



# Les produits du tabac ne sont pas des substituts sécuritaires à la cigarette

## Tobacco Products are not a Safe Alternative to Cigarettes

### Que sont les produits du tabac ?

Lorsque les gens pensent aux produits du tabac, c'est la cigarette qui leur vient habituellement à l'esprit. Voici d'autres types de produits du tabac vendus au Canada :

- le tabac à sucer, également appelé tabac à mâcher ou tabac sans fumée;
- 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 narguilés ou houkas, qui sont des pipes à eau.

### Les produits substituts au tabac sont-ils sécuritaires ?

Bien des gens utilisent les produits substituts 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.

### Le tabac à sucer

Le tabac à sucer, qu'on appelle aussi tabac sans fumée ou tabac à mâcher, se place à l'intérieur de la bouche. Il est vendu sous les formes suivantes :

- Le tabac à mâcher peut être 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 dans des boîtes. On le tient habituellement entre la lèvre inférieure et les gencives.
- Le tabac en poudre ou *snus* est une forme de tabac sans fumée en poudre fine et humide. Il a la faveur des

jeunes parce qu'il est offert en plusieurs parfums et peut être utilisé discrètement.

Le tabac à sucer peut entraîner autant de dépendance que la cigarette. Une personne qui suce ou mâche entre 8 à 10 sachets ou chiques peut être exposée à la même quantité de nicotine qu'une personne qui fume de 30 à 40 cigarettes par jour.

Le tabac à sucer 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 dont on a prouvé qu'ils causaient le cancer, comme le formaldéhyde et le cadmium.

Les utilisateurs de tabac à sucer courent des risques plus élevés :

- de cancers de la bouche, dont des cancers 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 sont offerts en plusieurs arômes. Une personne fumant un gros cigare peut y consacrer une heure et cela correspond à autant de tabac qu'un paquet complet de cigarettes.

Le cigare cause des cancers de la cavité orale, du larynx, de l'œsophage et du poumon. Les fumeurs de cigares réguliers qui inhalent la fumée courent un risque accru d'être atteints de maladies du cœur et de maladies pulmonaires obstructives chroniques.

## Produits du tabac étiquetés comme étant naturels, biologiques ou sans additifs

Certaines sociétés productrices de tabac étiquettent leurs produits comme étant naturels, biologiques ou sans additifs. Ces produits ne sont pas plus sécuritaires que la cigarette. Lorsqu'il brûle, le tabac et ses sous-produits sont les ingrédients les plus mortels de la cigarette. Les bidis et les kreteks sont des exemples de produits du tabac annoncés comme étant naturels.

### 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 au lieu de papier, les jeunes peuvent croire qu'ils sont 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. Comme les bidis ne brûlent pas facilement, les personnes qui les fument doivent aspirer leurs bouffées plus fort et inhaler plus profondément dans les poumons pour les garder allumés.

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 clou de girofle moulu et d'autres additifs. Ils sont parfois étiquetés comme étant du tabac naturel. Cela peut être trompeur, parce que le tabac naturel peut être 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 de 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 qui est 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'exposant aux mêmes produits chimiques cancérigènes que ceux de la cigarette. De plus, elle inhale plus de fumée et pendant une période plus longue, comparativement à la cigarette. En une seule séance de narguilé, l'utilisateur peut aspirer une quantité de fumée équivalant à 100 cigarettes.

## Pour plus de renseignements

Pour des renseignements sur des méthodes permettant de cesser de fumer, voir la fiche HealthLinkBC [n° 30c Cesser de fumer](#).

Pour plus de renseignements, visitez les sites Web suivants :

- The Lung Association of British Columbia (Association pulmonaire de la Colombie-Britannique) [www.bc.lung.ca/smoking\\_and\\_tobacco/smoking\\_and\\_tobacco.html](http://www.bc.lung.ca/smoking_and_tobacco/smoking_and_tobacco.html) (en anglais)
- Santé Canada <http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-fra.php> ou <http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/youth-jeunes/life-vie/index-fra.php>
- Société canadienne du cancer [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)
- Association pulmonaire [http://www.poumon.ca/home-accueil\\_f.php](http://www.poumon.ca/home-accueil_f.php)

L'organisme QuitNow Services offre de l'aide gratuite pour arrêter de fumer, à toute heure du jour ou de la nuit. Composez le 8-1-1 et demandez à parler à QuitNow ou visitez le site [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) (en anglais). Des services de traduction sont disponibles dans plus de 130 langues.

Pour les autres sujets traités dans les fiches BC HealthFile, visitez [www.healthlinkbc.ca/healthfiles](http://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](http://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.