

LE PETIT 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	INTRODUCTION	2
2	LA CIGARETTE ELECTRONIQUE, C'EST QUOI ?	2
2.1	DEFINITION	2
2.2	PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT D'UNE E-CIGARETTE.....	2
2.3	LA BATTERIE D'UNE E-CIGARETTE.....	3
2.4	LA CARTOUCHE.....	4
2.5	LES ATOMISEURS ET CONSORT	5
2.6	LES E-LIQUIDES	7
3	LES QUESTIONS RECURRENTEES SUR LA E-CIGARETTE	9
3.1	E-CIGARETTE ET SEVRAGE	9
3.2	SANTE ET E-CIGARETTE ?	10
3.3	E-CIGARETTE ET SON COUT	11
3.4	E-CIGARETTE ET LIEU PUBLIC ?	12
4	MON PREMIER ACHAT D'UNE E-CIGARETTE	13
4.1	QUELLE MODELE D'E-CIGARETTE ME CONVIENT ?	13
4.2	BIEN, EN CETTE ANNEE 2012, QUELS SONT LES MODELES QUE NOUS VOUS CONSEILLONS ?	14
4.3	OU ACHETER MA E-CIG ?	16
4.4	QU'ACHETER AVEC MA E-CIG ?	17
4.5	QUEL TYPE D'ATOMISEURS ACHETER ?	17
4.6	QUEL E-LIQUIDE ACHETER POUR LA PREMIERE FOIS ?	18
5	CONCLUSION	19
6	CONTRIBUTEURS	19
7	COPYRIGHTS	19

1 INTRODUCTION

Ce petit guide est une version simplifiée du guide du vapoteur débutant (disponible sur www.forum-ecigarette.com). Il a pour objectif d'aider une personne à :

- comprendre ce qu'est la cigarette électronique
- 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,

le tout en moins de 20 pages !

Il est destiné à être lu sur support papier et du fait de la concision demandée, les images ont été retirées.

2 LA CIGARETTE ELECTRONIQUE, C'EST QUOI ?

2.1 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.

Il existe différentes formes d'e-cigarettes, certaines ressemblant à des cigarettes, à des cigares, à des pipes ou à ... heu autre chose...

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

2.2 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 vaporisateur¹ 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), nicotiné 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).

Détaillons maintenant chacun de ces éléments.

2.3 LA BATTERIE D'UNE E-CIGARETTE

2.3.1 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. Rassurez-vous, pour les e-cigs de débutant, il s'agit généralement d'un tube métallique et vous ne voyez pas les batteries.

2.3.2 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.

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.

2.3.3 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.

2.3.4 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.

2.3.5 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 !).

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

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 ».

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 ...

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

2.4 LA CARTOUCHE

2.4.1 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 a de différentes sortes, tailles, couleurs, matières...

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.

Commentaire [1]:

2.4.2 LES DEUX SORTES DE CARTOUCHE

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).

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.

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.

2.4.3 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 »).

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.

Mais allons voir maintenant ces atomiseurs et cartomiseurs...

2.5 LES ATOMISEURS ET CONSORT

2.5.1 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.

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".

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.

2.5.2 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.

2.5.3 DIFFERENTS ACCESSOIRES DE VAPOTAGE POUR DIFFERENTS RESENTIS

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...

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.

2.5.4 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.

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...

2.5.5 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.

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.

2.5.6 LES CLEAROMISEURS (CARTOMISEUR SANS BOURRE)

Pour rappel, ce sont des cartomiseurs sans bourre où des mèches sont plongées directement dans l'e-liquide. 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 arôme 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).

2.6 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.

2.6.1 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...

2.6.1.1 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.

2.6.1.2 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, l'e-liquide de votre e-cig ne monte pas à des températures aussi élevées.

2.6.2 LES AROMES

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

Il y a 3 grandes sortes :

- les arômes "tabac",
- les arômes "fruité",

- les arômes "gourmand".

Pour les arômes "tabac", bien souvent, ils reprennent des noms de marques bien connues (Maxboro, Kamtel, Royale...), toutefois, n'espérez pas retrouver 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 fraîche, whisky ou pina-colada...

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

2.6.3 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 cancérogène.

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

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 laissez 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 cardiovasculaires, 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 4.6.2, page 18.

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 LES QUESTIONS RECURRENTES SUR LA E-CIGARETTE

3.1 E-CIGARETTE ET SEVRAGE

3.1.1 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...

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 efficace 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 fumeurs 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...).

3.1.2 EN COMBIEN DE TEMPS, JE VAIS ARRÊTER 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...

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 vapo.

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).

3.1.3 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 et fait l'objet de débat dans la communauté scientifique : ce ne serait pas la nicotine, mais les IMAO qui nous rendraient dépendants... Plus d'info sur le guide du vapoteur débutant sur ces IMAO.

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. 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 tototte ?

Mais les experts en tabacologie évoquent souvent aussi la dépendance « tototte ». Par l'effet « tototte », 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 vapo 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...).

3.2 SANTE ET E-CIGARETTE ?**3.2.1 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...

Plus d'info sur le guide du vapoteur débutant à cette question (liens sur les études en cours entre autres).

3.2.2 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.**

Plus d'info sur le guide du vapoteur débutant à cette question.

3.2.3 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).

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.

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.

3.2.4 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.

3.3 E-CIGARETTE ET SON COUT

3.3.1 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 débiter, 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...

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).

3.3.2 L'E-CIGARETTE, CELA REPRESENTE UN MARCHÉ 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.

3.4 E-CIGARETTE ET LIEU PUBLIC ?

3.4.1 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 tueur.

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

3.4.2 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 !

4 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.

4.1 QUELLE MODELE D'E-CIGARETTE ME CONVIENT DRAIT ?

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...

4.1.1 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.

4.1.2 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.

4.1.2.1 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.

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 tuées/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...

4.1.2.2 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 tototte (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...

4.1.2.3 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.

4.1.3 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 quelques 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.

4.2 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...

4.2.1 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.

Commentaire [2]:

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 boîtiers permettant de recharger les batteries (des PCC - Personal Charger Casing) pendant que vous les transportez.



Figure 4-1 : 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>).

4.2.2 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 boîtiers de rechargement et transport de vos batteries (les fameux PCC).



Figure 4-2 : 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>).

4.2.3 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 4-3 : 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 \(http://goo.gl/rt3gH\)](http://goo.gl/rt3gH), 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 quelle e-cig.

4.3 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...

4.4 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, sinon acheter un adaptateur USB mural.
- 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 vapo 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 gorges et nez de fumeur de se dégoudronner pour commencer à percevoir les odeurs)...

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...

4.5 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 commercialisés et permettent de voir le niveau d'e-liquide restant.
- Très récemment, il est apparu un nouveau accessoire de vapo 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 ressenti. 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.

4.6 QUEL E-LIQUIDE ACHETER POUR LA PREMIERE FOIS ?

4.6.1 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).

4.6.2 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 ressenti 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.

4.6.3 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 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..

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...

4.6.4 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...

5 CONCLUSION

Nous voilà arrivé à la fin de ce petit guide, rappelons qu'il s'agit d'une version simplifiée du guide du vapoteur débutant.

Nous espérons que sa lecture vous a été utile et peut être nous vous accueillerons dans la communauté des nouveaux vapoteurs ! Vous serez les bienvenus !

6 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](#), [ltreal](#), [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.

7 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.