

Risques liés aux produits substitués à base de tabac et de nicotine

Risks of alternative tobacco and nicotine products

Quels types de produits substitués à base de tabac et de nicotine sont vendus en Colombie-Britannique?

Lorsque l'on évoque les produits du tabac, on pense généralement aux cigarettes. Cependant, il existe de nombreux produits du tabac et de la nicotine vendus en Colombie-Britannique, que nous appelons « produits substitués à base de tabac ».

Les produits substitués à base de tabac et de nicotine comprennent les suivants :

- **Les cigarettes électriques (également appelées vapoteuses).** Ces appareils fonctionnent en utilisant des piles pour chauffer le liquide à vapoter et le transformer en vapeur. L'utilisateur inspire cette vapeur. Ce ne sont pas des produits du tabac, mais ils contiennent de la nicotine. La nicotine est la substance chimique qui rend le tabac addictif
- **Sachets de nicotine.** Il s'agit d'un nouveau produit qui ne contient pas de tabac, mais de la nicotine. Ces produits ressemblent à des produits du tabac sans fumée. L'utilisateur place le sachet dans sa bouche et celui-ci libère lentement de la nicotine
- **Le tabac sans fumée.** Il s'agit notamment du tabac à mâcher, à cracher ou à renifler. Ces produits sont placés dans la bouche ou inspirés par le nez
- **Produits de tabac chauffés.** Comme les cigarettes électriques, ce sont des appareils électroniques. Ils chauffent le tabac à une température très élevée afin que l'utilisateur puisse inspirer la nicotine sans fumée
- **Les cigares, les cigarillos et le tabac à pipe** Les cigares et les cigarillos sont des rouleaux de tabac enveloppés dans une feuille de tabac. Ils peuvent également être enveloppés dans une

substance contenant du tabac. Le tabac à pipe est un tabac à feuilles libres qui est brûlé dans une pipe à fumer traditionnelle

- **Les bidis.** Il s'agit de cigarettes de tabac roulées à la main. Elles sont enveloppées dans des feuilles et attachées avec des ficelles
- **Houka.** Il s'agit d'une forme de pipe à eau utilisée pour fumer du tabac ou de la shisha à base d'herbes sans tabac

Dans cet article, le terme « tabagisme » fait référence à l'utilisation de produits commerciaux. Elle n'inclut pas l'usage du tabac dans les pratiques culturelles traditionnelles.

Existe-t-il des produits du tabac ou de la nicotine sans danger?

Non. Tous les produits à base de tabac et de nicotine comportent des risques pour la santé et créent une forte dépendance. Pour préserver votre santé, il est recommandé d'éviter totalement la consommation de tabac et de nicotine.

Comment puis-je réduire les effets nocifs du tabac ou de la nicotine sur la santé?

Arrêter de fumer est le seul moyen d'éviter les risques pour la santé liés au tabac et à la nicotine. La Colombie-Britannique offre plusieurs ressources et soutiens gratuits pour vous aider à réduire votre consommation de tabac ou de produits à base de nicotine ou à y renoncer. En voici quelques-unes :

- 12 semaines de thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) ou de médicaments sur ordonnance. Ce programme est offert grâce au [programme de désaccoutumance au tabac de la Colombie-Britannique \(BC Smoking Cessation Program\)](#)
- Coaching comportemental et autres soutiens par l'intermédiaire de QuitNow

- Soutien adapté à la culture des membres des communautés autochtones par le biais de [Talk Tobacco](#)

Pour obtenir davantage de renseignements, consultez votre fournisseur de soins de santé, votre pharmacien ou visitez le site Web de [QuitNow](#).

Si vous fumez et que vous avez du mal à vous arrêter, pensez à passer au vapotage. Les données actuelles montrent que vapoter est moins nocif pour la santé que de fumer des cigarettes. Le vapotage peut en effet réduire la quantité de toxines à laquelle vous êtes exposé. Cependant, le vapotage n'est pas sans risque. Nous avons besoin de faire plus de recherches pour confirmer que le vapotage est utile pour cesser de fumer.

Il existe des méthodes sûres et éprouvées pour arrêter de fumer. Elles comprennent la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN), les médicaments sur ordonnance et l'accompagnement comportemental. Il convient d'en tenir compte avant d'essayer le vapotage.

Si le vapotage est une option moins nocive que la cigarette, il n'en comporte pas moins des risques pour la santé. Le vapotage est plus risqué pour les jeunes et les personnes qui n'ont jamais fumé. Le vapotage peut endommager la fonction pulmonaire et augmenter le risque de maladie cardiaque et de cancer. La plupart des vapoteuses contiennent de la nicotine et sont aussi addictives que les cigarettes. Nous ignorons beaucoup de choses sur les risques à long terme du vapotage pour la santé.

Si vous choisissez de vapoter :

- Achetez vos produits de vapotage auprès d'une source légale. En Colombie-Britannique, seuls les produits contenant de la nicotine, des sels de nicotine ou du cannabis peuvent être vendus. La quantité maximale légale de nicotine dans un produit de vapotage est de 20 mg/mL. Il est illégal de vendre des produits de vapotage qui ne contiennent que des arômes. Tout produit de vapotage ne répondant pas à ces critères n'est pas réglementé. Ils peuvent contenir des ingrédients susceptibles de vous mettre en danger
- Ne pas fumer en présence d'autres personnes. La vapeur secondaire d'une cigarette électrique peut être nocive. Les risques à long terme pour

la santé sont encore à l'étude. Veillez à vapoter en plein air. Évitez de vapoter en présence d'enfants, de personnes souffrant d'asthme ou d'autres problèmes respiratoires, et de personnes enceintes

- Passez complètement du v tabagisme au vapotage. Faire les deux peut nuire davantage à votre santé
- Si vous vapotez pour arrêter de fumer, associez-le à un accompagnement comportemental proposé par QuitNow ou Talk Tobacco. Vous augmenterez ainsi vos chances de réussir à arrêter

Les produits du tabac chauffés sont-ils une solution à moindre risque par rapport aux cigarettes?

