

Le guide du Do It Yourself

Réalisez vos propres e-liquides
sans prises de tête



Table des matières



| | |
|---------------------------------------------------|----|
| Le <i>Do It Yourself</i> , c'est quoi ? | 3 |
| Pourquoi un guide sur le DIY ? | 3 |
| Quels sont les avantages du DIY ? | 4 |
| Économiser avec le <i>Do It Yourself</i> | 4 |
| Quelques précautions d'usage | 5 |
| Le matériel | 6 |
| Les bases | 10 |
| Le taux de nicotine | 12 |
| Les arômes | 13 |
| Les additifs | 15 |
| Le mélange : élaborer sa recette | 25 |
| Préparer son e-liquide | 26 |
| La maturation des arômes | 28 |
| Appendice I - Les marques d'arômes | 32 |
| Appendice II - Les dosages recommandés par marque | 34 |
| Appendice III - Tableau d'association des arômes | 37 |
| Appendice IV - Les termes œnologiques | 39 |
| Lexique | 40 |
| Liens utiles | 41 |
| Sources & remerciements | 41 |

Une remarque? Une question? Un oubli?
Rendez-vous sur le [fil de discussion dédié](#)



Le Do It Yourself, c'est quoi ?



Le DIY (pour *Do It Yourself* ou en français, Faites-le Vous-Même) est un mode de consommation alternatif qui consiste à fabriquer par ses propres moyens du e-liquide pour cigarette électronique. On appelle e-liquide un liquide prêt à vaper comportant une base de Propylène Glycol (PG) et/ou de Glycérine Végétale (VG), contenant ou pas de la nicotine, des arômes concentrés et éventuellement des additifs.

Concevoir son propre e-liquide permet de doser les arômes, de choisir sa base et son taux de nicotine pour créer un e-liquide unique et totalement adapté à sa manière de vaper. C'est aussi l'occasion de tester et d'inventer de nouvelles saveurs.

Le DIY est économique et probablement plus simple que vous ne le pensez, alors lancez-vous !

Le *Do It Yourself*, de manière résumée, c'est simplement :

- Ajouter des gouttes d'arômes concentrés dans une base neutre (PG et/ou VG avec ou sans nicotine),
- patienter (minimum 24h) pour laisser le temps aux arômes de s'exprimer,
- et déguster...



Pourquoi un guide sur le DIY ?



Ce guide est destiné aux vapeurs voulant se lancer dans la fabrication de leur propre e-liquide. Il n'a pas la prétention d'être complet ou de répondre à toutes les interrogations. Il fait simplement une synthèse des principales informations à connaître sur le sujet pour bien débuter.

Toutes les informations recueillies dans ce dossier sont issues des retours d'adeptes des forums sur la e-cigarette qui ont pris la décision de se lancer dans la fabrication de leur propre e-liquide ainsi qu'une synthèse des guides proposés par de nombreux blogs et boutiques sur le net.

Je remercie par avance toutes les personnes ayant contribué directement ou indirectement à la rédaction de ce guide. Les auteurs dont sont issues certaines parties de ce guide sont crédités à la fin de l'ouvrage. Merci à vous tous !



Quels sont les avantages du DIY ?

Réaliser son propre e-liquide est une décision qui peut être motivée par plusieurs facteurs. Le manque de transparence dans la composition des e-liquides tout fait ou le désir de réaliser un goût original peuvent en être un. Ajoutons aussi la volonté de faire des économies très intéressantes sur le long terme ou encore le simple plaisir de réaliser soi-même des recettes.

Voici les principaux facteurs qui amènent les vapeurs à se lancer dans le DIY :

- Une économie importante sur sa consommation de e-liquide (le prix de revient d'un flacon de 10 ml est de plus ou moins 1€).
- Connaître et maîtriser la composition de ses e-liquides.
- Réaliser des combinaisons infinies, grâce au choix important d'arômes, de bases et d'additifs. Vous pouvez personnaliser votre liquide au plus près de vos envies.
- La satisfaction d'avoir réalisé soi-même son e-liquide.
- Le dosage précis de sa base PG ou VG selon ses goûts.
- Le choix d'un conditionnement adapté à sa consommation : 10ml, 30ml, 50ml, 100ml...
- Créer une recette unique propre à son goût personnel.

Attention : la fabrication DIY n'apporte en aucun cas la garantie absolue de vaper un e-liquide totalement sain. Elle permet toutefois de connaître un peu mieux la liste des ingrédients et leurs quantités.



Économiser avec le *Do It Yourself*

Voici quelques calculs destinés aux vapeurs économes qui ne seraient pas encore convaincu par le *Do It Yourself*.



Exemple de paramètres d'un vapoteur lambda pour la base des calculs :

- Un flacon de base 80PG/20VG de 115ml (prix moyen : 8.50€),
- Un flacon de 10ml d'arôme (prix moyen : 4€)
- Un flacon de 10ml d'additifs (prix moyen : 3€)

Les calculs ne tiennent pas compte du matériel à acheter (seringues, compte gouttes, flacons vides etc.)

Pour un flacon de 10ml avec un arôme pomme et un additif sweetener, on a approximativement :

- 8ml de base,
- 1.5ml d'arôme pomme,
- 0.5ml d'additifs sweetener.

Avec 115ml de base, on peut réaliser un peu plus de 14 flacons de 10ml de e-liquide soit à peu près 60 centimes de base par flacon.

Avec 10ml d'arôme concentré, on peut réaliser 15 flacons de 10ml de e-liquide soit à peu près 25 centimes d'arôme par flacon.

Avec 10ml d'additifs, on réalise 20 flacons de 10ml de e-liquide soit environ 15 centimes d'additifs par flacon.

Au total, notre e-liquide fait maison nous aura coûté $60+25+15=1$ €

En conclusion, faire son e-liquide soi-même est au pire **5 fois plus économique** que des fioles prêt à l'emploi.



Quelques précautions d'usage



Vous allez manipuler de la nicotine diluée dans du Propylène Glycol (PG). La nicotine est un produit dangereux, même dilué, qu'il faut manipuler avec beaucoup de précaution. Se laver les mains avant et après la manipulation de nicotine, éviter les contacts avec la peau (porter des gants) et ne pas trop rapprocher les flacons de ses yeux pour éviter d'éventuelles projections (porter lunettes et masque de protection).

Nous vous conseillons fortement l'usage des gants et des lunettes. Mieux vaut prévenir que guérir. Alors mettez-les!

Rangez vos flacons nicotinés dans un endroit accessible à vous seul, voir sous clé, et à l'abri de la lumière. Les arômes ne doivent jamais être utilisés seuls. Ils doivent toujours être mélangés en faible quantité dans une base.

Les produits pour fabriquer son e-liquide avec la méthode du DIY sont exclusivement réservés à l'usage de la cigarette électronique. Si vous vous sentez nauséeux, si vous ingérez l'un de ces produits, contactez immédiatement votre médecin traitant ou les urgences.

Si l'un de ces produits entrent en contact avec vos yeux, rincez abondamment à l'eau claire et contactez votre médecin ou les urgences.

Enfin, gardez et manipulez ces produits hors de portée des enfants.



Le matériel

Avant de commencer dans le DIY, il est indispensable d'acquérir un certain matériel. En voici la liste :

- **Une ou des bases prête à l'emploi** : un e-liquide neutre, sans goût, au taux de nicotine souhaité (prendre le même taux que lors de vos achats de e-liquide tout prêt). Le choix de la base déterminera le hit (sensation du passage de la vapeur dans la gorge), le goût ainsi que le volume et la texture de la vapeur. Il est possible d'acheter séparément une base pour la Glycérine Végétale et une autre pour le Propylène Glycole pour choisir soi-même la proportion de chacun de ces deux composants dans sa préparation. Il est également possible de choisir une base contenant déjà le PG et le VG à un certain dosage (80PG/20VG par exemple).



- **Des arômes concentrés** : il existe plus d'une centaine d'arômes différents. Les arômes donneront du goût à votre liquide, à vous de choisir vos préférés. Au début, le plus simple est d'ajouter un seul arôme par préparation afin de connaître quel est précisément son effet. Par la suite, vous pourrez faire des préparations plus complexes avec deux, trois voir quatre arômes différents.



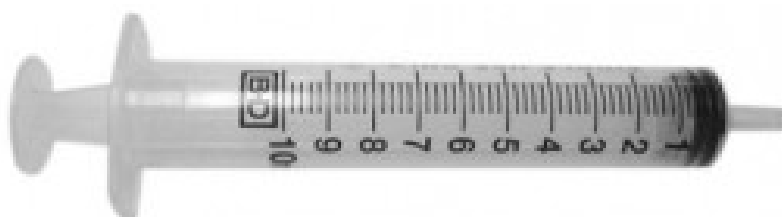
- **Des additif(s)** : optionnels, ces derniers permettent de relever le goût de certains arômes, d'arrondir le e-liquide final, de le sucrer ou encore de lui donner une sensation de fraîcheur.



- **Des flacons vierges** de 10ml, 30ml et/ou 50ml pour y stocker vos préparations. Les flacons en verre anti-UV de couleur bleu cobalt ou ambré sont préférables aux flacons en plastique PET car ils peuvent être nettoyés sans pour autant conserver le goût de l'e-liquide précédent. Si vous utilisez des flacons en plastique, ne changez pas de recette pour une bouteille donnée et ne l'utilisez pas plus de 4 à 5 fois.



- **Des seringues de remplissage de 10ml et 5ml** pour les liquides de base PG et VG. Préférez les seringues en verre. Elles sont un peu plus chères mais se lavent bien et ont une durée de vie nettement supérieure à leur consœurs en plastique.



- Une pipette graduée pasteur de 2ml pour les arômes concentrés,



- **Un verre doseur** si vous utilisez des bases PG et VG séparée. Vous devez utiliser un récipient qui sera utilisé uniquement pour la préparation de vos DIY. Il doit être en verre et lavé à l'eau chaude, pas au lave vaisselle. Vous devez le rincer à l'eau distillée avant chaque utilisation. Utiliser un Bêcher en verre avec bec verseur ou un Erlenmeyer en verre est une alternative recommandée.



- **Des gants en latex** pour éviter le contact de la nicotine avec la peau,



- **Des lunettes de protection** pour se protéger d'éventuelles projections de nicotine dans les yeux,



- **Des étiquettes autocollantes** à fixer sur vos flacons pour y indiquer leur composition. Vous pouvez également utiliser une étiqueteuse.



- **Un petit calepin ou un tableur Excel** pour noter vos recettes et dosages. Il est vivement conseiller de l'utiliser systématiquement pour noter vos recettes et les faire partager.





