LE GUIDE DU

VAPOTEUR DEBUTANT

Ce document est l'œuvre du forum "http://www.forum-ecigarette.com/".

Il s'agit d'un document collectif, sous la direction de Toto, rédigé par plusieurs membres du forum "http://www.forum-ecigarette.com/" (voir la liste des contributeurs).

Cette œuvre est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 2.0 France.

Cette table des matières vous permet d'aller directement à la partie qui vous intéresse, il suffit de cliquer sur le lien.

1 CONTENU

2 INTRODUCTION 4

3 LA CIGARETTE ELECTRONIQUE, C'EST QUOI ? 5

3.1 DEFINITION 5
3.2 PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT D'UNE E-CIGARETTE 6
3.3 LA BATTERIE D'UNE E-CIGARETTE 7
3.3.1 Principe de fonctionnement 7
3.3.2 Le switch 7
3.3.3 Indicateur lumineux 8
3.3.4 Plus que de simples accumulateurs 8
3.3.5 Consommation et autonomie 8
3.4 LA CARTOUCHE 9
3.4.1 Descriptif 9
3.4.2 Les deux sortes de cartouches 10
3.4.3 Un être hybride : Les cartomiseurs 11
3.5 LES ATOMISEURS ET CONSORT 14
3.5.1 Descriptif général 14
3.5.2 Les différents types d'atomiseurs et consort 15
3.5.3 Différents accessoires de vapotage pour différents ressentis 16
3.5.4 Les atomiseurs avec Tank 17
3.5.5 Les cartomiseurs à bourre 17
3.5.6 Les clearomiseurs (cartomiseur sans bourre) 18
3.6 LES E-LIQUIDES 19
3.6.1 Liquide de base 19
3.6.2 Les arômes 20
3.6.3 La nicotine 20
3.6.4 Le DIY (Do it Yourself) 21

4 LES QUESTIONS RECURRENTES SUR LA E-CIGARETTE 23

4.1 E-CIGARETTE ET SEVRAGE 23
4.1.1 L'e-cigarette, un dispositif de sevrage tabagique ? 23
4.1.2 En combien de temps, je vais arrêter de fumer ? 23
4.1.3 Devient-on accro À L'E-CIGARETTE ? 24
4.2 SANTE ET E-CIGARETTE ? 25
4.2.1 Ce n'est pas dangereux pour la santé la e-cig ? 25
4.2.2 Avec une e-cig, vais-je consommer plus de nicotine qu'avant ? 27
4.2.3 Cela peut-il rendre malade, la e-cig ? 27
4.2.4 Pourquoi l'AFSSAPS est contre l'e-cigarette ? 28
4.3 E-CIGARETTE ET SON COUT 28
4.3.1 La e-cig, est-ce plus rentable que le tabac ? 28
4.3.2 L'E-CIGARETTE, cela représente un marché financier important ? 29
4.4 E-CIGARETTE ET LIEU PUBLIC ? 29
4.4.1 Peut-on vapoter partout ? 29
4.4.2 Vapotage et transport en commun 29

5 MON PREMIER ACHAT D'UNE E-CIGARETTE 30

5.1 QUELLE MODELE D'E-CIGARETTE ME CONVIENDRAIT ? 30
5.1.1 C'est l'autonomie qui compte... 30
5.1.2 Et pas sa ressemblance avec une cigarette 30
5.1.3 Non, c'est vraiment trop gros comme taille ! 31
5.2 BIEN, EN CETTE ANNEE 2012, QUELS SONT LES MODELES QUE NOUS VOUS CONSEILLONS ? 32

5.2.1 Pour petit fumeur : Une 510 32
5.2.2 Pour moyen fumeur : une KR808 33
5.2.3 Pour les moyens à gros fumeur : une eGo 34
5.3 OU ACHETER MA E-CIG ? 35
5.4 QU'ACHETER AVEC MA E-CIG ? 35
5.5 QUEL TYPE D'ATOMISEURS ACHETER ? 36
5.6 QUEL E-LIQUIDE ACHETER POUR LA PREMIERE FOIS ? 37
5.6.1 Quelle quantité ? 37
5.6.2 Quel dosage de nicotine ? 37
5.6.3 Quel parfum ? 37
5.6.4 Quelle proportion de PG et VG ? 38

6 LES PREMIERS JOURS DE VAPOTAGE 39

6.1 A LA RECEPTION DE VOTRE E-CIGARETTE 39
6.2 PREPARATION DE VOTRE ATOMISEUR OU CARTOMISEUR 39
6.2.1 Vous avez un atomiseur à tank... 39
6.2.2 Vous avez un cartomiseur 40
6.2.3 Vous avez un stardust 40
6.2.4 Installer l'accessoire de vape sur votre batterie 40
6.2.5 Votre première e-taffe 40
6.3 JE VAPOTE, MAIS J'AI TOUJOURS ENVIE DE FUMER, C'EST NORMAL ? 41
6.4 LES EFFETS DU SEVRAGE ? 41
6.5 L'ENTRETIEN DE SON MATERIEL 42
6.5.1 Les batteries 42
6.5.2 Les atomiseurs et cartomiseurs 42

7 PANNES FREQUENTES ET REMEDES 44

7.1 PROBLEME AVEC LES BATTERIES ? 44
7.1.1 La batterie de votre cigarette électronique ne tient pas longtemps ou ne charge pas ? 44
7.1.2 Votre chargeur semble ne pas fonctionner ? 44
7.1.3 C'est la batterie qui ne charge pas ? 44
7.1.4 La batterie clignote, se met en marche toute seule mais l'aspiration est difficile 44
7.1.5 La batterie se coupe trop vite (dans le cas d'une batterie équipée d'une temporisation) 44
7.1.6 La diode de batterie clignote rapidement et la batterie se coupe (dans le cas d'une batterie équipée d'une temporisation) 45
7.2 PROBLEME AVEC L'ATOMISEUR ? 45
7.2.1 L'atomiseur ne chauffe pas 45
7.2.2 J'ai peu de vapeur et un goût de brûlé 45
7.3 PROBLEME AVEC L'E-LIQUIDE ? 46
7.3.1 J'ai du e-liquide qui remonte sur les lèvres 46

8 CONCLUSION 46

9 LEXIQUE 47

10 CONTRIBUTEURS 48

11 COPYRIGHTS 48

12 TABLE DES ILLUSTRATIONS 48

(cc) BY-NC-ND

2 INTRODUCTION

Ce petit guide a pour objectif d'aider un débutant à :

- comprendre ce qu'est la cigarette électronique (on dit aussi e-cigarette, ecigarette, voir e-cig tout court)
- répondre à la plupart des questions qu'il peut se poser avant de commencer à utiliser une e-cigarette,
- l'aider à choisir le type de modèle d'e-cig qui lui convient,
- l'assister dans les premiers temps où il se met à vapoter.

Et oui, avec une cigarette électronique, on ne fume pas, on vapote. Vous ne serez plus un fumeur, mais un vapoteur ! Lisez le chapitre suivant pour comprendre pourquoi.

Vous n'aimez pas lire ?

Alors nous vous proposons de regarder des vidéos (elles vous donneront peut être envie de poursuivre la lecture de ce guide) :

- En 3 minutes, regardez cette vidéo de skybulle, et vous saurez à quoi cela ressemble une e-cigarette (ici une eGo T) et comment on s'en sert.
- Vous avez un peu plus de temps? Enchaînez par les vidéos faites par luxylux. Voici son lien youtube et son lien sur le forum où vous pouvez les trouver avec des commentaires.
- Il y a aussi ces vidéos de overlord. Elles sont sur le forum dans ce topic intitulé "guide de la e-cig pour débutants par un débutant"

Bonnes vidéos ! Ne vous inquiétez pas si vous ne comprenez pas tous les mots utilisés dans les vidéos, car la suite de ce guide vous les explique !

Si au cours de la lecture de ce guide, vous désirez faire des pauses récréatives, nous vous conseillons cette autre lecture pour vous détendre. Ce sont les chroniques de Dou2 (le San-Antonio de la e-cig) :

- Les chroniques d'un vapotteur.... épisodes 1 à 5 (par Dou2)
- Les chroniques d'un vapotteur.... épisodes 6 à 9 (par Dou2)

Par contre, je (Toto) tiens à préciser que je ne suis pas le "Toto premier" décrit par Dou2 dans ses récits.

(cc) BY-NC-ND

3 LA CIGARETTE ELECTRONIQUE, C'EST QUOI ?

3.1 DEFINITION

La cigarette électronique (que nous désignerons aussi dorénavant par les termes e-cigarette, ecigarette ou e-cig) est un dispositif électronique visant à simuler l'acte de fumer du tabac par la production d'une vapeur ressemblant visuellement à la fumée.

Comme vous pouvez le constater sur la photo ci-dessous, il existe différentes formes d'e-cigarettes, certaines ressemblant à des cigarettes, à des cigares, à des pipes ou à … heu autre chose...

La cigarette complètement à gauche sur l'illustration est une « vraie » cigarette. Elle a été placée sur la photo pour vous donner une idée de la taille des différentes e-cigarettes.



Figure 3-1 : Différents modèles de e-cigarette (photos de iMODiRiS)

> *Au fait, dans le monde des vapoteurs, on ne dit plus cigarette, mais « tueuse » !*

(cc) BY-NC-ND

3.2 PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT D'UNE E-CIGARETTE

Le principe de fonctionnement d'une e-cig est très simple : une résistance électrique fait chauffer un liquide qui s'évapore en produisant de la vapeur. Ce liquide, que l'on appelle e-liquide, a la particularité de se transformer en vapeur à une température avoisinant les 60°, il n'y a donc pas de combustion.

Insistons bien sur ce point, **il y a vaporisation et non combustion**, c'est pourquoi aussi on parle de vapeur et non de fumée. Certains parlent même de vaporisateur[1] pour désigner l'e-cigarette.

> *Vous comprenez mieux maintenant pourquoi les utilisateurs de e-cigarette tiennent tant à dire qu'ils vapotent (et non qu'ils fument) et que ce sont des vapoteurs (et non des fumeurs) !*

En effet, cette vapeur, contrairement à la fumée, ne contient pas de goudron, ni de monoxyde de carbone et autres substances cancérigènes liées à la combustion du tabac.

Ce liquide utilisé pour produire la vapeur peut être aromatisé (beaucoup d'arômes sont proposés), nicotinés ou pas.

Une cigarette électronique est donc constituée des 3 éléments principaux suivant :

- une source d'énergie électrique (souvent une batterie rechargeable),
- une cartouche avec ou sans bourre (aussi appelée réservoir) qui contient du e-liquide,
- un atomiseur (la résistance chauffante en simplifiant).

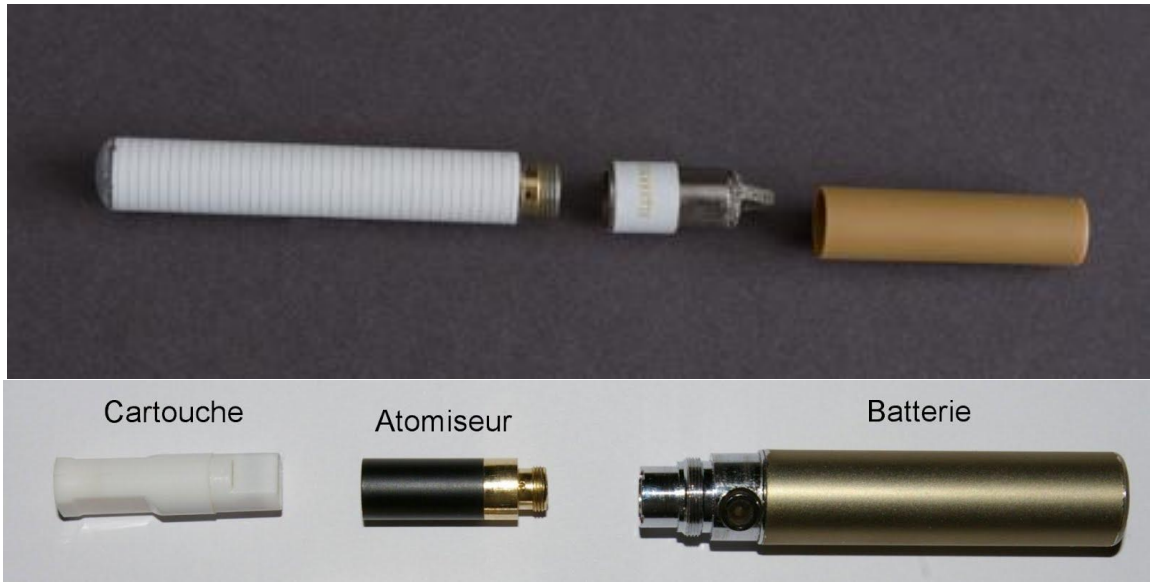


Figure 3-2 : Différents modèles de cigarette électronique, avec leurs trois composants démontés (photo d'Etienne Dubois et de cemidema)

> *Vous venez à l'instant de découvrir les termes suivants : tueuse, e-cigarette, e-cig, vapoter, vapoteur, vaporisateur, atomiseur, e-liquide et cartouche.*
> *Vous savez également pourquoi les utilisateurs d'e-cig tiennent tant à se désigner comme des « vapoteurs »...*

Détaillons maintenant chacun de ces éléments.

[1] Les anglo-saxons parlent eux de PV (Personal Vaporizator - vaporisateur personnel) plus que de cigarette électronique. Ils ne veulent plus du tout employer le mot "cigarette" !

(cc) BY-NC-ND

3.3 LA BATTERIE D'UNE E-CIGARETTE

3.3.1 PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT

La batterie est donc le dispositif alimentant en énergie électrique la résistance de votre e-cigarette. Il en existe différentes sortes, cela va de simples piles (qui ne sont donc pas rechargeables) à des accumulateurs (on parle d'accus, qui, eux, sont rechargeables) en passant par de simples câbles d'alimentation reliés à une autre source d'énergie (par exemple la prise USB d'un ordinateur). Par la suite, nous désignerons tous ces dispositifs par le terme générique de batterie[2]...



Figure 3-3 : Différents accumulateurs de différentes contenances (photo d'Etienne Dubois)

Mais rassurez-vous, pour les e-cigs de débutant, les accumulateurs ne sont pas visibles et vous avez plutôt le type de batterie présenté en Figure 3-4. Une cigarette a été mise pour vous donner un ordre d'idée de la taille de ces batteries.



Figure 3-4: Batteries proposées pour les e-cig de débutant (photo de cemidema)

3.3.2 LE SWITCH

Afin de commander l'alimentation de votre résistance, un interrupteur est nécessaire (on utilise le terme anglais de « switch »).Ce switch est souvent placé sur la batterie.

[2]Les puristes remarqueront que le terme de « batterie » désigne normalement un groupe d'accumulateurs connectés ensemble...

(cc) BY-NC-ND

Parfois, cet interrupteur est dit « automatique » (et donc vous ne le voyez pas) car il s'agit d'un dispositif électronique, caché dans la batterie, qui détecte automatiquement l'aspiration du vapoteur et fait chauffer l'atomiseur (plus précisément la résistance contenue dans l'atomiseur). Dans ce cas, on parle de batterie automatique. Dans le cas contraire (il y a un switch sur l'e-cigarette), on parle de batterie manuelle.

3.3.3 INDICATEUR LUMINEUX

La plupart des e-cigarettes pour les débutants sont dotées d'un dispositif indiquant si elles alimentent normalement la résistance. Ce dispositif est bien souvent placé sur la batterie. Cela peut être une LED ou une diode de couleur sur l'extrémité inférieure de votre batterie ou sur le switch. Parfois, un clignotement spécifique indique que la batterie doit être rechargée ou que l'on a trop fait chauffer la résistance et que l'on doit faire une courte pause.

3.3.4 PLUS QUE DE SIMPLES ACCUMULATEURS

Souvent, les batteries (en tout cas les modèles conseillés aux débutants) sont équipées de circuit prenant en charge automatiquement leur recharge : vous n'avez qu'à les relier à une source d'énergie, le circuit électronique se charge du reste.

3.3.5 CONSOMMATION ET AUTONOMIE

En général, les batteries proposées avec les e-cigarettes pour débutants ont une tension nominale autour de 3,5 volts, et c'est déjà bien suffisant pour vapoter sereinement.

Le second point important à retenir pour une batterie, c'est qu'elle a une capacité (pour simplifier, considérez que cela désigne la quantité d'énergie électrique qu'elle contient). Cette capacité est exprimée en milli Ampère heure (mA.h). Cela oscille d'une capacité de 100 mA.h à 3000 mA.h (voire plus, mais là votre batterie commence à devenir vraiment grosse !).

> *Les vapoteurs aimant simplifier, ne soyez pas surpris de lire ou d'entendre parler de batterie de 280 ou 1100, voire carrément «avec ma 650, je tiens une demi-journée ». Maintenant, vous comprenez qu'ils veulent dire : « avec ma batterie d'une capacité de 650 mA.h, je peux vapoter une demi-journée sans avoir besoin de la recharger ».*

Sur la Figure 3-4, vous pouvez voir (en partant de gauche à droite, une batterie de 1000 mA.h, une de 650 mA.h, une cigarette et une batterie en 380 mA.h)

Pourquoi cette notion de capacité est importante ?

