

AUJOURD'HUI ! J' ARRÊTE !

Ma Vapothérapie

ou

Comment j'ai arrêté de fumer grâce
à la cigarette électronique



Stéphanie & Franck CASTEL

VAP<E>XPERT
Editions

AUJOURD'HUI J'ARRÊTE ! MA VAPOTHÉRAPIE

Ou

comment j'ai arrêté de fumer grâce à la cigarette
électronique

1.0

Stéphanie CASTEL & Franck CASTEL



ÉDITIONS



Siège Social
38, Chemin de Tourseilles
81150 Marssac sur Tarn

Ce livre est publié sous licence ©**Vapexpert-Editions**
<http://www.vapexpert-innovation.com/>

L'illustration de la couverture est basée sur un dessin original
de Grégory PUECH

Vapexpert Éditions, 2015, ISBN : 979-10-94921-00-5

Dépôt légal : 1er semestre 2015

Remerciements

Je remercie tout particulièrement mon frère qui m'a donné ce challenge : poser par écrit ma méthode de travail afin de pouvoir la partager et la rendre accessible à d'autres et qui a réussi à me convaincre de la légitimité de ce travail. Merci à lui pour ses diverses compétences : structuration, corrections et réalisations des schémas, édition version papier et programmation pour la version ebook, et merci pour tout le temps qu'il a pu y consacrer. Merci encore pour cette écriture à 4 mains, écriture informatique (distance oblige ;-))

Merci à son épouse qui nous a organisé une logistique et un soutien nous permettant de travailler dans les meilleures conditions, merci pour son regard de "néophyte" et à sa lecture et ses propositions de correction très avisées.

Merci à Grégory notre cousin et infographiste de talent pour toutes ses illustrations qui gardent bien l'état d'esprit de notre travail : ludique, sérieux et modeste.

Merci à Danielle qui m'a initiée à la tabacologie en 2007 et qui a su piquer mon intérêt à travers des travaux communs menés auprès des patients. Merci à elle, elle m'a poussée à beaucoup me documenter en tabacologie classique déjà à l'époque

et a donc participé finalement à faire émerger ma nouvelle vocation. Sans cette belle rencontre je n'aurais peut être pas eu cette approche ou ce regard.

Merci à mon équipe de conseillers boutique qui distillent les infos de la méthode au quotidien, qui participent à cette merveilleuse aventure et permettent de la diffuser à plus grande échelle, merci pour les retours de problématiques santé, pour leur participation à toujours améliorer notre approche, et leurs questions. Merci pour leur professionnalisme et leur passion.

Merci à mes partenaires professionnels pour la qualité des produits que l'on peut aujourd'hui proposer. Particulièrement à Benoît.

Merci à nos parents qui nous ont toujours encouragés dans toutes nos initiatives et encore plus dans celle-là, à ma mère qui est un réel soutien avec son regard technique et professionnel, à mon père pour son soutien également et qui à travers son combat contre la maladie, m'a donné cette rage et cette envie de vouloir aider et peut-être tenter à mon niveau d'accompagner les gens dans leur combat contre ce fléau que représente le tabagisme. Motivation bien consciente aujourd'hui. Merci à vous deux.

Merci à mon mari qui m'aide au quotidien, qui est à mes côtés et qui me supporte encore et toujours.

Préface

Je suis tous les jours en boutique spécialisée depuis plus de 2 ans et demi à donner des informations d'usage. En suivant les vapoteurs au quotidien et en faisant de la prévention, informant constamment sur les risques du tabac en général, j'ai toujours eu à cœur de participer à la prévention et j'ai choisi de proposer cette alternative : conseiller au mieux pour une utilisation pertinente de la e-cigarette, pour donner à mes clients une réelle chance d'en finir avec le tabac, gardant bien en tête que ce n'était pas officiellement admis.

Ma démarche fut personnelle, novatrice pour l'époque, je me sentais un peu seule à partager cette vision. Car mon concept a vu le jour en septembre 2012 et ceci bien avant l'intérêt du corps médical pour cet outil sur lequel tout le monde disait « manquer de recul ». Mais qui peut avoir du recul sur la nouveauté ? Parfois l'audace aide d'avantage à faire bouger les choses.

Aujourd'hui le regard a évolué un peu, trop peu peut être et quelques rares ouvrages de qualité sont sortis sur le sujet et me renforcent dans mes convictions. Mais j'ai pu constater qu'aucun ne retrace l'expérience d'une personne de terrain. D'où mon envie de vous faire partager mon aventure, ma méthode sans aucune autre prétention que de participer à faire avancer

un peu les choses et changer peut être un peu le regard encore hésitant de certains sur ce merveilleux outil.

Je suis professionnelle du secteur avec 3 boutiques mais j'ai des formations santé/addictions d'où ce regard un peu particulier que je vous propose. Mon approche sera soumise à la critique... Tant mieux vous dirais-je ! Si cela pouvait faire un peu avancer et nous amener à échanger et à collaborer. Je voudrais : repointer cette révolution sanitaire qui est en marche et qu'il faudrait encourager... Et si j'osais, aussi vous dire qu'il faut arrêter de perdre du temps par principe de précaution ! Les plus grandes révolutions sont nées de l'audace de certains. Le risque zéro n'existe pas mais quoi qu'il en soit nous ne pourrions jamais égaler la toxicité du tabac brûlé. C'est une évidence !

Le phénomène échappe à tous par son ampleur, médecins, lobbyistes, et même nous professionnels du secteur car le consommateur a défini ses propres règles et a dicté l'évolution à suivre à travers les forums, blogs qui ont émergé spontanément et n'en a eu que faire d'attendre une approbation des autorités de santé. Car c'était évident pour lui que quelque chose de différent pour sa santé se jouait quand il s'est mis à vapoter. Il n'écoute plus et a perdu confiance, s'étonne de l'engouement tardif de certains, il s'est lassé du cynisme des industriels tous secteurs confondus. Oui c'est sûr et c'est trop tard pour revenir en arrière mais nous nous devons de réfléchir à comment l'accompagner au mieux aujourd'hui.

J'étais fumeuse, je suis infirmière, je suis aujourd'hui vapo-teuse, professionnelle du secteur, je vapote moi même et j'aide

à vapoter et je vous propose mon regard... Ma synthèse pour réussir à arrêter de fumer. Ni plus ni moins que les clefs de ma vapothérapie !

Pourquoi ce livre ?

Lorsque tu fais quelque chose, sache que tu auras contre toi ceux qui veulent faire la même chose, ceux qui veulent le contraire et l'immense majorité de ceux qui ne veulent rien faire.

(Voltaire).

Je me suis intéressée à la « vapologie », comme j'aime l'appeler, en 2012. Mon parcours est assez atypique et mes compétences un peu hybrides. Je suis infirmière de formation, ayant exercé en cancérologie, cardiologie, chirurgie et surtout, en secteur psychiatrique. J'ai suivi des formations en addictologie et tabacologie. J'animais des projets santé et des groupes sur le tabac et ses risques auprès des patients. Grosse fumeuse moi-même, avec de gros « antécédents dramatiques familiaux »... j'avais presque tout essayé pour arrêter. Pourtant bien informée sur le sujet et les méthodes, je n'y étais jusqu'alors jamais parvenue.

Je suis également enseignante diplômée en sport et arts martiaux, ma philosophie sur l'individu et son équilibre est donc très forte.

À cela j'ajouterai que je suis formatrice et pédagogue dans un autre domaine pour les hôpitaux : la gestion de la violence ; ce qui m'a permis et me permet encore d'acquérir divers ap-

ports théoriques sur les individus, la motivation, et la psychologie...

Parcours atypique donc, vous en conviendrez ?

Mais celui-ci a réellement pris tout son sens lorsque j'ai arrêté de fumer en utilisant la vapote via un plan de sevrage concoctée par mes soins. Au début comme tout néophyte, je craignais une éventuelle toxicité. Donc j'étudiais beaucoup le sujet¹. Après des mois de documentation sur la e-cigarette, mes doutes étaient levés. Je décide donc de commander sur le net mon premier kit, divers goûts et divers dosages. L'expérience a alors pu commencer ! Je note tous les effets, le processus, mes critiques et questionnements, puis me voilà, après quelques semaines, à répondre aux questions et à conseiller bon nombre d'amis fumeurs, aidés de mes conseils, « scotchés » par mon arrêt et la facilité avec laquelle j'y était parvenue et tout ceci sans troubles du caractère car j'étais bien repérée comme une très grosse fumeuse, un peu tonique !

Forte de ces succès, je me passionne littéralement pour le sujet. Enfin, je décide d'ouvrir une boutique physique, l'idée me venant tout naturellement, même si elle faisait sourire mon entourage, car jusque là il n'en existait pas (ou peu du moins). Surtout, je me rendais compte de la carence en conseils, en observant autour de moi ou sur la toile, ainsi que du manque flagrant de notions en tabacologie dans le milieu. Personne ne croyait à mon projet à l'époque ! Pionnière dans ce secteur naissant (et ceci bien avant l'explosion médiatique), j'ai tout de

¹Documentation et connaissances pharmacologiques.

suite choisi de me placer dans une approche très spécifique d'aide à l'arrêt du tabac, ne pouvant faire que ce qui me parle le plus, et là c'est bien l'infirmière qui parle : œuvrer pour la santé !

Je ne fume plus depuis 3 ans, je vapote sans nicotine au gré de mes envies, je me surprends à ne pas y toucher durant plusieurs heures pourtant j'étais fumeuse de 30 cigarettes par jour depuis plus de 20 ans. Comme j'aime à le dire : je n'aurais jamais ouvert une boutique de vêtements ou autre ! Mais là, c'était un énorme projet, à l'avant-garde où je pouvais me sentir utile et un tant soit peu compétente ou légitime à la fois par mon expérience d'ancienne fumeuse et celle de vapoteuse confirmée ;-)

J'ai conceptualisé ma propre méthodologie et l'ai faite naître en cherchant à fusionner toutes les notions apprises, en triant et rejetant les parties obsolètes et non pertinentes des vieilles méthodes qui n'avaient aucun impact dans la vapote. Mais surtout, en prenant en charge le tabagisme de l'individu dans sa globalité et avec sa problématique personnelle. En me posant la question des échecs antérieurs relatés et celle de mes propres échecs, du comment j'aimerais être accueillie et être prise en charge, en alliant une forme de coaching inspiré de la tabacologie classique et du sport. . . En clair une synthèse de toutes mes notions de santé et de psychologie de l'individu, mais surtout et avant tout issue de ma propre expérience, avec une analyse des résultats et une proposition d'approche que j'ai corrigée et améliorée au fil des problématiques de terrain rencontrées pendant plus de deux ans.

L'outil m'était tout de suite apparu comme prometteur, futuriste... Mais comment allais-je bien pouvoir l'optimiser à des fins de sevrage ? Intimement convaincue qu'il y avait encore plus de potentiel qu'une simple baisse de la consommation de cigarettes, chose que je trouvais très peu ambitieuse vu les premiers résultats que j'avais obtenus, et qui en eux-mêmes me paraissaient déjà révolutionnaires par rapport à tout ce que j'avais pu essayer avant !

Aujourd'hui avec quelques chiffres à l'appui, désireuse d'apporter une petite contribution et de partager mon expérience, je me lance dans l'écriture de cet ouvrage.

Mes détracteurs diront bien des choses mais peu importe, nombreux sont ceux que nous avons aidés depuis plus de 2 ans et qui nous témoignent leur satisfaction et leur bonheur d'en avoir fini avec le tabac. Cela pourrait suffire amplement quand je compare nos résultats à ceux des méthodes traditionnelles usitées : patch, guérisseur, volonté à l'ancienne... J'attribuerais ce succès à la pertinence de l'outil et à la qualité des conseils que nous prodiguons, ainsi qu'au suivi des clients avec cette approche unique. Toute mon équipe est formée en tabacologie-vapologie et a une forte connaissance technique/technologique, est armée d'une grande patience et animée d'une passion sans limite.

Beaucoup de polémiques actuelles autour de la e-cigarette ne sont motivées que par des enjeux financiers, économiques voire politiques qui me dépassent et dans lesquels je ne rentre-rais pas... ce n'est pas mon objet. Ces faux (ou mauvais) débats

freinent le développement de la vapote en suscitant de la peur, et par la même occasion, l'envie de mieux être du consommateur et son désir de prendre en charge enfin sa santé.

Mais enfin soyons sérieux rien ne peut être pire que la cigarette ! Elle a fait plus de morts que toutes les guerres mondiales réunies, elle tue encore et toujours pourtant elle est encore autorisée et bien organisée pour récolter de l'argent. . .

Je ne vais pas expliquer l'innocuité de la e-cigarette ou le besoin de la laisser concurrencer le tabac dans cet ouvrage, d'autres spécialistes, Docteurs et Professeurs le feront mieux que moi : Pr B. Dautzenberg[3], Pr J-F. Etter[5], Dr K. Farsalinos, Dr G. Mathern, Pr R. Molimard, Dr P. Presles pour ne citer qu'eux !

Mais de telles croyances ne peuvent être relayées que par des gens qui ne connaissent pas ou peu le produit. Être scientifique, médecin ou journaliste ne sous-tend pas le fait que l'on a une connaissance exacte de tout. Campagne de désinformation massive mais qui peut bien être derrière ? Titre accrocheur, alarmiste dans les journaux, pour vendre, puis démentis et quand on finit de lire on se dit : « Tout ça pour ça !!! En fait rien de plus ! Ils ne disent rien de plus ! ».

J'en appelle au bon sens et invite tous les médecins, soignants à mieux s'informer et informer sur le sujet avant de conseiller à leur patient de continuer à fumer (je vous jure que j'ai de tels retours). Mais également aux journalistes, renseignez vous vérifiez vos sources ! Cette désinformation est presque criminelle !

Pour ma part, je reste convaincue que le choix de la qualité des produits (au sens large) sera le seul gage d'une meilleure santé et nous ne sommes qu'à l'aube d'une révolution sanitaire et aux balbutiements de l'expression du potentiel de la vapote !

Mais revenons à l'essentiel. Alors, pourquoi ce livre ? Cet ouvrage a pour but de partager une approche conduisant à un sevrage méthodique, en visant un arrêt total du tabac et ceci en respectant des étapes clefs tout au long d'un processus complexe que nous décortiquerons.

Bertrand Dautzenberg est un professeur de médecine français, praticien dans le service de pneumologie de l'Hôpital de la Salpêtrière à Paris, président de l'Office français de prévention du tabagisme (OFT). Il enseigne la pneumologie et la tabacologie à l'université Pierre-et-Marie-Curie. Il est l'auteur de plusieurs livres sur le tabagisme et a coordonné un rapport sur la cigarette électronique pour le gouvernement français.

Jean-François Etter est Politologue et Professeur de santé publique à la Faculté de Médecine de Genève, spécialiste de la dépendance et de la prévention du tabagisme, pionnier sur les e-cig, auteur du livre : *La vérité sur la cigarette électronique*, Fayard

Konstantinos Farsalinos est cardiologue, chercheur au centre de chirurgie cardiaque Onassis à Athènes et au centre de recherche en imagerie médicale du centre hospitalier universitaire de Gathuisberg de Leuven. Il est très impliqué dans la recherche sur la e-cigarette.

Gérard Mathern est Pneumologue et tabacologue, secrétaire général de la Société française de Tabacologie (SFT) et Président de l'IRAAT (Inst. Rhône-Alpes/Auvergne de Tabacologie), auteur de la préface de : *La vérité sur la cigarette électronique*[5].

Robert Molimard est médecin français, professeur honoraire à la Faculté de médecine Paris-Sud. Il est un des pionniers de la recherche en tabacologie en France. Il a écrit des articles sur la e-cigarette.

Philippe Presles est tabacologue auteur du livre : *La cigarette électronique : enfin la méthode pour arrêter de fumer facilement*. Il a été à l'initiative de l'appel pour la reconnaissance par les médecins de la e-cigarette.

Table des matières

1	Avant de commencer	1
1-1	La e-cigarette : outil d'aide au sevrage ou non ?	3
1-1.1	Quels positionnements aujourd'hui et pourquoi ?	3
1-1.2	Mon point de vue et mes interrogations	5
1-2	Une idée reçue : la nicotine et l'addiction	7
1-2.1	La e-cig : une nouvelle addiction ?	7
1-2.2	Les effets de la nicotine	8
1-2.3	La dépendance à la nicotine	8
1-2.4	Réserves :	9
1-3	Des effets de la nicotine : Vape vs. clope	11
1-3.1	Quelles différences observées	11
1-3.2	Observations	12
1-3.3	Adaptations proposées :	13
1-4	Sur la baisse des taux de nicotine en vapore ? . .	15

1-4.1	Les constantes repérées chez les vapo- teurs	15
1-4.2	À quel moment baisser ?	17
1-4.3	Combinaison d'apports nicotiques : Vapote + substitut classique	19
1-4.4	Notions et précautions	19
1-5	Les grands axes de la méthode	21
2	La Méthode	23
2-1	Définir le profil du fumeur et donc du futur va- poteur	23
2-2	Cas concret et exemple de pratique :	26
2-2.1	Établir un lien	28
2-2.2	Détendre le néophyte	29
2-2.3	Recueil d'informations	30
2-3	Le choix du kit	32
2-3.1	La capacité de la batterie	33
2-3.2	Quelles contraintes pour les batteries	34
2-3.3	Variantes des modèles	36
2-4	Le taux de nicotine	40

2-4.1	Intérêt des proportions de PG/VG dans l'approche	56
2-5	Quel goût choisir ?	61
2-5.1	Pour bien débiter	61
2-5.2	Cas particuliers	64
2-5.3	Suivi et réévaluation	65
2-5.4	Questions fréquentes et informations	66
3	Le vapotage	71
3-1	Les premiers jours comment procéder	72
3-1.1	La réorganisation comportementale	72
3-2	La reprogrammation par la non alternance	78
3-2.1	15 jours d'abstinence sans alternance c'est bien ! Pourquoi ?	80
3-2.2	Ce qui se met en place	81
4	Compléments	83
4-1	La « psychologie » des différents profils	83
4-1.1	Le profil petit fumeur	85
4-1.2	Le profil moyen fumeur	90

4-1.3	Le profil gros fumeur	93
4-1.4	Cas particuliers	97
4-2	Le Coaching, pourquoi, comment ?	99
4-3	La prise de poids	104
4-3.1	Pourquoi une prise de poids à l'arrêt du tabac ?	105
4-3.2	En vapotant que se passe t-il ?	106
4-4	Quelques témoignages de la « désintoxication »	109
4-4.1	Les bénéfices observés lors de l'arrêt du tabac	110
4-5	Mes choix boutique en e-liquides et pour notre approche	119
4-5.1	Qualité des bases, types d'arômes, qua- lité et taux de la nicotine	119
4-5.2	Proportions PG/VG, ratio	121
5	Conclusion	123
5-1	Perspectives	127
	Références	131
	Tableau	133

1 Avant de commencer

Sommaire

- 1-1 La e-cigarette : outil d'aide au sevrage ou non ?
- 1-2 Une idée reçue : la nicotine et l'addiction
- 1-3 Des effets de la nicotine : Vape vs. clope
- 1-4 Sur la baisse des taux de nicotine en vapote ?
- 1-5 Les grands axes de la méthode

Vous avez toujours eu envie d'arrêter de fumer mais voilà à chaque tentative c'est l'échec. Vous avez tout essayé et c'est toujours pareil, une soirée entre « potes », un coup de stress et paf!, c'est la rechute. Vous vous dites encore un énième livre sur le sujet, mais ce que vous ne savez pas encore c'est que (comme moi) vous pouvez réellement arrêter en vous faisant plaisir, en retrouvant le goût, le souffle et en évitant la rechute. Fini les états de manque, les soirées de frustration où il faut tenir bon.

Le problème avec le tabagisme vient de ce que les moyens utilisés pour lutter contre cette addiction ne prennent pas en compte tous les mécanismes de fonctionnement du cerveau ni la complexité de la cigarette dans son ensemble. En effet, la dépendance tabagique est trop souvent résumée par une dépendance à la nicotine.

Dans ce contexte vous avez peut être déjà utilisé les patches, les gommes. Ça n'a pas réussi et vous vous êtes remis à fumer. Sachez que très peu de personnes arrivent réellement à arrêter de fumer avec les méthodes faisant appel à ce type de substituts. Souvent on culpabilise en disant que ça n'a pas fonctionné avec nous, mais il faut savoir que des chercheurs s'interrogent sur les faibles taux de réussite de ces méthodes et que la plupart d'entre-eux n'osent que très rarement publier les mauvais chiffres¹. Avant de commencer, on pourrait dire que la dépendance à cette seule substance n'explique pas tout et que la faiblesse de beaucoup de méthodes vient de là.

Je vous présente une alternative et je vous propose à travers ce livre de vous expliquer ma méthode : **ma « vapothérapie »**, car c'est comme ça que j'ai réussi à arrêter de fumer après 20 années de tabagisme et que bon nombre de mes amis/amies ont arrêté, eux aussi, de donner leurs salaires à l'industrie du tabac. J'ai retrouvé le goût en quelques jours, mangé avec plaisir sans

¹60% des fumeurs (soit 10 millions de personnes environ) déclarent vouloir arrêter de fumer. Sans substitut ou aide, les chances d'arrêter sont de 5% seulement et se situeraient autour de 20% avec des substituts traditionnels et un très bon coaching (bons tabacologues).

prendre de poids ², retrouvé le souffle et me suis rapidement remise à fréquenter les salles de sport avec une énergie que je n'avais pas sentie depuis des années. En reprenant le contrôle de mon budget, de mes sens, j'ai repris le contrôle de ma vie. En plus j'ai arrêté de polluer les autres et mis fin aux odeurs désagréables de tabac froid sur mes fringues.

Quel sentiment de satisfaction !



Ma méthode se base sur l'utilisation de la cigarette électronique !

1-1 La e-cigarette : outil d'aide au sevrage ou non ?

1-1.1 Quels positionnements aujourd'hui et pourquoi ?

La tabacologie ignore encore trop ce nouvel outil ! Elle le voit sans doute comme un concurrent des substituts nicotiniques, qui demanderait probablement une nouvelle approche et une bonne remise en question. De mon point de vue il faut à minima un réajustement des standards des méthodes classiques.

Trop innovante ? Pas assez de recul ? Trop de questions encore en suspens, qui demanderaient plus d'appuis scientifiques

²ici il faut évidemment garder une certaine mesure ;-))

ou de résultats probants pour oser se lancer pleinement dans l'aventure ? Sans doute !

Quant au milieu de la vape il rejette l'approche santé et tabacologie, l'approche médicalisée, ou voit l'intérêt de certains médecins pour le sujet comme une menace pour la « libre vape³ ». Peut-être aussi par crainte que le marché lui échappe et ne soit finalement redistribué au milieu médical ou à la pharmacie.

Qu'ils soient médecins ou vapoteurs convaincus, dès qu'il s'agit d'arrêt du tabac, tous se cachent derrière des multitudes d'arguments, de craintes. Les organisations de la vape préconisent de ne jamais mentionner : « aide au sevrage », ou encore le milieu médical reprend : « l'OMS ne l'a pas reconnu comme aide au sevrage ». Pourtant bon nombre de gens parviennent à lâcher le tabac avec ou grâce à elle et ce, une bonne fois pour toute.

C'est pour toute ces raisons, mal ou infondées, que je souhaite à travers cet ouvrage partager mon expérience personnelle et de terrain en vous expliquant ma démarche et mon approche pour aider à un sevrage tabagique pertinent et définitif.

Prétendre que la vapote n'est pas un outil d'aide au sevrage me semble complètement hypocrite ! Dois-je attendre un accord pour l'utiliser avec pertinence et bon sens ? Je ne pense pas ! Des résultats et des observations sont là ! La liberté d'expression aussi et elle devrait, dans un pays comme la France

³La notion de libre vape est issue d'un mouvement européen. Vous pourrez trouver plus d'informations sur le site <http://www.efvi.eu/index.fr.html>

nous permettre d'échanger et de débattre sur ce sujet sans nécessairement chercher à classer la e-cigarette dans une catégorie pharmacologique ou produit dérivé du tabac. Et si elle n'était rien de tout cela ?

1-1.2 Mon point de vue et mes interrogations

Les gens passent la porte des boutiques pour expérimenter cette nouvelle méthode car ils ont envie « d'essayer ». Pourquoi pas, puisque rien jusque là, n'a vraiment fonctionné ! On a bien le droit de tenter de sauver sa peau, non ?

Mais également, ces personnes, nous informent que c'est parce que des amis ou connaissances ont vraiment arrêté grâce à la vapote⁴ qu'ils sont là. Il suffit pour s'en convaincre de constater les multiples témoignages sur les forums spécialisés ou sur les blogs pour vapoteurs. Si les effets ou les taux de réussite étaient véritablement comparables à ceux des méthodes classiques, comment se fait-il qu'on ne lise pas de choses similaires sur les gommes, les patches et autres ?

