

FICHE DE RENSEIGNEMENTS **TABAC SANS FUMÉE** (TABAC À MÂCHER OU À CHIQUER)



Le tabac sans fumée est...

Des feuilles de tabac que les gens mâchent ou suçotent.

- **Tabac à chiquer** : du tabac finement moulu; les consommateurs en mettent une pincée entre leur gencive et leur lèvre inférieure.
- **Tabac à mâcher** : du tabac déchiqueté; il se consomme en plaçant une boulette entre la joue et la gencive.



La plupart des gens placent le tabac dans leur bouche et crachent le liquide qui s'accumule ensuite.

Lorsque vous chiquez du tabac, vous ingérez...

De la nicotine — une substance qui crée une dépendance, qui se trouve dans tous les produits du tabac.

Des substances carcinogènes — au moins 28 substances chimiques qui causent le cancer, qui se trouvent dans tous les produits du tabac.

Des édulcorants — du sucre et des saveurs ajoutés qui servent à masquer le mauvais goût du tabac.

Des abrasifs — des poussières provenant des feuilles de tabac pouvant user vos dents.

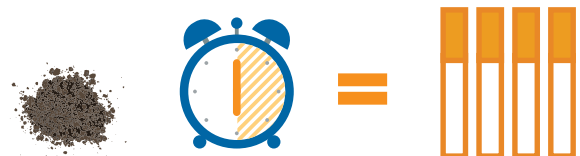
Du sel — il est ajouté pour masquer le mauvais goût et peut également augmenter la pression sanguine.

La nicotine et le tabac à chiquer

Lorsque vous consommez du tabac sans fumée, la nicotine atteint rapidement votre sang en passant à travers les parois de votre bouche.

Les gens deviennent facilement et rapidement dépendants à la nicotine que contiennent tous les produits du tabac.

Garder un morceau de tabac à chiquer 30 minutes dans la bouche libère autant de nicotine que fumer quatre cigarettes.



Une boîte de tabac à chiquer contient autant de nicotine que 60 cigarettes.



Références

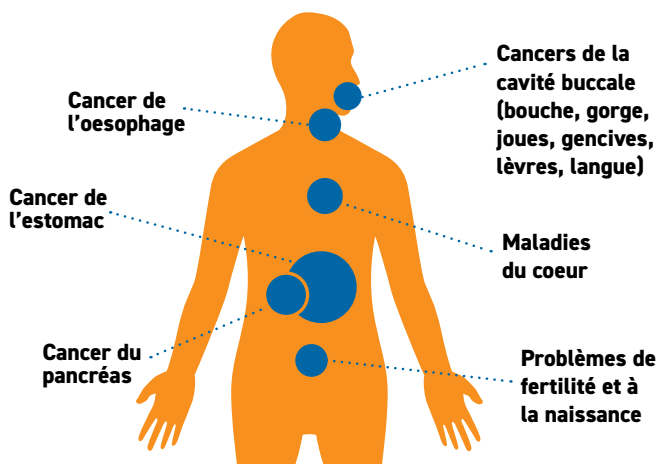
Pour obtenir une liste des références, envoyez un courriel à tobacco@gov.nu.ca

Mise à jour en février 2024

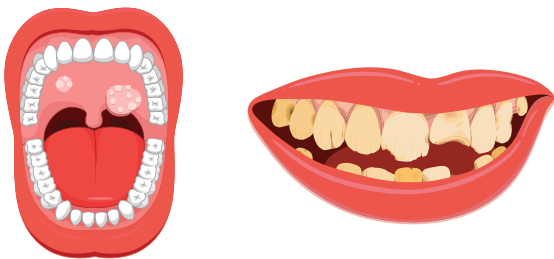
FICHE DE RENSEIGNEMENTS **TABAC SANS FUMÉE** (TABAC À MÂCHER OU À CHIQUER)



Effets sur la santé



Santé buccodentaire – le tabac sans fumée augmente les risques de caries et de maladies des gencives (gingivite).

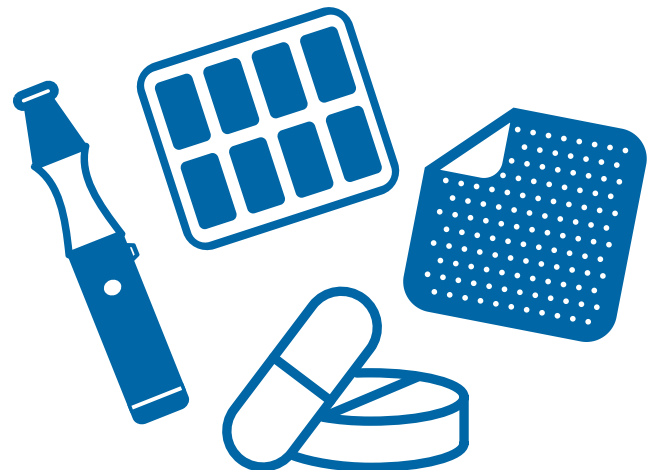


Problèmes d'estomac – avaler le liquide produit par le tabac à chiquer ou à mâcher peut irriter votre estomac et causer des ulcères.

Cesser la consommation

Cesser de consommer du tabac à chiquer comporte les mêmes bienfaits et les mêmes défis que cesser de fumer

- Consultez un fournisseur de soins de santé au sujet des timbres de nicotine, des gommes à la nicotine et des médicaments pour cesser de fumer.
- Obtenez de l'aide de vos amis et de votre famille.



Communiquez avec la ligne d'aide pour cesser de fumer

Sans frais : 1-866-368-7848

Courriel : tobacco@gov.nu.ca



Consultez **NuQuits** sur Facebook.



Allez à : nuquits.ca



Références

Pour obtenir une liste des références, envoyez un courriel à tobacco@gov.nu.ca

Mise à jour en février 2024