

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.

Choisir un liquide avec de la nicotine

2

Le dosage est différent pour chaque personne.

Augmentez le dosage si :

- vous avez des symptômes de manque.
- vous avez tout le temps votre vapoteuse dans la main.

Diminuez le dosage si :

- vous avez une sensation de dégoût.

Votre Mini-coach vous aide à choisir le bon dosage. **Scannez-le :**



3 Remplacer

Remplacez progressivement ou complètement les cigarettes par la vapoteuse.

Diminuer **4**

Diminuez progressivement le dosage en nicotine.

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

5 Acheter

- Allez dans une boutique spécialisée pour l'achat d'une vapoteuse.
- Achetez au moins 2 vapoteuses pour éviter les problèmes techniques.

Expliquer **6**

Expliquez à votre entourage pourquoi vous vapotez.

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 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 



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE