

N°4

L'Écho du liquide
L'actualité référence
des fabricants par **PGVG**

Numéro 4 - 12.2018

OH OH OH!



Xmas juice

DÉLICE GOURMAND

e.tasty®

SÉRIE LIMITÉE

LA VAPE ATTEINT LES SOMMETS

La vape est-elle moins nocive que le tabac ? Si la question est loin d'être tranchée dans l'esprit de certains, Dominique Rodriguez en est fermement convaincu et il en est la preuve vivante. Pour lui, gravir des montagnes pour convaincre, ce n'est pas une image. Il s'est attaqué aux plus hautes randonnées du monde pour la vape.

"Les hoax me mettent les poils à chaque fois ! Ma motivation, c'est lutter contre la désinformation, parce que quand j'entends que la vape est aussi dangereuse que le tabac, je vois bien que ce n'est pas vrai." Et Dominique Rodriguez sait de quoi il parle. Il randonne en haute montagne et en a fait une vidéo pour montrer que non, la vape n'est pas nocive. Mais reprenons au début.

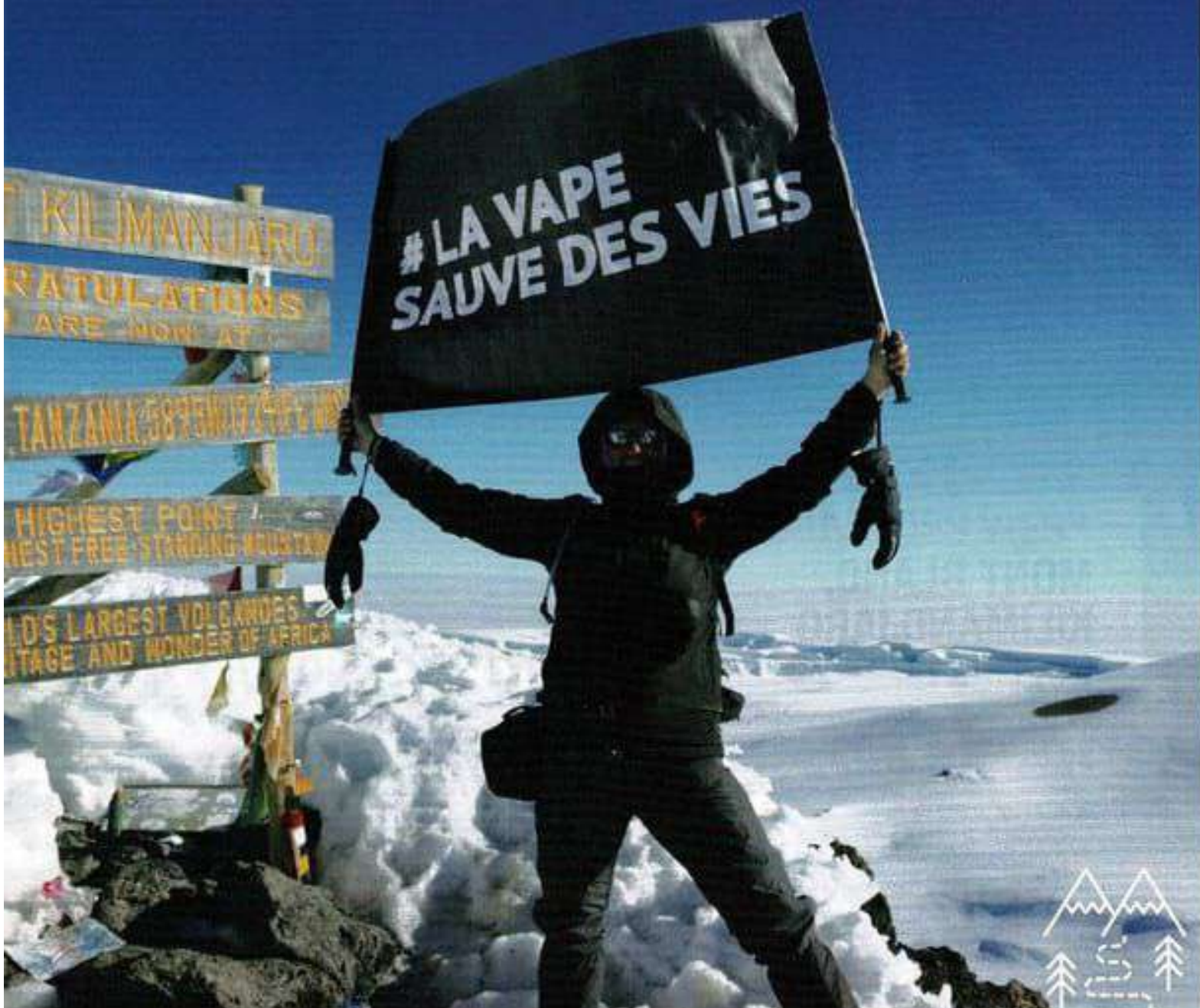
100 % VAPOTEUR DEPUIS 7 ANS

Le cogérant de la boutique Cigaverte de Toulouse est, comme la plupart des vapoteurs, un ancien fumeur. Et un sévère. *"Je fumais environ 30 cigarettes par jour, parfois jusqu'à 2 paquets, explique-t-il, et comme, dans le même temps, je ne faisais pas beaucoup d'activité physique,*

peu d'exercice et pas d'efforts, j'étais très diminué." Après 20 ans de tabagisme, Dominique Rodriguez découvre la vape et c'est une révélation qui lui fait arrêter la cigarette. C'était il y a 7 ans maintenant.

Les résultats se font ressentir sans attendre. *"Mon souffle est revenu très rapidement. Presque aussitôt, j'ai recommencé la randonnée, parce que j'aime ça et que mes capacités respiratoires me le permettaient à nouveau, explique-t-il. J'aime beaucoup la montagne et j'ai commencé à faire des randonnées plus intensives il y a 3 ans, qui combinent ma passion pour cet environnement et ces paysages magnifiques, et une activité sportive. Au fur et à mesure, j'ai été de plus en plus haut, et j'ai continué de me fixer des objectifs de plus en plus importants en termes d'altitude."