

Besoin d'infos ?

Envie de diminuer ou d'arrêter de fumer ?

TABAC INFO SERVICE



tabac
info
service

CJC CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS



CJC
Consultations
Jeunes
Consommateurs

DROGUES INFO SERVICE



DROGUES-INFO-SERVICE.FR
7/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit 0 800 23 13 13

notre
asso

Hauts-de-France Addictions fédère les **structures et acteurs** dans le champ des **conduites addictives**, et **soutient les dynamiques régionales** des Hauts-de-France.



Hauts-de-France Addictions
235 avenue de la Recherche
59120 LOOS

03 20 21 06 05

contact@hautsdefrance-
addictions.org

[https://hautsdefrance-
addictions.org/](https://hautsdefrance-addictions.org/)

in @hauts-de-france-
addictions

ig @hdfa_addictions

f @association.hauts
defrance.addictions

bf @hdf-addictions

X @hdfaddictions

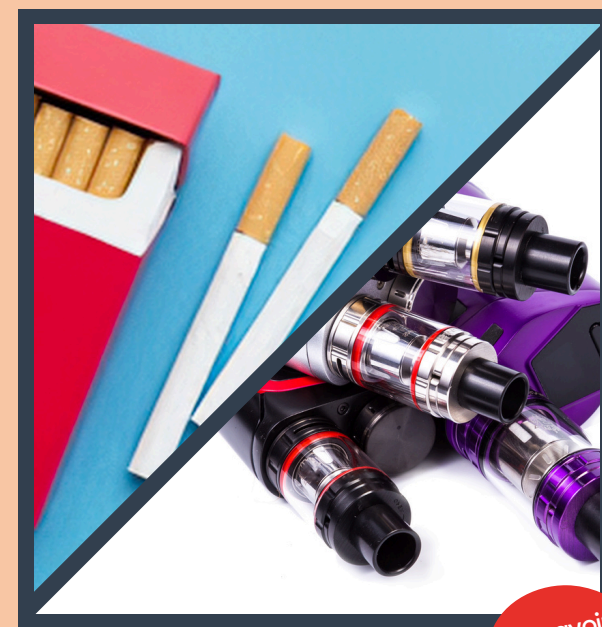
yt @hauts-de-
franceaddictions452



HAUTS-DE-FRANCE
ADDICTIONS

Hauts-de-France Addictions - Octobre 2026

PUFF VS CIGARETTE



en savoir
plus

HAUTS-DE-FRANCE
ADDICTIONS



PUFF vs CIGARETTE



*comparatif des puffs avec le tabac**

Volumes
pour atteindre
le nombre de
bouffées

PUFF CLASSIQUE 600 bouffées



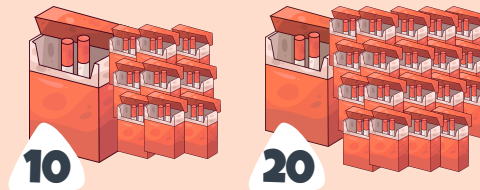
20 / 40 mg



PUFF 10K 10 000 bouffées



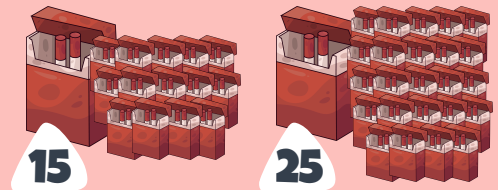
200 / 400 mg



PUFF 30K 30 000 bouffées



250 / 500 mg



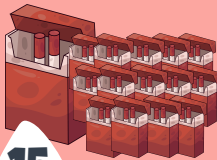
Quantité de
nicotine
1% (10 mg/ml) ou
2% (20 mg/ml)

Équivalent en
paquets de
20 cigarettes

* Estimation basée sur 1 cigarette = 1 mg de nicotine absorbé en moyenne. Comparaison théorique en fonction de la concentration de nicotine présente dans un volume de e-liquide.

PUFF vs CIGARETTE

*comparatif des puffs avec le tabac**

	PUFF CLASSIQUE 600 bouffées	PUFF 10K 10 000 bouffées	PUFF 30K 30 000 bouffées
Volumes pour atteindre le nombre de bouffées			
Quantité de nicotine 1% (10 mg/ml) ou 2% (20 mg/ml)	 20 / 40 mg	 200 / 400 mg	 250 / 500 mg
Équivalent en paquets de 20 cigarettes	 1  2	 10  20	 15  25

* Estimation basée sur 1 cigarette = 1 mg de nicotine absorbé en moyenne. Comparaison théorique en fonction de la concentration de nicotine présente dans un volume de e-liquide.