

# LES PRODUITS NICOTINÉS



ISABELLE GAUCHER MADER  
CHARGÉE DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**


# LES ADDICTIONS EN VALAIS



**PRÉVENTION ET  
INFORMATIONS GÉNÉRALES**



**CONSEILS ET AIDE**



# QUIZ

Quel pourcentage de la population suisse consomme régulièrement du tabac ?

Environ 64%

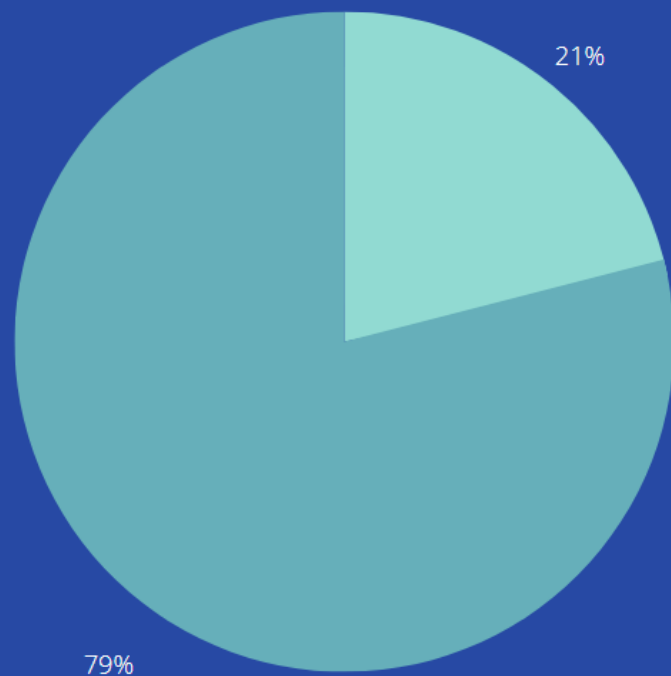
Environ 27% ✓

Environ 40%

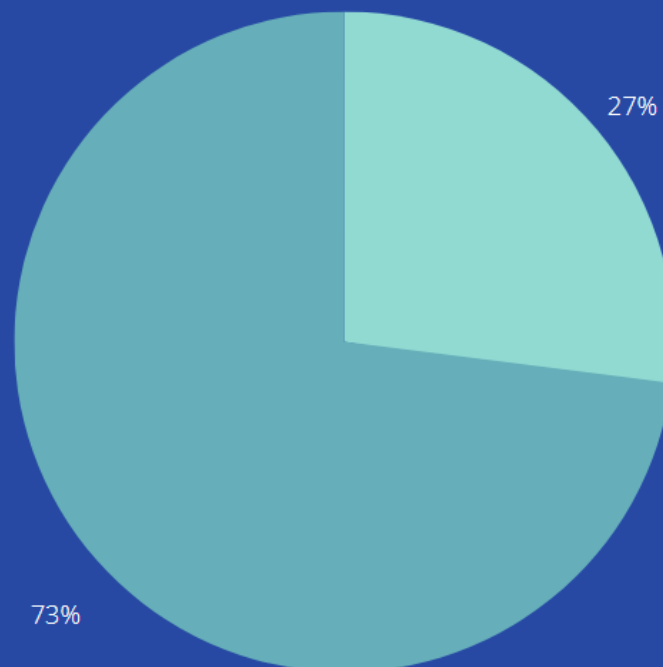
Environ 50%

# PROPORTION DE PERSONNES FUMEUSES EN SUISSE

## 15-19 ans



## Population générale





**67.6 %**

**ONT COMMENCÉ  
À FUMER  
RÉGULIÈREMENT  
AVANT 20 ANS**

**2/3  
SOUHAITENT  
ARRÊTER DE FUMER**





# QUE DIT, LA LOI ?



# Législation

En Suisse, les produits du tabac et de la nicotine sont réglementés au niveau fédéral et au niveau cantonal.