*





RANDONNEUR ALPIN DEPUIS 3 ANS

Et c'est ainsi que Dominique Rodriguez est passé sans presque s'en rendre compte de la randonnée à la randonnée alpine, un changement de catégorie très net. Les randonneurs de haute montagne empruntent des sentiers escarpés et difficiles et montent à des altitudes importantes où l'oxygène se raréfie.



LEXIQUE

RANDONNÉE : marche en montagne ne nécessitant pas d'équipement à part vêtements, chaussures adaptées et bâtons de randonnée.

RANDONNÉE ALPINE : même chose mais avec des vêtements plus chauds en haute altitude et plus difficile.

ALPINISME : ascension et marche sur glaciers avec des passages d'escalade nécessitant du matériel adapté (crampons, piolets, casque, cordes et baudrier et vêtements adaptés).



MONT BLANC, KILIMANDJARO, EVEREST

Il a ainsi grimpé quelques montagnes célèbres, le camp de base de l'Everest, le mont Blanc, le Kilimandjaro. "Quand j'ai vu que je pouvais atteindre de pareilles altitudes en étant en surpoids et en ayant arrêté de fumer, je me suis missionné à l'époque de perdre 15 kg et de tenter l'ascension du mont Blanc. Quelques mois plus tard, en août 2017 et toujours en surpoids, j'ai tenté une première fois l'ascension du pic d'Aneto, le plus haut sommet des Pyrénées à 3 400 mètres, qui est du niveau alpinisme, mais je me suis arrêté à 25 mètres du sommet, figé devant ce passage périlleux appelé le Pas de Mahomet. Entre septembre et novembre 2017, j'ai perdu 15 kg pour commencer à me préparer à l'ascension du mont Blanc."

