

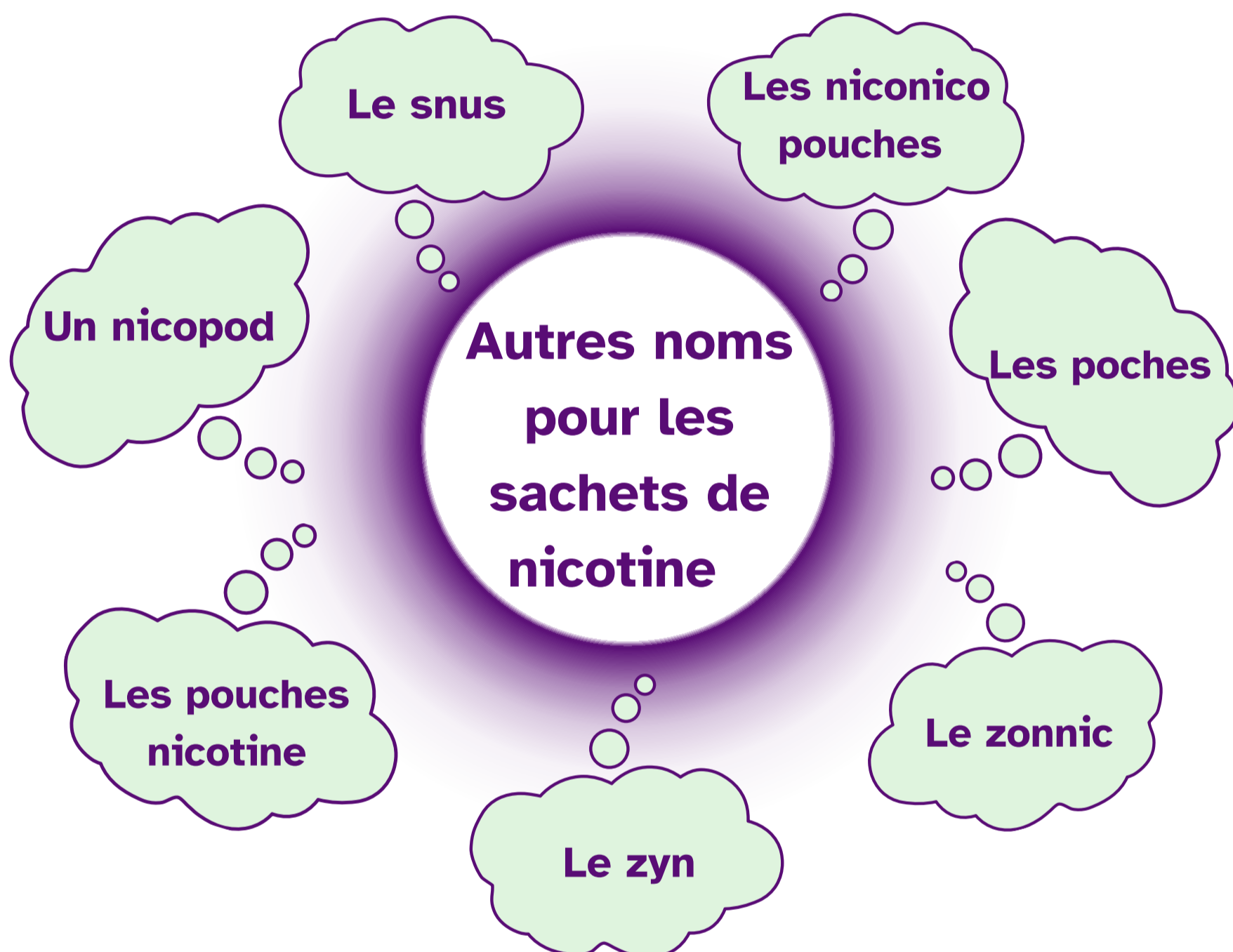
LES SACHETS DE NICOTINE

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Qu'est-ce que c'est ?

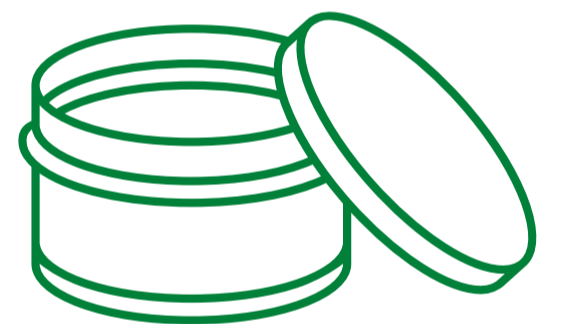
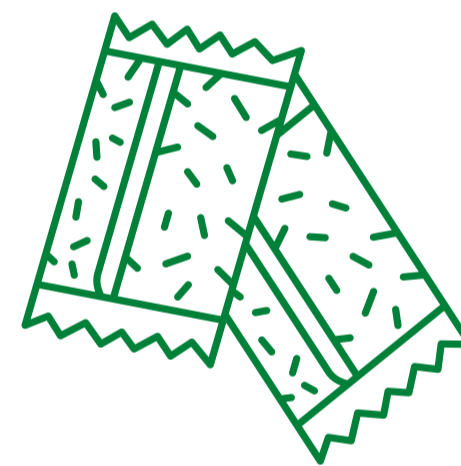
La nicotine est un stimulant

La nicotine accélère les messages envoyés entre le cerveau et le corps. Elle est rapidement absorbée par la circulation sanguine. Elle procure un effet relaxant rapide, mais crée **une forte dépendance**. Un usage régulier peut entraîner une dépendance. Les sachets de nicotine ne doivent être utilisés que pour aider les gens à s'arrêter de fumer.



Comment les consommer ?

