

Les risques pour la santé des produits substituts au tabac Health Risks of Alternative Tobacco Products

Quels sont les produits de tabac disponibles à la vente en Colombie-Britannique?

Lorsque les gens pensent aux produits de tabac, c'est la cigarette qui leur vient habituellement à l'esprit, mais toute une gamme de produits substituts au tabac est offerte à la vente en Colombie-Britannique, dont :

- Le tabac sans fumée, le tabac à mâcher ou le tabac à chiquer
- Les cigares, les cigarillos et le tabac à pipe
- Les produits de tabac chauffés
- Les bidis
- Les narguilés, qui sont des pipes à eau

Les cigarettes électroniques et les liquides de vapoteuses ne sont pas considérés comme des produits de tabac, même s'ils contiennent de la nicotine, la substance qui engendre une dépendance que l'on retrouve dans les produits de tabac.

Les produits substituts au tabac sont-ils sécuritaires?

Il n'existe pas de niveaux sécuritaires à la consommation de produits de tabac ou de cigarettes électroniques. Certaines personnes utilisent d'autres produits de tabac parce qu'elles les préfèrent aux cigarettes ou qu'elles croient qu'ils sont plus sécuritaires que ces dernières. Cependant, l'inhalation ou l'ingestion de tous ces produits présente un risque pour la santé. Certains d'entre eux contiennent pourtant les mêmes produits chimiques et toxiques que la cigarette, dont la nicotine. Certains présentent des risques pour la santé comparables à ceux de la cigarette en plus de présenter leurs propres risques, différents de ceux de la cigarette. Certains produits substituts au tabac libèrent davantage de nicotine que les cigarettes, ce qui accroît le risque de créer une dépendance ou un empoisonnement à la nicotine.

En un mot, tous les produits de tabac et de vapotage présentent des risques et la meilleure chose que vous pouvez faire pour votre santé est de les éviter. Pour obtenir de l'aide pour diminuer ou cesser votre consommation de tabac ou de produits de vapotage, quelle qu'en soit la forme, consultez votre fournisseur de soins de santé ou visitez le site Web [QuitNow](#) (en anglais seulement).

Quels sont les risques pour la santé associés aux différents produits de tabac?

Le tabac sans fumée

Le tabac sans fumée n'est pas brûlé; il est conçu pour être suçoté, mâché ou conservé dans la bouche. Ces produits comprennent : le tabac à mâcher, le tabac à priser et le tabac humide. Les produits de tabac sans fumée peuvent être aromatisés et sont souvent édulcorés avec du sucre.

- Le tabac à mâcher vient sous la forme de feuilles ou sous forme solide, appelée palette. Il est conservé entre la joue et les gencives pendant plusieurs heures

- Le tabac à priser est un tabac moulu finement qui peut être sec ou humide, emballé sous forme de blagues ou de sachets (aussi nommée pincées). Certains types de tabac à priser sont renflés ou inhalés par le nez et d'autres sont placés dans la bouche
- Le tabac humide vient dans des blagues qui ressemblent à de petits sachets de thé qui sont placés dans la joue ou entre les dents et les gencives

Les produits de tabac sans fumée contiennent les mêmes produits chimiques cancérigènes que les cigarettes, y compris du formaldéhyde et du cadmium. Ils contiennent aussi de la nicotine et peuvent créer une dépendance. 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 cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et d'hypertension artérielle, de maladies dentaires, dont le déchaussement des gencives et la carie dentaire

Produits de tabac chauffés

Les produits de tabac chauffés sont des dispositifs électroniques qui chauffent le tabac à une très haute température afin de vous puissiez inhaler la nicotine sans fumée. On parle également de produits qui chauffent sans brûler. Les émissions produites par les produits de tabac chauffés contiennent généralement des niveaux moins élevés d'ingrédients nocifs que la fumée des cigarettes régulières et comme ces produits ne brûlent pas le tabac, ils ne produisent pas de monoxyde de carbone. Par contre, cela ne signifie pas que les produits de tabac chauffés sont sécuritaires. Des travaux de recherche montrent qu'ils contiennent plusieurs ingrédients nocifs que l'on retrouve aussi dans les cigarettes régulières, de même que d'autres ingrédients nocifs qui ne le sont pas.

Ces produits sont relativement nouveaux et le nombre d'études réalisées est insuffisant pour démontrer les risques pour la santé à court et long terme engendrés par leur consommation.

Les cigares, les cigarillos et le tabac à pipe

Les cigares sont des rouleaux de tabac enveloppés dans une feuille de tabac ou une autre substance comprenant du tabac.

Les cigarillos sont des petits cigares. Un cigare se fume en 1 à 2 heures, 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. Il est aussi associé à la gingivite et à la perte des dents. Les personnes qui fument régulièrement des cigares et inhalent la fumée courent un risque accru d'être atteintes de maladies cardiaques et de maladies pulmonaires obstructives chroniques.

Le tabac à pipe

Le tabac à pipe est normalement constitué de tabac en vrac qui est séché au feu et brûlé dans une pipe traditionnelle dotée d'un foyer et d'un bec. Tout comme les cigares, les risques pour la santé sont plus grands chez les fumeurs de pipe qui inhalent la fumée, dont un risque accru de cancers de la tête, du cou, du cœur et du poumon. Même si les personnes n'inhalent pas la fumée, elles s'exposent aux produits chimiques toxiques de la fumée du tabac qui est libérée par la pipe.

