner quelques années de vie en plus pour y réfléchir et vous documenter pour savoir ce que vous faites. Vapoter, c'est beaucoup moins dangereux que fumer. Ne rien faire, c'est sans doute mieux que vapoter. Ne rien boire, ne rien manger aussi, voire ne rien respirer vu l'état de pollution atmosphérique qui semble nous entourer. A vous de mesurer les risques que vous souhaitez prendre (ou pas) et si vous aimez beaucoup vaper (ou pas). Rappelez-vous qu'il n'y a pas d'égalité sur les addictions et les dépendances, chacun son chemin, tant que ce n'est plus celui de la clope !

Toutes générations

Même si vous fumez depuis de longues années, il n'y a pas d'âge pour arrêter et en tirer des bénéfices immédiats. La vape peut s'adapter à tout le monde. Avec de bonnes explications, l'usage d'un matériel simple n'est pas plus difficile que celui d'un téléphone portable. Pour les mineurs, la vente de matériels et de liquides est interdite, mais un adulte peut comprendre qu'à tout prendre, il vaut beaucoup mieux vaper que fumer. Plus on commence tôt la clope et plus c'est difficile d'arrêter plus tard. Arrêter au plus vite est une mesure de précaution.

Une nouvelle vie sans fumée

Essayer le vapotage pour tenter de quitter celle qu'on surnomme le « clou de cercueil », est-ce que c'est le mieux ?

Arrêter de fumer, déjà c'est très bien. Et c'est un immense soulagement.

À PROPOS

Je ne suis ni médecin, ni scientifique, ni professionnel de la vape. Après 30 ans de tabagisme sévère (j'ai commencé à 12 ans), j'ai arrêté de fumer en 2013, à 42 ans, par hasard, simplement en voulant tester la « cigarette électronique » après avoir vu une émission à la télévision.

Passée la stupéfaction d'arrêter de fumer immédiatement et sans souffrance, j'ai voulu me renseigner sur les risques potentiels du vapotage par rapport à ceux de la cigarette. Très vite sur Internet, je me suis rassuré et j'ai découvert de nombreux espaces d'échange pour mieux comprendre et améliorer mes connaissances.

De fil en aiguille, je me suis passionné pour le sujet, j'ai ouvert un blog (www.vapyou.com), j'ai créé un magazine (VAPYOU) et j'ai participé à la fondation de l'association SOVAPE, dont je suis toujours le vice-président. Toutes ces activités m'ont amené à rencontrer et échanger avec les acteurs de la vape, les professionnels, commerçants et fabricants, les milieux scientifiques et médicaux, les associations de réduction des risques et les autorités de santé. Simple vapoteur/ex-fumeur, devenu « activiste » et militant associatif, je me suis retrouvé dans des réunions au ministère, à la Direction générale de la santé, et à m'impliquer dans le Mois Sans Tabac à la demande de Santé publique France et Tabac Info Service.

Mes connaissances sur le vapotage et le sevrage tabagique sont empiriques et se sont construites sur de nombreuses lectures, de merveilleuses rencontres, participations à des colloques (où je suis parfois invité) et surtout, par l'accompagnement de milliers de fumeurs et vapoteurs sur des espaces d'auto-support.

Avec *Bienvenue dans la vape*, je n'ai pas la prétention de livrer une méthode ou un protocole, ni à être totalement exhaustif, c'est simplement un message et un partage d'expérience.

Sébastien BÉZIAU - Email : sebastien@beziau.com

Merci à Nathalie Grille-Alix pour la relecture ortho/typo et à Leio pour le dessin de la couverture.

CARNET D'ADRESSES

www.forum-ecigarette.com - Le plus grand espace d'échange en France, avec près de 100 000 membres et qui a fêté ses 10 ans en 2018.

Vape Info Service - Groupe Facebook d'auto-support et aide par les pairs spécialisé sur le vapotage dans l'objectif d'arrêter de fumer.

Je Ne Fume Plus ! - Association / Groupe Facebook d'auto-support et aide par les pairs qui accueille tous les candidats à la « défume », vapotage ou autres méthodes.