Si la phrase précédente ne vous a pas déjà mis sur la voie, et bien, cela vous permet de savoir, grosso-modo, combien de temps vous allez pouvoir utiliser votre e-cigarette avant de devoir recharger sa batterie. Pour une première approximation, on va considérer qu'un vapoteur « normal » consomme entre 80 et 120 mA.h pour une heure de vapotage (tiens un nouveau mot, mais je suis sûr que vous avez devinez ce qu'il veut dire).

Les esprits critiques verront bien que ce n'est qu'une grossière approximation, et feront remarquer, avec raison, que la consommation de votre e-cigarette va aussi dépendre de la résistance électrique de l'atomiseur utilisé, du temps d'allumage (vous vapotez constamment ou juste 3 ou 4 taffes à l'heure, taffe courte ou longue...) et de plein d'autres paramètres encore (comme la tension appliquée à la résistance). Ils ont bien raison, mais nous reviendrons plus tard sur ces aspects. Nous pourrions parler aussi du nombre de taffes par heure d'un vapoteur moyen, allez une cinquantaine ...

> *Dans ce chapitre, vous avez découvert les notions de batterie manuelle et automatique, de switch, de capacité de batterie, ainsi que le terme de vapotage. Vous avez une première base pour connaître l'autonomie de votre e-cigarette.*

Passons maintenant au second composant principal de votre e-cigarette : la cartouche.

(cc) BY-NC-ND

3.4 LA CARTOUCHE

3.4.1 DESCRIPTIF

La cartouche est le terme générique utilisé dans ce guide pour désigner le dispositif contenant votre e-liquide. On peut aussi parler de réservoir, de tank, mais n'allons pas trop vite... Pour l'instant, sachez qu'il y en a de différentes sortes, tailles, couleurs, matières...

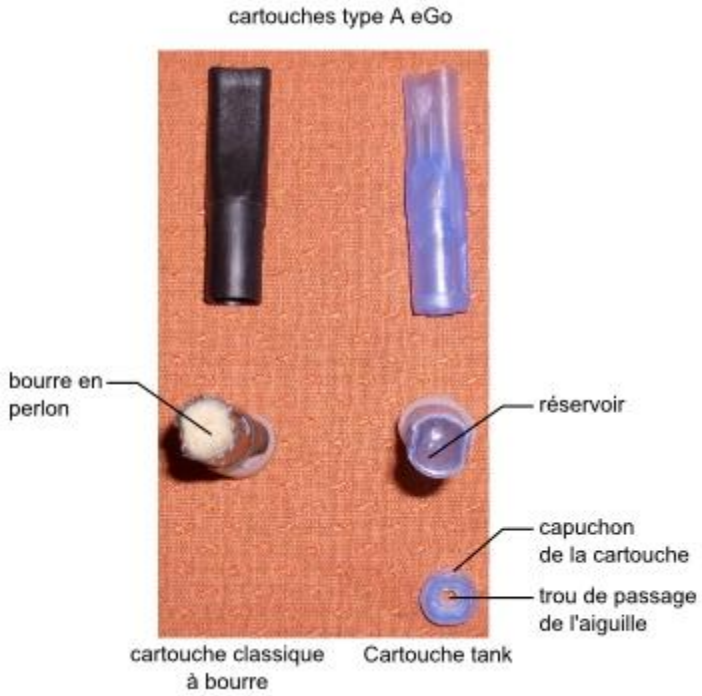


Figure 3-5 : Cartouche avec bourre et sans bourre (photo de tooptee)

C'est généralement un cylindre en plastique, ouvert aux deux extrémités. A l'extrémité supérieure de ce cylindre, on peut y fixer un embout que le vapoteur mettra en bouche. On peut parler d'embout ou de bec, voir utiliser le terme anglophone de « tip », voire de « drip-tip ». La partie inférieure de la cartouche vient en contact avec l'atomiseur, en effet les cartouches viennent se clipser sur l'atomiseur.

Suivant leur contenance, on aura des cartouches de taille: normal, XL, XXL ou Méga.

Parfois, le bec est directement scellé à la cartouche (c'est le cas sur la Figure 3-5). Vous avez une très grande variété de forme de drip-tip disponible en différentes matières comme vous pouvez le voir sur la Figure 3-6.



Figure 3-6 : Exemples de drip-tip (Photo d'Etienne Dubois)

(cc) BY-NC-ND

3.4.2 LES DEUX SORTES DE CARTOUCHES

On distingue 2 grandes sortes de cartouches basées sur des principes de fonctionnement différent, il y a :

- les cartouches dites « à bourre »,
- les cartouches sans bourre (on parle alors plutôt de tanks).

Chaque sorte de cartouche (avec ou sans bourre) nécessite un atomiseur spécifique.

En effet, pour les cartouches à bourre, l'atomiseur dispose d'une tresse qui va faire chauffer la bourre et ainsi évaporer le liquide. La bourre peut être un textile (différentes variétés existent) ou métallique (on parle alors de bourre métal).

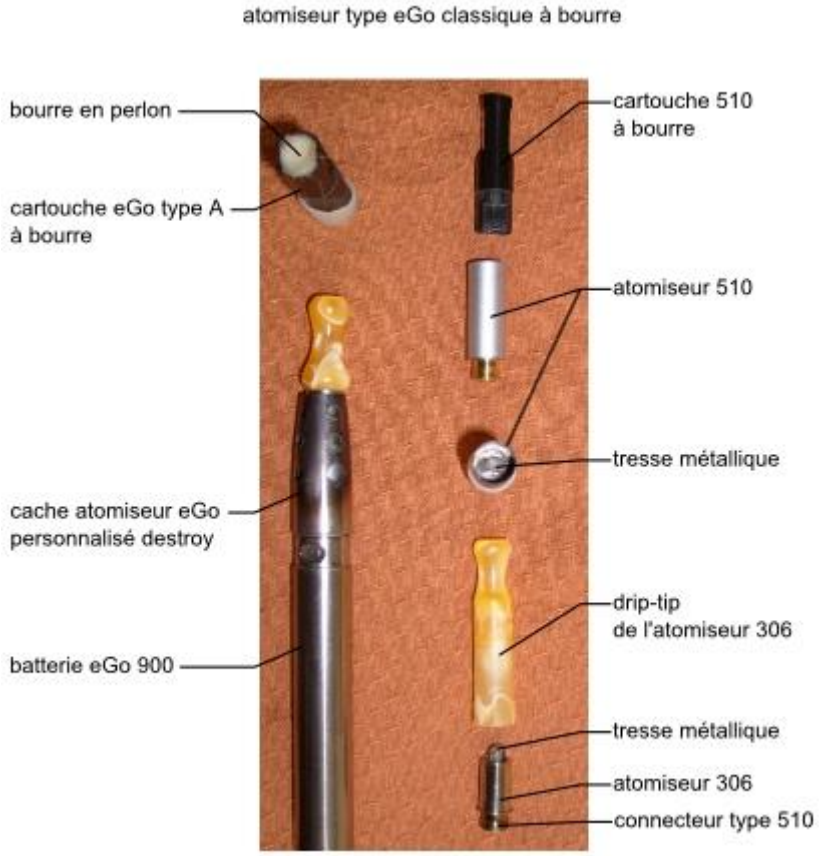


Figure 3-7: Cartouche avec bourre et son atomiseur à tresse (photo de tooptee)

Pour les cartouches sans bourre (dénommées donc tanks), l'atomiseur (on parle alors d'atomiseur T - T pour Tank) a une mèche qui rentre dans le tank.

(cc) BY-NC-ND

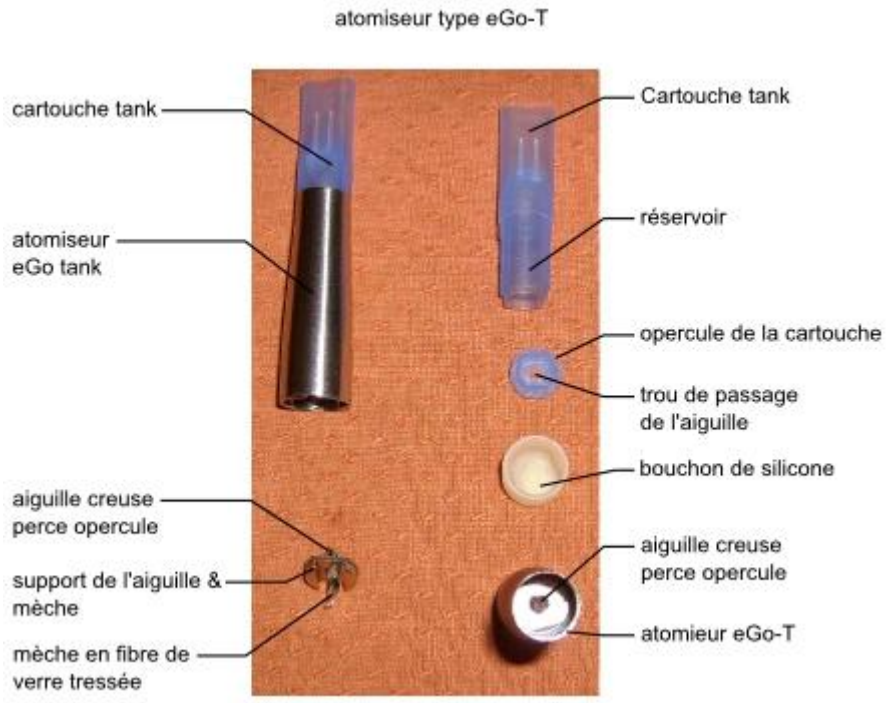


Figure 3-8 : Cartouche sans bourre (de type tank) avec son atomiseur à mèche (photo de tooptee)

Attention donc, à ne pas mettre un tank sur un atomiseur à tresse, ou une cartouche à bourre sur un atomiseur à mèche... Vous n'en retirez qu'un affreux goût de brûlé... et risqueriez de les détériorer. Sur la figure ci-dessus, on peut noter la présence du bec (en haut de la photo), directement scellé au tank.

3.4.3 UN ETRE HYBRIDE : LES CARTOMISEURS

Mais pour être complet, sachez qu'à ces cartouches peut aussi être intégré un atomiseur (vous savez la résistance chauffante). Zut, encore un nouveau dispositif !

Et oui, dans ce cas-là, lorsque l'atomiseur est directement intégré à la cartouche, et que l'on n'a aucun moyen de les séparer (soit l'atomiseur est caché dans la bourre, soit il est immergé dans le e-liquide), on parle alors de « cartomiseur » (cartomiseur, contraction des termes « cartouche + atomiseur »). Une image valant mieux qu'un long discours, nous vous laissons découvrir la Figure 3-10 qui présente la dissection d'un cartomiseur.

Et hop, un nouveau terme qui n'existe pas dans le dictionnaire, et ce n'est pas le dernier, les vapoteurs adorent créer de nouveaux termes, qui sont d'ailleurs souvent une francisation des termes anglophones (eux parlent de « cartomizer », ie « cartridge + atomizer »). Comme pour les atomiseurs, vous en avez de différentes formes et de contenances (voir Figure 3-9).

> *-"Minute, papillon!!!", vous dites-vous, vous ne nous en avez jamais parlé de ces cartomiseurs, car du coup, il n'y a plus que 2 composants principaux dans une e-cig (la batterie et son cartomiseur) ? Ben oui, vous avez raison, je ne vous avais pas tout dit, car ces cartomiseurs sont à la fois une cartouche et un atomiseur. Comme pour les atomiseurs, on aura des cartomiseurs avec des cartouches à bourre et sans bourre (on les nomme alors clearomiseur ces cartomiseurs sans bourre, vous en avez l'anatomie en Figure 3-11).*

(cc) BY-NC-ND



Figure 3-9 : Exemple de cartomiseurs, un clearomiseur avec une batterie (photos de OPR)

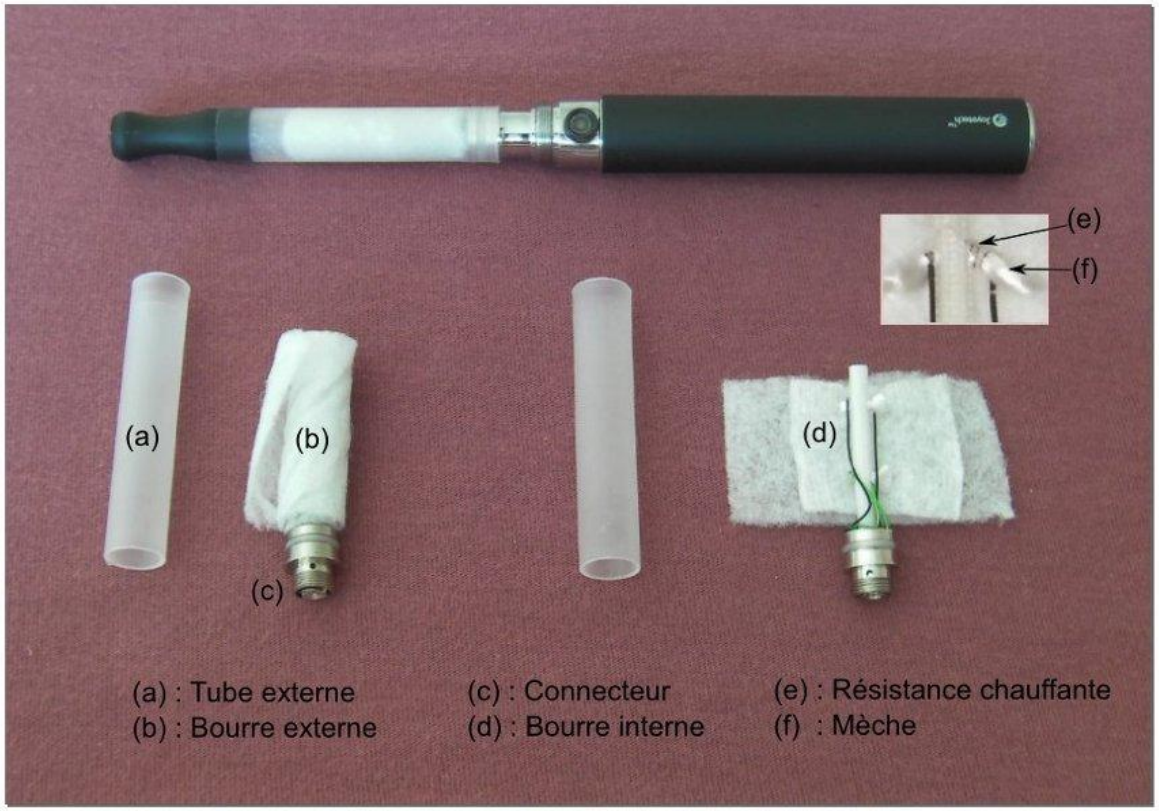


Figure 3-10 : Anatomie d'un cartomiseur (photo de gdb)

(cc) BY-NC-ND

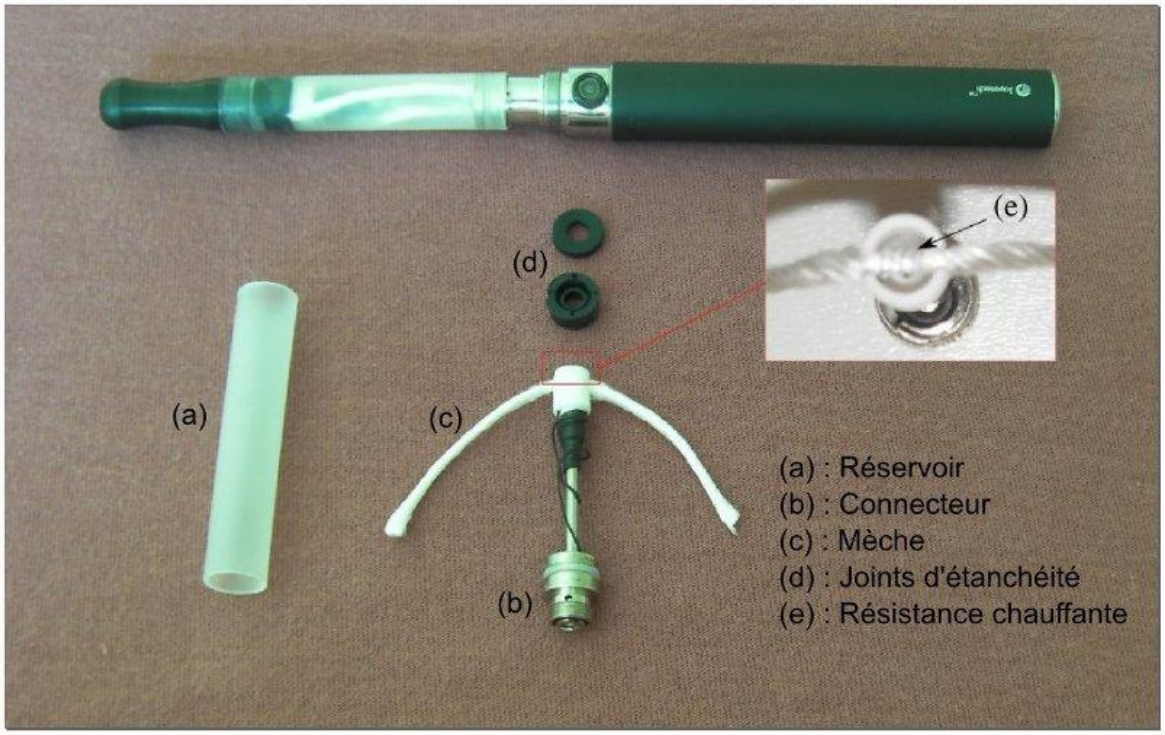


Figure 3-11 : Anatomie d'un clearomiseur (photo de gdb)

Faisons le point sur vos nouvelles connaissances :
Vous savez maintenant qu'il y a des cartouches à bourre, des tanks, des atomiseurs à tresse (pour les cartouches à bourre), des atomiseurs T à mèche (pour les Tanks) et des cartomiseurs (une cartouche dans laquelle se cache un atomiseur), sur certains, on peut mettre des embouts (des becs ou tips) ...

