

**Vous avez besoin d'aide ?
Vous souhaitez arrêter de fumer ?**

Nous sommes à votre écoute 7j/7 et 24h/24 !

Service d'Addictologie

8 avenue Henri Adnot
ZAC de Mercières 3
60200 COMPIÈGNE

03 44 23 62 98

www.ch-compiegnenoyon.fr

Suivez-nous sur   



ACCOMPAGNEMENT À LA VAPE

Outil de réduction des risques & d'aide à l'arrêt du tabac



Qu'est ce qu'une vapoteuse ?

C'est un AEROSOL, **95%** moins nocif que la cigarette



Ce n'est pas :



UNE CIGARETTE



DE LA VAPEUR



DE LA FUMÉE

Quels sont les différents types de vapoteuses ?



TUBE



POD



BOX

Que contient-elle ?

On conseille d'acheter les vapoteuses avec la norme **NF** dans les boutiques de vapotage officielles.

- **Propylène glycol (PG)** : Liquide incolore, légèrement visqueux et pratiquement inodore. Il est l'un des supports d'arômes les plus utilisés dans l'industrie. Produit agroalimentaire qui sert d'exhausteur de goût en restituant fidèlement la saveur authentique de l'arôme.
- **Glycérine végétale (GV)** : Liquide incolore, visqueux, inodore. Ce composé alimentaire est à l'origine de la vapeur dense et importante du vaporisateur.
- **Arôme** : Donne la saveur à l'E-Liquide. Il peut être composé de matières aromatiques naturelles, synthétique ou les deux.
- **Nicotine** : De 0 à 19.6 mg / ml



INTERDIT pour :

- Les mineurs
- Les non-fumeurs

CONTRE INDIQUÉ pour :

- Les femmes enceintes
- Devant le manque d'études concernant la vape, nous proposons un accompagnement d'arrêt du tabac à la femme enceinte qui a déjà débuté la vape, on ne le préconise pas.

Quelle est la population ciblée ?

- **Fumeurs en sevrage**
- **Population atteinte** de BPCO, Emphyseme et toute pathologie pulmonaire



La VAPE doit être associée à une prescription adaptée de traitement de substitution nicotinique (TSN), un suivi

en tabacologie. Des dispositifs comme la sophrologie, l'acupuncture ou l'hypnose peuvent être mis en place en même temps.

Combien coûte-t-elle ?

20 CIGARETTES par jour



pendant **1 an** à

11€ le paquet

= 3960€

Achat **1** Pack (VAPE + 3 E-LIQUIDE)

à **50€**

Consommables :

1 RÉSISTANCE

(à changer régulièrement) à

5€

+

RECHARGES E-LIQUIDE à

5€ pièce

= 1095€ environ



3960€ - 1095€

2865€ D'ÉCONOMIE PAR AN

Pourquoi l'utilise-t-on ?

Pour la notion de plaisir et de lutte contre la frustration liée à l'arrêt du plaisir apporté par le tabac (*geste, vapeur, hit de gorge, saveurs*)

► Aspirez doucement et longuement

Vapotage et lieu de travail



Code de Santé publique du 26 janvier 2016 art. 28

« Il est désormais interdit de vapoter dans les lieux de travail fermés et couverts à usage collectifs, transports en commun, tout établissement qui accueille des mineurs ».

Pas de vapotage passif : la ½ vie de l'aérosol est 100 X plus courte que la fumée du tabac

Dosage initial de nicotine dans l'e-liquide

Nombre de cigarettes par jour	Dosage initial
> 20	19.6 mg/ml
15 - 20	16 ou 19 mg/ml
10 - 15	11 ou 16 mg/ml
5 - 10	6 ou 11 mg/ml
< 5	3 mg/ml

Ces dosages sont variables d'une personne à l'autre et sont évalués avec les signes cliniques de sur ou sous dosage.

Conseil pour la réduction des risques

- Je ne **partage** pas ma vapoteuse
- Je ne la **garde** pas toujours à portée de main pour éviter le biberonnage
- Je m'**hydrate** en buvant de l'eau car le propylène glycol dessèche les muqueuses
- Je **stocke** ma vapoteuse, les accus et les e-liquides à l'abri de la lumière
- Je ne l'**entrepouse** pas en plein soleil et loin d'une source de chaleur
- Je **possède** toujours une résistance de recharge

Ce qui n'est pas de l'aide au sevrage tabagique



► **Les PUFF** : cigarettes électronique très prisées du jeune public délivrant des shoots de nicotine rendant dépendant très rapidement (*dispositifs peu coûteux sont développés par l'industrie du tabac*).



- **Le tabac à chauffer** qui est présenté comme une aide au sevrage délivre en réalité de grande quantité de nicotine qui entretient la dépendance nicotinique.



► **Le tabac à mâcher/à sucer SNUS** libère des pics de NICOTINE sans CO (*interdit à la vente en France*). Il altère la muqueuse buccale et ORL et il est très grand pourvoyeur de cancers des voies aériennes digestives hautes.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's part of a bound notebook.