



ALFALIQUID
L'excellence de la Vape

VAPOTEURS DÉBUTANTS

ALFALIQUID VOUS ACCOMPAGNE

2^{ème} édition

SOMMAIRE

Arrêter le tabac, pas si facile ! Pourtant, au quotidien le tabac engendre des méfaits que vous pourriez éviter : tousser, être essoufflé(e) ou fatigué(e). Et pire encore, vous augmentez vos risques de déclencher des maladies graves, en particulier des **cancers, maladies respiratoires et cardiovasculaires**.

Je détermine mon profil	page 3
Pourquoi arrêter le tabac ?.....	page 5
Ma vie sans tabac	page 6
Nos conseils pour arrêter le tabac	page 8
Mon vaporisateur personnel	page 9
Le liquide qui me correspond	page 11
Comment vapoter ?	page 15
La vape responsable	page 16
Mon suivi	page 18
Questions-réponses.....	page 21
Résultats des tests	page 23

JE DÉTERMINE MON PROFIL

Alfaliqid et votre boutique spécialisée vont **vous accompagner** dans votre nouvelle bonne résolution. Nous vous proposons, pour mettre en place la meilleure stratégie possible, de répondre à deux simples tests afin de mesurer votre motivation et votre niveau de dépendance. Vous en trouverez les résultats en fin de ce livret.

TEST DE MOTIVATION

Cet auto-questionnaire permet d'évaluer votre motivation face à l'arrêt du tabac.

a. Dans 6 mois :

- Je fumerai toujours autant (0 point)
- J'aurai diminué ma consommation de cigarettes de 50% (1 point)
- J'aurai diminué ma consommation de cigarettes de 70% (2 points)
- J'aurai arrêté de fumer (3 points)

b. Ma forme physique :

- Je me sens en pleine forme physique (0 point)
- Je me sens épuisé(e) (1 point)
- Je suis essoufflé(e) quand je fais un effort (2 points)
- J'ai des problèmes de santé (dentaire, pulmonaire, cardiaque...), il est temps d'arrêter (3 points)

c. J'ai conscience de dégager une odeur de tabac.

- Oui (1 point)
- Non (0 point)

d. Je suis gêné(e) d'imposer cette odeur à mon entourage.

- Oui (1 point)
- Non (0 point)

e. J'ai besoin de faire des économies.

- Oui (1 point)
- Non (0 point)

f. Mon entourage me soutient dans ma démarche.

- Oui (1 point)
- Non (0 point)

g. Je suis enceinte ou ma conjointe est enceinte.

- Oui (1 point) Non (0 point)

Calculez le total de vos points :

TEST DE DÉPENDANCE

Ce test permet de quantifier votre niveau de dépendance au tabac. En fonction des réponses, un score de 0 à 11 est obtenu.

a. Je fume ma première cigarette après mon réveil.

- Dans les 5 minutes (3 points)
 Entre 6 et 30 minutes (2 points)
 Entre 31 et 60 minutes (1 point)
 Plus d'une heure après mon réveil (0 point)

b. Je trouve qu'il est difficile de m'abstenir de fumer dans les endroits où cela est interdit.

- Oui (1 point) Non (0 point)

c. Je renonce plus difficilement à :

- La première cigarette de la journée (1 point)
 Une autre (0 point)

d. Combien de cigarettes je fume par jour :

- Moins de 10 (1 point) 10 à 20 (2 points)
 21 à 30 (3 points) 31 ou plus (4 points)

e. Je fume à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée.

- Oui (1 point) Non (0 point)

f. Je fume lorsque je suis malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée.

- Oui (1 point) Non (0 point)

Calculez le total de vos points :

Résultats page 23

POURQUOI ARRÊTER LE TABAC ?

En France, le tabagisme est la **première cause de mortalité évitable**, avec environ 73 000 décès chaque année. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme. On compte trois principales maladies liées au tabac.



En se consumant, le tabac dégage de nombreuses substances toxiques, dont les goudrons, qui provoquent des **cancers**. En France, un cancer sur trois est dû au tabagisme.



La fumée de cigarette, du fait des nombreuses substances irritantes qu'elle contient, est responsable de **maladies respiratoires** (et peut engendrer un besoin d'équipement spécial, comme des réservoirs d'oxygène portatifs) ; le tabagisme est également un facteur aggravant d'une maladie asthmatique.



