



# Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

MAGAZINE

05 | Mai 2025

Dossier:

## LE VAPOTAGE

TOUR D'HORIZON NATUROPATHIQUE

*Une habitude à la fois :*  
petit changement,  
gros impact!

Matin sans écran

Actualités:

Sommet virtuel de la naturopathie  
PROMOTION du moi de MAI!

Découverte:

Loxton Brut - Mousseux  
sans alcool!

---

FB / IG

@naturotheque

www.naturotheque.ca

---

EVENEMENT GRATUIT!

# 3 Mai 2025: *Premier sommet virtuel de la Naturopathie* -

Première édition - pour tous

**Participez au  
Sommet virtuel  
de la naturopathie**



**Le 3 mai 2025**

**4 conférences gratuites**  
présentées par des naturopathes  
agréés d'expérience:  
**la santé digestive, le cerveau,  
la maternité et la fatigue.**

Pour plus d'informations, voir la publication ci-dessous.

***Pour s'inscrire gratuitement:***

[https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_QqVeGc0wRWSCz7312H2OZA?fbclid=IwY2xjawJ\\_eNZleHRuA2F1bQIxMABicmlkETfwWW5ScEYxNUVtSmxzQ0VpAR5bHyqf8005ycFRRuplEj56usfndKxHRo0d0L79jr\\_qzMxfkkfcFulrgwTOg\\_aem\\_ZJh-W4mGoK69otKriVIAVw#/registration](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_QqVeGc0wRWSCz7312H2OZA?fbclid=IwY2xjawJ_eNZleHRuA2F1bQIxMABicmlkETfwWW5ScEYxNUVtSmxzQ0VpAR5bHyqf8005ycFRRuplEj56usfndKxHRo0d0L79jr_qzMxfkkfcFulrgwTOg_aem_ZJh-W4mGoK69otKriVIAVw#/registration)

Avec

**Emma Lecky ND.A**

03 / 05 / 2025

Sommet virtuel de la naturopathie



ÉVÈNEMENT GRATUIT!

ASSISTEZ GRATUITEMENT À MES 2  
MICRO-CONFÉRENCES INFORMATIVES

10:15

Et si tout se jouait dans tes  
premières heures du jour  
pour soutenir ton énergie  
naturellement ?

OPTIMISER SES  
MATINS!

*Pour s'inscrire  
gratuitement:*

[https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_QqVeGc0wRWSCz7312H2OZA?fbclid=IwY2xjawJ\\_eNZleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFwWW5ScEYxNUVtSmxzQ0VpAR5bHyqf8005ycFRUpIEj56usfndKxHRo0d0L79jr\\_qzMxfkkfcFulrgwTOg\\_aem\\_ZJh-W4mGoK69otKriVIAVw#/registration](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_QqVeGc0wRWSCz7312H2OZA?fbclid=IwY2xjawJ_eNZleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFwWW5ScEYxNUVtSmxzQ0VpAR5bHyqf8005ycFRUpIEj56usfndKxHRo0d0L79jr_qzMxfkkfcFulrgwTOg_aem_ZJh-W4mGoK69otKriVIAVw#/registration)

EN BONUS



Cadeaux-surprises à tous



4 consultations en naturopathie à gagner!

14:45

Et si ta routine du soir  
devenait ton meilleur  
remède pour un sommeil  
vraiment réparateur ?

OPTIMISER SA  
ROUTINE DU  
SOIR!

Actualités

# 2025: PROMOTION pour le moi de mai!

*Ce mois-ci seulement, recevez un produit Apéro à zéro gratuitement.*

*\*Valide pour les nouveaux clients ou les anciens clients qui veulent un suivi.*

*\*10 premiers clients seulement. Ne tardez pas! Cette offre est valide pour tous les rendez-vous pris et effectués en mai.*



***Pour réserver:***

<https://calendly.com/naturotheque/premiere-consultation-direct>

Dossier

# *Le vapotage, une alternative vraiment plus saine?*



## *Tout savoir + ressources !*

Découvrez des solutions naturopathiques accessibles et efficaces pour prendre soin de votre santé au quotidien.

Plongez dans un article inspirant et repartez avec des outils concrets pour vivre pleinement en équilibre, mieux connaître votre corps et prendre des décisions éclairées en faveur de votre bien-être.

A handwritten signature in black ink that reads "Emma".

