



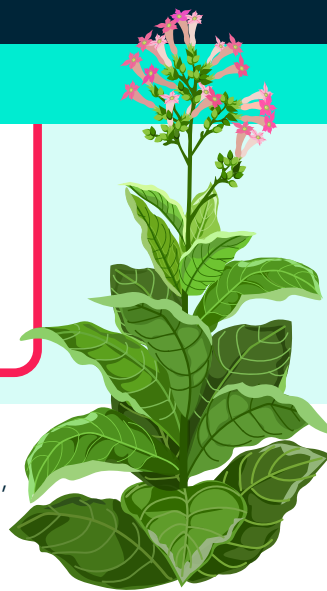
Rompre avec les habitudes

Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac

Types de tabac

Qu'est-ce que le tabac?

- Provient des feuilles des plantes *Nicotiana tabacum* et *Nicotiana rustica*.
- Contient de la nicotine, une substance hautement toxicomano-gène qui est généralement fumée, mâchée ou reniflée
- Son utilisation comporte de nombreux risques pour la santé, y compris le cancer, les problèmes cardiaques et les troubles respiratoires.



Histoire du tabac :

- Les origines du tabac ne sont pas claires.
- ***Nicotiana rustica*** : la forme de tabac la plus courante en Amérique du Nord provient de l'Amérique du Sud.¹
- **Colonisation européenne** : a facilité la portée mondiale du tabac grâce à la culture et au commerce à grande échelle.

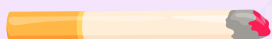


- **Premières Nations** : au XVI^e siècle, le tabac est introduit auprès des peuples des Premières Nations à travers l'Amérique du Nord.¹
- **Commerce et interaction** : les marins faisaient le commerce du tabac à Terre-Neuve, tandis que les Inuits ont commencé à en faire l'utilisation lors d'interactions avec divers groupes à la fin du 17^e siècle et au début du 18^e siècle.¹

Types de tabac :

• Cigarettes :

- o La forme de tabac la plus populaire.
- o Composées de tabac haché enveloppé dans du papier.



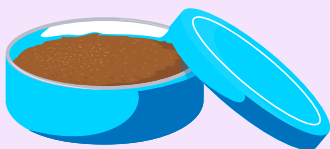
• Cigares :

- o Paquets de feuilles de tabac roulés serrés dans un emballage fait d'une feuille de tabac.
- o Disponibles en plusieurs tailles, formes et saveurs.
- o Généralement fumés à des fins récréatives ou utilisés à des fins de cérémonie.^{2,3}



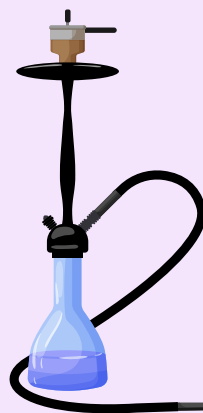
• Tabac sans fumée :

- o Comprend le tabac à mâcher, le tabac à priser et le tabac à sucer.
- o Placé dans la bouche entre les joues et les gencives; la nicotine est absorbée par les gencives.
- o Utilisé comme solution de rechange au tabac fumé, mais comporte ses propres risques pour la santé.^{2,3}



• Houka/Chicha :

- o Populaire au Moyen-Orient et en Asie du Sud.
- o Le tabac est préparé et fumé avec une pipe à eau.
- o Le tabac aromatisé est chauffé et filtré par l'eau.
- o Souvent perçu comme une option plus saine; cependant, il est aussi dangereux que les autres formes de tabac.^{3,4}



• Tabac pour pipe :

- o Fumé dans une pipe traditionnelle.
- o Offert en différentes saveurs.



• Cigarettes électroniques/vapoteuses :

- o Aérosol créé en chauffant un liquide qui contient de la nicotine au moyen d'une batterie.
- o Inhalé sous forme de vapeur.
- o La composition de nicotine et la quantité peuvent varier considérablement selon la marque.⁵





Rompre avec les habitudes

Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac

Types de tabac

Taux de nicotine dans chaque type de tabac :

Produit	Quantité de nicotine (moyenne) ^{6,7}
Cigarettes	1,1 à 1,8 mg (par cigarette)
Cigares	13,3 à 15,4 mg (par cigare)
Mini cigares	3,8 mg (par mini cigare)
Tabac à mâcher	144 mg (boîte entière) ou 6,9 à 12 mg/g (par utilisation)
Houka	1,04 mg (par bouffée)
Pipe	30,08 à 50,89 mg (par pipée)
Cigarettes électroniques (marques)	0,03 à 1,03 mg (par bouffée; varie grandement selon les marques)

Références:

1. Collishaw N; Physicians for a Smoke-Free Canada. (2009). *History of tobacco control in Canada* [PDF file]. Disponible à l'adresse : www.smoke-free.ca/pdf_1/2009/History%20of%20tobacco%20control%20in%20Canada.pdf.
2. Ottawa Public Health. *Commercial tobacco* [internet]. 11 avril 2025. Disponible à l'adresse : www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/tobacco.aspx. Consulté le 18 avril 2024.
3. Government of Nunavut; Tobacco Reduction Program. *Types of tobacco* [internet]. Disponible à l'adresse : <https://nuquits.gov.nu.ca/tobacco-facts/types-tobacco>. Consulté le 23 novembre 2024.
4. Ottawa Public Health. *Vaping and hookah* [internet]. 10 avril 2024. Disponible à l'adresse : www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/vaping-and-hookah.aspx. Consulté le 18 avril 2024.
5. American Lung Association. *What's in an e-cigarette?* [internet]. 9 septembre 2024. Disponible à l'adresse : www.lung.org/quit-smoking/e-cigarettes-vaping/whats-in-an-e-cigarette. Consulté le 4 octobre 2024.
6. Jewell T; Healthline. *How much nicotine is in a cigarette and other tobacco products?* [internet]. 18 novembre 2019. www.healthline.com/health/how-much-nicotine-is-in-a-cigarette#nicotine-in-other-products. Consulté le 23 novembre 2024.
7. Government of Canada. *Public advisory: only use authorized nicotine pouches as directed, and do not use unauthorized nicotine pouches* [internet]. 20 mars 2024. Disponible à l'adresse : <https://recalls-rappels.canada.ca/en/alert-recall/only-use-authorized-nicotine-pouches-directed-and-do-not-use-unauthorized-nicotine>. Consulté le 4 octobre 2024.