**Au niveau fédéral, il existe quatre lois:**

- La loi sur les produits du tabac adoptée en 2021 (*entrée en vigueur début 2024*).
- La loi sur la radio et la télévision (*publicité pour les produits du tabac et de la nicotine*)
- La loi sur la protection contre le tabagisme passif (*entrée en vigueur en 2010*).
- La loi sur l'imposition du tabac régit l'imposition des produits du tabac et de la nicotine.

En comparaison européenne et mondiale, la législation suisse en matière de protection contre le tabac, la nicotine et leurs conséquences est très faible.

La Suisse est l'un des derniers pays à ne pas avoir ratifié la Convention-cadre internationale pour la lutte antitabac (CCLAT) de l'Organisation mondiale de la santé.

# En Valais

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, la vente et la remise de produits du tabac, de produits nicotinés, de cigarettes électroniques et du cannabis légal sont interdites aux jeunes de moins de 18 ans.

# 18 ans

Pour la protection de la jeunesse:


La loi **interdit** la vente de **tabac**  
aux **jeunes de moins de 18 ans**

Le personnel peut exiger une pièce d'identité.

Interdictions de vente pour les différents produits en Valais

Produits	Limite d'âge
Cigarettes, cigares, tabac à rouler	18
Chicha	18
Snuff, snus, tabac à mâcher	18
Produits de tabac chauffé	18
Cigarettes électroniques et recharges avec / sans nicotine	18
CBD	18





# QUIZ

Quels sont les produits  
qui ne peuvent pas être  
consommés à l'intérieur ?  
(bar, restaurant,...)

Le snus

Seulement la  
cigarette classique

La cigarette, la cigarette  
électronique, le tabac  
chauffé et la chicha

Seulement les  
produits avec du  
tabac







## Les nouveaux produits nicotiné

# Les vaporettes (cigarettes électronique)

2007

### 1ère génération

Nicotine purifiée  
Taux de nicotine (18mg/ml)  
T° de chauffe = 220 °C



### Caractéristiques

Type cigalike : prête à vapoter,  
autonomie et efficacité : faibles  
Très peu utilisée  
T° = près de 800°

2009

### 2ème génération

Nicotine purifiée



### Caractéristiques

Choix des liquides,  
remplissage facile, bon  
rendu des saveurs,  
possibilité de vapeur chaude  
ou froide, durée de vie  
limitée, de moins en moins  
utilisée...

2011

### 3ème génération

Nicotine ou sels de nicotine  
(= nicotine + acide)



### Caractéristiques

Type Tank ou Mod (vaprette  
modifiée), accus rechargeables,  
peut-être mécanique ou  
électronique, peut être "  
reconstructible"  
(personnalisable), ↗ durée de  
vie, investissement financier au  
départ peut générer de fortes  
vapeurs

2015

### 4ème génération

Sels de nicotine  
Taux de 0,3, 6, 12 ou 18mg/ml



### Caractéristiques

ModPod: Ex: Juul, Vuse  
(Vype), Nude: simple  
d'utilisation, personnalisable,  
moins d'irritation, moins de  
toux malgré la concentration  
en nicotine plus élevées.  
Toxicité des sels de nicotine,  
plus acides, plus grande que  
nicotine classique

2019

### 5ème génération

Sels de nicotine et/ou nicotine  
synthétique (avec ou sans nicotine)  
Taux: jusqu'à 6% soit 60mg/ml



### Caractéristiques

Puff, Geek, Sexi, Hype, Air,  
Helix, Ezzy,...Bars!  
Aucun contrôle sur les  
compositions, standards de qualité  
et mélanges chimiques. Dépasse  
souvent la concentration de  
20mg/ml de nicotine (=2%) autorisé  
par les normes EU  
Jetable = pollution

## Les nouveaux produits nicotiné

# Les produits du tabac

1320

### Narguilé, chicha

Nicotine  
T° de chauffe = 450°C



#### Caractéristiques

Origine: Afrique ou Inde  
Pipe à eau utilisée pour fumer du tabac. Le tabac peut être utilisé sous forme de tabamel, (mélange de mélasse additionnée d'arômes), qui se consomme avec du charbon.

