

# TABAC SANS FUMÉE MYTHE OU RÉALITÉ

Smoking - Activité 6

1. Le tabac sans fumée est un choix moins dangereux que la cigarette.
2. Les fabricants du tabac ont inventé le terme « tabac sans fumée » comme outil de marketing.
3. Le tabac sans fumée se trouve communément sous deux formes distinctes : le tabac à priser et le tabac à chiquer.
4. La teneur de nicotine que l'on retrouve dans une pincée ou un sachet de tabac sans fumée est moindre que la teneur de nicotine dans une cigarette.
5. Le tabac sans fumée contient du sable, des particules abrasives, des sucres et des arômes.
6. Le tabac sans fumée représente une solution de rechange sécuritaire à l'usage des cigarettes.
7. L'industrie du tabac encourage les athlètes à utiliser le tabac sans fumée sous prétexte d'améliorer leur performance et leurs réflexes.
8. À l'heure actuelle, le Canada a une loi qui oblige les manufacturiers à indiquer le teneur de nicotine sur les produits de tabac sans fumée.
9. Des plaques blanches, épaisses et ridées, pouvant se développer à l'endroit où le tabac à priser est placé dans la bouche s'appellent des leucoplasies.
10. La plupart des utilisateurs du tabac sans fumée ne veulent généralement pas cesser leur consommation.



## Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

1. **(Mythe)** Sans fumée ne signifie pas sans danger. En réalité, le tabac sans fumée est aussi nocif que la cigarette et tout comme elle peut créer une dépendance. De plus, le tabac sans fumée, comme la cigarette, contient des produits chimiques dommageables à la santé.
2. **(Réalité)** L'expression « tabac sans fumée » est privilégié par les fabricants de tabac pour désigner les produits du tabac consommés oralement ce qui peut laisser entendre que ces produits sont sans danger pour la santé. Pour éviter cette connotation, les termes « tabac à chiquer » et « tabac à priser » sont utilisés en français et le terme « spit tobacco » en anglais. Avec le tabac sans fumée, les jus de tabac et la salive excessive s'accumulent dans la bouche et doivent être expulsés en crachant.
3. **(Réalité)** Le tabac à priser (snuff) est un tabac humecté ou sec, très finement haché et vendu en petits pots de plastique ou de métal ou en sachet. L'utilisateur peut le renifler; plus souvent, il en place une pincée (appelé en argot *pinch*, *dip* ou *quid*) entre la lèvre inférieure et la gencive pour environ une trentaine de minutes. Le tabac à chiquer (chew) se vend en feuilles de tabac, en palettes (plugs) ou en tabac tressé (twists, wads.) Le chiqueur mord dans un morceau de tabac pour le placer entre la gencive et la joue pour ensuite le mâcher périodiquement pendant plusieurs heures.
4. **(Mythe)** La nicotine que l'on retrouve dans une pincée de tabac équivaut à entre 3 à 4 fois la teneur de nicotine d'une cigarette régulière. Cela signifie qu'un individu qui consomme entre huit à 10 pincées par jour et les tient dans sa bouche pendant environ 30 minutes ingère la même teneur de nicotine qu'un fumeur excessif qui fume entre 24 à 40 cigarettes quotidiennement.
5. **(Réalité)** Le tabac sans fumée contient du sable et des particules abrasives qui use l'émail des dents et qui irrite les muqueuses de la bouche; par conséquent, la nicotine et les produits chimiques qui se trouvent dans le tabac sans fumée passent plus facilement dans le sang. De plus, des sels aromatisants qui peuvent mener à une augmentation importante de la pression artérielle et des sucres qui contribuent aux caries dentaires sont ajoutés au tabac pour y masquer le goût déplaisant.
6. **(Mythe)** Étant donné que la nicotine dans le tabac sans fumée est absorbée rapidement dans le sang par voie des muqueuses de la bouche et du nez, ceci nous laisse croire que le risque de développer une dépendance est aussi élevé sinon plus qu'avec la cigarette. Par ailleurs, le tabac sans fumée contient plus de 3 000 produits chimiques dont au bas mot 28 agents cancérigènes. À l'intérieur du tabac sans fumée se trouve du formaldéhyde (un liquide d'embaumement utilisé en classe de biologie), du cadmium (utilisé dans les batteries d'automobiles), de l'arsénique (un ingrédient du poison à rat), et du cyanure (encore du poison).
7. **(Réalité)** Il n'y a aucune preuve documentée que la consommation de tabac sans fumée améliore la performance athlétique ce qui n'empêche les athlètes de demeurer un des marchés les plus importants pour le tabac sans fumée. Jadis, les fabricants du tabac offraient gratuitement, aux athlètes, du tabac sans fumée (en guise de publicité gratuite). Plusieurs athlètes avouent avoir essayé le tabac sans fumée par curiosité ou à la suggestion de leurs pairs sans en connaître les effets nocifs pour la santé. Babe Ruth, que certains croient le plus grand joueur de baseball de tout temps, est décédé du cancer de la gorge et de la bouche à l'âge de 52 ans après avoir consommé du tabac sans fumée durant la majeure partie de sa carrière. Récemment, le baseball professionnel (les ligues mineures) et le hockey junior (Ligue de hockey de l'ouest) ont interdit le tabac sans fumée auprès des joueurs, des entraîneurs et des officiels.
8. **(Mythe)** À l'heure actuelle, le Canada n'a aucune loi qui oblige l'industrie du tabac à afficher la teneur en nicotine sur les produits de tabac sans fumée.
9. **(Réalité)** Les leucoplasies sont le résultat d'un contact direct du jus de tabac dans la bouche. Environ 5% des cas diagnostiqués peuvent se transformer en cancer buccal. D'autres problèmes de santé peuvent se manifester sous forme de régression des gencives, perte de dents, diminution de goût et d'odorat (ce qui peut causer une perte d'appétit et entraîner une mauvaise alimentation), des maladies cardiaques (crise cardiaque, accident vasculaire cérébral et hypertension), cancer ( de la bouche, de la gorge, de l'estomac).
10. **(Mythe)** Plusieurs études ont démontré que 50 % des consommateurs de tabac sans fumée désirent cesser. Même si cesser de fumer peut sembler difficile ce n'est pas impossible. Quelques trucs pour faciliter le succès sont : trouver des raisons pour cesser, établir une date et un plan de d'abandon, demandez de l'aide et du soutien des membres de la famille, des amis, des co-équipiers et des entraîneurs, chercher de l'aide auprès de programmes de cessation et de médecins et récompensez vos efforts avec des choix santé.