

Le kit du débutant

Ce qu'il vous faudra impérativement avoir pour débuter :

- 2 batteries
- 2 clearomiseurs
- 1 chargeur
- plusieurs flacons de e-liquides de différents dosages nicotiques et différentes saveurs

Pourquoi 2 ? Tout simplement parce qu'une batterie se vide et qu'il faudra la recharger, il est conseillé d'avoir toujours une batterie chargée à portée de main pour ne pas être tenté par une cigarette-tabac. Quant au clearomiseur, il s'agit là d'un consommable qui a une durée de vie limitée.

Lexique du vapoteur

Vapote ou vape : terme général utilisé pour l'utilisation de la cigarette électronique

Ecig : diminutif de la cigarette électronique

Vaporisateur personnel : autre nom donné à la cigarette électronique

Vapoteur : utilisateur de cigarette électronique

Batterie : dsipositif permettant d'apporter l'électricité nécessaire au fonctionnement du système de vaporisation du liquide

E-liquide : liquide composé de propylène glycol, glycérine végétale, arômes et éventuellement de la nicotine

Atomiseur : réceptacle permettant de recueillir le liquide contenant une résistance qui va chauffer et pulvériser le liquide

Clearomiseur : système d'atomiseur à réservoir

Cartomiseur : tube métallique contenant la résistance pouvant être percé et positionné dans un tank qui servira de réserve de liquide

Drip Tip : embout buccal du clearomiseur ou cartomiseur

La cigarette électronique est un dispositif composé d'une batterie et d'un atomiseur qui, sous l'impulsion d'un courant électrique, va chauffer une résistance qui pulvérisera un liquide contenant ou non de la nicotine.

Ces liquides sont composés majoritairement de propylène glycol et de glycérine végétale, additionnés d'eau, d'arômes et de nicotine.

Ces 2 composants principaux ont été étudiés depuis de nombreuses années et n'ont pas montré de danger pour l'homme. Le propylène glycol est d'ailleurs utilisé dans de nombreux produits de la vie courante : alimentation, cosmétiques, médicaments...

La nicotine est souvent diabolisée, elle n'est pourtant pas responsable des pathologies liées au tabagisme, contrairement aux goudrons, monoxyde de carbone et particules fines présents dans la cigarette tabac.

Attention :

Les e-liquides ne sont pas des produits anodins, ne les laissez pas trainer à la portée des enfants ou des animaux.

Ce dispositif est déconseillé aux non-fumeurs et est interdit de vente aux mineurs.

Cette brochure a été réalisée
par des utilisateurs pour toute personne
intéressée par le sujet.

Aiduce.fr

Association Indépendante Des Utilisateurs
de Cigarette Électronique

28, rue Colbert
91560 CROSNE
contact@aiduce.fr

La cigarette électronique

Comment ça marche ?



Edition Mars 2014

Aiduce

Association Indépendante Des Utilisateurs de Cigarette Electronique

Les avantages

Les gens se sentent beaucoup mieux après être passés à la vapote.

Les signes tels que l'essoufflement, la toux matinale, le teint cireux, la mauvaise haleine ... disparaissent au profit d'un regain d'énergie.

A condition que le débutant soit correctement conseillé dans le choix du matériel et le dosage de la nicotine à utiliser, passer de la cigarette tabac à la vapote est grandement facilité par le maintien de 4 facteurs importants pour le fumeur :

- l'administration de nicotine
- le geste
- la vapeur
- la contraction de la gorge (hit)

L'adaptation à la vapote n'est pas toujours immédiate, les signes du sevrage tabagique se faisant malgré tout ressentir chez certaines personnes (insomnies, toux de 'décrassage', anxiété, énervement, ...) mais une fois ce temps d'adaptation passé (en général 2 à 3 semaines), les premiers signes positifs apparaissent.

switch

batterie

drip tip



A vos débuts

Vous allez certainement tousser lorsque vous testerez votre ecig la première fois. C'est normal, il faut un temps d'adaptation. Vous allez également avoir la bouche sèche, il faudra penser à boire plus d'eau que d'habitude.

Peut-être même que vous aurez des signes comme des maux de tête, des palpitations, des sensations de vertige. Ces symptômes sont classiques chez toute personne qui débute la vapote, il suffit généralement d'espacer les séances pour les voir disparaître, néanmoins, si vous êtes inquiets, n'hésitez pas à aller **consulter un médecin** et à en discuter avec lui.

Après avoir acheté votre matériel, assurez-vous que la batterie soit bien chargée. Branchez-la au câble d'alimentation, si le voyant est vert, votre batterie est chargée, sinon, laissez-la en charge le temps que le voyant passe au vert.

Les batteries de type eGo fonctionnent en général en cliquant 5 fois sur le bouton (également appelé

switch) qui s'allume lorsqu'il est activé par pression.

Remplissez votre clearomiseur : pour cela, s'il s'agit d'un clearomiseur qui se remplit par le haut, dévissez l'embout buccal (appelé drip tip), et pour un remplissage par le bas, dévissez la partie basse, penchez votre clearomiseur légèrement et remplissez de liquide jusqu'au trait maximum. Revissez votre drip tip et laissez les mèches s'imbiber quelques minutes.

Vissez ensuite votre clearomiseur sur votre batterie puis aspirez doucement et lentement en tenant le doigt appuyé sur le bouton. L'aspiration ne doit pas se faire de la même façon que sur une cigarette tabac.

Vous vapotez !

Pour en savoir plus, lisez les magazines de l'Aiduce et venez rencontrer les vapoteurs sur internet, les communautés sont nombreuses et répondront à vos questions

Explications fournies pour un modèle classique batterie type eGo et clearomiseur type stardust

clearomiseur

N'ayez pas peur d'essayer

La peur est un frein important à l'abandon de la cigarette, la vapote vous permet de calmer les angoisses qu'ont les fumeurs.

Si vous voulez arrêter le tabac ou le réduire, ayez simplement le réflexe de prendre votre cigarette électronique avant de prendre votre cigarette tabac.

Le choix très large d'arômes existant vous permet d'essayer des saveurs qui vous feront oublier la cigarette.

- *Les saveurs tabac : si vous n'arrivez pas à vous en passer*
- *Les saveurs gourmandes : si vous êtes gourmand et que vous avez tendance à grignoter quand vous essayez d'arrêter de fumer*
- *Les saveurs fruitées : pour le côté gourmand et frais des fruits*
- *Les saveurs mentholées : pour la fraîcheur qu'elles apportent*

La nicotine

Elle n'est pas responsable des maladies liées au tabac. Elle peut même avoir des effets bénéfiques sur la santé sous les autres formes que celles des cigarettes.

Contrairement aux patches, la nicotine n'est délivrée qu'au moment où vous vapotez. Une étude a démontré que le taux sanguin de nicotine n'augmente pas de la même manière qu'avec une cigarette classique, c'est pourquoi il vous faudra sans doute vapoter plus souvent au cours de la journée.

Il est généralement conseillé, pour un gros fumeur, un dosage de départ de 12 à 18 mg/ml de nicotine. Néanmoins, pour certains ce dosage peut être trop important et générer des maux de tête. Nous vous conseillons d'avoir à portée de main des flacons à des dosages différents, et éventuellement un flacon sans nicotine afin que vous puissiez diluer votre liquide habituel si vous commencez à ressentir des effets tels que maux de tête, palpitations, nausées.

Quel dosage prendre pour débuter ?