1493

### Snuff

Nicotine  
T° de chauffe = aucune



#### Caractéristiques

Origine: Amérique  
Marque: Snuff, Edel (Suisse)  
Le tabac à priser est un tabac sans fumée fabriqué à partir de feuilles de tabac moulues ou pulvérisées. On le consomme en inhalant, en l'inspirant par le nez

1637

### Snus / Nicotine Pouches

Avec ou sans tabac  
T° de chauffe = aucune



#### Caractéristiques

Origine: Suède  
Marque: Edel (Suisse), Siberia, VELO (avant LYFT et EPOK appartient à BAT), NordiC Spirit, Ettan (+ ancienne), Skruf, ZYN  
C'est marques appartiennent quasi toutes à des compagnie de tabac  
Avec ou sans tabac, moulu en petits sachets, ce place entre la gencive et la joue

1843

### Cigarette

Entre 6 et 17 mg de nicotine  
Les fumeurs absorbent 1 à 2 mg de nicotine par cigarette  
T° de chauffe = 600 à 800°C



#### Caractéristiques

Une cigarette est un cylindre de papier, long de quelques centimètres, rempli d'un matériau combustible, le plus souvent des feuilles de tabac hachées et traitées, ainsi que des additifs.

2017

### Tabac chauffé «heat not burn»

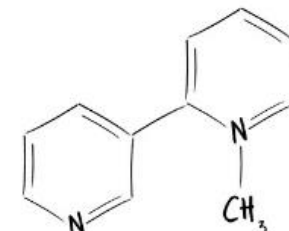
Nicotine  
T° de chauffe = 240-350°C



#### Caractéristiques

Marque: Iqos (Philip Morris), Glo (British American Tobacco), Ploom (Japan Tobacco)  
Dispositif de minicigarettes appelé Heets accompagné de filtres disposés dans un appareil. On inhale de la vapeur de tabac

# LIENS ENTRE TOUS CES PRODUITS ?



NICOTINE





## Nicotine

La nicotine est un alcaloïde toxique issu principalement de la plante de tabac (*Nicotiana tabacum*) utilisé comme psychotrope (stimulant), particulièrement lors de l'inhalation de la fumée du tabac. Cette molécule est en partie responsable de la dépendance tabagique. La nicotine agit directement sur le système nerveux, en déclenchant la dépendance chez l'homme



## Nicotine purifiée dans les e-liquides

- Entre 1 et 2% du e-liquide (0 à 18 mg = normes européennes).
- Elle est fabriquée en 2 étapes. La première consiste à extraire la substance dans les plants à base de traitement chimique puis vient l'étape de l'épuration afin de rendre à la substance sa propriété pure.
- Moins efficace que les autres types de nicotine
- un PH autour de 8.



## Sels de nicotine

- Forme de nicotine la plus proche de la nicotine naturelle.
- Non purifié = plus efficace
- C'est un liquide (pas des cristaux)
- On utilise une base, la nicotine-base à laquelle on ajoute un acide, pour sortir les sels de nicotine. Cela retransforme la base en une solution plus acide.
- Plus acide = Moins irritante et facilite l'inhalation
- PH de 5-6 (comme cigarettes blondes)




## Nicotine de synthèse

- Contrairement à la nicotine classique ou aux sels de nicotine = n'est pas dérivée du tabac.
- Totalement artificielle (en labo)
- Probablement plus toxique que les autres nicotines et plus addictive
- Ne doit répondre à aucune autorisation.
- Ex: 600 bouffées d'une cigarette électronique jetable, dosée à 1,7%, équivaut à 2 paquets de cigarettes en termes de nicotine

# Faut-il s'inquieter ?







# QUIZ

Quel est le pourcentage maximal de nicotine autorisé dans une puff en Europe ?

