

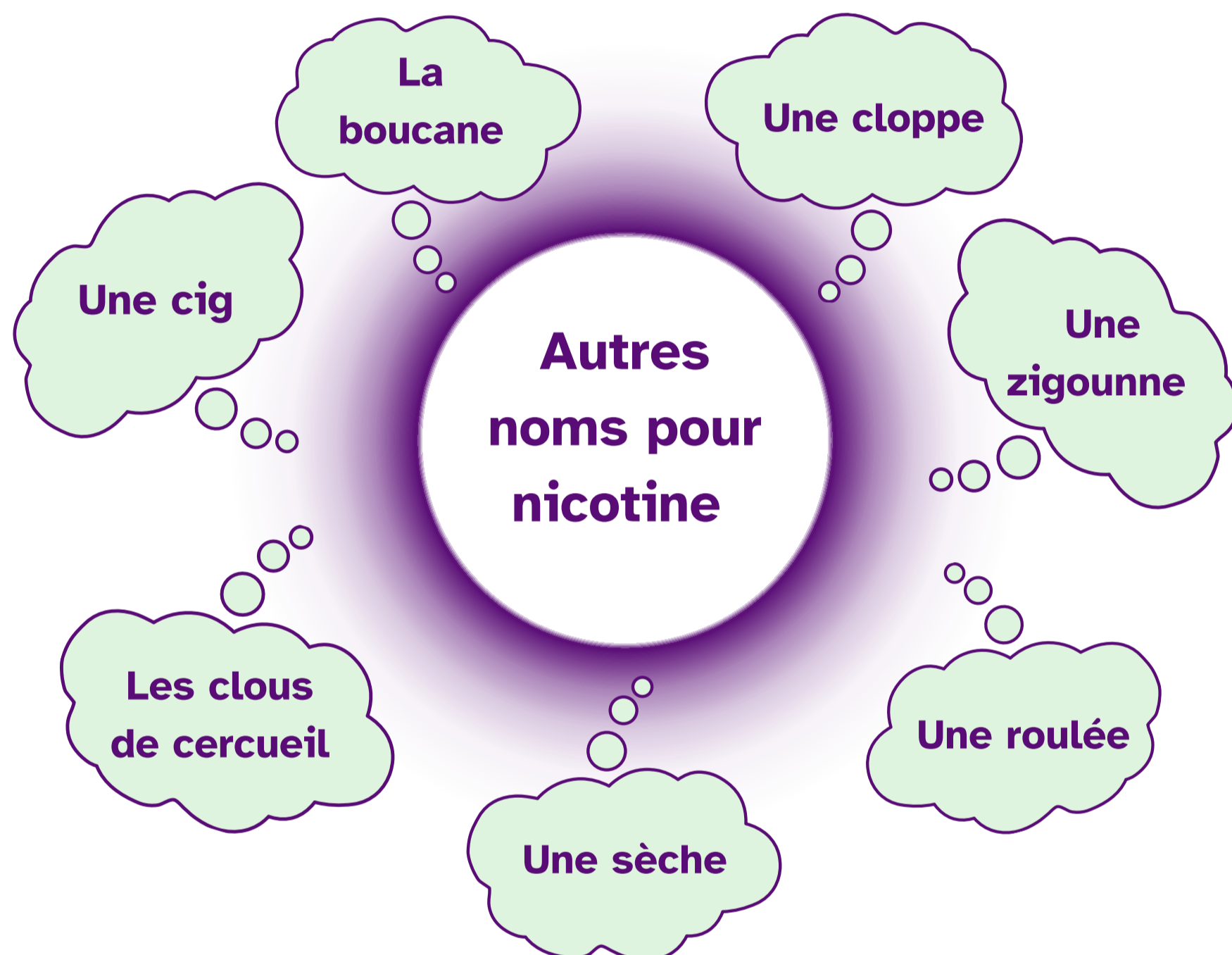
# LA NICOTINE (INHALÉE)

