

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 nicotiniques 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 : dispositif 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

Cette brochure a pour objectif d'informer les utilisateurs sur la cigarette électronique en quelques mots pour aborder sereinement les débuts avec ce dispositif.

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 (PG) et de glycérine végétale (GV), 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 traîner à la portée des enfants ou des animaux.

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

Le contenu de cette brochure a reçu l'aval du Dr Gérard Mathern - médecin tabacologue.

Elle a été réalisée

par des utilisateurs pour les professionnels qui souhaitent présenter ce dispositif à leurs patients.

La cigarette électronique

Guide simplifié



Aiduce.fr

Association Indépendante Des Utilisateurs
de Cigarette Électronique

28, rue Colbert
91560 CROSNE
contact@aiduce.fr

Edition Mars 2014

Aiduce

Association Indépendante Des Utilisateurs de Cigarette Electronique

Les avantages pour la santé

Ce que les expériences des vapoteurs nous apprennent depuis quelques années, c'est que globalement 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.

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, etc.) mais une fois ce temps d'adaptation passé (en général 2 à 3 semaines), les premiers signes positifs apparaissent.

Le sevrage est par contre grandement facilité par le maintien de 4 facteurs importants pour l'ex-fumeur :

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

Faites-vous plaisir !

C'est tout l'intérêt de ce dispositif : la diversité des matériels existants et des arômes de liquides vous permet de varier les plaisirs pour ne pas vous lasser. Dégustez et testez les différents liquides pour trouver celui qui vous conviendra et vous permettra d'oublier la cigarette.



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.

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

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 !

clearomiseur

La nicotine

C'est un des éléments importants dans le sevrage tabagique, un sous-dosage pouvant être à l'origine d'échecs lors des tentatives d'arrêt du tabac.

La cigarette électronique vous aidera à compenser le manque de nicotine lorsque vous arrêterez de fumer.

Quel dosage prendre pour débiter ?

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 tel que : maux de tête, palpitations, nausées.

0 6 12 16