

# Tabac sans fumée

Les produits du tabac sans fumée comprennent le tabac ou les mélanges de tabac qui sont mâchés ou sucés plutôt que fumés. On les place dans la bouche.

Le tabac sans fumée se présente sous les formes suivantes :

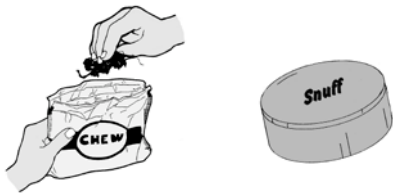
**Tabac à priser** – pincée de tabac humide moulu (contrairement au tabac sec inhalé) habituellement placée entre la lèvre inférieure et la gencive. Aussi appelé « prise ».

**Tabac à mâcher** – feuilles de tabac broyées qu'on place entre la joue et la gencive. Aussi connu sous le nom de « chique ».

**Tablette de tabac** – feuilles de tabac broyées et agglomérées par pressage qu'on place entre la joue et la gencive.

Une personne qui consomme ces produits doit souvent cracher du « jus de tabac ». Les personnes qui prisent ou mâchent du tabac propagent leurs germes en crachant, ce qui hausse le risque de transmettre des infections aux autres.

**Tabac à priser humide** – produit du tabac plus récent, sans crachat. Il est offert dans une pochette qu'on place entre la lèvre et la gencive pour environ une demi-heure sans avoir à cracher, puis qu'on jette.



## Ingrédients du tabac sans fumée

### Nicotine

La nicotine est une drogue fortement toxicomanogène qui se trouve dans tous les produits du tabac : le tabac sans fumée, les cigarettes, les cigares et le tabac à pipe.

### Substances cancérigènes

On a répertorié plus de 28 produits chimiques cancérigènes dans le tabac sans fumée.

### Édulcorants

Comme le tabac a mauvais goût, certaines marques de tabac sans fumée sont fortement édulcorées au sucre, ce qui favorise la carie dentaire. Des arômes de menthe, de réglisse ou de cerise peuvent être ajoutés pour donner meilleur goût.

### Abrasifs

Les feuilles de tabac contiennent des substances grumeleuses qui usent la surface des dents. De plus, ces substances écorchent les tissus mous de la bouche, ce qui permet à la nicotine et autres produits chimiques de s'introduire rapidement dans la circulation sanguine.

### Sel

Des sels aromatiques sont ajoutés pour améliorer la saveur. Or ces sels peuvent occasionner des problèmes de tension artérielle.

### Autres produits chimiques

Tous les produits du tabac contiennent des centaines d'autres produits chimiques pouvant entraîner de nombreux problèmes de santé.

### Tout produit du tabac est nocif

Le tabac nuit à votre santé. Les personnes qui prisent ou mâchent du tabac augmentent leurs risques de contracter les maladies suivantes :

**Cancer** – Si vous consommez du tabac sans fumée, le risque associé à certains types de cancer augmente, notamment le cancer de l'œsophage et divers types de cancers buccaux qui attaquent la bouche, la gorge, les joues, les gencives, les lèvres et la langue. Les chirurgies nécessaires au traitement de ces cancers peuvent déformer la mâchoire, le menton, le cou ou le visage. Ils mettent également votre vie en danger. Le risque de cancer du pancréas est également accru.

Lésion précancéreuse à l'endroit où le tabac est placé.



**Maladies du cœur** – Beaucoup de gens croient que l'usage du tabac les détend, mais au contraire il accélère la respiration, les battements du cœur et hausse la tension artérielle. Des études semblent indiquer que la consommation de tabac sans fumée augmente le risque de mourir de certains types de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral.

**Maladie dentaire** – Le tabac sans fumée contient du sucre, ce qui peut contribuer à la carie dentaire. Il contient aussi des substances grumeleuses qui peuvent irriter les gencives. Entre autres effets possibles, le tabac sans fumée tache les dents et cause une mauvaise haleine persistante ainsi que le syndrome de la langue velue et noire.



Les consommateurs de tabac courent un risque accru de contracter une maladie des gencives.