Mais allons voir maintenant ces atomiseurs et cartomiseurs...

(cc) BY-NC-ND

3.5 LES ATOMISEURS ET CONSORT

3.5.1 DESCRIPTIF GENERAL

Un atomiseur est la partie contenant une résistance chauffante et d'autres éléments (une mèche ou une tresse entre autre) qui vont faire évaporer l'e-liquide. Dans ce guide, nous n'allons pas expliquer comment il fonctionne vraiment en détail (consultez le guide du vapoteur confirmé pour avoir des explications détaillées sur ce point). Nous vous laissons toutefois compulser cette illustration explicative de *tooptee*.

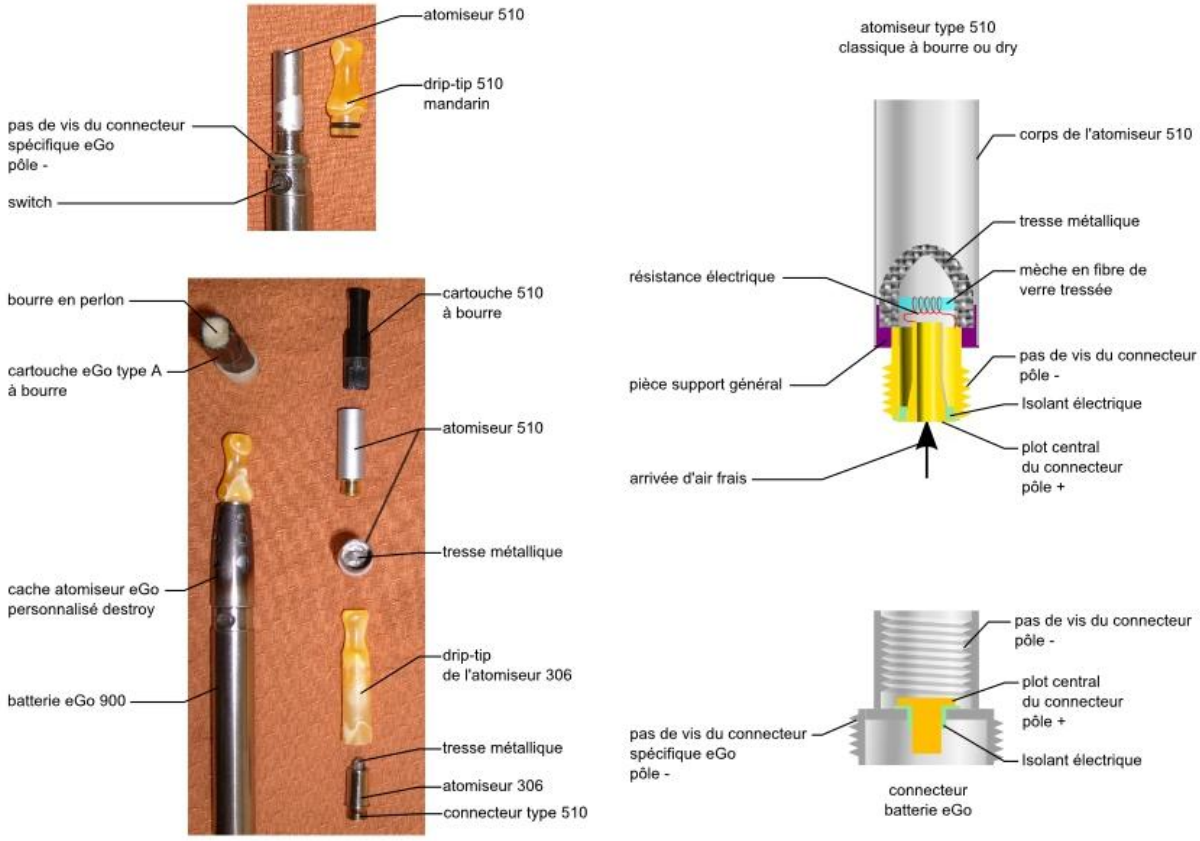


Figure 3-12: Principe de fonctionnement d'un atomiseur (photo de tooptee)

Un atomiseur est une pièce cylindrique métallique, comportant un pas de vis permettant de visser l'atomiseur sur la batterie. Vous avez (malheureusement) différents pas de vis (et oui, tous les atomiseurs ne vont pas sur tous les modèles de batterie). Certains sont même spécifiques à un seul modèle d'e-cigarette. Toutefois, des efforts de standardisation sont en cours et on retrouve différents modèles partageant le même pas de vis. Le plus courant de ce pas de vis est le "510", mais vous avez aussi le "901".

(cc) BY-NC-ND



Figure 3-13 : Zoom sur le pas de vis intérieur 510 d'une batterie eGo (photo de cemidema)

Dernière chose importante à savoir, c'est la valeur de la résistance de votre atomiseur.

Plus cette résistance est faible (cela varie de 1,25 ohm à 5 ohm), plus votre atomiseur dégagera de chaleur. Mais, et il y a un revers à la médaille, plus il consommera et plus il sera fragile... Et oui, il y a toujours des compromis dans la vie ;-). Pour un vapoteur débutant, vous utiliserez certainement des accessoires ayant des résistances comprises entre 1,5 ohm et 2,8 ohms.

Pour l'instant, nous allons considérer qu'il y a des atomiseurs avec des résistances basses (on les dit LR pour "Low Resistance") et d'autres avec des résistances normales.

Pour être plus complet, la chaleur dégagée dépend aussi de la tension que vous appliquez à votre atomiseur. Mais les batteries associées aux e-cig pour débutants sont des batteries délivrant des tensions autour de 3,5 volts.

3.5.2 LES DIFFERENTS TYPES D'ATOMISEURS ET CONSORT

Résumons rapidement donc, les différentes familles d'atomiseurs et consort :

- La famille des "atomiseurs" (dit atos), dont :
  - Les atos à cartouche à bourre
  - Les atos T (T pour tank) avec des cartouches sans bourre
- La famille des "cartomiseurs" (dit cartos), dont :
  - Avec une bourre, vous en avez de différentes sortes, suivant le nombre de résistances qu'ils proposent, une résistance (on parle de simple coil), à 2 résistances (on parle de dual coil, double coil, ou simplement DC), voire 3 résistances (Triple Coil ou TC)
  - Sans bourre, ce sont alors des clearomiseurs (dit clearos), il y en a de différentes sortes, les CE2, CE3, CE4, stardust... et de différentes tailles...
- La famille des "réservoirs", en fait un réservoir de grande taille dans lequel est immergé un ato ou un carto. Pour cette raison, ils sont regroupés dans une même catégorie. Mais ce sont des accessoires réservés à un public un peu plus averti.

Voilà donc une grande famille d'accessoires possibles. En tant que débutant, cela peut être déstabilisant. Sachez pour l'instant que cette vaste quantité permet d'avoir différents ressentis de vapotage.

(cc) BY-NC-ND



Figure 3-14 : Différentes e-cig avec différents accessoires (photo d'Etienne Dubois)

3.5.3 DIFFERENTS ACCESSOIRES DE VAPOTAGE POUR DIFFERENTS RESSENTIS

Le vapotage, c'est comme le vin, il y a différents ressentis ?

Et oui....

Le ressenti au niveau vapotage est souvent classé selon les critères suivants :

- La quantité de vapeur et la chaleur de cette vapeur (froide, tiède ou chaude),
- La restitution des arômes,
- Le « hit » ressenti, le hit est la sensation ressentie par le fumeur au moment où il inhale la fumée, à savoir une contraction du pharynx au passage de la fumée et un « gratouilli » au fond de la gorge. Le « hit » dépend de la température de la vapeur délivrée et surtout du taux de nicotine. Sans nicotine, difficile d'avoir du « hit ». Plus le e-liquide est fortement dosé en nicotine, plus on aura une sensation de « hit puissant».

Suivant l'accessoire de vape que vous utilisez, vous trouverez une vapeur froide (ou tiède ou chaude), favorisant plus ou moins les saveurs, produisant plus ou moins de vapeur ou donnant plus de hit...

Et comme les ressentis varient en fonction de chacun, il peut vous falloir une période d'essai pour trouver le ressenti qui vous convient... et les accessoires qui vous conviendront parfaitement.

Maintenant, la plupart d'entre vous ne désireront peut être pas accéder à un tel niveau de raffinement et resteront sur le même accessoire avec la même e-cig...

(cc) BY-NC-ND

Pour le moment, en tant que débutant, nous n'allons vous présenter en détail que deux familles, car elles sont très souvent proposées dans les kits pour débutants en raison de leur facilité d'utilisation. Il s'agit des atomiseurs à tank et des cartomiseurs.

Faisons le point sur vos nouvelles connaissances :
Vous savez maintenant qu'il y a des atos LR (Low Resistance), des cartos DC (Double Coil), des CE2, CE3, CE4 ... Et que les sensations de vape peuvent se différencier selon, la vapeur, la restitution des arômes et le fameux ressenti du « hit »...

QUIZZZ :

Savez-vous maintenant décrypter ce dialogue de vapoteurs ?

Vapoteur 1 : "Nan, je te dis, Le LR, c'est mieux au niveau hit, là j'ai un Ato en 1,5, ça envoie..."
Vapoteur2 : "Bof, je préfère les cartos DC, c'est du 1,5 aussi, mais c'est pas du LR, car en fait ce sont deux résistances de 3 en parallèle, je trouve qu'il y a une meilleure restitution des arômes, en plus ça résiste mieux que les LR et au niveau vape, c'est top... en plus, légèrement chaude..."

SOLUTION DU QUIZZ :

Vapoteur 1 : Un atomiseur avec une basse résistance de 1,5 ohm a beaucoup de hit...
Vapoteur 2: Je préfère les cartomiseurs à double résistances (ils ont 2 résistances en parallèle en 3 ohm, ce qui fait une résistance finale de 1,5 ohm), ils ont une meilleure restitution des arômes, du fait de leur résistance en 3 ohm ils sont plus résistant, en plus la vapeur est chaude.

3.5.4 LES ATOMISEURS AVEC TANK

Il y a plusieurs sortes d'atomiseurs à tank, suivant leur pas de vis, leur taille et leur résistance. Veillez à prendre un atomiseur qui correspond au pas de vis de votre batterie...

Leur principal avantage est que vous voyez le niveau de liquide restant. De plus, ils sont relativement simples à remplir. Ils produisent un volume de valeur, un hit et une restitution des arômes corrects.

Leur faiblesse est de fuir parfois, c'est généralement lié à un problème d'utilisation et d'installation du tank dans l'atomiseur. Dans la section Entretien régulier des atos, nous vous expliquerons plus en détail les différentes recommandations pour éviter ce problème de fuite de vos tanks.

Ces atomiseurs ont une durée de vie de plusieurs semaines. Toutefois, leur longévité varie selon l'entretien, la résistance (LR ou non) et la qualité de fabrication. Tout le monde est unanime pour dire que les LR ont une durée de vie moins longue que les normaux.

Il faut les nettoyer assez régulièrement (un grand nettoyage toutes les semaines en moyenne). De plus, il est conseillé d'utiliser des e-liquides ne contenant pas plus de 20% de VG (Glycérine Végétale) sous peine de les boucher ou de devoir les nettoyer beaucoup plus souvent. Les tanks ont une durée de vie encore plus longue (cela se compte en mois). Il y a juste les capuchons des tanks qui peuvent s'abîmer au fil du temps...

3.5.5 LES CARTOMISEURS A BOURRE

Comme nous l'avons vu, il y a différents types de cartomiseurs à bourre, en fonction du nombre de résistances (et de leur valeur) mais aussi différentes tailles : normal, grand (XL), très grand (XXL ou Mega). Comme pour les atomiseurs, prenez celui avec un pas de vis qui convient.

Les avantages des cartos sont les suivants : pas de fuite (si on les remplit correctement), hit accentué par rapport aux tanks, mais ils font peut être un peu moins de vapeur que les tanks. Ils consomment moins de e-liquide que les tanks et ont souvent une bonne autonomie si l'on prend des xl voire xxl.

(cc) BY-NC-ND

On peut leur reprocher d'être plus compliqués à remplir que les tanks, mais leur remplissage reste tout de même très accessible. Par contre, il n'est pas possible de voir le niveau de liquide restant, et au début, on endommage fréquemment le premier car on oublie de le recharger en e-liquide. Ensuite, on apprend à détecter le petit goût de brûlé annonçant que le cartomiseur est vide et on sait donc quand le recharger en e-liquide. De plus, toujours dans les reproches, ils conservent plus longtemps les arômes des e-liquides mis précédemment que dans un système à tank. On peut leur adjoindre des drip-tip plutôt que les bouchons fournis (ou des becs larges pour les grands formats).

Ce sont des consommables, certains trouvent cela d'ailleurs pratique et plus hygiénique (par rapport à la famille des atos que vous devez nettoyer régulièrement).

Leur durée de vie est très variable (de quelques jours à plusieurs semaines), comptez en moyenne une semaine... Mais là encore, cela dépend de beaucoup de facteurs. Toutefois, cela restera toujours un consommable. Ils acceptent tous types d'e-liquides.

3.5.6 LES CLEAROMISEURS (CARTOMISEUR SANS BOURRE)

Pour rappel, ce sont des cartomiseurs sans bourre où des mèches sont plongées directement dans l'e-liquide (voir Figure 3-11).

A l'origine d'un remplissage compliqué (pour les CE2, CE3), depuis l'arrivée des clearos de type Stardust, ce sont maintenant les accessoires les plus simples à remplir.

Ils sont en passe ces Stardust (et leur clones) de devenir l'accessoire idéal pour le débutant ! Nous vous les conseillons en priorité ! Ils ont beaucoup d'avantages : simple d'utilisation et de remplissage, niveau de liquide apparent, aucune fuite, vapeur et arome bien rendus, hit un peu faible (comme avec un Tank). Leur défaut ? Ce sont de gros consommateurs d'e-liquide, comme les tanks.

Pour le reste, cela reste des consommables, durée de vie très variable (comme pour les cartos).

(cc) BY-NC-ND

3.6 LES E-LIQUIDES

Cela désigne donc les liquides, que l'on appelle e-liquides, qui ont la particularité de s'évaporer à une température avoisinant les 60° et qui produisent une jolie vapeur.

Les e-liquides sont composés des ingrédients suivants :

- un liquide dit de base (c'est lui qui a la propriété de s'évaporer à une faible température),
- d'arômes,
- de nicotine (mais cela reste optionnel).

Nous allons détailler chacun de ces ingrédients.



Figure 3-15 : Différents flacons de différentes contenances (photo de Vapotologue)

3.6.1 LIQUIDE DE BASE

Il s'agit généralement d'un mélange de 2 produits. Ces deux produits sont le PG (Propylène Glycol) et la VG (Glycérine Végétale) ainsi qu'un peu d'eau ou d'alcool.

Pourquoi 2 composants possibles et un mélange ?

Le PG favorise un meilleur ressenti des saveurs et du Hit, mais produit moins de vapeur.

La VG a pour avantage de favoriser la production de vapeur et peut dans une certaine mesure adoucir les goûts (dû à son goût légèrement sucré).

Le mélange idéal existe peut-être, ou pas. Chacun aura ses propres préférences. 100% PG ou mélange PG/VG, c'est en forgeant qu'on devient forgeron, alors quelques tests vous permettront de trouver votre bonheur. Si on se réfère aux retours du forum, un mélange avec une forte proportion de PG l'emporte (70/30 à 90/10).

Mais détaillons un peu plus ces PG et VG, car beaucoup de bêtises ont été dites à leur sujet...

(cc) BY-NC-ND

3.6.1.1 LE PG

Son vrai nom est Propylène Glycol (formule chimique C3H8O2).

« C'est un humectant bon marché qui a de plus des propriétés fongicides. Il est aussi couramment utilisé pour véhiculer d'autres substances (c'est un solvant).

Relativement peu de personnes y sont allergiques (moins de 2% des personnes souffrant d'eczéma à comparer à 15% pour le Nickel). C'est sans doute pour cela qu'il est tant utilisé. » Information issue de ce lien : http://leflacon.free.fr/ingredient.php?fiche=68

Il ne faut pas le confondre avec l'éthylène Glycol, comme l'ont fait certains journalistes, qui lui, une fois ingéré, est toxique. On attend toujours leur mea-culpa et une rectification de leurs propos... tout à fait erronés. On pourrait se demander s'ils ne l'ont pas fait exprès ces fameux journalistes, car cela a tout de suite déclenché une campagne de presse contre la e-cig et une suspicion du grand public...suspicion dont on subit encore les conséquences. Régulièrement, le débat ressurgit car des gens continuent de confondre PG et éthylène Glycol.

3.6.1.2 LA VG

Son nom est Glycérine Végétale, mais les pharmaciens la connaissent aussi sous le nom de « Glycol ». Sa formule chimique est C3H8O3. Il y a aussi de la Glycérine d'origine animale, qui a la même formule chimique.