Le tabagisme est l'un des principaux facteurs de **risque cardiovasculaire**.

Le **tabagisme passif** constitue lui aussi un risque considérable pour vos proches. En effet, en France, chaque année environ 5 000 décès sont directement liés au tabagisme passif selon la Fédération Française de cardiologie.

MA VIE SANS TABAC



20 MIN SANS TABAC ?

La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.



8H SANS TABAC ?

La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.



24H SANS TABAC ?

Le risque d'infarctus du myocarde diminue. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.



48H SANS TABAC ?

Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.



72H SANS TABAC ?

Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et vous vous sentez plus énergique.

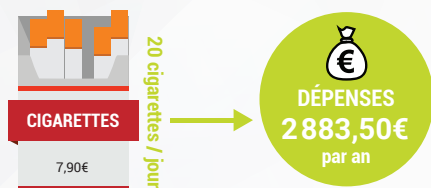


2 SEMAINES À 3 MOIS SANS TABAC ?

La toux et la fatigue diminuent. Vous récupérez votre souffle.





Le vapotage est-il plus économique que le tabac ?

Le vapotage représente une source d'économie généralement comprise entre 30 et 70% du budget dédié au tabac. Cela constitue une « moyenne » qui mérite bien entendu d'être affinée selon le niveau de consommation initiale.



Partons du principe que vous fumez 20 cigarettes par jour à 7,90€ le paquet, soit une dépense de 2883,50€ annuelle.

Estimons le coût de la vape sur une année :

-  **50 €** pour votre premier matériel débutant (un vaporisateur personnel que vous pouvez utiliser 6 mois)
-  **80 €** pour un matériel un peu plus performant (durée de vie minimum de 6 mois)
-  **70 €** de résistances et de matériaux divers
-  **920 €** d'e-liquides (en partant sur une base de 3 flacons par semaine)

= 1120 €

GRÂCE À LA VAPE !

**plus de 1763,50 €
d'économie**

Pour calculer vos propres économies réalisées en passant à la vape, rendez-vous sur ecovape.fr.

NOS CONSEILS POUR STOPPER LE TABAC

La veille du jour J

- Recherchez et écartez tous vos accessoires de fumeur (cigarettes, briquets, cendriers...).
- Prévenez votre entourage (familles, amis, collègues, ...).
- Programmez votre journée du lendemain de manière à avoir le moins possible de temps inoccupés.
- Évitez toutes les situations qui étaient jusqu'à présent associées à la cigarette : la pause entre fumeurs, le café après le repas, les invitations à dîner chez des amis fumeurs.
- Prenez connaissance de votre vaporisateur personnel. Lisez sa notice et la notice des e-liquides. Testez-le.

