



# TOUT SUR LE TABAC ET LA NICOTINE

## COMMENT EN PARLER AVEC LES JEUNES

[Tabacstop.be](http://Tabacstop.be)

fondation  
contre  
le cancer

The logo for the Fondation contre le cancer. It consists of the organization's name in a dark blue, sans-serif font, followed by a stylized graphic element. This graphic element is a series of concentric, curved lines in shades of yellow, green, and blue, resembling a stylized 'C' or a series of connected arcs.

# CONTENU

<b>Introduction</b>	3
Objectif	3
Qu'est-ce que Tabacstop ?	4
<b>La nicotine : action et effets sur la santé</b>	5
Qu'est-ce que la nicotine et comment elle agit	5
Les effets de la nicotine sur la santé	6
<b>Arrêter de fumer avec l'aide de substituts nicotiniques</b>	9
<b>Produits à base de tabac et de nicotine</b>	10
La situation en Belgique	10
Snus et sachets de nicotine	12
<b>Le tabac et la nicotine chez les jeunes : engager le dialogue</b>	13

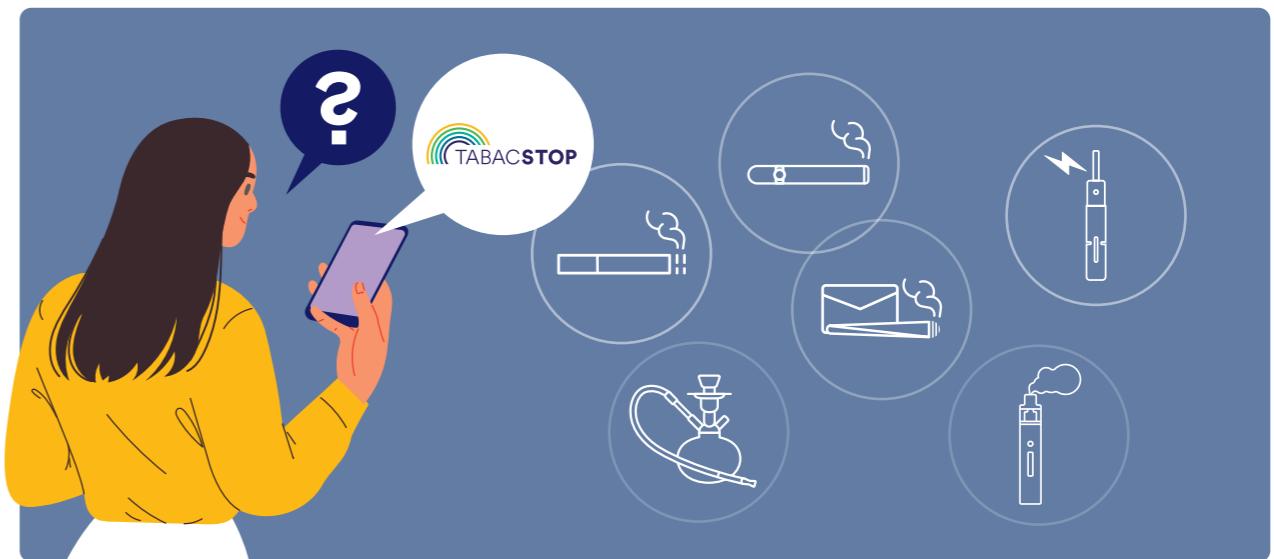
# INTRODUCTION

## Objectif

La popularité croissante de nouveaux produits à base de tabac et de nicotine soulève de nombreuses questions. En plus de la cigarette classique, on trouve aujourd'hui des e-cigarettes, du tabac chauffé ou encore des sachets de nicotine. Quels sont les risques ? Que dit la loi ? Et comment mettre les jeunes en garde ?

Cette brochure propose des informations claires et scientifiques sur l'utilisation et les effets sur la santé de ces produits. Elle s'adresse en particulier aux parents et aux **professionnels en contact avec des enfants et des adolescents**, afin qu'ils puissent engager le dialogue en toute connaissance de cause. Les jeunes sont particulièrement vulnérables à la dépendance à la nicotine. La prévention est essentielle.