La fabrication d'un e-liquide maison démarre grâce à une base prête à l'emploi qui constituera 70 à 90% de votre mélange. Il s'agit d'un e-liquide «neutre» (sans goût) avec ou sans nicotine, auquel il faudra ajouter un ou plusieurs arômes concentrés et accessoirement des additifs.

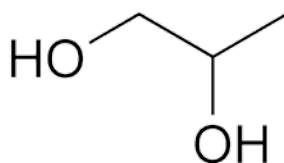


Deux composants sont utilisés en cigarette électronique pour créer la base de votre e-liquide : le Propylène Glycol (abrégié en PG) et la Glycérine Végétale (abrégié en VG). On peut choisir des liquides de base mélangeant les deux composants avec déjà de la nicotine incorporée, ce qui est fortement conseillé.

Soit cette base est déjà préparée comme du 80PG/20VG ou 50PG/50VG, soit on prend une base en 100% PG et une base en 100% VG pour faire ses propres combinaisons.

Certains préfèrent la fabrication de e-liquide uniquement avec du PG. Plus rarement, d'autres n'utiliseront que de la VG. Toutefois, on constate que la majorité des vapeurs préfèrent fabriquer leur e-liquide en mélangeant ces deux composants de base.

Le Propylène Glycol



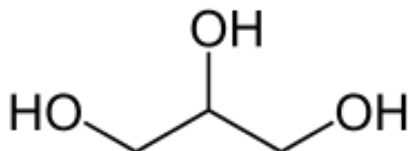
Le Propylène Glycol (abrégié en PG) est utilisé dans l'industrie agroalimentaire comme émulsifiant dans les sauces et assaisonnements ou dans les arômes liquides comme solvant. C'est un liquide légèrement alcoolisé. Il est également utilisé comme humectant et anti-moisissure dans les cosmétiques. Il remplace souvent la glycérine comme excipient. Il est utilisé par l'industrie du tabac, à hauteur de 2.4% en Europe, pour maintenir l'humidité dans les cigarettes traditionnelles. Egalement utilisé pour produire l'effet de fumée dans les boîtes de nuits, les concerts, au cinéma ou autres événements. Les données toxicologiques tant en ingestion qu'en inhalation sont connues et ne présentent aucun risque au dosage utilisé dans les e-liquides.

Dans le cadre d'une utilisation en e-liquide, cette base est la meilleure conductrice d'arôme et était au début des e-liquides comme seul produit produisant la vapeur. En association avec la nicotine, le *hit* (la sensation de contraction du larynx recherché par les fumeurs) est très bien restitué. Par contre, si la sensation de passage en gorge est bien présente, le volume de vapeur généré est très faible. Aussi, son utilisation peut être problématique sur certains atomiseurs et

causer des fuites de par sa faible viscosité.

Attention : le PG déshydrate beaucoup et vaper du 100% PG implique de beaucoup boire pour compenser une certaine sensation d'assèchement.

La Glycérine Végétale



La Glycérine Végétale ou Glycerol (abrégié en VG) se présente sous la forme d'un liquide transparent, visqueux, incolore, inodore, non toxique et au goût sucré. Elle est largement utilisée dans les préparations pharmaceutiques : sirops contre la toux, les élixirs et expectorants, les dentifrices et bains de bouche.

Utilisée dans les e-liquides, cette base produit beaucoup de vapeur et simule très bien la fumée de la cigarette traditionnelle. La vapeur produite est dense et a tendance à se dissiper lentement dans l'air.

Elle altère par contre un peu les arômes en les adoucissant (goût sucré) et le *hit* est limité. Utilisée dans de grandes proportions, elle peut dénaturer les saveurs. Relativement visqueuse, la glycérine encrasse plus rapidement votre atomiseur (résistance).

A noter également que la glycérine pure chauffée au dessus de 150 °C génère de l'acroléine, une substance que l'on retrouve dans la fumée de vraie cigarette et reconnue pour être toxique et potentiellement cancérigène. Mais comme nos e-cigarettes chauffent à environs 60°C, aucun danger.

Vous pouvez faire vos propre mélange à partir de ces deux bases et profiter des avantages du Propylène Glycol et de la Glycérine Végétale. Vous pouvez également acheter directement des mélanges prêts à l'emploi, ce qui est conseillé pour les débutants.

Les mélanges prêts à l'emploi

- Le **80PG/20VG** : c'est le mélange le plus consommé en France car démocratisé par de nombreuses marques de e-liquides français. Il s'agit principalement de compenser par un peu de Glycérine Végétale le manque de vapeur et l'aspect déshydratant du PG.
- Le **70PG/30VG** ou **60PG/40VG** : il s'agit probablement du meilleur compromis pour obtenir à la fois un bon hit et une vapeur correcte, sans trop encrasser ses résistances.
- Le **50PG/50VG** : ce mélange constitue pour beaucoup de vapeurs confirmés le bon rapport, réunissant le meilleur des deux bases. Bonne conduction des arômes, *hit* satisfaisant, vapeur généreuse. Malheureusement, ce mélange apporte une viscosité importante qui détériore rapidement les résistances standard.

Le mélange idéal existe peut être, ou pas. Chacun aura ses propres préférences. 100% PG ou mélange PG/VG, c'est en forgeant qu'on devient forgeron, quelques tests vous permettront de trouver votre bonheur. Si on se réfère aux retours des témoignages, un mélange avec une plus forte proportion de PG l'emporte toutefois chez les vapeurs (60/40 à 80/20).

Attention : achetez uniquement des liquides de base PG et VG USP (United State Pharmacopeia), c'est-à-dire de qualité pharmaceutique.



Le taux de nicotine

On ne travaille pas avec de la nicotine pure, fort heureusement. Celle-ci est déjà diluée dans du PG mais reste toutefois délicate à manipuler. Les bases sont proposées avec de multiples niveaux de nicotine : de 0 mg/ml à 18 mg/ml, voire plus (à manipuler avec d'extrêmes précautions). La règle quand on achète du PG nicotiné très concentré est de le pré-diluer systématiquement pour éviter tout incident de dosage ou de manipulation. Il est conseillé d'utiliser les mêmes taux que lors de vos achats de e-liquides tout prêts.

Vous pouvez obtenir un taux de nicotine autre que les 3 taux proposés habituellement (6, 12 et 18mg/ml) en mélangeant deux bases avec des taux de nicotine différents. Par exemple, si vous souhaitez un e-liquide de 10 ml au taux de nicotine de 9 mg/ml, mélangez 5 ml d'une base 18 mg avec 5 ml d'une base à 0 mg.

Pour faire par exemple du 12 mg/ml de nicotine, on prendra une base de 12 mg/ml en 100% PG et une base de 12 mg/ml en 100% VG soit $12 + 12 = 24 / 2 = 12$ mg/ml en nicotine.

Autre exemple; si on veut du 6 mg/ml de nicotine, c'est pareil : $6 + 6 = 12 / 2 = 6$ mg/ml en nicotine. Et enfin, si on veut par exemple du 9 mg/ml : $18 + 0 = 18 / 2 = 9$ mg/ml en mélangeant bien sûr en base 50% de VG et 50% de PG sinon il faut sortir sa calculette et faire des calculs scientifiques...

Pour calculer le taux de nicotine d'un mélange, un simple calcul du taux de nicotine est nécessaire
Taux final = (taux du liquide nicotiné de base x quantité de liquide nicotiné de base) / (quantité totale de e-liquide).

Un exemple : on a acheté un flacon de PG nicotiné à 18 mg/ml. On met 10ml de liquide nicotiné de base, 15ml de PG, 5ml de VG et 1ml d'arôme.

Taux final = $(10 \times 18) / (10 + 15 + 5 + 1) = \text{env. } 6\text{mg/ml}$.

Attention : calculez toujours le taux de nicotine de votre e-liquide avant de le goûter.

A titre indicatif :

- Si vous êtes très fortement dépendant à la nicotine nous vous conseillons d'opter pour des e-liquides dosés dans un premier temps à 18 mg/ml de nicotine associés à une cigarette électronique puissante à voltage variable vous permettant d'augmenter la quantité de vapeur et le hit en gorge.
- Si vous êtes moyennement dépendant à la nicotine, nous vous conseillons des e-liquides dosés à 12 mg/ml de nicotine.
- Si vous êtes faiblement dépendant à la nicotine, nous vous conseillons des e-liquides dosés à 6 mg/ml de nicotine.
- Si vous n'êtes pas dépendant à la nicotine nous vous conseillons des e-liquides sans nicotine. L'absence de nicotine diminuera le hit, privilégiez donc les saveurs fortes comme la menthe glaciale ou des mélanges menthe-tabac.

Attention : si vous êtes non fumeur, évitez absolument les e-liquides nicotinés. Chez le fumeur régulier, le nombre de récepteurs nicotiniques est considérablement augmenté limitant ainsi les effets de la nicotine mais pour un non fumeur, le risque de dépendance et de surdosage est bien réel !



Les arômes

Les arômes concentrés, naturels ou artificiels, permettent de vaper avec un certain plaisir et une gourmandise non dissimulé. Ce sont pour la plupart des arômes alimentaires spécifiques au e-liquide. Ceux-ci sont très concentrés donc une très petite quantité suffit. On peut en utiliser un ou plusieurs dans un mélange. Il en existe pour tous les goûts : fruits, tabac, saveur gourmandes etc.

Le proverbe dit «les goûts et les couleurs, ça ne se discute pas» : un arôme adoré par les uns n'est pas nécessairement le favori des autres. Certains vapeurs vont préférer les arômes fruités alors que d'autres se tourneront vers des arômes gourmands. A vous de découvrir vos préférés. En la matière, il n'y a pas de règle. Suivez vos préférences, vos envies et osez varier les recettes selon votre bon plaisir.

Il existe plus d'une centaine d'arômes différents. Qu'il s'agisse de menthe, tabac, fraise, pêche ou bonbon, vous trouverez forcément les saveurs qui vous correspondent.

4 grandes familles d'arômes se dessinent :

- Les arômes tabac,
- Les arômes mentholés,
- Les arômes gourmands,
- Les arômes boissons.



Un conseil pour bien commencer : débutez avec un seul arôme par préparation. Si on ne connaît pas ses arômes pour les avoir goûté seul, c'est très difficile de faire des mélanges et c'est souvent l'erreur que l'on fait au début.

Mais on a pas toujours la patience ni les moyens financiers pour faire 40 fioles de mono arômes pour tester ses achats. Il est possible de se faire une idée au nez mais un arôme qui sent bon ne veut pas forcément dire qu'il aura le même goût une fois vaper.

Un moyen pour ne pas se ruiner consiste à diluer quelques gouttes d'arôme dans une petite quantité d'eau (par exemple : 5 gouttes dans 5ml d'eau) et à la manière d'une dégustation de vin, faire rouler le mélange dans sa bouche et recracher. Cela vous donnera une assez bonne idée du goût de l'arôme et si vous reproduisez toujours le même dispositif expérimental, vous saurez très vite si vous êtes en face d'un arôme puissant ou non et vous pourrez ajuster votre dosage dans la recette.

