

Lignes directrices sur l'usage de nicotine à moindre risque

PRODUITS ET RECOMMANDATIONS	NIVEAU DE DONNÉES PROBANTES	FORCE DE LA RECOMMANDATION	DÉCLARATIONS SOMMAIRES ET CONSIDÉRATIONS
<p>Recommandation #1 : L'usage de tabac sans fumée (TSF) devrait être déconseillé.</p>	Bas	Forte	<ol style="list-style-type: none"> Ces produits ont été associés à une variété d'effets négatifs sur la santé. Le TSF (autre que le snus) est associé à un risque accru de cancer de la bouche, du pharynx et de l'œsophage. Le snus est associé à un risque accru de cancer du pancréas. Le TSF est associé à un risque accru de cardiopathie ischémique mortelle et d'accident vasculaire cérébral. Le TSF est associé à un risque accru d'effets négatifs sur la santé des nouveau-nés lorsqu'il est consommé pendant la grossesse.
<p>Recommandation #2 : L'usage du tabac chauffé (TC) devrait être déconseillé.</p>	Modéré	Forte	<ol style="list-style-type: none"> Il existe des données probantes modérées provenant d'études à court terme que le TC réduit l'exposition à certains, mais pas à tous, des composés nocifs/potentiellement nocifs par rapport aux cigarettes conventionnelles. Cependant, l'impact du TC sur les résultats de santé n'est pas connu. Il existe des données probantes solides que le TC produit une exposition latérale aux composés nocifs/potentiellement nocifs pour les personnes exposées à la fumée secondaire. L'impact du TC sur le comportement de fumer des cigarettes conventionnelles n'est pas clair. La majorité de la recherche est largement financée par l'industrie, mais il existe de corroboration indépendante.
<p>Recommandation #3 : L'usage de la pipe à eau devrait être déconseillé.</p>	Haute	Forte	<ol style="list-style-type: none"> Fumer la pipe à eau est associé à de graves risques pour la santé (incluant de divers cancers et maladies cardiovasculaires). La consommation de pipe à eau à base de plantes est associée à de graves risques pour la santé et n'est pas une alternative sûre à la consommation de pipe à eau. L'exposition à la fumée secondaire des pipes à eau pose de graves risques pour la santé. Les pipes à eau ne devraient pas être fumées à l'intérieur ou dans des lieux publics où d'autres personnes seront exposées. Fumer la pipe à eau pendant la grossesse est associé à un faible poids à la naissance.
<p>La santé reproductive</p> <p>Recommandation #4 : L'usage de TSF, TC, de pipes à eau et de cigarettes électroniques devrait être déconseillé chez les personnes enceintes.</p>	Très bas	Forte	<ol style="list-style-type: none"> Il existe des données probantes que la consommation de tabac sans fumée peut être associée à des méfaits de la grossesse, notamment un risque accru de faible poids à la naissance, de naissance prématurée et de mortinaissance. L'usage de la pipe à eau est associé à un retard de croissance intra-utérin et à un faible poids à la naissance. Il n'existe aucune donnée probante provenant d'études humaines permettant de conclure qu'il est sans danger pour les personnes enceintes d'utiliser des cigarettes électroniques. Il n'y a aucune étude humaine sur la grossesse et les résultats fœtaux associés à l'usage de cigarettes électroniques pendant la grossesse. Il n'y a aucune donnée probante à l'appui de l'usage des cigarettes électroniques comme stratégie de cessation tabagique pour les personnes enceintes. Il existe des données probantes venant d'études sur des animaux que les cigarettes électroniques peuvent avoir des méfaits sur le développement du fœtus, notamment des modifications de l'ADN et des anomalies fœtales. Il n'y a pas suffisamment de données probantes sur les effets des cigarettes électroniques sur la santé reproductive. <div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; border-radius: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Considérations</p> <ul style="list-style-type: none"> Référez-vous aux lignes directrices CAN-ADAPTT pour l'abandon du tabac chez les personnes enceintes et allaitantes. Malgré le manque de données probantes, les cigarettes électroniques peuvent réduire certains risques pour les personnes enceintes. Référez-vous aux considérations relatives aux cigarettes électroniques si vous en utilisez. Les risques des cigarettes électroniques peuvent être estimés par le risque d'exposition à la nicotine pendant la grossesse. Il devrait être conseillé aux personnes enceintes de réduire la fréquence d'usage et la concentration de nicotine dans les cigarettes électroniques. Les personnes enceintes devraient être encouragées à passer à une thérapie de remplacement de la nicotine afin de réduire les risques potentiels. </div>