Vous cherchez un aperçu clair et fiable sur le tabac et la nicotine ? Cette brochure est pour vous.



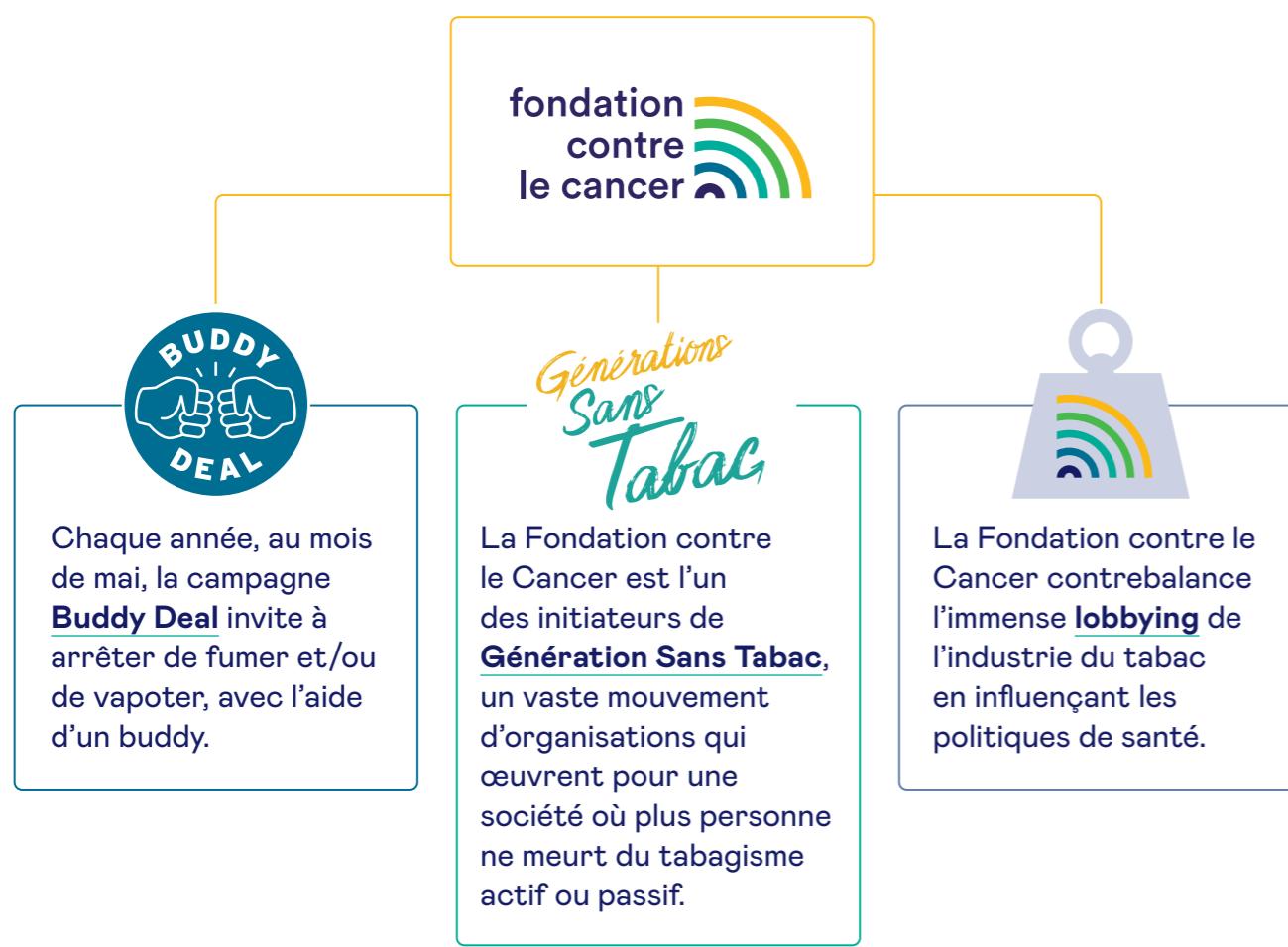
## Qu'est-ce que Tabacstop ?

