

Le tabac sans fumée

Le saviez-vous?

- Le tabac sans fumée est fabriqué avec du tabac, des édulcorants, du sel et des produits chimiques, ainsi qu'avec de la nicotine, qui est la substance engendrant la dépendance.
- La nicotine est un stimulant (un produit qui augmente l'énergie et la vigilance). Lorsqu'un consommateur de tabac n'a pas absorbé de nicotine depuis un moment, il peut tomber en manque et devenir nerveux et agité. Consommer du tabac peut l'aider à se sentir plus calme. Il devient calme car la nicotine supprime les symptômes de sevrage.
- Le formaldéhyde, l'arsenic et le cyanure font partie des produits chimiques que l'on retrouve dans le tabac sans fumée.
- Il existe trois formes de tabac sans fumée :
 - le tabac à priser (« *snuff* ») : il s'agit de tabac humecté haché très finement, que le consommateur place entre la lèvre inférieure et la gencive. Cette forme de tabac est vendue dans des petites canettes;
 - le tabac à chiquer (« *chew* ») : il s'agit de feuilles de tabac déchiquetées que le consommateur place entre la joue et la gencive et mâche. Cette forme de tabac est vendue en pochettes;
 - le tabac en palette (« *plug* ») : il s'agit de feuilles de tabac déchiquetées et pressées sous forme de bloc dur, que le consommateur place entre la joue et la gencive et mâche.
- Mâcher ce tabac produit un excès de salive et de jus de tabac qui doit être craché.
- Mâcher ou garder du tabac sans fumée dans la bouche pendant environ une demi-heure mène à l'absorption de 3 mg à 5 mg de nicotine par les muqueuses de la bouche. Cette quantité de nicotine est plus élevée que celle qu'un fumeur de cigarette absorbe par les poumons (0,5 mg à 2,0 mg), mais son absorption est plus lente.
- Une canette de tabac à priser (« *snuff* ») contient à peu près la même quantité de nicotine que 60 cigarettes.

- Ces produits du tabac sont souvent sucrés ou aromatisés avec des essences comme la menthe, la réglisse ou la cerise afin d'en améliorer le goût.

Effets à court terme

La consommation de tabac, en doses de plus en plus importantes, peut provoquer les effets suivants :

- une courte période d'euphorie, qui peut durer de quelques minutes à une demi-heure, suivie d'une période de relaxation;
- une accélération du rythme cardiaque et une augmentation de la pression artérielle;
- une plus grande capacité de concentration;
- un soulagement des sentiments de dépression (tristesse);
- une diminution de l'appétit (un manque de désir de manger).

Est-ce que tout le monde peut consommer du tabac?

Au Canada, il est interdit, de par la loi, de vendre ou de fournir des produits du tabac aux personnes de moins de 18 ans. Il est également interdit aux mineurs d'acheter des produits du tabac ou d'être en leur possession.

Effets à long terme

La consommation régulière de tabac à long terme peut provoquer les effets suivants :

- de la fatigue, des faiblesses musculaires et des vertiges;
- la dépression (un sentiment de tristesse);
- des sautes d'humeur et un manque d'énergie;
- un cancer de la bouche (cancer de la joue, de la gencive, de la lèvre ou de la langue);
- l'apparition d'une zone de peau ridée blanchâtre (qu'on appelle « leucoplasie ») à l'endroit de la bouche où le consommateur place le tabac. Une leucoplasie peut devenir cancéreuse;

Suite au verso...

- un cancer de la gorge (y compris le cancer du larynx et de l'œsophage);
- la gingivite, qui est une inflammation de la gencive. La gencive peut également se rétracter, exposant les dents et favorisant ainsi les problèmes dentaires;
- la carie dentaire, à cause des édulcorants ajoutés pour améliorer le goût du tabac sans fumée;
- l'érosion des dents, causée par la texture granuleuse de certains produits incorporés dans le tabac;
- une mauvaise haleine;
- le symptôme dit de la « langue chevelue », qui survient lorsque les papilles gustatives de la langue ne s'érodent pas normalement car elles sont recouvertes de produits chimiques du tabac;
- une haute tension artérielle, une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral;
- des maladies rénales causées par les sels ajoutés au tabac sans fumée afin d'en améliorer le goût;
- des maux d'estomac, des ulcères et le cancer de l'estomac;
- la perte du goût et de l'odorat.