Le camp de base de l'Everest, celui d'où s'élancent les alpinistes, est à 5 400 mètres de haut, soit plus haut que le sommet du mont Blanc. Pour l'atteindre, 12 jours de marche sont nécessaires, dans un environnement où l'oxygène se raréfie. Clairement, Dominique en a bavé. "J'étais épuisé, j'avais le mal de l'altitude, des maux de tête constants. Mais j'ai voulu aller jusqu'au bout et, arrivé sur place, ça a été une fierté extraordinaire. À ce moment-là, je me suis dit que le mont Blanc, plus difficile techniquement, était à ma portée, et je me suis missionné de perdre du poids et de tenter l'ascension du toit de l'Europe."

Pas mal pour quelqu'un qui, 7 ans auparavant, s'essouffait dans des escaliers et qui aujourd'hui vape. Et pas qu'un peu : "Je descends 20 ml de liquide par jour, je suis un gros vapoteur. Et pourtant, mes capacités respiratoires sont identiques à celles des non-fumeurs que j'ai pu croiser sur ce type d'activités."



PAS DE FUMEURS PARMI LES RANDONNEURS ALPINS ET LES ALPINISTES

"D'ailleurs, souligne Dominique, c'est assez simple : parmi ceux qui s'attaquent à l'Everest, on ne trouve pas de fumeurs." Ou à peine, "certains s'accordent 1 à 3 cigarettes par jour, mais ils sont rares, et ce sont des grimpeurs surentraînés, leur niveau est tellement haut que la perte qu'entraîne le tabac se remarque à peine".



TROIS SOMMETS POUR LA VAPE : ANETO, MONT BLANC, KILIMANDJARO

Dominique Rodriguez décide alors de mettre sa passion au service de la vape. Il fabrique une banderole "La vape sauve des vies" et entreprend en 2018 l'ascension de trois sommets, toujours en randonnée, *le pic d'Aneto pour la deuxième fois, 17 juin 2019, plus haut sommet des Pyrénées (3 400 m), tentative réussie, niveau alpinisme ; le mont Blanc, 7 juillet 2018, plus haut sommet d'Europe (4 810 m), ascension périlleuse et dangereuse mais tentative réussie, niveau alpinisme. Et enfin le Kilimandjaro, 15 juillet 2018, plus haut sommet d'Afrique (5 895 m), tentative réussie, niveau randonnée alpine*, détaille-t-il. À chaque fois, il se prend en photo avec la banderole, pour le défi.

Donc, Dominique Rodriguez, on récapitule : vous fumiez comme un pompier au point de vous essouffler au moindre effort, et maintenant, vous vapez 20 ml de liquide par jour et vous faites des randos en altitude qui laisseraient le sédentaire moyen sur le carreau, c'est ça ? "C'est ça."



AU SOMMET, IL SE PHOTOGRAPHE AVEC UNE BANDEROLE "LA VAPE SAUVE DES VIES"

Dominique Rodriguez explique sa démarche : *"Les randonnées, au début, c'était pour mon plaisir personnel. Mais j'ai trop entendu que la vape, c'était comme le tabac. C'est alors que j'ai décidé de faire des randonnées et de les documenter juste pour prouver que non, la vape n'est pas aussi dangereuse que la cigarette, même avec une consommation aussi importante que la mienne."* Dominique Rodriguez ne dit pas qu'il faut vaper 20 ml par jour, attention, ce n'est pas son propos : il se prend juste comme un exemple extrême.



"SI LA VAPE EST NOCIVE, EXPLIQUEZ-MOI COMMENT J'AI PU FAIRE ÇA ?"

Dominique Rodriguez ne veut, au final, qu'une seule chose. *"Mon but, c'est de répondre aux détracteurs de la vape qui affirment que c'est aussi nocif que le tabac sans base sérieuse. Ma réponse, c'est de leur demander : si la vape est aussi dangereuse que vous le prétendez, expliquez-moi comment je peux arriver à faire ça ?"*

Il convient ici, néanmoins, de rassurer les athlètes de la sieste sur canapé : non, passer à la vape n'oblige en rien à grimper l'Everest, ni même à faire du sport. *"Et pourtant, ça fait un bien fou, souligne Dominique Rodriguez, rien que de se rendre compte qu'on en est capable."*