

Produits sans fumée

Le meilleur choix pour tout fumeur est d'arrêter complètement le tabac et la nicotine.

Mais beaucoup ne le font pas. Ces adultes méritent une approche pragmatique qui les éloigne de la cigarette. Aujourd'hui, il existe des produits qui peuvent permettre une telle approche. La combustion du tabac provoque la production de la majorité et de niveaux élevés de substances chimiques nocives dans la fumée de cigarette, qui sont la principale cause des maladies liées au tabagisme. Les produits qui éliminent la combustion, tels que les cigarettes électroniques, les produits du tabac chauffé et les produits oraux sans fumée, s'ils sont scientifiquement validés, représentent une bien meilleure alternative que de continuer à fumer. Les alternatives sans fumée sont justement cela : sans fumée.

En ne brûlant pas le tabac, les produits sans fumée ne produisent pas de fumée

Les produits du tabac chauffé génèrent un aérosol contenant de la nicotine en chauffant le tabac à une température suffisante pour libérer la nicotine et les arômes du tabac, mais suffisamment basse pour éviter que le tabac ne brûle. Les cigarettes électroniques (également appelées vapes) chauffent une solution liquide contenant de la nicotine et des arômes pour produire un aérosol, que certains appellent « vapeur ». Les produits oraux sans fumée incluent les sachets de nicotine et le snus. Les sachets de nicotine sont principalement composés de nicotine et d'arômes, tandis que le snus contient du tabac sans fumée. Les deux sont enveloppés dans une pochette en cellulose, qui se place entre la gencive et la joue ou la lèvre supérieure.

Tabac chauffé



- Utilise du vrai tabac
- La nicotine est naturellement présente dans le tabac
- Pas de fumée et pas de cendre
- Chauffe le tabac

Cigarettes électroniques



- Vaporise un e-liquide
- Ne contient pas de feuille de tabac
- La nicotine dérivée du tabac est ajoutée dans l'e-liquide
- Pas de fumée et pas de cendre

Sachets de nicotine



- Pochette contenant de la nicotine conçue pour un usage oral
- Ne contient pas de tabac
- La nicotine dérivée du tabac
- Pas de fumée et pas de cendre

Snus



- Pochette de tabac conçue pour un usage oral
- Utilise du vrai tabac
- La nicotine est naturellement présente dans le tabac
- Pas de fumée et pas de cendre

Le problème de la combustion

Dans une cigarette, la combustion se produit lorsqu'elle est allumée, générant de la fumée. La fumée formée contient plus de 6 000 substances chimiques, dont environ 100 ont été classées par les autorités de santé publique comme constituants nocifs ou potentiellement nocifs (HPHCs). En éliminant le processus de combustion — comme c'est le cas avec les produits sans fumée — il n'y a pas de fumée et les niveaux de substances chimiques nocives générées peuvent être significativement réduits par rapport à la fumée de cigarette. Bien entendu, l'absence de combustion et la réduction de la formation de substances nocives doivent être validées pour chaque produit.

La nicotine dans les produits sans fumée

La plupart des produits sans fumée contiennent de la nicotine. La raison en est que la nicotine, tout comme le goût et le rituel, joue un rôle important dans le passage des fumeurs adultes des cigarettes aux produits sans fumée. Pour effectuer une transition complète, les fumeurs doivent trouver ces produits comme des substituts acceptables à la cigarette. La nicotine, bien qu'addictive et non sans risque, n'est pas la principale cause des maladies liées au tabagisme. Cela a été reconnu par de nombreux experts et institutions. Par exemple, le National Institute for Health and Care Excellence du Royaume-Uni a déclaré que «ce sont principalement les toxines et les cancérigènes contenus dans la fumée de tabac — et non la nicotine — qui causent les maladies et la mort».

Des alternatives sans fumée, validées scientifiquement, peuvent compléter les mesures existantes pour aider à résoudre le problème mondial du tabagisme en offrant une voie aux adultes qui n'arrêtent pas complètement le tabac et la nicotine, afin qu'ils fassent un meilleur choix que de continuer à fumer. Associées à un cadre réglementaire approprié et au soutien de la société, nous pouvons atteindre un avenir sans fumée, plus rapidement.