

SOMMAIRE DE DONNÉES PROBANTES

Une ressource pour aider à guider la prise de décision pour les personnes qui consomment de la nicotine.

La nicotine est une substance addictive qui peut être difficile à arrêter. Aucune usage de nicotine n'est considéré comme totalement sûr et l'usage de la nicotine est déconseillé. Cependant, la consommation de nicotine est un choix personnel. Les Lignes directrices sur l'usage de la nicotine à moindre risque (LDUNMR) présentent l'état actuel des données probantes et soulignent les comportements modifiables qui peuvent aider à réduire les effets négatifs sur la santé, associés à l'usage de la nicotine.



À qui s'adresse les LDUNMR?

Les LDUNMR sont un outil d'éducation et de prévention de la santé pour :

- Toute personne qui utilise actuellement ou envisage d'utiliser tout type de produit(s) à base de nicotine.
- Tout professionnel, organisation ou gouvernement visant à améliorer la santé des Canadiens qui consomment de la nicotine.

Comment les LDUNMR ont-elles été développées ?

Une analyse documentaire complète axée sur les produits à base de nicotine et certains résultats sur la santé a été effectuée jusqu'en janvier 2021. Le tableau complet des références incluses est disponible dans le Sommaire exécutif. Le Groupe de développement des lignes directrices (GDLD), composé de 14 experts dans le domaine de la nicotine de partout au Canada, s'est rassemblé pour une réunion en personne afin d'élaborer les recommandations qui se trouvent à la page 2 de ce document. Le GDLD était chargé d'évaluer la qualité de la littérature et de voter sur le langage utilisé pour développer les Recommandations.

Les LDUNMR ont été approuvées par les organisations suivantes :



Pharmacists for a Smoke-Free Canada
Pharmaciens pour un Canada Sans Fumée



THE ONTARIO
TOBACCO
RESEARCH
UNIT

UNITÉ
DE RECHERCHE
SUR LE TABAC
DE L'ONTARIO



Centre
for Effective
Practice

La production des Lignes directrices sur l'usage de la nicotine à moindre risque a été rendue possible grâce au Programme sur l'usage et les dépendances aux substances de Santé Canada. Ces documents ne reflètent pas nécessairement les opinions de Santé Canada.

Si vous choisissez de consommer de la nicotine, apprenez à réduire les risques pour votre santé, ci-dessous.

LES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES

Les personnes qui ne consomment aucun produit du tabac ne devraient pas utiliser de cigarettes électroniques en raison du risque élevé de toxicomanie et des effets nocifs potentiels sur la santé physique. Les cigarettes électroniques sont moins nocives que le tabac combustible, mais ne sont pas complètement sans danger. En plus des effets connus de la nicotine, la plupart des produits de cigarette électronique contiennent et émettent des substances nocives inconnues lorsqu'elles sont inhalées.

Les personnes qui passent du tabac combustible aux cigarettes électroniques réduiront leur exposition à de nombreuses substances toxiques et cancérigènes. Passer complètement aux cigarettes électroniques réduira considérablement l'exposition à de nombreuses toxines et produits chimiques cancérigènes et donc les méfaits associés au tabagisme.

Les personnes qui utilisent actuellement des cigarettes électroniques devraient arrêter ou passer à des formes de nicotine plus sûres telles que la TRN. Les effets à long terme sur la santé de l'usage de la cigarette électronique sont inconnus. Il existe certaines données probantes que les cigarettes électroniques peuvent avoir des effets négatifs sur la santé, tels que la toux et l'irritation de la bouche et de la gorge, ainsi que des effets pulmonaires, cardiovasculaires et respiratoires négatifs potentiels.

Pour les personnes qui consomment des produits du tabac combustibles et qui ne peuvent pas arrêter par d'autres moyens, les cigarettes électroniques peuvent être une alternative à moindre risque. Lorsque vous choisissez un produit de vapotage, tenez compte des points suivants :

- N'achetez pas d'e-liquides, de pods ou d'appareils illicites/au marché noir ;
- Ne frelatez pas vos produits (avec du THC, de la vitamine E/autres huiles, etc.) et ne modifiez pas l'appareil ;
- Suivez les instructions d'utilisation, de charge, de nettoyage et d'élimination de l'appareil.