**Maux d'estomac** – Avaler le jus de tabac peut irriter l'estomac, créer des ulcères et augmenter le risque de cancer de l'estomac.

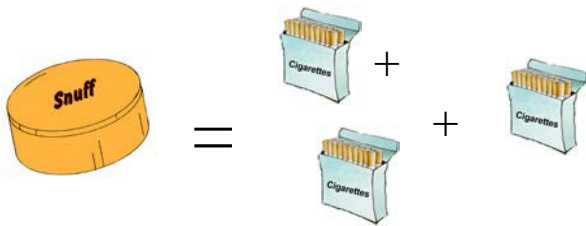
**Perte du goût et de l'odorat** – Cela peut mener à une perte d'appétit entraînant une mauvaise nutrition et un mauvais état de santé généralisé.

**Transformations physiques** – Les consommateurs de tabac sans fumée peuvent éprouver de la fatigue, une faiblesse musculaire, des étourdissements et une baisse des capacités physiques.

## Tout produit du tabac engendre l'accoutumance

L'accoutumance s'entend au sens de la dépendance à une drogue puissante nommée « nicotine ». La nicotine que renferme le tabac sans fumée est rapidement absorbée par les muqueuses buccales pour passer dans le sang. Pour certaines personnes, la nicotine peut être aussi toxicomanogène que la cocaïne ou l'héroïne.

Chaque boîte de tabac à priser contient une dose létale de nicotine, soit à peu près la même quantité que 60 cigarettes.



Si vous gardez une pincée ou une chique de tabac moyenne dans la bouche pendant 30 minutes, vous absorbez autant de nicotine qu'en fumant quatre cigarettes, environ.

La dépendance s'installe en peu de temps. Pour beaucoup de gens, il est difficile de cesser de consommer du tabac sans fumée une fois qu'ils ont commencé. Si vous tentez de cesser de fumer, n'échangez pas la cigarette contre le tabac sans fumée.

Il n'a pas été démontré que le tabac sans fumée pouvait aider à cesser de fumer et il comporte de nombreux risques pour la santé. Vous risquez aussi de finir par consommer à la fois des cigarettes et du tabac sans fumée.

Consultez votre médecin, votre dentiste, votre pharmacien, une infirmière ou tout autre professionnel de la santé sur les solutions de rechange sécuritaires pour cesser de fumer.

## Pourquoi certains athlètes consomment-ils du tabac sans fumée?

Beaucoup de gens essaient le tabac à priser par curiosité ou après y avoir été incités par un ami ou un coéquipier. Certains pensent que cela les aidera à courir plus vite et à améliorer leur endurance physique. En réalité, le contraire risque de se produire. Vous pourriez présenter une faiblesse musculaire, un essoufflement et une baisse des capacités physiques. Le tabac sans fumée ne fait pas de vous un meilleur athlète!

## Le tabac nuit à la santé de tous les usagers, certains étant plus gravement touchés que d'autres.

Le simple fait de ne pas avoir d'effets secondaires perceptibles suivant la consommation de tabac sans fumée ne signifie pas que la personne n'en aura pas à l'avenir. Le cancer buccal est difficile à soigner et peut se propager rapidement dans tout l'organisme.

- L'ancien joueur premier-but des Chicago Cubs, Steve Fox, a mâché du tabac pendant six ans. Des taches blanches sont apparues dans sa bouche, ainsi qu'une plaie sur la langue qui ne guérissait pas. Ses médecins lui ont dit qu'il était atteint d'un cancer buccal. On a dû procéder à l'ablation de la moitié de sa langue.
- Sean Marsee, un coureur vedette de l'Oklahoma, a commencé à priser à l'âge de 12 ans. Il est décédé d'un cancer buccal à l'âge de 19 ans.
- Gruen Von Behrens, un jeune homme de l'Illinois, a été atteint d'un cancer buccal à l'âge de 17 ans dû à la consommation de tabac sans fumée. Trente chirurgies ont été nécessaires pour lui sauver la vie et reconstruire son visage. Il a consacré le restant de sa vie à parler aux jeunes des dangers du tabac à chiquer et a parcouru, ainsi, les 50 États américains et les 10 provinces canadiennes avant de mourir, à l'âge de 38 ans.