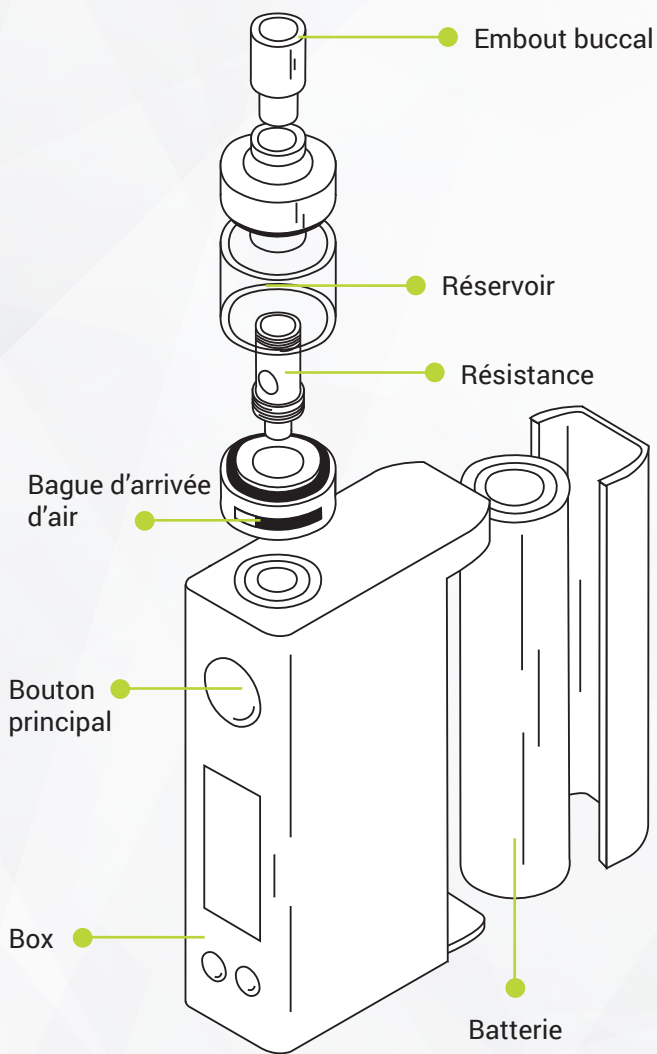
Les jours suivants

- Buvez de l'eau régulièrement.
- Adaptez votre alimentation : privilégiez la vitamine C (fruits, crudités...) et évitez les sucreries.
- Levez-vous rapidement de table en fin de repas.
- Préparez-vous à gérer les situations pièges (cigarette offerte, café, apéritifs...).
- Trouvez des compensations, comme par exemple reprendre ou commencer une activité physique adaptée.
- Vapotez en cas d'envie de fumer.

À chaque envie de fumer

- Buvez un grand verre d'eau.
- Respirez profondément.
- Marchez.
- Occupez vos mains.
- Utilisez votre vaporisateur personnel.

MON VAPORISATEUR PERSONNEL



Pour débuter dans la vape, commencez par acquérir un vaporisateur personnel. Celui-ci est composé d'une batterie (communément appelée «box» ou «mod»), d'un atomiseur (une résistance et un coton), d'un réservoir permettant d'intégrer le e-liquide et d'un embout.

Le vaporisateur personnel est accompagné d'un câble usb vous permettant de charger votre matériel.

Ensuite, choisissez votre e-liquide. Nous vous conseillons d'utiliser du matériel à destination des « débutants » pour vaper notre collection Alfaliquid Original au taux de PG/VG 76/24 ou 64/36.

Remplissez le réservoir de votre clearomiseur avec votre e-liquide. Attention, lors du 1^{er} remplissage, laissez le clearomiseur en attente au minimum 10 minutes afin que le coton s'imprègne du e-liquide et éviter ainsi de ressentir un goût de brûlé en inhalant.

Appuyez à 5 reprises sur le bouton de votre vaporisateur personnel pour l'allumer.

Inspirez en maintenant une pression sur le bouton et expirez. Pour plus d'information sur vos débuts dans la vape, voir page 15 de ce livret.

Attention, vapoter n'est pas fumer, 8 à 10 secondes sont nécessaires entre chaque aspiration afin de laisser le temps au e-liquide de remonter jusqu'à la résistance.

Après avoir suffisamment utilisé votre vaporisateur, n'hésitez pas à l'éteindre. Vous économiserez votre batterie et par la même occasion éviterez qu'il ne s'active par mégarde dans votre poche ou votre sac à main ! Pour ce faire, appuyez à nouveau 5 fois rapidement sur le bouton « principal ».

LE LIQUIDE QUI ME CORRESPOND

Composition de nos e-liquides Alfaliquid

Un e-liquide est un consommable sous forme de liquide destiné à être transformé en aérosol puis inhalé avec une cigarette électronique. La norme française AFNOR XP D90-300-2 spécifie les exigences en matière de e-liquides. Ils contiennent 4 types d'ingrédients : le propylène glycol, la glycérine végétale, la nicotine et l'arôme. Dans les e-liquides Alfaliquid, les trois premiers sont certifiés EP (Pharmacopée Européenne) et le dernier est de qualité alimentaire adapté à l'inhalation.

Propylène Glycol (PG) :

Liquide incolore, légèrement visqueux et pratiquement inodore. Il est l'un des supports d'arômes les plus utilisés dans l'industrie agro-alimentaire et sert d'exhausteur de goût en restituant très fidèlement la saveur authentique de l'arôme.

Glycérine Végétale (VG) :

Liquide incolore, visqueux, inodore. Ce composé alimentaire est à l'origine de la vapeur dense et importante du vaporisateur personnel.

Arôme :

Donne la saveur à l'e-liquide. Il peut être composé de matières aromatiques naturelles, synthétiques ou du mélange des deux.

