



La vape : ce qu'il faut savoir

Nous ne disons plus cigarette électronique, qui fait l'amalgame avec le tabac. Nous disons désormais : vape, vapoteuse ou vaporisateur personnel.

Les vapoteuses permettent de réduire les risques sur la santé et de gérer le taux de nicotine tout en gardant la gestuelle.

Les vapes sont uniquement réservées aux fumeur-euses souhaitant l'arrêt du tabac.

Elles sont très appréciées et utilisées car elles provoquent le « Throat hit » : la sensation dans la gorge connue et recherchée lors du tabagisme.



Stick : simple d'utilisation, avec e-liquides, elle ne permet pas de personnaliser totalement le throat hit.

Box : plus technique à utiliser, elle permet de personnaliser le throat hit (puissance ect).



Pod : ressemble à une clé USB, simple à utiliser et sans liquide à manipuler (recharges avec sels de nicotine).



Puff : vape jetable et prête à l'emploi, pour 600 bouffées environ, goûts et packaging très attractifs. Risque addictif plus important et non écologique.



DOSAGE EN NICOTINE

0, 3, 6, 9, 12, 18, 20 mg/mL. Comme pour les substituts nicotiniques, il faut trouver le bon dosage. Attention aux sels de nicotine car ils peuvent être plus addictifs (Pod, Puff...). **Demandez conseil sur AIDUCE.**

Pour connaître son dosage, le mieux est de tester directement dans un magasin de vapoteuses : pour trouver chaussure à son pied !

Conseil : acheter ses e-liquides en France, car soumis aux normes AFNOR = sécurité.

Les équipes de Association Addictions France peuvent vous aider si vous avez des questions concernant l'accompagnement à la réduction et à l'arrêt du tabac avec des aides nicotiniques.

Pour en savoir plus :

Informations sur l'Association Addictions France : addictions-france.org

Information sur le Tabac, arrêt, outils : Tabac-info-service.fr

Prise en charge des substituts nicotiniques : Ameli.fr – Espace Assuré – Prise en charge des SN

Informations sur la vape : AIDUCE – Association InDépendante des Utilisateurs de Cigarette Electronique = Aiduce.fr

Notes :



[Addictionsfr_occitanie](https://www.instagram.com/Addictionsfr_occitanie)

[@AddictionsFr](https://twitter.com/AddictionsFr)

[Association Addictions France](https://www.facebook.com/AssociationAddictionsFrance)

[Association Addictions France](https://www.linkedin.com/company/AssociationAddictionsFrance)



Les aides nicotiniques



Accompagnement à la réduction et à l'arrêt du tabac avec des aides nicotiniques





Les substituts nicotiniques sont les traitements médicamenteux de première intention.



Ils peuvent être prescrits dans le cadre :

- d'un arrêt immédiat,
- d'une réduction de consommation,
- d'une impossibilité temporaire de fumer (voyage, hospitalisation...)



Ils sont recommandés chez les patients coronariens fumeurs : bonne tolérance et pas d'aggravation de la maladie coronarienne ou de troubles du rythme.



Ils sont recommandés chez la femme enceinte / allaitante en cas de poursuite du tabagisme, avec suivi médical.



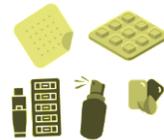
Ils peuvent être changés à tout moment de la démarche (goût, marque...), selon les disponibilités et le confort demandé, sans modifier le dosage en nicotine.

Les seules contre-indications aux substituts nicotiniques = non-fumeur, hypersensibilité à l'un des constituants, allergies cutanées (patches), lésions buccales (oral).

Les substituts nicotiniques ne permettent pas une arrivée aussi rapide de la nicotine au cerveau qu'une cigarette.



Au contraire, cette nicotine médicale est absorbée beaucoup plus lentement, et ne produit donc pas les effets addictifs de la nicotine du tabac.



= Soulagent le manque, sans renforcer la dépendance physique !

Les formes nicotiniques : patches à coller sur la peau, gommes à mâcher, pastilles à sucer, comprimés sublinguaux, inhalateur et spray buccal.

Pour déterminer la posologie initiale de traitements nicotiniques, posez ces 2 questions :

1 – « Combien de cigarette fumez-vous par jour ? »

Le nb de cig fumées	Moins de 10 cig/jour	11 à 20 cig/jour	21 à 30 cig/jour	Plus de 30 cig/jour
Dosage en nicotine sur la base de 1 cig = 1mg de nicotine	Patch 14 mg 24h ou Patch 7 mg 24h + forme orale	Patch 21 mg 24h +/- forme orale	Patch 21 mg 24h + 14 mg 24h + forme orale	Patch 21 mg 24h + 2 1mg 24h + forme orale

2 – « Combien de temps après le réveil fumez-vous ? »

Délai entre le réveil et l'envie de fumer	Moins d'une heure	Plus d'une heure
Garder le patch la nuit ?	Oui, vivement conseillé	Non, pas d'obligation

En cas de consommation habituelle de cigarettes roulées et d'inhalation plus profonde, le besoin en nicotine pourrait être plus important.

Le testeur de monoxyde de carbone est le meilleur indicateur pour initier puis ajuster la posologie en nicotine des aides nicotiniques : orienter en tabacologie = addictologie.

Les signes de manque en nicotine :



La dépendance physique au tabac peut se faire sentir à partir de 24h après la dernière cigarette, et pendant 3 semaines à 6 mois.

= Ne pas hésiter à **informer** sur les signes de manque, à **proposer des substituts** et à **augmenter les dosages**.

Les signes de surdosage en nicotine :



Ces symptômes sont sans gravité et peuvent passer au bout de quelques minutes à quelques heures.

= **Rassurer** la personne, **réévaluer** la consommation de tabac associée et **réajuster la posologie** en diminuant les doses petit à petit (pas plus de 7mg d'écart).

Les **allergies** aux patches ne sont pas un surdosage, elles sont liées à la colle des patches = **changer de marque de patches**.