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

### Qu'est-ce que c'est ?

### La nicotine est un stimulant

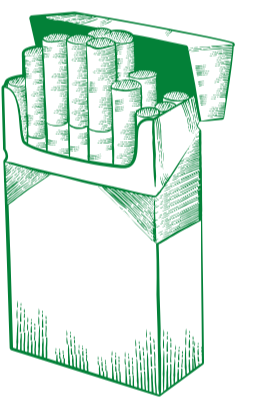
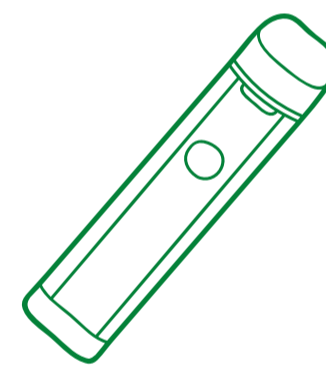
La nicotine accélère les messages envoyés entre le cerveau et le corps. Elle est rapidement absorbée par la circulation sanguine. La nicotine est un composant clé des cigarettes et des produits de cigarettes électroniques ou de vapotage. Elle procure un effet relaxant rapide, mais crée **une forte dépendance**. Une consommation régulière peut entraîner une dépendance.



### Comment la consommer ?

**Méthodes d'inhalation :** La nicotine est inhalée par le biais de cigarettes, de pipes ou de cigarettes électroniques (vapeuses).

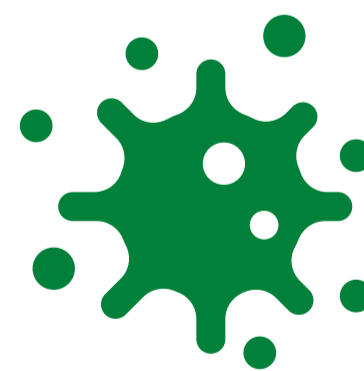
**Aides à l'arrêt du tabac :** La nicotine est également présente dans les produits de remplacement tels que les gommes, les pastilles, les aérosols ou les timbres antitabac.



### Quels sont ses effets ?



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



La nicotine peut entraîner des problèmes de circulation et augmenter le risque d'infections, telles que la pneumonie.



La nicotine peut également provoquer des sensations de malaise et d'excitation (Head rush), ce qui entraîne de l'anxiété.



La nicotine peut provoquer des lésions pulmonaires permanentes, même en cas de vapotage.



La nicotine peut également provoquer des sensations de malaise et d'agitation dans la tête, ce qui entraîne de l'anxiété.



Les lésions pulmonaires induites par la nicotine peuvent prendre la forme d'un essoufflement lors des activités quotidiennes, d'une grande quantité de mucus et d'une toux persistante.

# LA NICOTINE (INHALÉE)

## 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 tardive.

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

### Le saviez-vous ?

Une cigarette contient environ 1 mg de nicotine.

Un flacon d'e-liquide peut contenir plus de 600 mg de nicotine. Cela équivaut à 600 cigarettes, soit 30 paquets.



## 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 **Priorisez les produits sans nicotine :** C'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 e-liquides à faible concentration de nicotine pour minimiser le risque de surdosage ou de dépendance.
- 5 **Faites confiance aux fournisseurs légaux :** Achetez chez des fournisseurs réglementés pour éviter les produits non conformes qui peuvent contenir des contaminants nocifs ou une quantité excessive de nicotine.
- 6 **Cherchez 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.

## E-liquides (jus de vape)

**Les e-liquides peuvent avoir une concentration de nicotine allant jusqu'à 20 mg/ml.**

**À Terre-Neuve-et-Labrador, il n'y a pas de réglementation sur la taille d'un e-liquide ou sur l'arôme.**

Pour en savoir plus, visitez notre site:

[www.DECYDE.ca/fr](http://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. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Board on Population Health and Public Health Practice; Committee on the Review of the Health Effects of Electronic Nicotine Delivery Systems; Eaton DL, Kwan LY, Stratton K, editors. Public Health Consequences of E-Cigarettes. Washington (DC): National Academies Press (US); 2018 Jan 23. 4, Nicotine. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507191/>  
3. Government of Canada. (2023). *Regulating tobacco and vaping products: Vaping products regulations*. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/vaping/product-safety-regulation.html>  
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](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).



Donner les moyens à la  
jeunesse pour qu'elle

**DECYDE**