Peut-on encore ignorer ce phénomène ? Non !

Et selon moi le potentiel de la vapote est encore largement sous-estimé. La fusion des connaissances (vape et santé) n'irait-elle pas vers une meilleure utilisation de l'outil ? C'est ce qu'il faut encourager.

⁴Bien utilisée !

C'est mon point de vue et mon cheval de bataille actuel : aller vers une reconnaissance de l'efficacité de cette nouvelle approche. Comment la rendre plus opérationnelle, pour obtenir plus de résultats positifs encore ? Afin d'aider avec méthode un plus large public, différents profils fumeurs, et aider le secteur à se professionnaliser correctement. Il est temps de prendre conscience de la qualité vers laquelle il faut tendre, trouver des consensus entre les différents secteurs et définir une véritable éthique. C'est une question de santé publique ! Et ceci dans le seul but d'aider les gens à retrouver une vie plus saine et minimiser les risques du tabagisme qui reste un véritable fléau. Je ne prétends pas détenir toutes les vérités mais j'ai essayé, à mon niveau, de recueillir un maximum d'informations sur le sujet (connaissances scientifiques et des données de terrain) pour tenter de trouver quelques pistes de réflexions ou de travail. Je reste convaincue que cette expérience de terrain est nécessaire et légitime et qu'elle reste un atout majeur pour trouver de nouvelles pistes que les scientifiques pourront explorer.

Mais avant d'aller plus loin nous devons traiter des idées reçues, et elles sont nombreuses. Difficile de trier le vrai du faux dans ce flot d'informations et de désinformations successives.

1-2 Une idée reçue : la nicotine et l'addiction

1-2.1 La e-cig : une nouvelle addiction ?

On entend souvent, ou vous vous dites peut-être : « OUI MAIS IL Y A DE LA NICOTINE DANS LES E-CIGARETTES donc c'est pareil que la cigarette ! Je remplace une addiction par une autre ! »

En effet, il y a de la nicotine, mais la nicotine reste le seul point commun entre le tabac, les substituts et la vape et cet élément ne pourrait être suffisant pour justifier un classement que ce soit dans la catégorie des produits dérivés du tabac ou celle des produits pharmaceutiques.

La nicotine (inhalée ou vaporisée) au moyen de la vape est le seul moyen que l'on a de procurer, pour l'instant, du *hit*⁵ imitant l'acte de fumer, ce qui, à mon sens, confère naturellement à la vape une utilité dans le sevrage. Le passage de la nicotine à travers les muqueuses crée un micro spasme qui racle et contracte un peu la gorge comme lorsqu'on fume. Cette notion et cette sensation est capitale car un bon substitut doit par définition bien imiter, tout au moins au début, le temps de détourner l'attention ou d'obtenir un résultat attendu ! C'est d'ailleurs la première surprise des néophytes : **Ça fait comme une vraie !**

⁵Le *hit* est une contraction de gorge subséquente au passage de la fumée de cigarette.

C'est un fait, ça fait comme une vraie à condition de taper juste dans le dosage, élément que nous développerons plus loin.

1-2.2 Les effets de la nicotine

La nicotine reste un psycho-stimulant (comme la théine, caféine, etc. . .). Son absorption puis sa fixation sur les récepteurs à nicotine au niveau du cerveau entraîne la libération de dopamine : hormone responsable du *flash de plaisir* qui procure un relâchement, une sensation de bien être. Notre cerveau de fumeur avait bien intégré que lorsqu'on tirait sur une cigarette traditionnelle il obtenait son *petit flash*, son petit bien être transitoire, et c'est en cela qu'il est très difficile de décrocher du tabac. Le cerveau envoie sans cesse un signal pour réclamer son *flash* de nicotine et par voie de conséquence cherche aussi le *hit* puisque cet effet fait partie de ce processus de plaisir.

1-2.3 La dépendance à la nicotine

Mais utilisée seule, la nicotine ne peut être rendue responsable de la dépendance. Il y a de nombreuses études qui expliquent à ce jour la méconnaissance du phénomène et qui remettent en cause les croyances à ce sujet[7].

Il est donc non seulement un peu simpliste de résumer la dépendance au tabac seulement par l'addiction à la nicotine mais c'est contestable... d'autres facteurs psychologiques et com-

portementaux rentrent en ligne de compte.

Pour le démontrer je prendrais l'exemple des vapoteurs qui ont suivi ma méthode. En effet, et contre toute attente face à une substance réputée addictive ils ont baissé leur taux tout au long du processus. Si la nicotine était aussi addictive qu'on le prétend ou qu'on continue à le penser, ils n'auraient (et moi aussi d'ailleurs, n'aurions) eu de cesse que d'augmenter les doses⁶. Et, au contraire, en vapotant c'est exactement l'inverse qui s'est produit ! On a vapé en baissant les taux de nicotine et puis on a vapé de moins en moins. Étonnant, non ?

J'ajouterai encore que si c'était aussi dangereux, addictogène ou diabolique les milieux toxicomanes l'auraient assurément déjà détournée dans son utilisation. . . D'ailleurs à ce sujet certains sont tellement « accro » à la nicotine qu'ils se collent des patches partout, ils sont addicts aux nicorettes. . . très sérieusement. . . aucun cas de la sorte n'a jamais été relaté.

1-2.4 Réserves :

En revanche, je mettrais un bémol sur la baisse des taux en nicotine consommés à partir de e-liquides notamment pour ceux qui utilisent et alternent vape et cigarette. En effet, je ne constate aucune baisse chez ces personnes, juste une réorganisation dans

⁶Pour information, les solanacées (Tomates, aubergines, pomme de terre, etc) contiennent de la nicotine. Mangez vous plus d'aubergines que de tomates ? Avez vous écarté les autres légumes de votre alimentation ? Le rôle et la dangerosité de la nicotine restent mal compris.

leur consommation mixte d'où le besoin, **pour avoir une méthode de sevrage qui fonctionne vraiment, de trouver et mettre en place un protocole efficace et allant vers une *désintoxication totale***. Cet aspect est l'un des premiers piliers de cette approche.

Donc, la nicotine est un psycho stimulant mais qui seule n'est pas responsable de l'addiction à proprement parler. Cet alcaloïde déjà présent dans la plante de tabac, que l'on inhale avec la fumée de cigarette, reste très difficile à cerner et son implication dans la dépendance est plus complexe qu'il n'y paraît car son action est combinée à d'autres additifs, très savamment dosés. La fumée de cigarette est composée de très nombreuses substances (plusieurs milliers) et la combustion transforme la « belle blonde » en véritable laboratoire chimique. Les additifs vont se combiner pour créer des composés qui vont agir avec la nicotine (ammoniac, acides, imao, etc. . .).

C'est cette combinaison, ainsi que les effets psychologiques et comportementaux induits qui rend l'arrêt du tabac si difficile. Ne traiter que la dépendance physique à la nicotine est (forcément) insuffisant. Il y a plutôt trois dépendances à traiter : physique, comportementale et psychologique, mais nous y reviendrons.

1-3 Des effets de la nicotine : Vape vs. clope

1-3.1 Quelles différences observées

Autre point important dans le tabagisme : la nicotine inhalée issue de fumée de combustion procure un *effet shoot*⁷ qui est ressenti au bout de 7 secondes. En vapote cela semble différent, la voie de transport semble plus lente, je dirais que cet effet met 20 à 30 secondes pour être ressenti. Il semble bien également que les doses absorbées ne soient pas équivalentes aux concentrations contenues au départ dans les e-liquides ou comparables à celles de la cigarette classique. Ce point particulier mériterait d'être exploré par des médecins et étudié à part entière.

Cela permettrait par exemple, d'estimer les concentrations réellement absorbées par rapport aux taux mis dans les e-liquides et ceci bien avant d'établir a priori des normes ou autres réglementations sur des taux maximum autorisés. A la lumière de cette remarque il n'est pas aussi évident qu'en faisant des corrélations plaquées sur les données de tabacologie classique et/ou la prescription traditionnelle en grammage, de type patches/gommes, on réponde correctement aux besoins de certains fumeurs.

Pour compléter nous pouvons ajouter que lors de la combustion du tabac, la chaleur produite joue un rôle dans la dilatation des cellules, permettant l'accélération du transport de

⁷Terme utilisé en tabacologie et addiction pour parler de l'effet psychotrope induit lors de l'administration d'une substance dite addictive.

la nicotine (ou plus exactement du « superbe » cocktail élaboré par l'industrie du tabac) jusqu'aux récepteurs cibles, on obtient donc par ce procédé un taux (très) efficace de nicotine que je qualifie de *rapide*. Ce processus de chauffe est non présent dans la vape du fait des faibles températures atteintes. On perd donc une partie de l'efficacité de la nicotine. En considérant aussi la demi-vie courte⁸ de cette même nicotine par voie inhalée et tiède de la vape, on peut penser aussi qu'elle soit en grande partie dégradée avant d'atteindre sa cible ce qui diminue encore son efficacité et la rapidité de son action. Ici on pourrait parler de **nicotine lente**, par opposition au processus décrit précédemment.

1-3.2 Observations

C'est ce qui pourrait expliquer, pourquoi les premiers jours nous pouvons observer parfois un léger ralentissement psychique du fait du manque léger (défaut de nicotine) conséquence de cette nicotine lente. Mais nous avons pu remarquer qu'en quelques jours ce problème de dépendance physique arrive à se résoudre, l'individu s'adapte et finalement passe ce cap. Cet aspect n'est d'ailleurs pas ce qui me semble le plus important dans ce modèle de sevrage via la vapote, nous allons voir en suivant comment le compenser.

⁸En pharmacologie, la demi-vie désigne par extension le temps nécessaire pour que la quantité d'une substance contenue dans un système biologique soit diminuée de la moitié de sa valeur initiale. (Wikipédia)

Force est de constater que l'impression de flash ou de détente nous parvient avec un petit temps de latence de 20 à 30 s et cette impression de flash apparaît d'ailleurs également moins forte qu'avec une cigarette. En effet, en restant sur une topographie d'utilisation identique au tabac : l'impression d'apaisement n'arrive qu'au bout de 9 à 10 bouffées en vape contre 3 bouffées dans le tabac.

Ces données sont celles que j'ai pu recueillir sur le terrain et elles mériteraient une étude scientifique digne de ce nom également, pour quantifier et comprendre ces phénomènes plus précisément.

1-3.3 Adaptations proposées :

Pour corriger ce petit décalage ressenti par mes *clients*, je leur propose de modifier légèrement leur façon de vaper, comme je l'avais expérimenté : c'est à dire avec une légère **anticipation**. En procédant ainsi on ne restait pas aussi longtemps dessus et on se surprenait à poser sa vapote au bouts de 4 à 5 bouffées.

Autre point important, de cette manière on ne ressentait plus ces effets de manque et cette éventuelle irritabilité liée à l'état bien souvent décrits dans d'autres méthodes de sevrage classiques. Pour corriger légèrement cet effet de nicotine *lente* une simple **anticipation** suffit.

Il faut vapoter avant l'envie impérieuse, (avant cet effet « boule au ventre ») ressentie par le fumeur en manque et bien connue et identifiée par les fumeurs.

L'anticipation évite de trop « tirer » sur la vapote et de subir en retard une grosse montée. Ainsi on peut contrer cet effet rebond de surdosage transitoire parfois exprimé par les néophytes qui est en fait lié au manque d'habitude et à la nicotine lente.

Je leur préconise d'utiliser la vape pour un apport de nicotine en libération prolongée et non en pics, tout comme avec les patches. Les taux de nicotine sanguins restent alors dans des normes de type plateau ce qui déclenche moins d'envies impérieuses.

La vapote, dans les premiers jours c'est une forme de patches en sucette.

En procédant ainsi, on déprogramme notre cerveau on le déshabitude de ces grosses montées en flash, on lui permet de s'adapter en douceur en repérant les seuils de baisse de nicotine pour déclencher l'envie, on finit par limiter ses pics. Vous déprogrammez/reprogrammez votre cerveau et commencez à casser vos habitudes. Cette partie de la méthode est basée sur des notions observables et vérifiées en tabacologie classique. Elle s'appuie sur des travaux sur la limitation des pics et de forts taux sanguins pour réduire la dépendance.

Si on vape en préventif, en quelque sorte, en fin de jour-

née mis bout à bout on a beaucoup moins vapoté que ce qu'on aurait fumé, mais on a vapé différemment: souvent, juste 4 à 5 bouffées espacées de 30 minutes à quelques heures. Au lieu des 15 à 20 bouffées à chaque cigarette. Ceci constitue le deuxième pilier de la **Vapothérapie**.



Les fumeurs aujourd'hui fument leurs cigarettes parfois de façon très rapprochées au moment des pauses, en se disant : « J'ai le temps, encore 5 minutes, j'en grille une autre car la prochaine pause est loin ». Dans ce cas de figure, 2 cigarettes très rapprochées puis plus rien pendant quelques heures, on atteint des pics très élevés de concentration en nicotine qui ne font que renforcer l'addiction.

1-4 Sur la baisse des taux de nicotine en vapote ?

1-4.1 Les constantes repérées chez les vapoteurs

De nombreuses observations montrent que les utilisateurs de e-cigarettes après quelques temps finissent par diminuer, et de manière significative, les taux de nicotine.

⁹ Signes que l'on peut ressentir soit parce que la dose est insuffisante soit parce qu'elle est trop importante.

TABLE 1.1: Les effets de la nicotine

de manque	Signes communs⁹ de surdosage
<p>Appétit, prise de poids</p> <p>Problèmes de concentration</p> <p>Fatigue</p> <p>Anxiété, Angoisse</p> <p>Envie impérieuse</p> <p>Humeur triste, déprime</p>	<p>Irritabilité, colère, nervosité</p> <p>Goût désagréable dans la bouche</p> <p>Vertiges</p> <p>Aucune envie de fumer/ vapoter</p> <p>Troubles du sommeil, insomnies</p> <p>Maux de tête</p> <p>Tachycardie</p>

Après quelques temps nous constatons qu'ils parviennent tous à effectuer une ou plusieurs baisses. Quand on les interroge on remarque également que cela est devenu un objectif et que le résultat effectivement visé est de baisser, baisser pour ne plus en avoir. La zone mal définie reste le temps nécessaire pour tomber vers le zéro de nicotine.

1-4.2 À quel moment baisser ?

Je m'interroge beaucoup quand j'entends dire que certains tabacologues préconisent l'utilisation de la e-cigarette mais uniquement sur une période courte de 6 mois. 6 mois ! D'où vient ce chiffre ? Il ne correspond à rien de ce que l'on a pu observer sur le terrain. J'ai beau chercher, interroger les gens je n'ai rien trouvé ! A priori il s'agirait d'une transposition de l'utilisation moyenne thérapeutique des patches classiques.

D'après nos observations (sur près de 1500 clients que je vois assez régulièrement) le passage vers le zéro ne s'effectue qu'au bout de 12 à 24 mois selon le type de tabagisme et l'ancrage des habitudes. Certains parviennent au zéro d'autres restent dans des dosages de 3 mg ou 6 mg, mais surtout, et cela constitue véritablement un point clef pour que la baisse soit effective, ils restent dans une **consommation mesurée et non compensée**. Ce point sera développé plus loin.

De façon plus générale, on constate dans de nombreux domaines qu'une déprogrammation du cerveau et une reprogrammation vers de nouvelles habitudes nécessite généralement plus

de 6 mois...

Prenons l'exemple des régimes alimentaires. Dans ces régimes il est demandé aux personnes de stabiliser un poids et de bonnes habitudes durant près de 12 mois pour que le pondérostat¹⁰ fixe ce poids comme idéal et pour éviter ainsi une reprise en effet yoyo.

Dans le sport l'apprentissage d'un nouveau geste, pour qu'il soit qualifié de réflexe ou d'automatisme, nécessite un apprentissage fort long (plusieurs mois ou années). On note également que dans ce type d'apprentissage la moindre variation d'environnement finit par perturber l'automatisme ce qui oblige les entraîneurs à imaginer des exercices ou des situations variées de complexité croissante et se rapprochant le plus possible des situations de jeu réelles des sportifs pour ancrer un peu plus ces automatismes. Pour ces raisons je doute, personnellement, que l'oubli d'une « aussi mauvaise habitude » que le tabagisme puisse être 2 fois plus rapide ! Aurait-on oublié le pouvoir (démoniaque) de la nicotine dans cette affaire ? De mon point de vue il y a une incohérence ! Pour ces raisons je ne pense pas que l'on puisse facilement se passer de nicotine au bout de 6 mois.

¹⁰Poids pour lequel une personne est génétiquement et plus ou moins physiologiquement programmée. L'hypothalamus gère la faim et la satiété selon le pondérostat. Il peut varier en fonction des étapes de la vie mais aussi suite à différents stress ou événements traumatiques. Les régimes successifs agissent sur le le pondérostat et le dérèglent.

1-4.3 Combinaison d'apports nicotiniques : Vapote + substitut classique

Je souhaiterais également aborder dans cette partie le cas particuliers et les difficultés que j'ai pu rencontrer dans le cas des « sevrages hybrides ». Parfois les gens nous sont adressés par leur médecins ou tabacologues qui les ont au préalable patchés et qui leur conseillent de venir chercher en boutique spécialisée une vapote à un faible dosage, « pour le geste » nous dit-on. Ces prises en charge se démocratisent de plus en plus et montrent l'intérêt que portent les médecins pour la e-cigarette. L'utilisation de ce nouvel outil dans leur approche me paraît être une excellente chose. Malheureusement, bien souvent dans ce cas, se pose le problème d'ajustement des doses car les patches et nicorettes prescrits sont dosés trop haut en nicotine pour que l'on puisse travailler efficacement avec une e-cigarette.

1-4.4 Notions et précautions

La cigarette électronique a révélé une notion importante et jusque-là ignorée dans la tabacologie, qui est le *hit* si cher au fumeur et qui est indirectement ou directement la clef du succès de la **Vapothérapie**. En effet, un gros fumeur (fortement patché évidemment) va forcément vouloir retrouver un peu de *hit*. Il sera impossible (pour l'instant au moins) de leur en procurer avec une e-cigarette si le liquide n'est pas un minimum dosé en nicotine. Donc si on les patche trop fortement nous ne pouvons pas leur permettre de retrouver cette sensation sans risque

d'inconfort et d'effet de surdosage éventuel¹¹.

Patcher un gros fumeur à plus de 21 mg et rajouter des nicorettes et une vapote à zéro est un non sens selon mon point de vue. Je le constate malheureusement souvent sur le terrain. Nous ne pouvons qu'aller à l'échec car la combinaison de ces substituts n'est ni pertinente pour la recherche de sensation ni pour simuler efficacement l'acte de fumer. Il n'en ressortira que frustration et risque de rechute pour les personnes. L'approche mixte peut certainement augmenter les résultats obtenus actuellement avec la vapote ou les patches mais elle a besoin, pour évoluer correctement de bien intégrer ces deux problèmes que sont le dosage et la sensation attendue.

De ce fait, nous pensons que ces sevrages hybrides nécessiteraient sans doute un protocole de travail commun et des échanges d'informations entre médecins et personnels des boutiques quelque peu concernées par ces problématiques et qui auraient décidé d'œuvrer dans le sens du sevrage et de la santé. Une simple baisse du dosage des patchs prescrits par les médecins nous permettrait, par exemple, de travailler dans un plus grand confort pour le « patient-client »¹².

¹¹Nous verrons plus loin les effets du surdosage.

¹²Le terme est employé ici volontairement pour montrer la collaboration Médecine/Boutique spécialisée pour une prise en charge cohérente.

1-5 Les grands axes de la méthode

Voilà qui a introduit la problématique. Vous continuez toujours à voir la cigarette électronique comme une cigarette classique ou commencez vous à entrevoir le potentiel de ce substitut encore mal connu et mal utilisé ?

La suite de cet ouvrage décrira comment :

- déterminer le type du fumeur
- choisir un matériel adapté
- déterminer le dosage en fonction du type de matériel utilisé
- vivre avec le nouvel outil de sevrage

Le schéma 1.1 vous permet de visualiser ces axes.

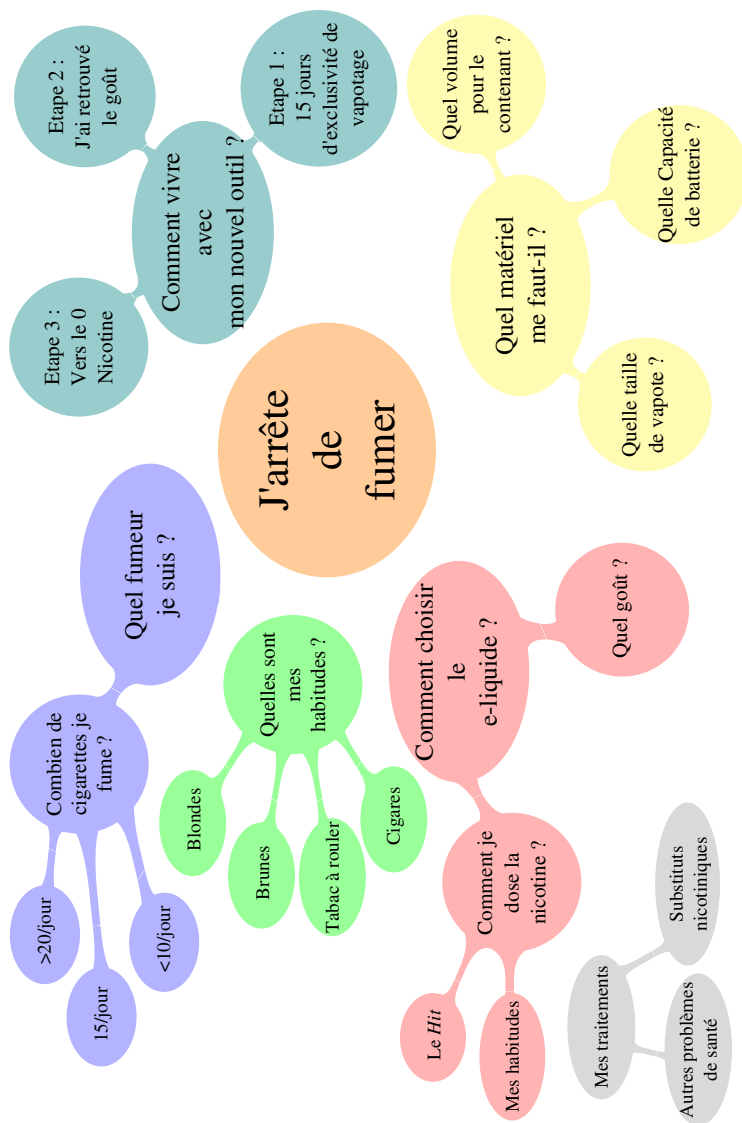


FIGURE 1.1: Schéma de la méthode

2

La Méthode

Sommaire

- 2-1 Définir le profil du fumeur et donc du futur vapoteur
- 2-2 Cas concret et exemple de pratique :
- 2-3 Le choix du kit
- 2-4 Le taux de nicotine
- 2-5 Quel goût choisir ?

2-1 Définir le profil du fumeur et donc du futur vapoteur

La Méthode repose sur différentes catégories de profils que j'ai pu identifier et les conseils propres qu'il faut leur prodiguer. En effet, en fonction du type de personne les besoins ressentis sont légèrement différents tout comme les problématiques. J'ai pu

isoler schématiquement 3 grands types :

- le premier que nous appellerons **petit fumeur**,
- le deuxième que nous appellerons **moyen fumeur**,
- le troisième que nous appellerons **gros fumeur**.

C'est après plusieurs questions ciblées que nous pouvons identifier la catégorie, d'après la consommation cela paraît évident, mais aussi la relation au tabac, l'histoire et les futurs besoins en terme de logistique (voir le schéma de la figure 2.1 page 25). L'objectif étant de trouver ou d'anticiper les différentes attentes et d'apporter des solutions. En s'adaptant ainsi à l'individu, il est plus facile de faire tomber quelques mythes ou quelques idées reçues, de faire de la bonne prévention et de donner ou passer les informations santé nécessaires. Tout cela est réalisé selon un protocole et des étapes, un plan défini que j'ai transmis à mon équipe et dans lequel l'individu avec son histoire vient s'inscrire.

Pour rester crédibles nous devons être « incollables » sur le sujet, bien documentés sur les risques mais aussi les rumeurs, et surtout être très clairs dans nos explications.

J'ai formé mon personnel à la prévention des risques du tabac et ils ont des bases de tabacologie, des formations techniques aux nouveautés et sont capables de savoir pour quels profils les différents kits restent les plus adaptés.

