



# SMOKE STOP

Cigarettes Electroniques – Muguio face médiathèque  
Avec un accompagnement personnalisé

## LES EFFETS DE LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Afin de vous rassurer et de répondre à vos questionnements, voici quelques effets indésirables de la cigarette électronique que vous pouvez éventuellement ressentir au début, mais pas d'affolement ☺

Une étude mondiale a été menée par des scientifiques sur plus de 19 000 vapoteurs pour déterminer quels étaient les effets indésirables des cigarettes électroniques.  
Ci-dessous une liste non exhaustive d'effets les plus remarquables :

- Flatulences, gaz (*généralement causés par le passage de la cigarette classique à la CE*)
- Aphtes
- Maux de gorge ou assèchement (*dans ce cas il est conseillé de boire plus d'eau*)
- Irritation de la bouche
- Maux de têtes, céphalées (*souvent liés à trop de nicotine*)
- Nausées (*souvent liés à trop de nicotine*)
- Constipations,
- Maux de ventre.
- Les signes d'hyperstimulation : nausées, hyper salivation, douleurs abdominales, diarrhée, sueurs, étourdissements.

Il peut y avoir 2 raisons à cela: soit à l'arrêt du tabac, il faut donc attendre que votre corps s'habitue, soit vous avez un excès de NICOTINE dans votre CE que votre corps n'a pas l'habitude d'avoir.

Une CE n'est pas faite pour qu'on la « surotte » toute la journée ce n'est pas une sucette ☺ cela risque de provoquer des effets comme : Mal à la tête, étourdissements, cœur qui s'emballe, bouffées de chaleur .... Et aussi l'usure prématurée de votre BATTERIE et de son clearomiseur.

Dans ce cas vous avez trop absorbé trop de NICOTINE ! Les pauses doivent être respectées, tirage pendant 2 à 3 secondes et marquer un temps de pause de 2 à 4 secondes, autrement, c'est comme si vous fumiez 5 à 10 cigarettes classiques allumées en même temps dans votre bouche, vous imaginez le résultat, et bien IDEM.

Rappel, on tire en moyenne sur une cigarette classique 15 à 20 bouffées, exemple pour un petit et moyen fumeur (5 à 10 cig / jr) cela lui fait 75 à 150 bouffées dans la journée sur sa CE ☺ avec un E-liquide entre 3, 6 ou 9mg.

D'après cette étude, 60% des vapoteurs déclarent avoir subi quelques effets indésirables mineurs au début mais de courte durée, c'est vraiment au cas par cas on ne réagit pas tous de la même manière ☺.

Tous ces inconforts ne sont pas dus à la CE, mais à l'arrêt du tabac et sont "des effets" possibles du sevrage de nicotine, le corps se reconstruit et se réadapte.

Un médecin vous dira que c'est normal d'avoir par exemple des flatulences, diarrhées et constipations. Votre organisme subi un changement d'administration de la nicotine.

Une fois de plus, se sont les conséquences dues à l'arrêt du tabac, cela s'estompe au fur et à mesure et passe après quelques semaines.

Le manque et l'excès de nicotine provoquent tous deux ces symptômes. Mais avec les vapoteurs, quand ces effets indésirables apparaissent, c'est bien souvent à cause d'un surdosage de nicotine. Soit vous avez opté pour un e-liquide contenant trop de nicotine, soit le dosage est bon, mais vous vapez finalement beaucoup plus que prévu. Dans un cas comme dans l'autre, essayez un e-liquide moins dosé et cela devrait passer.

Ce qui est intéressant dans cette étude, c'est que environ 80% des vapoteurs ont complètement arrêté de fumer et nous confirmons suite au suivi personnalisé que nous offrons à toute notre clientèle, il y a réellement des résultats !

