



# GUIDE

[www.l-udv.fr](http://www.l-udv.fr)

## SOMMAIRE

### 1 LA CIGARETTE ELECTRONIQUE

- 1.1 QUELLE E-CIG CHOISIR ?
- 1.2 FONCTIONNEMENT DE LA E-CIG

p4  
p5

### 2 LES E-LIQUIDES

- 2.1 COMMENT CHOISIR LES TAUX DE NICOTINE ?
- 2.2 CHOISIR LES GOUTS
- 2.3 VAPEUR CHAUDE OU TIEDE FROIDE ?

p6  
p7  
p7

### 3 LES DIFFUSEURS

- 3.1 CLEAROMISEUR-DCT-ATOMISEUR-VIVI NOVA LEQUEL CHOISIR ?

p8

### 4 LE LANGAGE DU VAPOTEUR

p9

## INTRODUCTION

### Tout d'abord, qu'est-ce qu'une e-cig ou cigarette électronique ?

La cigarette électronique appelée aussi e-cig est un dispositif délivrant une vapeur de e-liquide destinée à être inhalée. Elle produit une vapeur qui peut être de différents goûts.

Le e-liquide peut contenir ou pas de la nicotine.

Il existe plusieurs sortes de cigarettes électroniques, elles se différencient par leurs tailles, leurs formes, elles peuvent être jetables ou rechargeables.

Nous avons créé ce topic d'aide pour répondre aux différentes questions qui se posent quand on commence à vapoter ou que l'on achète un nouvel accessoire. La cigarette électronique est en pleine évolution et de nouveaux accessoires arrivent régulièrement sur le marché. Vous trouverez dans ce guide toutes les composantes de la cigarette électronique. En espérant qu'il vous sera utile pour votre expérience dans le monde de la e-cig.

## 1 - LA CIGARETTE ELECTRONIQUE

### 1.1 QUELLE E-CIG CHOISIR ?

Pour choisir sa cigarette électronique, une première question se pose : voulez vous vapoter pour arrêter de fumer ? ou pour économiser et avoir moins de contraintes (odeur, tabagisme passif...) ? Je ne me pencherais pas sur la question qui fâche: la cigarette électronique est-elle plus ou moins dangereuse que la cigarette traditionnelle, car trop d'avis divergent. Chacun a le droit d'avoir un avis, le mien est que je me sens beaucoup mieux depuis que je vapote.

#### POUR ARRETER DE FUMER

Je vous conseille un kit CE4 ou une E-SMART :

- La CE4 : Pour les ex-fumeurs de 0 à 40 cigarettes par jour.
- La E-SMART : Pour les fumeurs de 0 à 10 cigarettes par jour.

La CE4 est le modèle standard, très répandue sur le marché, on peut y adapter beaucoup d'accessoires.

La E-SMART est très petite et très maniable, elle est plus fine qu'une batterie CE4. La E-SMART a son clearomiseur dédié le E-SMART.

#### POUR VAPOTER ET

**ECONOMISER** toute une gamme de kit convient. Le choix va se faire en fonction de la taille et de l'autonomie que vous souhaitez.

- Kit CE4 : Modèle standard pour ex-fumeur de 0 à 40 cigarettes par jour.
- Kit E-SMART : Modèle très petit avec son clearomiseur dédié pour ex-fumeur de 0 à 10 cigarettes
- Kit EVOD : C'est un kit CE4 de marque Kanger, un des meilleurs fabriquant sur le marché. Kit pour les ex-fumeurs de 0 à 40 cigarettes par jour.
- MOD : C'est une e-cig beaucoup plus volumineuse qui possède de nombreuses fonctions : réglage de la vap pour plus ou moins de fumée, de goût, fonctionne avec des accus et le plus frappant est le niveau de ressenti en gorge. C'est ce qui se fait de mieux sur le marché. Sa taille rebute un peu mais la qualité est incomparable. Convient à tous les ex-fumeurs.
- BATTERIE A VOLTAGE VARIABLE (plusieurs modèles disponibles) : C'est une e-cig vendue seule. Elle possède une bague qui permet de régler la puissance (à l'image d'un mod). Elle se situe entre la e-cig pour sa taille et le mod pour son réglage. Convient à tous les ex-fumeurs.

## 1.2 FONCTIONNEMENT DE LA E-CIG

Nous vous détaillons le fonctionnement pour votre première expérience en tant que vapoteur. Ce chapitre va vous permettre de savoir comment charger vos batteries et les choses à éviter. Pour le remplissage, reportez-vous dans la rubrique Accessoires.

### KIT CE4, KIT E-SMART, KIT EVOD ET BATTERIE A VOLTAGE

Ces kits sont composés d'une batterie et d'un accessoire (clearomiseur). Pour charger la batterie, il suffit de visser le chargeur (sans forcer) à la place de l'accessoire et de le brancher sur secteur. Premier point important à savoir : une fois la batterie en charge, ne pas appuyer sur le bouton de vap: Ceci risque d'endommager votre batterie.

Deuxième point important : lors de la première utilisation de votre batterie, veillez à bien la vider complètement avant de la mettre en charge. La durée de vie de votre batterie sera ainsi optimale. Lors des prochains rechargements vous pourrez la brancher comme bon vous semble, pas besoin d'attendre qu'elle soit complètement vide.