Les arômes sont très concentrés. Mais leurs concentrations varient suivant la saveur et le fabricant. Ainsi, pour une quantité de liquide de base donné (exemple 10 ml), 3 gouttes d'un

arôme peuvent largement suffire, alors que pour un autre, 10 gouttes s'avéreront insuffisantes.

Comment connaître la bonne quantité à mettre? Ce n'est pas une science exacte, les expérimentations, l'expérience personnelle, les recommandations du fabricant et la lecture des post (recettes, retours et avis) vous aideront à maîtriser le dosage de vos arômes.

Un petit conseil : utilisez votre odorat pour vous faire une première idée de la concentration. Dans le doute, dosez toujours vos arômes au minimum (1 ou 2%, par exemple soit 3 à 8 gouttes pour 10ml), vous pourriez être surpris par la puissance de certaines saveurs, et au pire vous n'aurez qu'à en rajouter si vous jugez le goût trop léger après une première maturation de 48 heures.

N'essayez pas de faire vos premières recettes trop complexes (plus de 2 ou 3 arômes) ou en grandes quantités, vous risquez de gâcher un maximum d'ingrédients. Les débuts sont toujours un peu laborieux, mais les progrès sont rapides et très appréciables.

Il y a deux façons de doser les arômes :

- En nombre de gouttes (selon les arômes et la marque, le nombre de gouttes diffère),
- En % et donc en millilitre. Il faut compter une moyenne de 10% d'arômes dans un e-liquide.

Chaque fiche produit d'arôme comporte le nombre de gouttes qu'il faut mettre dans 10ml de base. Sachez qu'1 ml d'arôme représente 30 gouttes. Si vous devez mettre 10% d'arôme dans la base, il faudra donc 10ml pour 100ml, donc 1ml d'arôme soit 30 gouttes pour 10ml de base.

Attention : bien que les arômes alimentaires soient considérés comme sans danger lorsqu'ils sont ingérés, on ne connaît pas totalement la liste des éléments qui les composent ni les risques lorsqu'ils sont inhalés. De plus, la composition de certains arômes ne conviendra pas pour fabriquer des e-liquides. Mieux vaut acheter des arômes concentrés naturels dédiés à la cigarette électronique, en vente sur les boutiques en ligne spécialisées.





Les additifs

Les additifs existent depuis très longtemps dans l'industrie alimentaire mais aussi dans l'industrie du tabac, identifiés le plus souvent comme «agents de texture et de saveur». Ils sont très nombreux et peuvent être aussi bien d'origines naturelles que synthétiques.

Optionnels dans la préparation des e-liquides, les additifs permettent d'améliorer ou d'ajuster les saveurs (relever le goût de certains arômes, d'arrondir le e-liquide final, de le sucrer ou encore de lui donner une sensation de fraîcheur). Toutefois, il est recommandé au début de partir au plus simple avec un seul arôme par recette et acquérir de l'expérience par la suite lors de vos préparations de recettes en DIY en y ajoutant un ou plusieurs additifs.

L'effet qu'ils donnent à un mélange est bien souvent assez notable et leur utilisation peut être intéressante dans un certain type de recette et totalement déconseillé dans un autre. Il s'agit donc de les utiliser avec précaution, non pas pour une quelconque toxicité mais parce qu'il est essentiel de se rappeler qu'un additif, par nature, doit « ajouter » quelque chose à la recette et non « faire » la recette !

Un additif a un goût, forcément ! On peut facilement utiliser de la vanilline, du sucralose ou de l'acide malique. Ils rajoutent du liant, du sucré mais en aucun cas il ne faut les utiliser comme des arômes. Un additif dosé à 40 gouttes pour 10ml n'est plus un additif, il ne rajoute rien, il s'impose. Prenez de l'éthyl maltol, mettez en entre 2 et 4 gouttes dans un mélange de fruits et vous aurez le fameux effet « bonbon » souhaité, mettez-en 40 gouttes et vous aurez un mélange assez infect d'effet très sucré et en même temps très amer.

Note : Une bonne quantité de ces additifs sont déjà présents dans certains arômes, comme l'eugénol dans l'arôme clou de girofle, le massoïa dans les arômes de crème...

Conseil : restez dans des proportions de 1 à 3% de votre mélange liquide de base + arôme(s) concentré(s), les additifs étant généralement très puissants.

Attention : la quasi-totalité de ces additifs sont utilisés par l'industrie du tabac en tant qu'agents de texture et de saveur. Si, pour certains d'entre eux, l'innocuité semble évidente, on ne peut en être sûr pour la totalité. Mais il en est de même pour certains arômes. Il faut rappeler aussi que «naturel» ne signifie pas «non toxique»!



Les boosters et adoucisseurs de goût

Comme leur nom l'indique, ils permettent de booster ou d'adoucir le goût trop acide, fade, sec d'un e-liquide, ou simplement d'ajouter une note gustative en plus (sucrer ou donner de l'amertume). Ce ne sont pas à proprement parler des arômes mais ils s'y apparentent beaucoup.

La vanilline/ l'éthylvanilline



La vanilline est issue de la gousse de vanille à qui elle emprunte sa saveur particulière. Pour des raisons de coût, on peut aussi synthétiser la vanilline à partir du gaïacol ou de l'eugénol. Il s'agit alors d'éthylvanilline. Il s'agit de l'additif le plus usité dans l'industrie alimentaire, ni plus ni moins. Par exemple, un arôme chocolat contient forcément de la vanilline, un arôme banane aussi et un arôme vanille aussi, bien entendu.

La vanilline permet d'équilibrer et lier les mélanges d'arômes en les arrondissant et les homogénéisant. Elle est un des premiers additifs à utiliser, et l'un des plus simples. Il s'agit d'un très bon exhausteur de goût que vous pouvez simplement doser de 2 à 6 gouttes pour 10ml pour faire ressortir les saveurs de votre liquide, qu'il s'agisse d'un mélange à un ou plusieurs arômes. La vanilline peut également être employée de manière plus complexe en augmentant le dosage pour apporter un léger goût vanillé à ses e-liquides. La vanilline peut également se trouver sous forme de poudre.

- **Dosage** : 2 à 6 gouttes pour 10ml
- **Goût** : léger goût de vanille à forte dose
- **Odeur** : vanille légère
- **Associations** : fruits, gourmands, tabacs, boissons.

Le sucralose (sweetener)



Autrement appelé « sweetener », le sucralose est un édulcorant de synthèse développé à partir du saccharose. Doté d'un pouvoir sucrant très important, il se différencie de l'aspartame en restant stable sous l'effet de la chaleur, ce qui le rend infiniment plus adapté à une utilisation en e-liquide.

Il ajoute une note sucrée aux préparations et permet d'adoucir l'amertume de certains arômes, son goût propre étant difficile à percevoir. Comme son pouvoir sucrant est important, il nécessite d'avoir la main légère afin de ne pas obtenir un e-liquide trop sucré.

- **Dosage** : à partir de 2 gouttes jusqu'à 15 voire 20 gouttes selon votre goût.
- **Goût** : neutre
- **Odeur** : neutre
- **Associations** : fruits, gourmands, tabacs, boissons

L'éthyl-maltol



D'origine purement chimique, l'éthyl-maltol est utilisé dans l'industrie alimentaire comme exhausteur de goût et dans l'industrie cosmétique comme composant des parfums.

Dans les e-liquides, il donne un goût sucré type «bonbon» avec des notes caramélisées. Son utilisation est très semblable à celle de la vanilline et les deux sont tout à fait utilisables ensemble.

- **Dosage** : 3 à 5 gouttes pour l'utiliser comme exhausteur de saveurs. Dosé plus fort, il apportera un goût de barbe à papa et peut déclencher de l'amertume à forte dose.
- **Goût** : sucré type barbe à papa
- **Odeur** : sucré type caramel, praline ou fruits cuits.
- **Associations** : fruits, gourmands.

Le menthyl methyl lactate (koolada)



Le koolada est un rafraîchissant utilisé dans l'industrie alimentaire pour remplacer le menthol dans cette fonction. En effet, le koolada est dépourvu de goût particulier, contrairement au menthol.

C'est un additif qui va vous permettre de retrouver une sensation fraîche et acidulée en bouche et en gorge (un *hit* froid) similaire à celui des bonbons à la menthe, mais sans altérer le goût de votre liquide. On l'utilise aussi pour donner de la fraîcheur à un mélange. Très efficace sur des arômes menthes, fruités ou autres. Son effet a tendance à s'estomper jusqu'à disparaître totalement. C'est pourquoi, on choisira de l'incorporer à la fin de la maturation d'une recette et non au premier montage.

- **Dosage** : très modulable, cet additif peut très bien se doser fort pour obtenir un effet très frais (dans les 15 gouttes) ou à petite dose pour un simple effet glaçon (2 à 3 gouttes).
- **Goût** : neutre
- **Odeur** : neutre
- **Associations** : fruits, menthe, boissons

L'acide malique (sour)



L'acide malique ou «sour» est un additif extrait de certains fruits comme la pomme, le raisin et les poires. En vinification, la diminution de l'acide malique est ce qui permet d'amener un vin vert à un vin fini.

Outre un effet légèrement conservateur, il apporte un effet acidulé à vos e-liquides, intéressant sur un arôme coca par exemple ou communiquer une acidité sympathique à certains fruits. Le

goût qui se rapprocherait le plus de celui du sour est celui du sucre pétillant qu'on retrouve sur certains bonbons. Utilisé à trop forte dose, son acidité prend le pas sur les autres arômes et devient franchement désagréable.

- **Dosage** : à partir de 4 gouttes pour 10ml
- **Goût** : neutre
- **Odeur** : neutre
- **Associations** : fruits, boissons

Le massoia lactone (Creamy)



Le massoia se trouve à l'état naturel dans la sève de l'arbre du même nom ainsi que dans la mélasse extraite de la canne à sucre. C'est un agent de texture très utilisé dans l'industrie alimentaire car il rajoute un côté «crèmeux».

Dans les e-liquides, il fait de même et ajoute donc une texture crémeuse à une préparation. Elle s'adoucit, devient plus « grasse », plus « lourde » et prend un léger aspect rosé quasi imperceptible. L'odeur change aussi, dans de très faibles proportions et semble devenir moins nette, plus diffuse et aussi plus appétissante. On gagne une grande longueur en bouche, une texture plus épaisse de la vapeur et surtout cette réminiscence de la vapeur aspirée qui reste longtemps en bouche. Un additif très intéressant qui prendra toute sa place dans une recette gourmande ou fruitée.

