



# LE SNUS

**& AUTRES PRODUITS ORAUX DU TABAC**



*En soirée, un copain a fait un  
malaise après avoir pris un  
sachet de nicotine.*

*Avant de monter sur le  
terrain, je prends une  
pochette et ça me donne  
du peps pour démarrer le  
match.*

*J'ai commencé à consommer parce  
que les goûts étaient attirants et que  
plusieurs influenceurs en parlaient.  
Depuis, je sais plus m'en passer.*

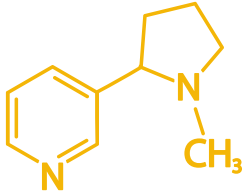
*Le snus, c'est pratique ! Je peux  
en prendre en classe sans me  
faire repérer*

*Le but de cette brochure n'est pas d'encourager ou de décourager la consommation mais de donner des informations utiles en vue de construire votre propre avis sur l'usage des produits oraux du tabac.*



# LES PRODUITS ORAUX, C'EST QUOI ?

Les produits oraux du tabac peuvent se présenter sous forme de poudre, de billes ou de pâte conditionnée dans un sachet poreux. Il en existe également sous forme de comprimés perlés.



## NICOTINE

- Nicotine naturelle
- Nicotine libre
- Sels de nicotine
- Nicotine de synthèse

+



=

## ARÔMES

et autres additifs

- Changent le goût
- Modifient le pH pour améliorer le "confort" de consommation
- Favorisent l'absorption de la nicotine.



### COMMENT SONT-ILS UTILISÉS ?

Comme le nom l'indique, ils sont prévus pour un usage oral :

- Pour le snus et les pochettes de nicotine, ils se glissent entre la gencive et la lèvre ou la joue pendant 20 à 45 minutes.
- Pour les perles de nicotine, elles se sucent.

### QUELS SONT LES EFFETS ?

Les consommateurs recherchent l'effet stimulant de la nicotine et l'activation du système de récompense, d'où l'impression de bien-être pendant l'utilisation du produit

### QUELQUES PRÉCAUTIONS

- Ne pas **avaler le sachet**
- Faire **attention aux dosages**, notamment ne pas cumuler la consommation de plusieurs produits pour éviter le surdosage
- La consommation de produits oraux nicotinés est particulièrement **déconseillée pour les personnes enceintes** et les **jeunes**
- Tenir **hors de portée des enfants** et des **animaux**



## SNUS

À base de tabac, eau, sel et carbonate de sodium

Il s'agit d'un sachet de tabac en poudre humide. Le dosage en nicotine se situe entre 3 et 20 mg/sachet, dont la moyenne est de 10 mg/sachet (soit 3 fois plus dosé qu'une cigarette). Une boîte contient une vingtaine de sachets.

## POCHETTES DE NICOTINE

À base de fibres végétales ou fibres de polymères

C'est le terme générique pour tous les sachets oraux sans tabac, constitués de nicotine naturelle, de synthèse ou de sels de nicotine. Ils sont souvent aromatisés.

Comme pour le snus, il y a différents dosages de nicotine : de léger (1,5mg) à fort (10mg). Toutefois, il en existe de très fortement dosés, jusqu'à plus de 40mg/sachet.

C'est le terme générique pour tous les sachets oraux sans tabac, constitués de **nicotine libre**, de synthèse ou de sels de nicotine. Ils sont souvent aromatisés.



## PERLES DE NICOTINE

À base de sucre (xylitol)

Ce sont des comprimés de nicotine perlés qui sont sucrés et aromatisés. Chacune des perles contient environ 0.4mg de nicotine. Une à trois perles par prise équivaut donc à une cigarette en termes de nicotine, et un tube à environ un paquet de cigarettes.



L'industrie du tabac **s'enrichit sur le marché lucratif des produits oraux** et ne cesse d'innover, en essayant de contourner les législations. Elle parie sur la démultiplication des produits et leur attractivité. En diversifiant les formes, les goûts et les arômes, elle veut convertir de nouveaux consommateurs.



# ZOOM SUR LA NICOTINE

---

La nicotine est une molécule présente à l'état naturel dans la plante de tabac. Fumée, vapée ou ingérée, elle participe à l'installation d'une **forte dépendance physique**.

Elle a également sa propre toxicité : elle cause une augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle ainsi qu'une vasoconstriction (rétrécissement des vaisseaux sanguins) jusqu'à 20 minutes après avoir été consommée. Sur le long terme, elle crée aussi une insulino-résistance et donc une moins bonne utilisation du sucre dans le corps. Tout cela peut engendrer des accidents cardiovasculaires ou encore un pré-diabète ou un diabète de type 2.