### MOD

Le mod est composé d'un tube (de différentes formes) en acier ou alu et d'un accu qui se loge à l'intérieur. L'accu se charge à l'aide d'un chargeur prévu à cet effet. Un témoin lumineux vous indique la fin du chargement.

Pour la première utilisation, il est important de vider vos accus avant de les mettre en charge. Après ce processus, vous pourrez faire des charges partielles ou complètes peu importe.

Pour vapoter sereinement, sans crainte de tomber en panne d'accu, je vous conseille d'en posséder deux afin de pouvoir alterner lorsqu'un des deux est déchargé, vous avez juste à le remplacer par le deuxième. Pensez bien à le remettre en charge.

Pour la partie réglage du mod, un guide vous sera envoyé avec votre commande.

## 2 – LES E LIQUIDES

### 2.1 COMMENT CHOISIR LES TAUX DE NICOTINE

Pour choisir votre taux de nicotine, veuillez vous reporter au tableau ci-dessous :

Nombres de cigarettes	Taux de nicotine
1 à 7	0 mg
7 à 15	6 mg 11 mg ou 12 mg
15 et +	16 mg/18 mg/ 19 mg

Le taux en mg de nicotine dépendra du nombre de cigarettes que vous fumiez.  
Si vous ressentez une sensation trop forte ou au contraire trop faible, c'est que votre taux de nicotine utilisé ne vous convient pas. N'hésitez pas à diminuer ou à augmenter selon la sensation recherchée.

Quelques conseils pour les personnes qui essayent d'arrêter de fumer :  
Par exemple, pour un fumeur de 20 cigarettes par jour  
Commencez par un e-liquide de 16, 18 ou 19mg pendant 3 semaines.  
Ensuite, diminuez le taux de nicotine à 11mg pendant 3 semaines.  
Diminuez votre taux de nicotine à 6mg pendant 3 semaines.  
Pour finir, choisissez un e-liquide à taux 0mg de nicotine et arrêtez quand vous vous sentez prêt.  
Une fois les 0mg de nicotine atteint, il n'y a plus de dépendance à la nicotine, seul le geste reste.

## 2.2 CHOISIR LES GOUTS

Les e-liquides permettent d'avoir un large éventail de goûts. Ils se présentent en 4 catégories :

- Tabac nature ou aromatisé
- Mentholé
- Saveur gourmande (boisson, bonbon,...)
- Saveur fruitée

Choisissez selon vos goûts. Vous pouvez également mélanger les e-liquides entre eux à condition qu'ils soient de la même marque et du même taux de nicotine.

Afin d'apprécier au maximum vos produits, il faut savoir que certains e-liquides se vapotent chaud et d'autre tiède/froid. Cela dépend des goûts de chacun.

Nous en parlons mieux en détail au prochain chapitre.

## 2.3 VAP CHAUD OU TIEDE/FROID ?

Les e-liquides peuvent se vapoter de deux façons.

La vap chaude se rapproche de la vraie cigarette alors que la vap tiède/froide correspond plutôt à un narguilé (chicha).

Sur notre site nous avons mis une pastille de couleur pour vous guider :

**Pastille rouge** : Vap chaud

**Pastille bleue** : Vap tiède/froid

A savoir, les goûts sont propres à chacun. Certaines personnes vont préférer vapoter un liquide en vap froid alors que celui-ci est préconisé en chaud. Cela ne comporte aucun risque.

Nous conseillons :

- CHAUD : Saveur tabac, saveur gourmande et saveur mentholée.
- TIEDE/FROID : Saveur fruit, saveur gourmande, saveur mentholée.

Comme vous pouvez le constater, beaucoup de e-liquides se vapotent chaud et tiède/froid, à vous de choisir ce qui vous correspond le mieux.

Ce sont les clearomiseurs qui diffusent en chaud ou tiède/froid.

## 3- LES DIFFUSSEURS

### 3.1 CLEAROMISEUR, DCT, ATOMISEUR, VIVI NOVA, LEQUEL CHOISIR POUR MA BATTERIE ?

Pour votre e-cig, différentes façon de vapoter s'offrent à vous. Cela va dépendre du type de e-cig que vous avez et de la façon dont vous voulez vapoter. Pour chaque modèle que nous proposons nous vous détaillons les possibilités.

Modèle de ecig	Vap chaude	Vap tiède/froide
CE4 Evod Batterie à voltage variable	DCT, Stardust, CE4, Protank 3, eclear 30S	Mini vivi nova, Kanger t2 et t3s, Evod bcc, Protank 2, mini Protank 2, eclear 30B
E-smart	E-smart	Non disponible
Mod	DCT, Stardust, CE4, Protank 3, eclear 30S	Mini vivi nova, Kanger t2 et t3s, Evod bcc, Protank 2, mini Protank 2, eclear 30B



## 4- LE LANGAGE DU VAPOTEUR

Dans le monde de la cigarette électronique, il y a un langage un peu technique, nous vous détaillons les termes utilisés.

**VAPOTER** : Utilisé pour simuler l'acte de fumer avec une e-cig.

**CLEAROMISEUR** : Diffuseur de e-liquide, crée une vapeur tiède/froide.

**DCT** : Diffuseur de e-liquide, crée une vapeur chaude, il se reconnaît grâce à sa mèche spécifique.

**E-LIQUIDE** : Liquide utilisé pour la cigarette électronique.

**E-CIG** : Terme pour désigner la cigarette électronique.

**EGO** : Pas de vis universel