- **Dosage** : 1 à 2 gouttes pour 10 ml
- **Associations** : fruits, gourmands

Le furanéol (caramelic)



D'origine naturelle et présent dans cet état dans les fraises et d'autres fruits, cet additif est très employé dans l'industrie alimentaire et la création de parfums.

Dans les e-liquides, il est censé introduire une nuance fruitée et caramélisée. L'odeur du mélange est directement affectée par le Furanéol. D'ailleurs, il s'agit d'une odeur plutôt agréable, assez fruitée et gourmande. La couleur du mélange change aussi car la coloration, ordinairement transparente avec les autres additifs devient ici jaune brillant. On remarque au goût que le tabac devient plus sucré et se dote d'une agréable saveur de caramel doux avec des nuances nombreuses et subtiles qui se greffent à l'arôme de base, lui donnant pour le coup une véritable complexité.

- **Dosage** : 1 à 2 gouttes pour 10 ml
- **Associations** : tabac

Le menthol



Le menthol est un composé organique obtenu soit par synthèse, soit par extraction à partir de l'huile essentielle de menthe poivrée ou d'autres huiles essentielles de menthe.

Cet additif provoque une sensation de fraîcheur intense au goût mentholé. Il peut se trouver également sous forme de cristaux à diluer dans votre préparation.

- **Dosage** : 1 à 5 gouttes pour 10ml

L'acétyl pyrazine



Présents à l'état naturel dans des aliments aussi variés que la graine de sésame, le café ou la viande de bœuf, l'acétyl pyrazine est un additif très typé qui bouleverse réellement une recette. Censé introduire un effet « rôti » avec des nuances de pop-corn ou de fruits secs, cet additif colore radicalement une recette, même à faible dosage.

L'acétyl pyrazine est un additif très concentré, beaucoup utilisé dans les e-liquides de marques américaines comme le Halo Tribeca. Il permet de restituer un goût gourmand de fumé. Certains le ressentent plus comme de la noisette grillée, d'autres comme des notes de pop-corn. Attention, c'est un arôme puissant pouvant facilement dénaturer vos mélanges. A doser donc avec infiniment de précaution si on veut juste typer un peu sa recette. Il aura sa place dans un tabac gourmand ou éventuellement une recette gourmande un peu biscuitée ou caramel mais déconseillé pour une recette fraîche ou fruitée.

- **Dosage** : 1 à 2 gouttes maximum pour 10ml.
- **Goût** : rôti, noix, pain et levain, avec nuance de pop-corn et de chips de maïs.
- **Odeur** : sent la vieille chaussette, le foin.
- **Associations** : tabacs, gourmands.

Le tryméthylpyrazine



Le tryméthylpyrazine est présent dans les levures. Comme tous les pyrazines, il est chimiquement proche du benzène et est utilisé depuis longtemps dans l'industrie du tabac et dans l'industrie alimentaire. Il apporte un goût noisette assez discret.

Dans l'élaboration d'un e-liquide, il est sensé apporter cette note de fruit sec que l'on retrouve encore dans le Tribeca, par exemple. Moins expansif que l'acétyl pyrazine, il apporte une légère nuance de noisette. On constate que l'arôme seul manque de « présence » et de subtilité en comparaison. Il nous a semblé indiqué aussi, au vu de la légèreté de son apport, qu'il pouvait être introduit facilement dans des recettes gourmandes ou même fruitées.

- **Associations** : fruits, gourmands

L'acétylpyridine



Extrait du malt, l'acétylpyridine est très largement utilisé dans l'industrie alimentaire en tant qu'arôme. Il donne un effet pop-corn assez marqué et un effet malté. Il est souvent utilisé dans la bière.

Dans le DIY, cet additif est censé faire de même et rajouté un goût de maïs soufflé mais aussi une nuance de malt à nos préparations.

Son effet est assez proche de celui du tryméthylpyrazine en un peu plus marqué. En comparaison, on sent effectivement que l'ajout se situe plus « haut » dans la gamme de sensations que le tryméthylpyrazine. Pour être plus explicite, imaginez-vous croquer dans une noisette puis dans un pop-corn. La perception dans le premier cas est plus large en bouche, plus parfumée ? Dans le second cas, la perception est plus « piquante », plus agaçante tout en étant agréable.

On ressent la même chose avec l'acétylpyridine en comparaison directe avec le tryméthylpyrazine.

- **Associations** : fruits, gourmands, tabacs, boissons

Le piment



L'arôme piment est exactement ce qu'il semble être : un arôme puissant et agressif qu'il faudra utiliser en très petite quantité. Son utilité principale est de rehausser le *hit* d'un e-liquide sans nicotine. Il existe plusieurs variétés de piments comme la baie de Jamaïque ou le Capsicum.

- **Dosage** : maximum 2 gouttes pour 10 ml
- **Goût** : piment
- **Odeur** : neutre
- **Associations** : tabacs, gourmands

Le clou de girofle



Utilisé depuis des siècles pour la cuisine, il est logique de retrouver cette épice dans nos e-liquides. Comme la cannelle, on l'utilisera comme une épice traditionnelle, pour parfumer et améliorer ses préparations.

Il peut être utilisé dans des compositions sucrées, couplé à de la vanille par exemple mais aussi sur une base tabac pour obtenir un effet proche de certains cigares. En effet, il donnera du caractère à vos recettes et les relèvera en faisant ressortir les arômes dominants.

Pour le dosage c'est une question de goût, mais il est conseillé de commencer avec 2 gouttes pour 10ml de liquide de base.

- **Dosage** : à partir de 2 goutte pour 10ml
- **Associations** : tabacs, gourmands

La cannelle



Principalement utilisés avec les tabacs, la cannelle va permettre d'apporter de très intéressantes notes d'épice dans votre liquide. Ils sont à doser avec beaucoup de précaution pour que le goût de l'épice ne prenne pas le pas sur l'arôme majeur de votre préparation.

Dosage : à partir de 4 goutte pour 10ml

La noix de muscade



La noix de muscade est utilisée râpée pour accommoder les viandes, soupes, purées de légume, certains cocktails et rentre même dans la composition du Coca-Cola.

La noix de muscade ajoute une note épicée à vos préparation DIY.

- **Dosage** : à partir de 1 goutte pour 10ml

Le gingembre



Les amateurs d'épices connaissent bien cet additif intense et puissant, reproduisant fidèlement les saveurs de cette racine qu'on dit aphrodisiaque.

Il s'utilisera principalement à petite dose pour relever vos mélanges d'une piquante note d'épice, idéale dans les tabacs en tout genre, mais également avec certains fruits comme la mangue ou l'ananas.

- **Associations** : tabacs, fruits

Le DNB (Dirty Neutral Baza Flavour)



C'est un additif assez particulier et très puissant qui vise à rapprocher le ressenti de la vapeur de l'e-cigarette de celui de la fumée de cigarette. A utiliser quasi uniquement en association d'un arôme tabac et avec parcimonie.

- **Dosage** : 1 à 4 gouttes maximum pour 10 ml.
- **Goût** : cendre froide
- **Odeur** : cendre froide
- **Associations** : tabacs

L'éthylguaïacol (smoky)



Extrait de la résine du Palo Santo, le gaïacol est utilisé en pharmacopée comme antiseptique et dans l'industrie alimentaire comme un épaississant donnant un goût fumé et une épaisseur qu'on pourrait qualifier de « caramélisée » même s'il n'a pas le goût du caramel.

On l'utilise dans les e-liquides pour donner de la longueur en bouche et un léger aspect fumé, tabac aux arômes.

Il n'apporte pas de goût parasite, juste une amélioration assez flagrante du tabac en obtenant plus de profondeur de goût. On ne note pas un ajout de goût « fumée » à proprement parler mais une perception du tabac accrue. Parfait sur du tabac, il est aussi très utilisable dans des recettes poli-arômes.

- **Dosage** : 1 goutte pour 10 ml
- **Associations** : tabacs

Le méthyl cyclopentenolone



Il fait partie des additifs sur base d'alcool. Il a une odeur plutôt fruitée et boisée et il est utilisé dans l'industrie du tabac, dans la boulangerie et la pâtisserie industrielle, dans l'industrie des alcools et dans la cosmétique. Il semble issu de la distillation sèche du bois.

C'est un additif qui va aider les vapeurs qui adorent mélanger les arômes entre eux et créer des recettes originales. Parmi vous, qui n'a jamais trouvé que tel arôme irait bien avec tel arôme? Mais pas de chance, impossible d'accorder votre liquide correctement, à chaque fois l'un des arômes utilisés devient dominant en goût. L'additif Methyl Cyclopentenolone va vous aider à équilibrer les dominances de chaque arôme dans vos liquides. Donner un petit coup de fouet à un arôme un peu trop discret et calmer l'ardeur de l'autre plus fougueux.

Nous déconseillons fortement l'utilisation de cet additif avec des arômes fruités et/ou mentholés. Cet additif s'adapte parfaitement bien avec les recettes à base de tabac en adoucissant celui-ci et en apportant une note boisée, un petit peu comme le sirop d'érable. Il améliore le parfum et l'haleine, améliore le degré de qualité finale. Pas de goût particulier ajouté, c'est plutôt la texture qui semble évoluer et la recette devient plus douce et plus consistante.

- **Dosage** : 1 à 2 gouttes maximum pour 10ml
- **Odeur** : fruité, boisé
- **Associations** : tabac

Le bitter wizard



Additif qui permet d'atténuer le goût sucré de vos arômes pour rendre l'ensemble plus sec, voir amer si on en met trop. Il est souvent utilisé pour les arômes type tabac.

- **Dosage** : 2 à 4 gouttes pour 10 ml, au-delà il donne une sensation d'amertume
- **Associations** : tabacs, fruits, gourmands

Le sharp taste

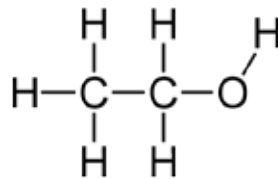


Encore un additif un peu à part puisqu'il s'agit en l'occurrence d'un équilibreur d'arômes. Il va servir à équilibrer les différents arômes composant votre recette pour obtenir un résultat plus homogène. Par exemple, dans le cas d'un tabac miel où le miel ressortirait un peu trop, le sharp taste va venir l'adoucir pour permettre à vos notes de tabac de mieux ressortir. Son utilisation est déconseillée avec les arômes fruités et mentholés.

- **Dosage** : 1 à 5 gouttes pour 10 ml
- **Goût** : pipe froide, léger goût piquant/poivré en gorge
- **Odeur** : tabac à pipe
- **Associations** : tabacs

Les diluants

L'éthanol (alcool)



L'éthanol est simplement de l'alcool pur à 90°. Sa fonction précise dans un mélange n'est pas claire. Il semble que cela améliorerait le hit, pourrait avoir une contribution dans la production de vapeur et favoriserait la bonne homogénéité du e-liquide en le fluidifiant.