Tout cela sous-entend qu'il faut aussi correctement profiler et cela nécessite d'avoir de bonnes aptitudes en psychologie,

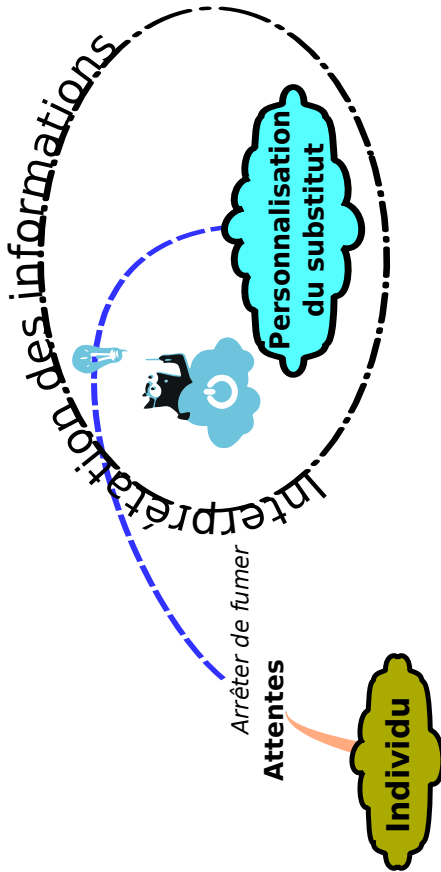


FIGURE 2.1: Les adaptations au profil du client

ou du moins d'apprendre à repérer les éventuelles difficultés, le type **gros fumeurs** n'étant pas toujours simple à aborder, en

raison de ses appréhensions et échecs antérieurs, mais l'apprentissage est possible.

Nous ne travaillons pas à l'aveugle, mais sur la base d'un protocole et en allant au devant des problématiques des clients avec méthode. Le client se rassure et comprend que nous sommes là pour le conseiller en vapote et répondre à son envie d'arrêter de fumer. La prise en charge reste globale et ressemble plutôt à une prise en charge inspirée de la santé qu'à du commerce pur ! Les clients le ressentent et apprécient, j'en veux pour preuve les nombreux retours qui nous sont faits régulièrement.

J'aime à penser que mes employés ne sont pas de simples vendeurs mais bien des conseillers qui participent un peu à la santé à leur échelle.

2-2 Cas concret et exemple de pratique :

Commençons par la situation courante suivante :

« Un individu rentre dans la boutique avec cette demande d'arrêter le tabac et souhaite en finir avec la cigarette et il ajoute vouloir tout simplement essayer la vapote. Il s'interroge souvent sur le simple fait de diminuer dans un premier temps sa consommation en alternant, car craint que l'arrêt total soit impossible. Il pense ainsi limiter un peu les risques sur sa santé ou faire quelques économies. Il ne pense pas pouvoir arrêter complètement car il a souvent été en échec dans le passé. »

Faux ! Première idée reçue à traiter.

Vous, lecteurs commencez à le savoir : arrêter de fumer avec la vapote est complètement différent. Il est possible d'éviter la frustration, et j'ajouterai qu'on peut complètement arrêter si on individualise correctement le conseil. Chose qu'on leur dit tout de suite, en ajoutant que l'arrêt total est même fortement préconisé dans notre approche :

« Ici nous essayons d'utiliser la e-cigarette au maximum de son potentiel, on va tout vous expliquer, bientôt vous ne fumerez plus et n'en ressentirez plus le besoin. Si vous n'utilisez que la e-cigarette vous n'aurez qu'un budget à gérer, vous diminuerez vos dépenses, mais surtout vous gagnerez en mieux être et Santé, ce qui va naturellement renforcer ou influencer sur votre niveau de motivation. Maintenant il va nous falloir correctement vous conseiller. »

Le ton est donné c'est le début du coaching ! Il s'agit de les déculpabiliser et de montrer le temps que nous allons prendre avec eux en leur donnant déjà des objectifs facilement atteignables et progressifs. Nous insistons sur les 3 critères clefs pour le succès 2.2 :

le bon KIT, le bon GOÛT, le bon DOSAGE !

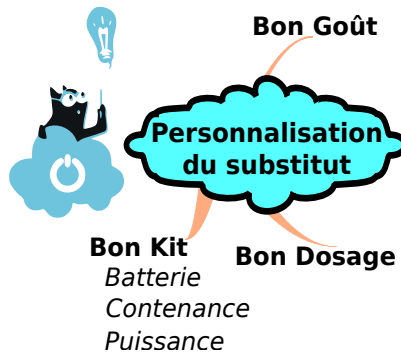


FIGURE 2.2: Personnalisation du substitut.

2-2.1 Établir un lien

Pour cela il faut en apprendre un peu plus sur le fumeur et son tabagisme pour le conseiller au mieux et lui expliquer tout naturellement ce que nous allons faire. Pour lever les méfiances je précise qu'on est là pour l'écouter et échanger, en précisant

que ce n'est pas de l'indiscrétion mais qu'il est nécessaire de connaître précisément ses pratiques pour l'aider au mieux. Il ne s'agit pas seulement de vendre un produit, car atteindre l'objectif que le fumeur s'est fixé demande un minimum de temps et de conseils.

Le but est de tisser un lien avec la personne, d'être à son écoute et de la détendre dans un premier temps, car souvent elle rentre avec un doute sur sa « nouvelle et énième tentative d'arrêt » ou a une appréhension d'échec futur.

2-2.2 Détendre le néophyte

Je propose un café, un thé, un siège ou d'essayer tout simplement sans que cela les engage à quoi que ce soit, d'autant plus si je perçois un stress important. J'explique qu'il va falloir qu'« on travaille bien ensemble » et qu'ils « m'aident », je les implique car c'est bien d'eux dont il est question. Je précise que le substitut sera parfait et que le cerveau n'y verra que du feu et qu'ils ne ressentiront aucun manque. Je poursuis en expliquant que la vapote a cette particularité de « taper juste » sur les 3 dépendances : physique, psychologique et comportementale, contrairement à leur tentative précédente qui souvent ne compensait qu'une partie de la dépendance physique mais ni **l'oralité**, ni **la gestuelle** et **la sensation**.

Ainsi les échecs antérieurs ne sont pas ressentis par la personne comme de mauvais augures, ou pouvant entraîner un quelconque barrage psychologique, ce qui est **fondamentale-**

ment vrai et les détend rapidement. D'emblée je les place dans une autre optique : **l'expérimentation sans a priori**. C'est une étape importante. Je poursuis avec les explications du procédé : en quoi il est pertinent, je développe un peu. Concernant les dépendances :

« **Pour la dépendance psychologique** : pas de deuil à faire ou à préparer, on a l'impression de fumer, on fume autrement en quelque sorte : on vapote, à moindre risque. On croit que l'on fume ! c'est là que c'est fort. **Pour la dépendance physique** : elle est couverte par l'apport en nicotine des e-liquides qui assurent un sevrage en douceur, en baissant progressivement au bon moment : il n'y aura aucun stress, aucune irritabilité mais des petits signes, des indices pour que vous sachiez quand baisser... Mais on ne peut baisser que si on n'alterne pas cigarette et vapote. **Pour la dépendance comportementale** : vous amenez toujours quelque chose à la bouche, inspirez, expirez, et faite toujours le dragon, avec cette fausse fumée qui est une vapeur. Mais il y a quelques différences avec la cigarette et quelques ajustements à faire : Comment vapoter ? Avec un peu d'anticipation ! La technique d'aspiration est un peu différente... »

2-2.3 Recueil d'informations

Cette étape franchie il est important d'interroger la personne sur son histoire, son tabagisme : *Quelle est la marque fumée ? Ce*

qui me donne une orientation pour les familles de goûts. *Quelle quantité ?* J'affine avec une autre question sur le minimum et maximum : *Même en soirée ?* **La moyenne journalière basse** étant souvent seulement indiquée, ainsi j'obtiens plus de précisions pour orienter sur la bonne autonomie de kit et le dosage du e-liquide. *Nombres d'années ou âge de début ?* Cette question me renseigne sur l'ancrage et l'habitude puis je demande : *Qu'est ce qui vous plaît dans le fait de fumer ?* Dépendances formes et types dominants (souvent minimisé pour la physique par les individus). J'essaye de savoir s'il y a déjà eu des tentatives d'arrêt, ce qui me renseigne sur la motivation, le ressenti ou le niveau de culpabilité à être fumeur. J'écoute attentivement les mots qu'ils choisissent, retiens les données dans ma tête, commence à calculer les dosages, le kit, les goûts éventuels à tester ! C'est bien évidemment un échange et non un interrogatoire. Chacun peut le formuler à sa manière, mais ces informations sont fondamentales dans mon approche. Toutes les discussions sur ces questions, permettent également d'aborder la prévention des risques.

Voilà j'ai beaucoup de données pour commencer à travailler le reste viendra au fil de la prise en charge, au fil de ses questions.

2-3 Le choix du kit

Au préalable, j'ai effectué un travail de choix des modèles disponibles sur le marché. Je les ai soigneusement sélectionnés pour leur fiabilité. Pas de panne en période de sevrage ! Mais aussi selon des critères d'évolution et dès qu'ils répondent ou corrigent une problématique rencontrée par les gens : problème d'autonomie, problème de temps de charge trop long etc. . . Mettant toutes les chances de notre côté pour garantir le succès du sevrage.

S Nous voilà devant les étagères avec le client en train d'expliquer qu'il y a divers kits mais que tous ne conviennent pas forcément suivant le profil. Plus la cigarette est petite plus elle va correspondre à un profil type: petit fumeur, car qui dit petit format dit peu de contenance en liquide. Le corollaire à cela est qu'il faudra recharger plus souvent en liquide et si on doit recharger trop souvent la contrainte devient rapidement pénible. La taille de la batterie est aussi à prendre en compte : plus la batterie est petite moins on a d'autonomie.

En fonction du tabagisme il va donc y avoir un compromis à trouver entre l'esthétique et le besoin en autonomie. Le simple fait de présenter la chose comme cela nous a permis d'éviter des erreurs de choix de kits et des rechutes ou des quasi rechutes. Ainsi informés les clients peuvent revenir et passer in extremis sur des modèles supérieurs peu avant l'inévitable ! Nous avons donc corrigé notre information pour palier à ces erreurs de choix spontanés des clients.

Une fois le bon matériel ciblé il convient de bien présenter le kit, de simplifier, démystifier au maximum le kit et son fonctionnement. Il est important d'éliminer les contraintes pour que l'individu investisse l'objet dès les premiers instants et pour que dès le début de sa période de sevrage l'action de vapoter ne devienne pas une corvée ingérable. La complexité d'utilisation d'un kit liée à une mauvaise présentation ou un manque de maîtrise du fonctionnement deviendrait/serait rédhibitoire pour les clients et les renverrait inévitablement vers la cigarette.

2-3.1 La capacité de la batterie

Bien choisir la capacité de la batterie est d'une importance capitale car c'est elle qui assure l'autonomie de la cigarette électronique. Pour dimensionner correctement les batteries voici un calcul de tabacologie, corrigé et ramené par expérience à la vapote. Une batterie au lithium type ego de 650 mAh (modèle le plus courant) est capable de délivrer environ 300 bouffées, ce qui correspond¹ à un fumeur de 15 à 20 cigarettes. Par expérience 1 batterie de 650 mAh couvre bien un profil inférieur ou égal à 15 cigarettes car il faut bien tenir compte d'un autre facteur souvent oublié : le maximum fumé en soirée.

Donc je distingue :

¹D'après 18 études, un fumeur tire 15,2 bouffées en moyenne soit environ 300 bouffées pour un fumeur de 1 paquet. <http://www.gereso.com/actualites/2007/01/quelques-informations-sur-la-cigarette/>

- type 1 petit fumeur : de 5 cigarettes ou moins par jour à 10 cigarettes,
- type 2 moyen fumeur : de 15 à 20 cigarettes par jour,
- type 3 gros fumeur : plus de 20 cigarettes par jour.

2-3.2 Quelles contraintes pour les batteries

Temps de charge J'explique aussi que le lithium a un temps de charge, et que pour préserver l'autonomie, il vaut mieux aller jusqu'à la charge complète. Car même si on peut tout lire comme information sur les recharges des batteries lithium, par expérience nous avons observé que des batteries micro-chargées souvent ne tenaient pas aussi bien que des batteries sur lesquelles nous avons respecté la charge complète et fait une recharge dans les 10% restants.

Durant ce temps de charge **il ne faut surtout pas se retrouver en difficulté ou sans substitut pour correctement démarrer et en finir avec le tabac**. Donc il faut, soit correctement calculer, soit avoir deux batteries pour assurer un relais, soit s'organiser avec méthode par exemple : prévoir un peu large et tout recharger le soir et partir avec le matin.

A ces questions : *Avez-vous la possibilité de recharger partout à tout moment ? Oui ou non ?* La réponse sera déterminante. Elle permettra non seulement d'établir la bonne stratégie mais aussi de bien choisir !

Pour simplifier, on peut considérer que le modèle type eGo 650 mAh correspond à moins de 15 cigarettes et que les kits en dessous sont pour les plus petits profils (< à 10 cigarettes par jour), et ceux au dessus pour les plus gros fumeurs (> 15 cigarettes par jour)! Ce qui donne par correspondance au marché :

450 mAh	⇒	10 cigarettes consommées ou moins
650 mAh	⇒	15 cigarettes
900 mAh	⇒	20 cigarettes
1300 mAh	⇒	30 cigarettes etc...

Cette base de calcul m'évite bien des soucis concernant l'autonomie et permet d'éviter les premières tentations de rechute. Il est capital de les évincer dans les premiers jours de sevrage. Ce point précis est un autre pilier fondamental de la méthode.

2

Recharge et durée de vie de la batterie Autre point important, les batteries peuvent supporter en moyenne 300 recharges en utilisation optimale, parfois plus, ceci étant aussi un peu lié à la qualité du lithium utilisé par les fabricants (pour ma part exit les clones et contrefaçons !). Donc si on effectue une recharge par jour : durée de vie environ 300 jours ce qui correspond à une dizaine de mois selon l'utilisation en moyenne, on obtient deux fois moins si la batterie est rechargée deux fois par jour, c'est évident !

Si la personne est entre deux profils, je préfère l'orienter

sur le modèle supérieur pour le choix du kit, ou lui les difficultés qu'elle peut rencontrer lors d'une soirée prolongée. Si l'esthétique ou le format est rédhibitoire on peut aussi penser à customiser le kit (comme rajouter des batteries) mais souvent la performance est liée à la batterie et cela fonctionne moyennement avec du recul.

Aujourd'hui des modèles « passthrough », à recharge micro-usb (avec lesquels il est possible de vapoter pendant la charge), permettent de revoir ces calculs à la baisse, si la personne reste à portée d'une prise, bien évidemment. Pour les nomades, il vaudra mieux rester sur les bases de calculs citées plus haut. Il faut aussi bien prendre conscience que la sur-utilisation des piles et leurs multiples recharges n'auront juste pour impact que de précipiter leur fin un peu plus prématurément. . .

2-3.3 Variantes des modèles

Un fois l'étagère de kit qui les concerne définie, je leur explique les différences éventuelles d'un modèles à l'autre dans leur profil. Les variantes étant sur l'esthétique des batteries, les formes ou contenants : clearomiseurs souvent. Par habitude et adaptation sur le terrain, nous avons pu constater que des températures en perception plus chaudes (liées au placement des mèches et aux valeurs des résistances employées qui sont plus élevées (en ohm) et aux performances, voire progrès, des produits du marché), donnaient plus de satisfaction dans un premier temps aux débutants car ils permettent de mieux simuler l'acte de fumer

selon leur ressenti : chaleur et sensation plus proche de la cigarette.

Cela s'explique bien par le fait que la température de combustion de la cigarette traditionnelle atteint 850°C au point de chauffe et même si elle refroidit un peu avant son trajet sur nos muqueuses et dans nos bronches, elle sera toujours plus chaude que celle obtenue dans la vape par vaporisation, certains « clearos » ont une expérience assez proche sans risque ou surchauffe bien évidemment et sans occasionner toutes ces micro-brûlures, **mais, point important, cela leurre assez bien les néophytes !** Favorisant un peu de chaleur en perception et plus de *hit* élément qui se vérifie toujours lors des tests avec le client.

Certains préféreront, mais souvent plus tard dans le processus, des températures moins chaudes dites: « tièdes » ou « froides » car elles offrent un rendu aromatique plus important mais un peu moins de *hit*. Encore un compromis, mais cette variation intervient au stade où le plaisir gustatif prend le pas sur le ressenti de température. Nous le verrons plus tard dans l'évolution attendue.

Quoi qu'il en soit le choix du contenant de liquides (clearomiseur) doit être simple, efficace pour les primo-accédants, c'est à dire avec une **facilité de remplissage**, une **bonne contenance**, une **facilité en logistique** : changement des mèches-résistances, et présenter un **investissement correct** en rapport qualité prix. Pour rester dans le jargon, un bon V3 ou CE5 fera très bien l'affaire ou modèle équivalent T2, dans une marque fiable, sans défaut de fuites, pour éviter une mauvaise image

du produit. Les progrès aujourd'hui vont dans ce sens, même si quelques bas de gamme en clones persistent sur le marché encore aujourd'hui, ils se font plus rares dans les boutiques sérieuses. Des modèles plus complexes, moins abordables, me semblent inadaptés ou prématurés **pour débiter en confort** et découvrir la vape sans se ruiner et avec succès. Il faut **être simple et efficace** le temps de se familiariser avec la logistique de base.

Les petits fumeurs Une des difficultés rencontrées est que souvent les profils petits fumeurs, ne perçoivent pas leur tabagisme comme un gros risque pour leur santé et/ou ne se considèrent pas vraiment comme dépendants du tabac. Ils pensent aussi que compte tenu de la petite quantité de cigarettes fumées (< à 10), ils ne vont pas vraiment s'encombrer avec un gros objet comme une ego (qui reste selon moi un bon produit, simple et efficace pour démarrer et un peu tout profil ou tout terrain). Les progrès à ce jour nous ont permis de répondre à leurs attentes et de mieux cibler leurs besoins de petits fumeurs. Ils recherchent **quelque chose de discret** donc ils privilégieront une esthétique en **format réduit** avec **une gestuelle rappelant celle de la cigarette**, donc sans switch². Une vapote légère (bon, relativement à cause de la batterie lithium qui restera toujours plus lourde que du papier tabac), et ressemblant le plus possible à une cigarette, voilà leur demande ! Type « Eroll » ou « Ciga-

²Le switch est le bouton sur la e-cigarette qui permet de déclencher la vaporisation du liquide.

like³ » en fait et équivalents sur le marché ! Modèles qui sont un peu moins puissants mais qui au vue de leur profil tabaco peuvent suffire pour soulager leur problème dominant qui est la gestuelle, l'oralité et un peu la dépendance même s'ils la minimisent, mais dont la quête principale n'est pas la recherche d'un gros *hit*. Il ne me restera donc plus qu'à correctement les doser pour les soulager et leur donner une sensation correcte sur ce modèle et les satisfaire pleinement. Tout ceci en même temps que l'apprentissage de la **technique propre au vapotage** que nous allons voir plus loin au banc de tests.

Les moyens et gros fumeurs Pour les moyens à gros fumeurs la **performance, production de vapeur** et *hit* seront donc capitales ! Donc oublions tout de suite les « micro-modèles » du moins en l'état actuel du marché qui, même s'il a vraiment progressé (design et optimisation), il faut le reconnaître, les petits formats restent encore insuffisants pour la quête de ces profils. Il faudra pour eux :

1. de l'autonomie (en mAh)
2. de la puissance⁴ (en Watts) garante de la production de vapeur et de *hit*

³Terme qui désigne les modèles à l'esthétique identiques cigarettes de tabac

⁴La puissance est liée à la tension en volt et à la valeur de la résistance R en ohm par la relation $P = \frac{U^2}{R}$

3. et une bonne contenance du réservoir ou clearomiseur (en ml)

L'autonomie Concernant l'autonomie voici ce que je préconise

- pour moins de 15 cigarettes : 1 batterie de 650 mAh,
- pour plus de 15 : 2 batteries de 650 mAh pour assurer un relais, ou une de 1300 mAh voire plus selon consommation.

Si le temps de charge est trop long, je conseille de privilégier un relais avec 2 batteries plus petites plutôt qu'une seule grosse, sauf si celle-ci offre la possibilité de vapoter pendant la recharge et si la personne peut charger sa batterie dans la journée et n'importe quand !

Il faut tenir compte des capacités d'organisation : travail à l'extérieur, déplacement, accès à l'électricité, etc... Évitions les frustrations exposant aux rechutes. Il est donc nécessaire de bien calculer les besoins.

2-4 Le taux de nicotine

Dans le paragraphe précédent nous nous sommes appuyés sur un questionnaire pour connaître les habitudes de fumeur. Maintenant que le type de kit est choisi, nous devons adapter le do-

sage en fonction du matériel et de l'expérience de la personne (habitude de ressenti).

À la question : Y-a-t-il un bon dosage pour chaque individu ? Je répondrais oui ! Et comme le professeur J-F. Etter le soulignait déjà dans son ouvrage^[5] : on peut trouver sur les sites spécialisés différentes méthodes de calcul pour des équivalences en apport nicotinique par rapport à notre consommation équivalente en tabac et j'ajouterais qu'au vue du nombre de propositions on peut légitimement s'interroger sur leur pertinence.

J-F. Etter explique également le phénomène d'autotitration⁵ et s'interroge sur l'importance réelle de ces taux en vapote et dans les e-liquides.

L'autotitration est tout à fait transposable en **vapologie** et nous avons pu identifier cela dès le départ.

Mais, je pense que les doses de départ sont capitales pour lâcher le tabac rapidement et basculer véritablement dans le sevrage. Il y a un **bon dosage**, tout du moins au départ, pour arriver à l'effet recherché : **la non alternance** incontournable pour parler de sevrage. J'ajouterais qu'il y a bien des facteurs clefs de réussite et d'échec par rapport à la dose en nicotine des e-liquides et qu'elle doit être adaptée à chacun.

Trop souvent on observe que le sous-dosage crée, chez le

⁵Capacité du fumeur à organiser sa façon de fumer ou sa consommation avec divers substituts nicotiniques en parallèle et/ou cigarette afin de récupérer sa dose efficace

débutant, un inconfort qu'il va chercher à compenser par un survapotage. Le survapotage engendre une gêne ressentie pour lui ou son entourage⁶, ce qui crée de l'angoisse. Il ressent peu d'effet, se pense en échec, cherche à compenser en fumant à côté et, en reprenant son tabagisme, il finit par désinvestir rapidement l'objet.

Le surdosage quant à lui crée également un inconfort avec tous les effets relatifs à un apport excessif de nicotine : maux de tête, étourdissements, gêne au hit, toux réflexe. Concernant la toux réflexe je pense qu'elle est plus liée à la vitesse d'aspiration, qui reste souvent calquée sur une habitude de fumeur (tirage fort et court) au lieu de l'aspiration douce nécessaire à la technique de vapotage. En pratique il suffit de demander de ralentir l'aspiration pour ne plus avoir de toux, mais voir apparaître plutôt une plainte de grattage trop intense. Vapoter c'est une nouvelle technique, et nous informons les gens en boutique. Cette correction nous permet de bien identifier la cause réelle de la gêne : technique d'aspiration non opérationnelle ou dosage trop intense ? Et donc de pouvoir avancer sereinement dans la recherche du bon dosage.

Au quotidien, nous avons souvent à rééquilibrer les dosages afin d'éviter les rechutes, rattraper des faux départs ou de très mauvais départs. . . Ces corrections fonctionnent, même sur des gens qui jusqu'alors alternaient. Dans l'idéal il faut privilégier la voie 1. Mais nous observons une forte proportion de voie 2 qui nous a conduit à nous questionner sur les améliorations à

⁶Nous avons beaucoup de retour en boutique sur le fait que l'entourage s'inquiète de voir le néophyte toujours pendu à sa e-cigarette.

apporter.

C'est par l'évaluation de cette autotitration, et pour ceux qui s'écarteraient de la voie 1, que je cherche à compenser l'apport en nicotine au maximum avec la vapote et cela dès le départ. Ceci est très important dans notre approche car nous cherchons à évincer toutes les cigarettes éventuellement de compensation car elles parasitent la prise en charge et provoquent un retour inévitable au tabagisme, par frustration, par commodité (car absence de logistique sur les cigarettes classiques), ou en raison de l'anxiété générée par un sentiment d'inefficacité.

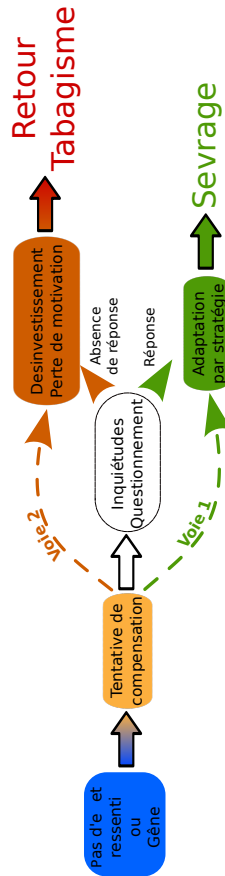


FIGURE 2.3: Effets du dosage et impact sur le résultat.

