CONSEILS VAPOTAGE POUR LE SEVRAGE TABAGIQUE

Intérêt et idées reçues...

- Le vapotage permet de conserver une gestuelle "main-bouche" et de recevoir de la nicotine pour lutter contre le manque et la dépendance comportementale lors de la défume.
- La moyenne d'utilisation du vapotage pour la défume est de deux ans (Enquête Santé Publique France).
- Le vapotage ne produit pas de combustion : selon les autorités de santé anglaises, réduction des risques de 95% par rapport au tabac fumé.
- Le vapotage est plus efficace associé à un patch de nicotine si on fume au moins un paquet par jour. On peut aussi utiliser des substituts oraux.
- Se faire accompagner par un professionnel de santé renforce les chances de succès !





Utiliser un matériel adapté au sevrage tabagique

- Résistance supérieure ou égale à 1 ohm.
- Puissance de 8 à 15 watts.
- Privilégier la facilité d'utilisation.
- Budget : de 20 à 40 euros : il vaut mieux avoir deux matériels, pour ne pas tomber "en panne" au moment où on en a besoin.

Choisir des e-liquides adaptés

- Les liquides contiennent du PG : propylène glycol, de la VG : glycérine végétale de la nicotine (qualité pharmaceutique) et un arôme (qualité alimentaire).
- Les liquides vendus en France subissent des contrôles sanitaires stricts, leur utilisation est sûre.
- Privilégier un mélange 50-50 PG/VG.
- Choisir plusieurs arômes qui vous conviennent.
- Les sels de nicotine peuvent être intéressants en début de défume, choisir un sel en évitant ceux contenant des acides benzoïques.
- Commencer avec un taux de nicotine important : entre 12 et 20 mg/l.
- Si on consomme trop de liquide (> 1 fiole 10ml / 2 jours), le taux de nicotine n'est pas suffisant.





L'utilisation

- On ne vapote pas comme on fumait : on inhale doucement, comme si on aspirait avec une paille.
- Il faut au moins 15 minutes pour absorber autant de nicotine qu'avec une cigarette : anticiper ! (et intérêt d'avoir un patch qui limite les envies).
- La vapeur produite, c'est l'humidité de votre propre corps. Pensez à vous hydrater : boire un à deux litres d'eau par jour. (Mantra JNFP : "Si tu vapes, tu t'hydrates").
- Changer très régulièrement la résistance, tous les 30 à 50 ml de liquide, ne pas vapoter sans liquide, bien imbiber la résistance avant usage, attendre 5 mn.

Respecter les règlements... et l'entourage

- La vente de produits du vapotage est interdite aux mineurs.
- Il est interdit de vapoter dans les établissements destinés à l'accueil des mineurs, les transports collectifs, et les lieux de travail couverts et fermés, à usage collectif.
- Vapotage autorisé dans les lieux recevant du public, sauf règlement intérieur.
- Il n'y a pas de vapotage passif, mais pour ne pas déranger l'entourage, car l'odeur des arômes et la vapeur pouvant indisposer : Privilégier la vape discrète, en public, garder la vapeur plus longtemps en bouche avant de la relâcher.



Je ne fume plus ! #jnfp

Arrêter de fumer, oui,
Mais pas tout-e seul-e.

facebook.com/groups/jenefumeplus/

#jnfp