Les émissions des produits du tabac chauffés contiennent généralement moins d'ingrédients nocifs que la fumée des cigarettes. Ces produits ne brûlent pas de tabac et ne produisent donc pas de monoxyde de carbone. Toutefois, comme ces produits sont relativement nouveaux, nous disposons de peu d'informations sur leur sécurité. Il n'y a pas beaucoup de recherches sur l'efficacité de ces produits pour arrêter de fumer. Si vous fumez et souhaitez réduire les risques pour votre santé, vous devriez envisager le vapotage plutôt que ces produits. Il existe davantage d'informations sur la sécurité du vapotage que sur celle des produits du tabac chauffés.

Quels sont les risques liés associés aux sachets de nicotine?

Les sachets de nicotine sont un produit relativement nouveau sur le marché canadien. Il n'existe pas beaucoup de preuves de leur sécurité et les risques ne sont pas encore clairs. Les sachets de nicotine ne contiennent pas de tabac, mais la nicotine qu'ils contiennent crée une forte dépendance. Si vous ne fumez pas ou n'utilisez pas d'autres produits du tabac, vous devez éviter d'utiliser les sachets de nicotine en raison du risque de dépendance.

Au Canada, les sachets de nicotine sont approuvés comme aide au sevrage. Comme il s'agit de nouveaux produits, il existe très peu de preuves de leur efficacité en tant qu'aide à l'arrêt du tabac. Si vous souhaitez arrêter de fumer ou de vapoter,

vous devez utiliser un TRN ou des médicaments délivrés sur ordonnance. Ces produits d'aide au sevrage tabagique sont sûrs et éprouvés pour aider à arrêter de fumer.

Les autres produits du tabac combustibles sont-ils plus sûrs que les cigarettes?

Tous les produits du tabac combustibles contiennent les mêmes substances chimiques cancérigènes que les cigarettes. Ils créent tous une forte dépendance et peuvent présenter des risques supplémentaires pour la santé. Il s'agit de produits très risqués à consommer.

Les cigares, les cigarillos et le tabac à pipe

Un cigare peut contenir autant de tabac qu'un paquet entier de cigarettes. Les utilisateurs qui inspirent la fumée des cigares présentent des risques plus élevés pour la santé, notamment les suivants :

- Divers cancers
- Maladie cardiaque pulmonaire
- Maladie pulmonaire obstructive chronique

Même si les utilisateurs n'inspirent pas, ils sont toujours exposés aux substances chimiques toxiques contenues dans la fumée de tabac.

Les bidis

Les bidis contiennent des concentrations de nicotine, de goudron et de monoxyde de carbone plus élevées que les cigarettes. Ils augmentent les risques suivants :

- Maladie cardiaque
- Emphysème
- Bronchite chronique

Quels sont les risques associés au hooka ou à la pipe à eau?

Nombreux sont ceux qui pensent que la vapeur d'eau contenue dans le houka réduit la quantité de produits chimiques présents dans la fumée. Cependant, fumer une pipe à eau vous expose à bon nombre des mêmes substances chimiques

cancérigènes que la cigarette, à des niveaux aussi élevés.

Fumer le houka vous amène à inspirer plus de fumée qu'en fumant des cigarettes. Son tabac contient également plus de nicotine que celui des cigarettes. La quantité de nicotine contenue dans une tête de tabac non aromatisé équivaut à 70 cigarettes.

Le charbon de bois utilisé pour chauffer le tabac ou la shisha présente des risques supplémentaires pour la santé. Il produit des niveaux élevés de monoxyde de carbone, de métaux et de produits chimiques cancérigènes.

Quels sont les risques associés au tabac sans fumée, à mâcher ou à cracher?

Les produits du tabac sans fumée créent une dépendance. Ils contiennent les mêmes substances chimiques cancérigènes que les cigarettes, ainsi que de la nicotine.

L'utilisation de tabac sans fumée vous expose à un risque plus élevé de :

- Cancers de la bouche, dont le cancer des lèvres, de la langue et des joues
- Cancer de la gorge, des sinus et de l'estomac
- Maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux et hypertension artérielle
- Maladies dentaires, y compris le déchaussement des gencives et les caries dentaires

L'utilisation de produits de tabac étiquetés « naturels », « biologiques » ou « sans additifs » est-elle sécuritaire?

Certains produits du tabac peuvent être étiquetés comme étant naturels, biologiques ou sans additifs (par exemple les bidis). Cette formulation est utilisée à des fins de marketing. Ces produits du tabac ne sont pas moins dangereux que les cigarettes ordinaires. Comme ils contiennent du tabac, ils présentent les mêmes risques pour la santé. Les produits du tabac étiquetés comme naturels, biologiques ou sans additifs contiennent toujours du tabac et sont donc nocifs pour la santé.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre bureau de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.