

# 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.



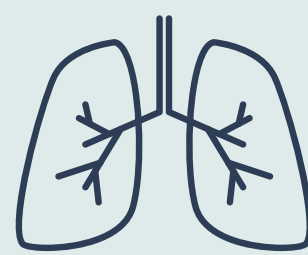
## Si vous vapotez, choisissez des cartouches de cigarettes électroniques avec moins de nicotine.

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)
<b>Comment il entre le corps:</b>	Fumée	Fumée	Mâcher ou priser	Aérosol	Aérosol	Bouche ou peau
<b>Ce qu'il y a dedans:</b>						
Tabac	Y	Y	Y	Y	N	N
Nicotine	Y	Y	Y	Y	Y	Y
<b>Augmente-t-il le risque ou les facteurs de risque de...?</b>						
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**.