

► Sources

- Vincent Cogliano et al., WHO International Agency for Research on Cancer, Smokeless tobacco and tobacco-related nitrosamines, in: The Lancet Oncology 2004; 5: 708 <http://oncology.thelancet.com>.
- Centers for Disease Control and Prevention, Smoking and Tobacco Use: Fact Sheet: Smokeless Tobacco, Page last updated: May 29, 2009, www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/index.htm
- Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.), Rauchlose Tabakprodukte: Jede Form von Tabak ist gesundheitsschädlich, Heidelberg 2006 www.tabakkontrolle.de

Ligne stop-tabac 0848 000 181

Le choix d'une méthode adaptée pour arrêter de fumer est décisive pour le succès d'un arrêt du tabagisme. Les conseillères dûment formées de la ligne nationale stop-tabac connaissent parfaitement les diverses méthodes qui ont fait leurs preuves au plan scientifique dans ce domaine. Elles peuvent accompagner les fumeurs intéressés pendant leur sevrage tabagique et les rappeler jusqu'à quatre fois pour des consultations individuelles.

La ligne stop-tabac **0848 000 181** est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en **français**, en **allemand** ou en **italien** (8 centimes la minute sur le réseau fixe).



Un entretien spécialisé en **albanais**, en **portugais**, en **serbe-croate-bosniaque**, en **espagnol** et en **turc** est également possible, avec un numéro de téléphone pour chacune de ses langues:

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 185 185 espagnol

0848 186 186 serbo-croate-bosniaque

0848 187 187 turc

Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.

www.ligne-stop-tabac.ch

at Association suisse
pour la prévention du tabagisme
Haslerstrasse 30 | 3008 Berne

Pour d'autres informations et brochures:
Téléphone 031 599 10 20 | Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch | www.at-suisse.ch

Texte: Nicolas Broccard, Bureau Context, Berne | Traduction: Valérie Vittoz, Lausanne | Conception: Hanspeter Hauser | Impression: Atze SA

Présenté par:

► Le tabac à sniffer rend dépendant et contient des substances cancérigènes



► Le tabac à sniffer: Les faits

Sniffer du tabac rend dépendant et malade.

Le tabac se consomme de deux façons: soit par combustion, par exemple quand on fume une cigarette, soit sans combustion, par exemple quand on sniffe de la poudre de tabac.

Dans les deux cas, de la nicotine et des substances cancérigènes parviennent dans le corps. Quand on sniffe du tabac, on peut donc devenir dépendant à la nicotine et tomber malade.

Additifs

Le tabac à sniffer contient divers additifs, dont des arômes comme la menthe ou le citron, la framboise ou l'anis, des herbes et des fruits secs.

Le tabac à sniffer aromatisé favorise la consommation du tabac, notamment au départ, car les arômes adoucissent le goût fort du tabac. Donc,

les fabricants proposent des produits du tabac à usage oral qui sont fortement aromatisés pour pousser à la consommation, les jeunes notamment. Ainsi, en sniffant régulièrement du tabac, les jeunes risquent bien de devenir fumeurs ensuite.

les fabricants proposent des produits du tabac à usage oral qui sont fortement aromatisés pour pousser à la consommation, les jeunes notamment.

Ainsi, en sniffant régulièrement du tabac, les jeunes risquent bien de devenir fumeurs ensuite.

► Dépendance à la nicotine: quelles conséquences?

La nicotine est une drogue très efficace, à comparer avec l'héroïne et la cocaïne. Elle parvient au sang à travers les muqueuses nasales, puis au cerveau à travers les vaisseaux sanguins. Une fois parvenue au cerveau, elle déclenche des sentiments agréables.

Le souvenir de ces sensations positives s'installe dans la mémoire à long terme et, plus ou moins vite, le besoin d'une nouvelle prise se fait sentir. Ce mécanisme de dépendance concerne tout le monde, les jeunes aussi bien sûr!

Devenir dépendant à la nicotine signifie dans ce cas:

- La circulation sanguine est davantage sollicitée parce que la nicotine fait battre le cœur plus vite et augmente la pression sanguine.
- Les ailes du nez sont systématiquement en contact avec le tabac à sniffer, ce qui a des conséquences nocives pour la santé.

► Un cancer suite à la consommation de tabac à sniffer?

Sniffer de la poudre de tabac ne touche pas les voies aériennes ni les poumons, autant de risques évités par rapport à la consommation de cigarettes.

Mais plusieurs sortes de tabac à sniffer contiennent des quantités plus ou moins élevées de substances cancérigènes appelées nitrosamines. Les nitrosamines spécifiques au tabac se forment pour la plupart dès le séchage et le traitement des feuilles de tabac. On en trouve dans tous les produits du tabac à usage oral. Elles font partie des substances fortement cancérigènes.

Il est donc tout à fait possible que des personnes qui sniffent du tabac s'exposent à un risque plus élevé de cancer. En effet, plusieurs expérimentations animales ont montré que le tabac à sniffer augmente nettement le risque de cancer du nez. Ces résultats peuvent-ils être automatiquement transcrits aux humains? Les enquêtes scientifiques sur le tabac à sniffer sont trop peu nombreuses à ce jour pour pouvoir répondre avec certitude à cette question. Elles portent pour la plupart sur la cigarette.

► Inflammation de la muqueuse nasale

Quand on sniffe régulièrement du tabac, on a les muqueuses nasales plus ou moins irritées en permanence et les fosses nasales bouchées.

Par ailleurs, le tabac à sniffer colore les muqueuses nasales, qui donnent une couleur brunâtre au mucus nasal et en produisent aussi davantage. Peu à peu, l'odorat s'amenuise.

► Tabac à sniffer, un substitut à la cigarette?

En principe, tout type de consommation du tabac est mauvais pour la santé et rend dépendant à la nicotine. Cela s'applique aussi au tabac à sniffer. Il est clair que le tabac à sniffer charge le corps en substances fortement cancérigènes et irrite les

muqueuses nasales. Par comparaison avec des personnes qui vivent sans tabac, les consommateurs de tabac à sniffer mettent donc leur santé davantage en jeu.

Ainsi faut-il se poser certaines questions

- Ai-je envie d'être dépendant à la nicotine?
- Ai-je envie d'introduire des substances cancérigènes dans mon nez?
- Ai-je envie d'avoir du mucus nasal brunâtre qui sort de mon nez?
- Ai-je envie de perdre mon odorat? De ne plus sentir l'odeur de mes mets préférés?