- **Dosage** : entre 1 et 5%.

L'eau distillée



Déjà présente dans certains e-liquides tout faits, l'eau distillée est censée amoindrir le dessèchement de la gorge provoqué par le PG. En revanche, peu de chance qu'elle aide à la

production de vapeur. Elle est déjà présente dans la Glycérine Végétale à hauteur de 2 à 10%.

- **Dosage** : pas plus de 5%

Le vinaigre d'alcool blanc



L'additif à base de vinaigre d'alcool blanc permet une maturation plus rapide d'un arôme dans votre recette DIY. L'acide que contient le vinaigre permet de faire mûrir plus rapidement le liquide, sans donner le goût du vinaigre. C'est une histoire de PH !

Le vinaigre d'alcool blanc est le secret bien gardé des DIYers expérimentés pour réussir à coup sûr son e-liquide.

- **Dosage** : 2 à 3 gouttes maximum pour 10ml

Les alcools manufacturés



Il est également possible d'utiliser des alcools fort à 40° comme le vodka, le whisky ou le rhum.

- **Dosage** : 2 à 3 gouttes maximum pour 10ml



Le mélange : élaborer sa recette



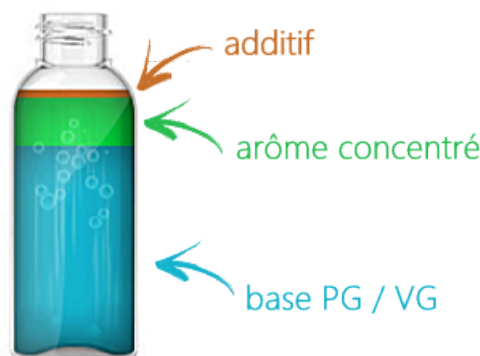
Le terme de recette DIY n'est pas à proprement parler adapté, il faudrait plus parler de préparation. S'il y a des analogies avec la cuisine (ingrédients, proportions, ustensiles ...), cela se rapproche tout de même plus d'une préparation pharmaceutique. Les constituants ne sont pas ordinaires.

Un e-liquide est simplement un mélange de liquides de base, d'arômes concentrés et d'additifs pour arôme. Les proportions doivent être correctement suivies, mais une marge d'erreur existe heureusement (on ne rate pas une recette de cuisine pour une pincée de sel de trop ou quelques grammes de sucre en plus), il existe une certaine imprécision. Mais un trop mauvais dosage rendra votre e-liquide inutilisable, voire dangereux !! Soyez donc attentifs à ce que vous faites. A vous de doser par rapport à vos goûts sans jouer pas à l'apprenti sorcier. N'utilisez pas n'importe quoi pour fabriquer vos DIY. Les colorants par exemple sont à bannir, chauffés certains deviennent toxiques ! N'utilisez que des produits prévus et vendus pour la fabrication d'e-liquide.

Quel proportion base/arôme/additif ?

- La base constituera 80 à 90% de votre mélange.
- L'arôme représentera entre 5 et 20% (variable selon la puissance des arômes)
- Les additifs étant généralement très puissants, pas plus de 1 à 3%.

Quoiqu'il en soit, difficile de connaître ces proportions quand on débute. A vous de tenter des expériences personnelles en respectant les dosages de nicotine.



Quand on parle des quantités dans une recette d'e-liquide DIY, c'est en ml (millilitres) ou en gouttes, souvent on mélange les deux. En effet le liquide de base étant le principal ingrédient, sa quantité est plus facilement mesurable en millilitre. Par contre l'arôme qu'on rajoute en toute petite quantité se mesure mieux en gouttes. Et pour s'y retrouver on admettra qu'un millilitre correspond à une quantité de 25 à 30 gouttes.

Voici un [logiciel en ligne](#) permettant de calculer simplement ses préparations.

Prenons un exemple :

PG 7ml (70%), VG 2ml (20%), arôme 0,5ml (5%) est équivalent à
PG 210 gouttes, VG 60 gouttes, arôme 15 gouttes.

Dans tous ces cas c'est la même recette, avec 1 ml = 30 gouttes

A moins de travailler avec des grosses quantités de liquide, on aura toujours une petite marge d'erreur (suivant qu'on admette qu'un millilitre = 25 ou 30 gouttes), mais la recette sera à peu de chose près réussie.

Pour faire simple, l'idée générale d'une recette e-liquide DIY est : beaucoup de diluant, un peu d'arôme et une touche d'additif !



Préparer son e-liquide



Voici la marche à suivre pour fabriquer une quantité de 10ml d'e-liquide :

1. Se laver les mains. Les produits utilisés, et particulièrement la nicotine, sont facilement absorbés par les muqueuses. Ils ne doivent pas entrer en contact prolongé avec la peau ou les yeux, ni être ingérés. Vous pouvez utiliser des gants en latex et des lunettes de protection pour une sécurité maximum.
2. Travailler hors de portée des enfants, sur un plan de travail propre et vide.
3. Disposez sur votre plan de travail vos ingrédients (PG, VG, arômes, additifs) et votre matériel (flacons, pipettes, seringues, gants, lunettes). N'oubliez pas votre e-cigarette pour la dégustation.
4. Commencez par mettre dans votre flacon les ingrédients en poudre ou cristaux (exemple : vanilline) à l'aide de la pointe d'un couteau ou d'un accessoire plus adapté. Vous pourrez facilement essuyer le flacon si vous en mettez à côté. Si vos arômes sont sous forme liquide, vous pouvez passer à l'étape suivante.
5. A l'aide d'une seringue ou d'une pipette graduée, remplir un flacon vide avec votre base, nicotinée ou non, prête à l'emploi. Pour fabriquer 10ml d'e-liquide : mettre 8ml de base, les +/- 2 ml restants seront les arômes et additifs. (Agitez puis ouvrez votre flacon de base, manipulez prudemment, fermez le flacon puis rangez-le)
6. Ajoutez les additifs basiques tels que l'alcool et/ou l'eau pure (ceci est optionnel et dépend des goûts de chacun)
7. Ajouter quelques gouttes d'arôme(s). Commencez toujours par de faibles quantités et ajustez vos recettes au gré de vos goûts. Agitez les arômes avant emploi.
8. Facultatif : ajouter un ou plusieurs additifs (booster, adoucisseur de goût etc.)
9. Refermez le flacon puis secouer énergiquement 30 à 60 secondes puis laissez reposer quelques minutes. Répétez plusieurs fois l'opération, surtout si vous y avez mis un ingrédient en poudre.
10. Se laver à nouveau les mains, nettoyez votre matériel et votre plan de travail.
11. Notez et conservez votre recette pour la refaire plus tard ou la transmettre.
12. Goûtez votre e-liquide. En fonction de vos goûts, ajustez, rectifiez, ajoutez si besoin un additif et répétez l'opération précédente. Certains laisseront reposer plusieurs heures avant de goûter (les arômes se mettent en place très lentement).



Voici quelques astuces :

- Quelques gouttes d'un alcool à 40°, tel que de la vodka par exemple, peuvent rendre vos e-liquides moins irritants.
- Ajoutez quelques gouttes de vinaigre d'alcool blanc pour activer plus rapidement les arômes.
- Faites vos nouvelles recettes dans des flacons de 10ml en faible quantité. Ainsi pas de gâchis si elles ne sont pas réussies. Vous pourrez toujours les corriger en ajustant les arômes ou en y ajoutant de la base.
- Si vous rectifiez une ou plusieurs fois votre e-liquide, n'oubliez pas de nettoyer votre atomiseur avant chaque dégustation et si votre e-liquide contient de la nicotine, n'avez pas toutes les bouffées. Vous risquez d'arriver rapidement à saturation (tournis, nausée, maux de tête).
- De plus, une augmentation graduelle de l'arôme peut masquer un surdosage d'arôme que vous décèlerez trop tard ... D'une manière générale évitez de faire plus de 2 ou 3 dégustations de suite pour le même e-liquide DIY.

Le dosage en gouttes des arômes

La goutte n'est pas une mesure reproductible et surtout, elle varie énormément d'un flacon d'arôme à l'autre. On peut lire trop souvent 20mg/ml ! C'est vrai pour la pipette compte-goutte pharmaceutique avec une solution aqueuse. Les arômes DIY que vous achetez sont rarement vendus avec ce genre de pipette. On a le plus souvent un flacon en plastique avec un embout doseur. De plus, les arômes sont dilués dans du Propylène Glycol (PG) qui n'a pas la même densité que l'eau et donc la goutte n'est pas la même.

Il existe 3 types de compte-gouttes sur les flacons en DIY :



De gauche à droite:

- Embout à 46 gouttes pour faire un ml
- Embout à 34 gouttes pour faire un ml
- Embout à 32 gouttes pour faire un ml

On voit que les 40 gouttes du premier flacon ne sont du coup pas un 20% mais plus proche du 10-12% d'arôme. A l'heure actuelle, les DIYers tournent tous autour de 10/12% d'arômes (donc entre 32 et 46 gouttes d'arômes pour une fiole de 10ml (9ml base + 1ml arômes)) pour les fruités et 15-20% d'arômes pour les tabacs un peu plus complexes.



La maturation des arômes



La dégustation d'un e-liquide fait maison semble avoir la même contrainte qu'un bon vin, il faut le laisser reposer quelque temps pour tirer le meilleur des arômes qu'il renferme.

La maturation, ou phase d'épanouissement, est donc une étape cruciale. C'est le temps nécessaire pour que votre préparation atteigne son plus haut degré de développement aromatique.

Voici quelques règles à suivre en fonction du type d'arôme contenu dans votre flacon :

- **Arôme fruité mono-arômes** : maturation de 0 à 5 jours. Ces arômes ne vieillissent pas forcément très bien, certains se dénaturent assez vite et un mélange avec une dominance d'un fruit un jour ne le sera pas forcément quelques jours après.
- **Arômes fruités complexes à plusieurs arômes** : de 3 à 7 jours si 100% fruit.
- **Arômes menthes, anis, absinthes, réglisses, cafés, épices, vanilles** : 1 à 2 semaines suffisent, ensuite ils perdent en puissance avec le temps.
- **Liquides contenant de l'alcool** : 2 semaines minimum,
- **Arômes gourmands** : maturation de 2 à 3 semaines, ne vieillissent pas forcément très bien.
- **Arômes de type tabac** : maturation minimum de 15 jours, se bonifie avec les semaines. On estime que les molécules aromatiques ont besoin de plus de temps pour se combiner et arriver à un équilibre. On peut faire l'expérience de suivre l'évolution d'un DIY tabac en vapotant quelques gouttes tous les jours. Vous verrez qu'il faut pas mal de temps pour que le tabac devienne agréable et s'harmonise avec le reste. Au début il est souvent trop amer et casse le reste de du mélange.