On place les sachets de nicotine dans la bouche sous la lèvre supérieure ou inférieure, entre la gencive et la joue. La nicotine est absorbée par la bouche et passe directement dans la circulation sanguine.



Quels sont ses effets ?



À court terme, la nicotine peut provoquer des vertiges, des maux de tête et des nausées..



La consommation de nicotine peut affecter le fonctionnement cognitif et le développement du cerveau chez les jeunes.



La nicotine peut également provoquer des sensations d'évanouissement et de l'excitation qui entraînent de l'anxiété.



La consommation de nicotine est associée à une augmentation des problèmes cardiovasculaires.



Les sachets de nicotine peuvent provoquer des irritations de la bouche et des lésions des gencives.



Les effets à long terme ne sont pas encore clairs, mais ils pourraient inclure le cancer de la bouche et la dépendance à la nicotine.

LES SACHETS DE NICOTINE

Quand faut-il demander une aide d'urgence ?



Surdose ou empoisonnement à la nicotine : La consommation d'une quantité toxique de nicotine peut entraîner un surdosage ou un empoisonnement, le seuil variant d'une personne à l'autre.

Signes précoces : Les symptômes peuvent inclure des nausées, des vomissements et une accélération du rythme cardiaque, qui peut évoluer vers des crises d'épilepsie.

Symptômes ultérieurs : Avec le temps, le rythme cardiaque peut ralentir, entraînant des vertiges dus à l'hypotension artérielle. La faiblesse musculaire, les difficultés respiratoires et la perte de conscience sont des indicateurs de la phase avancée.

Demandez de l'aide immédiatement : L'empoisonnement à la nicotine peut être fatal ; il faut donc consulter un médecin sans tarder.

Le saviez-vous ?

Les sachets de nicotine sont autorisés uniquement pour aider les adultes à arrêter de fumer.

Ils ne doivent pas être utilisés à des fins récréatives, par des non-fumeurs, ou par des personnes âgées de moins de 18 ans.



Comment rester en sécurité ?



Ne pas consommer de nicotine est la meilleure façon de rester en sécurité et d'éviter les problèmes.

Si tu décides quand même de consommer de nicotine, considère ces stratégies de réduction des risques

- 1 **Donnez la priorité aux produits sans nicotine :** l'absence de nicotine est le choix le plus sécuritaire, même s'il n'est pas possible pour tout le monde.
- 2 **Évitez de mélanger la nicotine avec des médicaments :** La nicotine peut altérer l'efficacité des médicaments.
- 3 **Contenants d'origine :** Conservez les produits à base de nicotine dans leur emballage d'origine afin de réduire le risque de consommation accidentelle.
- 4 **Optez pour des concentrations plus faibles :** Choisissez des produits à faible concentration de nicotine pour minimiser le risque de surdosage ou de dépendance.
- 5 **Achetez des produits autorisés :** N'achetez que des produits portant un numéro NPN à 8 chiffres. Les produits non réglementés pouvant contenir des contaminants nocifs ou une quantité excessive de nicotine.
- 6 **Connaissez les ressources disponibles,** L'arrêt de la nicotine est bénéfique pour votre santé. Pour en savoir plus sur l'arrêt du tabac, contactez la ligne d'aide aux fumeurs au 1 866 366-3667.
- 7 **Ne consommez pas seule.** Il faut toujours avoir une amie.e avec toi et assure-toi que tes ami.e.s rentrent chez eux en toute sécurité. Partage ta position avec une personne de confiance.

Teneur en nicotine : informations

Les sachets de nicotine autorisés au Canada contiennent 4 mg de nicotine. C'est la même quantité de nicotine que si l'on fumait 4 cigarettes.

Certains sachets de nicotine non réglementés peuvent contenir jusqu'à 50 mg de nicotine ! Cela équivaut à la quantité de nicotine contenue dans 50 cigarettes !

Pour en savoir plus, visitez notre site:

www.DECYDE.ca/fr

Ces documents sont destinés à aider les éducateurs à dispenser l'éducation à la drogue. Ils ne sont pas destinés à être utilisés directement par les élèves, à moins qu'ils ne soient jugés appropriés à leur développement

Références:

1. Benowitz, N. L., & Henningfield, J. E. (2013). Reducing the nicotine content to make cigarettes less addictive. *Tobacco control*, 22(Suppl 1), i14-i17. <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2012-050860>.
2. Rodenburg, M. (2024). Nicotine pouches are growing in popularity: Are they safe? John Hopkins University. Retrieved April 11 2024, from <https://hub.jhu.edu/2024/03/08/zyn-nicotine-pouch-tory-spindle/>.
3. Mallock N, Schulz T, Malke S, et al. Levels of nicotine and tobacco-specific nitrosamines in oral nicotine pouches. *Tobacco Control*. Retrieved April 16, from <https://tobaccocontrol.bmj.com/content/early/2022/08/05/2022-057280>.
4. Barbuto, A. F. (2022). Nicotine poisoning (e-cigarettes, tobacco products, plants, and pesticides). *UpToDate*. Retrieved July 19 2023, from https://www.uptodate.com/contents/nicotine-poisoning-e-cigarettes-tobacco-products-plants-and-pesticides?search=nicotine%20poisoning&source=search_result&selectedTitle=1-15&usage_type=default&display_rank=1.
5. Health Canada. (2024). Only use authorized nicotine pouches as directed, and do not use unauthorized nicotine pouches. Retrieved April 16 2024, from <https://recalls-rappels.canada.ca/en/alert-recall/only-use-authorized-nicotine-pouches-directed-and-do-not-use-unauthorized-nicotine>.



Donner les moyens à la jeunesse pour qu'elle

DECYDE MEMORIAL UNIVERSITY