Les bidis

Les bidis sont de minces rouleaux de tabac faits à la main, enroulés dans une feuille et attachés par des fils colorés. Ils peuvent être offerts en différents parfums, comme chocolat ou mangue, ou sans parfum. Les bidis sont originaires de l'Inde et sont surtout populaires dans les cultures de l'Asie du Sud.

Ils présentent une plus grande concentration de nicotine, de goudron et de monoxyde de carbone que les cigarettes conventionnelles. Ils comprennent les mêmes produits chimiques cancérigènes que les autres produits de tabac et ils créent une forte dépendance. Les personnes qui fument des bidis courent un risque plus élevé d'être atteintes de maladies cardiaques et de cancers de la bouche, du poumon, de l'estomac et de la gorge. Fumer le bidi augmente aussi votre risque d'emphysème et de bronchite chronique.

Les narguilés

Les narguilés sont une forme de pipe à eau employée pour fumer un tabac spécialement préparé, parfumé à différents arômes comme la pomme, la menthe, la cerise, le melon d'eau et la noix de coco. La chicha herbacée sans tabac est un produit substitut employé dans les narguilés.

Le tabac ou la chicha est déposé dans le culot du narguilé, sous un charbon ardent. La personne 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. Certaines personnes pensent que l'eau réduit la quantité de produits chimiques qu'elles inhalent en fumant à l'aide d'un narguilé. Mais fumer du tabac ou de la chicha herbacée avec une pipe à eau vous expose aux mêmes produits chimiques cancérigènes que ceux de la cigarette, à des niveaux élevés comparables. La chicha herbacée est l'exception, car elle ne comprend pas de nicotine.

De plus, fumer le narguilé vous amène à inhaler davantage de fumée et pendant une période plus étendue qu'en fumant des cigarettes. Une bouffée de narguilé est presque équivalente à la fumée d'une cigarette entière. Au cours d'une session typique de narguilé, vous pouvez inhaler une quantité de fumée équivalente à environ 100 cigarettes. De plus, le charbon utilisé pour chauffer le tabac dans le narguilé peut augmenter les risques pour la santé en produisant des niveaux élevés de monoxyde de carbone, de métaux et de produits chimiques cancérigènes. La chicha herbacée ou sans tabac peut aussi produire du monoxyde de carbone et peut augmenter votre risque de développer certains cancers.

Cigarettes électroniques ou produits de vapotage (« vapoteuses »)

Les produits de vapotage sont des dispositifs à piles qui chauffent un liquide, contenant habituellement de la nicotine, en le transformant en vapeur qui est par la suite inhalée. Ces produits sont

aussi connus sous les termes cigarettes électroniques, vapoteuses, stylos de vapotage, mods ou narguilés électroniques. Certains sont conçus pour ressembler à une cigarette, certains sont de la taille d'une clé USB ou d'un stylo et d'autres sont beaucoup plus grands et peuvent être modifiés.

Les produits de vapotage ne renferment pas de tabac, mais contiennent un éventail d'autres produits chimiques, dont la nicotine. Ils créent autant, sinon plus, de dépendance que la cigarette. Cette dépendance dépend de la fréquence et de la force de votre inhalation, de la concentration en nicotine des recharges que vous vous procurez et du réglage de puissance de votre dispositif.

Pour l'instant, des études tendent à démontrer que le vapotage peut augmenter la tension artérielle, diminuer la fonction pulmonaire et nuire au système immunitaire. Il pourrait aussi causer des maladies cardiaques et pulmonaires.

Jusqu'à maintenant, on n'a pas démontré par des données probantes que le vapotage est une solution sécuritaire et permanente pour cesser la pratique du tabagisme. Plutôt, la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) (p. ex., les timbres ou de la gomme à mâcher à la nicotine) ou les médicaments pour cesser de fumer combinés à un mentorat comportemental devraient constituer le premier choix. Pour les personnes qui veulent expérimenter le vapotage pour cesser de fumer, il est important de cesser complètement la consommation de cigarettes avant de s'y adonner. L'utilisation combinée des deux produits augmente les risques pour la santé. Il est aussi important d'élaborer un plan pour ultimement cesser le vapotage. Si vous envisagez le vapotage comme une manière d'éliminer ou d'atténuer les méfaits du tabagisme, consultez votre fournisseur de soins de santé.

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

Certains produits de tabac peuvent être étiquetés comme étant « naturels », « biologiques » ou « sans additifs ». Cette formulation est principalement employée à des fins commerciales. Ces produits de tabac ne sont pas plus sûrs que les cigarettes régulières puisqu'ils contiennent du tabac et sont porteurs des risques de santé qui lui est associée. Il n'existe pas de produits de tabac sécuritaires. Les bidis sont un exemple d'un produit de tabac dont le caractère naturel est mis en valeur, mais qui présente les mêmes risques pour la santé que tous les autres produits de tabac.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour des renseignements sur les risques du tabac pour la santé et les méthodes qui peuvent vous aider à cesser la consommation de produits de tabac, consultez les sites Web suivants :

- [HealthLinkBC File n° 30c Cesser de fumer](#)
- QuitNow www.quitnow.ca (en anglais seulement)
- Santé Canada — Tabagisme <https://canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme.html>
- Société canadienne du cancer www.cancer.ca/fr-ca

Dans le présent article, le terme « tabac » fait référence à la consommation de produits commerciaux et non pas à la consommation de tabac dans le cadre de pratiques culturelles traditionnelles.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service 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.