Tabacstop propose une aide gratuite pour arrêter de fumer et/ou de vapoter.  
Le service propose :

- Une oreille attentive via notre numéro gratuit **0800 111 00**  
Un accompagnement gratuit par téléphone (Info : Tabacstop.be ou 0800 111 00)
- Des conseils pour arrêter sur [Tabacstop.be](http://Tabacstop.be)
- Une réponse à vos questions par [e-mail](mailto:e-mail)
- Du soutien et des échanges via notre [groupe Facebook](#).

## La Fondation contre le Cancer, fondatrice de Tabacstop

Tabacstop est un service de la Fondation contre le Cancer, soutenu par les autorités.  
À travers diverses initiatives, la Fondation contre le Cancer s'engage dans la prévention et l'aide à l'arrêt du tabac et du vapotage :



## LA NICOTINE : ACTION ET EFFETS SUR LA SANTÉ

### Qu'est-ce que la nicotine et comment elle agit

La nicotine est la principale responsable de la dépendance physique liée à la consommation de tabac et de produits nicotinés.

Sa composition est similaire à celle d'une substance déjà présente dans notre corps, ce qui facilite son absorption par le cerveau.

La nicotine agit de plusieurs façons sur le cerveau et en modifie progressivement le fonctionnement. Elle stimule, par exemple, la production de substances naturelles appelées neurotransmetteurs, comme la noradrénaline, l'acétylcholine et les endorphines. Cela provoque une sensation de « plaisir », l'impression de mieux se concentrer et un apaisement. Mais à long terme, le cycle de dépendance et de consommation entraîne davantage de stress et de nervosité.

### La nicotine, 'mère des addictions'

Avec la répétition de la consommation, le cerveau s'adapte pour absorber la nicotine le plus rapidement possible. Depuis plusieurs années, les cigarettes électroniques utilisent souvent des sels de nicotine, une forme encore plus addictive en raison de la rapidité avec laquelle elle provoque un pic de nicotine dans le cerveau.

Chez les jeunes, l'effet addictif de la nicotine est encore plus fort puisque leur cerveau est en plein développement. Cette vulnérabilité augmente le risque de tomber dans d'autres addictions, comme celle de l'alcool ou des drogues. C'est pourquoi la nicotine est parfois considérée comme 'la mère des addictions'.



### Le saviez-vous... ?

L'achat en ligne de cigarettes électroniques ou de sachets de nicotine est interdit par la loi. De plus, il est impossible de se fier aux informations indiquées sur les emballages. Des contrôles menés en Europe ont déjà révélé que la teneur réelle en nicotine était bien plus élevée que celle annoncée.

# Les effets de la nicotine sur la santé

Au-delà de la dépendance qu'elle engendre, la nicotine a aussi d'autres effets nocifs. En voici un aperçu.



## PLUS DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ

Les récepteurs impliqués dans l'absorption de la nicotine jouent aussi un rôle dans la régulation de l'anxiété et des inquiétudes. Plus une personne est exposée à la nicotine, plus ce système se dérègle. Au début, on a l'impression – surtout chez les filles et les femmes – que la nicotine apaise l'angoisse. Mais dès que le taux de nicotine dans le sang diminue, l'anxiété revient, souvent de plus en plus fort.



## TROUBLES DU SOMMEIL

La nicotine dérègle les cycles naturels du sommeil. Comme l'alcool, elle entraîne des réveils plus fréquents et une baisse de la qualité du sommeil.



## RISQUES VASCULAIRES

La nicotine augmente la tension artérielle et stimule la libération d'adrénaline. Résultat : le rythme cardiaque s'accélère, les vaisseaux sanguins deviennent plus rigides, irrités et moins souples. Cela peut entraîner des troubles de l'érection, une phlébite ou un AVC. À fortes doses, la nicotine surcharge le système nerveux et peut provoquer des troubles du rythme cardiaque.



## CANCER

Le rôle de la nicotine dans l'apparition de nouveaux cancers reste encore peu étudié, et les données disponibles sont parfois contradictoires. On sait toutefois que la nicotine exerce des effets biologiques sur des cellules impliquées dans le développement de cellules cancéreuses. Ces effets protumoraux peuvent en plus renforcer l'action des substances cancérogènes présentes dans les produits du tabac.



