

« Ordonnance » pour un vaporisateur personnel



1. Allez dans une boutique spécialisée
2. Exposez votre situation et vos objectifs au professionnel
3. Essayez divers modèles adaptés au sevrage tabagique
4. Testez divers liquides avec taux élevé de nicotine pour débiter
5. Apprenez à inhaler la vapeur
6. Recherchez le plaisir de la bouffée dans la gorge
7. Associez éventuellement vape et substituts classiques prescrits par un soignant
8. Vapotez régulièrement pour ne pas avoir envie de fumer
9. Absorberez une quantité de nicotine totale équivalente à celle fumée auparavant
10. Entretenez régulièrement votre matériel (résistances)
11. Laissez passer les éventuels effets indésirables passagers (boire de l'eau)
12. Revoyez le professionnel si besoin : réglages, liquides, etc.
13. Contactez votre mutuelle pour une éventuelle prise en charge
14. Suivez les groupes d'auto-support : SOVAPE, AIDUCE, etc.

Et la suite ?



N'oubliez pas
l'objectif principal :
abandonner le tabac

N'arrêtez de vapoter
que si le risque de le
reprendre est écarté

Demandez un
avis spécialisé en
addictologie si
nécessaire



**CENTRE HOSPITALIER
de la Côte Basque**

BP 8 - 64109 Bayonne Cedex

Pôle Santé Publique et Prévention
Plateforme d'Addictologie

Dr Gérard Campagne et ELSA

(Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie)

05 59 44 33 61

secre.elsa@ch-cotebasque.fr

 **Centre Hospitalier de la Côte Basque**

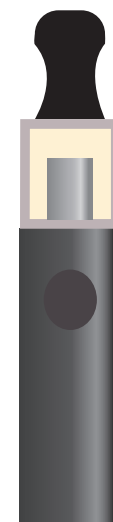
Pôle Territorial Prévention et Santé Publique

Plateforme ambulatoire d'Addictologie

ELSA



Et si j'arrêtais de fumer avec la vape ?



La vape, c'est :

- 95% de risques en moins pour la santé!
- Un apport de nicotine, **INOFFENSIVE** chez un fumeur, sans fumée toxique
- Le moyen le plus efficace pour réduire et abandonner le tabac avec un certain plaisir depuis bientôt 20 ans
- Complémentaire des outils médicaux classiques : patches, comprimés, etc.
- Recommandée par la majorité des addictologues !

Une composition des e-liquides connue

- De la nicotine : responsable en partie de la dépendance au tabac, une cigarette apporte en gros 1mg de nicotine
- Elle provoque la sensation du passage de la fumée dans la gorge (« hit »)
- Grâce à la vape, on la substitue par une nicotine de qualité pharmaceutique
- On peut réduire très progressivement le taux de nicotine
- Il existe des e-liquides avec plusieurs dosages en nicotine (de 0 à 19 mg)
- 4 autres composants : propylène-glycol, glycérine (utilisés par l'industrie pharmaceutique et alimentaire), des arômes et de l'eau
- Les e-liquides certifiés AFNOR doivent être utilisés

Pas de combustion

Pas de fumée, mais de la vapeur d'eau

95% de produits cancérigènes (goudrons) en moins

Pas de monoxyde de carbone (CO), qui réduit l'oxygénation des tissus et stresse les artères....

Dans toutes les situations aiguës où le CO est le toxique majeur à court terme :

- En cardiologie,
- En pneumologie,
- Avant ou après une intervention chirurgicale,
- Chez une femme enceinte (le CO ralentit la croissance des bébés),
- Etc.



UN VAPOTEUR EXCLUSIF PEUT SE CONSIDÉRER COMME NON-FUMEUR !