1% (=10 mg)

5% (=50 mg)

2% (=20 mg)



Aucune restriction particulière en Europe

# 600 bouffées



Près de 2 paquets de cigarettes



(environ 36 cigarettes  
ou 2% = 20mg)



# 1600 bouffées

Près de 11 paquets de cigarettes  
(environ 215 cigarettes)



5ml ou 5% = 50mg  
illégal

# PUFF ET ENVIRONNEMENT





**1 CHICHA = 2 PAQUETS  
DE CIGARETTES**

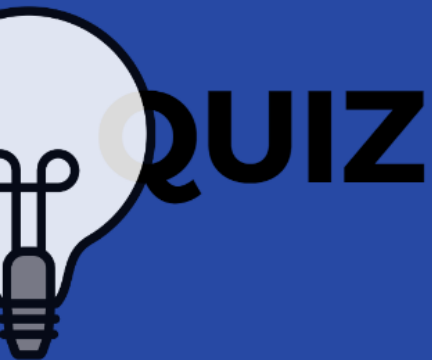
UNE HEURE PASSIVE À CÔTÉ D'UNE  
CHICHA REPRÉSENTE AUSSI 6-8  
CIGARETTES INHALÉES



**1 SNUS = 3 CIGARETTES**

LE SNUS NE S'INHALE PAS,  
MAIS IL RESTE NOCIF POUR LA  
CAVITÉ BUCCALE, L'ŒSOPHAGE,  
LE PANCRÉAS, ETC.





Un sachet de snus  
équivalent à combien de  
cigarettes en termes de  
nicotine ?

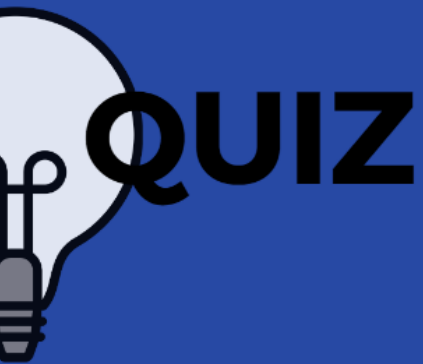
1 sachet =  
1 cigarette

1 sachet =  
2 cigarettes

1 sachet =  
3 cigarettes



1 sachet =  
4 cigarettes



Fumer une chicha  
pendant 1h correspond à  
combien de cigarettes  
classiques ?

10 cigarettes  
(moitié d'un paquet)

20 cigarettes  
(1 paquet)

30 cigarettes  
(1 paquet et demi)

40 cigarettes  
(2 paquets) ✓

# QUIZ

Parmi ces problèmes de santé à court terme, lesquels sont liés au tabagisme ?

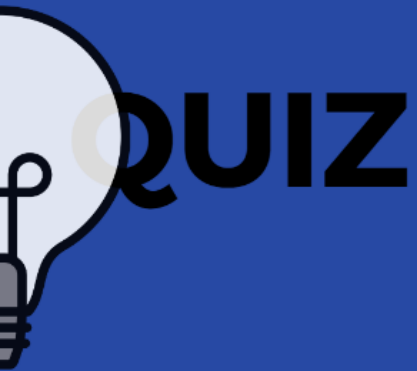
Troubles de l'érection, baisse de la fertilité ✓

Vieillesse prématuré de la peau (rides) ✓

Dents jaunies, perte de dents ✓

Acné ✓





Lequel de ces produits  
n'est pas présent dans la  
cigarette ?

Arsenic  
(anti-fourmi)

Acétone (dissolvant pour  
les ongles)

