



Les risques pour la santé des produits substitués au tabac

Health Risks of Alternative Tobacco Products

Quels sont les produits du tabac disponibles à la vente en C.-B.?

Lorsque les gens pensent aux produits du tabac, c'est la cigarette qui leur vient habituellement à l'esprit, mais il existe toute une gamme de produits substitués au tabac. Voici d'autres types de produits du tabac vendus en C.-B. :

- le tabac sans fumée ou tabac à chiquer;
- les cigares, les cigarillos et le tabac à pipe;
- les bidis;
- les kreteks ou cigarettes au clou de girofle, ainsi que d'autres cigarettes à base d'herbes;
- les narguils, qui sont des pipes à eau.

Les produits substitués au tabac sont-ils sécuritaires?

Non. Bien que de nombreuses personnes utilisent les produits substitués au tabac en pensant qu'ils sont plus sécuritaires que la cigarette ou qu'ils les aideront à cesser de fumer, la plupart de ces produits contiennent un grand nombre des mêmes produits chimiques et toxiques que la cigarette. Ils peuvent donc aussi entraîner de la dépendance et être nocifs pour votre santé.

Quels problèmes de santé sont associés aux différents types de produits du tabac?

Le tabac sans fumée

Certains types de produits du tabac se placent à l'intérieur de la bouche. On les appelle tabac sans fumée ou tabac à chiquer. Ces produits comprennent : le tabac à mâcher, la chique de tabac, le tabac râpé et le tabac en poudre.

- Le tabac à mâcher est vendu en petits sachets de feuilles. L'utilisateur tient le tabac entre la joue et les gencives pendant plusieurs heures.
- La chique de tabac est un petit bloc dur de tabac pressé que l'utilisateur place entre la joue et les gencives.
- Le tabac râpé est du tabac moulu humide qui est vendu en boîte. On le tient habituellement entre la

lèvre inférieure et les gencives. On parle également de trempage.

- Le tabac en poudre est une forme de tabac sans fumée en poudre fine et humide. Il est privilégié par les jeunes parce qu'il est offert en plusieurs parfums et peut être utilisé discrètement (sans que d'autres ne le remarquent).

Le tabac sans fumée peut entraîner une dépendance tout autant que la cigarette. Une personne qui chique ou mâche entre 8 à 10 sachets ou chiques par jour s'expose à la même quantité de nicotine qu'une personne qui fume de 30 à 40 cigarettes par jour.

Le tabac sans fumée est aromatisé avec des extraits de réglisse, de menthe ou de fruits et adouci avec du sucre. Toutefois, il contient plus de 3 000 produits chimiques, dont 28 qui ont été reconnus cancérigènes, comme le formaldéhyde et le cadmium.

Les utilisateurs de tabac sans fumée courent des risques plus élevés :

- de cancers de la bouche, dont le cancer des lèvres, de la langue et des joues;
- de cancer de la gorge, des sinus et de l'estomac;
- de maladies du cœur, d'accidents vasculaires cérébraux et d'hypertension artérielle;
- de maladies bucco-dentaires, dont le déchaussement des gencives et la carie.

Les cigares, les cigarillos et le tabac à pipe

Les cigarillos, ou petits cigares, peuvent coûter moins cher que les cigares et se déclinent en plusieurs parfums. Une personne qui fume un gros cigare peut y consacrer une heure, ce qui correspond à autant de tabac qu'un paquet complet de cigarettes.

Le cigare cause des cancers de la bouche, du poumon, de l'estomac et de la gorge. Les personnes qui fument régulièrement des cigares et inhalent la fumée courent un risque accru d'être atteints de maladies du cœur et de maladies pulmonaires obstructives chroniques.

Les bidis

Les bidis sont de minces rouleaux de tabac enroulés dans une feuille et attachés par des fils colorés. Comme ils sont enroulés dans une feuille plutôt que dans du papier, les jeunes risquent de les considérer comme un substitut sécuritaire et naturel à la cigarette.

Même s'ils contiennent moins de tabac qu'une cigarette ordinaire, les bidis peuvent avoir une teneur plus élevée en nicotine, en goudron et en monoxyde de carbone. De plus, comme les bidis ne brûlent pas facilement, les personnes qui les fument doivent prendre des bouffées plus fortes et inhaler plus profondément dans les poumons pour éviter qu'ils ne s'éteignent.

Les personnes qui fument des bidis courent un risque plus élevé d'être atteintes de maladies du cœur et de cancers de la bouche, du poumon, de l'estomac et de la gorge.

Les kreteks

Les kreteks sont des cigarettes indonésiennes faites de tabac, de clous de girofle moulus et d'autres additifs. Leur étiquette les décrit parfois comme du tabac naturel. Cela peut être trompeur, car le tabac naturel peut être tout aussi nocif qu'une cigarette ordinaire.

Les personnes qui fument des kreteks courent un risque plus élevé d'être atteintes de lésions variées aux poumons, dont l'accumulation de fluides dans les poumons, la fuite des capillaires et l'inflammation. Leur risque de dysfonction pulmonaire est multiplié par 13 à 20 par rapport aux non-fumeurs.

Les narguilés

Les narguilés sont une forme de pipe à eau pour le tabac originaire de la Perse et de l'Inde. Le tabac est mélangé avec un agent aromatisant et déposé dans le culot du narguilé, sous un charbon ardent. Le fumeur aspire la fumée par un tuyau; la fumée passe dans un bol d'eau avant d'être inhalée.

Les narguilés ne sont pas un substitut sécuritaire à la cigarette. En fumant du tabac avec une pipe à eau, une personne s'expose aux mêmes produits chimiques cancérigènes que ceux de la cigarette. De plus, elle inhale plus de fumée et pendant une période plus longue qu'en fumant une cigarette. En une seule séance de narguilé, l'utilisateur peut aspirer une quantité de fumée équivalant à 100 cigarettes.

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

Certaines compagnies de tabac promeuvent leurs produits en utilisant les termes « naturel », « organique » ou « sans additifs ». Ces produits du tabac ne sont pas

plus sûrs que les cigarettes. Lors de la combustion, le tabac et ses sous-produits sont les ingrédients les plus dangereux contenus dans une cigarette. Les bidis et les kreteks sont des exemples de produits du tabac qui sont promus comme naturels.

L'utilisation de cigarettes électroniques est-elle sécuritaire?

La vente et l'utilisation au Canada de produits de tabac électroniques (aussi appelés e-cigarettes, cigarettes électroniques ou vaporisateurs personnels) qui prétendent aider les gens à cesser de fumer ou contiennent de la nicotine ne sont pas approuvées par Santé Canada. La sécurité, l'efficacité et la qualité de ces produits n'ont pas été entièrement évaluées par Santé Canada et ces produits peuvent présenter des risques pour la santé. Pour de plus amples renseignements au sujet des cigarettes électroniques, visitez QuitNow www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php.

Pour de plus amples renseignements

Pour des renseignements sur les risques sanitaires du tabagisme et les méthodes qui peuvent vous aider à cesser de fumer, visitez les sites Web suivants :

- [HealthLinkBC File n° 30c Cesser de fumer](#)
- QuitNow www.quitnow.ca
- The Lung Association of British Columbia (Association pulmonaire de la Colombie-Britannique) <https://bc.lung.ca/>
- Santé Canada - Tabagisme www.hc-sc.gc.ca/hc-pps/tobac-tabac/index-fra.php
- Société canadienne du cancer www.cancer.ca

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.