<p>Les cigarettes électroniques : Toxicomanie</p> <p>Recommandation #5a : L'usage de cigarettes électroniques contenant de la nicotine devrait être déconseillé aux non-fumeurs en raison du risque de toxicomanie.</p>	Modéré	Forte	<ol style="list-style-type: none"> Il existe des données probantes substantielles que les cigarettes électroniques contenant de la nicotine sont addictives et que leur usage entraîne des symptômes de dépendance aux cigarettes électroniques. Il existe des données probantes substantielles que l'usage de la cigarette électronique augmente le risque d'utiliser des cigarettes de tabac combustible chez les jeunes et les jeunes adultes. Cependant, la transition vers l'usage régulier de cigarettes de tabac n'est pas claire en ce moment. <div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; border-radius: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Considérations</p> <ul style="list-style-type: none"> L'usage de sels de nicotine à dose élevée peut augmenter le risque de toxicomanie. Les jeunes et les jeunes adultes devraient être informés que les cigarettes électroniques sont addictives et que la toxicomanie à la nicotine peut augmenter le risque d'utiliser des cigarettes de tabac combustible. Restreindre l'usage des cigarettes électroniques pour protéger les non-utilisateurs des particules en suspension dans l'air. </div>
<p>Les cigarettes électroniques : Cessation</p> <p>Recommandation #5b: Les cigarettes électroniques contenant de la nicotine peuvent être une aide de cessation tabagique efficace pour les personnes qui consomment du tabac combustible.</p>	Modéré	Conditionnelle	<ol style="list-style-type: none"> Des revues systématiques et des ECRs fournissent des données probantes de l'efficacité des cigarettes électroniques en tant qu'aide de cessation tabagique. L'usage plus fréquent (c'est-à-dire quotidien) des cigarettes électroniques est associée à une augmentation des résultats de l'abandon du tabac. Les personnes qui consomment des produits à base de nicotine combustible devraient d'abord essayer d'arrêter de fumer en utilisant des traitements de cessation tabagique approuvés. S'ils ne peuvent pas ou ne veulent pas arrêter de fumer, les cigarettes électroniques peuvent être envisagées. <div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; border-radius: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Considérations</p> <ul style="list-style-type: none"> Les cigarettes électroniques en tant qu'aide de cessation tabagique peuvent être plus efficaces lorsqu'elles sont combinées avec la thérapie comportementale. 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 des cigarettes de tabac. Il n'existe aucune donnée probante d'un type d'appareil ou d'une quantité de nicotine spécifique qui soit le plus efficace pour arrêter de fumer. Passer complètement aux cigarettes électroniques réduira considérablement les méfaits associés au tabac combustible. Cependant, les fumeurs doivent être informés que les méfaits associés à l'usage à long terme de la cigarette électronique sont actuellement inconnus. L'usage continu des cigarettes électroniques peut réduire le risque de rechute au tabac combustible. </div>
<p>Les cigarettes électroniques : Résultats sur la santé</p> <p>Recommandation #5c : Les personnes qui ne consomment aucun produit du tabac ne devraient pas utiliser de cigarettes électroniques.</p> <p>Recommandation #5d : Les personnes qui utilisent actuellement des cigarettes électroniques devraient arrêter ou passer à des formes de nicotine plus sûres telles que la TRN.</p> <p>Recommandation #5e : Les personnes qui passent du tabac combustible aux cigarettes électroniques réduiront leur exposition à de nombreuses substances toxiques et cancérigènes.</p> <p>Recommandation #5f : 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.</p>	Bas - modéré	Conditionnelle	<ol style="list-style-type: none"> Les effets à long terme sur la santé de l'usage de la cigarette électronique sont inconnus. En plus des effets connus de la nicotine, il existe certaines données probantes que les cigarettes électroniques peuvent avoir des effets négatifs sur la santé, incluant la toux et l'irritation de la bouche et de la gorge, ainsi que des effets pulmonaires et cardiovasculaires négatifs potentiels. <div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; border-radius: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Considérations</p> <ul style="list-style-type: none"> Les cigarettes électroniques sont moins nocives que le tabac combustible, mais ne sont pas complètement sans danger. En plus de la nicotine, la plupart des produits de cigarette électronique contiennent et émettent des substances nocives inconnues lorsqu'elles sont inhalées. Si vous utilisez ces produits, vous devriez tenir compte des points suivants : <ul style="list-style-type: none"> N'achetez pas d'e-liquides, de pods ou d'appareils illicites ou dangereux sur le marché noir. Ne frelatez pas vos produits (THC, vitamine E, autres huiles, etc.) et ne modifiez pas l'appareil. Gardez les produits hors de portée des enfants. On ne sait pas quels risques sont associés à l'usage concomitant de cigarettes électroniques et de tabac combustible. Recevoir des instructions sur l'utilisation de l'appareil compte tenu de la variabilité des types d'appareils, etc. </div>

Pour plus d'informations sur le développement de ce document et la littérature scientifique sur laquelle il est basé, visitez le **Sommaire exécutif**.