

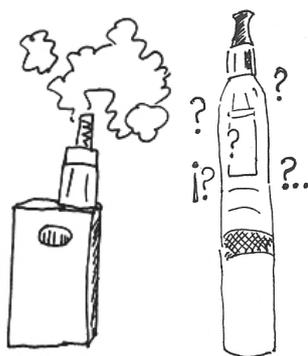
# De nouvelles façons de fumer

Le tabac est un produit extrêmement toxique et addictif. Il affecte la santé des fumeurs et de leur entourage, la viabilité du système de santé et l'économie du pays ; il pollue l'environnement, salit les lieux publics et contribue aux accidents et aux incendies. Beaucoup de gens cherchent des moyens d'[arrêter de fumer](#).

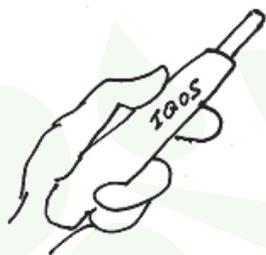
Ces dernières années, les cigarettes électroniques avec ou sans nicotine et les pipes à eau (narguilés) ont été commercialisées comme des alternatives supposées au tabac conventionnel. Elles sont populaires auprès des jeunes car elles ne sont pas soumises aux lois antitabac et peuvent être utilisées dans des contextes de loisirs.

## Cigarettes électroniques ou « vaporisateurs »

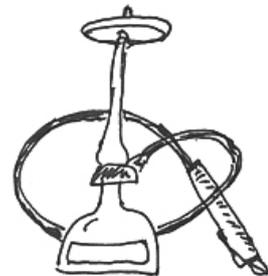
Elles sont vendues dans les bureaux de tabac et les magasins spécialisés. Elles contiennent des flacons de liquide contenant des quantités variables de nicotine et de nombreux produits chimiques, dont beaucoup sont toxiques et cancérigènes, et dont beaucoup sont encore non identifiés, et ont provoqué une vague de lésions pulmonaires.



Les cigarettes électroniques à **tabac non combustible ou chauffé (IQOS™ et Glo™ en Espagne)** sont des appareils électroniques qui utilisent des cigarettes spécifiques qui doivent être achetées comme le tabac traditionnel. Elles sont consommées en les chauffant à une température inférieure à celle de la combustion. Elles contiennent de la nicotine et émettent des toxines et des substances cancérigènes.



Les **narguilés** contiennent du tabac, de la mélasse et des arômes qui favorisent l'inhalation profonde de composants nocifs pour la santé et augmentent les lésions pulmonaires. Outre les toxines présentes dans le tabac et d'autres composants, leur consommation partagée (tous les fumeurs utilisent le même tube et le même embout) les rend peu hygiéniques.



## Sont-ils utiles pour arrêter de fumer ?

**Non.** L'industrie du tabac a promu ces produits de manière trompeuse comme une forme de tabagisme « à risque réduit », mais les études disponibles n'ont observé aucune amélioration de la fonction pulmonaire ou de l'inflammation, ni démontré qu'ils aident les gens à arrêter de fumer.

Leur teneur en nicotine peut être supérieure à celle du tabac conventionnel et ils provoquent une dépendance, et non l'inverse. Les « vaporisateurs » sont une porte d'entrée vers le tabagisme pour les enfants.

Il existe des [méthodes](#) et des médicaments approuvés pour vous aider à arrêter de fumer qui, associés au soutien de professionnels de santé si nécessaire, peuvent vous aider à atteindre votre objectif.

## Quels conseils faut-il suivre ?

L'utilisation de ces nouvelles formes de tabagisme n'est pas sans danger : outre la nicotine, elles impliquent l'inhalation de milliers de substances toxiques. Elles ne peuvent être considérées comme une alternative sûre au tabagisme traditionnel. **La meilleure alternative au tabac est d'arrêter de fumer.**

