

Démystifier les idées reçues: faits sur la nicotine

POINTS CLÉS À RETENIR

- La nicotine est une substance naturellement présente dans le tabac. Elle est addictive et n'est pas sans risque, mais elle n'est pas la principale cause des maladies liées au tabagisme.
- Les dommages causés par le tabagisme sont principalement dus aux niveaux élevés de nombreuses substances chimiques toxiques générées lors de la combustion du tabac.
- Les alternatives à la nicotine qui ne reposent pas sur la combustion du tabac peuvent réduire de manière significative l'émission de ces substances nocives et pourraient diminuer les risques par rapport au tabagisme.
- Des politiques publiques fondées sur une approche proportionnée au risque et soutenant la réduction des risques liés au tabac sont essentielles pour encourager les fumeurs adultes à se tourner vers des alternatives sans fumée moins nocives. L'accès à des produits sans fumée (comme ceux proposés par PMI), qui délivrent de la nicotine avec des niveaux de substances nocives nettement inférieurs à ceux de la fumée de cigarette, est également déterminant.

CHIFFRES CLÉS

- L'inhalation de la fumée du tabac serait responsable de plus de 7 millions de décès par an dans le monde.
- Lorsque de meilleurs produits à base de nicotine sont accessibles, abordables et correctement réglementés, les fumeurs changent de comportement et les taux de tabagisme diminuent. Par exemple, la Suède a adopté de longue date des produits oraux à base de nicotine et affiche aujourd'hui le taux de tabagisme le plus bas de l'Union européenne.

DÉMYSTIFIER LA NICOTINE: SYNTHÈSE

La nicotine est une substance naturellement présente dans le tabac. Elle est addictive et constitue l'une des raisons pour lesquelles les personnes fument, aux côtés d'autres facteurs tels que le goût, le rituel et l'expérience sensorielle. La nicotine procure également des effets physiques et psychologiques transitoires. De nombreux utilisateurs de produits contenant de la

nicotine déclarent y recourir pour des raisons telles que le plaisir, la relaxation ou la gestion du stress.

À propos de la nicotine

Historiquement, la manière la plus courante de consommer de la nicotine a été la combustion du tabac et l'inhalation de la fumée, qui constitue de loin la méthode la plus nocive. Avec le temps, d'autres modes de consommation ont été développés, notamment les thérapies de substitution nicotinique (telles que les patchs ou les gommes), destinées à l'arrêt du tabac et considérées comme sûres et efficaces, ainsi que des produits de consommation délivrant de la nicotine sans combustion, par exemple le tabac chauffé, les cigarettes électroniques, les sachets de nicotine et le snus. Tous présentent un potentiel de réduction des risques par rapport au tabagisme, bien qu'ils restent addictifs et non exempts de risques.

Plusieurs organisations indépendantes de santé, dont la Royal Society for Public Health (Royaume-Uni), le Office for Health Improvement and Disparities du Royaume-Uni, et la Food and Drug Administration (FDA) des États-Unis, ont confirmé que la nicotine, bien qu'addictive, n'est pas la principale cause des maladies liées au tabagisme. Les dommages pour la santé associés au tabagisme ne sont pas dus à la nicotine elle-même, mais aux niveaux élevés de nombreuses substances nocives (telles que le monoxyde de carbone, le benzène et le formaldéhyde) générées lorsque le tabac est brûlé.

Les alternatives à la nicotine qui ne reposent pas sur la combustion du tabac peuvent réduire de manière significative le nombre et les niveaux de ces substances nocives, aider les fumeurs adultes à s'éloigner de la cigarette et, par conséquent, représenter une opportunité majeure d'amélioration de la santé publique. Bien qu'elles soient addictives et non exemptes de risques, elles présentent un potentiel de réduction des dommages individuels et collectifs par rapport au tabagisme.

En l'absence d'un apport adéquat en nicotine, les produits alternatifs peuvent ne pas satisfaire les utilisateurs, les incitant à revenir à la cigarette. À l'inverse, lorsque des produits à base de nicotine moins nocifs sont accessibles, abordables et correctement réglementés, les fumeurs changent de comportement et les taux de tabagisme diminuent. En Suède, par exemple, l'adoption de produits oraux à base de nicotine a contribué à faire chuter le taux de tabagisme de 15 % à environ 5 % au cours des 15 dernières années, soit le niveau le plus bas de l'Union européenne.

POLITIQUES PUBLIQUES ET RÉGLEMENTATION

La mise en place et la promotion de politiques publiques soutenant la réduction des risques liés au tabac sont essentielles pour encourager les fumeurs adultes à se tourner vers de meilleures alternatives. À titre d'exemple, les décideurs publics peuvent faire évoluer les politiques de santé en opérant une distinction claire entre les produits à base de nicotine combustibles et non combustibles.

Une réglementation appropriée, permettant la disponibilité de meilleures alternatives d pour les adultes, peut également contribuer à prévenir l'accès des jeunes, imposer des normes minimales de qualité afin de garantir la sécurité, et générer des recettes fiscales pour les États. En soutenant des politiques proportionnées au risque, les gouvernements et les acteurs de la santé publique peuvent aider les fumeurs adultes qui n'arrêtent pas complètement, à passer à des alternatives sans fumée moins nocives, et ainsi accélérer l'atteinte d'une génération sans fumée.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- Mise à jour scientifique de PMI: [ici](#)
- Article sur la nicotine sur PMIsience.com: [ici](#)