Comme le PG, c'est un solvant. Son innocuité pose plus de problème. Des études tendent à montrer qu'elle peut s'avérer toxique à température élevée (au-dessus de 400 degrés), car elle peut alors se dégrader en acroléine (un composé hautement toxique, irritant la peau et les muqueuses, hautement lacrymogène). Toutefois, normalement, le e-liquide de votre e-cig ne monte pas à des températures aussi élevées.

3.6.2 LES AROMES

Ce sont des agents de saveur donnant différents goûts à votre e-liquide.

Il y a 3 grandes sortes :

- les aromes "tabac",
- les aromes "fruité",
- les aromes "gourmand".

Pour les arômes "tabac", bien souvent, ils reprennent des noms de marque de tueuses bien connues (Maxboro, Kamtel, Royale...), toutefois, n'espérez pas retrouvez le goût de vos anciens tabacs.

Pour les arômes fruités, vous avez la quasi-totalité des fruits existants (fraise, pomme, poire, banane, goyave, mangue, framboise...).

Pour les arômes gourmand, c'est très vaste, cela va du coca-cola au caramel beurre, en passant par café, chocolat, crème fraiche, whisky ou pina-colada...

Et rien ne vous empêche de mélanger un e-liquide au gout chocolat avec un à la poire, pour avoir un e-liquide poire chocolat !

3.6.3 LA NICOTINE

La nicotine aide à supporter le sevrage du tabac et permet ainsi d'éviter une grande partie des symptômes de manque... Dans la section Devient-on accro à la e-cigarette ?, nous détaillerons plus précisément cet aspect de la dépendance tabagique (et donc de la nicotine, comme vous le verrez, la dépendance à la nicotine est un sujet controversé).

De plus, contrairement à ce que pensent certains, la nicotine n'est pas considérée comme cancérigène.

Mais détaillons les effets de la nicotine (source http://fr.wikipedia.org/wiki/Nicotine)

(cc) BY-NC-ND

À dose faible, la nicotine a un effet stimulant. Elle provoque une augmentation de la pression artérielle et du rythme cardiaque, provoque une libération d'adrénaline (hormone stimulante) et réduit l'appétit.

À haute dose, elle provoque des nausées et vomissements puis la mort par paralysie respiratoire (surdose). La dose mortelle pour un humain est entre 50 et 60 mg. Toutefois, il faut ingérer rapidement cette quantité. En effet, la nicotine est rapidement dégradée par l'organisme, ce qui explique pourquoi même les fumeurs acharnés n'atteignent pas la dose mortelle. La demie-vie de la nicotine n'est que de deux heures environ. En revanche, des symptômes d'intoxication se manifestent à très forte dose ou chez les fumeurs peu habitués, regroupant maux de tête, nausées, hypersalivation et accélération du pouls.

L'ingestion de nicotine est donc potentiellement mortelle, et c'est pourquoi il y a un pictogramme avec une tête de mort sur les flacons d'e-liquides nicotinés.

Attention donc à bien entreposer vos flacons d'e-liquide hors de portée des enfants, des animaux domestiques... Rangez vos flacons après chaque utilisation, ne les laisser pas traîner!

De plus, si vous êtes amené à manipuler des solutions fortement nicotinées (au-dessus de 25mg par ml), il faut prendre des précautions pour l'utiliser et le manipuler (gants, lunettes anti-projection). **Pour ces raisons, nous vous déconseillons fortement de manipuler de telles concentrations**.

La nicotine est broncho-constricteur, c'est en partie pour cette raison, que vous ressentez le fameux hit (voir Différents accessoires de vapotage pour différents ressentis pour plus d'explication sur le hit).

La nicotine est donc déconseillée à des personnes ayant des BPCO (Broncho-pneumopathie chronique obstructive), asthmes et autres insuffisances respiratoires, ainsi qu'aux personnes ayant des problèmes cardio-vasculaires, aux femmes enceintes...

Si vous passez de la cigarette à l'e-cigarette, il vaut mieux prendre des e-liquides nicotinés, en tout cas dans un premier temps. Mais quelle concentration de nicotine ?

Nous répondons à cette question plus tard au chapitre 5.6.2, page 37.

Pour information, si vous avez un e-liquide de 10 ml dosée en 18mg/ml, ce flacon contient 180 mg de nicotine... Vous comprenez maintenant pourquoi il y a une tête de mort sur le flacon.

3.6.4 LE DIY (DO IT YOURSELF)

Le DIY (Le Faire Soi-Même) est la fabrication de ses propres liquides.

NOUS NE VOUS ENCOURAGEONS PAS A FAIRE VOUS-MEME VOS E-LIQUIDES, QUI, S'ILS SONT MAL DOSES, MAL PREPARES, DANS DES MAUVAISES CONDITIONS DE SECURITE PEUVENT S'AVERER MORTELS.

LE PRESENT GUIDE DECLINE TOUTE RESPONSABILITE SUR LES "RECETTES" FAIT PAR LES MEMBRES DU FORUM. LE RESTE DE CETTE SECTION EST DONC DONNE A TITRE SIMPLEMENT INFORMATIF.

Il suffit de se procurer du propylène glycol et de la glycérine végétale de qualité pharmaceutique (laboratoire Cooper par exemple, en fait cela désigne la coopérative des laborotoires des pharmacies). De nombreux sites proposent de leur côté les arômes et des e-liquides déjà nicotinés. Il existe également de nombreux logiciels en ligne qui permettent de calculer les dosages précis selon le taux de nicotine souhaité. Il existe des petits programmes pour éviter toute erreur (regardez par exemple Make my Juice, une application en ligne développée par un membre du forum)

La composition des liquides maisons se constitue d'un pourcentage de propylène glycol et/ou de glycérine végétale, d'un pourcentage de liquide nicotiné selon le taux souhaité, d'un pourcentage d'arômes et d'eau ou alcool.

> ***Nous vous mettons une nouvelle fois en garde contre la manipulation de liquide de base fortement nicotiné qui nécessite quelques précautions. Ce produit est dangereux et facilement absorbé par le derme. Il faut donc éviter***

(cc) BY-NC-ND

> ***tout contact avec la peau ou les yeux, d'autant plus si cette base nicotinée est à taux très élevé. L'usage de gants et lunettes durant la manipulation est préconisé.***

L'avantage du DIY est de pouvoir créer des saveurs adaptées à ses goûts, de concevoir une base personnelle composée de PG ou d'un mélange PG/VG et surtout de pouvoir moduler le taux de nicotine de ses liquides selon ses besoins réels.

La notion d'économie ne peut non plus être écartée : le DIY sera toujours moins coûteux que les liquides disponibles dans les boutiques.

Le guide Fabrication Maison de E-liquide sera d'une grande utilité si vous souhaitez vous lancer malgré nos recommandations:

http://www.forum-ecigarette.com/fabrications-maison-f233/guide-de-la-fabrication-maison-de-eliquide-t16534.html

De plus, des recueils de recettes sont déjà proposés par des membres du forum, ce topic en recense quelques-unes :

http://www.forum-ecigarette.com/fabrications-maison-f233/recueil-de-recettes-des-forumeurs-et-autres-t20171.html



Figure 3-16 : Panoplie du DIY (photo d'Etienne Dubois)

(cc) BY-NC-ND

4 LES QUESTIONS RECURRENTES SUR LA E-CIGARETTE

4.1 E-CIGARETTE ET SEVRAGE

4.1.1 L'E-CIGARETTE, UN DISPOSITIF DE SEVRAGE TABAGIQUE ?

Est-ce que l'e-cigarette permet de cesser de fumer ?

Oui, sans conteste, et nous sommes des milliers à l'avoir constaté sur le forum. Il n'y a qu'une étude, à notre connaissance, qui a étudié ce phénomène et qui a corrélé notre ressenti. Mais cette étude porte sur un petit nombre de fumeurs...

Voici le lien sur le topic du forum qui en parle : http://www.forum-ecigarette.com/discussions-generales-f7/une-nouvelle-etude-clinique-demontre-la-capacite-de-la-ecig-t32137.html#p587201

Toutefois, en France, l'e-cigarette n'est pas considérée comme un dispositif de sevrage tabagique... alors que dans d'autres pays, c'est le cas...

A ce sujet, l'e-cigarette ne serait pas le premier moyen de sevrage efficient qui se voit ignoré par les autorités publiques...

Nous pensons en particulier au Snus (un tabac suédois à sucer, spécialement fabriqué pour avoir peu de substances cancérigènes), dont l'efficacité (ainsi que son innocuité par rapport au tabac fumé) a été prouvée par de nombreuses études scientifiques (la Suède est le pays d'Europe présentant le taux le plus bas de cancers dus au tabac) mais dont la commercialisation est interdite en Europe, ailleurs qu'en Suède...

Sur le forum, nous n'avons pas de statistiques très précises (simplement des sondages que les forumeurs peuvent remplir), et nous avons un taux de plus de 75% d'arrêt des tueuses, 20% qui constatent une diminution des tueuses consommées, et moins de 2 % qui n'y arrivent pas et restent sur leurs tueuses et arrêtent la e-cig.

Ces chiffres sont à relativiser car on peut imaginer que tous les vapoteurs ne viennent pas sur le forum (cela doit même être une minorité) et que ces vapoteurs, qui deviennent membres du forum, sont déjà bien motivés.

Pour la reprise des tueuses après plusieurs mois de vape, nous avons là aussi peu de retours sur le forum (mais, c'est normal, si vous stoppez la vape et reprenez la tueuse, vous n'avez plus trop de raisons de venir ou rester sur le forum...). Toutefois, on a des cas de reprise (au moins 3 cas annoncés sur les 15 000 membres du forum) par des vapoteurs, et ce après plusieurs mois de vapotage.

4.1.2 EN COMBIEN DE TEMPS, JE VAIS ARRETER DE FUMER ?

Les sages du forum ont constaté un schéma assez récurrent chez les vapoteurs (passage du débutant au vapoteur expérimenté), on vous le donne (attention, ce n'est pas une règle générale, il y a plein d'exceptions).

On constate 5 grandes phases (qui peuvent être concomitantes) :

PERIODE 1 : DECOUVERTE DE LA E-CIG, 0 A 20 JOURS.

Vous venez de découvrir la vapote, utilisation modérée, souvent en parallèle on continue de fumer...

Durant cette période, ne vous mettez pas la pression si vous fumez encore des tueuses... Celle du matin ou après les repas sont généralement les plus difficiles à stopper. Certains arrivent à stopper du jour au lendemain, d'autres prennent plus de temps. Toutefois, dans la majorité des cas, on constate que petit à petit, le besoin de tueuses diminue... et c'est plus une envie psychologique que physique. Cela a un côté magique assez incroyable... De plus, il faut un certain temps pour que votre corps (et votre tête) s'habitue, ce n'est plus la même façon d'assimiler la nicotine...

Dans la rue ou au boulot, vous avez le sentiment que tout le monde vous regarde quand vous sortez votre e-cig. Vous vous cachez presque pour vapoter dans ces lieux publics...

(cc) BY-NC-ND

PERIODE 2 : SEVRAGE DES TUEUSES, 0 A 6 SEMAINES.

Vous ne fumez plus, et vous vapotez comme un fou (ou une folle), consommation de e-liquide qui monte en flèche.

Certains, en parallèle, ont des symptômes de sevrage (aphtes, gencives douloureuses, diarrhée ou constipation, rhume, sinusite, angine, toux...).

Vous n'avez plus de complexe à sortir votre e-cig hors de chez vous - de toute manière, votre e-cig n'est jamais loin de votre bouche.

Certains passent en même temps dans la période 3.

PERIODE 3 : GEEKITUDE (OU COMPULSION ?), PERIODE LIMITEE DANS LE TEMPS ?

Vous commencez à acheter plein d'accessoires de vapotage pour tester les différents ressentis. Vous avez un carton plein de flacons d'e-liquide avec différents arômes. Vous fabriquez même vos propres e-liquides.

Votre e-cig de débutant ne vous convient plus, vous commencez à reluquer les MODS (des e-cigarettes modifiées, plus puissantes), voire vous en avez déjà acheté plusieurs.

Vous passez vos journées ou soirées sur le forum, dévorez tous les sujets, assistez les débutants dans la vapote.

Vous avez envie d'arrêter tout fumeur que vous croisez dans la rue pour lui vanter les mérites de la e-cig. Vous avez déjà converti des amis ou collègues à la e-cig.

Attention aussi à votre vie de famille, votre conjoint (si vous en avez un/une) peut s'inquiéter de vous voir devenir si peu disponible pour autre chose que l'e-cigarette.

C'est une période que certains évitent. Pour les autres - les geeks - c'est une période où il faut abandonner toute idée d'économies par rapport au tabac.

PERIODE 4 : MATURITE, PERIODE LIMITEE DANS LE TEMPS ?

Vous savez ce qui vous convient pour vapoter (accessoires et e-cig), votre consommation en e-liquide se ralentit, vous diminuez progressivement le taux de nicotine de vos e-liquides (à planifier sur plusieurs mois cette diminution, pas en 3 semaines!).

Il y a d'autres choses que la e-cig dans vos pensées...

PERIODE 5 : ARRET DE LA VAPE.

Vous n'êtes plus vapoteur (ou de temps en temps, par exemple lors de soirées arrosées où vous savez que vous allez être tenté).

4.1.3 DEVIENT-ON ACCRO À L'E-CIGARETTE ?

Ne nous leurrons pas, OUI, on devient accros à la e-cigarette...

Le débat chez les vapoteurs porte plus sur la question suivante : **Mais d'où vient cette dépendance ?**

De la nicotine ?

La nicotine est généralement considérée comme le principal composant responsable des propriétés addictives du tabac. Ce constat pourrait changer. En effet, une équipe du Centre National de la Recherche Scientifique, du Collège de France et de l'INSERM a montré que d'autres composés du tabac comme les inhibiteurs de monoamine oxydases (IMAO) s'avèrent indispensables pour révéler le pouvoir addictif de la nicotine. Ces travaux, dont les résultats ont été publiés en 2009 dans le Journal of Neurosciences, montrent qu'un récepteur spécifique (5-HT1A) protège des effets de la nicotine mais que les IMAO permettent de lever cette protection.

http://www.science.gouv.fr/fr/actualites/bdd/res/3071/dependance-au-tabac-la-nicotine-disculpee-/

(cc) BY-NC-ND

Si vous voulez avoir plus d'explications, nous vous conseillons la lecture de ce long entretien avec jean Pol Tassin.

Ce résultat corrobore des affirmations d'autres chercheurs (voir la vidéo du professeur Molimard) qui déclarent chercher encore des non-fumeurs addictes à la nicotine (par exemple, des non-fumeurs qui prennent des chewing-gum nicotinés et qui en deviendraient dépendants).

Toutefois, il est reconnu que la nicotine permet d'apaiser en partie les manques du tabac chez un fumeur venant de s'arrêter. De plus, la nicotine stimule nos centres de plaisir et notre cerveau, on peut donc supposer au moins une dépendance psychologique.

Malheureusement, pour les anciens fumeurs de Tabac, mauvaise nouvelle, vous êtes certainement devenus dépendant de la nicotine (car prise en association avec les fameux IMAO) et donc que le fameux récepteur spécifique (5-HT1A) ne vous protège plus. Et du coup, votre cerveau a associé nicotine et dépendance.

Rappelons que dans une e-cigarette, il n'y a pas de tabac (et donc ces fameux IMAO), ni d'autres produits ajoutés volontairement par les fabricants de tueuses pour accentuer cette dépendance. Par conséquent, on devrait pouvoir espérer qu'au bout d'un certain temps, ces IMAO soient évacués de notre organisme et que nous ne soyons plus dépendant de la nicotine, enfin si notre cerveau le veut bien... La pratique des membres du forum montre que le passage à des e-liquides sans nicotine reste toutefois difficile et il est conseillé d'y aller par palier successif.

De l'effet totote ?

Mais les experts en tabacologie évoquent souvent aussi la dépendance « totote ». Par l'effet « totote », nous entendons la gestuelle et le rituel autour de l'acte de vapoter (porter quelque chose à sa bouche et le "suçoter").

Un espoir de s'arrêter un jour ?

De nombreux utilisateurs ont stoppé la cigarette et privilégié la vapote tout en diminuant progressivement le taux de nicotine de leur e-liquide. Ils ont progressivement diminué le taux de nicotine jusqu'à parvenir à des e-liquides sans nicotine. Attention, à ne pas aller trop vite dans la diminution de la nicotine, 6 mois semble une période raisonnable pour un fumeur moyen.

Ils constatent alors qu'ils vapotent (quand sans nicotine) de moins en moins, puis plus du tout ou juste ponctuellement (soirée, fête, période de stress...).

4.2 SANTE ET E-CIGARETTE ?

4.2.1 CE N'EST PAS DANGEREUX POUR LA SANTE LA E-CIG ?

Eh bien, à cette question, la réponse est sans ambiguïté : on ne sait pas !

Inutile donc d'écouter les Cassandres ou les optimistes, on ne sait pas ! Epicétout, comme dirait un entraîneur de natation...

Toutefois, voici un lien vers un article du Dr. Brad Rodu, professeur en médecine de l'Université de Louisville, spécialisé dans la recherche sur le sevrage tabagique et membre du James Graham Brown Cancer Center.