Un simple ajustement suffit à « rattraper » les gens avant l'échec. Cet état de fait a d'ailleurs fait notre réputation locale. Par le bouche-à-oreille nos clients sevrés ont orienté beaucoup

de personnes vers nous, étonnés de leur échec. Beaucoup de gens ont malheureusement débutés seul la vapote ou avec peu de conseils et se retrouvent en difficulté car leurs besoins n'ont pas été correctement évalués.

Nous entendons souvent :

« Je viens vers vous car un ami qui vapote chez vous m'a dit que vous étiez de bon conseil, j'ai acheté cette cigarette électronique mais je sais pas m'en servir ou je tousse, j'aime pas le goût, c'est désagréable, j'ai essayé seul, mais je n'y arrive pas etc. . . »

On va tout reprendre à zéro et refaire les calculs. Mais comment s'effectuent alors ces calculs ? Nous allons le voir. Pour bien commencer il est important de bien comprendre le comportement du fumeur et la dose efficace récupérée sur les cigarettes traditionnelles (autotitration) et de bien comprendre les effets recherchés par chaque individu,

Pour reprendre un peu la situation pratique commencée plus haut :

« Une personne est entrée, je lui ai posé des questions afin de déterminer son profil. Je lui ai présenté les divers kits qui sont les plus adaptés. Il a choisi ou hésite encore. Durant les tests parfois le choix se finalise, je vais donc le faire goûter et tester et je vais procéder à une prise en charge un peu plus longue pour affiner le dosage. Je vais en profiter pour lui donner toutes les infos « santé-vapote-technique » dont il a besoin : en douceur, en commençant à l'informer et en tachant d'être la plus pédagogue possible, en le guidant, tout au long de son expérimentation.»

Le banc de test : le bar de dégustation ! A ce stade nous devons disposer des informations relatives à

1. la marque fumée qui va nous donner des informations pour le dosage et les goûts pertinents qui figureront dans notre panel. Nous avons pu remarquer que des similitudes dans les choix de goûts se dégagent selon les diverses marques fumées par les gens. Nous avons établi une logique dans le choix et la hiérarchie des goûts ainsi que pour l'ordre de dégustation. Nous nous préparons à suivre une démarche d'éveil gustatif, et nos gammes ont été sélectionnés selon cette logique. Nous avons pu établir des correspondances avec des variantes possibles selon l'étendue des dégâts, si je puis dire, occasionnées par la cigarette sur les gros fumeurs qui ont une altération du goût beaucoup plus marquée.
2. la quantité de cigarettes journalières moyenne, et la quan-

tité minimum et maximum pour évaluer s'il y a un gros écart. Dans le cas d'une consommation anarchique j'essaie de voir la cause de l'augmentation de consommation (festive, liée au stress, recherche de sensation etc. . .).

Tout ceci me permet de faire un premier calcul :

Quantité moyenne \times taux de nicotine moyen indiqué sur le paquet.

J'affine ce premier calcul, que je juge inadapté à **la vapologie**, en demandant plus d'informations sur leur comportement de fumeur à travers une question simple :

« Vous fumez plutôt vite vos cigarettes, du genre vous êtes le premier à avoir fini à la pause ou plutôt tranquillement et les jetez éventuellement avant la fin ? »

La vitesse à laquelle il fume peut être déterminante car elle fait varier la température de chauffe de la cigarette et donc intensifie la sensation du fumeur en gorge. De là va découler l'habitude en *hit*, habitude que le fumeur a adoptée pour obtenir l'effet qu'il souhaitait. Également, de cette vitesse dépend énormément la quantité de nicotine qui peut être récupérée. En allongeant et en intensifiant les bouffées le fumeur peut décupler⁷ la quantité de nicotine inhalée.

⁷La durée de l'aspiration influence beaucoup la quantité de substances qui passent dans le sang. Allonger de 0,4 secondes le temps de l'inspiration peut multiplier par 10 la quantité de nicotine qui passe dans le sang.

Par conséquent cette vitesse de fume a une influence directe sur les besoins de nicotine et donc sur les dosages contenus dans leur flacon de e-liquide⁸.

Pour finir de vous convaincre je vais vous raconter une expérience. En 2012, n'ayant pas eu connaissance de cette étude sur les taux moyens récupérés par un fumeur, j'ai effectué des tests sur ma propre personne avec un *indicateur à ppm*⁹. Cet outil de mesure est utilisé en tabacologie et permet d'avoir un reflet de sa consommation tabagique par données croisées avec le monoxyde de carbone contenu dans l'air expiré.

⁸Toute cette évaluation repose sur le postulat suivant : les e-liquides sont correctement dosés en mg de nicotine. Ce point est une quasi certitude avec les produits aujourd'hui proposés sur le marché, marché qui s'est standardisé et normalisé.

⁹ppm signifie partie par million. Un ppm correspond à un rapport de 10^{-6} .

Les résultats indicateur à ppm s'interprètent ainsi :

0 - 3 ppm *Il s'agit d'une personne qui n'a pas fumé tout du moins dans les dernières 24 heures.*

3 - 10 ppm *Valeurs limites atteintes dans les cas suivants :*

- *personne qui fume très peu*
- *la dernière cigarette remonte à longtemps (6 à 9 heures)*
- *la personne se trouvait récemment dans un espace enfumé (tabagisme passif)*
- *la personne a été exposée récemment à du monoxyde de carbone (grillades, circulation routière, travaux de revêtement, etc. . .)*
- *la personne souffre d'asthme ou de BPCO]*

10 - 20 ppm *Fumeur léger. Ces valeurs correspondent à des fumeurs occasionnels, ou lorsque la dernière consommation de cigarette remonte à plusieurs heures.*

21 - 50 ppm *Grand à très grand fumeur.*

> 50 ppm *Les valeurs supérieures à 50 ppm sont rarement enregistrées, elles s'observent chez les très grands fumeurs, chez ceux qui inhalent la fumée de cigare, de pipe ou qui fument du cannabis.*

J'étais une fumeuse de blondes classiques rouge indiquées à 0,8 mg de nicotine. Je pouvais en fumer jusqu'à 30 par mau-

vais jour, 20 en moyenne, 10 si je voulais faire un effort. Lors d'une tentative de sevrage (de plus) par diminution progressive, je me suis rendue compte que je maintenais les mêmes résultats ppm quelque soit le nombre de cigarettes. avec 10 cigarettes 15 ou 20 précédemment. Avec seulement une dizaine de cigarettes fumées j'obtenais un résultat de 25 ppm, ce qui correspond à un grand à très grand fumeur !!!

Cette augmentation de CO allant de pair avec la quantité de nicotine que l'on peut récupérer, j'en ai conclu que je fumais « comme une condamnée » et que j'avais trouvé une organisation personnelle pour palier au manque. Cette diminution du nombre de cigarettes fumées, pendant cette tentative de sevrage, n'était en fait qu'un (mauvais) leurre psychologique. Je restais dépendante et je parvenais à saturer tous mes récepteurs avec le peu de cigarettes que je m'octroyais, je m'autotitrais ! C'était un fait car en plus je ne ressentais pas de manque. Je ne diminuais pas les risques santé bien au contraire puisque je tirais plus vite et plus fort dessus.

Ce que je cherche à dire ici c'est qu'un individu peut optimiser à sa guise la récupération de nicotine et que les indicateurs de taux de nicotine des légères, fortes ou autres, taux donnés par les fabricants ne restent que des standards donnés par des machines qui fument et tirent avec une intensité paramétrée, dans un laps de temps donné pour finir cette cigarette en un temps encore donné et en respectant des pauses !!

Il me semble évident que personne ne fume comme une machine et que donc les valeurs fournies sur les paquets ne peuvent

être prises à la lettre pour aider correctement un fumeur à se doser de manière fiable. Malheureusement, c'est ce calcul qui est trop souvent appliqué.

Comme on peut le voir par manque d'expérience ou de connaissance j'entends des gens me dire « *Ça n'a pas marché pourtant je me suis dosé à 12 mg/ml pour mes e-liquides car je fumais 15 clopes ! $15 \times 0,8$ indiqué = 12 mg* » mais ce n'est pas aussi simple en réalité !

En fait, ce type de calcul me donne juste une fourchette. Je vais affiner mon test, m'ajuster en fonction du comportement et si les personnes varient parfois leur consommation cela doit être pris en compte. Cette fourchette reste un bon point de départ.

Pour donner un exemple concret :

« Un homme fumeur de blondes classiques indiquée à 0,8 mg de nicotine, ancien fumeur de 20 cigarettes par jour, voire plus, dit depuis peu avoir diminué sa consommation à 12 à 15 cigarettes avant de décider de passer à la vapote. »

Pour commencer calculons la fourchette de dosage possible pour le e-liquide en multipliant la quantité de nicotine contenue dans une cigarette par le nombre de cigarettes fumées chaque jour. Dans ce cas précis les dosages mini et maxi sont obtenus :

mini : $0,8 \text{ mg} \times 12 = 9,6 \text{ mg}$ de nicotine par jour

maxi : $0,8 \text{ mg} \times 15 = 12 \text{ mg}$ de nicotine par jour.

Sauf que j'ai noté qu'il venait de baisser sa consommation, peut être de façon illusoire tout comme on l'a vu dans mon expérience avec l'*indicateur à ppm*. Il me dit tirer plutôt fort et faire des carottes comme on dit. Donc il me paraît peu probable qu'un dosage inférieur à 12 mg arrive à le satisfaire.

Ma phrase fétiche : « *La bonne dose c'est celle qui vous donne l'impression de fumer* » Je le prépare à essayer et je commence à lui faire comprendre que son tirage intensif modifie l'apport réel de nicotine et que la recherche de sensations et d'impression sont les éléments les plus importants pour bien débiter en vapote.

Imaginons qu'il parvienne à récupérer ne serait-ce que 1,5 fois plus que les fameuses machines de l'industrie du tabac... soit $0,8 \text{ mg} \times 1,5 = 1,2 \text{ mg}$ de nicotine par cigarette fumées les calculs précédents doivent être modifiés ainsi :

mini : $1,2 \text{ mg} \times 12 = 14,4 \text{ mg}$ de nicotine par jour

maxi : $1,2 \text{ mg} \times 15 = 18 \text{ mg}$ de nicotine par jour.

Dans ce cas il faudra une dose de 18 mg, ce qui, en **vapologie**, correspondrait plus à un fumeur de 1 paquet comme il l'était il y a encore quelques jours !

Par expérience, il est très fréquent dans ce genre de cas de se situer autour de cette valeur voire à peine en dessous. Ce qui renforce mon hypothèse de compensation par augmentation du tirage et montre que les calculs basiques se référant aux taux indiqués sur les paquets ne sont pas adaptés à la **vapologie**. Une étude[6] montre également que les valeurs réelles se situent bien dans cette fourchette.

Comment procède-t-on ?

Comme je vous le disais en introduction, il me semble que pour prouver l'intérêt innovant du vapotage ou de l'e-cigarette il faille « taper juste »(i.e avec pertinence) et ce, d'entrée.

Donc je vais lui faire tester un goût relativement neutre se rapprochant un peu de sa marque : *sec ou mielleux ? Rond ?* Nous leur demandons de le décrire le plus précisément possible. Tout cela dépend du tabac fumé, mais jamais trop « goûté » au départ, pour qu'il se concentre plus sur le *hit* en gorge que de risquer le voir se focaliser sur un goût trop sucré qui le déstabiliserait ou le surprendrait, d'autant plus que sa reconnaissance des goûts est bien altérée.

Je ne veux pas le parasiter et choisis un tabac neutre pour qu'il puisse correctement différencier et me décrire ses sensations ressenties en gorge (*hit*), plutôt que sur les papilles (goûts). Souvent les 2 sont amalgamés et confondus, les gens ont du mal et ils faut les guider étape par étape.

Je montre pratiquement comment faire avec la vapote pour être efficace dans les effets recherchés (*hit* et vapeur), car la

technique de vapotage et les aspirations d'un fumeur sont bien différentes. Je prépare un clearomiseur à 16 mg, même si j'ai anticipé le fait qu'il risquait d'être satisfait plutôt avec 18 mg. Je ne veux pas prendre le risque de le voir tousser et souhaite lui apprendre à correctement aspirer. J'ai choisi une goût tabac neutre, je fais une démonstration tout en lui expliquant au préalable que la e-cigarette « propulse » donc qu'il n'a nul besoin d'aspirer comme sur la cigarette traditionnelle (ce n'est pas vraiment propulsé pour les puristes, mais c'est plus imagé, cela a un but pédagogique et c'est facile à comprendre, quoi qu'il en soit la vapeur vient en bouche presque seule, reste à seulement faire un petit appel avec aspiration douce pour avoir la vapeur en bouche et bien dense). Donc je poursuis en lui disant :

« Ne tirez pas du tout comme sur une cigarette, mais plutôt trois fois plus doucement et trois fois plus longtemps. Sur la cigarette la force de votre aspiration avait pour but d'aider à la combustion, ici il n'y a pas de combustion donc c'est inutile. De plus aspirer trop fort coupe tous les effets au contraire¹⁰. »

Je montre bien exactement ce qu'il faut faire pour être pédagogue, ni plus ni moins. L'apprentissage de cette technique nécessite une petite adaptation de quelques bouffées ou je les guide et corrige petit à petit et leur fait prendre conscience des

¹⁰Un flux d'air trop important généré par votre aspiration ne permet pas une vaporisation correcte de votre e-liquide. Plus vous tirez doucement et plus il y aura de la vapeur et plus vous aurez de sensation. Tirer trop vite casse le *hit*

bénéfices car bien appliquée on ressent d'avantage d'effet de contraction, la vapeur a le temps de se densifier, on y trouve plus de satisfaction et tout cela sans pour autant avoir besoin de trop les doser, ce qui me semble une correction primordiale pour travailler correctement.

Tout au long de son expérience je le guide :

« Décrivez moi ce que vous ressentez, la sensation dans la gorge, il faut que vous sentiez un léger gratouillis comme avec la cigarette ni plus ni moins. »

et image la réflexion avec

« Ça ne doit pas être sec ou irritant ou inconfortable, vous devez chercher le même ressenti c'est important, vous ne devez ni être à la « tisane » (aucun passage de vapeur ressenti), ni ressentir une irritation ou contraction gênante. »

Selon ce qu'il me décrit je teste le même goût et ajuste le taux de nicotine, en recueillant ces impressions et pour qu'il prenne conscience de ce gratouillis dont je parle qui peut devenir gênant¹¹. Je commence à le sensibiliser à l'informer sur l'évolution logique de ses perceptions :

« Ce sera notre dose de départ et vous verrez vous finirez par baisser comme nous allons vous l'expliquer. »

¹¹Chose qui se produira dans quelques temps s'il reste abstinent, le *hit* de son dosage de départ finira par le déranger et nous verrons pourquoi plus loin

2-4.1 Intérêt des proportions de PG/VG dans l'approche

J'ai introduit 2 types de gammes : 80PG/20VG et 20PG/80VG qui ont dans mon approche toute leur utilité. Schématiquement ceux avec une plus grande proportion de VG vont favoriser une grosse production de vapeur mais auront moins de *hit*, que ceux avec plus de PG ce qui est un effet connu dans le milieu des vapoteurs.

Mais au delà de la production de vapeur cela a un autre intérêt, c'est qu'on peut avoir des intermédiaires pertinents dans le sevrage tabagique. En effet pour ceux qui sont un peu « limite » sur la sensation dans un dosage, en changeant de type de gamme on peut parfois trouver un excellent compromis avec une bonne couverture nicotinique nécessaire au départ en privilégiant plus ou moins le *hit*. Je les ai donc naturellement intégrés et utilisés pour satisfaire d'avantage de profils entre 2.

S'ils sont à la recherche de *hit* alors je les oriente vers de liquides à plus à forte proportions de PG.

S'ils recherchent plus de vapeur et de plus de douceur en gorge, alors je leur conseille des liquides à plus fortes proportions de VG. Exemple : en sevrage depuis une semaine l'ex-fumeur d'un paquet de blondes classiques par jour se plaint de son liquide (gamme à forte proportion de PG (80%) et à 18 mg de nicotine), il dit ressentir une gêne ... plusieurs possibilités :

- diminuer le taux de nicotine à 16 mg
- ou changer de gamme en proportion avec plus de VG

mais toujours à 18 mg de taux. Permettant une bonne couverture nicotinique s'il n'est pas prêt à baisser tout en lui faisant gagner en confort (sensation de HIT atténuée)

Selon les individus, y-aurait-il donc des variations de dosages en nicotine pour les mêmes marques de cigarettes et les mêmes quantités fumées ?

Oui selon les habitudes ! Oui et cela est lié en partie à leur technique de tirage sur la cigarette et de leur recherche de sensation. Il y a aussi une chose importante à noter, c'est qu'à dose quasi équivalente signifiée par les gens, une différence semble s'établir entre les deux sexes : pour les mêmes cigarettes journalières fumées, les femmes sont généralement moins dosées que les hommes.

J'expliquerais cette différence par le geste social et comportement féminin qui a une autre recherche dans l'acte de fumer. La cigarette est plus usitée comme un objet social, oral, de compensation, de parade au grignotage. D'ailleurs elles sont peu nombreuses à apprécier les gros *hit*, bien au contraire elles recherchent plus de goûts et de vapeur. Cela reste une tendance et ne doit pas être pris au pied de la lettre car quelques dames fumeuses de brunes invétérées restent les exceptions qui confirment la règle, et aussi quelques profils alcoolo-tabagiques « déboulonnent » nos croyances.

En dehors de ces exceptions, la plupart des femmes dans leur tabagisme, s'orientent vers des cigarettes dites légères¹², ou des tabacs moins forts en goûts ou sensation. De plus la ma-

¹²Les termes « light », « mild », « léger » et « faible teneur en goudrons »

jurité d'entre elles ne se comportent pas du tout comme des hommes sur leur cigarette. Leur tirage est beaucoup moins intensif.

Schématiquement il n'est pas surprenant sur le terrain qu'un homme à un paquet par jour soit à 18 mg alors qu'une femme fumant un paquet puisse être plus rarement à 18 mg mais plus souvent juste à 16 mg, ou sur des produits très glycinés (80% VG)... Cela se produit par exemple lorsqu'on reçoit un couple qui fume la même marque et la même quantité souvent surpris de ne pas se retrouver au même dosage. Il faut en général leur expliquer cette différence.

S Souvent la sensation l'emporte un peu sur les besoins en nicotine¹³. Nous avons pu constater que **le hit parfait primaire sur l'état de manque** qui se résout assez rapidement par adaptation dès les premiers jours. En fait, nous observons que lorsque les gens baissent leur dosage, devenu inconfortable, ils ne consomment pas plus pour autant, comme si la sensation l'emportait pour leurrer le cerveau. Comme ce dernier garde l'impression de fumer il ne déclenche pas plus l'envie de vapoter. Par contre nous assistons à un phénomène inverse de survaporage chez les gens qui auraient baissé trop tôt. En pratique on les repère rapidement car il font moins de 5 jours d'une fiole, soit plus de 2 ml par jour, et nécessiteraient souvent un

ont été interdits sur les cigarettes par la directive européenne 2001/37/CE. Cette directive limite aussi les quantités de goudron, nicotine et CO, et oblige les fabricants à inclure une liste d'ingrédients et des avertissements sanitaires sur les paquets.

¹³Ce point ajoute à la démythification de la seule dépendance à la nicotine

ré-ajustage¹⁴. Nous considérons que quelqu'un qui est correctement dosé vape une fiole de 10 ml par semaine entre 7 et 10 jours pour une fiole, en dessous de 5 jours elle serait sous-dosée et compenserait en survapotant, au dessus de 10 jours elle pourrait peut être envisager une baisse, sauf si le *hit* ressenti au dosage en dessous devient insuffisant. Sinon on peut encore proposer un entre deux, mélange 50/50 du dosage ancien et nouveau (en dessous) pour faire un palier intermédiaire transitoire, ou encore proposer un changement de gamme en proportion. Car il vaut mieux qu'il vape moins mais avec sensation que de tirer dessus toute la journée en étant sous dosé. Le risque étant de perdre la sensation et que le cerveau n'appelle nostalgiquement la vieille cigarette.

Et bien sûr, sauf si c'est un choix volontaire de baisser de la part de la personne qui préfère vapoter éventuellement et qui aurait baissé pour pouvoir éviter les effets gênants du survapote : maux de tête, tachycardie, excitation, nervosité... Cette stratégie est utilisée par les plus expérimentés dont le processus de sevrage n'est plus aussi fragile.

L'idée étant d'amener la personne petit à petit vers une dose proche du zéro, voire zéro et/ou plus rien, mais en douceur par étape comme je leur dis souvent :

« C'est votre corps qui va parler et on ne baisse pas par challenge ou aux dates anniversaires, cela se fait tout seul ! » Selon la quantité de cigarettes que vous fumiez

¹⁴Un entre deux en mélangeant deux dosages

et le nombre d'années de votre tabagisme la durée est variable. »

Certains ne souhaitent pas arrêter ou ne peuvent pas vraiment comme moi qui semble avoir une oralité très marquée. Mais entre vapoter toujours à zéro mg et arrêter la vapote et prendre le risque d'une rechute, mon choix a été fait !

Certains l'utilisent comme transition puis arrêtent cigarette, vapote, tout. Je dirais que la e-cigarette nous permet peut être d'aider des profils plus complexes qui seraient peut être plus difficile à traiter avec les patchs car trop orientés oralité, trop anxieux etc. . . Pour ma part, je n'ai pas pu rester nicotinée. Et contre toute attente, j'ai même baissé par étape car je n'en ressentait plus aucun besoin, mais plutôt une gêne. Pour la plupart des gens, baisser est leur obsession au risque même de vouloir aller trop vite et se rater.

Ce qui est sûr c'est que je n'ai jamais refumé depuis plus de trois ans alors que je n'avais jamais dépassé 15 jours avec d'autres méthodes. J'ai mis presque un an à arriver au zéro, et j'ai pu repérer que c'est à peu près le temps qu'il m'a fallu pour que mon cerveau ne m'envoie plus ces images ou envies de cigarettes. Toutes ces étranges pensées qui s'imposaient à moi comme par automatisme, alors que je n'en ressentais pas nécessairement le besoin. Mais comme je vous le disais les vieilles habitudes ont la peau dure.

2-5 Quel goût choisir ?

En vapote, la première surprise pour les débutants est la multitude de goûts divers et variés proposés : tabac blond, corsé, bruns etc... cappuccino, caramel, vanille, menthe, fraise etc... On se croirait à l'épicerie. Il n'est pas rare de voir des gens arriver et nous dire :

« Moi je ne veux pas de gourmands, de goûts bizarres, je veux un goût « clope » ! Et je n'en voudrais jamais ! »

Encore une idée reçue ! Oui peut être aujourd'hui mais dans quelques temps... Je leur explique que ce n'est pas faux au début mais que par expérience cela peut changer, aussi surprenant que cela puisse paraître, mais qu'il faut trouver le goût au bon moment et suivre cette voie par étape.

2-5.1 Pour bien débiter

Quel goût choisir pour débiter ? Tabac ? Fruité ? Gourmand ?

On peut tout lire à ce sujet mais notre observation de terrain nous a permis d'isoler les clefs de la réussite pour un passage en douceur et sans rechute. Et une évolution logique et spontanée dans l'éveil de goûts chez ceux qui ont parfaitement réussi leur sevrage.

Il n'y a pas un goût, mais un goût de démarrage, puis une

envie de découverte spontanée. Comme indiqué précédemment, cette dernière doit se faire sans brûler les étapes.

Je préconiserais au début de choisir le goût qui nous dérange le moins, celui qui nous donne l'impression de fumer, ou celui qui s'en rapproche le plus dans l'état de nos papilles du jour¹⁵ ou du moment ! Vous devez le trouver aussi bon voire meilleur que votre tabac ! Prenez le temps de goûter ! Il ne faut pas être dérangé.

Au départ il vaut mieux chercher : un goût tabac assez neutre, peu sucré en perception. Puis vous allez percevoir une modification du goût entre 2 et 15 jours... Une fois votre goût et odorat améliorés vous risquez de trouver votre liquide un peu fade, tant mieux, c'est bon signe ! Testez quelque chose de plus *goûtu*.

Au tout début, le fumeur a une aversion pour les goûts sucrés lié à l'état de ses papilles (grillées par la cigarette). Le sucre restant dominant en perception et vous dérangeant donc, prenez un goût tabac plutôt sec, neutre pas trop sucré qui ne vous écœurera pas. Car je vous rappelle qu'un bon substitut doit parfaitement imiter. Éveillez-vous en même temps que votre goût, changez dès que vous avez une forme de lassitude. Je préconise toujours un goût tabac classique pour débiter et un plus gourmand pour aller vers une transition. Un goût un peu plus travaillé ou voire un goût de fruit, celui que vous préférez ! Mais peut être pas tout de suite, dans quelques jours mais rien n'empêche de le goûter. Car l'individu n'aime et ne reconnaît que

¹⁵Les calicules peuvent être plus ou moins alétés [1].

les goûts qu'il a eu l'habitude de goûter ! Choisir son fruit préféré fonctionne assez bien pour s'éveiller vers une vapote plus épicurienne. Changez, testez : plus gourmand, plus fruités.

