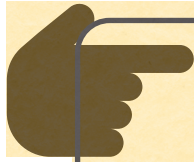


Sachets de nicotine



Qu'est-ce qu'un sachet de nicotine?

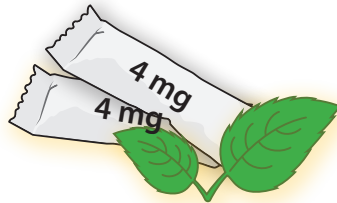
Ce sont des petits sachets souples remplis de poudre contenant de la nicotine (fabriquée en laboratoire ou provenant du tabac), des arômes, des édulcorants et des agents de remplissage.



Qu'est-ce qui est approuvé au Canada?

Santé Canada a approuvé un petit nombre de sachets, qui contiennent 4 mg de nicotine. Ceux-ci sont considérés comme un produit de santé naturel et ne peuvent être vendus qu'en pharmacie en tant que thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) pour aider les adultes de 18 ans et plus à arrêter de fumer.

La menthe et le menthol sont les seuls arômes dont la vente est autorisée au Canada.



Qu'est-ce qui N'EST PAS approuvé au Canada?



Les sachets non approuvés n'ont pas fait l'objet d'une vérification par Santé Canada. Ils peuvent contenir des ingrédients nocifs qui ne figurent pas sur l'étiquette et des quantités de nicotine plus élevées. Ils peuvent avoir différents arômes; toutefois, la vente de sachets ayant des arômes de fruits n'est pas autorisée au Canada.

Si vous fumez, il est préférable d'éviter d'utiliser des sachets de nicotine.

Comment les sachets de nicotine devraient-ils être utilisés?



On les place entre la gencive et la lèvre supérieure.



La poudre se dissout, puis la nicotine est absorbée par la bouche avant de circuler dans le sang. Cela a un effet sur différentes parties du corps, y compris le cerveau.



La plupart des gens les gardent dans leur bouche jusqu'à ce que le goût et la sensation commencent à s'estomper. Suivez toujours les instructions figurant sur l'emballage et ne les utilisez pas plus longtemps que ce qui est indiqué.



Les sachets usagés peuvent contenir des restes de nicotine et d'autres produits chimiques. Jetez-les à la poubelle pour veiller à la sécurité des enfants, des animaux domestiques, de la faune et de l'environnement.

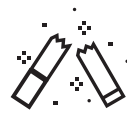


Vous pouvez demander l'aide d'une pharmacienne ou d'un pharmacien, d'un médecin ou d'une infirmière praticienne ou d'un infirmier praticien pour fixer une limite au nombre de sachets que vous utilisez.

Quels sont les risques potentiels pour la santé liés à l'utilisation des sachets de nicotine?



S'ils sont avalés ou mal utilisés, ils peuvent provoquer des malaises, le hoquet, des caries, des maladies des gencives et des douleurs buccales ainsi que gingivales.



La nicotine crée une dépendance et il peut être difficile d'arrêter d'en utiliser une fois que l'on a commencé. De plus, les jeunes peuvent devenir dépendants plus facilement que les adultes.



La nicotine augmente le rythme cardiaque et la pression artérielle, ce qui accroît le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral au fil du temps.



Les effets à long terme sur la santé ne sont pas encore connus.



Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens utilisent des sachets de nicotine?



Ils peuvent penser que les sachets de nicotine ne sont pas nocifs ou qu'ils créent moins de dépendance que les cigarettes ou le vapotage.



Les sachets de nicotine peuvent être considérés comme plus acceptables à utiliser en public.



Ils essaient peut-être d'éviter les effets nocifs d'inhaler la fumée.



Ils sont petits, faciles à utiliser et à cacher, ne dégagent pas d'odeur et peuvent être utilisés à l'intérieur.



Comment puis-je réduire ces risques?

- Vous envisagez utiliser des sachets de nicotine pour arrêter ou de réduire votre utilisation de produits de tabac ou de vapotage? Demandez à une pharmacienne ou un pharmacien ou à un autre professionnel de la santé (médecin, infirmière praticienne ou infirmier praticien, infirmière ou infirmier, dentiste ou hygiéniste dentaire) s'il s'agit d'une bonne option pour vous.
- Suivez les [directives canadiennes sur l'usage de nicotine à moindre risque](#) du Centre de toxicomanie et de santé mentale.
- Pour obtenir des conseils en vue de réduire vos risques liés à l'utilisation de la nicotine, balayez le code QR, composez le 8-1-1 pour parler à une infirmière autorisée ou un infirmier autorisé, ou consultez [SantePubliqueOttawa.ca/ServicesEtRessourcesBien-Etre](https://santepubliqueottawa.ca/services-et-ressources-bien-etre).