Il est très important de respecter ces temps de repos même si cela peut paraître contraignant car à moins d'avoir pas mal de réserves, on a toujours envie d'essayer le mélange que l'on vient de réaliser. Ceci dit certains mélanges comme les DIY simples en mono-arôme n'ont pas besoin de plus de 3 ou 4 jours de maturation. Après cette période, il n'y aura aucun changement notable en terme de saveur.

A noter que l'ajout d'additif ne nécessite généralement pas de temps de maturation supplémentaire mais que plus le taux de Glycérine Végétale dans votre base est important, plus le temps de maturation sera long.



Le «steeping»

Une fois votre préparation terminée, il faut bien agiter la fiole et répéter l'opération un peu chaque jour pour bien diffuser l'arôme. On parle alors de *steeping* ou *steeper* son e-liquide.

Pour comprendre ce terme anglo-saxon, il faut regarder du côté du verbe anglais «*to steep*», qui signifie à peu de choses près : reposer, infuser, macérer. En français, *steeper* un e-liquide reviendrait à le ventiler, le faire vieillir, le laisser décanter, l'aérer, pour vous permettre sans le stresser une parfaite dégustation après un temps de repos optimal, en permettant aux arômes qui le compose de bien se mélanger entre eux. Faire *steeper* une fiole d'e-liquide, c'est donc la ranger à l'abri de la lumière. Bouchon fermé. Et attendre...

Il est certain que, comme pour les vins et les spiritueux, une piquette restera une piquette même 10 ans après ! Vous aurez beau *steeper* un e-liquide médiocre, il restera médiocre.

Pour améliorer le processus, on peut :

- Ôter le bouchon de sécurité, laisser l'embout sur le flacon, le presser pour chasser l'air, puis remettre le bouchon : les Américains appellent cela le «*streathing*»,
- Puis secouer le flacon au moins une fois par jour, soixante secondes minimum, très énergiquement.

C'est le principe du vieillissement, qui marche aussi pour les alcools à boire. Il aura d'ailleurs sur vos e-liquides nicotinés une conséquence similaire : la couleur va s'assombrir. C'est la nicotine qui s'oxyde.

Quand est-ce nécessaire ?

- Le e-liquide ne sent rien,
- L'odeur n'a rien à voir avec les arômes intégrés,
- Le e-liquide a un goût de carton ou de poussière,
- Pour les liquides dilués à l'alcool (reniflez, ça vous sautera au nez),
- Pour les liquides gourmands,
- Pour les liquides tabacs.

En revanche le *steeping* est inutile pour les mono-arômes fruités, en particulier à base d'arômes naturels.

Le «breathing»

Le *breathing* est un terme que beaucoup de vapeurs confondent avec le *steeping*. Il ne faut pas secouer le flacon avant le *breathing*. Simplement ôter le bouchon de sécurité ainsi que le bec verseur, ranger le flacon à l'abri de la lumière et attendre.

Cela permet l'évaporation des alcools contenus dans la base. Mais évidemment, les molécules les plus volatiles des arômes s'évaporeront aussi. Le goût de votre liquide sera donc altéré. Ce procédé se rapproche de la décantation.

Il ne convient qu'à certains e-liquides. Ne le faites pas systématiquement.

Quand est-ce nécessaire ?

- Si votre liquide vous semble déséquilibré, trop violent, mono-arôme alors qu'il devrait être complexe, ou à forte dominante alcoolisée.
- Si vous souhaitez accélérer le *steeping* d'un liquide gourmand ou tabac. Attention, une altération sensible des goûts est probable, et pas nécessairement dans le sens positif.

Pendant combien de temps ?

Pour 90% des liquides, une heure suffit. Si vous laissez vos flacons ouverts plusieurs heures, alors qu'ils sont harmonieux et stables, vous perdez de l'arôme par tonneaux entiers.

Les seuls liquides qui doivent faire systématiquement exception sont les flacons qui semblent «ratés», très violents ou très loin du résultat attendu. Pour ceux-là, un *breathing* de 24 à 72 h peut sérieusement rattraper le coup. Vous y perdrez en intensité mais vous augmentez vos chances d'obtenir un liquide vapable.

Accélérer le processus de maturation

Pour accélérer l'homogénéisation d'un e-liquide, les vapeurs rivalisent d'imagination. Voici une liste non exhaustive de méthodes qui n'engagent que leurs auteurs.

Ceci dit, la seule méthode qui assure un bon *steeping* de vos fioles sans altérer leur goût, c'est le temps et la patience. Le *steeping* simple, sans *breathing*, donne d'excellents résultats et ne comporte aucun risque pour le liquide. Ni pour le consommateur, d'ailleurs. À la différence des méthodes ci-dessous.

Accélération par la chaleur

La chaleur transmet son énergie aux molécules. Elles vont donc se cogner les unes aux autres et l'harmonisation sera plus rapide. Nous recommandons de n'utiliser ces méthodes qu'avec des bouteilles en verre car on ignore quels éléments potentiellement nocifs pourraient se dégager d'un flacon plastique chauffé et passer dans votre e-liquide. A rappeler aussi qu'un flacon en plastique peut fondre sous l'effet de la chaleur. De plus, il est généralement admis que ces méthodes altèrent les goûts. Mais si vous êtes pressé...

- Versez de l'eau chaude (mais pas brûlante, encore moins bouillante) dans une tasse. Déposer la bouteille, bouchon fermé, dans la tasse. Secouer le flacon tous les quarts d'heure. Sortir de l'eau au bout d'une heure. Vous avez potentiellement gagné l'équivalent d'une semaine de *steeping*.
- Laissez le flacon sur une tablette surmontant un radiateur une heure, en le secouant tous les quarts d'heure.
- Passez le séchoir à cheveux sur la bouteille de 15 à 20 minutes. Le séchoir doit être éloigné d'au moins 30 cm du flacon.
- Dans un récipient allant au micro-ondes, versez du riz cru. Chauffez-le au micro-ondes, pendant 2mn30 à mi-puissance. Plantez vos bouteilles, bouchon et bec verseur ôtés, droit dans le riz. Attendez que ça refroidisse.

Accélération par les vibrations

- Scotchez le flacon aux roues d'un vélo. S'il se détache, pleurez.
- Même principe sur les enjoliveurs de votre voiture.
- Ajustez un flacon, bouchon fermé, au centre d'un ventilateur, puis mettre en marche.
- Utilisez un petit appareil plongeur vendu sous les noms d'émulsionneur ou mousseur (pour lait, mayonnaise...). Verser le liquide dans un verre mesureur ou bol en verre. Émulsionnez une quinzaine de secondes : le liquide devient trouble. Laissez reposer puis répétez l'opération quand le liquide est clair, laissez reposer, émulsionnez à nouveau puis versez en bouteille. Patienter 3 à 4 jours. Gain supposé : trois semaines en 3/4 jours.

Chaleur + Vibrations

- Utilisez un nettoyeur à ultrasons. Ajoutez de l'eau tiède dans le nettoyeur, ôter le bouchon des bouteilles. Gain supposé : 3 semaines en 24 heures de «nettoyage». Note : Les nettoyeurs bon marché ont un cycle allant de 3 à 6 minutes. Soit vous investissez dans un matériel haut de gamme, soit vous vous préparez à appuyer 240 à 480 fois sur le bouton...

- Glissez le flacon dans son soutien-gorge. À la chaleur humaine s'ajoutent les vibrations du déplacement naturel. Une heure suffit, pour un gain supposé d'une semaine. Messieurs, rangez vos flacons dans un sac style «banane» et allez faire une heure de jogging. Avec le sac, tant qu'à faire.

Autre astuce pour accélérer les arômes dans vos préparations, ajoutez quelques gouttes de vinaigre d'alcool blanc à la préparation.



Vous trouvez votre recette toujours fade ?

Gardez bien à l'esprit qu'il vous faudra patienter au minimum 48 heures avant de vaper votre e-liquide DIY. Si votre e-liquide DIY est fade au bout de ce délai, rajouter 2 ou 3 gouttes en plus d'arôme concentré, secouer énergiquement la fiole et laisser reposer encore 24 à 48 heures de plus avant de re-goûter.

Ne jamais rajouter d'arôme à la fin de la phase de maturation, votre e-liquide serait invaporable !



Appendice I

Les marques d'arômes

Voici une liste des principaux fabricants d'arôme présents sur le marché et facilement trouvables en France :



L'entreprise est créée en 1980 à Vence. Elle se spécialise dans l'élaboration d'arômes alimentaires pour les professionnels de la restauration, les pâtisseries, les glaciers...

Pour la fabrication de leurs e-liquides, ils n'utilisent que des arômes fabriqués en France de qualité alimentaire contenant de la Glycérine Végétale et du Propylène Glycol. Ils sont garantis sans diacétyle, ni parabène, ni ambrox.



L'aventure Arômes-et-Liquides a débutée en septembre 2012 dans une petite commune proche de Saint -Etienne. Fondée par Julien Argaud, passionné par la cigarette électronique mais surtout par le Do It Yourself.



Les liquides Inawera sont fabriqués en Europe par la société Droper et distribués par Inawera. La nicotine et les bases de liquide (Propylène glycol et glycérine végétale) utilisés par Inawera sont certifiées USP.



Flavour Art est une société italienne de conception d'arômes alimentaires qui s'est spécialisée il y a plusieurs années dans la fabrication de liquide pour cigarette électronique. Leurs arômes ont des goûts particulièrement naturels. Ils ne contiennent pas d'alcool (éthanol), de gluten, de sucre, de protéine, d'organisme génétiquement modifié, d'ingrédient d'origine animale, de diacétyle, d'ambrox, de paraben, de conservateur, d'édulcorant ou colorant.



Capella Flavors Drops sont des arômes fabriqués aux États-Unis. Ils ne contiennent aucun conservateur, pas de sorbate de potassium, pas de sucre, saccharine ou aspartame, pas de caféine, pas de sodium. Ils sont garantis sans gluten et sans diacétyle



The Perfumer's Apprentice, spécialiste des arômes et parfums, basé en Californie aux États-Unis.



Les arômes Flavor West sont des arômes américains garantis sans diacétyle. Souvent utilisés à de forts dosages, il faut être modéré pour obtenir leur meilleur rendu.



LorAnn Oils sont des arômes américains, garantis sans diacétyle, sans gluten et sans sucre, pour certains totalement naturels.



Les arômes Mom and Pop sont des arômes US élaborés qui se suffisent à eux-mêmes. Toutes les saveurs tabac sont à base d'absolu de tabac ou d'extrait de tabac pour relever leur authenticité. Arômes garantis sans diacétyle.