## Conseils pour cesser de consommer du tabac sans fumée

Cesser de consommer du tabac est l'une des choses les plus importantes à faire pour vous-même et autrui. Selon certains consommateurs de tabac sans fumée, il est plus difficile de mettre fin à cette habitude qu'à celle de la cigarette.

Il peut être difficile de cesser, mais pas impossible. Voici des conseils pour **cracher le tabac une fois pour toutes**.

- Dressez la liste des raisons pour lesquelles vous voulez cesser de consommer. Portez-la sur vous et regardez-la souvent.

Choisissez une date de fin. Dites à vos amis, votre famille et vos collègues que vous cessez de consommer et souhaitez obtenir leur appui. Demandez-leur de ne pas consommer de tabac sans fumée en votre présence ni de vous en offrir, même s'ils croient vous venir en aide.

- Consultez votre médecin, votre dentiste, votre pharmacien, une infirmière ou tout autre professionnel de la santé.
- Ayez recours aux services de consultation individuelle, téléphonique ou de groupe. Vous aurez de meilleures chances de réussir.

# 1-877-513-5333

**TÉLÉASSISTANCE POUR FUMEURS**

[www.smokershelpline.ca/fr/home](http://www.smokershelpline.ca/fr/home)

- Faites en sorte qu'il vous soit difficile de consommer du tabac; jetez tout votre tabac à mâcher ou à priser.
- Changez vos habitudes quotidiennes afin de rompre avec les incitatifs. Évitez les situations ou les lieux où vous consommez habituellement, comme devant la télévision ou pendant des activités avec des amis qui fument ou mâchent du tabac.
- Si vous éprouvez un besoin pressant de consommer, demeurez actif. Lavez la voiture, le chien ou la vaisselle. Faites une marche ou appelez un ami. Les envies de nicotine durent de trois à cinq minutes. Elles diminueront en nombre et s'espaceront à mesure que vous vivrez sans tabac.
- Tenez-vous en à des collations santé comme les carottes, les fruits frais, le maïs soufflé, la gomme et les bonbons sans sucre, les noix et les graines de tournesol.
- Débarrassez-vous du « goût en bouche » du tabac en vous brossant les dents et la langue plusieurs fois par jour. Si vous éprouvez une envie de nicotine, brossez-vous les dents ou passez-y la soie dentaire, l'envie passera.
- L'exercice peut réduire les symptômes de sevrage et vous aider à contrôler votre poids.
- Débarrassez-vous de la nicotine que renferme votre organisme. Buvez beaucoup d'eau.
- Évaluez la somme d'argent que vous épargnez en cessant de consommer du tabac – vous serez peut-être surpris.
- Récompensez-vous souvent. Il peut être difficile de cesser de consommer et vous méritez des éloges pour vos efforts.

Pour de plus amples renseignements, consultez en ligne :

<http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/pubs/tobac-tabac/smokeless-sansfume/index-fra.php>

**Société canadienne du cancer**

<http://www.cancer.ca/fr-ca/prevention-and-screening/live-well/overview/?region=sk>

**American Cancer Society**

<https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/smokeless-fact-sheet>

**Association dentaire canadienne**

[http://www.cda-adc.ca/fr/oral\\_health/complications/tobacco/smokeless.asp?intPrintable=1](http://www.cda-adc.ca/fr/oral_health/complications/tobacco/smokeless.asp?intPrintable=1)

**Saskatchewan Lung Association**

<http://gotlungs.ca>

**US National Institute of Dental and Cranial Research**

<http://www.nidcr.nih.gov/OralHealth/Topics/SpitTobacco/>

**Mayo Clinic**

<http://www.mayoclinic.com/health/chewing-tabac/CA00019>

**PACT**

<http://makeapact.ca>

Ou bien, communiquez avec un professionnel de la santé buccodentaire de votre bureau local de la santé publique.



**RAPPELEZ-VOUS QUE TOUS LES PRODUITS DU TABAC SONT NOCIFS. NE LES LAISSEZ PAS GÂCHER VOTRE AVENIR!**