EMMA LECKY, ND.A  
NATUROPATHE AGRÉÉE

## LE VAPOTAGE :

### TOUR D'HORIZON ET CONSEILS

#### MIEUX QUE LA CIGARETTE CONVENTIONNELLE?

Il existe une hypothèse commune et largement répandue selon laquelle la cigarette électronique ou le « vapotage », comporte moins de risques que le tabagisme conventionnel. Cependant, les cigarettes électroniques sont-elles sans risque ?

La cigarette électronique serait même considérée comme une alternative à privilégier contre les cigarettes conventionnelles. Cependant, la sécurité des cigarettes électroniques ainsi que son potentiel en tant que méthode de sevrage, restent controversés en raison de preuves limitées. D'où l'importance de discuter et d'avoir un portrait global de ce qu'en dit la littérature scientifique actuelle ainsi que de son utilité comme outil de sevrage.

Pour l'instant ces preuves suggèrent que les cigarettes électroniques sont "potentiellement moins nocives" que les cigarettes conventionnelles. Cependant, il est important de noter que la plupart de ces études n'ont étudié que les effets à court terme! Les effets à long terme du vapotage sur la santé humaine ne sont toujours pas clairs et nécessitent des études plus approfondies. Actuellement, l'innocuité de l'inhalation à long terme des substances contenues dans les produits de vapotage est inconnue et est toujours en cours d'évaluation.



#### LA NICOTINE ETC.

La nicotine, principal composant addictif du tabac, a une activité biologique importante et affecte négativement plusieurs systèmes physiologiques, notamment les systèmes cardiovasculaire, respiratoire, et immunitaire. Elle peut également compromettre la fonction pulmonaire et rénale, en plus d'être hautement addictive. Sur le plan reproducteur: la nicotine peut entraîner une diminution de la qualité du sperme, y compris une réduction du nombre de spermatozoïdes, une altération de leur mobilité et une augmentation des anomalies génétiques, ce qui peut compromettre la fertilité masculine. Chez les femmes, la nicotine peut perturber le fonctionnement ovarien en altérant la régulation hormonale, ce qui peut entraîner des cycles menstruels irréguliers, des anomalies de l'ovulation et des difficultés à concevoir.

Il faut savoir que les niveaux de nicotine peuvent varier entre les "e-liquides" disponibles dans le commerce des cigarettes électroniques. Cela signifie également que même des options sans nicotine sont disponibles! Par conséquent, en dehors de la nicotine, 22 substances toxiques au total ont été signalées dans le liquide des cartouches des cigarettes électroniques et dans ses émissions...





### ATTENTION À VOS ENFANTS

La dose létale de nicotine pour un adulte est estimée entre 30 et 60 mg. Une cartouche liquide d'une recharge de 5 mL contenant 20 mg/mL de nicotine équivaut à 100 mg de nicotine. Étant donné que la nicotine se diffuse facilement du derme à la circulation sanguine, une exposition aiguë à la nicotine par déversement peut facilement être toxique, voire mortelle. Ainsi, ces dispositifs avec recharges rechargeables sont un autre sujet de préoccupation pour la sécurité de tous, mais surtout des tous-petits. Gardez-les hors de la portée des enfants et veillez à l'étanchéité des cartouches.

### MÉTAUX LOURDS À CONSIDÉRER

Les cigarettes électroniques contiennent un nombre plus élevé de métaux détectables (35 éléments sur 36 testés) que les cigarettes combustibles (15 éléments sur 36). Des métaux tels que l'aluminium, le chrome, le fer, le plomb, le manganèse, le nickel et l'étain, contenus dans les serpentins chauffants et les boîtiers de cartouche peuvent lixivier une fois chauffés et s'accumuler dans le corps. Le cadmium, une toxine pulmonaire directe, était plus faible dans l'aérosol de cigarette électronique que dans la fumée de cigarette combustible, cependant, d'autres métaux étaient comparables ou même supérieurs. La bioaccumulation de métaux doit être surveillée tant dans l'environnement que dans l'organisme!

### D'OU VIENT LA TOXICITÉ, SINON DU TABAC?

Des études ont révélé que même les cigarettes électroniques sans nicotine ne sont pas exemptes d'émissions. Justement, des particules ultrafines pouvaient être détectées dans les poumons et expliquer d'autres types de conséquences pour la santé. Les conditions de chauffage, les arômes et le matériel de faible qualité utilisé pour la fabrication des dispositifs, ont été identifiés comme générateurs des nouveaux composés présents dans la vapeur des cigarettes électroniques.