Il s'est intéressé à la cigarette électronique. Voici donc ce qu'il écrit en août 2011 dans le Harm Reduction Journal (traduction assurée par Amanda):

Si vous voulez en savoir plus sur les composants réellement dangereux de la tueuse (en tête oxyde de carbone et nitrobenzine), regardez la vidéo du professeur Molimard, fondateur de la tabacologie, professeur de physiologie. Cela dure 55 minutes, mais cela vaut vraiment le coup. Vous allez comprendre plein de choses. Malheureusement cette interview date d'avant l'apparition de la e-cig et ne l'évoque donc pas.

Ce qu'il est important de retenir, c'est que la combustion du tabac est très dangereuse (l'oxyde de carbone et le benzopyrène qui s'en dégagent alors).

(cc) BY-NC-ND

Il y a aussi un passage assez instructif sur le tabagisme passif... sur ses doutes sur l'addiction à la nicotine... le peu de risque des tabacs sucés (le fameux Snus suédois) … sur la stratégie des laboratoires pharmaceutiques pour introduire les patchs nicotinés … et l'intérêt de la nicotine pour rassasier un fumeur et lui couper l'envie de tabac (à partir de la 48ème minute)...

Sinon, vous avez aussi ce lien qui résume toutes les substances dangereuses contenues dans une cigarette.

Nous reprenons enfin une partie d'un communiqué de l'ECCA UK - Association de consommateurs de cigarette électronique du Royaume-Uni - sur ce sujet :

« Comme il n'existe aucune preuve que les e-cigarettes soient nuisibles - et en analysant les ingrédients cela est hautement improbable - de nombreux professionnels de la santé - comme l'Association des médecins américains de la santé publique »(AAPHP), le Conseil américain pour la science et la santé (CCSS), des professeurs en charge des écoles de médecine, des médecins reconnus comme experts dans la lutte anti-tabac et d'autres experts internationaux en santé publique - ont clairement indiqué et répété que les e-cigarettes doivent être promues comme une stratégie de réduction des méfaits importants du tabac, tout comme d'autres produits du tabac sans fumée devraient l'être.

Il existe des dizaines de documents de recherche et d'articles d'opinion publiés par des personnalités médicales soutenant l'utilisation des e-cigarettes. Il n'existe aucune publication d'un haut responsable médical argumentant contre l'utilisation de l'e-cigarette.

Les experts estiment que l'e-cigarette est au moins 100 fois plus sûre que les cigarettes-tabac, et ne cause pas le cancer du poumon et que le taux de décès des fumeurs peut diminuer en appelant les fumeurs à se convertir à l'e-cigarette, comme c'est déjà le cas en Suède où de nombreux fumeurs ont remplacé le tabac par le snus, engendrant ainsi une diminution significative du taux de décès par cancer.

Le taux de cancer en Suède est le plus bas d'Europe et est le résultat direct de l'utilisation du snus, un tabac à usage oral avec un procédé de fabrication spécial qui élimine les substances cancérigènes.

Le AAPHP a déclaré que les produits du tabac sans fumée, y compris l'e-cigarette, doivent être promus et largement utilisés, pour atteindre une réduction du taux de décès de 50%, pouvant aller jusqu'à plus de 90% selon les méthodes adoptées. »

4.2.1.1 DES ETUDES SONT EN COURS QUAND MEME ?

Il n'y a pas, à notre connaissance, une grande étude, lancée par un organisme d'Etat, pour étudier les effets à long terme sur la santé de la e-cigarette... Et malheureusement, bien que beaucoup de vapoteurs militent en ce sens, ce n'est pas prêt d'arriver on dirait... car cela risque de déranger beaucoup de lobbys...

Toutefois, nous avons connaissance d'études parcellaires qui démarrent et disposons de nombreux retours d'expérience... Pour les études parcellaires, plusieurs personnes du forum en tiennent la liste, vous pouvez les consulter ici :

http://www.forum-ecigarette.com/discussions-generales-f7/la-verite-des-etudes-sur-la-cigarette-electronique-t34885.html

Il y a aussi ce site qui tient à jour une liste des études en cours sur la e-cigarette.

Deux études, à l'initiative de revendeurs français ou européens sont en cours, avec quelques résultats partiels :

- http://www.forum-ecigarette.com/sante-f42/une-etude-francaise-officielle-sur-les-rails-t31757-10.html#p598619
- http://www.forum-ecigarette.com/utilisateurs-vendeurs-f225/projet-d-analyse-cytotoxique-des-eliquides-t32207.html#p588540

4.2.1.2 ET DES RETOURS D'EXPERIENCES ?

(cc) BY-NC-ND

Pour les retours d'expérience sur notre forum, tous les vapoteurs constatent une amélioration assez rapide de leur santé, une récupération de leur capacité pulmonaire et le retour de l'odorat, comme pour les personnes ayant arrêté de fumer. Ce qui semble normal, la vapeur des e-cigarettes ne contient pas de goudron...

On note également que de nombreux vapoteurs (plus de 3 ans de pratique) du forum ne présentent aucune altération de la santé, ce qui tend à conforter la thèse de la faible nocivité des produits contenus dans la cigarette électronique. A ce jour, aucune pathologie particulière n'a été décelée et liée à l'ecig de façon formelle.

4.2.2 AVEC UNE E-CIG, VAIS-JE CONSOMMER PLUS DE NICOTINE QU'AVANT ?

Là encore, on n'en sait trop rien !

Car, faute d'études, on ne sait pas combien on absorbe réellement de nicotine avec nos e-cig. Par contre, des parallèles ont été effectués en fonction des statistiques connues sur la cigarette. **Attention, nous sommes dans le domaine des suppositions.**

Sur votre paquet de tueuses est indiquée la quantité de nicotine que votre corps absorbe lorsque vous en fumez une. C'est souvent autour de 1 mg... mais ce n'est pas la quantité de nicotine contenue dans une tueuse... c'est la quantité que vous absorbez. Rappelons que cette mesure est faite par des machines à fumer, et que beaucoup de médecins pensent que les fumeurs absorbent bien plus de nicotine en fait.

Il semblerait qu'un fumeur absorbe 1/20ème de la nicotine contenue dans une tueuse, ce qui fait qu'une tueuse contient aux environs de 20 mg de nicotine... 1/20ème semble peu, mais n'oubliez pas que lorsque votre cigarette est allumée, elle se consume toute seule et une partie disparaît en fumée sans être passée par les poumons. Il semblerait également (étude déjà citée du Dr. Brad Rodu) qu'avec une ecigarette on inhale moins de nicotine qu'avec une tueuse. Une autre étude annonce qu'avec une e-cig on absorbe que 10% de ce que l'on absorbe avec une tueuse...

Mais nous allons rester très pessimiste et dire que l'on assimile 1/4 de la nicotine présente dans une e-cig (donc bien plus qu'avec une tueuse). Beaucoup partent plutôt sur 1/10éme absorbé...

Partons sur un gros fumeur à 1 paquet de tabac par jour, on considère qu'il absorbe donc dans les 20 mg de nicotine par jour. Prenons maintenant un gros vapoteur, vapotant un e-liquide fortement nicotinée (on va dire du 20mg/ml pour avoir un compte rond dans nos calculs). Si c'est un gros consommateur, on peut supposer qu'il vapote 4 ml de e-liquide par jour, soit 80 mg de nicotine, dont il inhale et absorbe effectivement le quart, on retrouve une conso de 20 mg/jour... Si on prend le chiffre de 1/10eme d'absorption (et non le quart), cela ne fait plus que 8 mg/jour...

Mais après cette brillante démonstration, constatons qu'il s'agit là de grossière approximations basées sur beaucoup de suppositions réductrices (l'accessoire de vape utilisé a certainement une influence, ainsi que la façon de vapoter). De ce fait, notre conseil est qu'il faut aussi que vous soyez à l'écoute de votre corps et détectiez si vous êtes en surdose de nicotine (mal de tête, accélération cardiaque, nausée) pour faire alors immédiatement une pause ou revoyez la concentration en nicotine de vos e-liquides. Le sous-dosage nicotinique est lui aussi facilement détectable, il est souvent accompagné d'une furieuse envie de fumer une tueuse.

4.2.3 CELA PEUT-IL RENDRE MALADE, LA E-CIG ?

Oui, durant la période de sevrage, certains ont souffert de certains effets... Difficile de savoir si ces symptômes sont liés à l'e-liquide ou au sevrage en lui-même (l'amalgame entre allergie au PG et effets de sevrage est fréquent).

Amanda du forum recense une grande partie de ces symptômes dans ce topic : http://www.forum-ecigarette.com/sante-f42/le-sevrage-tabagique-peut-etre-terrible-t36086.html

(cc) BY-NC-ND

On y retrouve maux de tête, constipation/diarrhée, toux, rhume et sinusite, angine, angoisse, sensation de manque, insomnies... qui peuvent être expliqués simplement par l'arrêt du tabac... car ces symptômes sont régulièrement cités par les personnes cessant le tabac (et qui ne vapotent pas).

Par contre, la sensation de bouche sèche (ou de salivation importante) vient manifestement du e-liquide qui assèche la bouche. Il faut quelques semaines pour que le corps s'habitue... C'est pour cette raison que l'on conseille au vapoteur débutant de boire davantage d'eau au début.

Des cas d'allergies ont été signalés sur le forum. Mais là encore, difficile de savoir si cela vient du liquide de base (PG ou VG) ou des arômes...

Par ailleurs, comme pour les tueuses, la e-cig avec des liquides nicotinés est fortement déconseillée à des personnes ayant des BPCO (Broncho-pneumopathie chronique obstructive), asthmes et autres insuffisances respiratoires, ainsi qu'aux personnes ayant des problèmes cardio-vasculaires ou aux femmes enceintes... Elle est bien sur formellement déconseillée à des personnes mineures ou à des non-fumeurs.

4.2.4 POURQUOI L'AFSSAPS EST CONTRE L'E-CIGARETTE ?

Cet argument est souvent retenu contre les e-cigarettes.

L'avis de l'AFSSAPS et sa décision de ne pas préconiser la cigarette électronique est principalement liée au fait que l'agence sanitaire refuse d'assimiler l'ecig à un moyen de sevrage tabagique traditionnel. Elle émet également une opposition sur la nicotine utilisée dans ce dispositif et les dangers potentiels de cette substance. Elle redoute également une propagation de cette nouvelle façon de fumer au sein de la population la plus jeune.

Le contraire aurait été étonnant : le rôle et la mission de l'AFSSAPS est de délivrer l'agrément aux médicaments après étude de leurs effets et contre-indications et de garantir la santé publique... Sans étude poussée, il serait impensable que l'AFSSAPS donne son agrément.

4.3 E-CIGARETTE ET SON COUT

4.3.1 LA E-CIG, EST-CE PLUS RENTABLE QUE LE TABAC ?

Oui, on fait des économies par rapport au tabac, mais pas si substantielles que cela. Et cela ne doit pas être votre critère principal pour arrêter les tueuses.

Oui, en étant raisonnable. Non, en persistant dans sa période de geekitude (voir période du vapoteur…).

Faisons le point des dépenses, dans le scénario d'une personne raisonnable :

Il vous faut acheter un pack pour débuter, comptez entre 40 et 80 euros pour avoir le nécessaire pour vapoter pendant 15 jours (batteries, chargeur, atomiseurs et quelques flacons de e-liquide).

Pour un fumeur moyen, on estime la consommation d'e-liquide de 10 à 20 ml par semaine. Pour un flacon de 10 ml, tablez une dépense de 4 à 6 euros (suivant la qualité et le taux de nicotine de votre e-liquide).

Pour vos accessoires de vape que sont les consommables, comptez 1 à 2 euros de dépenses par semaine. Bref, estimons une quinzaine d'euros de dépenses par semaine (en comptant large).

Les batteries ont une durée de vie estimée entre 3 et 8 mois (aux alentours de 300 recharges pour des ions-lithium - technologie la plus répandue pour les batteries des e-cig de débutant). Comptez une dizaine d'euros par batterie.

En moyennant tout cela, nous arrivons à une dépense journalière d'environ 2 euros avec la e-cig (calcul sur les 3 premiers mois intégrant l'achat du pack initial).

Voyez, par rapport à la consommation d'1 paquet par jour, environ 6 euros... vous pouvez parvenir à des économies...

(cc) BY-NC-ND

Maintenant, pour ceux partis à la découverte de plein d'accessoires, les dépenses peuvent être beaucoup plus conséquentes et vous pouvez même vous retrouver à dépenser plus que vos dépenses avec du tabac (il suffit de s'acheter un nouveau MOD tous les mois et tous les accessoires qui sortent régulièrement).

> *Pour ma part (Toto), pas mal dans la geekitude, j'ai dépensé le même montant que lorsque je fumais. Mais j'ai essayé quasiment tous les accessoires que l'on peut adapter sur la eGo (dont certains, n'ont été utilisés que 2 fois et dorment gentiment au fond de leur tiroir ou ont été donnés à des amis débutants la vapote) et je dispose d'une réserve conséquente de e-liquides, arômes et batteries... Au bout de 6 mois de vapote, et avoir calmé mes envies de geek, et enfin avoir trouvé ce qui me convient, j'ai divisé par 3 mes dépenses...*

Pour suivre vos dépenses, plusieurs logiciels sont mis à la disposition des membres du forum; de la simple feuille de calcul Excel à des logiciels intégrés.

4.3.2 L'E-CIGARETTE, CELA REPRESENTE UN MARCHE FINANCIER IMPORTANT ?

Nous n'avons pas de données pour le marché français. En revanche, en Angleterre, des chiffres et des extrapolations au niveau mondial (essentiellement US) ont été divulgués.

Les détails sont donnés sur ce topic citant un article sur le marché anglophone de la e-cig.

En résumé, cet article constate un taux de croissance de 500% pour chacune des 3 dernières années... Le nombre de vapoteurs estimé est à 375 000, fin 2011, pour le Royaume-Uni.

4.4 E-CIGARETTE ET LIEU PUBLIC ?

4.4.1 PEUT-ON VAPOTER PARTOUT ?

Théoriquement, la cigarette électronique n'étant pas du tabac (pas de fumée, pas d'odeurs, pas de cendres, pas de goudron, pas de monoxyde de carbone et autres poisons, pas de combustion), elle n'est pas interdite dans les lieux publics.

Toutefois, il est préférable de faire preuve de diplomatie et demander la permission, en expliquant bien de quoi il s'agit.

Généralement, la méfiance fait place à la curiosité, et dans le pire des cas, à l'indifférence. Nous vous conseillons d'utiliser des cigarettes électroniques noires, ou d'une autre couleur, mais pas blanches. L'idéal est de s'éloigner de l'apparence d'une tueuse.

Si les gens sont intéressés, faites-leur essayer, montrez-leur les avantages de la cigarette électronique et donnez-leur l'adresse du forum.

4.4.2 VAPOTAGE ET TRANSPORT EN COMMUN

Peut-on vapoter dans les trains ?

Il semblerait que dernièrement plusieurs vapoteurs se soient fait réprimander par des agents de la SNCF. La SNCF assimilant le vapotage au fait de fumer.

Dans ce cas, soyez diplomate, rangez votre e-cig. De toute façon, il vous restera toujours la possibilité de vous enfermer dans les toilettes et de vapoter.

Et dans les avions ?

Les compagnies aériennes autorisent le transport de vos e-cigarettes dans vos bagages à main. Ensuite, suivant les compagnies et l'équipage, si vous le demandez gentiment, peut-être serez-vous autorisé à vapoter avec discrétion. Reste toujours la solution des toilettes (comme au bon vieux temps du lycée), la vapeur des e-cig ne semble pas (dieu merci) déclencher les détecteurs de fumée des avions !

(cc) BY-NC-ND

5 MON PREMIER ACHAT D'UNE E-CIGARETTE

Voilà... vous avez trouvé les réponses à vos nombreuses questions et vous décidez d'essayer l'e-cigarette.

Reste donc une interrogation :

Quelle e-cigarette choisir, quels accessoires et où les acheter ?

Nous allons vous recommander les modèles les plus courants, adaptés à des débutants. Cette section sera remise à jour régulièrement pour vous conseiller les modèles les plus appréciés et disponibles. Nous nous basons sur les retours d'expériences du forum.

5.1 QUELLE MODELE D'E-CIGARETTE ME CONVIENDRAIT ?

Cela dépend essentiellement d'un seul critère (et pas celui que l'on croit quand on débute) : l'autonomie de votre e-cigarette et donc la capacité de sa batterie...

5.1.1 C'EST L'AUTONOMIE QUI COMPTE...

Pour trouver une réponse, répondez rapidement aux questions suivantes :

- Quelle est votre consommation de cigarettes par jour ?
- Êtes-vous sédentaire ou nomade ?
- Vous trouvez-vous souvent à proximité d'une source électrique (courant, allume-cigare, prise USB) ou pas ?

Derrière ces questions se cache la recherche des capacités des batteries que vous allez sélectionner. Une fois la capacité idéale trouvée, le choix de la e-cig sera facilité :

- Si vous êtes un petit fumeur (moins de 10 cigarettes/jour), une capacité entre 150 et 250 mA devrait vous convenir pour tenir plusieurs heures, voire même une demi-journée ...
- Pour un fumeur moyen (entre 10 et 15 cigarettes par jour), une capacité entre 200 et 400 mA est nécessaire pour tenir une demi-journée...
- Pour un fumeur plus important (autour d'un paquet ou plus), il faut opter pour des capacités plus importantes, de 600 à 1000 mA. Avec une 1000mA, vous tiendrez une journée complète sans problème (pour un fumeur d'un paquet par jour).

