

Conseils pour réduire les risques pour votre santé lorsque vous utilisez de la nicotine



La nicotine crée une dépendance. Plus on devient dépendant, plus il est difficile d'arrêter. Les produits contenant de la nicotine que vous utilisez et la façon dont vous les utilisez font également une différence. Les cigarettes sont les produits qui créent le plus de dépendance, tandis que la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) engendre le moins de dépendance. Évitez les risques pour la santé en évitant la nicotine. Si vous décidez d'utiliser de la nicotine, nous vous recommandons d'essayer d'arrêter ou de suivre les conseils ci-dessous pour réduire les risques pour votre santé. Vous pouvez également discuter de vos options avec un fournisseur de soins de santé ou visiter la page SantePubliqueOttawa.ca/TabagismeEtVapotage pour obtenir d'autres ressources et services.

Réduisez votre utilisation de nicotine

Limitez le nombre de fois que vous utilisez des produits contenant de la nicotine. Essayez d'en consommer moins qu'une fois par jour. Si vous en utilisez tous les jours, essayez de ne pas en utiliser plus d'une fois toutes les quelques heures et d'attendre plus longtemps entre les utilisations.



Connaissez vos envies

Les envies arrivent, mais elles passeront! Essayez des choses comme marcher, mâcher de la gomme sans sucre ou faire des exercices de respiration pour gérer vos envies. Essayez différentes choses jusqu'à ce que vous trouviez ce qui vous convient le mieux! Si vous vapotez, choisissez des cartouches de cigarettes électroniques contenant moins de nicotine. Choisissez des produits qui contiennent moins de nicotine. Les produits contenant plus de nicotine augmentent le risque de dépendance.



Évitez les produits qui brûlent ou qui contiennent du tabac.

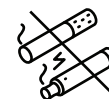
L'utilisation de tout type de produit du tabac commercial est nocive. Les produits du tabac chauffés (parfois appelés des bâtonnets chauffants ou des capsules utilisées dans les appareils Heat-Not-Burn) réduiront votre exposition à certains produits chimiques (c.-à-d. le monoxyde de carbone). Pour réduire



davantage les risques pour votre santé, vous pouvez passer à des produits qui ne contiennent pas de tabac, comme la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) ou les cigarettes électroniques.

Évitez le « double usage »

L'utilisation de tabac commercial et de cigarettes électroniques, c.-à-d. le double usage, augmente votre exposition à des produits chimiques nocifs. Bien que le vapotage est peut-être moins nocif que la cigarette, il n'est pas sans danger ni sécuritaire pour autant! La plupart des produits de vapotage contiennent de la nicotine. Si vous comptez utiliser de la nicotine, passez complètement de la cigarette à la cigarette électronique (avec moins de nicotine) pour réduire votre exposition et augmenter vos chances de ne pas fumer.



Évitez d'utiliser des produits de vapotage provenant de sources illégales ou non réglementées et ne modifiez pas le produit.

Si vous vapotez, utilisez des appareils de vapotage dont la vente est autorisée au Canada. N'achetez pas et n'utilisez pas de produits provenant de sources illégales ou non réglementées. Ces produits ne subissent pas des contrôles de sécurité et ne font pas l'objet de supervisions. Ne modifiez pas les produits de vapotage et n'ajoutez pas de substances qui ne sont pas destinées au fabricant. Cela peut entraîner de graves lésions pulmonaires. En ce qui concerne les appareils électroniques, suivez les instructions du fabricant sur l'utilisation et le chargement de la batterie.



Utilisez la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) pour vous aider à cesser d'utiliser d'autres produits contenant de la nicotine.

Les produits de TRN sont le moyen le plus sûr d'utiliser de la nicotine. La TRN peut vous aider à gérer vos envies de nicotine pendant que vous essayez d'abandonner d'autres produits contenant de la nicotine. Les produits de TRN comprennent le timbre, la gomme, la pastille, le vaporisateur oral et l'inhalateur. Ils ne sont pas associés aux effets négatifs sur la santé comme les cancers, les maladies pulmonaires ou cardiaques, qui sont causés par la cigarette et d'autres formes de tabac commercial.



Où puis-je obtenir de l'aide ?

Si vous ou un ami avez besoin d'aide pour réduire votre utilisation ou arrêter de fumer, parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un(e) enseignant(e), d'un entraîneur ou d'une entraîneuse, ou d'un conseiller ou d'une conseillère en orientation ou en dépendance. Si vous n'êtes pas prêt à parler à une personne que vous connaissez, que vous éprouvez des symptômes liés au vapotage ou que vous êtes préoccupé par votre santé, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou consultez la page SantePubliqueOttawa.ca/TabagismeEtVapotage pour obtenir d'autres services et ressources.



	Cigarettes	Pipe à eau	Tabac sans fumée	Tabac chauffé (TC)	Cigarettes électroniques/vapotage	Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)
Comment il entre le corps :	Fumée	Fumée	Mâcher ou priser	Aérosol	Aérosol	Bouche ou peau
Ce qu'il y a dedans :						
Tabac	Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Non
Nicotine	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Augmente-t-il le risque ou les facteurs de risque de...?						
Dépendances	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non*
Maladie respiratoire	Oui	Oui	Non	???	Oui	Non
Cancer	Oui	Oui	Oui	???	???	Non
Maladie cardiovasculaire	Oui	Oui	???	???	Oui	Non
Santé reproductive	Oui	Oui	???	???	???	??？**

??? = pas assez de preuves

* Les timbres TRN ne sont pas addictifs. Cependant, certains clients peuvent présenter des symptômes de dépendance aux TRN à courte durée d'action.

** Plus sûr que de fumer et à utiliser sous la direction d'un prestataire de soins.

Pour plus d'informations



Adapté des Lignes directrices sur l'usage de nicotine à moindre risque. Tous droits réservés 2020 par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2020.
<https://www.nicotinedependenceclinic.com/en/lower-risk-nicotine-user-guidelin-es>