CESSATION

Les personnes devraient d'abord essayer d'arrêter de fumer en utilisant des traitements approuvés de cessation tabagique. Toutefois, s'ils ne peuvent pas ou ne veulent pas arrêter, **les cigarettes électroniques contenant de la nicotine peuvent être une aide de cessation efficace pour les personnes qui consomment du tabac combustible**. Il devrait être conseillé aux fumeurs de passer complètement du tabac combustible aux cigarettes électroniques et d'utiliser des cigarettes électroniques alors qu'ils auraient normalement fumé.



Il existe des données probantes substantielles que les cigarettes électroniques contenant de la nicotine sont addictives. L'usage de sels de nicotine à dose élevée peut augmenter le risque de toxicomanie. **L'usage des cigarettes électroniques contenant de la nicotine devrait être déconseillé chez les non-fumeurs en raison du risque de toxicomanie.**

TOXICOMANIE

AUTRES PRODUITS À BASE DE NICOTINE

L'usage de tabac sans fumée (TSF) est associé à de graves risques pour la santé, notamment un risque accru de cancers de la bouche, du pharynx et de l'œsophage, et une augmentation des cas de cardiopathie ischémique mortelle et d'accident vasculaire cérébral. **L'usage du TSF devrait être déconseillé.**

Le tabac chauffé (TC) peuvent réduire l'exposition à certains composés nocifs et potentiellement nocifs, mais pas à tous, par rapport aux cigarettes conventionnelles. Cependant, ces produits posent toujours de graves risques pour la santé et nuisent aux personnes exposées à la fumée secondaire. **L'usage du TC devrait être déconseillé.**

Fumer la pipe à eau est associé à divers cancers et maladies cardiovasculaires. Il existe des données probantes solides que les pipes à eau présentent également de graves risques de santé pour les personnes exposées à la fumée secondaire. **L'usage de la pipe à eau devrait être déconseillé.** Les pipes à eau devaient être fumées à l'extérieur, loin des espaces publics où d'autres personnes seront exposées.

LA SANTÉ REPRODUCTIVE

L'usage de TSF, TC, de pipes à eau et de cigarettes électroniques devraient être déconseillé chez les personnes enceintes. Ces dernières devraient être encouragées à passer à la TRN pour réduire les risques potentiels. Si des personnes enceintes ne peuvent pas ou ne veulent pas arrêter de fumer, il devrait être conseillé de réduire la fréquence d'usage et la concentration de nicotine. Malgré le manque de données probantes, les cigarettes électroniques peuvent réduire certains risques pour les personnes enceintes.