## CICATRISATION RALENTIE

La nicotine ralentit la cicatrisation et complique la guérison des plaies. En rendant les vaisseaux sanguins plus rigides, elle rend aussi les interventions chirurgicales plus difficiles. Elle perturbe l'ensemble du cycle cellulaire.



## DIABÈTE DE TYPE 2

La nicotine peut favoriser la résistance à l'insuline et rendre les cellules de l'organisme moins sensibles à cette hormone. La glycémie augmente ce qui oblige le pancréas à produire davantage d'insuline pour maintenir une glycémie normale.

Les personnes qui fument ont donc un risque plus élevé de développer une certaine forme de diabète (le diabète de type 2). De plus, la consommation de nicotine peut sérieusement compliquer le contrôle de ce diabète.

La nicotine peut aussi provoquer une pancréatite (inflammation du pancréas). Si cette inflammation devient chronique, elle peut évoluer en cancer du pancréas.



## PROBLÈMES GASTRO-INTESTINAUX

Les récepteurs nicotiniques présents dans le corps agissent sur l'estomac. En relâchant le sphincter qui sépare l'estomac de l'œsophage, ils favorisent les reflux acides, pouvant entraîner une inflammation de l'œsophage. Si celle-ci devient chronique, elle peut évoluer en cancer de l'œsophage.

La nicotine stimule le système nerveux autonome, qui régule entre autres notre système digestif. Cette stimulation peut accélérer le transit intestinal, entraînant des selles plus molles ou plus fréquentes. À l'inverse, lors de périodes de sevrage, il est courant de souffrir de constipation passagère.

## ARRÊTER DE FUMER AVEC L'AIDE DE SUBSTITUTS NICOTINIQUES

Lors d'une tentative d'arrêt, les substituts nicotiniques peuvent aider à atténuer les symptômes de sevrage physique. Mais tous les produits ne se valent pas.



### QUALITÉ RÉDUITE DU SPERME ET DU LAIT MATERNEL

La nicotine altère la qualité du sperme et réduit les chances de fécondation d'environ 10 %. Elle se retrouve également dans le lait maternel, à des concentrations souvent plus élevées que dans le sang de la mère. Autrement dit, le bébé absorbe lui aussi ces substances toxiques.

Il peut falloir jusqu'à huit heures pour que la nicotine disparaîsse complètement du lait maternel.



### TROUBLES DE L'ÉRECTION

La nicotine provoque un rétrécissement des petits vaisseaux sanguins, ce qui peut gêner la circulation du sang dans tout l'organisme. Cela concerne aussi les vaisseaux au niveau du pénis, ce qui peut entraîner des troubles de l'érection. La nicotine est également associée à une baisse du taux de testostérone et à un déséquilibre du taux de cortisol, l'hormone du stress – deux facteurs qui peuvent eux aussi favoriser les troubles érectiles.



### EFFETS SUR LE FŒTUS

La nicotine est toxique pour le fœtus. Elle perturbe la circulation sanguine dans l'utérus, ce qui altère le bon fonctionnement du placenta et réduit l'apport en oxygène et en nutriments. Cela peut entraîner des complications comme un retard de croissance, un accouchement prématuré, une fausse couche, une prééclampsie ou encore une mort subite du nourrisson. Le risque de malformations, comme une fente palatine, augmente aussi.

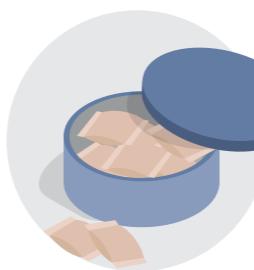


Les **patchs, gommes, comprimés** et autres substituts nicotiniques sont sûrs (voir tableau p. 10-11). Ils ont fait l'objet de nombreuses années de recherche avant d'être reconnus. Un pharmacien et/ou un tabacologue peut vous aider à trouver le bon dosage.

N'hésitez pas à consulter aussi notre brochure '[Arrêter de fumer avec l'aide de substituts nicotiniques](#)'.