Nicotine :


Apporte la sensation de hit, abréviation de l'anglais « throat hit », correspondant à la sensation de contraction du larynx lorsque la vapeur est inhalée.


Quelques e-liquides peuvent enfin contenir une infime dose d'alcool éthylique, agent utilisé comme support pour développer l'arôme.

Les e-liquides Alfaliquid ne contiennent pas de glucose, ni de colorant, ni de formaldéhyde, ni d'acétaldéhyde, ni d'acroléine.

Comment choisir son taux de nicotine ?


Vous consommez...

 **30** cigarettes
ou plus/jour = **19,6**
mg/mL

 **20/30**
cigarettes/jour = **16**
mg/mL

 **10/20**
cigarettes/jour = **11**
mg/mL

 **5/10**
cigarettes/jour = **6**
mg/mL

 **moins de 5**
cigarettes/jour = **3**
mg/mL

Les taux de nicotine suggérés en fonction de votre consommation quotidienne sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent en effet varier en fonction de vos habitudes face au tabac mais aussi du type de matériel utilisé. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre conseiller en boutique spécialisée.

Si vous estimez que votre apport nicotinique est trop faible, n'hésitez pas à augmenter votre taux et dans le cas contraire à le diminuer.

Palpitations, mal de tête, transpiration... ces symptômes sont peut-être les signes d'une consommation trop élevée de nicotine. Nous vous conseillons de tester le taux de nicotine inférieur.

Si l'un de ces symptômes persiste, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

Quel e-liquide choisir pour débiter la vape ? Nos conseils

La gamme **Classique** d'**Alfaliqid Original** au taux de **PG/VG 76/24** ne permettra pas de retrouver complètement le goût du tabac en combustion. Cependant, elle permettra de retrouver certaines caractéristiques des cigarettes les plus connues. Un taux de PG/VG 76/24 va privilégier le goût à la production de vapeur.

GAMME CLASSIQUE



FR-K
*Classique blond,
fruits à coque*



FR-M
*Classique blond,
fruits rouges*



FR-ONE
*Classique blond,
caramel, vanille,
amande grillée,
noix*



FR-W
*Classique blond doux
légèrement sucré*

Le PG et la VG contenus dans un e-liquide peuvent entraîner un assèchement des muqueuses. Il est important de régulièrement s'hydrater.

Choisissez bien votre premier e-liquide. Les premières semaines, il est inutile de vouloir tester toutes les saveurs. Vous aurez tout le temps d'essayer d'autres saveurs une fois que vous ne ressentirez plus l'envie du tabac.

Les trois premiers jours, forcez-vous à utiliser votre vaporisateur personnel uniquement ! De cette façon vous serez plus à l'aise dans l'inhalation de la vapeur.

La gamme **Fraîcheur** permettra de réduire la sensation de contraction du larynx ressentie par les vapoteurs grâce aux notes rafraîchissantes et aux propriétés anesthésiantes de la menthe.

GAMME FRAÎCHEUR



CHLOROPHYLLE

*Menthe verte,
chlorophylle,
chewing-gum*



MENTHE FRAICHE

Menthe, bonbon



MENTHE GLACIALE

*Menthe,
chewing-gum*

Après une période sans cigarettes, vous retrouverez peu à peu vos sens, l'occasion de vous tourner vers les autres gammes de la collection **Alfaliqid Original**. Vous pouvez vaper une saveur **Classique** ou **Fraîcheur** tout au long de la journée et tester conjointement selon vos envies, certaines saveurs de la collection **Cocktail**, **Gourmande**, **Équilibre** ou **Fruitée**.

Une sélection de saveurs pour une vape plaisir.

Si vous fumez 7 paquets de cigarettes par semaine, vous aurez besoin d'environ 30 mL de e-liquides Alfaliqid par semaine soit 3 flacons.

Munissez-vous toujours d'un flacon de secours au taux de nicotine supérieur en cas de nécessité.

Ayez toujours un flacon en réserve pour pouvoir remplir le réservoir en cas de besoin. De même, ayez toujours une résistance en réserve pour la remplacer si un goût de brûlé apparaît.

COMMENT VAPOTER ?

Vapoter n'est pas fumer ! En complément des conseils reçus en boutique spécialisée, voici quelques petites astuces qui vous permettront de prendre immédiatement de bonnes habitudes de vapotage.

