

Les effets néfastes des produits dérivés du tabac : Une alternative dangereuse à la cigarette The Harmful Effects of Tobacco Products: Not a Safe Option to Cigarettes

Que sont les produits dérivés du tabac?

Lorsque les gens pensent aux produits dérivés du tabac, la cigarette leur vient généralement à l'esprit. Cependant, il existe différentes formes de tabac vendues au Canada, y compris :

- Le tabac à mâcher ou à priser ou le tabac sans fumée;
- Les cigares, les cigarillos et le tabac à pipe;
- Les bidis; et
- Les kreteks ou cigarettes au clou de girofle et autres formes de cigarettes aux herbes.

Les autres produits dérivés du tabac sont-ils moins dangereux que les cigarettes?

Les produits dérivés du tabac autres que les cigarettes sont aussi dangereux que les cigarettes ordinaires. Cependant, beaucoup de personnes utilisent ces produits en pensant qu'ils sont moins dangereux que la cigarette. La plupart de ces produits contiennent une grande quantité de substances chimiques toxiques que l'on retrouve dans la cigarette. Ces dernières peuvent entraîner une aussi forte dépendance et être nocives pour la santé d'une personne.

Le tabac à mâcher ou à priser

Le tabac à mâcher ou à priser, que l'on appelle aussi le tabac sans fumée, est du tabac que l'on place dans la bouche. Il se vend sous forme de :

- *Chique* – c'est du tabac en feuilles vendu dans des sachets. Une personne garde la chique entre les joues et les gencives pendant plusieurs heures de suite. On l'appelle aussi une « carotte ».
- *Plaquette* – il s'agit de tabac à mâcher qui a été compressé en tablette solide et qui se place entre les joues et les gencives.
- *Tabac à priser* – il s'agit de tabac humecté finement moulu vendu dans des boîtes en métal. Il se place généralement entre la lèvre inférieure et les gencives. On l'appelle aussi « trempage ».

Le tabac à mâcher ou à priser peut créer une aussi forte dépendance que les cigarettes. Une personne qui consomme de 8 à 10 prises ou chiques par jour reçoit la même quantité de nicotine qu'une personne qui fume entre 30 et 40 cigarettes par jour.

Le tabac à mâcher ou à priser est aromatisé de réglisse, de menthe ou de cerise et est adouci avec du sucre. Cependant, il contient plus de 3 000 substances chimiques dont 28 sont cancérigènes comme le formaldéhyde et le cadmium.

Les personnes qui consomment du tabac à mâcher ou à priser ont plus de risques de :

- Cancer buccal, y compris le cancer de la lèvre, de la langue et des joues;
- Cancer de la gorge, des sinus et de l'estomac;
- Maladie cardiaque, accident vasculaire cérébral et hypertension; et
- Maladies dentaires, y compris rétrécissement des gencives, caries, dents tachées et mauvaise haleine chronique.

Les cancers buccaux peuvent se développer dans les cinq années suivant le début d'une consommation régulière de tabac. Seulement 56 pour cent des personnes atteintes de cancer de la bouche ou de la gorge survivent plus de cinq années après l'établissement du diagnostic.

Les cigares, les cigarillos et le tabac à pipe

Fumer le cigare est une nouvelle tendance chez les jeunes à cause des efforts de marketing qui le présentent comme un produit chic et moins dangereux que la cigarette. Les cigarillos, ou petits cigares, sont également populaires chez les jeunes. Ces derniers peuvent être moins dispendieux que les cigares et existent en plusieurs arômes comme la fraise, la pêche et la pastèque. Les fumeurs de cigares peuvent passer jusqu'à une heure à fumer un gros cigare qui peut contenir autant de tabac qu'un paquet entier de cigarettes.

Les personnes qui fument le cigare ont plus de risques de contracter des maladies cardiaques ou des problèmes de santé provoquant une gêne respiratoire, en particulier celles qui inhalent la fumée et fument plusieurs cigares par jour.

Les personnes qui fument le cigare et la pipe ont plus de risques de contracter un cancer de la bouche, de la gorge, de l'oesophage de même que le cancer du poumon.

Les bidis

Les bidis, ou bidies, sont de minces cigarettes de tabac enroulées dans des feuilles et nouées à l'aide de ficelles multicolores. Les bidis sont populaires chez les jeunes car ils sont moins dispendieux que les cigarettes ordinaires et sont vendus parfumés avec toute une variété d'arômes comme le chocolat, la cerise et la mangue. Comme les bidis sont enroulés dans une feuille plutôt que dans du papier, les jeunes peuvent penser qu'ils constituent une alternative sans danger et « naturelle » à la cigarette.

Tandis que les bidis contiennent moins de tabac que les cigarettes ordinaires, ils sont sans filtre et peuvent avoir des taux plus élevés de nicotine, de goudron et de monoxyde de carbone. Les bidis ne restent pas allumés facilement, par conséquent les personnes qui les fument sont obligées de tirer davantage de bouffées et d'inhaler beaucoup plus profondément dans leurs poumons pour les garder allumés.

Les personnes qui fument des bidis ont plus de risques de contracter des maladies cardiaques et des cancers de la bouche, du poumon, de l'estomac et de la gorge. Elles ont également quatre fois plus de chance de souffrir d'infections chroniques du poumon.

Les kreteks

Les kreteks sont des cigarettes indonésiennes faites de tabac, de clou de girofle moulu et d'autres additifs. Les adolescents pensent que les kreteks sont moins dangereux que les cigarettes ordinaires car ils sont souvent commercialisés comme « tabac naturel ». Ceci est trompeur car le tabac naturel peut être aussi dangereux que les cigarettes ordinaires.

Les kreteks présentent les mêmes risques pour la santé que les cigarettes ordinaires, cependant ils contiennent plus de nicotine, de goudron et de monoxyde de carbone. Les personnes qui fument le kretek ont un risque plus élevé de contracter une maladie aiguë des poumons et augmentent jusqu'à 20 fois les risques de problèmes des fonctions pulmonaires.

Ces produits sont-ils juste une mode et qui les consomme?

Le « tabac naturel » est une nouvelle mode chez les jeunes. Ces produits sont souvent utilisés par les jeunes et commercialisés comme étant plus naturels et moins dangereux que les cigarettes ordinaires. Les cigarettes parfumées et les autres formes de tabac sont populaires chez les jeunes. Elles peuvent être moins chères que la cigarette ordinaire et offrir des arômes sucrés qui attirent les jeunes qui seraient susceptibles de ne pas fumer.

Tandis qu'il est nécessaire de mener des études supplémentaires sur la consommation de formes alternatives de tabac en Colombie-Britannique, les employés de la lutte contre le tabagisme et les travailleurs de la santé sont conscients d'une augmentation du nombre de jeunes qui essaient ces produits.

Pour plus de renseignements :

Pour plus de renseignements, consultez les sites Internet suivants :

www.tobaccofacts.org

www.cdc.gov/tobacco/spit.htm

www.nstep.org

Si vous voulez arrêter de fumer, appelez la ligne d'aide téléphonique gratuite *Quitnow* au 1-877-455-2233 ou consultez le site www.quitnow.ca.

quitnow.ca
BRITISH COLUMBIA

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant :

www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm,

ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : www.bchealthguide.org