

La nicotine, première dépendance du fumeur

Le seul produit présent à la fois dans une cigarette classique et dans une cigarette électronique est la nicotine. **C'est l'ingrédient numéro 1 qui crée la dépendance du fumeur.** Inutile de le nier, il est souvent difficile de la faire disparaître de votre vie quotidienne en un seul clic. **Il est donc primordial de débiter de « vapoter » avec un taux de nicotine en adéquation avec vos besoins et enfin dire au revoir à la cigarette classique.**

Commencer la cigarette électronique : Garder le même taux en nicotine que votre ancienne cigarette.

Lorsque vous débutez la cigarette électronique, nous vous **conseillons de garder le même dosage de nicotine présent dans vos anciennes cigarettes classiques. Les raisons :**

– prendre un **e-liquide trop faible ne comblera pas votre manque.** Si vous commencez avec un taux de nicotine trop faible et donc inadapté, il n'y aura pas de sevrage et donc un risque potentiel de rechute à la cigarette !

Au fur et à mesure si vous le souhaitez, vous pourrez diminuer le dosage de nicotine de votre e-liquide.

– Prendre un **e-liquide trop fort risquerait de vous rendre plus dépendant, et il est possible que trouviez la cigarette électronique trop puissante et non agréable en gorge.**

Conseils :

Vous hésitez à partir entre un dosage plus fort ou plus faible en nicotine ? Commencez par un e-liquide avec un taux en nicotine plus élevée. L'objectif essentiel est de limiter la consommation de cigarettes classiques : prendre un e-liquide plus important en nicotine est toujours mieux que de se remettre à fumer ! N'oubliez pas, ce sont les milliers de produits toxiques présent dans la cigarette qui sont réellement mauvais. **Une cigarette électronique, même avec un dosage en nicotine puissant ne fera JAMAIS plus de mal qu'une cigarette classique.**

Formule :

**Dosage de nicotine e-liquide =
nombre de cigarettes par jour X taux de nicotine (mg) de votre cigarette**

Vous pourrez trouver le taux de nicotine sur chaque paquet de cigarettes vendu, en général sur le côté paquet.

La formule simple comprise, il ne vous reste plus qu'à à faire le calcul en fonction de votre consommation de cigarettes personnelles :

E-liquide à choisir par consommation :

Fumeur numéro 1 : 1 Paquet par jour de Classique rouge, soit **20 cigarettes**

Nicotine par cigarette : **0,8 mg**

Calcul : **20 x 0,8 = 16, soit 16mg**

Il est donc conseillé de débiter avec un flacon de 16mg/ml de nicotine

Fumeur numéro 2 : 1 Paquet par jour de light, soit **20 cigarettes**

Nicotine par cigarette : **0,6 mg**

Calcul : **$20 \times 0,6 = 12$, soit 12mg**

Il est donc conseillé de débiter avec un **flacon de 11mg/ml** de nicotine

Fumeur numéro 3 : 1/2 paquet de Light, soit **10 cigarettes**

Nicotine par cigarette : **0,6 mg**

Calcul : **$10 \times 0,6 = 6$ soit 6mg**

Il est donc conseillé pour ce fumeur de commencer avec un **flacon de 6mg/ml** de nicotine