Les **cigarettes électroniques** n'ont pas suivi le même parcours d'évaluation que les substituts nicotiniques. Leur sécurité, notamment à long terme, n'est pas garantie. L'avis de Tabacstop est de ne vapoter que temporairement dans le cadre d'un sevrage tabagique. Certaines personnes ont réussi à arrêter de fumer grâce à l'e-cigarette, mais d'autres se retrouvent dans un usage double – alternant cigarette et vape – ou n'arrivent pas à arrêter de vapoter.



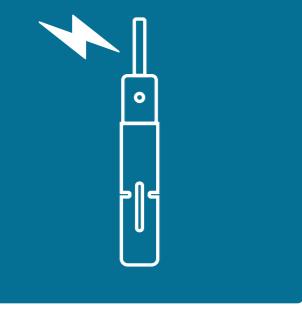
Aucune étude ne prouve que les **sachets de nicotine** (à base de sels de nicotine) peuvent aider à l'arrêt du tabac.

Vous avez des questions sur l'arrêt du tabac avec l'aide de substituts nicotiniques ? Les tabacologues de Tabacstop vous conseillent gratuitement, en toute indépendance et sur base scientifique.

Appelez le 0800 111 00, consultez le site [Tabacstop.be](#) ou écrivez à [conseil@tabacstop.be](mailto:conseil@tabacstop.be).

# PRODUITS À BASE DE TABAC ET DE NICOTINE

## La situation en Belgique

	Qu'est-ce que c'est ?	Combustion ?	Contient du tabac ?	Contient de la nicotine ?	Que dit la loi ?	Conseillé pour arrêter de fumer ?	Avis du Conseil Supérieur de la Santé (CSS)
<b>Produits du tabac à combustion</b> 	Produits du tabac classiques où le tabac est brûlé lors de l'utilisation. Cela inclut les cigarettes, le tabac à rouler, les cigares, les cigarillos, ainsi que le chicha ou la pipe à eau. 	✓ Lors de la combustion, de nombreuses substances telles que le goudron et le monoxyde de carbone (CO) sont libérées. Toutes sont très nuisibles pour notre santé.	✓	✓	La vente de produits du tabac est autorisée dans notre pays pour les personnes de plus de 18 ans. La vente en ligne de cigarettes est interdite, tant pour les moins de 18 ans que pour les plus de 18 ans. Le SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement a répertorié toutes <a href="#">toutes les mesures législatives</a> .	 X Si vous arrêtez complètement de fumer, la période de sevrage sera plus courte.	
<b>Tabac chauffé</b> 	Un bâtonnet de tabac est inséré dans un appareil et est chauffé à l'aide d'un élément chauffant.	✗ Il n'y a pas de combustion, seulement une action de chauffage. L'exposition à une série de produits nocifs émis par les cigarettes conventionnelles est moindre, mais pas forcément négligeable.	✓	✓	Le tabac chauffé est soumis aux mêmes <a href="#">règles</a> que les cigarettes en matière de publicité, de vente et de consommation dans les lieux publics. En raison des règles strictes, cette catégorie de produits n'a pas encore réellement décollé dans notre pays.	✗ Les producteurs visent un nouveau public cible de non-fumeurs, ou cherchent à encourager les fumeurs à passer à cette forme de consommation de nicotine.	<a href="#">Avis 9538 : Nouveaux produits du tabac</a>
<b>E-cigarette (cigarette électronique)</b> 	Un appareil qui chauffe un liquide et produit de la vapeur à inhale. Le liquide peut contenir divers arômes. On l'appelle aussi vape.	✗ Il n'y a pas de combustion, seulement l'inhalation de vapeur. Bien que la e-cigarette ne libère ni goudron ni CO, il existe toujours une exposition à des substances toxiques.	✗	✗ et ✓ Il existe des e-liquides avec ou sans nicotine. Pour ceux qui souhaitent arrêter de fumer, les e-liquides avec nicotine sont recommandés pour atténuer les symptômes de sevrage.	Les e-cigarettes sont soumises aux mêmes règles que les cigarettes en matière de publicité, de vente et de consommation dans les lieux publics. Il existe <a href="#">des réglementations spécifiques concernant la composition (arômes) et l'étiquetage</a> . En Belgique, depuis le 1 <sup>er</sup> janvier 2025, la vente de cigarettes électroniques jetables est interdite.	✓ Uniquement si l'usage est temporaire avant un arrêt complet.	<a href="#">Avis 9549 : Cigarette électronique : évolution</a>
<b>Substituts nicotiniques</b> 	Un produit à base de nicotine qui peut vous aider à arrêter de fumer. Ils existent sous forme de chewing-gum, de pastille, de spray buccal et de patch. Ils sont disponibles en pharmacie.	✗	✗	✓ <b>Patches</b> : libération lente et progressive de nicotine à travers la peau. <b>Chewing-gum, pastilles et spray buccal</b> : libération rapide de nicotine via les vaisseaux sanguins de la joue, des gencives et de la bouche.	Les substituts nicotiniques sont soumis à la législation sur les médicaments.	✓ C'est la forme la plus sûre pour remplacer la nicotine. <b>Tabacstop</b> peut vous fournir plus d'informations et de conseils sur leur utilisation pour arrêter de fumer.	