Mais il ne faut surtout pas brûler les étapes, n'allez pas trop vite ! Adaptez votre cerveau par des changements progressifs, en douceur. J'imagine mal un fumeur de brunes qu'on aurait orienté vers un goût de fraise réussir avec succès.

Il y a tout un processus d'adaptation. L'aversion pour le sucré/ le *goût* du fumeur disparaît mais attention au départ ce goût est bien trop éloignée du goût de tabac brûlé et ferait faire un grand écart au cerveau, donc oui du *goût* mais pas immédiatement ou seulement si les dégâts gustatifs sont mineurs et s'il apprécie spontanément.



Alors que certains pensent que changer de tout au tout leur permet d'oublier le tabac, nous n'avons observé en pratique aucun succès avec cette approche, au contraire très vite on arrive à des utilisations en doublon : tabac pour le goût clope et fraise ou autre pour s'amuser (comme avec une chicha). Aucun résultat de sevrage tel qu'évoqué précédemment.

Au fil du sevrage, on se rend compte une fois le palais retrouvé que les liquides ne sont pas si sucrés que leur goût est finalement plus complexe, bien meilleur au fond, on en saisit les nuances : amertume, acidité, sucré, rondeur etc... Avec le temps le *hit* et la vapeur produite semblent bien plus importants pour simuler l'acte de fumer, le goût est alors perçu comme un

plus ! Vous vous lancez dans de nouvelles aventures gustatives prenant conscience que le goût tabac finalement c'est pas aussi bon que vous le pensiez, ce n'est plus aussi important pour vous et **vous allez privilégier d'avantage vos sensations et votre plaisir oral.**



Passer sur des *goûtus* avant ce stade c'est trop tôt ! Vous risquez de vous écœurer ou de perturber le sevrage car trop éloigné de votre quête première, et après c'est peut être trop tard au risque de vous être lassé et d'avoir lâché l'objet.

2-5.2 Cas particuliers

J'ai pu remarquer que pour les fumeurs de mentholées c'est encore plus facile. Bien souvent d'ailleurs ils ont choisit le menthol car ils n'adhèrent pas vraiment au goût tabac. Ceux la sont très facile à sevrer via la vapote. Avec un bon goût de menthe parfaitement dosé le tour est joué... Ils sont satisfaits et lâchent la cigarette immédiatement ! Reste à trouver leur type de menthe : chlorophylle, menthe blanche polaire, forte etc... toujours une petite adaptation à prévoir ;-). Il faudra aussi, plus tard, qu'ils changent de menthe pour éviter de saturer leurs papilles.

2-5.3 Suivi et réévaluation

Toutes ces variations gustatives et évolutions dans le temps expliquent pourquoi il est important de suivre et de coacher/ bien conseiller les gens.

Souvent lors d'un premier kit nous les équipons pour couvrir entre 7 à 15 jours et nous leur proposons de revenir pour faire le point sur leur goût et dosage, en expliquant qu'il va y avoir des variations et donc des ajustements à faire. Il vous faut tester, jouer pour vous (re)motiver et tenter de coller toujours au plus près de la sensation recherchée en tenant compte de nouveaux facteurs ou des variations en cours.

Lors de la dégustation il est important aussi de respecter un ordre croissant dans l'éveil du goût au risque, sinon, de perturber leur reconnaissance. Souvent les gens comparent notre démarche à celle de l'œnologie lorsqu'ils nous voient travailler. Ce n'est pas faux dans la mesure où on procède toujours en partant du moins *goûtu* en allant vers le plus *goûtu* ou rémanent. Par exemple, on goûtera en dernier les menthes, la réglisse ou encore ceux à fort tempérament les corsés, brun fort, etc... qui saturent vite les papilles et peuvent perturber la dégustation.



Chaque cigarette grillée durant les premiers 15 jours, et aussi par la suite, n'aura pour effet que de retarder tous ces phénomènes, en raison des anesthésies sensorielles et des nouvelles brûlures occasionnées par la cigarette. Ces cigarettes parasites vous empêcheront de profiter pleinement de ces plaisirs et viendront perturber tout

le retour des bénéfices secondaires à l'arrêt.

Goût à choisir :

Au début *Goût aussi bon voire meilleur que votre tabac ou qui s'en rapproche le plus.*

Par la suite *Respecter une évolution progressive dans la recherche du goût.*

S

2-5.4 Questions fréquentes et informations

Peut on prendre les 2 au départ, tabac et gourmand ? Ou en garder 2 celui d'avant et le nouveau goûté ? oui ! Le all-day (pour toute la journée) au plus proche du tabac pour commencer et pour le soir par exemple on peut commencer à associer la vapote à un moment de plaisir et choisir pourquoi pas un goût plus gourmand ou fruité !

Peut-on avoir plusieurs goûts en même temps ? Oui tout a fait d'ailleurs l'expérience nous a prouvé que l'alternance des goûts évitait une saturation des papilles. C'est à dire que d'avoir un goût plus de 2 jours aussi bon et fort qu'il soit, nous ne finissons par ne percevoir plus qu'une petite partie de sa complexité, alors que le fait d'alterner nous permettait de les redécouvrir à chaque fois et évitait la lassitude. Souvent les fumeurs fument la même marque pendant des années par fidélisation et

logiquement se mettent à penser qu'ils doivent trouver en vapote un goût et s'y tenir ! Ce qui est faux et finit par être lassant selon mon expérience et qui potentiellement présente un risque d'échec. Lorsqu'on retrouve le goût on ne supporte pas de manger tous les jours les mêmes aliments... Avec la vapote c'est pareil donc : Changez, innovez ! Vous ne retrouverez jamais le goût de votre tabac brûlé c'est quasiment une certitude, d'abord parce que ça ne fonctionnerait pas vraiment et écœurerait vite. Le goût de brûlé, comme lorsque vos mèches s'usent (vous en ferez probablement l'expérience) devient vite rédhibitoire . Mais aussi et surtout, parce que le principe de la vapote réside bien dans le fait de chauffer et non de brûler pour éviter justement toute la toxicité liée au tabac et à sa combustion, donc sans brûler pas de goût de brûlé. Le goût est proche mais jamais complètement identique.

Et croyez moi il y a bien meilleur en goût que la cigarette (véritable goût de charbon brûlé) et d'ailleurs si on ne se grillait pas à chaque « staffe de clope » cela ferait bien longtemps qu'on s'en serait rendu compte. Rappelez vous vos premières cigarettes. Ce n'était pas terrible mais un goût de « reviens-y » propre aux addictions nous avait fait recommencer, puis nous continuons par besoin et moins par plaisir au fil des années... Jusqu'à être incapable de décrire ou expliquer ce qui nous plaît tant dans l'acte de fumer. De toute façon nous n'avions ni goût ni odorat... pour nous en rendre compte et décrocher !

Selon les informations recueillies et divers reportages, nous savons aujourd'hui que l'industrie du tabac a subtilement travaillé depuis les années 60 la fumée dégagée des cigarettes afin

que nous ne rendions pas compte, notamment lorsque nous l'ingérons, de son acidité, de sa température ou goût en nous brûlant progressivement et ceci dans le but de nous fidéliser tout en travaillant son pouvoir addictogène à notre insu. Pour pouvoir développer leur marché insidieusement et selon l'expression : « Qui a fumé un jour, fumera ! ».

Si l'altération de notre palais comme la modification de notre reconnaissance des goûts et aussi des odeurs nous a échappé, par contre nous avons tous expérimenté le mal être lié au manque lors de tentative d'arrêt, les modifications de notre caractère, notre irritabilité et cette grande perte de liberté.

Je n'ai jamais eu de troubles du caractère avec la vapote pour ma part ! Ni de prise de poids d'ailleurs (nicotine et prise de poids que nous verrons dans un autre chapitre). Car j'ai procédé par paliers et n'ai jamais ressenti de manque ou de frustration.

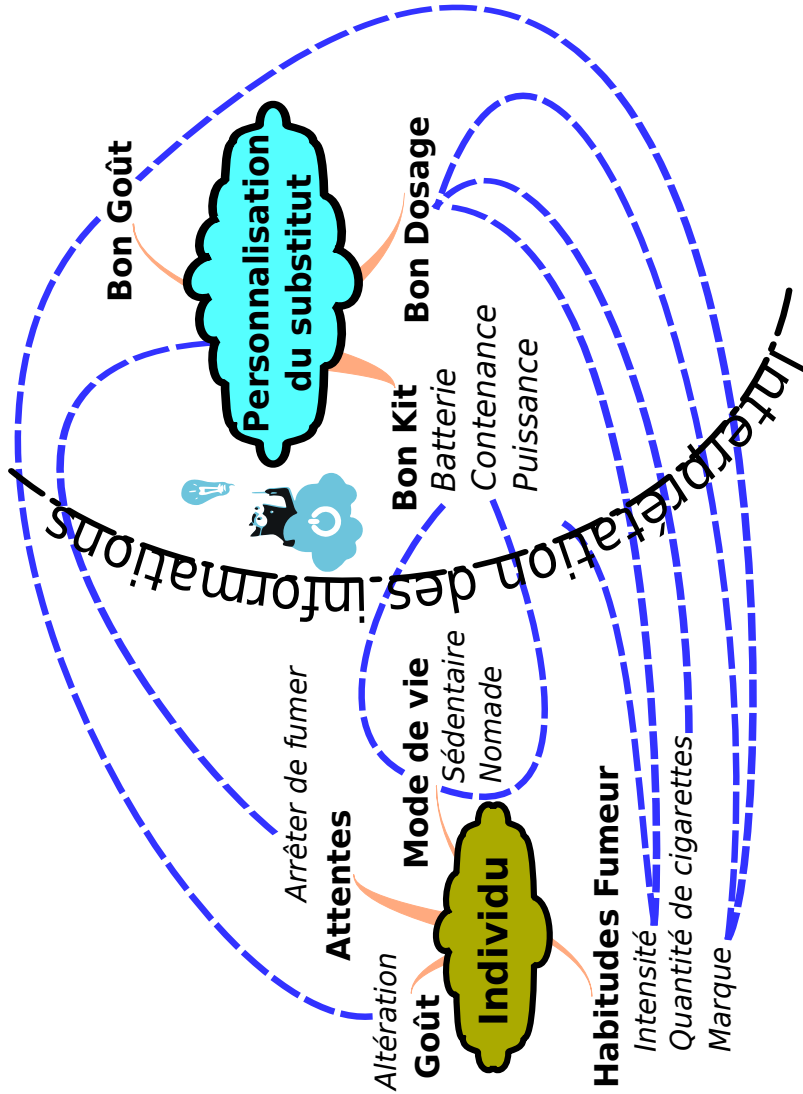


FIGURE 2.4: Synthèse de la démarche.

3

Le vapotage

Sommaire

- 3-1 Les premiers jours comment procéder
- 3-2 La reprogrammation par la non alternance

Le commencement est la moitié du tout.
(Platon).

Maintenant que nous avons établi tous ces paramètres de base vous pouvez commencer à vapoter. Durant votre vapotage vous allez rencontrer différents types de situations ou phases durant votre sevrage.

3-1 Les premiers jours comment procéder

3-1.1 La réorganisation comportementale

Au début il faut tordre le cou aux vieilles habitudes, aux automatismes, aux associations mentales et déjouer les appels de notre cerveau :

*« Je suis stressé ⇒ clope ! J'ai bien mangé ⇒ clope !
Apéro ⇒ clope ! Un bon café ⇒ clope ! Une pause ⇒ clope !
Je rentre/sors de ma voiture ⇒ clope ! etc... »*

ε

Anticiper et déjouer les automatismes Je propose à mon cerveau et anticipe en mettant ma vapote à la bouche comme je l'aurais fait avec une cigarette. Les vieilles habitudes ont la peau dure ! On ne se déprogramme pas en 3 matins après 20 ans ou plus de tabagisme. Mais à quoi peut ressembler un automatisme de fumeur ? Par exemple, personnellement, je me surprénais à chercher, je tournais en rond avant de sortir, je cherchais quoi ? Ah oui mon paquet, mon briquet, mais je ne fume plus ! Qu'est ce que je cherche ou je vais, je sortais sur la terrasse par réflexe comme je l'aurais fait pour fumer une cigarette et me demandais pourquoi j'étais là... sentiment étrange d'agir comme un robot.

Dois-je vapoter exactement comme je fumais ? Souvent on me demande : dois-je ne rien changer à mes habitudes vapoter comme je fumais et seulement là où je pouvais fumer ? Il n'y a pas vraiment de règle cela dépend de votre capacité à gérer le stress ou de votre organisation pour éviter le manque, ou encore de l'impact psychologique que l'interdiction représente pour vous : cela génère-t-il du stress ou est-ce un garde fou ?

Pour ma part, je me suis autorisée à pouvoir le faire partout¹ compte tenu des faibles risques de vapotage passif² pour mon entourage, d'odeur ou encore de dégradation, alors que je n'aurais jamais fumé de cigarettes chez moi à l'intérieur. Et paradoxalement, je me suis détendue, je me suis vue repousser le moment car je me disais : « Je finis ce que je suis en train de faire et je vapoterai après, j'ai le temps ! Pas besoin de sortir ! ». Parfois même j'oubliais et ne ressentais pas spécialement de manque, les temps de vapotage s'espaciaient de plus en plus, je vapotais beaucoup moins que ce que je n'aurais pu fumer. Je faisais moins de pause au travail, mais surtout je ne me jetais plus dessus pendant les pauses !

Je dirais qu'il n'y a pas vraiment de règle. Il faut surtout **éviter toute forme de stress ou de frustration**, ne vous rajoutez **pas trop de contraintes**. Faites comme vous pouvez, et tout va se mettre en place. Je préconise de ne pas se mettre de pression supplémentaire, avec de trop gros challenges. C'est en cela que

¹ Partout chez moi, ailleurs je demande toujours si cela dérange.

² De nombreuses études se sont intéressées au vapotage passif. Toutes semblent tendre vers un risque minime ou nul. Aucun résultat ne justifierait une interdiction de la vapo dans les lieux publics.

cette méthode change de toute autre ! C'est bluffant de facilité !

Certains continuent à vapoter comme ils auraient fumé car ils craignent d'en abuser et de trop vapoter. Pourquoi pas, ils sont acteurs de leur sevrage, je les informe, les responsabilise après des conseils de base sur les mécanismes et donc je leur conseillerais juste de le faire avec cette petite anticipation dans le temps, quelques règles de courtoisie ou principes de précaution avec les enfants et de voir comment ils se sentent. Je ne leur proposerai une correction que s'ils se sentent en difficulté. Je partage mon expérience ce qui souvent suffit à les rassurer. Je dédramatise constamment, reste à leur écoute, en identifiant leur profil et en essayant de préconiser des conseils pour anticiper les difficultés éventuelles qu'il pourraient rencontrer. Je donne des informations au fil de l'échange, propres à leur profil.

3 C'est assez personnel, mais la seule idée de contrainte, de pouvoir manquer me stresse. Je suis comme ça ! Aujourd'hui je peux partir en oubliant ma vapote et je ne fais plus demi-tour ! C'est un énorme progrès ! Alors que je pouvais faire des kilomètres un dimanche pour un paquet de cigarette, étrange ? Je leur explique qu'on finit par se détacher de l'objet, probablement en prenant conscience que notre dépendance est moins forte à la vapote qu'au tabac. C'est d'avantage du plaisir que du besoin, c'est intéressant comme nouvelle relation. Très gratifiant ! Et peu stressant.

Une question fréquente : « Oui, je ne fume plus mais je n'ai pas cassé la gestuelle » Voilà un argument assez étrange avancé

par quelques tabacologues ou médecins, en effet avant l'invention de la vapote on préconisait de casser la gestuelle pour déprogrammer le cerveau dans le sevrage. Je répondrais aujourd'hui : et alors ? Cette gestuelle était en effet toujours associée dans la pensée collective à un acte dangereux : le tabagisme ! Et rien d'autre ! Donc oui on cherchait à la casser ! Car souvent elle pouvait engendrer une rechute. Mais là, nous pouvons nous interroger : il n'y a plus ou presque plus de risques comparables au tabagisme, finalement, en quoi cette gestuelle reste-t-elle problématique ? Souvent une des causes de rechute vers le tabagisme décrite par les gens, est liée à l'absence de cette gestuelle, le geste manque au fumeur. . . Cela le déprime.

Et si la révolution du procédé résidait justement dans le fait d'imiter la gestuelle sans en avoir les effets néfastes. On garde le geste pour autre chose : une nouvelle expérience.

S'il n'y a plus de risques santé il n'y a plus vraiment de problème avec cette gestuelle. Grand débat philosophique. Car oui il y a problème quand il y a risque santé. D'autant plus que la vapote semble proposer une alternative des plus pertinentes. En effet, une enquête de terrain nous a permis de constater que les fumeurs en grande partie « souffraient » d'un problème d'oralité. Pour la plupart, ils ont sucé leur pouce, gardé leur sucette, rongé les ongles, ou ont une oralité « surdéveloppée », une gourmandise avérée, ils sont « bisous », et n'ont de cesse d'amener quelque chose à leurs lèvres : doigts, stylos, cigarettes, aliments. . . Ils sont anxieux, peut être un peu carencés. . . petits déjà ils rongeaient leurs stylos.

Et si la problématique du fumeur était déjà prédéterminée par notre stade oral. Je ne veux pas extrapoler mais c'est une donnée vérifiable (par enquête auprès des clients) que nous avons pu dégager ou du moins repérer dans tous les profils. Et si la cigarette n'était que le prolongement d'un « doudou d'adulte » socialement acceptable? Et si la cigarette était devenue une adaptation ou une stratégie d'adulte au grignotage ou aux carences affectives? Un objet social derrière lequel on trouve un peu de réconfort faute d'autres propositions. L'effet « Tototte » connue en tabacologie. Et si la e-cigarette (=vapote) faisait d'une pierre deux coups! Compensant notre tabagisme et nous permettant d'avoir ce réconfort par effet « tototte »? Où est le mal si le risque santé n'est plus? Ou assurément moindre en comparaison au tabagisme! Et si l'échec des autres méthodes était justement lié au fait qu'ils ne compenseront jamais cet effet oral. En extrapolant un peu, on imagine l'annonce fatale et l'impact psychologique de celle-ci : « Je vais vous patcher! Mais ne devez plus fumer, et ne compenserez pas avec l'alimentation au risque de prendre des kilos! En gros n'amenez plus rien à la bouche!!! » La sentence est dure! Trop dure!! Frustrante et triste! Déprimante pour certains... le stress, la peur de l'échec s'installent déjà sans doute. Avec la vapote, j'ai pu ressentir quelque chose de différent, le stress n'est pas autant présent, on ne se met pas de pression, on expérimente et les choses se passent en douceur.

Cette piste de réflexion, sur les raisons originelles du tabagisme et sur l'éventualité de profils plus enclins à développer un tabagisme s'est naturellement imposée lorsque j'ai constaté cette similitude dans les profils fumeurs; un questionnement qui

m'a amené à conclure qu'une des raisons du grand succès de la vapote, résidait bien dans ce qu'elle permet de simuler l'acte de fumer. En continuant d'amener quelque chose à la bouche et en continuant à inhaler, à se remplir, à exhaler... il est possible de combler ce petit manque oral et tout ceci à moindre risque. A bien y regarder l'homme cherche à inhaler, se remplir de fumée, de vapeur de choses depuis toujours. On retrouve ça dans de nombreuses traditions anciennes comme chez les indiens d'Amérique avec le calumet, chez les incas dans le rituel de Pachamama ou dans le chamanisme pour atteindre les esprits, des états de transe...

Ce comportement solidement ancré semble difficile à corriger au fond. Ce qui m'amène à dire : « Et si la bonne piste de réflexion résidait dans le fait de ne pas fondamentalement chercher à corriger ce problème mais plutôt de le laisser faire à moindre risque, avec cette invention si surprenante, imaginée sous plusieurs formes, et que Hon LIK³ a finalement réalisé et mise au point ? ». Tous ces précurseurs sont partis du postulat et ont imaginé qu'on pourrait inhaler de la vapeur, quelque chose de moins risqué que la fumée, pour ceux qui ne peuvent s'en passer. Il semble alors pertinent de chercher à détourner une problématique que l'on ne parvient pas à corriger. Ceci amène d'autres questions comme : pourquoi fumer ?

L'individu a-t-il mis en place par découverte, initiation, une stratégie de compensation depuis la nuit des temps en com-

³Bien qu'il y ait plusieurs brevets et autres personnes probablement à l'origine de la cigarette électronique, le chinois Hon Lik est reconnu communément comme son inventeur avec son brevet déposé en 2005.

mençant à fumer ? A-t-elle pour but de palier à cette nervosité de l'individu ? L'individu a-t-il développé son tabagisme pour combler son besoin d'oralité et si oui à quel moment ? Par rites initiatiques dans les tribus et aujourd'hui dans l'adolescence ? Je dis : Oui, pour la plupart des fumeurs ! Pourquoi ? Parce que sucer son pouce n'est plus acceptable ? Peut être !

Voilà quelques-unes des questions que j'ai pu poser, depuis le début de mes lectures en tabacologie jusqu'à mes recherches sur la vapote. J'ai donc cherché des réponses et commencé à réfléchir sur cette méthode

Regardez un fumeur ! Ses tics oraux ! Son tempérament anxieux !

Puis regardez un vapoteur ! Le vapoteur a souvent sa vapote à la main, il l'amène souvent à la bouche, touche ses lèvres avec l'embout sans nécessairement « tirer » dessus, il la touche, vérifie qu'elle soit à portée, joue avec, la manipule entre ses mains... il y trouve du réconfort ? Cela masque-t-il une forme de nervosité ? Est-ce un profil anxieux ? Assurément ! Mais qui cela peut-il déranger maintenant qu'il ait conservé cette fameuse gestuelle et qu'il ait trouvé sa propre stratégie d'adaptation ?

3-2 La reprogrammation par la non alternance

Pour pouvoir reprogrammer mon cerveau je dois lui permettre de s'adapter correctement à « cette nouvelle façon de fumer », c'est pourquoi je préconise de ne pas alterner les 2 (vape et ci-

garett) du moins dans les premiers jours pour être sûr de ne jamais refumer. Tout le principe de la méthode repose sur ce point et sur tous les critères nécessaires pour éviter une alternance parasite qui renvoie inévitablement vers le tabac. Je compare souvent cette approche à l'acquisition d'un nouveau geste sportif, pour donner une image. Pour apprendre quelque chose de nouveau il faut oublier, du moins quelques temps, nos vieux automatismes : délaissier la vieille méthode, ne pas retomber dans nos acquis, pour tenter de progresser. Oublier pour mieux apprendre. Il faut tordre le coup aux vieilles habitudes, et laisser le cerveau trouver son rythme de croisière. Selon mes premières observations il faudrait environ une quinzaine de jours. Donc 2 semaines pour adopter correctement le bon rythme de vape.

On n'alterne pas vape et fume, d'abord et avant tout pour qu'il ne puisse pas y avoir de comparaison, car fainéant par nature, notre cerveau va chercher la facilité et privilégier la voie la plus rapide ! Donc la cigarette (7 secondes) qui ne lui demandera pas d'anticiper le manque puisqu'il est calé depuis de nombreuses années. Pour lui, il traite assez d'informations toute la journée et il privilégie les raccourcis. Il reste sur ses vieux schémas pour déclencher l'envie, et donc il ne cherchera pas à s'adapter mais retournera vers la cigarette qui lui demande moins d'effort et qui le « shoote » plus vite. C'est une forme de résistance au changement. Ce nouvel apprentissage sera un échec en alternant (nous avons des statistiques : taux d'abstinence et de non rechute plus important chez ceux qui n'ont jamais alterné durant les premiers 15 jours). En alternant, vous ne lui avez pas permis de s'adapter. Un coup vous lui proposez un shoot rapide (clope), un coup un shoot plus lent (e-cigarette),

vous le parasitez, il est perdu et retourne à la facilité. Alors que s'il n'a pas le choix il va s'en accommoder et finir par se réorganiser et il n'y verra que du feu (LOL).

3-2.1 15 jours d'abstinence sans alternance c'est bien ! Pourquoi ?

Ces 15 jours sont nécessaires, d'abord parce que vous avez enfin trouvé votre rythme de « croisière » vous avez expérimenté et vous vous êtes adapté sans effet de manque. L'effet ludique de l'outil étant passé, nous arrivons à des renforcements positifs, des bénéfiques visibles et ressentis qui renforceront votre motivation. Vous pouvez avoir un reflet de votre consommation en e-liquides, une évaluation des économies déjà réalisées et à venir, important facteur de motivation pour poursuivre votre démarche de sevrage. Mais aussi et surtout parce que votre goût et votre odorat se sont améliorés. Votre souffle aussi s'améliore déjà, votre teint, vous vous sentez déjà mieux ! La cigarette traditionnelle pue et c'est une véritable révélation pour vous. C'est aussi le temps nécessaire pour que la « cure de dégoût⁴ » se mette aussi en place comme je l'appelle. .

