

la cigarette électronique

. Arrêter de fumer !

L'utilisation de la e-cigarette est plébiscitée par des médecins, des utilisateurs convaincus et certains pouvoirs publics dans le cadre d'un sevrage tabagique. Celui-ci fait l'objet de nombreuses études (*Addictions, 2014 – International journal of Environment research and Public Health, 2014*) et c'est déjà une bonne raison pour tenter l'expérience, tout moyen étant bon pour s'engager vers l'arrêt du tabac et ses nombreux effets délétères.

En effet, si la e-cigarette comporte des risques, ils sont d'une bien moindre ampleur que ceux inhérents aux cigarettes classiques. L'efficacité de la cigarette électronique en tant qu'aide au sevrage tabagique a été mise en avant dans plusieurs études (*Therapeutic Advances in drug safety, 2014*).

2. Réduire les risques du tabac sur sa santé et celle de son entourage

En effet, en évaluant les risques liés à la e-cigarette par rapport à ceux liés au tabac, ceux-ci semblent bien moindres, car :

- Le temps de présence de la vapeur dans l'atmosphère est 100 fois inférieur à celle du tabac (*Office français de prévention du tabagisme, 2013*).
- Les principales substances libérées par la combustion du tabac : monoxyde de carbone, goudrons, particules fines sont absents de la vapeur des e-cigarettes.
- Les émanations de produits chimiques de la e-cigarette sont de 5 à 40 fois plus faibles que celles d'une cigarette classique (*Therapeutic Advances in drug safety, 2014*).

3. Faire des économies

Fumer coûte cher, très cher même ! La e-cigarette, après un investissement de départ vite rentabilisé, représente de réelles économies :

- Pour un fumeur, fumant un paquet par jour, l'investissement annuel est d'environ 2550 €.
- Pour un vapoteur, l'investissement de départ (e-cigarette + kit) est compris entre 50 et 100 €, puis on compte environ 60 € par mois pour vaporiser 3 ml/jour avec des bouteilles de 10ml, soit 720 € annuellement.

Ce qui représente 1700 € d'économies dès la première année.

4. Conserver la gestuelle et le plaisir de fumer

Il est un fait acquis que le côté psychologique joue un rôle majeur dans le processus de sevrage et, pour beaucoup, arrêter le tabac est difficile aussi à cause d'une dépendance comportementale. La e-cigarette pallie ce problème en conservant la gestuelle, la sensation et le goût de la fumée, le fait d'exhaler un nuage de vapeur similaire à la fumée.

5. Gérer librement sa consommation de nicotine

On devient acteur de son sevrage tabagique en vapotant, avec la possibilité de diminuer les doses de nicotine contenues dans les e-liquides consommés voire même de finir par n'utiliser que des recharges sans nicotine... avant l'arrêt complet, but ultime.

6. Retrouver sa beauté naturelle

Le tabac est synonyme de dents et de doigts jaunis, d'une mauvaise haleine, il altère le teint et intensifie le vieillissement précoce de la peau. La peau est plus sèche. Il s'attaque également aux ongles et aux cheveux qu'il fragilise et rend cassants.

Alors, arrêtez le tabac par le biais de la e-cigarette, c'est aussi bien regagner en éclat, en jeunesse, bref en beauté qu'en santé !

7. Pouvoir se remettre au sport

Outre la fameuse « toux du fumeur » qui disparaît, le souffle revient ainsi qu'une certaine énergie. Ce qui fait le bonheur des sportifs qui améliorent leurs performances et des non-sportifs qui peuvent s'activer sans essoufflement.

8. En finir avec les odeurs de tabac et les cendriers qui traînent

L'e-cigarette permettra de supprimer ces odeurs de tabac qui s'insinuent partout, de ne plus avoir quantité de cendriers qui traînent... et même de ne plus avoir de cendrier du tout !

Et puis, fini les vêtements qui sentent le tabac froid !

9. Retrouver le goût et l'odorat

La cigarette agit également sur le goût et l'odorat en les atténuant. Sensations qui disparaissent peu à peu chez les vapoteurs qui retrouvent un goût et un odorat normal. Quel plaisir de pouvoir déguster un bon repas et d'en apprécier toutes les saveurs ! La convivialité est de retour...

10. S'offrir un moment de plaisir

Le vapoteur peut choisir parmi une grande quantité de saveurs de e-liquide voire même de faire des mélanges et donc de varier en fonction de ses besoins et de ses envies : menthe, café, fraise, noix de coco ou encore tabac. Profitez d'un instant de détente pour savourer un parfum plus agréable que la fumée d'une cigarette.

11. Booster sa libido

Consommer du tabac entraîne des dysfonctionnements sexuels : érectile chez les hommes et de lubrification chez les femmes ; sans compter une moindre excitabilité et fertilité. Arrêter le tabac, c'est retrouver de meilleures sensations, une libido plus harmonieuse.