Il existe deux techniques d'aspiration : l'inhalation directe et l'inhalation indirecte.



L'inhalation directe se fait en une seule étape : on respire directement la vapeur comme on le fait avec l'air.

L'inhalation indirecte, aussi appelée le Mouth to Lung (MLT) ou vape serrée, est la méthode de vapotage la plus efficace pour les ex-fumeurs. C'est en effet la méthode qui se rapproche le plus de l'utilisation d'une cigarette traditionnelle.

Elle se fait en deux temps : vous aspirez la vapeur dans votre bouche, et après une toute petite pause, vous aspirez la bouffée dans les poumons. En pratique, appuyez sur le bouton de votre vaporisateur personnel pour produire de la vapeur, aspirez simultanément la vapeur produite en bouche, puis cessez d'activer l'appareil. Vous faites ensuite passer la bouffée dans les poumons, avant de l'expirer. La sensation est plus subtile par rapport à l'inhalation directe.

Comparé à une cigarette traditionnelle, aspirez doucement et plus longuement lorsque vous vapotez. L'amorçage du clearomiseur est l'étape indispensable (voir page 10 du livret).

LA VAPE RESPONSABLE

La vape responsable c'est respecter les autres, votre entourage mais aussi vous-même.



Puis-je vapoter sur mon lieu de travail ?

L'article 28 du code de la santé publique du 26 janvier 2016 prévoit qu'il est désormais interdit de vapoter dans les « lieux de travail fermés et couverts à usage collectif ». La loi ne mentionne pas les bureaux individuels. À défaut d'interdiction, il est donc possible d'y vapoter.



Je suis enceinte, mon conjoint ou d'autres membres de mon entourage peuvent-ils vapoter dans mon lieu d'habitation ?

Il n'existe aujourd'hui aucune étude démontrant les effets du vapotage passif. Les membres de votre entourage qui privilégient l'utilisation du vaporisateur personnel pour arrêter de fumer présentent bien moins de risques pour ceux qu'ils côtoient que s'ils continuaient à fumer des cigarettes de tabac. Toutefois, vous pouvez leur demander de ne pas vapoter dans la même pièce que vous et aérer régulièrement votre intérieur.



Quelle sanction en cas de non respect de la loi ?

En cas de non respect de la loi, vous devrez payer une contravention de 2^e classe d'un montant de 35€ (pouvant aller jusqu'à 150€ en cas de retard).



Que dit la loi sur le vapotage dans les lieux publics ?

Je peux vapoter dans les hôtels, les cafés, les bars, les restaurants ou encore les hôpitaux où la réglementation du lieu est libre d'interdire ou non l'usage de la cigarette électronique. Certains restaurants ou commerces peuvent ainsi interdire de vapoter dans leurs locaux.

Il m'est interdit de vapoter au sein des espaces de travail collectifs fermés et couverts, des transports en commun et de tout établissement qui accueille des mineurs, comme les établissements scolaires ou d'accueil par exemple.

Vaper en étant enceinte ?

Arrêter de fumer des cigarettes de tabac est la meilleure décision à prendre pour protéger la santé de votre bébé pendant votre grossesse et au-delà.

Vous devez impérativement arrêter de fumer des cigarettes de tabac dès les premières semaines de grossesse.

Peu d'études ont été menées sur les dangers de l'utilisation du vaporisateur personnel pendant la grossesse. Certes, le vaporisateur personnel ne produit pas les substances nuisibles présentes dans la cigarette de tabac comme le monoxyde de carbone, le goudron, l'arsenic... il est donc moins nocif pour les femmes enceintes que la cigarette de tabac, cependant nous ne disposons à ce jour, d'aucune étude démontrant l'absence de risques des composants des e-liquides sur le fœtus.

La nicotine contenue dans les e-liquides ne pose pas de problèmes car les substituts nicotiniques ayant une autorisation sur le marché (type patches, gommes à mâcher, inhalateurs...) sont recommandés par les sages-femmes et augmentent les chances de sevrage du tabac. Peu importe la méthode choisie pour arrêter de fumer, entourez-vous d'un professionnel du sevrage. Le vaporisateur personnel n'est pas reconnu comme un moyen de sevrage tabagique, il ne pourra donc pas vous être prescrit par un professionnel de la santé.