Maintenant si vous êtes un fumeur moyen, mais éloigné de toute source électrique durant la journée, mieux vaut choisir une batterie pour gros fumeur.

Mais, et il y a un mais, plus la capacité de votre batterie sera importante, plus elle sera imposante et lourde.

5.1.2 ET PAS SA RESSEMBLANCE AVEC UNE CIGARETTE...

Du coup, profitons-en pour évacuer la vraie fausse bonne idée de tous les débutants dans la vapote (et qui a dû leur coûter une fortune tout en faisant le bonheur de certains revendeurs), la fameuse demande : "Je veux une e-cigarette qui ressemble à une vraie", ou sa variante « ah, non, c'est trop gros » !

Nous allons vous expliquer pourquoi ce n'est pas une si bonne idée, surtout pour un moyen ou gros fumeur.

5.1.2.1 PREMIER ARGUMENT

Aucune e-cigarette ne ressemble vraiment à une tueuse !

Même si certaines ressemblent visuellement à une vraie (ou s'en rapproche en taille), elles ne font pas le même poids, mais alors pas du tout ! Et ce constat n'est pas prêt de changer en l'état actuel de la technologie ! Donc, à moins d'avoir une mâchoire de fer, il vous sera difficile de rester toute la journée avec votre e-cig au bec.

(cc) BY-NC-ND

De plus, avec une e-cig se rapprochant de la taille d'une tueuse, vous allez avoir une batterie de petite capacité (et donc une autonomie ridicule).

Dans le meilleur des cas, pour avoir une autonomie supérieure, votre batterie sera une pile non-rechargeable... (bonjour les économies !...).

Maintenant, si vous êtes un petit fumeur, ce sera suffisant. Vous devrez prévoir un stock de batteries de rechange, ou un boîtier (contenant une grosse batterie) permettant la recharge de vos batteries, et vous devriez pouvoir vous en tirer...

Pour les plus gros fumeurs (au-dessus de 10 tueuses/jour), franchement n'essayez pas ! Car au bout de quelques jours, vous n'en pourrez plus de devoir constamment recharger vos batteries et vous rechercherez un modèle avec plus d'autonomie : total... argent perdu...

5.1.2.2 SECOND ARGUMENT

Vous passez à l'e-cig pour arrêter de fumer ou réduire votre consommation tabagique, non?

Alors pourquoi vouloir garder à tout prix le même geste et les mêmes attitudes ? Et ne vous inquiétez pas, vous allez changer votre geste de fumeur par celui de vapoteur, et retrouver rapidement l'effet totote (truc qu'on porte régulièrement à la bouche et truc à tenir entre les doigts).

De plus, très rapidement, vous allez vous habituer à ces nouveaux gestes.

En changeant de gestuelle, vous vous éloignerez un peu plus de vos anciennes manies de fumeurs...

5.1.2.3 TROISIEME ARGUMENT

Avoir un truc qui ressemble à une vraie cigarette est le meilleur moyen d'être assimilé à un fumeur, bref de subir les mêmes désagréments. Les fumeurs se moqueront de vous, les non-fumeurs vous tomberont dessus si vous sortez votre e-cig dans un lieu inapproprié.

Alors qu'avec un objet qui s'éloigne d'une cigarette, que l'on peut alors désigner comme un "inhalateur" ou un "vaporisateur", il vous sera plus simple d'expliquer la différence... et de vapoter dans des lieux où les fumeurs sont bannis.

5.1.3 NON, C'EST VRAIMENT TROP GROS COMME TAILLE !

Souvent, au début, on redoute que l'e-cig soit trop imposante... peu discrète... et on recherche un format proche de la taille d'une cigarette... Voir l'argumentaire donné plus haut...

L'expérience montre qu'il ne faut que quelque jours pour s'habituer à ces e-cig différentes, ainsi qu'au regard des autres. C'est surtout au début que l'on a l'impression que tout le monde vous regarde. En réalité, vous verrez que peu de gens le remarquent (à part les fumeurs lors des pauses clopes).

Pour les modèles pour débutants que nous conseillons, leur taille reste raisonnable.

(cc) BY-NC-ND

5.2 BIEN, EN CETTE ANNEE 2012, QUELS SONT LES MODELES QUE NOUS VOUS CONSEILLONS ?

Et oui, nous ne vous conseillons que 3 modèles ! Simple non ?... et pas de e-cigarette jetable ou de mini que l'on trouve chez les buralistes ou en pharmacie. Il leur est reproché : leur coût et leur piètre rendu en termes de vapeur, hit et saveur. Toutefois, en cas d'extrême urgence, cela peut dépanner.

Espérons que ce constat change dans les prochains mois...

5.2.1 POUR PETIT FUMEUR : UNE 510

C'est un modèle fiable, de petite taille, avec des batteries allant de 180 à 340 mA.h, avec le fameux pas de vis de 510 et donc compatible avec de nombreux accessoires. Il y a souvent confusion, parmi les débutants, entre le modèle de la e-cig nommée 510 (mais souvent elle est fournie avec un Tank et donc nommé 510-T) et le pas de vis du connecteur vers les accessoires de vape (lui aussi appelé 510 !). Ce sont bien deux choses différentes.

La 510-tank en 340 mA.h (grande capacité) modèle automatique blanche avec ato et réservoirs noirs est vraiment discrète, elle ne choque pas en société, pas de bouton, autonomie correcte... Toutefois la charge de cette 340mA est un peu longue (7 heures au début avant qu'elle soit rodée, mais 5h lorsqu'elle est déchargée à 90%)... En prévoir 3 ou 4 avec le même nombre de chargeurs, ce qui permet de les avoir toutes rechargées le matin même après une journée en extérieur.

Il est aussi proposé de jolis boitiers permettant de recharger les batteries (des PCC - Personal Charger Casing) pendant que vous les transportez.



Figure 5-1 : La 510 (photo d'Etienne Dubois)

Pour en savoir plus sur ce modèle, nous vous conseillons ce topic du forum :

http://www.forum-ecigarette.com/510-f242/

Vous y trouverez des conseils et des retours d'expériences des membres du forum, une liste de revendeurs sur le web la proposant (http://www.forum-ecigarette.com/510-f242/liste-des-revendeurs-de-510-t17728.html).

(cc) BY-NC-ND

5.2.2 POUR MOYEN FUMEUR : UNE KR808

Sa vraie désignation est celle-ci :KR808-D1. C'est une e-cigarette très élégante, avec un large choix de batteries (manuelle ou automatique) allant de 280 à 360 mA.h. Assez discrète (mais de plus grande taille que la 510), elle a un pas de vis de 901 et dispose de nombreux accessoires compatibles.

Dans ses accessoires de vape, il y a de très bon cartos (notamment des kanger), des clearomiseurs et même, depuis peu, des stardust like.

C'est une e-cig qui marche très bien et qui propose elle aussi de très bons boitiers de rechargement et transport de vos batteries (les fameux PCC).



Figure 5-2 : La KR808 dans une main (photo de OPR)

Pour en savoir plus sur ce modèle, nous vous conseillons ce topic du forum :

http://www.forum-ecigarette.com/kr808-f244/

Vous y trouverez des conseils et des retours d'expériences des membres du forum, une liste de revendeurs sur le web la proposant (http://www.forum-ecigarette.com/kr808-f244/liste-des-revendeurs-de-kr808d-t17742.html).

(cc) BY-NC-ND

5.2.3 POUR LES MOYENS A GROS FUMEUR : UNE EGO

La eGo (et les eGo like) est certainement la star incontestée de l'année 2011 et certainement 2012, c'est la e-cigarette la plus conseillée à l'heure actuelle et la plus appréciée pour les débutants. Il existe plusieurs modèles de batteries (manuelles, automatiques) allant de 650 ma.h à 1100 ma.h (voire beaucoup plus)....

La eGo est une e-cigarette polyvalente (elle a un pas de vis 510, ainsi que le sien propre) qui vous permet d'essayer une très vaste quantité d'atomiseurs, cartomiseurs et consort. C'est, à l'heure actuelle, la e-cig qui vous permet de tester la plus grande variété d'accessoire de vape.

Comme de nombreux revendeurs la proposent, il y a une forte concurrence sur les prix et vous en trouverez facilement à des prix intéressants.



Figure 5-3 : La eGo (photo de Itreal)

Pour en savoir plus sur ce modèle, nous vous conseillons ce topic du forum :

http://www.forum-ecigarette.com/ego-f241/

Vous y trouverez des conseils et des retours d'expériences des membres du forum, une liste de revendeurs sur le web la proposant (http://www.forum-ecigarette.com/ego-f241/liste-des-revendeurs-d-ego-ego-like-t17722.html)

Nous vous recommandons aussi tout particulièrement la lecture du guide de la eGo, guide toujours fait par les membres du forum qui vous en dira bien plus sur cette e-cigarette, ses accessoires, les conseils d'entretiens...

D'ailleurs, une partie de ce guide de l'eGo (en particulier sur les accessoires de vape) est valable pour n'importe qu'elle e-cig.

(cc) BY-NC-ND

5.3 OU ACHETER MA E-CIG ?

Première chose à savoir, comme déjà indiqué, les produits actuellement proposés en pharmacie ou chez les marchands de tabac n'ont pas la faveur des vapoteurs.

Pour l'heure, soit vous disposez d'une boutique de cigarette électronique dans votre ville, soit vous devrez commander directement par internet chez un revendeur.

Attention, vous avez des bons et mauvais (voir pire) revendeurs sur le web. Attention aussi, ce ne sont pas forcément ceux qui sortent en premier des moteurs de recherche qui sont les meilleurs... bien au contraire, vous voilà prévenus...Pour ne pas vous tromper, le forum tient à jour un espace (le coin des marques) sur les principaux revendeurs. Il vous est, dès lors, facile de vérifier si tel ou tel revendeur reçoit les faveurs (ou plaintes) des membres du forum...

Notez toutefois qu'il existe d'excellents revendeurs français, avec une vraie déontologie, un SAV remarquable, des produits au juste prix, etc... Ce serait dommage de ne pas en profiter...

Bon, mais progressons sur la recherche de votre future e-cig...

5.4 QU'ACHETER AVEC MA E-CIG ?

La plupart des revendeurs proposent des packs (Starter Kit ou kit de démarrage) permettant de commencer tranquillement.

Un pack doit contenir, au minimum :

- 2 batteries - c'est important, toujours en avoir 2 au minimum, au cas où l'une tombe en panne ou soit déchargée. Ce serait dommage de reprendre une tueuse parce que votre matériel est non disponible,
- 2 atomiseurs (ou cartomiseurs et consort) avec leur cartouche, pour les mêmes raisons que pour les batteries,
- un chargeur de batterie. Vérifiez que le chargeur est équipé d'une prise murale. Si c'est juste un chargeur USB (sans prise murale), pensez à vous procurer un adaptateur USB mural. Sinon, une prise USB d'un ordinateur peut aussi être une solution.
- quelques flacons (le nombre varie en fonction de votre consommation journalière de tueuses) de e-liquide (10 ml de contenance chacun en général), pour cibler 2 à 3 semaines de consommation...

Voilà c'est tout et ce sera suffisant pour commencer. De toute manière, nous vous conseillons de ne pas acheter trop de choses dès le départ. Prenez le temps d'essayer, de voir si la vapote vous convient et apprenez à découvrir quel vapoteur vous êtes...

Au bout de quinze jours de vapotage, vous aurez une meilleure idée de ce que vous recherchez et vous pourrez compléter votre nouvelle commande d'e-liquide et acheter d'autres accessoires. Nous vous conseillons d'opter pour des « taste pack », vous recevrez différents e-liquides avec différentes saveurs (dans des fioles de plus petites contenances), histoire de plus facilement trouver l'e-liquide et les arômes que vous préférez...

Inutile de démarrer immédiatement avec ces "taste pack" de e-liquide, car vous allez traverser une période où vous ne ressentirez que peu les arômes (et oui, laissez un peu de temps à vos gorge et nez de fumeur de se dégoudronner pour commencer à percevoir les odeurs)...

(cc) BY-NC-ND



Figure 5-4 : Pack minimum pour une e-cig (à droite une KR808, à gauche une eGo) (photos de OsCoure)

Bien sûr, vous pouvez acheter d'autres choses pour votre première commande, comme un boîtier ou une trousse/housse pour transporter votre matériel de vapotage, d'autres types d'atos ou de cartos...

5.5 QUEL TYPE D'ATOMISEURS ACHETER ?

Pour le début, privilégiez quelque chose de simple à utiliser et à remplir :

- Soit des atomiseurs de type tank : simple à remplir, on voit le niveau de liquide restant, mais parfois quelques soucis de fuite,
- Soit des cartomiseurs (taille normale ou XL) : un peu plus compliqué à remplir au début (mais cela reste très simple), pas de problème de fuite mais on ne voit pas le niveau de liquide. Toutefois, depuis peu, des cartomiseurs transparents sont commercialisé et permettent de voir le niveau d'e-liquide restant.
- Très récemment, il est apparus un nouveau accessoire de vape que nous conseillons aussi au débutant, il s'agit d'un clearomiseur au remplissage simplifié et avec de bonne performance. Il s'agit du stardust V2 (dit à mèche longue), on le trouve en LR.

Les trois systèmes ont leurs partisans et détracteurs. Difficile de dire que l'un est mieux que l'autre... surtout, au début, avec votre gorge et poumons goudronneux, il n'est pas certain que vous puissiez vraiment faire de grandes différences entre ces systèmes...

De toute façon, suivant le pack proposé par votre revendeur, vous n'aurez pas le choix...

> *Pour ma part (Toto), j'ai maintenant une préférence pour le Stardust pour les débutants car il me semble réunir les avantages des tanks et des cartos sans trop de leurs inconvénients respectifs : Facilité de remplissage inégalée, niveau de liquide visible, durée de vie correcte (entre celle du carto et du tank), de bon ressentis. Un seul reproche : une grosse consommation d'e-liquide (presque autant que les Tank).*

On ne vous conseille pas les cartouches ou tank pré-remplis. Pourquoi ? Eh bien, difficile d'avoir le bon dosage en nicotine, et puis imaginez que l'arôme ne vous convienne pas... De plus, ces types de cartouches sont difficiles à re-remplir (voir impossible). C'est bien dommage et coûteux à l'usage.

(cc) BY-NC-ND

5.6 QUEL E-LIQUIDE ACHETER POUR LA PREMIERE FOIS ?

5.6.1 QUELLE QUANTITE ?

On considère, qu'un fumeur moyen (entre 10 et 15 tueuses jour) consomme entre 1 et 4 ml/jour. Cette consommation varie aussi en fonction de votre atomiseur. On constate que les atomiseurs Tank consomment plus que les cartomiseurs ou les atomiseurs avec des cartouches à bourre.

Pour votre première commande, inutile de surcharger... entre 2 et 5 fioles de 10 ml sont suffisantes pour un début (visez une autonomie de 2 à 3 semaines).

5.6.2 QUEL DOSAGE DE NICOTINE ?

Attention, ce n'est pas si simple car nous sommes tous différents et nos façons de fumer (ou de vaper) sont toutes différentes ainsi que notre façon d'assimiler la nicotine.

Il y a deux types de recommandation, l'une basée sur votre consommation de tueuses journalière, l'autre sur le type de tueuse que vous fumiez.

Donc voici le premier tableau (basé sur la quantité de tueuse fumées quotidiennement)

Petit fumeur (entre 0 et 10 tueuses/jour)	3-6 mg
Moyen fumeur (entre 10 et 15 tueuses/jour)	8-12 mg
Gros fumeurs (plus de 15 tueuses)	18 mg ou plus...

Et le second (basé sur le type de cigarette fumées)

Cigarette ayant moins de 0,6 mg de nicotine (ultra-light)	3-6 mg
Cigarette entre 0,6 et 0,9 mg de nicotine (light)	8-12 mg
Supérieur à 0,9 mg de nicotine (normal)	18 mg ou plus...

Ces tableaux peuvent sembler contradictoires (ils le sont), le premier est plus basé sur la quantité de nicotine dont vous avez besoin par jour, alors que le second est plus sur le hit ressentis quand vous fumez. Ce sont bien deux notions différentes.

Si par malchance, vous fumez un paquet de 20 de légère, quelle concentration choisir ? Dans le doute (12 et 18 sont les concentrations conseillées), nous vous conseillons de prendre un liquide en 12mg et le même en 18mg et vous verrez bien.

Vous pouvez même prendre un flacon sans nicotine. Comme vous pouvez mélanger vos e-liquides, vous pouvez ainsi obtenir des e-liquides avec des concentrations en nicotine à des taux intermédiaires.

Attention, n'allez pas non plus dans l'excès en ne prenant que des liquides sous-nicotinés (voir sans nicotine). C'est une erreur fréquente des débutants, et à vouloir aller trop vite, vous connaîtrez une vive déception, ressentirez un gros manque et des effets de sevrage accentués... et vous reviendrez à vos tueuses...

N'oubliez pas, il a été prouvé que la nicotine est un bon moyen pour vous rassasier de votre envie de tabac.

5.6.3 QUEL PARFUM ?

Au début, on pense bien faire en ne prenant que des parfums dits « tabac » et en recherchant des parfums ayant des noms se rapprochant du nom de la marque de ces tueuses préférées (genre Maxboro, Kamtel, Royale, Ry4 …).

