

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. Aucun 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.