Source :

Note d'informations Smoking in Pregnancy Challenge Group



MON SUIVI

Vous bénéficiez des bienfaits de l'arrêt de la cigarette dès les premiers instants !

Le monoxyde de carbone va disparaître peu à peu de votre organisme, vos poumons vont éliminer les résidus de fumée...



Votre motivation face au sevrage sera la clé de votre réussite. Vous devez faire la différence entre sevrage tabagique et sevrage nicotinique.

Essayez, dans un premier temps, d'éliminer totalement la cigarette de vos habitudes. Une fois le sevrage tabagique acté, vous pouvez essayer de réduire peu à peu votre taux de nicotine, c'est ce que l'on appelle le sevrage nicotinique. Ce sevrage nicotinique est une phase difficile pouvant durer très longtemps. Une phase durant laquelle un mauvais choix de taux de nicotine peut vous faire replonger dans la cigarette.

Ne cherchez pas à diminuer votre taux de nicotine trop rapidement. Si vous constatez une augmentation de votre quantité de e-liquide consommée, repassez à un taux de nicotine supérieur.

Pour vous accompagner dans votre démarche, nous vous proposons un suivi personnalisé en boutique.

Semaine n°1 - Date :

Je fume encore cigarettes par jour.

Mon e-liquide :

Nom :

Taux de PG/VG : Taux de nicotine :

Cela me convient-il ? Oui Non

Mon matériel :

Nom :

Mes difficultés & victoires :

.....
.....
.....
.....

Ma motivation :



Mon objectif pour la semaine prochaine :

.....

Semaine n°2 - Date :

Je fume encore cigarettes par jour.

Mon e-liquide :

Nom :

Taux de PG/VG : Taux de nicotine :

Cela me convient-il ? Oui Non

Mon matériel :

Nom :

Mes difficultés & victoires :

.....
.....
.....
.....

Ma motivation :



Mon objectif pour la semaine prochaine :

.....

Semaine n°3 - Date :

Je fume encore..... cigarettes par jour.

Mon e-liquide :

Nom :

Taux de PG/VG :.....Taux de nicotine :.....

Cela me convient-il ? Oui Non

Mon matériel :

Nom :

Mes difficultés & victoires :

.....
.....
.....
.....

Ma motivation :



Mon objectif pour la semaine prochaine :

.....

BILAN APRÈS 1 MOIS DE VAPE

Date :

Je fume encore..... cigarettes par jour.

Pourquoi je fume encore ?

.....

Les liquides que je vapote régulièrement :

.....
.....

Taux de nicotine :

Mes difficultés/Mes victoires :

.....
.....
.....

Ma motivation :



Mon objectif du mois prochain :

.....

QUESTIONS-RÉPONSES

Pourquoi mon liquide a-t-il un goût de brûlé ?

La sensation de brûlé ne résulte absolument pas de votre e-liquide mais bien de votre matériel. En effet, nous vous conseillons de changer le coton de votre vaporisateur personnel ou de changer la résistance régulièrement (en fonction de votre matériel, entre 3 à 6 semaines).

L'usage diffère de la cigarette de tabac ! Évitez les aspirations rapprochées. 8 à 10 secondes sont nécessaires entre chaque aspiration sur le vaporisateur personnel afin de laisser le temps au e-liquide de monter jusqu'à la résistance.

Quelle est la différence entre arôme naturel et arôme de synthèse ?

Nous utilisons les 2 types d'arômes. Alfaliquid est toujours à la recherche de la saveur la plus fidèle possible, mais les arômes naturels ne nous permettent hélas pas toujours de nous en approcher, du fait de molécules dites « parasites ». Nous avons donc parfois recours à des arômes synthétiques, mais toujours de qualité alimentaire adapté à l'inhalation, pour garantir un plaisir de vape optimal.

Pourquoi choisir les e-liquides Alfaliquid ?

Premiers e-liquides à avoir été commercialisés en France en 2010, les e-liquides Alfaliquid sont fabriqués à Rohrbach-lès-Bitche, dans l'Est de la France. A ce titre, ils ont obtenu en 2015 le label Origine France Garantie.

En janvier 2018, l'obtention de la conformité HACCP a été le résultat de la mise en place d'un processus de fabrication strict. Cette certification garantit les plus hauts standards de qualité et de sécurité des e-liquides selon la norme NF V01-006.