Attention, vous ne retrouverez pas vraiment le goût de vos anciens tabacs, jamais d'ailleurs (et c'est tant mieux.. mais ça on ne le dit qu'au bout de quelques semaines de vape).

Oubliez donc tout de suite cette idée et soyez même certain de ceci : « vous ne retrouverez pas les mêmes sensations que vous aviez en fumant votre tabac favori », mais vous en découvrirez d'autres, et au bout de

(cc) BY-NC-ND

quelques temps, vous préférerez même ces sensations à celles que vous aviez avant... Croyez-nous sur parole, nous sommes des milliers sur le forum à en avoir fait le constat...

Bref, donc pour revenir à la question, au début, prenez vos parfums au hasard et ajoutez un ou deux flacons arôme non tabac, un fruité (avec un fruit que vous aimez, bien sûr) et un dit « gourmand » (genre café ou coca, ou plus exotique encore...)

Si, si, faites-nous encore une fois confiance, testez aussi un ou deux arômes « non tabac », ça va le faire...

De toute manière, impossible de vous conseiller d'avantage car les goûts sont propres à chacun. Et tel arôme adoré par l'un, sera détesté par l'autre.

Pensez également que votre système respiratoire est encore tout « goudronné » et que votre ressenti des saveurs peut encore être déficient pendant quelques temps..

> *Pour ma part (Toto), au début, ce n'est qu'en lisant l'étiquette où était indiqué le parfum que je le reconnaissais ! Le plus drôle, c'est quand je me trompais de flacons (c'est arrivé plusieurs fois), je reconnaissais quand même l'arôme qui n'était pas présent...*
> *Bref, au début, je ne percevais pas trop les différences...*
> *Rassurez-vous, au bout d'un mois, je sentais (enfin) des différences...*

Dernière chose : vos goûts risquent d'évoluer. Tel parfum que vous aimiez au début peut, petit à petit, vous lasser, tandis que tel autre, que vous détestiez, aura votre faveur quelques semaines plus tard.

Bref, si vous n'aimez pas un arôme, ne jetez pas le flacon ! Il est possible que dans 3 semaines ou 2 mois, vous l'appréciez réellement...

5.6.4 QUELLE PROPORTION DE PG ET VG ?

Nous vous conseillons des e-liquides basiques (concentration de 100% PG à 80%PG/ 20%VG), à moins bien sûr d'une connaissance de votre part d'une allergie à l'un des 2 produits (une personne sur le forum en a fait état).

La VG produit plus de vapeur, donc si vous êtes amateur de belles volutes bien denses, optez pour des produits ayant un peu de VG. La VG est par contre moins fluide et a tendance à plus vite encrasser les atomiseurs, et certains trouvent qu'elle dénature un peu plus les goûts.

Pour cette raison, il est déconseillé d'utiliser des e-liquides ayant plus de 20% VG dans les atomiseurs Tank car ils s'encrassent alors très vite...

> *Pour ma part (Toto), je varie, j'utilise des e-liquides en 100% PG pour les lieux publics car justement ils font moins de vapeur et permettent donc de vapoter dans de nombreux lieux sans être entouré de volutes de vapeur.*
> *En gardant même la vapeur un peu plus longtemps en bouche, en exhalant, il n'y a pas ou très peu de vapeur produite, ce qui permet de vapoter dans des lieux publics sans déranger son entourage.*

(cc) BY-NC-ND

6 LES PREMIERS JOURS DE VAPOTAGE

6.1 A LA RECEPTION DE VOTRE E-CIGARETTE

Vous venez de recevoir votre colis contenant votre cigarette électronique. Il va falloir vous armer encore un peu de patience, courage !!!

Prenez le temps de déballer, vérifiez que tout est bien présent, conforme à votre commande et que rien ne soit endommagé. Gardez la facture qui vous est fournie, elle vous sera demandée pour la garantie.

Une fois votre colis déballé, mettez aussitôt en charge l'une des deux batteries. Si vous avez de la chance, votre revendeur l'aura déjà fait pour vous, mais on ne sait jamais...

Pour la plupart des modèles, une indication visuelle vous signalera la charge complète (par exemple, une LED, soit sur la batterie, soit sur le chargeur, passe au vert). Le temps de charge varie en fonction du type de batterie et du modèle.

6.2 PREPARATION DE VOTRE ATOMISEUR OU CARTOMISEUR

En attendant le chargement de votre batterie, préparez votre atomiseur ou cartomiseur...

Munissez-vous de papier essuie-tout ou de mouchoir en papier (vous verrez, au début, on en met un peu partout parfois), bref le rouleau d'essuie-tout peut toujours servir et vous en ferez une consommation régulière.

6.2.1 VOUS AVEZ UN ATOMISEUR A TANK...

Voilà la procédure :

- Il vous faut en premier lieu évacuer tout liquide de votre atomiseur neuf. Il a en effet été testé en usine avec un liquide neutre qu'il convient d'évacuer car il est particulièrement corrosif.
    - Soufflez dedans coté pas de vis en maintenant un mouchoir en papier à l'autre extrémité pour recueillir le liquide présent dans l'atomiseur, jusqu'à ce que qu'il soit sec. Certains le passent même sous l'eau et le sèche complètement...
- Retirer l'embout vide d'origine clipsé sur votre atomiseur, gardez cet embout vide, il vous servira pour protéger votre atomiseur de la poussière quand vous ne vous en servez pas.
- Préparez le tank
    - Déballez un tank neuf.
    - Enclenchez fermement et jusqu'au bout le tank dans l'atomiseur. Vous devriez entendre un clac (c'est que vous venez de percer le capuchon de votre tank).
    - Retirez le tank, votre capuchon doit être percé en son centre. Enlevez le capuchon du tank et retirez avec un cutter l'opercule qui a été découpé (il doit encore tenir un peu par l'un de ses bords). Cela permet d'être certain que votre tank ne se bouchera pas ou que cet opercule en plastique ne fondra pas sur votre mèche.
    - Rincez votre tank à l'eau et séchez-le.
- Remplissez maintenant votre tank, mais pas jusqu'au bord, de façon à laisser un peu de place pour votre capuchon. Refermez le Tank avec le capuchon. Votre tank est prêt.
- Re-clipsez le bien à fond dans votre atomiseur (c'est souvent une erreur de débutant de ne pas assez bien enfoncer le tank dans l'atomiseur, du coup, fuite assurée).
- Positionnez votre atomiseur verticalement environ 1 minute, le temps qu'il s'imprègne et que le e-liquide contenu dans la cartouche aille sur la mèche de l'atomiseur par capillarité.
- Ca y est, vous y êtes presque !

(cc) BY-NC-ND

6.2.2 VOUS AVEZ UN CARTOMISEUR

Déballez un cartomiseur neuf.

Il y a 2 techniques possibles pour remplir les cartos :

- Celle dite “du bouchon” : voir cette vidéo (à partir de la 1ere minute)
- Celle dite “des gouttes par le dessus”

La technique du bouchon est souvent préconisée la 1ère fois pour être sûr que la bourre est bien imbibée et on complète si nécessaire par la technique dite des gouttes par le dessus. Pour les rechargements suivants, la technique des gouttes par le dessus est suffisante. Et de temps en temps, on fait un remplissage par le bouchon.

Une fois votre carto plein, nettoyez le et laissez le reposer quelque minutes en position verticale afin de vous assurer que toute la bourre est bien imbibée.

6.2.3 VOUS AVEZ UN STARDUST

Pour le stardust, c’est encore plus simple :

- Déballez-le !
- Dévissez simplement le bec et retirez-le.
- Inclinez le stardust et remplissez-le doucement avec votre e-liquide sans dépasser le niveau indiqué sur le réservoir.
- Revissez le bec et c’est tout…
- Vous pouvez laisse reposer le stardust en position verticale afin de vous assurer que ces mèches s’imbibent complétement de e-liquide.

6.2.4 INSTALLER L’ACCESSOIRE DE VAPE SUR VOTRE BATTERIE

Si durant l'opération, vous vous êtes mis du e-liquide sur les doigts ou sur les batteries ou accessoires, essuyez-les et lavez-vous les mains. Assurez-vous de ne pas laisser de liquide répandu un peu partout.

N'oubliez pas que la nicotine est un produit dangereux, et potentiellement mortel avec des doses ingérées.

Ça y est, vos batteries sont chargées et vous êtes impatient d'essayer votre cigarette électronique.

Vissez l'atomiseur ou le cartomiseur ou le Stardust sur la batterie. Inutile de serrer trop fort (vous risqueriez d’abimer le pas de vis ou les connecteurs). Assurez-vous que votre batterie est déverrouillée (valable essentiellement pour la eGo), en effet sur certaines batteries vous pouvez les verrouiller (sur la eGo, par cinq clics successifs rapides sur le switch) et désactiver ainsi le switch pour éviter des déclenchements intempestifs lors de leur transport. Pour la déverrouiller, ou la verrouiller, c’est la même procédure (cinq clics successifs rapides sur le switch).

Ca y est vous allez pouvoir vapoter !

6.2.5 VOTRE PREMIERE E-TAFFE

Sachez, en premier lieu, que la technique du vapotage nécessite une petite adaptation. On ne tire pas sur une cigarette électronique comme sur une cigarette traditionnelle.

Il va falloir perdre vos réflexes de fumeur et « tirer » beaucoup moins sur votre e-cig, ce sont plutôt des aspirations douces et lentes (entre 3 et 6 secondes d'aspiration, voire plus longtemps pour certains), un peu comme une aspiration à la paille.

Si votre batterie est manuelle, appuyez sur votre switch pour allumer votre résistance, vous devriez entendre un petit grésillement, attendez une seconde (cela permet en fait de commencer à générer votre vapeur avant même de tirer). Si votre batterie est automatique, il suffit juste d’aspirer pour déclencher la résistance.

Dans les 2 cas (batterie manuelle ou automatique), aspirez doucement, gardez un peu la vapeur en bouche.

Une fois votre aspiration terminée, relâchez le switch. Ne relâchez pas le switch lors de l’aspiration, vous feriez remonter du e-liquide non vaporisé, et l’e-liquide sur les lèvres, ce n’est pas l’idéal. De même, si vous aspirez trop fort, l’e-liquide risque d’être projeté sur les lèvres.

(cc) BY-NC-ND

Si vous n'aspirez pas assez fort, la batterie ne se mettra pas en marche (dans le cas d'une batterie automatique).

Le niveau d'aspiration, c'est un «coup » à prendre, un juste équilibre, mais on s'adapte facilement.

Ne vous inquiétez pas si vous n'avez que peu de vapeur à la première bouffée. Votre atomiseur n'est peut-être pas encore suffisamment imbibé ni suffisamment rodé. Attendez une minute ou deux, et essayez de nouveau.

De même, plus vous gardez la vapeur longtemps dans vos poumons, moins il en sortira à l'expiration.

Normalement, vous devriez tousser sur vos premières taffes. Et oui, comme vos premières taffes avec les tueuses... Du coup, crapotez un peu au début... Ne vous inquiétez pas, très rapidement, vous ne tousserez plus... Là aussi, l'adaptation est rapide.

On retrouve très vite les sensations qui plaisent au fumeur, à savoir le «hit », cette contraction du pharynx au passage de la fumée et le «gratouillis » au fond de la gorge. Ces sensations dépendent de la température de la vapeur délivrée et du taux de nicotine. Plus le e-liquide est fortement dosé en nicotine, plus on perçoit de sensations.

Ca y est vous vapotez !

Vous aurez l'impression de fumer une chicha et vous n'aurez pas le goût du tabac, ni l'odeur d'ailleurs ! Ne soyez pas surpris si vous ne ressentez pas tout de suite la sensation de satiété, comme avec les tueuses, La nicotine n'est pas assimilée de la même façon. Attendez un peu, car même si l'effet est plus lent, elle est bien présente...

De manière générale, on vapote plus lentement, peu de taffes (une ou deux), mais plus régulièrement. Souvent, surtout au début, on vapote beaucoup et on peut ressentir un surdosage de nicotine... Votre corps vous le dira rapidement, un mal de tête soudain, des palpitations, une sensation nauséeuse peuvent se déclarer ! Faites une pause conséquente, le temps que votre corps évacue la nicotine... Une petite heure y suffira, période durant laquelle vous ressentirez un certain dégoût pour la cigarette électronique. Tant mieux, me direz-vous !

Si ces symptômes reviennent trop systématiquement, c'est que votre e-liquide est trop concentré en nicotine. Passez alors à un dosage inférieur en nicotine ou essayez un autre arôme (certains arômes ne conviennent pas à certaines personnes).

6.3 JE VAPOTE, MAIS J'AI TOUJOURS ENVIE DE FUMER, C'EST NORMAL ?

Mais oui, c'est normal, surtout au début.

Pour la plupart des vapoteurs, il faut plusieurs jours pour arrêter complètement la tueuse... Pour certains, cela peut être immédiat, pour d'autres en moins d'une semaine, d'autres encore en 1 mois et enfin, pour certains (on a 2 cas très populaire sur le forum), jamais...

Mais pour une majorité de vapoteurs, il y a diminution progressive de la consommation de tabac jusqu'à arrêt total... C'est assez magique, cela se fait naturellement...

Bref, ne vous angoissez pas si vous ne stoppez pas complètement la tueuse tout de suite, laissez faire... Cela viendra presque tout seul. Faites tout de même des petits efforts pour vous conditionner et réduire votre consommation de tueuses... Ce sont souvent les premières tueuses du matin (ou les traditionnelles après les repas) qui sont les plus dures à éliminer...

Et puis, inscrivez-vous sur le forum et conversez avec ses membres. Rien de mieux que de partager ses efforts et sentir le soutien de milliers d'autres forumeurs qui sont dans le même cas... Vous serez avec une dizaine d'autres débutants qui en seront au même stade que vous... tout aussi perdus mais motivés !

6.4 LES EFFETS DU SEVRAGE ?

Cela dépend des personnes, certaines n'en ressentent pas et d'autres ressentent des effets vraiment désagréables. Mais si ces symptômes persistent, consultez le chapitre où l'on évoque les effets possibles.

(cc) BY-NC-ND

6.5 L'ENTRETIEN DE SON MATERIEL

6.5.1 LES BATTERIES

Selon les fournisseurs, la durée préconisée de la première charge varie.

Lors de ce premier rechargement, la diode du chargeur va certainement passer rapidement au vert (La batterie est pré-chargée en usine).

Les nouvelles technologies en matière de batteries n'ont plus "d'effet mémoire", inutile donc de laisser en charge des heures durant quand le chargeur indique qu'il a terminé.

Pour une batterie standard, avec un chargeur délivrant 500mAh, la durée de charge n'excède généralement pas 1 heure.

De manière générale, le temps de charge dépend de la puissance du chargeur et de la capacité de la batterie. Les chargeurs livrés avec les kits sont adaptés aux batteries reçues.

Notez enfin que vous n'êtes pas obligé d'attendre que la batterie de la cigarette électronique soit vide pour la remettre en charge. Les accus Lithium-Ion utilisées ne souffrent pas de l'effet «mémoire de charge ».

6.5.2 LES ATOMISEURS ET CARTOMISEURS

6.5.2.1 ENTRETIEN REGULIER DES ATOMISEURS TANK

Certains soufflent régulièrement (tous les soirs pour certains) dans leurs atos (on souffle côté contact avec la batterie) pour les déboucher ou enlever le e-liquide qui aurait coulé et nettoient (avec un petit chiffon) l'intérieur (coté mèche) pour enlever les traces de e-liquide. D'autres ne font rien.

De temps en temps, nettoyez vos tanks et séchez-les. Certains les démontent complètement, d'autres pas. Vos tanks ont une longue durée de vie ; seuls les capuchons peuvent s'abîmer au fil du temps.

Toutefois, à force d'utilisation (variable suivant la composition du liquide que vous vapez, de 2 à 10 jours !), vous ressentirez un goût de brûlé (ou des arômes devenus très âcres, voire un goût de plastique brûlé), et ce alors même que vos tanks sont parfaitement remplies. Cela veut généralement dire que votre ato est encrassé et qu'il est temps de faire un "grand" nettoyage.

6.5.2.2 GRAND NETTOYAGE DES ATOS

Plusieurs techniques sont proposées.

En voici les principes (mais nous vous conseillons de consulter le topic dédié du forum pour des explications plus détaillées) :

- La technique du "dry burn" : elle consiste à faire chauffer la résistance de votre atomiseur à sec. Ceci permet de brûler les résidus collés à la résistance. Attention à ne pas en abuser et à procéder par courts temps de chauffe (pas plus de 5s). Au bout d'un moment votre résistance rougeoiera, signe que tous les résidus sont brûlés. Remettre ensuite 2 gouttes de votre liquide préféré sur la résistance/tresse et utiliser de nouveau l'atomiseur selon votre technique habituelle. Cette manipulation peut entraîner, si elle est pratiquée trop brutalement, le décès de votre atomiseur !!!
- La technique dite du "burn it all", dédiée aux ego-T, est une version adaptée du "dry burn". Le principe consiste, de la même façon, à brûler la mèche interne de votre ato, pour la débarrasser de toutes les scories et traces de vos e-liquides. Cela nécessite de démonter en partie l'atomiseur. Les détails sur ce topic.
- La technique de "l'ébullition avec eau oxygénée" : il s'agit de tremper votre atomiseur (rien que l'ato, hein, pas avec la batterie !) dans un mélange d'eau et eau oxygénée (2 à 3 cuillères à soupe), porté à ébullition pendant un long moment (de 10 à 15 minutes), suivi d'un rinçage assorti d'une nouvelle ébullition (cette fois uniquement avec de l'eau, sans eau oxygénée) pour la même durée, puis séchage... Avantage : pas de démontage, on peut en laver plusieurs d'un coup. Inconvénient : le revêtement plastifié des atos va s'écailler et vous vous retrouverez avec des atos dits couleur inox (stainless). Les détails sur ce topic

(cc) BY-NC-ND

- Pour les atomiseurs classiques (cartouche à bourre), il est aussi possible de les laisser tremper une nuit dans un alcool fort pas trop parfumé (vodka par exemple). Penser à bien les sécher avant de les utiliser de nouveau.