Les arômes Tasty Puff sont des arômes à la base destinés à parfumer le tabac. Il est également possible de les utiliser dans nos liquides. Ils se composent d'extraits de plantes, fruits et épices, de PG, colorants alimentaires et eau.



Appendice II



Les dosages recommandés par marque

A titre indicatif, voici les dosages en gouttes de certains des arômes DIY les plus populaires pour 10ml. Tous les dosages sont ici exprimés en gouttes et en «à partir de x gouttes», sous-entendu qu'il s'agit d'un dosage de départ que chacun ajustera selon son goût et selon la base utilisée. Tous ces dosages sont valables en 80/20 et en 50/50. Avec une teneur en VG supérieure à 50 %, nous recommandons d'augmenter le dosage en proportion jusqu'à le doubler en 100% VG.

| Arôme | Fournisseur | Dosage à partir de (x) gouttes |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| Abricot | Inawera | 11 |
| Abricot | A&L | 35 |
| Absinthe | Flavor West | 10 |
| Acetyl Pyrazine | Perfumer's Apprentice | Additif |
| Ananas | Inawera | 10 |
| Anis | Inawera | 17 |
| Apple gold | Wera Garden | 19 |
| Banana Split | Flavor West | 30 |
| Banane | Inawera | 15 |
| Banane | A&L | 30 |
| Barbe à papa | Perfumer's Apprentice | 40 |
| Bergamote | A&L | 30 |
| Beurre de Cacahuètes | Perfumer's Apprentice | 15 |
| Black honey | Perfumer's Apprentice | 12 |
| Bonbon Caramel | Perfumer's Apprentice | 32 |
| Bonbon Coco | Perfumer's Apprentice | 25 |
| Bonbon Fraise | A&L | 32 |
| Bonbon Réglisse | A&L | 15 |
| Bourbon du Kentucky | Perfumer's Apprentice | 5 |
| Bubble Gum | Perfumer's Apprentice | 17 |
| Bubble Gum | A&L | 30 |
| Cacahuètes | Inawera | 10 |
| Cactus | A&L | 25 |
| Cactus | A&L | 30 |
| Café | Perfumer's Apprentice | 10 |
| Café | A&L | 20 |
| Cannelle | A&L | 4 |
| Cappuccino | Inawera | 10 |
| Cappuccino | A&L | 15 |
| Caramel | A&L | 25 |
| Caramel au Beurre Salé | Flavor West | 24 |
| Caramel Véritable | Inawera | 17 |
| Cassis | A&L | 25 |
| Cerise | Inawera | 13 |
| Champagne rosé | Flavor West | 39 |
| Châtaigne | A&L | 15 |
| Chewing-gum Chlorophylle | Flavor West | 22 |
| Chocolat au Lait | Inawera | 10 |
| Chocolat Blanc | Perfumer's Apprentice | 25 |
| Chocolat Blanc | A&L | 20 |
| Chocolat Noir | Inawera | 12 |
| Choco-Snick | Flavor West | 30 |

| | | |
|-----------------------|-----------------------|---------|
| Citron | Inawera | 10 |
| Citron | A&L | 30 |
| Citron Vert | A&L | 30 |
| Clou de girofle | Perfumer's Apprentice | 2 |
| Cola | Inawera | 7 à 13 |
| Cola | A&L | 20 |
| Cookies and cream | Flavor West | 27 |
| Coumarin Pipe | Flavor West | 40 |
| Crème de Menthe | Flavor West | 15 |
| Desert Voyager | Wera Garden | 8 |
| DnB | Inawera | Additif |
| Don Hill | Inawera | 10 |
| Double Pomme | Flavor West | 30 |
| Ecto Cooler | Flavor West | 10 |
| Ethyl Maltol | Perfumer's Apprentice | Additif |
| Eucalyptus | A&L | 20 |
| Expresso | Perfumer's Apprentice | 19 |
| Extreme Ice | Flavor West | 8 |
| Fraise | Inawera | 17 |
| Fraise | A&L | 36 |
| Fraise des bois | Inawera | 8 |
| Fraise des bois | A&L | 40 |
| Framboise | Inawera | 15 |
| Framboise | A&L | 35 |
| Fruit de la passion | PA | 22 |
| Fruit de la passion | A&L | 30 |
| Fruits des bois | Flavor West | 40 |
| Fruits exotiques | A&L | 30 |
| Fruits Rouges | A&L | 30 |
| Fudge Brownie | Flavor West | 30 |
| Gaufre | Flavor West | 30 |
| Gingembre | A&L | 20 |
| Glace à la vanille | Perfumer's Apprentice | 30 |
| Gold Ducat | Inawera | 6 à 20 |
| Graham Cracker | Flavor West | 25 |
| Ice Tea | Flavor West | 30 |
| Kiwi | A&L | 30 |
| Koolada | Perfumer's Apprentice | Additif |
| Latakia | Inawera | 15 |
| Lychee | A&L | 20 |
| Mandarine | Flavor West | 36 |
| Mandarine | A&L | 35 |
| Mangue | Inawera | 15 |
| Mangue | A&L | 25 |
| Marshmallow | Perfumer's Apprentice | 40 |
| Maxx Blend | Inawera | 13 |
| Melon | Inawera | 10 |
| Melon | A&L | 30 |
| Menthe | Inawera | 10 |
| Menthe Eucalyptus | Inawera | 5 |
| Menthe Extra Glaciale | A&L | 22 |
| Menthe Fraiche | A&L | 45 |
| Menthe Fraiche | A&L | 20 |
| Menthe Glaciale | A&L | 25 |
| Menthe poivrée | Perfumer's Apprentice | 27 |
| Miel | Perfumer's Apprentice | 5 |
| Mix Menthe | Inawera | 10 |
| Mojito | Flavor West | 25 |
| Monstre Vert | Flavor West | 32 |
| Mûre | A&L | 25 |
| Myrtille | Inawera | 10 |
| Myrtille | A&L | 25 |

| | | |
|------------------|-----------------------|---------|
| Natural Mint | Wera Garden | 20 |
| Noisette | Inawera | 10 |
| Noix de coco | Inawera | 10 à 15 |
| Noix de Coco | A&L | 25 |
| Nougatine | A&L | 20 |
| Nut-Est-La | Flavor West | 30 |
| Old Havana | Wera Garden | 18 |
| Orange | Inawera | 10 |
| Orange | A&L | 30 |
| Orange sanguine | Flavor West | 30 |
| Pain d'Épice | Perfumer's Apprentice | 35 |
| Pamplemousse | Inawera | 12 |
| Pamplemousse | A&L | 30 |
| Pastis | A&L | 25 |
| Pêche | Inawera | 13 |
| Petit beurre | A&L | 20 |
| Piment Mexicain | Perfumer's Apprentice | 2 à 3 |
| Pin | A&L | 38 |
| Pina Colada | Perfumer's Apprentice | 25 |
| Pina Colada | A&L | 25 |
| Pistache | Flavor West | 35 |
| Pizza | Perfumer's Apprentice | 8 |
| Poire | Perfumer's Apprentice | 13 |
| Pomme | Inawera | 18 |
| Pomme | A&L | 32 |
| Pomme d'Amour | A&L | 30 |
| Raisin | A&L | 30 |
| Energy Drink | Flavor West | 20 |
| Régisse | Inawera | 25 |
| Rhum Blanc | A&L | 18 |
| Rhum Jamaïcain | Inawera | 12 |
| RY4 | Perfumer's Apprentice | 20 |
| RY4 double | Perfumer's Apprentice | 18 |
| Ryan USA | A&L | 22 |
| Seven Up | Perfumer's Apprentice | 20 |
| Sex on the Beach | Wera Garden | 13 |
| Sharp Taste | Inawera | Additif |
| Sirop d'Érable | Perfumer's Apprentice | 10 |
| Sour | Perfumer's Apprentice | Additif |
| Sweetener | Perfumer's Apprentice | Additif |
| Tabac Blond | Perfumer's Apprentice | 21 |
| Tabac Brun | Inawera | 10 |
| Tabac Fire | Inawera | 10 |
| Tabac Menthe | Inawera | 9 |
| Tabac noisette | Inawera | 8 |
| Tabac Rhum | Flavor West | 30 |
| Tabac vanille | Inawera | 7 |
| Tarte aux pommes | Perfumer's Apprentice | 22 |
| Tarte Tatin | A&L | 15 |
| Tequila | A&L | 20 |
| Thé à la Menthe | A&L | 25 |
| Thé vert | Perfumer's Apprentice | 10 |
| Thé vert | A&L | 23 |
| Tiramisu | Inawera | 12 |
| Tork 65 | A&L | 20 |
| Vanilla Custard | Flavor West | 25 |
| Vanille | Inawera | 7 |
| Vanille Bourbon | Inawera | 20 |
| Vanilline | Perfumer's Apprentice | Additif |
| Violette | A&L | 32 |
| Whisky | A&L | 15 |



Appendice III

Tableau d'association des arômes

Abricot : amande, poivre noir, caramel, cardamome, gingembre, noisette, miel, orange, pêche, vanille, prune, vin de Sauternes

Airelle : verveine citronnelle, d'autres baies, cardamome, mangue, citron, noisette, gingembre, figue, lavande, d'autres agrumes

Amande : pomme, abricot, banane, caramel, cerise, café, figue, miel, orange, pêche, poire, prune

Ananas : basilic, caramel, coriandre, noix de coco, noix de macadamia, romarin, rhum, fruits tropicaux

Banane : brandy, caramel, cerise, chocolat, cannelle, café, rhum brun, gingembre, noisette, miel, vin de Madère, mangue, mélasse, papaye

Canneberge : pomme, chocolat, cannelle, citron, mangue, menthe, poire

Cerise : abricot, poivre noir, chocolat, agrumes, nectarine, pêche, prune, vin de Porto, vanille

Châtaigne : pomme, caramel, chocolat, café, poire, vanille

Citron : abricot, baies, poivre noir, cardamome, cerise, citron, gingembre, nectarine, pêche, prune, figue de Barbarie, fruits tropicaux

Citronnelle : cerise, baies, agrumes, noix de coco, gingembre, goyave, feuille de combava, noix de coco, fruits tropicaux, vanille

Citron vert : Pomme, baies, cerise, gingembre, papaye, prune, fraise, fruits tropicaux

Coco : banane, noix du Brésil, caramel, chocolat, agrumes, feuilles de kaffir, citronnelle, ananas, autres fruits tropicaux

Feijoa : banane, fruits, cannelle, citron, mangue, vanille

Feuilles kaffir : banane, agrumes, noix de coco, citronnelle, fruits tropicaux, pastèque

