

► Le tabac à sniffer



mobile.at-suisse.ch

► Le tabac à sniffer: Les faits

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.

Le tabac à sniffer se présente sous forme d'une fine poudre. En une prise qu'on répand sur la main, qu'on inspire par une narine puis par l'autre, on propulse ces particules de tabac dans notre organisme. Le tabac à sniffer et à mâcher est autorisé en Suisse et dans l'Union européenne.

► 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.

Lorsque les jeunes sniffent régulièrement du tabac, le risque existe qu'ils se mettent ensuite à fumer.

► Conséquences de la dépendance à la nicotine

La nicotine est une drogue extrêmement forte, comparable à l'héroïne et à la cocaïne. Les muqueuses nasales bien irriguées l'entraînent dans tout l'organisme, y compris jusqu'au cerveau à travers les vaisseaux sanguins. La nicotine y déclenche des sensations agréables, qui se fixent dans la mémoire à long terme. Tôt ou tard, le besoin d'une nouvelle prise de tabac se fera sentir. Ce mécanisme de dépendance n'épargne pas les jeunes.

Quand on sniffe du tabac, les muqueuses nasales sont abîmées à force d'être en contact avec le tabac. On peut aussi devenir dépendant à la nicotine, et la circulation sanguine peut en être affectée, car la nicotine fait battre le cœur plus vite et augmente la tension artérielle.

► **Cancers 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.

► Ligne stop-tabac 0848 000 181



Les conseillères et les conseillers de la ligne nationale stop-tabac ont suivi une formation spéciale et connaissent parfaitement les différentes méthodes scientifiquement prouvées pour arrêter de fumer. Les fumeurs qui souhaitent arrêter leur consommation peuvent se faire accompagner par la ligne stop-tabac durant la période de sevrage. Ils ont la possibilité de se faire rappeler plusieurs fois et d'obtenir des conseils.

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 en **albanais**, en **portugais**, en **romanche**, en **espagnol**, en **serbe/croate/bosnien** ou en **turc** est également possible, avec un numéro de téléphone pour chacune de ces langues:

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 189 189 romanche

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.