## Snus et sachets de nicotine

Le **snus** et les **sachets de nicotine** ne figurent pas dans le tableau précédent, parce que leur vente est interdite par la loi en Belgique.

Le **snus (brun)** ressemble à un petit sachet de thé que l'on place sous la lèvre supérieure. Il contient du tabac et permet d'absorber de la nicotine sans fumer. En Suède, le snus a toujours été populaire, surtout chez les hommes. C'est pourquoi le pays bénéficie d'une dérogation à l'interdiction européenne de vente du snus.

Les **sachets de nicotine**, aussi appelés *nicotine pouches* ou *snus blanc*, sont des variantes du snus, mais sans tabac. Ils permettent à la nicotine de passer rapidement dans le sang via les petits vaisseaux de la bouche.

Chez les jeunes qui ne sont pas habitués à la nicotine, la consommation peut provoquer des signes aigus d'intoxication, comme des vomissements, une déshydratation ou des convulsions.



### Le saviez-vous... ?

Un sachet de nicotine peut contenir entre 3 et 20 mg de nicotine, voire plus, alors qu'une cigarette en contient entre 1 et 2 mg. Le « shoot » de nicotine provoqué par un sachet entraîne un manque beaucoup plus rapide.

## LE TABAC ET LA NICOTINE CHEZ LES JEUNES : ENGAGER LE DIALOGUE

Comprendre les risques liés au tabac et à la nicotine est essentiel, mais les jeunes se sentent souvent 'invincibles' et pensent peu aux conséquences à long terme sur leur santé. C'est pourquoi il est important que les professionnels qui les entourent – enseignants, animateurs ou intervenants sociaux – ouvrent la discussion.

Nous vous proposons ici des arguments concrets pour sensibiliser les jeunes aux effets du tabac et de la nicotine.

### L'industrie du tabac rémunère des influenceurs



L'industrie du tabac rémunère des influenceurs et d'autres personnalités pour rendre les cigarettes, le tabac chauffé, les e-cigarettes ou les sachets de nicotine populaires auprès des jeunes.

Grâce à la promotion sur les réseaux sociaux et à leur implication dans des initiatives liées au gaming, l'industrie du tabac arrive, de nouveau, à toucher de plus en plus de jeunes.

### → CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE EN TANT QUE PROFESSIONNEL

Vous pouvez aider les jeunes à prendre conscience des techniques marketing utilisées par l'industrie du tabac. **Discutez ensemble des canaux et des situations** dans lesquels ils peuvent être exposés à la promotion des produits à base de tabac et de nicotine.

Encouragez les jeunes à réfléchir de manière critique aux messages qu'ils reçoivent au quotidien et à l'impact que ceux-ci peuvent avoir sur leurs choix. Comment peuvent-ils **faire un choix éclairé** pour ne pas se laisser influencer ? Par exemple, quelles stratégies peuvent-ils adopter pour résister à la pression du groupe ?

Les jeunes peuvent aussi jouer **un rôle actif** en signalant les publicités trompeuses et en sensibilisant leur entourage.