⁴Donnée identifiée aussi sur le terrain, et qui est vérifiée de manière scientifique par les études sur le goût chez le fumeur qui sont venues renforcer ces hypothèses [4].

3-2.2 Ce qui se met en place

Et la vapote alors ?? C'est agréable et les goûts sont vraiment sympathiques, vous les appréciez un peu plus chaque jour, saisissez quelques subtilités amertumes, saveurs, rémanence, que vous ne percevrez que partiellement si vous alternez encore une fois. L'arrêt du tabac permet une amélioration du goût dans les 48 heures après l'arrêt. Amélioration qui devient encore plus nette après 10 à 15 jours : tenez bon! Pourquoi ce changement au niveau du goût : car les bourgeons gustatifs se sont régénérés⁵.

Quelles premières impressions seront ressenties? Vous avez l'impression de « fumer une meilleure marque », qui pue pas, ne jaunit pas. Vous ne toussiez plus le matin. Vous sentez tout, vous redécouvrez vos sens, comme si vous aviez été victime d'un énorme rhume pendant des années ! Voilà que vous profitez pleinement de cet éveil gustatif et de votre aventure de vapoteur. Vous substituez l'addiction par une recherche de plaisir.

Et puis ce n'est pas si difficile au final. Vous n'avez pas l'impression d'être « en deuil de votre tabagisme ». C'est en cela je dirais que la vapote est une véritable révolution. Il n'y a pas vraiment de frustration, ni de deuil de son identité de fumeur à faire, ou de son groupe d'appartenance, votre compor-

⁵Les bourgeons du goût ou calicules ont une durée de vie de 10 à 12 jours[1][2], ils sont régénérés régulièrement. Malheureusement la fumée les altère et/ou les détruits au fur et à mesure. L'arrêt de la consommation de cigarettes sur une même durée permet que cette régénération soit effective.

tement a légèrement été modifié au profit de votre santé. Vous pouvez vapoter avec des amis encore fumeurs sans ressentir de manque ou d'envie, alors qu'avec d'autres méthodes nous avons tendance à nous isoler du groupe fumeur par crainte d'une rechute. Aucun isolement social. Vous êtes toujours intégré au groupe, vous ne fumez plus mais vapotez, aux pauses en plein air avec vos amis !! Vous plaignez ceux qui sont encore fumeurs ! Vous vous surprenez à prêcher la bonne parole. Expliquant votre gain de liberté et la facilité de la méthode, les bénéfices rapidement ressentis.

4

Compléments

Sommaire

- 4-1 La « psychologie » des différents profils
- 4-2 Le Coaching, pourquoi, comment ?
- 4-3 La prise de poids
- 4-4 Quelques témoignages de la « désintoxication »
- 4-5 Mes choix boutique en e-liquides et pour notre approche

4-1 La « psychologie » des différents profils

Il y a bien en fonction des personnes des attentes, des « croyances » et des besoins très différents.

Tout au long de mon travail de recherche pour les kits à

sélectionner, je me suis interrogée sur le sujet. Mais pourquoi tant d'écart dans les choix ou encore les mêmes choix spontanés, et pas nécessairement adaptés au besoin réel ? Comment y remédier ? Ou encore, pourquoi toujours les mêmes questions ou croyances qui reviennent ? Au travers de diverses lectures livres, blogs, forums de vapoteurs, de mon travail auprès des fumeurs, de discussions, il est, en effet, apparu évident que la divergence des opinions et des échanges, notamment sur les différents modèles que propose le marché, sous-entendait tout simplement des attentes et des besoins très différents. Je me suis rendue compte également que même si les problématiques n'étaient pas toutes identiques certaines étaient récurrentes, ce qui m'a permis d'établir des profils. Ces profils dépendent de la relation que les personnes entretiennent avec leurs cigarettes. Tout est intimement lié à leur histoire tabagique et aux raisons originelles de leur tabagisme.

4 Cette pluralité de profil n'est pas sans difficulté. J'ai cherché à m'adapter pour apporter des réponses concrètes et pour éviter de délaisser certains types de fumeurs qui auraient pu paraître plus difficiles à accompagner dans leur demande d'aide au sevrage tabagique.

Le passage vers la vapote est souvent motivé par une envie de recouvrir une meilleure santé, bien évidemment. Mais, chose intéressante, le coût économique est une raison également évoquée et, ce, quelque soit le profil, ce qui au passage, m'amène à m'interroger sur une taxation¹ éventuelle et future des e-liquides.

¹Le tabac est taxé à hauteur de 80% (ce qui est une taxation forte pour

Pour quelles raisons ou prétextes pourrait-on les taxer ? Sûrement pas pour une raison de santé, au contraire ils devraient être remboursés quand on voit le nombre de personnes qui arrêtent de fumer ! Une taxation aveugle serait un vrai coup de frein à ce nouvel outil et un non-sens en terme de santé publique, surtout en temps de crise où les foyers font un effort considérable sur leurs dépenses. A-t-on besoin d'une forme de discrimination de plus en ne rendant un produit de substitution accessible qu'à certaines bourses ? Les taxes, s'il y en a un jour, devront, pour être justes, bien mesurer cela !

Pour revenir, aux divers profils, lorsque j'ai commencé à travailler sur le sujet mon premier étonnement fut que les profils les plus difficiles à prendre en charge ou ayant le plus de mal à intégrer la démarche ne sont pas nécessairement les plus gros fumeurs.

4-1.1 Le profil petit fumeur

Qui se cache derrière ce petit fumeur ?

Sa relation avec le tabac et impact sur sa santé Pour ce profil, on note une faible consommation qui peut aller du consumma-

un produit) car il est considéré à risque sanitaire, une taxation sur la vapote autre que la TVA 20% , norme pour un produit courant, devra justifier d'une réelle toxicité (non encore prouvée). Les études sérieuses publiées récemment vont plutôt dans le sens d'un risque moindre en usage normal et sécurisé de la e-cigarette.

teur occasionnel jusqu'au fumeur de moins de 10 cigarettes par jour. En général, la démarche de passage à la vapote comme substitut est moins spontanée que pour les autres profils. Ce n'est d'ailleurs pas forcément en boutique que j'ai le plus de discussions avec les personnes ayant ce type de consommation. En effet, elles ne représentent qu'un faible pourcentage de la clientèle que je reçois en boutique. Pourquoi ? Ce que j'ai pu remarquer, en premier lieu, c'est que l'impact sur leur santé n'est que faiblement perçu de leur part. Ils sont souvent jeunes, et bien qu'on note quelques altérations du souffle, du teint, une fatigue, ils s'en sont déjà accommodés. Mais surtout ils se pensent « non dépendants au tabac » et disent pouvoir contrôler ou arrêter quand ils le souhaitent, et que cela ne sera qu'une question de volonté.

« Arrêter c'est dans la tête ! » me disent-ils quasiment à chaque rencontre. Pourtant lorsqu'on les interroge ils n'ont d'ailleurs jamais essayé d'arrêter, et cela ne les interpelle pas plus que cela. On est d'accord, oui c'est dans la tête, mais il y a bien une accroche psychologique et peut être pas la plus simple à régler finalement. Même si pour ce profil la dépendance physique n'est pas le plus gros souci si je puis dire, ce type de fumeur a tendance à la banaliser. Dans un premier temps, mon travail va consister à leur expliquer que nous ne sommes pas tous égaux face à l'addiction en général.

Même si certains fument tous les jours, ne me disent-ils pas : « De manière modérée, mais je ne suis pas dépendant donc ce n'est pas la peine ! Et puis la vapote... c'est un peu cher ! » Ce qui est faux comparativement au nombre d'années à prévoir de fidélisation et d'achat en paquet de tabac !

Nous savons aujourd'hui, avec les informations sur le tabagisme, que dès que nous fumons plus de 5 cigarettes par jour de manière régulière, nous avons une réelle accroche au tabac². Et qu'au fil des années et du temps nous augmentons notre consommation quotidienne. Le plus gros du travail à faire avec ces profils est l'information, la prévention et traiter les idées reçues, compléter leurs informations autour de l'addiction. Est-ce qu'il s'agit pour ce type de profil d'une dépendance physique, psychologique ou comportementale ? Je réponds sans hésitation les trois mais dans des proportions différentes et avec un degré de conscience plus ou moins important. Le temps finira malheureusement par révéler et accroître l'importance des dépendances les moins visibles et les signes quasi imperceptibles au départ sont bel et bien là pour ancrer le tabagisme de manière durable et « efficace ». Pour cette population « l'association de la cigarette aux moments de leur vie » est perçue comme un « petit plaisir » comme ils le disent souvent. Un moment épicurien ! Ils l'associent à des moments de convivialité, une recherche de détente, « C'est seulement en vacances, c'est en soirée, c'est juste pour le geste etc. . . ». Mais ils³ y trouvent cependant, des inconvénients majeurs que ce soit pour leur entourage⁴ ou pour eux même comme l'odeur de tabac froid, l'haléine ou le goût persistant du tabac en bouche, le tabagisme passif pour leurs enfants etc. . . Très rarement des remarques

²Je dis bien tabac et pas accroche à la nicotine.

³Pour ceux qui poussent la porte des boutiques au moins ou ceux qui ont pris conscience qu'ils ne pouvaient pas arrêter de façon prolongée ou définitive avec facilité.

⁴Ce qui pose parfois la question de leur réel niveau de motivation.

sur leur état de santé sont évoquées car ils considèrent qu'ils ne consomment pas assez pour que le tabac ait d'autres effets négatifs et en particulier sur leur personne.

La question du budget Cette question se pose souvent et d'avantage s'il s'agit de jeunes étudiants ou d'adolescents⁵. De prime abord, le coût d'achat d'un kit vapote leur semble énorme et conséquent car souvent ils ont à gérer un budget mensuel, ce qui représente un effort certain, et parfois un obstacle au passage à la vapote. L'achat de leurs paquets au coup par coup leur semble plus adapté à leur budget et à la fréquence de leurs rentrées d'argent. De plus la vague estimation du montant hebdomadaire de leur tabagisme ne leur permet pas de percevoir les dépenses réellement engagées sur plusieurs mois ou une année par exemple. Bien souvent ce profil perçoit la vapote comme un investissement trop important au vu des « quantités minimales de cigarettes achetées et fumées ». Des calculs mathématiques sur le coût et le gain économique tout comme les gains sur leur santé peuvent suffire à les motiver pour économiser et passer à la vapote.

Leur avis sur la e-cigarette Trop lourde, trop grosse, trop encombrante ! Un autre aspect est que les formats actuels et ceux les plus plébiscités chez les vapoteurs ont pour eux un format rédhibitoire. Pourquoi s'encombreraient-ils d'un si gros

⁵J'ai aussi eu des personnes accompagnés par leurs parents qui étaient déjà bien entrés dans le tabagisme. Nous les avons conseillés sous le couvert d'un accord parental.

objet, qu'ils trouvent bien souvent peu esthétique alors qu'ils ne fument qu'à l'occasion. C'est pourquoi il me semble primordial, d'avoir pour ce type de clients, des vapotes de petit format avec des performances répondant à leurs habitudes, avec des kits permettant d'obtenir une production de vapeur suffisante sans avoir besoin de leur mettre entre les mains une véritable usine à vapeur (type MOD⁶ : modèle) qui d'ailleurs se situe souvent dans des prix plus importants et donc bien souvent hors budget. De même l'aspect raclant *hit* n'est pas ce qui leur semblait le plus agréable dans la cigarette traditionnelle, donc aucun intérêt (selon moi) à les orienter vers des modèles plus puissants. Ils n'oseront pas sortir leur e-cigarette ou l'utiliser et c'est l'échec assuré.

Que faire ? Les interroger sur ce qui leur plaît le plus dans le fait de fumer nous renseigne assez bien sur les attentes futures et va permettre de leur donner une réelle chance de lâcher le tabac. J'ai pu remarquer qu'ils avaient tendance à s'orienter vers des modèles de petite dimension et d'un budget moyen. Pour ceux qui regardent moins à la dépense, on recherche du design, du discret, du coquet, des modèles à l'esthétique très soignée. Un peu comme un téléphone high-tech qui produirait de la vapeur !

⁶Cigarette électronique très évoluée modifiable souvent de plus gros gabarit mais qui permet de faire divers réglages pour la tension (voltage) et/ou la puissance. Il est également possible de faire des montages personnalisés avec des clearomiseurs spécifiques supportant de grandes puissances et parfois aussi reconstructibles. Ces modèles permettent aussi d'utiliser des accus avec de grosses capacités plutôt que de simples batteries.

Autre point il faut pouvoir changer de goût facilement. Souvent ils fument des cigarettes mentholées car cela leur masque un peu le goût du tabac qu'ils n'appréciaient pas nécessairement. Certains fument à l'occasion la chicha⁷. Les goûts sucrés ne seront pas un obstacle pour eux, contrairement aux gros fumeurs (ce que nous le verrons plus loin), mais le format, le prix, et **l'esthétique OUI!** Ils y trouveront un avantage certain et moins de nuisances. Tout n'est pas perdu, il n'est pas nécessaire d'attendre plusieurs années pour arriver à les sauver du tabac.

4-1.2 Le profil moyen fumeur

Pour ce profil, il y a quasiment les mêmes problématiques dans sa relation au tabac que pour le profil petit fumeur mais avec quelques éléments plus marqués.

4

Sa relation avec le tabac et impact sur sa santé Il fumait peu au départ et fume de plus en plus. Il n'est plus un fumeur heureux, les impacts santé sont ressentis et avoués. Sa dépendance physique est plus forte que le petit fumeur, quant aux dépendances psychologique et comportementale, elles sont bien ancrées. La prise de conscience de son tabagisme est motivée par crainte de développer une maladie ou pour des raisons économiques mais l'impact sur sa santé est bien réel. La personne ne minimisera pas sa dépendance, elle en a pris conscience et a tenté à

⁷La chicha est très à la mode chez les adolescents et les jeunes. Sa toxicité supérieure au tabac est trop souvent ignorée.

plusieurs reprises d'en finir avec le tabac.

La question du budget La question du budget à allouer reste importante, car la question économique liée aux habitudes tabagiques a pris une importance considérable. Les kits que je considère comme adaptés pour les moyens fumeurs sont constitués par du matériel très répandu et restent donc à des prix très abordables. Comparativement au budget alloué au tabac, ce budget est un investissement très parlant pour cette personne qui connaît très bien son budget mensuel et annuel en tabac.

Son avis sur la e-cigarette Il veut tenter car certains y sont arrivés et des plus gros fumeurs que lui ! L'esthétique ou le format n'est pas nécessairement un blocage car il a déjà « tout essayé ou presque » et n'y est pas parvenu jusqu'à aujourd'hui et il est en demande d'aide. Un bon échange le met dans des dispositions plus favorables pour l'écoute, les conseils et l'information santé. Et s'il hésite avec un format trop petit pour lui un simple test des différentes performances des kits lui permettra d'affiner son choix.



Ne pas oublier de correctement informer sur les besoins en autonomie.

Il est plus enclin à faire des concessions esthétiques, de format car conscient de son addiction il n'a aucune difficulté à percevoir l'importance de la performance et de l'autonomie du

matériel. Il comprend tout de suite que ces caractéristiques seront garantes de son succès dans le sevrage : « Il faut ce qu'il faut ! ». Cependant, ses précédents échecs de sevrage, s'il y en a, le mettent dans des dispositions particulières. Il a des craintes sur des effets négatifs attendus : stress, irritabilité, prises de poids qu'il a déjà probablement expérimentés dans le passé lors d'états de manque... Il est donc nécessaire de faire un travail d'information sur la baisse progressive et les étapes à suivre pour un déroulement serein du sevrage, et être rassurant. Il faut proposer un coaching plus rapproché et le laisser verbaliser son histoire avec son tabagisme. Cela constituera une étape clef pour s'adapter à tous ses besoins et tisser le lien de confiance nécessaire à un coaching efficace.



Le profil moyen peut aussi se présenter sous une forme un peu déguisée, parfois sa consommation est conséquente (supérieure à 10 cigarettes par jour) mais pense moins fumer car il fume des cigarettes dites plus légères. Parfois il croit fumer peu mais il s'agit de roulées⁸. Alors là c'est la surprise il se pensait appartenir à une autre catégorie et la première étape est de lui faire prendre conscience sans le choquer ou le brusquer. En lui demandant si lors du passage aux roulées il a eut l'impression de fumer 3 fois moins, ou à l'inverse si lorsqu'il fume des cigarettes manufacturées il en fume presque 3 fois plus pour être satisfait. Souvent il confirme l'une ou l'autre des assertions. On apprend aussi souvent qu'au fil du temps il a aussi augmenté sa consommation de roulées... et donc développé son taba-

⁸ On considère qu'une roulée serait équivalente à 3 cigarettes industrielles.

gisme.

Que faire ? Quels sont ses besoins ? Qu'est-ce qu'il attend ? Souvent tout : Hit, vapeur, saveur mais goût Tabac ! Mais ne le sait pas encore. Nous devons nous y adapter et procéder par étapes. Il est nécessaire de faire un gros travail sur l'explication de l'altération du goût chez le fumeur, encore plus marquée dans ce profil car on risque un blocage psychologique sur les tests pour les goûts qui lui paraîtront trop sucrés de prime abord et si nous n'avons pas fait un minimum de préparation. Il est important de l'informer que cet effet et sensation de « sur sucré » n'est que transitoire. C'est un profil relativement facile à satisfaire et à coacher. Les bénéfices à l'arrêt rapidement ressentis sont autant de renforcements positifs qui le maintiennent dans sa motivation primaire : il trouve ce qu'il était venu chercher sans trop de mal. Les performances actuelles de la e-cigarette de format moyen le comblent aisément.

4

4-1.3 Le profil gros fumeur

Sa relation avec le tabac et impact sur sa santé De nombreuses études ont essayé de chercher des traits de personnalités et points communs qui prédisposeraient à l'entrée dans le tabagisme et la propension à rester dépendant au tabac. Effectivement, Il m'a été possible de dégager des constantes dans les histoires relatées chez les gros fumeurs. Il peut par exemple s'agir de tempéraments plutôt extravertis ou au contraire très introvertis. La

cigarette est soit utilisée pour rechercher une stimulation, soit, au contraire, un effet apaisant. C'est tout le paradoxe des effets induits par le tabac et de la recherche inconsciente pour l'effet dopaminergique ou l'effet sérotoninergique⁹. De même, nous avons clairement repéré que l'entrée dans le tabagisme a pu être stimulée par un besoin d'appartenance à un groupe dans l'adolescence voire dans la période de jeune adulte. Cela pouvait faire partie d'un rituel d'initiation ou parfois tout simplement constituait un acte d'affirmation (vis-à-vis des interdits). Ou encore cette entrée dans le tabagisme a pu se faire par envie d'expérimentation ou simple curiosité. Mais les effets éprouvés lors de l'initiation, et peut être jusqu'alors non perçus (petit fumeur deviendra grand), ont participé à le maintenir dans ce début de dépendance. Si on l'interroge sur son histoire avec le tabac, il ne se décrit pas nécessairement comme un fumeur heureux, il a bien et souvent conscience que c'est plus un besoin qu'un réel plaisir, car sans tabac il lui semble bien qu'il dysfonctionne. Il ne peut plus s'en passer sans ressentir un gros stress, une irritabilité, une agressivité ou un ralentissement psychique insupportable proche de la déprime.

Quoi qu'il en soit aujourd'hui ce profil est très dépendant et en a conscience et de manière très marquée sur les 3 types de dépendances : psychologique, physique et comportementale. Pour lui la cigarette fait partie de sa personnalité, et le simple fait d'envisager un arrêt le plonge dans une profonde angoisse. Il craint de perdre un peu de son tempérament, de son identité

⁹Le tabac induit un effet de relâchement physique et un effet psychostimulant.

car il pense que cela fait partie intégrante de ce qu'il est. De plus, tout ou presque dans sa vie est associé à son tabagisme, cela va de son organisation quotidienne aux divers moments qu'il s'accorde pour « en griller une » dans une situation clef : pause, avant de manger, après, avant de se coucher, avec un café, en montant ou descendant de la voiture, etc. . . il a mis en place des rituels.

Souvent lors des précédentes tentatives de sevrage il nous dit avoir souffert d'ennui. Il faut dire qu'un fumeur qui fume un paquet par jour passe environ 3h de son temps à fumer si on met chaque cigarette bout à bout. C'est autant de temps qu'il doit occuper autrement pour ne pas ressentir cet ennui. Ce problème va être rapidement éliminé avec la vapote.

La question du budget Pour lui la question ne se pose même pas son tabagisme entraîne une véritable gangrène de son pé-cule. L'investissement sur un bon kit lui semblera plus facile et surtout nécessaire. Mais il persiste une crainte d'échec et de peut-être jeter un peu plus son argent par les fenêtres. (Mais correctement dosé) Son budget en sera rapidement soulagé : comme j'aime leur signifier, un fumeur d'environ de 10 cigarettes par jour dépense environ 100 euros par mois. S'ils fument 30 cigarettes ou plus ces chiffres sont à mettre en regard des 35 à 50 euros par mois dépensés par les moyens à gros fumeurs avec la vapote : leur kit¹⁰ sera rapidement amorti !

¹⁰Un kit est prévu pour tenir environ 10 à 12 mois si les bons choix relatifs à l'autonomie nécessaire au profil ont bien été respectés.

Son avis sur la e-cigarette Il veut tenter car certains y sont arrivés et des gros fumeurs comme ou voire pire que lui ! Après avoir tout essayé cela représente une méthode de plus, mais après un essai la pertinence de l'outil les surprend. Le test en sensation aussi s'ils sont correctement dosés en nicotine et préparés à la technique d'aspiration. Les échecs antérieurs leur font écho, le manque de la gestuelle, la frustration due à la perte de sensation (*hit*) sont inexistantes par rapport aux autres méthodes. Ici le rituel est un peu modifié mais présent. Ils sont séduits par une approche plus souple et plus douce qui leur fait entrevoir une nouvelle alternative.

Que faire ? C'est un profil facile à satisfaire s'il adhère aux outils puissants proposés par le marché en termes d'esthétique et de format. La production de vapeur, l'autonomie sont primordiales, mais il va surtout focaliser sur le *hit*. Il faut donc doser de manière pertinente pour n'avoir aucun effet de stress ou de ralentissement psychique dans les premiers jours qui pourraient faire écho aux échecs antérieurs et qui compromettraient la démarche de sevrage. Attention le suivi doit être rapproché car la facilité de la méthode peut immédiatement le pousser à vouloir baisser trop rapidement ses dosages ce qui lui ferait perdre la sensation et le renverrait pour de mauvaises raisons vers le tabagisme. Il faut le modérer avec habileté et il faut lui signifier les progrès qui sont déjà une énorme victoire : aucune cigarette parasite, consommation régulée et normale en e-liquide, baisse progressive et par paliers de la nicotine, bénéfices physiques ressentis etc... Il faut faire du renforcement positif afin

de maintenir sa motivation et de lui fournir des objectifs atteignables pas à pas. C'est vraiment sur le suivi et la progression que tout va se jouer car il est plus fragile car il est le plus dépendant. D'autre part, sa confiance en lui a été un peu effritée par les nombreuses tentatives et échecs antérieurs. Il doute un peu de ses capacités, en quelque sorte. Malgré cela nous avons pu remarquer que d'être enfin l'acteur de son sevrage lui procure une fierté non négligeable : cet élément nouveau est un moteur indéniable ! Voici encore un plus de la méthode !

Pour toutes ces raisons et pour toutes ces différences je propose à tous ces profils des suivis propres (consommation, goût, matériel utilisé qui nous donnent une estimation du processus et de ces phases/paliers) afin de suivre le bon déroulement et d'être à l'écoute de leurs attentes ou des difficultés rencontrées. Nous réajustons les informations, répétons au besoin, leur apprenons à devenir autonome : SAV, logistique, entretien, signes cliniques suggérant quand amorcer une baisse des taux pertinente, etc. . .

4-1.4 Cas particuliers

Les fumeurs de roulées Du fait de l'absence de combustion spontanée sur les cigarettes roulées (à la main et non tubées), il est très difficile de quantifier leur besoin en nicotine. Pour ces cigarettes, le courant secondaire de la fumée qui laisse échapper de la nicotine volatile est quasi-absent. Cette différence explique pourquoi leur cigarette dure presque 3 fois plus long-

temps qu'une cigarette industrielle¹¹ par exemple qui a une combustion spontanée. Quelle quantité de nicotine récupère un fumeur de cigarettes roulées sur lesquelles il tire plus intensément (car probablement plus tassées) et qui s'éteignent et qu'il rallume régulièrement ? Nous avons vu précédemment que le simple fait d'augmenter de 0.4 secondes notre aspiration pouvait augmenter de plus de 10 fois la récupération de la nicotine¹².