Tolérance et dépendance

- Les consommateurs de tabac développent une dépendance psychologique (ils sentent qu'ils en ont besoin) aussi bien que physiologique (leur corps en a besoin) à la nicotine.
- La consommation régulière peut entraîner le développement d'une tolérance, ce qui pousse le consommateur à consommer du tabac plus souvent et en plus fortes doses pour ressentir les mêmes effets.
- Abandonner l'utilisation du tabac sans fumée peut être plus difficile que cesser de fumer.

Symptômes de sevrage

- Après quelques heures sans nicotine, un consommateur régulier de tabac sans fumée peut avoir moins d'énergie, se sentir un peu déprimé (triste) et avoir de la difficulté à se concentrer.
- Il peut également souffrir d'autres symptômes, y compris nervosité, irritabilité et agressivité.
- Les symptômes de sevrage peuvent durer plusieurs jours.

Autres risques

- Les personnes qui mâchent ou chiquent du tabac disséminent leurs microbes en crachant, ce qui augmente le risque de transmettre des infections aux autres.
- Les femmes enceintes qui consomment du tabac sans fumée font courir à leur enfant le risque de naître prématurément, avec un faible poids, avec une malformation ou mort-né (mortinaissance).

N'OUBLIEZ PAS : Les effets de la consommation d'une drogue peuvent varier d'une personne à une autre. Voici quelques-uns des nombreux facteurs qui peuvent affecter l'expérience : la quantité et la concentration de la drogue consommée, les conditions dans lesquelles elle est consommée, l'humeur de la personne et ses attentes avant de consommer la drogue, le sexe de la personne, son état de santé général, ses expériences antérieures avec la drogue en question et si la drogue est utilisée seule ou si elle est combinée avec d'autres. Il peut être dangereux de consommer de l'alcool et d'autres drogues en même temps.

Sources et ressources

A Primer of Drug Action, Robert Julien, Henry Holt and Company, 2001.

Be A Prevention Player, Indian-Metis Friendship Centre of Winnipeg, Inc. 1997.

Buzzed, Duke University Medical Centre, 1998.

Site Web du Réseau canadien de la santé : www.reseau-canadien-sante.ca.

Drugs & Drug Abuse, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 1998.

Fast Facts on Drugs, Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, 2004.

Site Web du comté de Maricopa (Arizona) : www.maricopa.gov/public_health/tobacco/mouth/smokeless.asp

Nicotine Information (brochure), Vancouver Island Health Authority.

Les drogues : faits et méfaits, Santé Canada, 2000.

Street Drugs: A Drug Identification Guide, Publishers Group, LLC, Plymouth, MN, 2005.

Tabac (brochure), Addictions Research Foundation, Toronto, 1991.

Tabac (feuille de renseignements), Addictions Research Foundation, Toronto, 1997.

Pour obtenir des renseignements ou de l'aide concernant un problème lié à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, communiquez avec le bureau de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) de votre région ou consultez le site Web de l'AFM à l'adresse : www.afm.mb.ca. La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) offre une vaste gamme de services de prévention et de réhabilitation, y compris des programmes de réduction des méfaits et des programmes axés sur l'abstinence pour des problèmes de consommation d'alcool ou d'autres drogues et pour des problèmes de jeu.

Clause de non-responsabilité de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) : ces renseignements ne remplacent pas l'opinion d'un professionnel. Tous les efforts ont été déployés pour s'assurer que l'information présentée était exacte au moment de la publication.

La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) autorise la reproduction de ce document. Si vous désirez commander plusieurs exemplaires de ce document ou d'autres documents tirés de la série L'ESSENTIEL, veuillez communiquer avec la bibliothèque de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) au 1-866-638-2568 ou à l'adresse électronique suivante : library@afm.mb.ca.