Nettoyage cartouche : passer simplement sous l'eau chaude et bien souffler dedans, les sécher à l'air libre.

(cc) BY-NC-ND

7 PANNES FREQUENTES ET REMEDES

Lorsqu'un élément d'une cigarette électronique tombe en panne et que vous ne pouvez résoudre le problème, contactez le revendeur pour un échange dans le cadre de la garantie. Normalement, une pièce neuve vous sera envoyée dès réception de l'accessoire défectueux par le revendeur. Toutefois, certains revendeurs vous enverront une pièce neuve immédiatement, sans attendre le retour de la pièce défectueuse. N'oubliez pas de renvoyer la pièce HS !

Attention : Certaines pièces comme les atomiseurs LR sont rarement garantis. Si la garantie est périmée, ne jetez pas les pièces endommagées à la poubelle. Certaines parties (les pas de vis en particulier) feront le bonheur des bricoleurs du forum.

7.1 PROBLEME AVEC LES BATTERIES ?

7.1.1 LA BATTERIE DE VOTRE CIGARETTE ELECTRONIQUE NE TIENT PAS LONGTEMPS OU NE CHARGE PAS ?

Il peut y avoir plusieurs raisons :

- Contacts électriques et pas de vis encrassés de vos batteries.
- Défaillance du chargeur, ou batterie en fin de vie (une batterie de type ion/litium peut être rechargée complétement 300 fois environ).

Vérifiez si vous avez les mêmes symptômes avec d'autres batteries. Si vous obtenez le même résultat avec une autre batterie, il se peut que le chargeur soit défectueux. Dans ce cas, prévoyez une nouvelle acquisition.

7.1.2 VOTRE CHARGEUR SEMBLE NE PAS FONCTIONNER ?

Il se peut que ce soit seulement la partie 220V (transformateur ou régulateur) du chargeur qui soit en panne. La plupart des chargeurs peuvent être alimentés en 6/12/24V sur une petite prise située sur le côté. Si vous avez un mini-transfo muni du connecteur adéquat, faites l'essai, ça peut fonctionner.

7.1.3 C'EST LA BATTERIE QUI NE CHARGE PAS ?

Nettoyez le pas de vis et le plot de contact central avec un coton-tige imbibé d'alcool.

Une batterie neuve a besoin de plusieurs rechargements pour acquérir sa puissance maximale.

Si le problème persiste, contactez le S.A.V.

7.1.4 LA BATTERIE CLIGNOTE, SE MET EN MARCHE TOUTE SEULE MAIS L'ASPIRATION EST DIFFICILE

De l'e-liquide a certainement dû couler dans la batterie :

- Avec un bout de papier essuie-tout roulé très fin, faites une mèche et introduisez-la dans le trou du pas de vis de la batterie.
- Si cela ne suffit pas pour qu'elle se remette à fonctionner, laissez votre batterie toute une nuit sur une feuille de papier essuie-tout, posée à la verticale, diode en l'air pour faciliter l'écoulement. Au matin, passez un coup de bombe à air sec.

Votre batterie devrait fonctionner de nouveau normalement.

7.1.5 LA BATTERIE SE COUPE TROP VITE (DANS LE CAS D'UNE BATTERIE EQUIPEE D'UNE TEMPORISATION)

Normalement, le chipset contenu dans la batterie est réglé pour couper la batterie de votre cigarette électronique au bout de 6 secondes en moyenne. Après ces 6 secondes, la diode s'éteint et la batterie se coupe automatiquement. Il se peut que votre batterie se coupe au bout de seulement 2 secondes. C'est un défaut de réglage du chipset.

(cc) BY-NC-ND

Si vous n'avez pas d'amélioration au bout de quelques rechargements, contactez le vendeur pour un retour S.A.V.

7.1.6 LA DIODE DE BATTERIE CLIGNOTE RAPIDEMENT ET LA BATTERIE SE COUPE (DANS LE CAS D'UNE BATTERIE EQUIPEE D'UNE TEMPORISATION)

Vous avez trop utilisé votre cigarette électronique dans un laps de temps donné. Le circuit électronique qui gère la batterie vous indique que la cigarette doit refroidir.

Patientez une minute. Souvenez-vous que la fréquence d'aspiration moyenne est une taffe toutes les 15 ou 20 secondes, ce temps de repos est nécessaire pour que l'atomiseur soit correctement imbibé.

7.2 PROBLEME AVEC L'ATOMISEUR ?

7.2.1 L'ATOMISEUR NE CHAUFFE PAS

La batterie fonctionne, mais l'atomiseur ne chauffe pas.

L'atomiseur testé sur plusieurs batteries ne chauffe pas, ne produit pas de vapeur.

Vérifiez l'état de la résistance, avec un ohmmètre en plaçant les pointes de touche sur l'extérieur du pas de vis et du plot central :

- Si la valeur de la résistance est infinie (ou très grande) la résistance est cassée, et dans ce cas il n'y a rien à faire que d'en changer, ou contacter le S.A.V. pour un échange standard dans le cadre de la garantie.
- Si la valeur de la résistance est de l'ordre de 1 à 6 ohms, la résistance n'est pas en cause et certaines petites astuces permettent de remédier au problème.
- Votre atomiseur est peut-être simplement «noyé », autrement dit, il est trop imbibé d'e-liquide. Soufflez pour le vider, ou aidez-vous d'une bombe à air sec afin d'éliminer le surplus de liquide. Si besoin, nettoyez-le, séchez-le et remettez 2 ou 3 gouttes sur la tresse (ou mèche) pour le redémarrer. Nettoyez le plot de contact et le pas de vis de l'atomiseur à l'alcool.

Si ces manœuvres ne donnent rien, c'est peut-être que le plot central de votre atomiseur est légèrement enfoncé et ne fait plus contact avec celui de la batterie, ce qui arrive parfois lorsqu'on serre trop fort l'atomiseur sur la batterie.

- Avec un trombone, faites un petit crochet qui vous permettra de relever légèrement le contact. Attention à ne pas le tourner, ce qui pourrait casser le fil soudé à l'intérieur de l'atomiseur et endommager irrémédiablement votre matériel.

A noter que cette astuce est aussi valable pour le plot central de la batterie.

N'oubliez pas que les atomiseurs sont des "consommables" et qu'ils ne durent pas éternellement. Ayez-en toujours un ou deux d'avance, et idéalement tout le temps avec vous.

7.2.2 J'AI PEU DE VAPEUR ET UN GOUT DE BRULE

L'atomiseur de votre cigarette électronique est sec.

- Soit votre cartouche est vide.
- Soit le transfert cartouche/atomiseur se fait mal.

Si la cartouche est sèche, changez-la ou imbibez-là de nouveau de e-liquide.

Si la cartouche n'était pas terminée (encore de l'e-liquide dans la bourre), c'est que le transfert ne se fait pas bien, la bourre est trop tassée et retient le liquide. Avec une pince à épiler, sortez la bourre de la cartouche, placez-la dans une seringue et pressez la bourre pour en extraire le restant de liquide dans un petit récipient hermétique. Une fois la bourre essorée, étirez-la, dédoublez-la si besoin, et remettez-la dans la cartouche.

La fibre doit être suffisamment dense pour retenir le liquide lorsque vous la penchez vers le bas. Faites des essais en dédoublant plus ou moins la bourre. Le liquide récolté dans le flacon peut être réinjecté dans des cartouches vierges ou nettoyées.

(cc) BY-NC-ND

Évitez également de placer vos doigts sur les entrées d'air situées au niveau de la jonction atomiseur/batterie. Votre atomiseur doit pouvoir «respirer » normalement.

7.3 PROBLEME AVEC L'E-LIQUIDE ?

7.3.1 J'AI DU E-LIQUIDE QUI REMONTE SUR LES LEVRES

Il y a plusieurs causes probables :

- Erreur de débutant, vous aspirez trop fort sur votre cigarette électronique et ne laissez pas le temps au liquide de se vaporiser.
- La charge de la batterie est trop faible, et du coup votre atomiseur dégage moins de vapeur et vous compensez en tirant plus fort sur votre e-cig : changez de batterie.
- Vous avez trop rempli vos cartouches (bruit de glougloutement parfois) :
    - Retirez un peu de liquide de la cartouche.
    - Videz le réservoir situé au contact de vos lèvres en retirant l'opercule avec un trombone (certains types de cartouches n'ont pas ce réservoir, en particulier les cartouches à «bec »).
    - Enlevez la cartouche de l'atomiseur et soufflez au lieu d'aspirer.

8 CONCLUSION

Enfin, ça y est, vous n'êtes plus un néophyte de la vape !

Mais un débutant avec de solides connaissances pour aller encore plus loin dans la découverte !

Le guide du vapoteur confirmé peut parfaire vos connaissances, venez en parler sur le forum, contribuez au présent guide, parlez-en autour de vous, consultez le wiki de la e-cig...

> *Et pour nous quitter, je ne résiste pas à vous donner le lien d'une petite chanson parodique sur la e-cig, fait par l'un des membres du forum.*

(cc) BY-NC-ND

9 LEXIQUE

Atomiseur : L'atomiseur est la partie centrale de la cigarette électronique qui se visse sur la batterie. Doté d'une tresse (ou d'une mèche pour les atomiseurs à tank) que l'on imbibe, il permet la vaporisation du liquide. Il existe de nombreux modèles d'atomiseurs tels que les 801, 901, 510, Ego, Ego Tank, 306. Chaque modèle a ses spécificités, privilégiant le hit ou les saveurs, dispose de ses cartouches dédiées et a un pas de vis spécifique. Ils sont souvent nommés atos.

Bourre : La bourre est une matière insérée dans les cartouches que l'on imbibe pour alimenter l'atomiseur.

Cartomiseur : Le cartomiseur (ou cartomizer) est un atomiseur et sa cartouche en une seule pièce. Il se présente sous la forme d'un tube contenant la résistance entourée d'une bourre. On imbibe directement cette bourre de liquide pour créer la vaporisation. A l'origine créés pour les modèles KR-808, ils sont désormais disponibles en 510 et Ego. Ils sont souvent nommés cartos.

Clearomizer : Le clearomizer est un cartomiseur transparent sans bourre, doté d'une résistance placée soit en haut (qui produit une vapeur chaude), soit en bas (qui produit une vapeur à peine tiède). Ils sont souvent nommés clearos.

DIY : Do it yourself – Fabrication de ses propres liquides par l'utilisation de propylène glycol, glycérine végétale, arômes et éventuellement de liquide nicotiné.

Dual Coil : Il s'agit des résistances de certains atomiseurs ou cartomizers. Comme son nom l'indique, ce sont deux résistances montées en parallèle. La production de vapeur en est décuplée.

Drip-Tip : Il s'agit d'un embout percé que l'on place sur certains atomiseurs pour vapoter en injectant directement le liquide par cet ustensile. Il s'agit de ce qu'on appelle la technique du Dry. Cela permet de déposer quelques gouttes de liquide directement sur la tresse de l'atomiseur pour obtenir de meilleures saveurs et hit. On peut également les adapter sur des cartomizers.

Giantomizer : il s'agit d'un clearomizer de grande capacité.

Hit : il s'agit de la contraction de la gorge lors du passage de la vapeur. Il est également nommé gratouillis.

LR : Low Résistance : ce sont des atomiseurs à basse résistance, en général 1.5 ohms, qui augmentent les sensations de hit et la production de vapeur. Ils sont néanmoins fragiles et ne bénéficient d'aucune garantie.

mA.h : milli-Ampère heure – Ils mesurent la capacité d'une batterie et donne une indication sur l'autonomie de la batterie. Plus le nombre est important, plus la batterie a une grande autonomie

Map-Tank : il s'agit d'un clearomizer de très grande capacité (jusqu'à 5ml).

Mod : Les mods sont une déclinaison de la cigarette électronique traditionnelle qui remplissent le même rôle mais fonctionnent par le biais de boîte ou de tube et sont forcément plus imposants que les modèles de base.

Ils s'utilisent cette fois avec des accus dédiés selon le voltage souhaité. Il existe des mods fonctionnant en 3.7V fixe, 5V fixe et des VV, voltage variable, qui permettent de varier de 3.0 à 7.4V. Ils sont le «*côté obscur* » de la vape car ils permettent de nombreuses possibilités d'adaptation d'atomiseurs et tanks et sont très «customisés ».

PG : Propylène Glycol – Produit utilisé pour créer la vaporisation et contenu dans la plupart des e-liquides, seul ou couplé à la VG*.

Switch : Le switch est le bouton d'activation de la batterie. Sur une batterie automatique, le switch est électronique et se déclenche à l'aspiration. Sur une batterie manuelle, il s'agit d'un petit bouton placé sur la batterie que l'on enclenche lors de l'aspiration.

Tank : il s'agit d'une cartouche sans bourre dans laquelle on verse directement le liquide. Il existe également des tanks de plus de 5ml, fonctionnant avec un cartomiseur percé.

Tip : il s'agit des embouts que l'on adapte sur les clearomizers, plus effilés que les drip-tip.

VG – Glycérine végétale : Produit utilisé pour créer la vaporisation et contenu dans la plupart des e-liquides, seul ou couplé au PG*

(cc) BY-NC-ND

10 CONTRIBUTEURS

Ce guide est un ouvrage collectif sous l'animation de Toto, avec les rédacteurs et correcteurs suivant : Amanda, Bru, iMODiRiS , lyzzye, micjul, Oscoure, siodub, Toto, tooptee, zadkine77.

Nous remercions tout particulièrement les membres du forum pour les photographies et illustrations. Les photographies et illustrations présentes sur le guide sont celles des membres suivants : cemidema (Mickaël Caron), Cozy, Etienne Dubois (http://www.etienne-dubois.com/), gdb, Itreal, iMODiRiS, OPR, tooptee, Vapotologue, ainsi que d'autres membres qui désirent conserver leur anonymat.

Nous remercions aussi libellule, organisateur de la première version du guide du vapoteur pour débutant. Bien qu'une grosse partie du présent guide a été réécrite, il reprend certains passages de la première version et en suit la philosophie.

11 COPYRIGHTS

Ce document est l'œuvre du forum "http://www.forum-ecigarette.com/". Il s'agit d'un document collectif sous la direction de Toto, membre du forum "http://www.forum-ecigarette.com/".

Cette œuvre est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 2.0 France.

Avec cette licence, vous êtes libre de :

- **partager** — reproduire, distribuer et communiquer l'œuvre selon les conditions suivantes :
- **Attribution** — Vous devez attribuer l'œuvre au forum "http://www.forum-ecigarette.com/".
- **Pas d'Utilisation Commerciale** — Vous n'avez pas le droit d'utiliser cette œuvre à des fins commerciales.
- **Pas de travaux dérivés** — Vous n'avez pas le droit de modifier, de transformer ou d'adapter cette œuvre.

12 TABLE DES ILLUSTRATIONS

Figure 3-1 : Différents modèles de e-cigarette (photos de iMODiRiS) 5
Figure 3-2 : Différents modèles de cigarette électronique, avec leurs trois composants démontés (photo d'Etienne Dubois et de cemidema) 6
Figure 3-3 : Différents accumulateurs de différentes contenances (photo d'Etienne Dubois) 7
Figure 3-4: Batteries proposées pour les e-cig de débutant (photo de cemidema) 7
Figure 3-5 : Cartouche avec bourre et sans bourre (photo de tooptee) 9
Figure 3-6 : Exemples de drip-tip (Photo d'Etienne Dubois) 9
Figure 3-7: Cartouche avec bourre et son atomiseur à tresse (photo de tooptee) 10
Figure 3-8 : Cartouche sans bourre (de type tank) avec son atomiseur à mèche (photo de tooptee) 11
Figure 3-9 : Exemple de cartomiseurs, un clearomiseur avec une batterie (photos de OPR) 12
Figure 3-10 : Anatomie d'un cartomiseur (photo de gdb) 12
Figure 3-11 : Anatomie d'un clearomiseur (photo de gdb) 13
Figure 3-12: Principe de fonctionnement d'un atomiseur (photo de tooptee) 14
Figure 3-13 : Zoom sur le pas de vis intérieur 510 d'une batterie eGo (photo de cemidema) 15
Figure 3-14 : Différentes e-cig avec différents accessoires (photo d'Etienne Dubois) 16
Figure 3-15 : Différents flacons de différentes contenances (photo de Vapotologue) 19
Figure 3-16 : Panoplie du DIY (photo d'Etienne Dubois) 22
Figure 5-1 : La 510 (photo d'Etienne Dubois) 32
Figure 5-2 : La KR808 dans une main (photo de OPR) 33
Figure 5-3 : La eGo (photo de Itreal) 34
Figure 5-4 : Pack minimum pour une e-cig (à droite une KR808, à gauche une eGo) (photos de OsCoure) 36