Lignes directrices sur l'usage de nicotine à moindre risque

PRODUITS ET RECOMMANDATIONS	NIVEAU DE DONNÉES PROBANTES	FORCE DE LA RECOMMANDATION	DÉCLARATIONS SOMMAIRES ET CONSIDÉRATIONS
<p>Recommandation #1 : L'usage de tabac sans fumée (TSF) devrait être déconseillé.</p>	Bas	Forte	<ol style="list-style-type: none"> Ces produits ont été associés à une variété d'effets négatifs sur la santé. Le TSF (autre que le snus) est associé à un risque accru de cancer de la bouche, du pharynx et de l'œsophage. Le snus est associé à un risque accru de cancer du pancréas. Le TSF est associé à un risque accru de cardiopathie ischémique mortelle et d'accident vasculaire cérébral. Le TSF est associé à un risque accru d'effets négatifs sur la santé des nouveau-nés lorsqu'il est consommé pendant la grossesse.
<p>Recommandation #2 : L'usage du tabac chauffé (TC) devrait être déconseillé.</p>	Modéré	Forte	<ol style="list-style-type: none"> Il existe des données probantes modérées provenant d'études à court terme que le TC réduit l'exposition à certains, mais pas à tous, des composés nocifs/potentiellement nocifs par rapport aux cigarettes conventionnelles. Cependant, l'impact du TC sur les résultats de santé n'est pas connu. Il existe des données probantes solides que le TC produit une exposition latérale aux composés nocifs/potentiellement nocifs pour les personnes exposées à la fumée secondaire. L'impact du TC sur le comportement de fumer des cigarettes conventionnelles n'est pas clair. La majorité de la recherche est largement financée par l'industrie, mais il existe de corroborations indépendantes.
<p>Recommandation #3 : L'usage de la pipe à eau devrait être déconseillé.</p>	Haute	Forte	<ol style="list-style-type: none"> Fumer la pipe à eau est associé à de graves risques pour la santé (incluant de divers cancers et maladies cardiovasculaires). La consommation de pipe à eau à base de plantes est associée à de graves risques pour la santé et n'est pas une alternative sûre à la consommation de pipe à eau. L'exposition à la fumée secondaire des pipes à eau pose de graves risques pour la santé. Les pipes à eau ne devraient pas être fumées à l'intérieur ou dans des lieux publics où d'autres personnes seront exposées. Fumer la pipe à eau pendant la grossesse est associé à un faible poids à la naissance.
<p>La santé reproductive</p> <p>Recommandation #4 : L'usage de TSF, TC, de pipes à eau et de cigarettes électroniques devrait être déconseillé chez les personnes enceintes.</p>	Très bas	Forte	<ol style="list-style-type: none"> Il existe des données probantes que la consommation de tabac sans fumée peut être associée à des méfaits de la grossesse, notamment un risque accru de faible poids à la naissance, de naissance prématurée et de mortinaissance. L'usage de la pipe à eau est associé à un retard de croissance intra-utérin et à un faible poids à la naissance. Il n'existe aucune donnée probante provenant d'études humaines permettant de conclure qu'il est sans danger pour les personnes enceintes d'utiliser des cigarettes électroniques. Il n'y a aucune étude humaine sur la grossesse et les résultats fœtaux associés à l'usage de cigarettes électroniques pendant la grossesse. Il n'y a aucune donnée probante à l'appui de l'usage des cigarettes électroniques comme stratégie de cessation tabagique pour les personnes enceintes. Il existe des données probantes venant d'études sur des animaux que les cigarettes électroniques peuvent avoir des méfaits sur le développement du fœtus, notamment des modifications de l'ADN et des anomalies fœtales. Il n'y a pas suffisamment de données probantes sur les effets des cigarettes électroniques sur la santé reproductive. <div style="background-color: #00728f; color: white; padding: 5px; border-radius: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Considérations</p> <ul style="list-style-type: none"> Référez-vous aux lignes directrices CAN-ADAPTT pour l'abandon du tabac chez les personnes enceintes et allaitantes. Malgré le manque de données probantes, les cigarettes électroniques peuvent réduire certains risques pour les personnes enceintes. Référez-vous aux considérations relatives aux cigarettes électroniques si vous en utilisez. Les risques des cigarettes électroniques peuvent être estimés par le risque d'exposition à la nicotine pendant la grossesse. Il devrait être conseillé aux personnes enceintes de réduire la fréquence d'usage et la concentration de nicotine dans les cigarettes électroniques. Les personnes enceintes devraient être encouragées à passer à une thérapie de remplacement de la nicotine afin de réduire les risques potentiels. </div>
