

**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 TELEGRAPH LIK