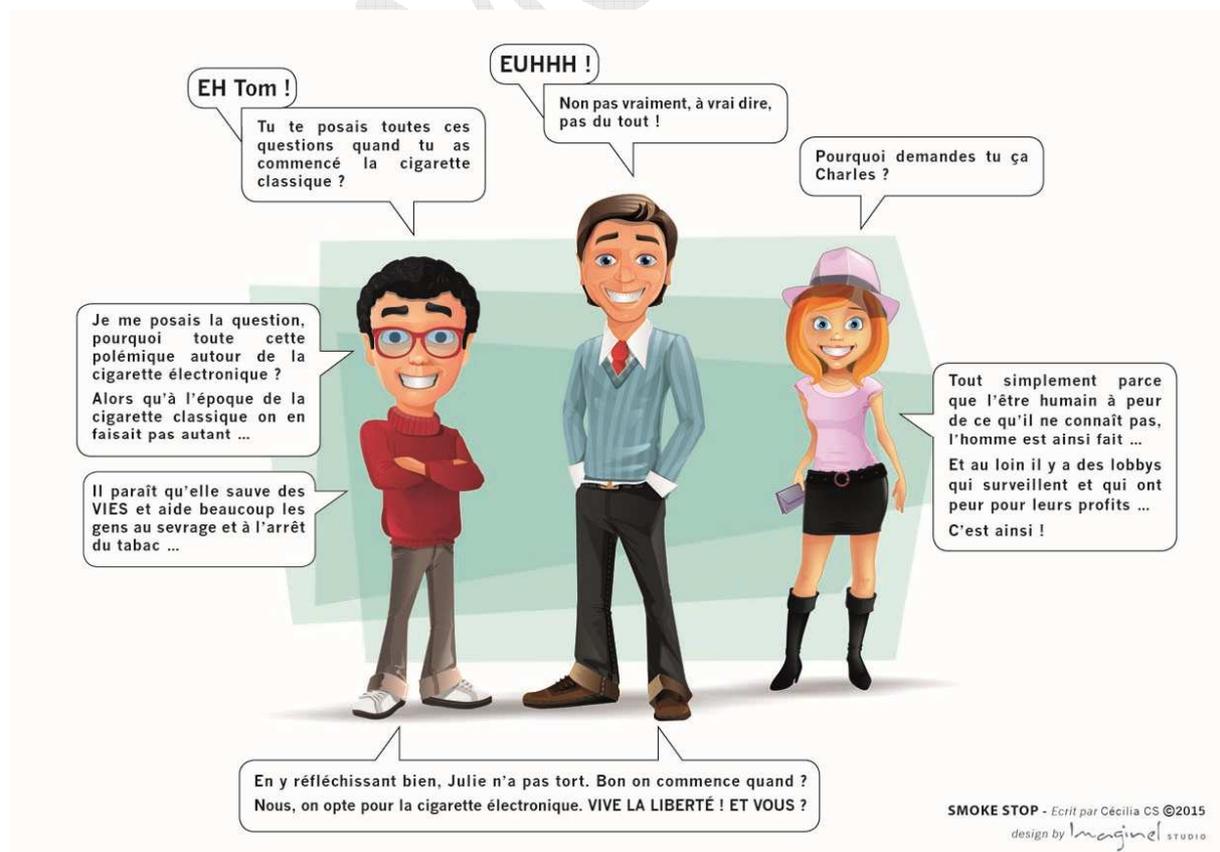
Nos politiciens, les grandes industries... devraient mettre un peu de côté leurs profits et comprendre que la cigarette électronique permet réellement de diminuer et d'arrêter de fumer. Des vies sont ainsi épargnées, donc STOP aux mesures contre la Cigarette Électronique !

**Aussi**, arrêtons cette polémique sur le Propylène Glycol, depuis des années voire depuis notre naissance il est présent dans nos consommations de tous les jours !

Dans nos produits cosmétiques, alimentaires ! Et là personne ne nous disait « *attention ne consommez pas cela car il y a du PG...* » Jetez un œil sur la composition de tous vos produits, depuis des années on les consomme:-).

La seule chose que peut provoquer le PG dans la CE, c'est d'assécher ou d'irriter les muqueuses, comme certains cosmétiques...

## Un peu d'humour 😊



## RAPPEL IMPORTANT !

L'hygiène est très importante avec votre cigarette électronique, nettoyer régulièrement votre Drip Tip, lavez vos clearomiseurs régulièrement (pour les démontables).

Ne jamais laisser votre batterie en pleine chaleur (plage, voiture etc.) vous ne laisseriez pas votre PC ou téléphone portable ;-), et bien là c'est la même chose, on est tous responsable de nos attitudes alors soyez prévenant, vigilant et soigneux si vous souhaitez garder votre CE plusieurs mois :-)

Des interférences électromagnétiques possibles avec les stimulateurs cardiaques, donc interdites pour les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque.

Toute l'équipe de **SMOKE STOP** vous remercie encore pour votre confiance, votre fidélité depuis plus d'1 an ½, et nos échanges toujours très agréables.

Quel plaisir de vous accompagner à chaque fois ☺

Cécilia, Cédric et Tatiana

Ouvert du Lundi au Samedi

De 10h à 12h30

Et de 15h à 19h30

<http://smoke-stop.eklablog.fr>

Email : [smokestop@outlook.fr](mailto:smokestop@outlook.fr)

Tél : 06 59 42 68 34