Mort aux rats

Caféine



# Composition de la cigarette



Nicotine



Formaldéhyde et agents conservateurs



Térébenthine :  
dissolvant pour peintures



Xylène :  
colorant pour feutres



Coumarine : mort aux rats



Acétone : dissolvant pour vernis à ongles



Arsenic : anti-fourmi



Cadmium : batteries

Methoprène :  
insecticide



Propylène glycol : dégivrant



Ammoniac :  
nettoyant pour vitres



**PLUS DE  
7000  
SUBSTANCES!**

**ACÉTALDÉHYDE**  
(irritant des voies respiratoires)

**ACROLÉINE**  
(irritant des voies respiratoires)

**ACÉTONE**  
(dissolvant)

**NAPHTYLAMINE** \*

**MÉTHANOL**  
(carburant pour fusée)

**PYRÈNE** \*

**DIMÉTHYLNITROSAMINE**

**NAPHTALÈNE**  
(antimite)

**NICOTINE**  
(utilisée comme herbicide et insecticide)

**CADMIUM** \*  
(utilisé dans les batteries)

**MONOXYDE DE CARBONE**  
(gaz d'échappement)

**BENZOPYRÈNE** \*

**CHLORURE DE VINYLE** \*  
(utilisé dans les matières plastiques,  
diminution de la libido)

**MERCURE**  
(thermomètre)

**ACIDE CYANHYDRIQUE**  
(était employé dans  
les chambres à gaz)

\* **TOLUIDINE**

**AMMONIAC**  
(détergent)

\* **URÉTHANE**

**TOLUÈNE**  
(solvant industriel)

**ARSENIC**  
(poison violent)

\* **DIBENZACRIDINE**

**PHÉNOL**

**BUTANE**

\* **POLONIUM 210**  
(élément radioactif)

**STYRÈNE**

**DDT**  
(insecticide)

\* **GOUDRONS**  
(les plus cancérigènes)

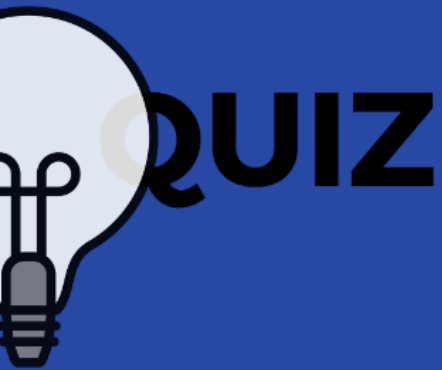
**PLOMB**  
(essence et gaz d'échappement)

Contenues dans la plante  
*Nicotine*

Depuis l'environnement  
*DDT*  
*Pesticides*

Ajoutées par les fabricants  
*Ammoniac*  
*Cacao*

Produites par la **combustion**  
*Goudrons*  
*Monoxyde de carbone*



Quel est le pourcentage  
de mégots de cigarettes  
jetés hors de la poubelle  
?

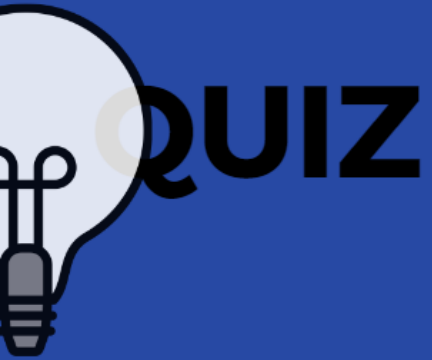
Proche de 0 car les  
personnes sont  
responsables

20%

70%

50%





Combien de litres d'eau  
un mégot de cigarette  
pollue-t-il ?