Ces fumeurs ne récupèrent de la nicotine que dans le courant primaire et uniquement à chaque bouffée inspirée. La dose de nicotine ingérée dépend uniquement de leur habitude d'aspiration et de leur relation à ce courant de fumée primaire.

Une autre difficulté avec ce type de profil réside dans le fait qu'il ne se pense généralement pas très dépendant et résume sa consommation au nombre réel de cigarettes roulées et non en « équivalent cigarette » reflet de la quantité de fumée inhalée. Il est à noter que d'autres additifs, pour éviter que le tabac sèche et ne puisse toujours être roulé, pourraient rendre la toxicité des cigarettes roulées supérieure à d'autres cigarettes, ce type d'habitude est donc tout aussi dangereux et masque un peu le profil réel.

¹¹Aujourd'hui certaines cigarettes industrielles possèdent des additifs qui permettent d'arrêter leur combustion, ce qui risque de compliquer l'évaluation des besoins en nicotine comme pour les fumeurs de roulées.

¹²Sur les cigarettes industrielles qui ne possèdent pas de produit pour stopper la combustion

Que faire ? Pour ces profils il est déterminant d'ajuster les dosages en fonction de l'intensité recherchée qui sera plus liée à leur façon de tirer et de se comporter avec leur cigarette roulée.

4-2 Le Coaching, pourquoi, comment ?

S'il y a bien une évidence c'est que les mêmes causes entraînent toujours les mêmes effets ! Il est certain qu'il va falloir changer les mauvaises habitudes (ici nous faisons référence à votre tabagisme ;-)) et nous allons vous y aider. Mais le propre de cette méthode est que nous procédons par étapes successives, par paliers progressifs et par paliers, nous vous suivons et vous aidons tout au long du processus. Nous avons tous une résistance plus ou moins naturelle au changement. Comme cette résistance varie d'un individu à l'autre, je propose à mes « clients » de les guider progressivement afin de ne pas les heurter à un rejet et/ou un échec dû à un changement trop brutal, radical, contraignant ou frustrant.

Comme beaucoup de personnes sans doute, vous avez passé la porte et êtes entré dans une boutique spécialisée pour une raison, car il y a eu un événement, une rencontre peut-être, tout au moins quelque chose qui vous a poussé à vouloir changer vos habitudes. Un élément déclencheur ! Peut-être une annonce de votre médecin sur votre état de santé qui se dégrade, un choc, une prise de conscience, une rencontre avec un ex-gros fumeur qui vous a fait partager son expérience et cela a piqué votre curiosité, des lectures diverses sur le sujet... Peu importe quoi

qu'il en soit vous souhaitez passer peut être le cap et attendez peut être plus de réponses à vos questions ou appréhensions, il persiste encore quelques doutes (sur les effets, le principe, l'efficacité, la qualité des produits, ou sur vos capacités. . .) sur lesquels je devrais vous apporter quelques éléments de réponses vrais et surtout rassurants. Pour commencer, ce changement va nécessiter 2 points essentiels pour vous :

1. Désirer obtenir des bénéfices à **long terme via la vapote**, bien supérieurs au plaisir à **court terme procuré par la cigarette**. Ça tombe bien les bénéfices à l'arrêt du tabac comportent une longue liste de bénéfices immédiats et à long terme et via la vapote les plaisirs immédiats sont quasi similaires, c'est justement la force de ce procédé.
2. Avoir un élément déclencheur, car nous devons nous y appuyer dessus, (ex : état de santé dégradé et objectivé par un médecin ou par vous-même) ce qui sera votre point de repère tout au long du processus. Plus connu sous le nom de MOTIVATION, c'est la raison qui vous a poussée au désir de changement ! Parfois motivation financière aussi, c'en est une comme une autre et bien réelle. Peu importe : **vous arrivez motivé.**

Les 4 étapes essentielles selon moi dans le coaching et notre approche sont :

1. Identifier votre envie de changement : passage à la vapote.

2. Enumérer les raisons, bénéfices attendus, résultats positifs.
3. Etablir un plan d'action spécifique et bien détaillé : mise en place d'un protocole avec des ajustements prenant en compte le profil de l'individu et sa problématique spécifique.
4. Trouver un moyen de garder en tête les 3 éléments précédents : par le suivi, le dossier et le maintien de la motivation. Rester à l'écoute et effectuer des ajustements tout au long du processus afin d'adapter la prise en charge au cours du sevrage, identifier les événements perturbateurs survenant sur le plan psychologique. Il est également nécessaire de repérer les effets attendus ou non sur le plan physique (gêne, effets secondaires éventuels, sensibilité personnelle. . .). Mais surtout être un repère, une personne et un lieu ressource pour l'individu. Être un bon conseiller, un professionnel auprès de qui il trouvera des réponses et propositions cohérentes et de la compétence. Ce n'est pas qu'un effet de mode, non ! Nous ne surfons pas sur la vague ou le business, nous sommes animés par notre envie d'aider avec notre démarche. Le travail va consister à convertir les mauvaises habitudes du tabagisme en des dispositions plus constructives, vers plus de bénéfices pour l'individu.

Les étapes 1 et 3 : le passage à la vapote et son plan d'action, méthodologie ont bien été détaillées dans les chapitres précédents.

Pour l'étape 2 : Les raisons, bénéfices attendus, résultats positifs. . . Pour être pertinent, il semble essentiel au départ de bien différencier les bénéfices propres à l'arrêt du tabac, et ceux propres à la vapote, ce qui nécessite donc quelques bases de tabacologie classique pour avoir une analyse pertinente.

Pour les bénéfices purs et simples liés à l'arrêt du tabac et les modifications et l'impact sur le quotidien on peut citer[9] :

Teint, toux, etc. . .

Une fois ces connaissances acquises elles vont nous aider, professionnels, à mieux guider tout au long du coaching. Servant de repère, elles vont permettre de maintenir le niveau de motivation par des renforcements positifs (on arrive à l'étape 4) et d'organiser le suivi. Ces processus sont connus et attendus tant au niveau des effets que du moment où ils surviennent. Toute rechute remet bien évidemment les compteurs quasiment à zéro.

Jamais vraiment à zéro puisqu'une partie du chemin sur l'efficacité, la relative facilité, les facteurs d'échec auront été intégrés par l'individu à la première tentative. On parle en tabacologie de succès différé et non d'échec, ce vocabulaire est tout à fait utilisable en vapologie, car il peut arriver de voir des gens revenir pour reprendre le protocole à zéro, cette fois avec une réelle motivation et conscients des raisons du précédent échec : l'alternance ! Une nouvelle tentative, au moment jugé opportun, pourra se transformer en véritable succès, comme ce fut le cas avec une de mes conseillères en boutique, qui au départ n'a que partiellement appliqué le protocole, car elle ne parvenait pas à

« lâcher » le tabac (une ou deux cigarettes parasites par jour). Elle a repris le cours du processus un peu plus tard, vapoté exclusivement pendant 15 jours et aujourd'hui elle ne fume plus du tout mais surtout n'en ressent ni l'envie ni le besoin. Elle partage cette expérience avec les gens et en a fait un vrai atout et argument sur le principe de cette méthode.

Voilà un exemple concret de la nécessité de la non alternance, elle en témoigne tous les jours.

L'identification claire de ces effets positifs (donc l'étape 2) sera très gratifiante pour l'individu en demande de sevrage. Il est nécessaire et fondamental pour nous de bien les connaître pour également pouvoir identifier si nous sommes face à un cas particulier ou devant un éventuel cas d'intolérance ou si nous sommes juste dans une étape dite clef, liée au sevrage tabagique pur.

Je pense que cette connaissance reste essentielle dans notre nouvelle profession et l'interprétation de ces signes reste trop souvent approximative par manque de données essentielles Santé et tabacologie pertinentes. Nous devons correctement les identifier et les interpréter sans quoi ils sont perçus, bien souvent à tort, comme des effets secondaires par les individus en sevrage.

Il est d'ailleurs naturel pour les personnes de chercher à faire des liens entre un changement survenu dans leurs habitudes (passage à la vapote) et de nouveaux éléments ou modifications physiologiques (parfois ils sont juste transitoires et signent un retour à la normale). Forts de ces connaissances nous pourrons leur expliquer que lors de tous les autres sevrages

(comme aux patchs ou nicorettes ou sevrage sans substitut par arrêt brutal) ils auraient été tout aussi présents. Ce qui permet de rapidement les rassurer et de rester dans le processus.

Je pense aux effets bucco-dentaires en particuliers (gencives, muqueuse nasales, goût). Les dentistes connaissent bien ces modifications physiologiques liées à l'arrêt de la cigarette (petits saignements des gencives ou gingivites, présence d'aphtes liée à des modifications du PH, etc. . .) mais nous y reviendrons plus en détail plus loin. Ces signes nous sont souvent signalés et sont pourtant sans gravité.

Dans le suivi/coaching le simple fait de clarifier, d'expliquer rassure et maintient leur motivation. Ce qu'il faut bien comprendre c'est que ce n'est pas le passage vapote mais bien l'arrêt du tabac qui bouleverse notre organisme.

4

4-3 L'arrêt du tabac entraîne souvent une prise de poids mais qu'en est-il avec la vapote ?

Le tabac est considéré comme une addiction dès que l'on ne peut plus s'en passer. Arrêter de fumer est une bonne démarche pour préserver sa santé. Mais, elle se sanctionne souvent par une prise de poids, souvent cause non négligeable dans l'échec du sevrage dans les méthodes dites conventionnelles notamment auprès de la gente féminine qui reprend son tabagisme pas

nécessairement pour de « bonnes » raisons. Moi la première je prenais presque 2 kg en 15 jours à chaque arrêt dans le passé via le patch ou nicorettes, ce qui me rendait le sevrage très difficile sur le plan psychologique, je l'avoue et j'avais faim tout le temps.

4-3.1 Pourquoi une prise de poids à l'arrêt du tabac ?

Pour plusieurs raisons. Tout d'abord, la nicotine est un excitant¹³ du système nerveux qui augmente notre *métabolisme de base*¹⁴ mais elle exerce aussi un effet anorexigène (coupe faim) : une cigarette fumée juste avant un repas limite l'appétit ou exerce une action coupe faim. Elle modifie aussi la mobilisation des sucres et notre glycémie (taux sanguin des sucres). Dès que la nicotine disparaît de l'organisme, la faim devient plus intense, plus forte donc logiquement on mange plus. L'arrêt du tabac permet un retour du goût comme nous l'avons vu, entre une attitude de compensation et la redécouverte de la gourmandise (appétence pour le sucré) le risque de prise de poids est grand. Comme on éprouve aussi un grand besoin de suçoter des produits sucrés pour compenser le manque et pour remplacer aussi le geste routinier de porter la cigarette à sa bouche, on comprend aisément que le concours de tous ces facteurs puisse rapidement conduire à une prise de poids. De plus, fumer consomme de l'énergie, environ une dizaine de calories par cigarette. Cette dépense énergétique est supprimée. Un fumeur

¹³Plus exactement un psycho stimulant.

¹⁴Dépense et besoin en calorie pour que notre corps fonctionne.

d'un paquet par jour doit diminuer ses apports en calories d'environ 200 à 300 calories voire plus selon sa sédentarité. Donc, pour conserver un équilibre entre les entrées alimentaires et les sorties énergétiques et donc contrôler la prise de poids, il faudrait manger moins pour compenser cette baisse de calories dépensées et/ou bouger plus. Or, l'appétit est augmenté du fait de l'absence de l'anorexigène.

Pour résumer : dépense énergétique diminuée, appétit renforcé et grignotages gras/sucrés, c'est tout cela qui rend la prise de poids quasiment inévitable, sauf si l'on a vraiment une volonté de fer pour résister aux grignotages et pour augmenter en même temps sa dépense calorique en faisant beaucoup de sport. D'autres théories non négligeables sur une modification de la flore intestinale participent à apporter un début de lumière sur cette prise de poids quasi systématique lors du sevrage tabagique [8].

4

4-3.2 En vapotant que se passe t-il ?

Le fait de continuer à apporter de la nicotine et le simple fait de baisser par palier son apport en nicotine modifie de façon progressive et modérée notre métabolisme de base. Au lieu de devoir réduire de plus de 200 ou 300 calories d'un coup ... vos apports, vous avez le temps de corriger doucement vos habitudes alimentaires.

L'effort sera moindre en vapotant un peu nicotiné et en diminuant au fil du temps vos apports. Des principes simples

hygiéno-diététiques empruntés à la tabacologie et à la diététique restent pertinents et peuvent suffire pour limiter cette prise de poids. Une correction de l'alimentation telle que plus de légumes, une bonne hydratation, une limitation des apports de sucres rapides et des aliments gras et salés, vous permettra de largement freiner ou d'éviter cette prise de poids. De plus le retour de votre énergie après l'arrêt pourra vous permettre une petite reprise d'activité. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire dans une salle de sport et de pratiquer 2 heures par jour. Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, faites un peu plus de marche quotidienne, garez vous un peu plus loin ;-).

Autre point important, en vapote le fait d'apporter à la bouche comble le besoin d'oralité et évite de recourir au grignotage, de plus les goûts des e-liquides sont souvent agréables et plutôt sucrés si on le souhaite vraiment gourmands. Ils sont bien évidemment sans apport calorique. Ils constituent un excellent substitut au grignotage. Par exemple il m'est arrivée de voir des clients anciens fumeurs sujets à la prise de poids venir chercher une vapote avec un e-liquide sans nicotine, bien qu'ils soient sevrés depuis plusieurs mois ou années. Ils souhaitaient compenser leur grignotage, freiner leur prise de poids tout en évitant une rechute. A priori cela fonctionne très bien. Une autre piste scientifique à explorer pourrait être d'envisager une utilisation de la vapote dans les troubles alimentaires. . .

Je n'irai pas jusqu'à dire qu'il n'y a jamais de prise de poids en vapotant, par contre quand elles sont relatées par nos clients, elles sont souvent survenues à la suite d'une baisse brutale des taux de nicotine, le plus souvent (sans paliers intermédiaires) et

pour des personnes qui ont tenté les taux nuls ou presque nuls dans les 3 premiers mois de leur sevrage. En revanche, je n'ai pas d'exemple de prises de 10 kg la première année comme cela peut être le cas avec d'autres méthodes. En comprenant les mécanismes en jeu et en suivant les principes évoqués dans cette partie il est possible de la limiter.

Lorsqu'au début de cet ouvrage je vous disais que je n'imposais pas de plan type, de programme ou un protocole figé pour la baisse du taux de nicotine (c'est à dire 1 mois à tel dosage puis tel autre qui me semble trop figé et pas assez individualisé, ou un « pas plus que tant de mois de vapotage ») et que je laissais mes clients ressentir et expérimenter le bon moment, c'est aussi pour bien faire face à ce phénomène. La baisse du taux de nicotine doit aussi prendre en compte ce paramètre-là qui dépend du métabolisme et de l'activité des gens.

4 Les résultats d'un questionnaire mené auprès de clients, ont montré peu de prise de poids pour ceux qui ont fait une baisse progressive entre 8 et 12 mois. Souvent aucune prise de poids voire seulement les 2 à 3 kg dits de bonne santé¹⁵.

Sur ce point encore, je qualifierais la vapote de véritable révolution dans la prise en charge du sevrage, car elle permet d'aider des profils sujets aux prises de poids à en limiter le risque et les effets. Elle nous permet un sevrage plus serein. Je pense que

¹⁴Après les avoir correctement renseignés sur les signes annonciateurs prédisposant à une diminution.

¹⁵Lors de l'arrêt du tabac le poids retrouve souvent celui qu'on aurait eu si nous n'avions jamais fumé. Selon des études ces fameux kg bonne santé, seraient le résultat d'une surcompensation ou de facteurs hormonaux.

ce point est important et pourra permettre de limiter les « échecs féminins ». En tout cas, pour ma part cela a bien fonctionné car je n'ai pas pris de poids et cela a bien évidemment renforcé ma motivation première.

Quelques clients nous ont également signalé une baisse de leur consommation d'excitants et de boissons alcoolisées depuis qu'ils étaient vapoteurs. Une baisse de la consommation de sel aussi sans doute à mettre en relation avec le retour du goût. Ce qui déjà en soit devrait limiter la prise de poids ou du moins y participer également.

Quoi qu'il en soit le vapotage propose une excellente alternative et permet également d'obtenir un franc succès chez des profils très particuliers qui seraient peut être passés à travers les mailles d'un sevrage classique. Cela reste une option de plus, non négligeable et qu'on devrait appréhender avec un intérêt certain dans le milieu médical, il ne peut en être autrement.

4-4 Quelques témoignages de la « désintoxication »

Pour aller vers un meilleur état de santé , il existe quelques témoignages de notre « désintoxication », des étapes qui sont plutôt bon signe au final !

4-4.1 Les bénéfices observés lors de l'arrêt du tabac

Nous avons pu observer un retour plus rapide de la diminution de la toux par exemple. Moins d'infections qu'avec d'autres démarches d'arrêt...

Fumer du tabac entraîne de profondes modifications physiologiques, comme aussi une mauvaise fixation de vitamines, un problème de mauvaise cicatrisation modifiant la structure des conjonctives, en quelque sorte un vieillissement accéléré de tout le corps puisque nous privons notre organisme d'oxygène et fixons du CO sur nos globules rouges à la place de l'oxygène : d'où un teint gris, une peau ridée, reflets d'une mauvaise oxygénation, d'un état d'intoxication au monoxyde de carbone¹⁶.

Les effets et modifications liés à l'arrêt avec ou sans vapote :

4

Modifications broncho-pulmonaires Nous avons pu dégager un certain nombre de constantes dans les effets relatés par les gens, et j'ai au fil du temps donné des explications ou tenté de comprendre ces phénomènes ou cherché des explications scientifiques, par des recherches et des connexions possibles. Certaines ont déjà des réponses d'autres resteront à explorer. Beaucoup se plaignent d'une sensation de glaire, de toux, de gêne au niveau des remontées de mucus : cela tient au fait que leurs cils vibratiles bronchiques ont repoussés et exécutent leur fonction

¹⁶http://www.huffingtonpost.fr/2013/10/31/tabac- vieillissement-peau-jumeaux-photos_n_4180479.html

de tapis roulant et nous permettent de remonter le mucus bronchique... Jusqu'alors le fumeur ayant perdu cette fonction était obligé de tousser pour évacuer le mucus accumulé durant la nuit afin de compenser cette « fonction tapis-roulant » perdue. Ca y est ! Ils ont repoussé et vous remontez naturellement les glaires et autres substances accumulées. Donc rien d'alarmant bien au contraire, c'est plutôt bon signe ! Votre corps reprend sa fonction nettoyage !

Les gens qui vapotent relatent une diminution de la toux dès la première et deuxième semaine, un poil plus vite (si je puis dire:-)) que l'effet connu et attendu. Peut-être faudrait-il se pencher scientifiquement sur le fait de vaporiser du PG/VG sur la lubrification ou déshumidification qui peuvent entraîner une accélération ou non de la cicatrisation et/ou de la présence de PG qui est un antifongique (contre les champignons), car les infections bronchiques semblent moins présentes également. Bien qu'on sache que notre immunité est modifiée par le tabac et que nous pouvons dans les premiers temps attraper un peu tout ce qui traîne, avant de retrouver un organisme de défense opérationnel, il semble cependant qu'il y ait moins d'infections qu'avec un arrêt classique. Je ne cherche pas à extrapoler mais je m'interroge sur des effets accélérés éventuels, ou sur des utilisations médicales futures probables pour certaines pathologies par cette voie d'administration... qui pourrait probablement trouver plus d'usages.

Modifications et effets sur le parodonte Dans son ouvrage[5] J-F. Etter attribue l'apparition d'aphtes au sevrage et au manque

de nicotine. Je m'interroge aussi sur ce sujet car nous avons pu observer des aphtes même chez des personnes nicotinées ou fortement nicotinées. Elles se plaignaient d'aphtes dans la bouche ou sur les muqueuses des joues dans les 3 premières semaines, effet observé dans cette période et de manière transitoire. Une hypothèse serait que le tabagisme entraîne une modification du pH, responsable aussi de la mauvaise haleine du fumeur, notre Ph salivaire de fumeur était plus acide et nous ne réagissions que très peu aux acidités des aliments jusqu'alors. Par contre lors de la « défume » notre pH s'alcalinise un peu et l'acidité des aliments devient plus agressive pour nos muqueuses du moins le temps de nous y adapter car l'effet est bien transitoire.

Pour ma part j'en ai beaucoup eu dans les 3 premières semaines dans les joues, sur les gencives, mais l'effet s'est rapidement dissipé et ne m'a pas plus effrayé sachant que ce phénomène était connu des dentistes et m'étant renseignée sur le sujet. Par contre j'en conviens que si le problème persistait au delà de 3 semaines, une interrogation sur une petite intolérance à un composé des e-liquides pourrait être légitime (arômes, ou additifs).

D'autres se plaignent encore de gingivites, de petits saignements : pour ce que j'ai pu trouver, lire ou constater de ma propre expérience, la fumée du tabac, par ses additifs, sa composition et sa température (acides volatiles, goudrons etc...) cause des « micro-brûlures » sur toutes les cellules lors de son passage ou dépose, au fil du temps, des particules rendant nos

muqueuses plus dures et « cartonnées » qu'un non fumeur.¹⁷

J'en ai fait l'expérience, les premiers brossages en devenant non fumeur peuvent être traumatiques si vous ne changez pas un peu vos habitudes : il faut exercer une pression moins forte sur la brosse ou changer la dureté des poils de celle-ci et prendre une brosse plus souple, ce qui peut suffire à limiter les saignements. Les muqueuses de vos gencives sont en pleine mutation ; elles tendent à un retour vers la normale. Cet effet est transitoire et dans la plupart des cas, l'arrêt du tabac va suffire à corriger le problème de déchaussement amorcé par votre tabagisme. Parlez-en à votre dentiste il vous confirmera l'évolution positive de votre état bucco-dentaire. Les muqueuses sont plus roses et ont retrouvé une sensibilité normale, donc mollo, il faut les ménager!

Plus rarement (Objectivée une ou 2 fois depuis 3 ans) ils nous été signalé une mycose de langue : blanchâtre et craquelée. Comme cela peut arriver nous allons en parler. Il est fort probable qu'il y ait une modification de la flore liée à l'arrêt du tabac. Ensuite, les e-liquides ont pour propriété d'attirer les molécules d'eau ambiantes pour former notre nuage de vapeur, donc ils entraînent un dessèchement local qui peut favoriser chez les individus sensibles un début de mycose (terrain débilite). Ce qui est étonnant car le PG est un antifongique. Mais bien boire et un traitement local prescrit par votre médecin éradiquera rapidement le problème.

¹⁷<http://www.at-suisse.ch/fr/tabagisme-et-sante-buccale/influence-du-tabagisme-sur-le-parodonte.html>

Certains se plaignent de ne plus sentir le goût de leurs e-liquides : ce qui est assez normal, et il pourrait y avoir plusieurs explications.

La première: ils sont en train de ré-étalonner leur goût car des modifications gustatives sont entrain de se jouer, les bourgeons et nerfs repoussent autrefois brûlés par le tabagisme, cela peut un peu perturber pendant la transition. Il y a une modification (amélioration) dans les 48h puis une nette amélioration au bout de 10 à 15j !

Pour ma part, je me souviens ne plus reconnaître au début le goût de certains aliments ou boissons gazeuses les trouvant plus acides, moins amers, plus prononcés. Aussi je ne suçais plus, ou ne salais plus ou beaucoup moins, n'en ressentant plus le besoin, ce qui reste un point très positif pour limiter la prise de poids et les risques cardiovasculaires, hypertension, etc...

La deuxième : vapoter toujours le même goût entraîne une forme de saturation des papilles, aussi fort qu'il soit (je pense aux menthes fortes) quand bien même nous avons observé qu'au delà de plus de 2 jours on ne le perçoit que partiellement, idem pour tout autre goût. En fait, je suppose que l'on stimule toujours les même récepteurs, et à force de les solliciter ils sont un peu comme endormis, saturés, bloqués.

Nous avons corrigé en proposant l'alternance de 2 goûts par jour, ou un goût tous les 2 jours ce qui permet de profiter pleinement de cette expérience gustative. Ainsi en reposant un peu les récepteurs, lors d'une nouvelle tentative de dégustation, tous les arômes sont à nouveau pleinement perçus. L'erreur de l'ex-

fumeur réside dans le fait qu'il a toujours fumé, ou souvent fumé, la même marque de cigarette et pense qu'en vapote il va trouver UN goût et y rester fidèle comme avec sa marque de cigarette. Encore une idée reçue. Profitez, vous devenez un vrai palais, est-ce que vous mangeriez tous les jours la même chose ? Non !!

