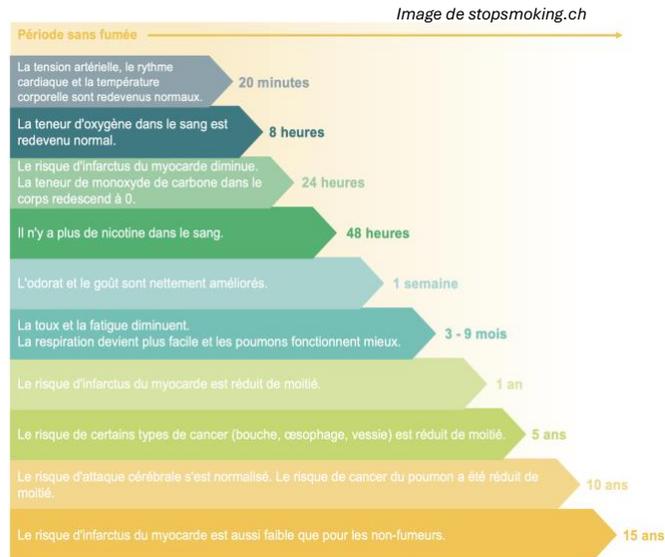


Recommandations pour une utilisation sécurisée des e-cigarettes.

Pourquoi des e-cigarettes?

- Fumer du tabac est nocif.
- En arrêtant de fumer, vous améliorez votre santé.



- Les e-cigarettes contenant un liquide nicotinique sont **moins nocives** que les cigarettes combustibles et le tabac chauffé.

Application

- Fixez-vous une date pour arrêter de fumer des cigarettes de tabac. Évitez la double consommation de cigarettes et d'e-cigarettes.
- N'inhalez que de petites quantités d'aérosols et aussi superficiellement que possible. Si vous devez tirer fortement, il se peut que la nicotine soit trop faiblement dosée.
- Faites des bouffées avec des interruptions. Inhalez l'aérosol le plus indirectement possible, d'abord dans la bouche et seulement ensuite plus profondément.
- Réduisez progressivement la teneur en nicotine des e-liquides jusqu'à zéro.

Mode d'emploi

- Rangez la cigarette électronique et les liquides hors de portée des **enfants et d adolescents**.
- Protégez les enfants et les adolescents et que les non-fumeurs contre le tabagisme passif.
- Évitez tout contact direct des e-liquides avec la bouche et ne les buvez pas.
- Chargez et remplissez l'appareil comme décrit dans le mode d'emploi.

Effets indésirables

- Les effets indésirables potentiels sont nausées, vomissements, maux de tête, vertiges, toux, irritation des gencives.

- Si vous ressentez des effets indésirables, arrêtez l'utilisation.
- En cas d'effets indésirables, contactez l'équipe de l'étude ou votre médecin traitant.

Réapprovisionnement

- On vous demandera après 8 et 16 semaines si vous avez besoin de nouveaux e-liquides.
- Vous pouvez changer le goût et le dosage.
- Si vous rencontrez des problèmes avec le produit ou si vous avez besoin de nouveaux e-liquides, contactez l'équipe de l'étude.

Elimination

- Si vous ne souhaitez plus utiliser les e-cigarettes, vous pouvez les jeter dans un point de vente, un centre de collecte ou au centre d'études.

Offre de soutien:

www.stop-tabac.ch

Conseil téléphonique pour arrêter de fumer

0848 000 181

Contact études:

ChristofManuel.Schoenenberger@usb.ch

061 265 38 25 (lu-ve 8h-17h)

L'étude RETUNE est menée par des chercheurs de l'hôpital universitaire de Bâle.