Pourquoi je vapote plus que je ne fumais ?

Contrairement à celle issue de la cigarette de tabac, la nicotine issue d'un vaporisateur personnel ne possède pas d'additifs. Elle met donc plus de temps à atteindre le cerveau et engendre un besoin de vapotage plus long. C'est une des choses les plus perturbantes dans les débuts de vapotage.

QUESTIONS-RÉPONSES

Quelle différence entre cigarette de tabac et vaporisateur personnel ?

La cigarette de tabac produit de la fumée par combustion et contient un grand nombre de produits toxiques (mercure, monoxyde de carbone, plomb, ammoniac, arsenic...) alors que le vaporisateur personnel produit de la vapeur et contient uniquement du PG, de la VG, des arômes et parfois de l'alcool et de la nicotine.

Je tousse quand je vape. Pourquoi ?

1. Votre corps se désintoxique du tabac, cela peut prendre quelques jours avant que votre gorge ne s'adapte à la vapeur.
2. Vapoter n'est pas fumer ! Il faut aspirer doucement et plus longtemps que sur une cigarette de tabac.
3. C'est peut être la cause d'un mauvais compromis entre la puissance du vaporisateur personnel et le taux de nicotine du liquide utilisé.

Est-ce que je peux mélanger différents e-liquides ?

Vous pouvez mélanger les e-liquides dans une seule optique : ajuster votre taux de nicotine. Nous vous déconseillons fortement de mélanger différentes saveurs.

Qu'est-ce que le taux de PG/VG change pour moi ?

Le Propylène Glycol (PG) sert d'exhausteur de goût. Un taux de PG plus élevé comme vous le trouvez dans notre collection **Alfaliqid Original** (76/24 ou 64/36) va favoriser le respect des saveurs des e-liquides. La Glycérine Végétale (VG) est à l'origine de la vapeur dense et importante du vaporisateur personnel.

La DDM sous le flacon est dépassée ?

La DDM est la Date de Durabilité Minimale, au-delà de laquelle les qualités de votre produit ne sont plus garanties (perte de goût par exemple) sans pour autant présenter un quelconque risque pour la santé.

Pour toute information complémentaire ou si vous avez des questions sur votre vaporisateur personnel ou vos e-liquides Alfaliqid, envoyez un mail à :

contact@alfaliqid.fr

RÉSULTAT - TEST DE MOTIVATION

Score de 0 à 2 :

Pour vous, la vape est un plaisir, une découverte et non une aide pour arrêter de fumer.

Score de 3 à 4 :

Vous êtes faiblement motivé(e). L'arrêt du tabac n'est pas encore une priorité mais vous commencez à y penser.

Score de 5 à 6 :

Vous êtes décidé(e) à franchir le cap mais attention à ne pas flancher.

Score de 7 à 11 :

Vous êtes fortement motivé(e), vos chances de succès sont élevées.

RÉSULTAT - TEST DE DÉPENDANCE

Score de 0 à 2 :

Vous êtes très peu dépendant(e) à la nicotine. Vous pouvez tester le vapotage avec un e-liquide au taux de nicotine de 3 mg/mL.

Score de 3 à 4 :

Vous êtes faiblement dépendant(e) à la nicotine. Vous pouvez vapoter un e-liquide avec un taux de nicotine de 6 mg/mL.

Score de 5 à 6 :

Vous êtes moyennement dépendant(e) à la nicotine. L'utilisation d'un vaporisateur personnel va augmenter vos chances de sevrage tabagique. Vous pouvez vapoter un e-liquide avec un taux de nicotine de 11 mg/mL.

Score de 7 à 11 :

Vous êtes fortement dépendant(e) à la nicotine. Vous pouvez vapoter un e-liquide avec un taux de nicotine de 16 ou 19,6 mg/mL.

Prenez RDV chez votre médecin ou votre tabacologue afin qu'il vous guide.

ALFALIQUID

L'excellence de la vape

Ce livret m'a été recommandé par :

.....

MON PARTENAIRE POUR
EN FINIR AVEC LE TABAC



© Gaïatrend | Tous droits réservés | 2018-08 | Impression : GIANGRECO AGENCY | Dangereux - Respecter les précautions d'emploi.