5 litres

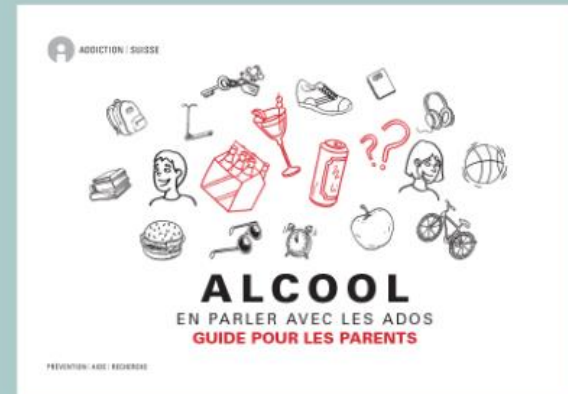
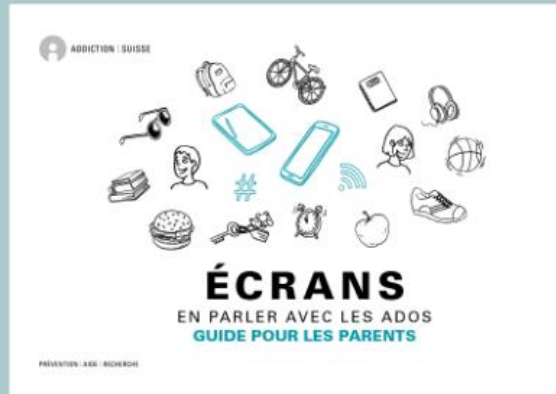
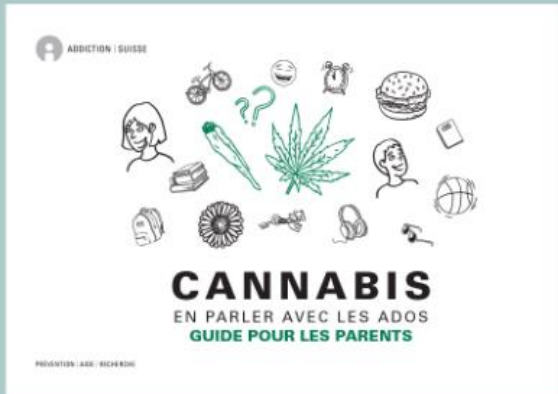
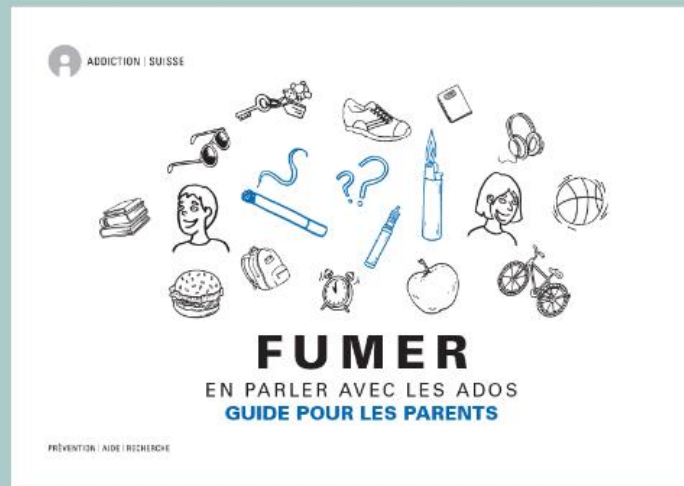
10 litres

20 litres

40 litres



# OUTILS D'AIDE



# AIDE PRODUITS NICOTINÉS ?



## RÉGION CHABLAIS

DR LAURENT REY  
SPÉC. FMH MÉDECINE INTERNE  
AVENUE DU SIMPLON 12,  
1890 ST-MAURICE  
☎ 024 485 35 35

## RÉGION MARTIGNY

DR ARLETTE CLOUIT  
SPÉC. FMH MÉDECINE INTERNE  
RUE DES CÈDRES 2,  
1920 MARTIGNY  
☎ 027 720 61 56

## RÉGION SION

DR NATHALIE MURITH  
SPÉC. FMH MÉDECINE GÉNÉRALE  
RUE DE LAUSANNE 32,  
1950 SION  
☎ 079 665 88 47

## CONSULTATION DE TABACOLOGIE HOPITAL RIVIERA CHABLAIS

DR MYRIAM KOHLER  
ROUTE DU VIEUX-SÉQUOIA 20, 1847 RENNAZ  
☎ 058 773 21 12

PRISE EN CHARGE PAR L'ASSURANCE DE BASE (LAMAL) (OFFRE NOTAMMENT DES SOINS D'ACUPUNCTURE ET D'HYPNOSE)

## LIGNE STOP TABAC

☎ 0848 000 141

[WWW.STOP-TABAC.CH](http://WWW.STOP-TABAC.CH)

PLEINS D'OUTILS D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE









**MERCI POUR VOTRE ÉCOUTE**



**Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis**