

ARRÊTER DE

avec la vapoteuse

FUMER



Qu'est-ce qu'une vapoteuse ?

La vapoteuse permet de chauffer un liquide qui se transforme en vapeur. Elle est aussi appelée vaporette, cigarette électronique, e-cigarette, vape.



Les vapoteuses peuvent être :

- rechargeables
- jetables



Les produits du tabac chauffé (IQOS) ne sont pas des vapoteuses. Ils ne sont pas recommandés.

Conseils pour arrêter de fumer avec la vapoteuse

1 Choisir la vapoteuse

- Choisissez une vapoteuse qui permet de doser la quantité de nicotine.
- Essayez plusieurs modèles pour trouver celui qui vous convient.
- Allez dans une boutique spécialisée pour l'achat d'une vapoteuse.
- Achetez au moins 2 vapoteuses pour éviter les problèmes techniques.

2 Choisir un liquide avec de la nicotine

Le dosage de nicotine est différent pour chaque personne.

Augmentez le dosage si :

- vous avez des symptômes de manque. (Par exemple : forte envie de fumer, irritabilité, perte de concentration, stress...).
- vous avez tout le temps votre vapoteuse dans la main.

Diminuez le dosage si :

- vous avez une sensation de dégoût.

3 Remplacer

Remplacez progressivement ou complètement les cigarettes par la vapoteuse.

4 Diminuer

Diminuez progressivement le dosage en nicotine toutes les 2 à 4 semaines jusqu'à l'arrêt complet.

Si vous ressentez des symptômes de manque, augmentez la dose.

5 Expliquer

Expliquez à votre entourage pourquoi vous vapotez.

6 En cas d'interdiction

En cas d'interdiction de vapoter, ayez toujours des substituts nicotiniques avec vous (pastille ou chewing gum).

LE VRAI OU FAUX

de la vapoteuse

Vapoter est moins dangereux que fumer



La vapoteuse est moins dangereuse car elle ne brûle pas. Elle contient beaucoup moins de produits toxiques que la cigarette.

Par exemple, il n'y a pas de :

- monoxyde de carbone (responsable des maladies cardiovasculaires),
- goudron (responsable des cancers).

On ne connaît pas les effets à long terme sur la santé.

La nicotine est toxique



La nicotine n'est pas toxique pour l'adulte. Par contre, elle est dangereuse pour le développement du cerveau et crée des troubles de concentration chez les jeunes.

Le vapotage est dangereux pour l'entourage



On ne sait pas si ces produits sont toxiques pour l'entourage. C'est moins dangereux que la fumée passive de la cigarette.

Vapoter en utilisant des substituts nicotiniques est dangereux



Ce n'est pas dangereux. Il est possible et recommandé de le faire.

On peut utiliser les substituts suivants: patch, gommes à mâcher, pastilles à sucer, spray buccal, inhalateur.

Vous avez d'autres questions ?

Contactez-nous

CIPRET-Genève

info@cipret.ch

www.cipret.ch

Rue Agasse 45

1208 Genève

022 329 11 69



Amandolier, Rieu,
Gare des Eaux-Vives

Avec le soutien de :

CIPRET
PRÉVENTION TABAC

Carrefour
addiction 



RÉPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENÈVE

POST TELEGRAM LIEN