Modifications et effets cutanés Parfois mais plus rarement l'apparition de boutons ou d'acnée¹⁸ : d'abord il faut éliminer un problème d'allergie ou d'intolérance (rares, je n'ai jamais vraiment objectivé de problème qui ne pouvait être résolu). Est-ce qu'il s'agit de boutons ou d'un véritable urticaire ? Sur le visage ou tout le corps ? Il faut d'abord orienter vers un dermatologue, un médecin. S'il s'agit d'urticaire, changer de produit (possible allergie à un arôme), ou modifier proportion PG/VG, la VG étant plus grasse (il faudrait évaluer si c'est une croyance ou s'il y a un véritable impact sur la peau mais dans l'attente d'études ou de plus d'informations et dans le doute je fais changer pour voir si le problème est résolu et pour ne pas compromettre le sevrage pour de mauvaises raisons). Quoiqu'il en soit la peau était modifiée par notre tabagisme comme toutes nos phanères (peau, ongles, cheveux) les rendant plus secs et plus cassants qu'ils ne l'auraient été, cet effet peut être juste transitoire le temps pour nos téguments de retrouver leur équilibre (sécrétion de sébum légèrement perturbée) et leur élasticité, et nous devons leur expliquer, une vraie cure de jouvence s'est

¹⁸Le tabac modifie l'équilibre hormonal. Les femmes fumeuses peuvent voir leurs taux d'hormones féminines diminuer.

amorcée en somme ! Le tabac entraîne des modifications hormonales et peut également masquer certaines problématiques ou maladies qui seront révélées au moment de l'arrêt.

Y-a-t-il des allergies au PG ? Certains pensent être allergique au PG, mythe ou réalité? Le PG est présent partout dans les pains, pâtisseries, produits de cosmétique etc. . . , si nous étions allergique nous l'aurions su sans doute, reste à vérifier si par voie inhalée nous pouvons avoir de nouvelles formes d'intolérance, je dirais plutôt qu'allergie. Car même s'il est dit que 2% de la population pourrait présenter une forme d'intolérance au PG, je ne l'ai jamais clairement constaté sur le terrain. Il faudrait déjà vérifier s'il s'agit bien de PG USP (normes pharmacies) ou PG moins pur. Certains décrivent une irritation de gorge et trop souvent à tort, j'entends dire qu'on leur a dit dans une boutique spécialisée qu'ils ne supportaient peut être pas le PG !!! Pour ma part, j'ai toujours interprété l'irritation de gorge comme un facteur plutôt lié au taux de nicotine qui faisait trop « spasmer » la muqueuse en la traversant. Cette dernière étant redevenue plus perméable, la contraction était ressentie trop intensément. C'est le signe qu'il était temps de baisser le taux pour retrouver du confort et commencer à descendre d'un palier dans les étapes du sevrage. Cette gêne ou soit disant intolérance est rapidement résolue lorsqu'on baisse tout simplement les taux de nicotine. Nous les informons dès le premier jour de prise en charge de cet effet attendu : **irritation** qui signera de façon positive leur nouvelle étape dans le sevrage et qui leur indiquera le moment opportun pour amorcer une baisse des taux

de nicotine et ainsi éviter ce genre d'incompréhension, parfois cause d'échec du suivi. Même si le PG favorise plus de *hit*, comme nous l'avons vu, parfois la présence d'éthanol ou additif alcool ou autre substance non identifiée¹⁹ engendre plus cet effet, je pense que la baisse du taux de nicotine peut suffire à régler ce « problème » si elle intervient au bon moment. Et si ce n'était toujours pas le cas dans le doute et par principe de précaution je proposerais des e-liquides avec plus de VG en proportion. Mais nous n'avons jamais eu de problème d'allergie ou de « gêne mal interprétée » relatée depuis que nous procédons ainsi.

Effets d'étourdissement Il nous arrive d'entendre des personnes relater un effet d'étourdissement. Toujours dans les débuts, les 2 premières semaines et jamais par la suite. Pourquoi ? Attribué à quoi ? Au PG ? Autre ?

Je pense qu'il y a vraiment une nécessité à passer cette période d'adaptation (15 jours) nécessaire à sa propre expérimentation de l'outil et de ses besoins pour pouvoir correctement caler sa consommation. Passé ce délai, nécessaire à l'apprentissage de l'utilisation correcte de l'outil, nous avons très peu d'effets d'étourdissement décrits.

Les taux d'absorption de nicotine sont sans doute très différents comme on peut le penser (température moins importante...) et vont nécessiter un calage intuitif. La technique aussi est différente, la montée du flash aussi (7 secondes contre

¹⁹Et dont l'utilité dans les e-liquides semble non justifiée.

20 à 30 secondes ressenties non évaluée à ce jour). Peut être cet effet rebond dont je vous parlais, on tire on tire et puis « pouf! » la montée est retardée et on est étourdi car on en a trop pris, ne sachant pas se caler par rapport à ses besoins ! Peut-être un effet du PG, de l'hyperventilation, un effet de manque transitoire en nicotine (apport plus lent, taux d'absorption différent ?) Peut être que la nicotine se dégrade avant d'atteindre les récepteurs et qu'on obtient moins de dose efficace ? Quoi qu'il en soit, cet effet décrit disparaît au bout de 15 jours. On parvient donc à le corriger naturellement et ne doit pas être un frein. Il est important de rassurer sur cet effet transitoire pour poursuivre le sevrage dans de bonnes conditions !

4

Finalement dans tous les effets éventuels de la vapote il ne reste que le problème d'allergie à un arôme qui reste probable et logique, tout comme on est allergique aux plantes, graminées, pollens, aliments, etc... qu'ils soient naturels ou non. Il est naturellement envisageable une fois qu'on a tout dédouané par nos choix santé et qualités dans les choix produits. Et il reste maintenant plus facile à identifier et corriger sans compromettre le sevrage. Il est à noter que la présence d'alcool même à faible dose, pourrait être la cause de ces étourdissements ressentis chez certains sujets plus sensibles. Les gammes de e-liquides que je propose n'en contiennent pas.

C'est en me posant toutes ces questions que j'ai pu dégager des choix santé qui me semblaient évidents. Et j'ai donc sélectionner des produits : matériel et e-liquides afin de tendre vers une plus grande qualité. Le but étant de ne pas compromettre le sevrage. Pour ce faire il fallait limiter les risques, les effets

4-5 Mes choix boutique en e-liquides et pour notre approche 119

toujours dans cette logique de moindre risque pour le consommateur et sa santé.

4-5 Mes choix boutique en e-liquides et pour notre approche

4-5.1 Qualité des bases, types d'arômes, qualité et taux de la nicotine

Je prête beaucoup d'attention à la composition des e-liquides pour limiter des effets parasites ou d'intolérance. J'évite qu'il y ait trop de flou sur la composition. Je choisis des gammes :

- PG et VG bases toujours USP,
- arômes naturels,
- et nicotine USP (pure à 99,9% comme celles des cigarettes et patches) et à faible dose de l'eau purifiée et c'est tout, rien d'autre dedans !

J'ai fait le choix de ne travailler qu'avec des produits aux arômes naturels car je pense que cela peut diminuer les risques d'interactions ou d'allergies croisées. La liste des molécules autorisées pour composer un arôme naturel est plus restreinte.

Personnellement, j'ai des antécédents d'asthme. J'ai remarqué que je « sifflais » lorsque j'utilisais des arômes artificiels.

Ce problème a été solutionné en passant aux arômes naturels. Je n'ai d'ailleurs plus de crises depuis 3 ans. J'en ai déduit que si c'était meilleur pour moi je pouvais proposer ce choix, pour éviter ce type de problèmes à mes clients.

Les bases PG, VG que j'utilise sont exclusivement USP, parfois d'origine biologique pour la VG (sans pesticide) mais toujours épurée en USP. Je fais attention à ce qu'il n'y ait aucun autre additif, ni alcool ou éthanol (diluants supplémentaires) car j'ai pu recueillir des plaintes, ou des sensations de brûlures de gorge et larynx. Ce type de sensation désagréable est d'autant plus à éviter qu'il parasite l'analyse lors de la recherche du bon dosage pour reproduire le *hit* recherché.

Mes choix sont personnels bien évidemment. Ils ont pour moi un **objectif santé** et s'inscrivent dans mon protocole de prise en charge. Ils me permettent de travailler en identifiant les problèmes éventuels plus clairement, en éliminant des interactions trompeuses. Ils restent dans cette logique : choisir des produits de grande qualité pour minimiser les risques sanitaires.

Je suis issue de la santé et je ne pourrais faire autrement que selon mes convictions profondes. Je ne prétendrais pas tout savoir ou détenir la conduite à suivre, mais cette analyse personnelle et intuitive a fait et continue à faire ses preuves sur le terrain. J'ajouterai qu'elle nous a permis de satisfaire sans risque une large clientèle présentant une grande variété de problématiques avec parfois des antécédents de santé.

4-5.2 Proportions PG/VG, ratio

J'utilise des proportions PG/VG différentes : 80/20 ou 20/80. Le mélange de ces deux bases permet d'autres proportions par exemple : 50/50. D'autres proportions existent mais elles ne présentent pas un très grand intérêt pour cette approche. Mais tout ceci reste bien dans la logique de prise en charge du sevrage et me donne plus de marge de manœuvre pour baisser le *hit*. Il est par conséquent possible de gagner en douceur sans nécessairement modifier les dosages en nicotine dans les premiers temps et sans risquer d'exposer les clients, du fait du manque, à une rechute par perte de sensation ou irritabilité. Nous utilisons ainsi des paliers intermédiaires selon le ressenti et la gêne occasionnée.

Les e-liquides ayant des proportions plus importantes de VG offrent une sensation plus douce en gorge et plus de rondeur dans la production de vapeur. Ces bases avec plus de VG plaisent bien dans un deuxième temps, lorsque la quête n'est plus centrée sur le *hit* mais plutôt sur la production de vapeur et de saveur. Ceux avec de plus fortes proportions de PG permettent d'obtenir un *hit* plus prononcé avec toujours un bon rendu aromatique et permettent par exemple de satisfaire de plus gros fumeurs néophytes dans le 18 mg (qui reste le dosage maximum que j'utilise).

La modification et la variation de ces proportions a bien un intérêt pour le sevrage. Cela évolue au fil du temps, au grès des envies, selon les effets recherchés mais aussi selon un processus logique que nous avons identifié et exposé dans cet ouvrage.

5

Conclusion

Sommaire

5-1 Perspectives

Voilà, il est temps de conclure ce livre dont l'ambition première était de donner les clefs de ma vapothérapie.

Pour cela nous avons donc commencé par voir en quoi et comment la cigarette électronique était selon nous un outil pertinent pour le sevrage à travers notre expérience et des éléments issus de la littérature scientifique.

Dans un deuxième temps nous avons abordé la méthode à proprement parler en montrant qu'il était important de choisir le bon kit, le bon dosage et le bon goût pour bien commencer. Ces trois notions sont très importantes et ne doivent pas être le fruit du hasard.

Le kit : va permettre de correctement vapoter. Le matériel doit à la fois être adapté à un mode de vie mais aussi à des habitudes de fumeur. Ce matériel va accompagner le vapoteur partout et il doit lui permettre de faire face à toutes les situations même les plus critiques. Nous avons insisté sur l'importance et la simplicité du kit de façon à toujours rester concentré sur l'essentiel : **l'arrêt du tabac** et non les problèmes de logistique, surtout au début. Une fois le kit en possession tout vapoteur doit bien choisir son e-liquide.

Le dosage : Nous vous avons donné les éléments nécessaires à évaluer le bon dosage au travers d'exemples. Ces éléments nous ont permis de montrer comment les calculs de taux de nicotine ne pouvaient pas être basés sur une seule estimation de la quantité de cigarettes consommées par jour. Le concept **d'autotitration** reste à prendre en compte car deux personnes différentes, fumant les mêmes cigarettes et en quantité identiques, ne fument pas de la même manière ce qui peut les amener à récupérer des quantités de nicotine très différentes. La réduction du nombre de cigarettes pour les fumeurs peut être un leurre tant il suffit de modifier l'aspiration pour en modifier les apports. Les informations relatives aux habitudes du fumeur deviennent tout aussi essentielles que la marque fumée et le nombre de cigarettes quotidiennes.

Le dosage de la nicotine est bien entendu important au départ en vapologie car cette substance participe pour beaucoup à la **sensation de hit**. Cette sensation est jusqu'à aujourd'hui uniquement reproduite par la vapote. C'est nouveau et elle nous

paraît être l'élément différenciant majeur par rapport à toute autre méthode de sevrage. Ce point est un des vrais atouts de l'outil et le rend complètement révolutionnaire. La mauvaise gestion de cette sensation peut d'ailleurs être une cause d'échec dans la recherche du sevrage. Pour cette raison nous pensons que le phénomène d'addiction est plus complexe et intimement lié au *hit*.

Nous avons vu à quel point les habitudes pouvaient être importantes pour la détermination du matériel. Cela est également capital pour bien comprendre les clefs du dosage. Il est important de bien déterminer le type de fumeur pour ne rien négliger. Je propose une typologie suivant trois types sur la base des éléments que j'ai pu recueillir auprès des personnes que j'ai pu conseiller et avec lesquelles nous avons échangé.

Le goût : Enfin nous dirons que pour finir de parfaire le substitut il faut lui associer le goût le plus pertinent. Pour les fumeurs et les vapoteurs néophytes, il est alors question de se mettre en quête du goût le plus approchant celui de leur ancienne marque de cigarette. Le goût reste un élément important même s'il est altéré chez de nombreux fumeurs au début car il reste la clef de la « cure de dégoût ».

Une fois le vapoteur équipé, l'organisation devient alors primordiale. Il faut absolument **anticiper**, anticiper ses envies, les événements pour passer le cap des 15 jours. Nous insistons sur le fait de devoir **rester exclusif à la vapote pendant deux semaines**. Pendant cette période des changements vont s'opérer

chez le vapoteur et vont lui permettre de retrouver le goût et odorat. Ce retour des sens va participer à la mise en place de la « cure de dégoût » du tabac. Il va alors être temps pour lui de profiter de la situation pour renforcer sa position et finir de reprogrammer ses envies, ses besoins, sa vie sans tabac.

C'est aussi le temps d'envisager de se passer de nicotine en suivant des paliers. La *quête du zéro nicotine* peut être assez longue mais il faut bien prendre le temps de détecter les meilleurs moments pour opérer les baisses (Cf. tableau 5.1 fourni en fin d'ouvrage page 133). Le corps et le cerveau vont progressivement retrouver un fonctionnement sans tabac. Il ne faut pas les brusquer. Ce temps peut être mis à profit pour rééduquer le goût et expérimenter la palette d'arômes mis à disposition.

Nous avons donné également les éléments sur ce que nous avons appelé désagréments transitoires. Ces désagréments sont souvent attribués à la vapote, à tort ! En fait ils sont surtout et avant tout causés par l'arrêt du tabac. Il est important de retenir qu'ils ne sont que transitoires et sont des signes que les choses évoluent et que le corps se met à fonctionner à nouveau normalement.

C'est donc une vision assez large de la e-cigarette que nous donnons. En prenant en compte la complexité du tabagisme dans sa globalité, il est possible d'instrumenter correctement la vapote et il est possible de renoncer au tabac. Les clefs sont là il n'y a plus qu'à les saisir. Ce type d'investissement, s'il est correctement effectué, peut changer la vie des uns et des autres à plus d'un titre.

5-1 Perspectives

La cigarette électronique est bien plus qu'un gadget comme le prétendent certains. Nous l'avons vu à travers cet ouvrage, elle offre un confort et une multitude d'atouts pour les personnes qui veulent arrêter de fumer. Nous sommes nombreux à avoir réussi et plus nous partagerons d'expériences et d'informations de ce type et plus nous ferons reculer le tabac. D'ailleurs ça a commencé, car en 2013 une usine de la Seita a fermé ses portes, du jamais vu dans l'histoire du tabac et de sa commercialisation. J'encourage donc les personnes à nous faire partager leurs expériences sur notre blog :

<http://www.vapexpert-innovation.com/forum-blog/>

Pour ceux qui n'oseraient pas franchir le cap ou qui s'interrogent nous mettons aussi des informations à disposition.

Aujourd'hui apparaissent de nouveaux types de cigarettes électroniques mises sur le marché par des cigarettiers afin de compenser le manque à gagner. Le sevrage tabagique ne fait assurément pas partie de leurs projets.

Il serait dommage de transformer ce nouvel outil en tabac version 2.0. C'est d'ailleurs ce genre de dérive dangereuse qui m'a poussée à écrire ce livre et à l'écrire vite. Mon frère m'a assisté dans l'écriture et l'édition pour arriver à finir à temps.

Au lieu d'employer cet outil en le perfectionnant et le rendant encore plus insidieux que la cigarette, je souhaiterais que les travaux de recherche soient encouragés. Je pense que nous

gagnerions en efficacité si les points suivants étaient améliorés :

Matériel : batteries, formes des e-cigarettes et dimensions, etc. . .

e-liquides : normes, labels qualité, etc. . .

Des études indépendantes sur la dangerosité doivent informer correctement les consommateurs, de même qu'il serait souhaitable de contrôler l'utilisation d'adjuvants ou d'additifs afin de limiter les champs des possibles sur des e-liquides qui pourraient être proposés prochainement par certains groupes d'influence. Des erreurs de ce type seraient dramatiques et annonceraient certainement un autre fléau sanitaire.

Nous restons fermement convaincus que l'alternance vapote/tabac fumé conduit à un échec assuré et renforce l'addiction. C'est pour cela que nous souhaitons que ce type d'usage soit correctement dénoncé de sorte que cette pratique si elle est choisie soit assumée en connaissance de cause.

A notre échelle nous travaillons quotidiennement au contact de personnes au tabagisme complexe et en partenariat avec des médecins, des tabacologues, des étudiants. . . Je pense que nous devons poursuivre dans cette voie, afin d'enrichir la base des connaissances sur le sujet.

Nous proposons également des formations sur demande, pour ceux qui le souhaitent.

Sur la base des valeurs de Formindep nous souhaitons développer un label *VapIndep* qui réunirait sous une charte l'ensemble des acteurs qui souhaiteraient agir pour une formation

et une information sur la vapote indépendantes de tout autre intérêt que celui de la santé des personnes.

La vapote n'a jamais été une cigarette, même si son nom pourrait le laisser penser elle a été conçue pour protéger les personnes des méfaits du tabac ! Continuons et finissons le travail !



Bibliographie

- [1] A propos des troubles du goût post-traumatiques [**en ligne**], Disponible sur : <http://www.camip.info/Rappels-d-anatomo-pathologie.html>.
- [2] **Catala, M., André, J.-M., Katsanis, G. et Poirier, P. J.** Histologie : organes, systèmes et appareils PCEM2 - DCEM1 [**en ligne**], Disponible sur : <http://www.chups.jussieu.fr/polys/histo/histoP2/histop2.pdf>.
- [3] **Dautzenberg, B.** *L'e-cigarette pour en finir avec le tabac ? : Les réponses à toutes vos questions.* Ixelles Editions, février 2014.
- [4] **Eppe, P.** Dysgueusies, les traitements naturels des troubles du goût [**en ligne**], Disponible sur : http://www.labosp.com/fr/liste_des_etudes_scientifiques/dysgueusies_les_traitements_naturels_des_troubles_du_gout.doc.php.
- [5] **Etter, J.-F.** *La vérité sur la cigarette électronique.* Fayard, octobre 2013.

-
- [6] **Le Houezec, J.** Pourquoi devient-ont dépendant du Tabac ? *La Revue du Praticien*, Dec. 2003, Vol. 635.
- [7] **Molimard R** Le mythe de l'addiction à la nicotine [en ligne], Disponible sur : <http://www.formindep.org/Le-mythe-de-l-addiction-a-la.html>.
- [8] **Molimard R** Flore intestinale et prise de poids à l'arrêt du tabac [en ligne], Disponible sur : <http://www.formindep.org/Flore-intestinale-et-prise-de.html>.
- [9] Les bénéfices de l'arrêt du tabac [en ligne], Disponible sur : <https://www.tabac-info-service.fr/Mes-Fiches-Pratiques/Les-benefices-de-l-arret-du-tabac>.

Tableau

TABLE 5.1 – Tableau d’ajustement en fonctions des effets ressentis.

Effets ressentis	Ajustement du e-liquide	
	Modification du Dosage	Goût
<i>Hit</i> trop fort	↘	
Irritation de la gorge	↘	
Grattage	↘	
Sécheresse	↘	
Je vapote moins	↘	
Je me détache de l’objet	↘	
Je sors (Soirée)	↗ ponctuellement si difficulté. La consommation d’alcool diminue la perception	
Je fais un apéritif	↗ ponctuellement si difficulté. La consommation d’alcool diminue la perception	
Irritabilité	↗	
Suite page suivante		

Effets ressentis	Ajustement du e-liquide	
	Modification du Dosage	Goût
Suite ...		
Stress	↗	
Anxiété	↗	
10 ml consommés en moins de 5 jours	↗ avec mélange de dosage intermédiaire	
Perte de goût		Alterner plusieurs goûts
Lassitude	↗ pour vérifier si baisse progressive et si pb de <i>Hit</i>	Changer de goût
Perte de motivation	↗ pour vérifier si baisse progressive et si pb de <i>Hit</i>	Changer de goût
Je ressens l'envie de fumer	↗ si pb de <i>Hit</i> (notamment si perte de sensation)	Reprendre un goût tabac
J'ai refumé	↗ si pb de <i>Hit</i> (notamment si perte de sensation)	Reprendre un goût tabac
Oppression Thoracique	↘	
Suite page suivante		

Effets ressentis	Ajustement du e-liquide	
	Modification du Dosage	Goût
Suite ...		
Maux de tête	↘ ou ↗, vérifier le dosage nicotinique (sur ou sous-dosage)	
Ralentissement psychique	↗ car peut être lié à un manque de nicotine	
Déprime	↗ car peut être lié à un manque de nicotine	
Difficulté à dormir	↘ ou ↗ adapter les doses aux différents moments de la journée	
Crampes d'estomac	↗ car souvent lié au stress et au sous-vapotage	
Étourdissements	↘ ou contrôler sa consommation	
Fin du tableau		

Il est possible de diminuer le dosage ou de baisser le voltage.



Lors de variations de voltage :

- déchauffer les goûts dits gourmands,
- chauffer les goûts tabacs,
- respecter les sweet spots (voir figure 5.1).

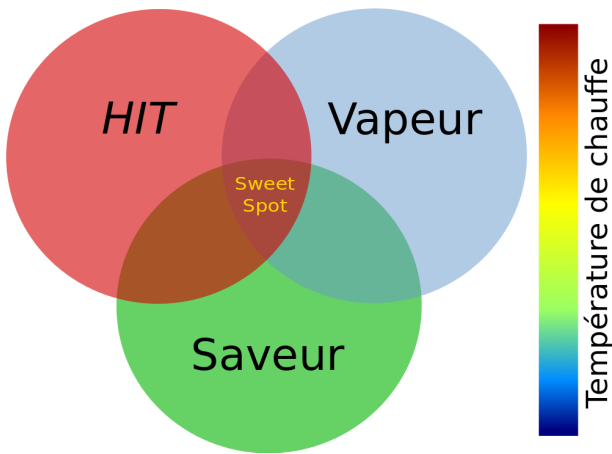


FIGURE 5.1: Notion de *sweet spot*



Ne pas dépasser les *sweet spots* pour ne pas engendrer la formation d'acroléine et donc limiter les éventuels risques.

AUJOURD'HUI J'ARRÊTE ! 1.0

N° ISBN : 979-10-94921-00-5

Achevé d'imprimer en France

pour le compte de Vapexpert-Editions en 2015

AUJOURD'HUI J'ARRETE

Ma Vapothérapie

Ou comment j'ai arrêté de fumer grâce à la cigarette électronique

Pour tous les fumeurs, vapoteurs, proches, professionnels du secteur et scientifiques qui s'intéressent aux avancées et données nouvelles sur la cigarette électronique et son usage. En eet, la vapote (ou ecigarette) reste aujourd'hui encore sous estimée quant à son potentiel d'aide au sevrage tabagique.

Stéphanie CASTEL (inrmière et professionnelle du secteur de la ecigarette) l'utilise depuis presque 3 ans pour aider ses clients à en nir avec le tabac selon une méthodologie particulière.

Elle et son Frère : Franck CASTEL (Docteur ès Sciences), vous proposent à travers cet ouvrage une analyse de cette approche concrète et nouvelle et vous donnent quelques clefs et conseils d'usage selon les divers prols fumeurs pour réussir votre "Vapothérapie".

Son concept et sa méthode simple et sans frustration, mais reposant sur quelques principes fondamentaux, sont mis en pratique tous les jours et obtiennent un réel succès local et régional quant au sevrage tabagique dénitif des clients.

Elle vous propose un nouveau regard et partage son expérience de terrain : sa Vapothérapie!

ISBN 979-10-94921-00-5



9 791094 921005 > 14,00€ prix TTC France