Puisque la combustion du tabac est remplacée par le chauffage d'un liquide. Une fois ce liquide chauffé et vaporisé par l'atomiseur, c'est cette vapeur qui procure une sensation similaire à la fumée de tabac. Puisqu'on peut lui soustraire la présence de tabac, on lui attribue prétendument moins d'effets respiratoires nocifs. Cependant, le processus de chauffage, lui-même, en particulier sur les humectants, est ce qui conduit à la formation de nouveaux composés de décomposition de toxicité douteuse!

Certains de ces composés, générés à partir d'humectants (propylène glycol et glycérine végétale) et d'arômes, ont été directement associés à l'inflammation des voies respiratoires, à une altération de la fonction cardiovasculaire et à une toxicité pulmonaire dans un court à moyen terme! De plus, certains d'entre eux sont reconnus comme étant cancérigènes ou potentiellement cancérigènes.





## OUTIL DE SEVRAGE

Le succès des sevrages du tabagisme impliquant les cigarettes électroniques peut être fortement associé à la gratification comportementale et sensorielle procuré par les dispositifs de vapotage, qui simulent la cigarette conventionnelle. Cependant, dans certaines études, lorsque le vapotage a été introduit comme intervention, les participants ont eu tendance à continuer à les utiliser pour maintenir leur habitude, au lieu d'arrêter! Néanmoins, il a été observé que des avantages peuvent survenir lors du passage du tabac à l'utilisation chronique de cigarettes électronique dans la régulation de la pression artérielle, la fonction endothéliale et la rigidité vasculaire, dans la mesure ou la quantité de nicotine soit inférieure.

## RÉDUIRE LA NICOTINE

Selon le fabricant, la concentration en nicotine d'une cartouche électronique peut être de 0 (0%) à 20mg/mL (2 %) Par contre, selon le fabricant, certains e-liquides peuvent avoir des concentrations se rapprochant de 54 mg/mL (bien supérieures aux limites établies) ! **On considère que les e-cigarettes contenant 20 mg/mL de nicotine sont "équivalentes" aux cigarettes conventionnelles, basées sur la délivrance d'environ 1 mg de nicotine toutes les 5 minutes.** (Ceci peut également dépendre du type de consommateur).

\*Cette information est importante à considérer si votre intention est de réduire votre consommation de nicotine par rapport au tabagisme, ou de pouvoir favoriser un sevrage graduel

## PAREIL AU MÊME ?

Sachez que l'utilisation chronique d'une cigarette électronique avec une teneur en nicotine équivalente à une cigarette conventionnelle, occasionne de façon **quasi-équivalente**, des marqueurs accrus du stress oxydatif et des effets délétères sur le système cardiovasculaire. La présence de nicotine dans les cigarettes électronique augmenterait tout également les niveaux d'oxyde nitrique exhalés par les consommateurs, la pression artérielle, la fréquence cardiaque que leurs homologues conventionnelles, à court terme.

En revanche, en comparant des cigarettes électroniques contenant de la nicotine à ceux exemptes de cet alcaloïde, on observe raisonnablement que le vapotage sans nicotine a moins d'effets nefastes sur le système cardiovasculaire et sur l'inflammation systémique, la nicotine étant un facteur contribuant de taille.

De son côté, le système respiratoire ne se trouve jamais épargné par le vapotage, toutes substances confondues. Les auteurs ont trouvé des preuves modérées d'une augmentation de l'exacerbation de l'asthme, de la toux, de la respiration sifflante et de la bronchite chronique chez les adolescents qui fument des cigarettes électroniques de façon régulière, quelque soit le type de liquide.



## PALIER, LE PLUS POSSIBLE

Il a été démontré que l'utilisation de produits de vapotage à une puissance et à une température plus élevées puisse produire davantage de ces substances. Pour minimiser la libération de ces substances, vous pouvez considérer ajuster les réglages du dispositif, la puissance des piles et opter pour un type de dispositif à puissance réduite.

## RISQUE ACCRU D'INFECTION

Les lésions secondaires des cellules épithéliales des voies respiratoires causées par l'utilisation de la cigarette électronique entraînent malheureusement des répercussions sur la capacité du corps humain à se défendre contre les pathogènes. Ces lésions sont associées à un risque accru d'infections virales ou bactériennes pulmonaires comme la grippe, la pneumonie et tout type d'infections opportunistes.



## FUMÉE SECONDAIRE ?

La vapeur secondaire n'est pas inoffensive, pour les autres, mais elle contient en réalité beaucoup moins de produits chimiques que la fumée secondaire liée au tabagisme. Comme 100 % de l'aérosol de la cigarette électronique est inhalé par l'utilisateur il y a peu ou pas de flux latéral. On peut donc conclure que les conséquences sur la santé de l'entourage immédiat, des aérosols de cigarettes électroniques, ne sont pas comparables à celles de la fumée secondaire liée au tabac.

## AUTRES SUBSTANCES

Plusieurs compagnies proposent l'ajout de caféine (entre autres) aux cigarettes électroniques. La dose quotidienne estimée de caféine absorbée par la plupart des vapoteurs est inférieure à 1 mg et la plus élevée étant de 27,9 mg! Dans le cas de vapotage de caféine, de consommation de boissons énergisantes, de café, et d'autres stimulants, il est important de garder un œil sur la qualité du sommeil et l'état du système nerveux. Un apport constant et insidieux de caféine, par l'utilisation de la cigarette électronique, combiné à une difficulté de métabolisation de cette substance pourrait entraîner des désagréments et des inconforts.

## IRRITATION

Le mal de gorge ou l'irritation de la gorge peut être causé la nicotine, mais aussi le propylène glycol, les arômes ou encore la résistance utilisée dans l'atomiseur. Dans le but de réduire l'irritation et de soulager votre gorge, essayez une nouvelle saveur, comme le menthol ou encore réduisez simplement (et progressivement) la concentration en nicotine.

Les problèmes de toux pendant le vapotage apparaissent fréquemment. Il est fortement recommandé d'utiliser les dispositifs pulmonaires directs, avec de la nicotine à 6 mg/mL ou moins pour éviter ces symptômes.



## GARDEZ L'OEIL SUR L'ALIMENTATION

La nicotine est considérée par beaucoup comme un coupe-faim. Nicotine est un stimulant, et d'autres stimulants similaires (comme la caféine) sont associés à la combustion des graisses en augmentant le taux métabolique. Mais la combustion des graisses et la perte de poids ne sont pas les mêmes. Même la suppression de l'appétit n'est pas la même chose que « perdre du poids ». Il est important de veiller à ce que vous ayez un apport suffisant en nutriments malgré la suppression de faim et/ ou parfois les sensations nauséuses occasionnées par le vapotage de nicotine.

## VAPOTAGE ET DÉSHYDRATATION

Les humectants sont utilisés dans les produits consommables pour garder les choses humides ; mais ils sont aussi hygroscopiques, ce qui signifie qu'ils absorbent l'eau! Le vapotage peut engendrer une sécheresse buccale générale. Assurez-vous d'augmenter votre consommation d'eau pour maintenir l'humidité de votre bouche. La sécheresse buccale chronique peut être un symptôme de déshydratation et peut entraîner des complications bucco-dentaires si elle n'est pas résolue.

Si vous souffrez de maux de tête et que ce n'est pas parce que vous avez arrêté de fumer, il est possible que vous soyez déshydraté. Les maux de tête sont un autre symptôme courant de la déshydratation. Si vous avez remarqué une sécheresse buccale persistante en même temps que vos maux de tête, la solution pourrait simplement consister à boire plus d'eau. En cas de doute, vous devriez consulter un professionnel de la santé.

Il n'est pas rare de ressentir des étourdissements en vapotant. Ce sentiment vient probablement du vapotage de nicotine, surtout si la teneur en celle-ci est élevée. Si vous êtes importuné par des étourdissements réduisez votre taux de nicotine ou encore la quantité vapotée sur de courtes périodes.