Figue de barbarie : agrumes, citron vert, fruits tropicaux

Figue : amandes, poivre noir, cannelle, citron, noisette, poire, porto, vanille

Fraises : pomme, poivre noir, chocolat, agrumes, coriandre, menthe, rhubarbe, vanille

Framboise : abricot, cannelle, citron, gingembre, citron, nectarine, autres baies, pêche, prune, rhubarbe, thym, vanille

Gingembre : amande, pomme, abricot, banane, noix du Brésil, caramel, chocolat, agrumes, noix de coco, raisins, noisettes, fruits de la passion, pêche, poire, ananas, prunes, fruits tropicaux

Goyave : agrumes, noix de coco, myrtilles, ananas, fraise, fruits tropicaux

Grenadine : pommes, agrumes, concombre, menthe, fruits tropicaux

Groseille : agrumes, noisette, miel, autres baies, chocolat blanc

Groseilles noire et rouge : cassis, chocolat, agrumes, rhum brun, porto, gin

Kiwi : pomme, banane, baies, cerise, agrumes, noix de coco, mangue, fruits tropicaux

Kumquat : baies, cerises, chocolat, cannelle, café, kaki, prune

Lime : pomme, baies, cerises, gingembre, papaye, prunes, fraises, fruits tropicaux

Lychee : Agrumes, gingembre, groseille, fruits tropicaux, vanille

Mandarine : badiane, cardamome, cerise, chocolat, cannelle, café, figue, gingembre, muscade, fruits tropicaux, vanille

Mangue : pomme, banane, caramel, citron, noix de coco, melon, Sauterne, fruits tropicaux, vanille

Melon : baies, champagne, agrumes, citronnelle, verveine citronnée

Mure: abricot, poivre noir, champagne, cannelle, agrumes, noisette, citron, d'autres baies, pêche, prune, vin de Porto

Myrtille : Baies, cardamome, mangue, citron, noisette, gingembre, figue, lavande, agrumes

Noisette : pomme, abricot, banane, caramel, cerise, chocolat, agrumes, figue, mandarine, pêche, poire, prune

Noix : pomme, abricot, banane, caramel, chocolat, cannelle, nectarine, pêche, poire, prune, rhum

Noix de pécan: pomme, banane, sucre brun, beurre, caramel, chocolat, cannelle, canneberge, poire

Orange : amandes, basilic, brandy, cerise, chocolat, coriandre, cannelle, café, canneberge, figue, gingembre, raisin, noisette, menthe, noix de muscade, kaki, ananas, vanille

Orange Sanguine : amande, cardamome, chocolat, cannelle, girofle, figue, gingembre, miel, agrumes

Pamplemousse : basilic, poivre noir, caramel, agrumes, menthe, romarin, thym, fruits tropicaux, vanille

Papaye : agrumes, poivre noir, mangue, fruits tropicaux

Pêche : amande, abricot, gingembre, mure, brandy, cerise, coriandre, cannelle, sureau, noisette, citron, framboise, rhubarbe, noix, pastèque

Poire : amande, pomme, caramel, châtaigne, chocolat, cannelle, citron, gingembre, noisette, vin de Porto, vanille, noix, anis, mûres, brandy

Poire asiatique : amande, pomme, poivre noir, cannelle, gingembre, miel, noix de macadamia, noix de muscade, raisins secs, vanille

Pomme: caramel, cardamome, châtaigne, cannelle, canneberge, cassis, gingembre, noisette, mangue, sirop d'érable, romarin, noix

Prune : amandes, cannelle, agrumes, châtaigne, poivre noir, noisette, miel, vin de Porto, vanille

Raisin : brandy, chocolat, agrumes, gingembre, raisins secs

Rhubarbe : abricot, poivre noir, agrumes, gingembre, nectarine, pêche, prune, fraise

Sureau : abricot, figue, miel, citron, mandarine, d'autres baies, pêche, prune

(Source : VapCook.fr)



Appendice IV

Les termes œnologiques

Pour leur tests des e-liquides, le fanzine gratuit VapHebdo a eu la bonne idée d'employer les termes utilisés par les œnologues pour qualifier les arômes du vin. Effectivement, il n'est pas toujours aisé de faire comprendre une saveur, un effet ou une sensation. Les œnologues y sont parvenus, autant profiter de leur longue expérience en mettant en parallèle leurs termes.

Qualités

Aimable : agréable à vapoter.
Canaille : léger et frais.
Charmant : plaisant et discret.
Charnu : qui remplit bien la bouche.
Charpenté : robuste, bien constitué, complet, bref parfaitement équilibré.
Corsé ; fort en arômes.
Élégant : e-liquide fin qui a du panache.
Équilibré : harmonieux dans toutes ses qualités.
Étoffé : robuste, vigoureux.
Frais : donne en bouche une sensation de fraîcheur.
Franc : qui n'a pas de faux goûts, mais ceux de sa dénomination.
Fruité : qui a la saveur du fruit.
Généreux : tonifiant
Gouleyant : friand, agréable, dont on ne peut plus se passer.
Léger : peu d'arômes, discret.
Loyal : qui exprime ses qualités annoncées.
Mâche : e-liquide légèrement astringent qui emplit la bouche et donne la sensation de mâcher.
Moelleux : a la douceur velouté
Nerveux : ferme, qui fouette
Plein : complet et ferme.
Puissant : très corsé, musclé.
Racé : typique et représentatif.
Rond : e-liquide souple et légèrement velouté.
Séveux : puissant, qui a du charme et de l'élégance.
Souple : qui glisse harmonieusement
Soyeux : très fin, très subtil.
Suave : e-liquide ni ferme ni dur.
Velouté : e-liquide caressant comme du velours, fin et moelleux.
Vif : e-liquide sec et nerveux
Viril : puissant à fort hit.

Défauts

Acerbe : acide comme un fruit encore vert.
Agressif : ayant trop d'acidité.
Âpre : rude, sensation désagréable dans la gorge.
Astringent : qui hérisse les muqueuses.
Austère : corsé, pas souple, désagréable en bouche.
Bourru : e-liquide manquant de maturation.
Dur : rugueux, un hit anormal et irritant.
Maigre : manquant de corps.
Pâteux : épais sans relief.
Piquant : Âpre et acide
Plat : sans saveur, e-liquide triste.
Séché : Âpre et plat.
Sûr : e-liquide ayant tourné à l'aigre.



Lexique

Arômes : composants sous forme solide ou liquide ajoutés à un e-liquide pour lui donner une saveur particulière.

Do It Yourself (DIY) : la traduction littérale est “fais-le toi-même”. Cette expression désigne le fait de réaliser soi-même ses propres liquides, généralement en mélangeant un liquide dit de base (du Propylène Glycol et de la Glycérine Végétale avec de la nicotine selon différents dosages) avec des arômes.

E-liquide : le e-liquide (également appelé *juice* en anglais) est le liquide utilisé dans la cigarette électronique. Le e-liquide peut s'acheter sous forme de flacon ou confectionné soi-même. Il existe de nombreux goûts, allant du tabac blond au chocolat en passant par la cerise ! La plupart du temps, les e-liquides contiennent différentes teneurs en nicotine allant de 0 à plus de 24mg, du Propylène Glycol, de la Glycérine Végétale et des arômes alimentaires.

Glycérine Végétale (VG) : ingrédient composant le e-liquide des cigarettes électroniques. Un liquide fortement dosé en VG sera plus sirupeux, produira une vapeur très dense et aura un rendu plus rond et sucré. Certains e-liquides peuvent ne pas contenir de VG.

Hit : Le *hit* est la sensation de contraction de la trachée, semblable à la cigarette traditionnelle. Cette sensation, surtout provoquée par la présence de nicotine, est souvent recherchée par les e-fumeurs qui arrête la cigarette classique. Celui-ci est influencé par deux paramètres : le taux de nicotine et le taux de Propylène Glycol dans le e-liquide.

Nicotine : la nicotine fait partie de la famille des alcaloïdes et se trouve principalement dans les feuilles de tabac. A faible dose, elle a un effet stimulant et provoque une augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle. Par contre, un surdosage de nicotine est plus problématique et peut entraîner insomnie, nausées, palpitations, céphalées, diarrhées. A très haute dose, elle est mortelle. Pour un adulte, la dose dite létale se situe aux alentours des 50 mg. Chez les enfants, il faut beaucoup moins (plus on est léger, plus le seuil mortel est bas). Or, une fiole de 10 ml avec un taux bas de nicotine, souvent dosé à 6 mg/ml, contient donc 60 mg de nicotine. Largement de quoi faire définitivement passer l'envie à des minots de goûter un bon liquide fraise. A bon entendeur...

Propylène Glycol (PG) : ingrédient composant le liquide des cigarettes électroniques. Un liquide fortement dosé en PG sera fluide, produira une vapeur moyennement dense et aura un rendu plus sec. Certains e-liquides peuvent ne pas contenir de PG.

Vaper : on peut dire que fumer appartient à la cigarette comme vaper appartient à la cigarette électronique». Certains emploient d'autres verbes comme “vaper”.

Vapeur : Se dit d'une personne utilisant une cigarette électronique. En effet, celles-ci rejetant de la vapeur, le terme «fumeur de cigarette électronique» est en soi un non-sens. Le terme Vapoteur est également utilisé.



Liens utiles

Le forum de référence des vapoteurs : Forum-ecigarette.com

Un autre forum très sympathique : Atouvap.fr

Le plus gros forum anglophone : E-Cigarette-forum.com

Le blog de référence des vapoteurs : Ma-Cigarette.fr

Le blog d'une passionnée des e-liquides : LiquidLove.fr

Un web-magazine gratuit sur la vape avec news, tests, chroniques : VapHebdo

Un logiciel de calcul pour le DIY : E Liquide Calculator

Un autre logiciel de calcul plus complet : LiquidVap

Un autre calculateur en ligne : Make My Juice

Base de donnée très complète pour les arômes, diluants et recettes : Vapcook

L'Association Indépendante des Utilisateurs de Cigarette Électronique (AIDUCE)

The European Free Vaping Initiative (EFVI), son équivalent européen

Et n'oubliez pas de [soutenir le projet de documentaire](#) sur la vape réalisé par Yan Kounen



Sources & remerciements



[Les tests passionnants](#) de papagallo effectués sur les additifs.

L'article très complet sur le *steeping* et le *breathing* du blog LiquidLove.fr

Merci à StephBretonne, ciboulettecat, klone31, Namoi & rimram31 pour leur contribution sur le Forum-ecigarette.com

Et merci à toute la communauté dans son ensemble pour leur soutien et leurs encouragements!

**Pour donner votre avis, apporter des corrections, contribuer à
l'amélioration de ce guide ou simplement me remercier :)
[c'est par ici](#)**