<p>Les cigarettes électroniques : Toxicomanie</p> <p>Recommandation #5a : L'usage de cigarettes électroniques contenant de la nicotine devrait être déconseillé aux non-fumeurs en raison du risque de toxicomanie.</p>	Modéré	Forte	<ol style="list-style-type: none"> Il existe des données probantes substantielles que les cigarettes électroniques contenant de la nicotine sont addictives et que leur usage entraîne des symptômes de dépendance aux cigarettes électroniques. Il existe des données probantes substantielles que l'usage de la cigarette électronique augmente le risque d'utiliser des cigarettes de tabac combustible chez les jeunes et les jeunes adultes. Cependant, la transition vers l'usage régulier de cigarettes de tabac n'est pas claire en ce moment. <div style="background-color: #00728f; color: white; padding: 5px; border-radius: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Considérations</p> <ul style="list-style-type: none"> L'usage de sels de nicotine à dose élevée peut augmenter le risque de toxicomanie. Les jeunes et les jeunes adultes devraient être informés que les cigarettes électroniques sont addictives et que la toxicomanie à la nicotine peut augmenter le risque d'utiliser des cigarettes de tabac combustible. Restreindre l'usage des cigarettes électroniques pour protéger les non-utilisateurs des particules en suspension dans l'air. </div>
<p>Les cigarettes électroniques : Cessation</p> <p>Recommandation #5b: Les cigarettes électroniques contenant de la nicotine peuvent être une aide de cessation tabagique efficace pour les personnes qui consomment du tabac combustible.</p>	Modéré	Conditionnelle	<ol style="list-style-type: none"> Des revues systématiques et des ECRs fournissent des données probantes de l'efficacité des cigarettes électroniques en tant qu'aide de cessation tabagique. L'usage plus fréquent (c'est-à-dire quotidienne) des cigarettes électroniques est associée à une augmentation des résultats de l'abandon du tabac. Les personnes qui consomment des produits à base de nicotine combustible devraient d'abord essayer d'arrêter de fumer en utilisant des traitements de cessation tabagique approuvés. S'ils ne peuvent pas ou ne veulent pas arrêter de fumer, les cigarettes électroniques peuvent être envisagées. <div style="background-color: #00728f; color: white; padding: 5px; border-radius: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Considérations</p> <ul style="list-style-type: none"> Les cigarettes électroniques en tant qu'aide de cessation tabagique peuvent être plus efficaces lorsqu'elles sont combinées avec la thérapie comportementale. Il devrait être conseillé aux fumeurs de passer complètement du tabac combustible aux cigarettes électroniques et d'utiliser des cigarettes électroniques alors qu'ils auraient normalement fumé des cigarettes de tabac. Il n'existe aucune donnée probante d'un type d'appareil ou d'une quantité de nicotine spécifique qui soit le plus efficace pour arrêter de fumer. Passer complètement aux cigarettes électroniques réduira considérablement les méfaits associés au tabac combustible. Cependant, les fumeurs doivent être informés que les méfaits associés à l'usage à long terme de la cigarette électronique sont actuellement inconnus. L'usage continu des cigarettes électroniques peut réduire le risque de rechute au tabac combustible. </div>
<p>Les cigarettes électroniques : Résultats sur la santé</p> <p>Recommandation #5c : Les personnes qui ne consomment aucun produit du tabac ne devraient pas utiliser de cigarettes électroniques.</p> <p>Recommandation #5d : Les personnes qui utilisent actuellement des cigarettes électroniques devraient arrêter ou passer à des formes de nicotine plus sûres telles que la TRN.</p> <p>Recommandation #5e : Les personnes qui passent du tabac combustible aux cigarettes électroniques réduiront leur exposition à de nombreuses substances toxiques et cancérigènes.</p> <p>Recommandation #5f : Pour les personnes qui consomment des produits du tabac combustibles et qui ne peuvent pas arrêter par d'autres moyens, les cigarettes électroniques peuvent être une alternative à moindre risque.</p>	Bas - modéré	Conditionnelle	<ol style="list-style-type: none"> Les effets à long terme sur la santé de l'usage de la cigarette électronique sont inconnus. En plus des effets connus de la nicotine, il existe certaines données probantes que les cigarettes électroniques peuvent avoir des effets négatifs sur la santé, incluant la toux et l'irritation de la bouche et de la gorge, ainsi que des effets pulmonaires et cardiovasculaires négatifs potentiels. <div style="background-color: #00728f; color: white; padding: 5px; border-radius: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Considérations</p> <ul style="list-style-type: none"> Les cigarettes électroniques sont moins nocives que le tabac combustible, mais ne sont pas complètement sans danger. En plus de la nicotine, la plupart des produits de cigarette électronique contiennent et émettent des substances nocives inconnues lorsqu'elles sont inhalées. Si vous utilisez ces produits, vous devriez tenir compte des points suivants : <ul style="list-style-type: none"> N'achetez pas d'e-liquides, de pods ou d'appareils illicites ou dangereux sur le marché noir. Ne frelatez pas vos produits (THC, vitamine E, autres huiles, etc.) et ne modifiez pas l'appareil. Gardez les produits hors de portée des enfants. On ne sait pas quels risques sont associés à l'usage concomitant de cigarettes électroniques et de tabac combustible. Recevoir des instructions sur l'utilisation de l'appareil compte tenu de la variabilité des types d'appareils, etc. </div>