AIDUCE - Association Indépendante des Utilisateurs de Cigarette Électronique - www.aiduce.com

SOVAPE - Association « agir et dialoguer pour la réduction des risques » qui a créé et organise le Sommet de la Vape - www.sovape.fr

La Vape du Cœur - Association qui facilite l'accès au vapotage pour les plus démunis - www.lavapeducoeur.fr

RÉFÉRENCES

[1] - A Randomized Trial of E-cigarettes versus Nicotine-Replacement Therapy - Peter Hajek, Ph.D., Anna Phillips-Waller, B.Sc., Dunja Przulj, Ph.D., Francesca Pesola, Ph.D., Katie Myers Smith, D.Psych., Natalie Bisal, M.Sc., Jinshuo Li, M.Phil., Steve Parrott, M.Sc., Peter Sasieni, Ph.D., Lynne Dawkins, Ph.D., Louise Ross, Maciej Goniewicz, Ph.D., Pharm.D., et al.

[2] - E-cigarettes: an evidence update - A report commissioned by Public Health England - McNeill A, Brose LS, Calder R, Hitchman SC, Hajek P, McRobbie H

[3] - Assessment of electronic cigarettes as a source of exposure to acrolein - Maciej L. Goniewicz, Jakub Knysak, Leon Kosmider, Marzena Zacierka, Jolanta Kurek, Andrzej Sobczak, Peyton Jacob, Neal Benowitz

[4] - Flavoring Chemicals in E-Cigarettes: Diacetyl, 2,3-Pentanedione, and Acetoin in a Sample of 51 Products, Including Fruit-, Candy-, and Cocktail-Flavored E-Cigarettes - Joseph G. Allen, Skye S. Flanigan, Mallory LeBlanc, Jose Vallarino, Piers MacNaughton, James H. Stewart, and David C. Christiani

[5] - Evaluation of Chemical Exposures at a Vape Shop - Leonard M. Zwack, Aleksandr B. Stefaniak, Ryan F. LeBouf

[6] - Nicotine delivery, retention and pharmacokinetics from various electronic cigarettes. - St Helen, Havel, Dempsey, Jacob P, Benowitz

[7] - E-cigarette smoke damages DNA and reduces repair activity in mouse

- lung, heart, and bladder as well as in human lung and bladder cells - Hyun-Wook Lee, Sung-Hyun Park, Mao-wen Weng, Hsiang-Tsui Wang, William C. Huang, Herbert Lepor, Xue-Ru Wu, Lung-Chi Chen, Moon-shong Tang
- [8] - Electronic cigarette use in pregnancy is not associated with low birth weight or preterm delivery - Brendan P. McDonnell, Evan Bergin, Carmen Regan
- [9] - Heat-Not-Burn Tobacco Cigarettes / Smoke by Any Other Name - Reto Auer, Nicolas Concha-Lozano, Isabelle Jacot-Sadowski
- [10] - Association Between Electronic Cigarette Use and Myocardial Infarction - Alzahrani, Pena, Temesgen, Glantz
- [11] - The Changing Cigarette: Chemical Studies and Bioassays - Dietrich Hoffmann, Ilse Hoffmann
- [12] - Electronic cigarette use in the European Union: analysis of a representative sample of 27 460 Europeans from 28 countries - Farsalinos K., Poulas K., Voudris V., Le Houezec J.
- [13] - 30 Day Prevalence of Daily Use of Cigarettes, by Grade, 1976-2018 - Johnston, Miech, O'Malley, Bachman, Schulenberg, Patrick
- [14] - Local Tobacco Control Profiles – August 2016 update - Public Health England
- [15] - CONSEIL D'ÉTAT Section sociale EXTRAIT DU REGISTRE DES DÉLIBÉRATIONS N°387.797 - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU JEUDI 17 OCTOBRE 2013 (rendu public en 2014)
- [16] - Décret n° 2017-633 du 25 avril 2017 relatif aux conditions d'application de l'interdiction de vapoter dans certains lieux à usage collectif - NOR : AFSP1708424D
- [17] - Recommandations du Respadd concernant l'utilisation de la vape dans les établissements de santé (novembre 2016) - Respadd

Edité par Sébastien Béziau / VAPYOU / ACID Création
7, square des Fusillés - 38000 Grenoble.

Achevé d'imprimer en novembre 2019 (2^e édition) par :
Imprimerie du Pont de Claix - 38640 Claix - FRANCE
ISBN 979-10-699-3975-2



Sébastien Béziau

BIENVENUE DANS LA VAPE

Essayer le vapotage pour tenter de quitter
celle qu'on surnomme le « clou de cercueil »,
est-ce que c'est le mieux ?

Ne plus fumer, déjà c'est très bien.
Et c'est un immense soulagement.

« *Bienvenue dans la vape* » n'est pas une
méthode ni un protocole, c'est un message
et un partage d'expérience.

ISBN 979-10-699-3975-2



Tarif TTC France

6,90 €