## Si tu es accro, tu perds ta liberté



Une fois accro, on devient esclave et dépendant d'un produit qui prend le contrôle du centre du plaisir dans le cerveau. Ce n'est qu'en arrêtant complètement la nicotine que ce centre peut, petit à petit, se rééquilibrer. On retrouve alors le plaisir dans d'autres activités, souvent mises de côté à cause du besoin constant de nicotine.

### → CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE EN TANT QUE PROFESSIONNEL

Vous pouvez aider les jeunes à comprendre que la véritable indépendance, c'est pouvoir faire ses propres choix – sans l'influence de substances addictives comme la nicotine. Parlez avec eux de **ce qu'est une dépendance** et pourquoi il est si difficile d'en sortir. Invitez-les à réfléchir à ce que signifie la **liberté** pour eux, et comment l'usage de nicotine peut justement la réduire.

## Il existe de nombreuses façons plus saines de se détendre que la nicotine



Bien que les producteurs de tabac et de nicotine vantent leurs produits en promettant des effets comme « une meilleure concentration », « un sentiment de relaxation » ou « un mieux être », la réalité est tout autre. Les soi-disant bienfaits de la nicotine sont temporaires et s'accompagnent d'effets néfastes sur la santé, l'énergie et le bien-être à long terme. Heureusement, il existe de nombreuses alternatives plus saines qui aident, elles, réellement à réduire le stress et à se détendre.

### → CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE EN TANT QUE PROFESSIONNEL

Vous pouvez aider les jeunes à découvrir des moyens plus sains et plus efficaces pour se détendre. La **musique**, par exemple, est un excellent moyen de relaxation, que ce soit en écoutant ou en jouant soi-même. Les **exercices de respiration** sont également très utiles pour apaiser l'esprit. Faire de l'exercice est une autre méthode efficace pour relâcher la tension — **une bonne marche** dans la nature peut faire des merveilles. Enfin, se consacrer à une activité ou un loisir qui leur plaît est une manière idéale de se détendre.

## Il existe des moyens bien plus sains de contrôler son poids que la nicotine



Les entreprises de tabac et de nicotine propagent souvent l'idée que leurs produits peuvent aider à contrôler le poids. Un argument qui joue sur les préoccupations des jeunes concernant leur apparence et leur image. Bien que la nicotine puisse effectivement supprimer temporairement l'appétit, elle comporte de nombreux risques pour la santé. Pour maintenir un poids sain, les produits nicotiniques ne sont en aucun cas utiles.

### → CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE EN TANT QUE PROFESSIONNEL

Vous pouvez montrer aux jeunes qu'il existe de nombreuses façons saines de maintenir un poids équilibré, sans les effets négatifs de la nicotine. **Boire suffisamment d'eau et manger de manière variée** sont essentiels. Il est préférable de choisir des encas sains plutôt que des sucreries. Il faut aussi **bouger suffisamment** : au moins une heure par jour d'activité modérée à intense (par ex. la natation, la course à pied ou un sport collectif). Il est aussi important de pratiquer d'autres activités tout au long de la journée, comme se rendre à l'école à vélo ou à pied.

## Le saviez-vous... ?

*Les écoles ou les clubs peuvent inclure dans leur règlement une clause sur l'utilisation du tabac et des produits à base de nicotine. Ce faisant, ils contribuent à créer une génération sans tabac.*



*Créer un commerce de cigarettes électroniques jetables ou de sachets de nicotine en les achetant en ligne pour les revendre ou les distribuer est illégal. Malheureusement, cette pratique est parfois adoptée par des jeunes eux-mêmes ou des animateurs qui ignorent que c'est une infraction.*

*Le soutien local pour lutter contre de telles pratiques répréhensibles est plus que bienvenu !*



## Contact

-  Numéro gratuit 0800 111 00  
Tous les jours de la semaine  
de 15h à 19h
-  conseil@tabacstop.be
-  Tabacstop.be
-  Arrêter de fumer et/ou de vapoter  
Ensemble, c'est possible !

Tabacstop est un service de la



Avec le soutien des autorités.



**Fondation contre le Cancer**  
Fondation d'utilité publique  
Chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles

Tél. +32 2 736 99 99  
[info@cancer.be](mailto:info@cancer.be)  
[www.cancer.be](http://www.cancer.be)