Pour plus d'informations sur le développement de ce document et la littérature scientifique sur laquelle il est basé, visitez le **Sommaire exécutif**.

7 conseils pour réduire votre risque lors de l'usage de la nicotine

La nicotine est addictive. Votre degré de dépendance détermine à quel point il vous sera difficile d'arrêter. Les produits que vous utilisez et la façon dont vous les utilisez font une différence. Les cigarettes sont les plus addictives tandis que la thérapie de remplacement de la nicotine est la moins. La seule façon d'éviter complètement les risques pour la santé est de ne pas consommer de nicotine du tout. Nous vous recommandons toujours d'essayer d'arrêter complètement tout produit à base de nicotine. Si vous décidez de consommer de la nicotine, suivez les conseils ci-dessous pour aider à réduire les risques pour votre santé. Vous pouvez également discuter de vos options avec un professionnel de la santé bien informé.

Réduisez votre consommation de nicotine.

Limitez le nombre de fois où vous utilisez un produit à base de nicotine. Essayez d'en consommer moins d'une fois par jour. Si vous en consommez quotidiennement, essayez de ne pas en consommer plus d'une fois toutes les 3 à 4 heures.



Passez complètement du tabac aux cigarettes électroniques.

L'usage à la fois de tabac et de cigarettes électroniques, c'est-à-dire "usage concomitant", augmente votre exposition à des produits chimiques nocifs. Si vous comptez consommer de la nicotine, passez complètement des cigarettes aux cigarettes électroniques pour réduire votre exposition et augmenter vos chances de rester sans-fumée.



Apprenez à gérer vos envies.

Les envies arrivent – mais elles passeront! Essayez des choses comme faire une promenade, mâcher de la gomme sans sucre ou faire des exercices de respiration jusqu'à ce que vous trouviez ce qui vous convient le mieux.



Si vous vapotez, choisissez des cartouches de cigarettes électroniques avec moins de nicotine.

Choisissez des produits qui contiennent moins de nicotine. Les produits contenant plus de nicotine augmentent votre risque de toxicomanie. Achetez des cartouches avec la plus faible quantité de nicotine disponible.



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

Les produits TRN sont le moyen le plus sûr d'utiliser la nicotine. Ils peuvent vous aider à gérer vos envies de nicotine pendant que vous essayez d'arrêter d'autres produits à base de nicotine. Les produits TRN comprennent le timbre, la gomme, la pastille, le vaporisateur oral et l'inhalateur. Ceux-ci ne sont pas associés aux effets négatifs sur la santé, tels que les cancers, les maladies pulmonaires ou cardiaques, qui sont causés par les cigarettes et d'autres formes de tabac.



Si vous vapotez, n'utilisez que des dispositifs de vapotage dont la vente a été autorisée au Canada et n'apportez aucune modification au produit.

N'achetez pas et n'utilisez pas de produits, tels que des dispositifs de vapotage ou des cartouches de cigarettes électroniques, provenant de sources illégales ou non réglementées. Ceux-ci ne sont pas soumis à des contrôles de sécurité ou à la surveillance des produits. Ne modifiez pas les produits de vapotage et n'ajoutez aucune substance non prévue par le fabricant, en particulier l'huile de THC, qui peut causer de graves lésions pulmonaires. Pour les appareils électroniques, suivez les instructions du fabricant pour l'utilisation et la charge de la batterie.



Optez pour des produits à base de nicotine qui ne brûlent pas ou qui ne contiennent pas de tabac.

L'usage de tabac sous des formes qui ne brûlent pas, comme le tabac sans fumée (TSF) ou le tabac chauffé (TC), réduira votre exposition aux produits chimiques brûlés nocifs, y compris le monoxyde de carbone. Réduisez davantage votre risque en passant à des produits sans tabac comme la TRN ou les cigarettes électroniques.



	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	Y	Y	Y	Y	N	N
Nicotine	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Augmente-t-il le risque ou les facteurs de risque de...?						
Toxicomanie	Y	Y	Y	Y	Y	N*
Maladie respiratoire	Y	Y	N	?	Y	N
Cancer	Y	Y	Y	?	?	N
Maladie cardiovasculaire	Y	Y	?	?	Y	N
Santé reproductive	Y	Y	?	?	?	?**

* 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 sur le développement de ce document et la littérature scientifique sur laquelle il est basé, visitez le **Sommaire exécutif**.