**(TOUS LES EFFETS REPERTORIÉS SONT, ÉVIDEMMENT, DÉPENDANTS DE LA DOSE, DE L'EXPERIENCE ET DE LA FRÉQUENCE DE VAPOTAGE)**



## VIRAGE SANS SANS TABAC...

Quand on arrête de fumer, de nombreux troubles peuvent apparaître. On peut même détecter chez certains fumeurs le syndrome de sevrage : tremblements, transpirations, nervosité et anxiété, insomnies et nausées. La santé respiratoire et musculaire peut en prendre un coup. L'essoufflement engendre une mauvaise oxygénation des cellules du corps. La toxicité de cette habitude, favorise la formation de radicaux libres qui accélèrent le vieillissement des cellules. Mais décider d'arrêter de fumer avec la médecine naturelle donne l'avantage d'éviter ces troubles. La prise de compléments alimentaires peut être nécessaire pour combler certaines carences, calmer le système nerveux, et pour drainer l'organisme de la nicotine. Parlez-en à votre naturopathe.



## RÉFÉRENCES:

- Marques P, Piqueras L, Sanz MJ. An updated overview of e-cigarette impact on human health. *Respir Res.* 2021 May 18;22(1):151. doi: 10.1186/s12931-021-01737-5. PMID: 34006276; PMCID: PMC8129966.
- Cao DJ, Aldy K, Hsu S, McGetrick M, Verbeck G, De Silva I, Feng SY. Review of Health Consequences of Electronic Cigarettes and the Outbreak of Electronic Cigarette, or Vaping, Product Use-Associated Lung Injury. *J Med Toxicol.* 2020 Jul;16(3):295-310. doi: 10.1007/s13181-020-00772-w. Epub 2020 Apr 16. PMID: 32301069; PMCID: PMC7320089.



## CHACUN SON RYTHME

Comme tout changement, il faut être prêt à s'engager dans une démarche de colution pour obtenir des résultats durables et se sentir mieux. Il faut en être conscient de certaines dififcultés qui nous attendent et de l'individualité du processus: Certaines personnes vont réussir à arrêter d'un coup, d'autres plus progressivement.

Le recours au tabac, comme toute forme de dépendance peut résulter bien souvent d'un mécanisme de compensation émotionnelle. Il est donc important d'explorer les raisons qui poussent à fumer, les émotions qui entrent en jeu et d'observer les "bienfait ressentis par cette habitude.

Pour cheminer vers une vie plus saine. il faudra retrouver l'équilibre et explorer d'autres moyens de ressentir d'entretenir des émotions positives.

Découverte

# *Apéro sans compromis:* le mousseux pétillant brut Loxton!

Coup de cœur



Vous cherchez une option festive, chic et vraiment sans alcool ? Le Loxton sparkling brut est une petite merveille à découvrir. Élaboré avec soin pour conserver l'élégance des bulles fines, il offre une belle structure en bouche sans aucune lourdeur sucrée.

- Zéro alcool, mais 100 % plaisir
- Idéal pour trinquer sans perturber votre équilibre hormonal ou votre sommeil
- Parfait compagnon pour un apéro léger, un brunch du dimanche ou une célébration sans lendemain difficile...

Notes fruitées délicates, rafraîchissant et festif — il fait sensation même auprès des amateurs de vin traditionnel.

OBTENEZ UNE BOUTEILLE AVEC TOUTE RÉSERVATION PRISE EN MAI!

---

Motivation

# *Une habitude à la fois :* petit changement, gros impact!



## *Et si vous choisissiez la douceur dès le matin?*

Plutôt que de plonger dans vos notifications dès le réveil, accordez-vous quelques minutes sans écran. Respirez profondément, étirez votre corps, observez la lumière du jour... Ces gestes simples apaisent votre système nerveux, réduisent le stress matinal et vous permettent d'ancrer un état de calme et de présence dès les premières minutes.

Ce moment de tranquillité favorise également un meilleur équilibre hormonal, en réduisant la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress.

## *À propos de l'auteure...*

En tant que naturopathe agréée, avec une formation en enseignement, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. À travers ma pratique je me consacre à guider mes clients vers le bien-être optimal en passant par la modification des habitudes de vie et une supplémentation au besoin.

Je suis la fondatrice de la Naturothèque, une plateforme et un site Web offrant des ressources, d'accompagnement et de conseils en naturopathie. Je pratique d'un bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal, au Canada, où je sers une clientèle diversifiée, y compris des adultes, des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive.

La motivation vous emballa,  
l'habitude vous entraîne et la  
Naturotheque vous épaula.





© NATUROTHEQUE, 2025 - TOUS DROITS RÉSERVÉS

---

FB / IG

@naturotheque

[www.naturotheque.ca](http://www.naturotheque.ca)

---