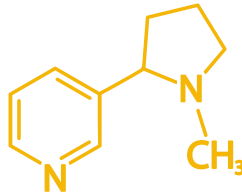
## ON TROUVE QUATRE TYPES DE NICOTINE DANS LES PRODUITS ORAUX DU TABAC :

### 1 LA NICOTINE NATURELLE

Elle existe dans la **plante de tabac** à l'état brut et dès lors dans les produits à base de tabac (comme le snus).

### 2 LA NICOTINE LIBRE

Aussi appelée purifiée ou base, elle est **extraite de la feuille de tabac** a un **mode d'absorption plus long**.



### 3 LES SELS DE NICOTINE

Ils permettent une **délivrance de nicotine plus rapide** et sont **plus addictifs** que la nicotine libre.

### 4 LA NICOTINE DE SYNTHÈSE

Dernière arrivée sur le marché, elle est **totalement artificielle** car produite en laboratoire sans être issue des feuilles de tabac. Il en existe plusieurs générations, qui seraient **de plus en plus toxiques et addictives**.

## ATTENTION AUX DOSAGES DE NICOTINE !

Les snus et les pochettes de nicotine peuvent être fortement dosés en nicotine. De plus, leur usage peut inciter à consommer des quantités trop élevées de nicotine.

Dépendant de la tolérance de chaque personne à la nicotine, leur consommation peut causer :

- des vertiges
- des maux de tête
- des nausées/vomissements,
- des palpitations,
- de la sueur,
- une sensation de malaise,
- voire une perte de connaissance.

## ON N'EST PAS DES PIGEONS !

Les industriels misent sur des saveurs alléchantes et des couleurs attractives, pour attirer les consommateurs (fumeurs ou vapoteurs), mais surtout les non consommateurs de nicotine. Ce marketing vise à **initier une nouvelle génération de consommateurs dépendants !**

L'usage des produits oraux **double les risques pour les non-fumeurs/vapoteurs de commencer à fumer.**

## ATTENTION À LA DÉPENDANCE

Comme pour les autres produits à base de nicotine, **plus une personne y est exposée jeune, plus il sera difficile pour elle de se défaire de sa dépendance physique.** En effet, le cerveau est encore en développement, jusqu'à 25 ans et donc particulièrement sensible à cette molécule.

## VÉRIFIEZ L'ORIGINE ET LA COMPOSITION

L'achat sur internet ou au marché noir entraîne un manque de contrôle de la qualité des produits.

De plus, l'étiquetage est souvent insuffisant, avec des indications floues sur le type et le dosage de nicotine.

Le consommateur, doit être **vigilant à l'origine du produit et à la composition du produit** (opter pour une composition la plus explicite possible et ayant une origine en Europe).

## QUELQUES CONSEILS

### PRODUITS ORAUX ≠ SUBSTITUT DE NICOTINE

En cas de volonté d'arrêt tabagique, les **produits oraux ne sont pas adaptés pour une aide au sevrage**. En effet, ils sont fabriqués par l'industrie du tabac.

Même s'ils ressemblent en apparence aux substituts nicotiques proposés par l'industrie pharmaceutique, **les produits oraux du tabac ne rentrent pas dans la catégorie "médicaments"**. Ils n'ont donc pas eu à remplir les mêmes critères de contrôle pour être commercialisés.

En tant que produits de consommation, ils ne sont a priori pas destinés à un usage médical ou thérapeutique.



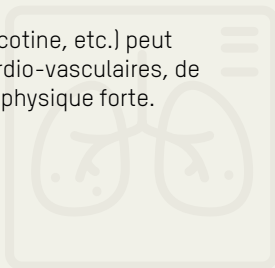
Dans le cadre d'un sevrage tabagique, demandez conseil à un tabacologue ou un médecin et privilégiez les substituts nicotiques vendus en pharmacie.

LES PRODUITS ORAUX NE SONT PAS DES

OUTILS DE RÉDUCTION DES RISQUES

Même s'ils ne présentent pas certains des dangers liés à la combustion, ils comportent des risques pour la santé.

La composition de ces produits (métaux lourds, nicotine, etc.) peut être la cause de certains cancers, de maladies cardio-vasculaires, de problèmes bucco-dentaires et d'une dépendance physique forte.



## QUE DIT LA LOI ?

- Le snus est interdit à la vente dans l'Union Européenne (sauf en Suède) depuis 1992.
- Les pochettes et perles sont interdites à la vente en Belgique, selon l'Arrêté Royal du 14 mars 2023.
- La législation évoluant constamment, renseignez-vous sur le site du SPF Santé Publique.



## ASPECTS ENVIRONNEMENTAUX

L'impact environnemental des produits oraux se manifeste à plusieurs étapes : la production, le transport, la consommation et l'élimination.

Si la nicotine provient du tabac, sa production nécessite beaucoup de bois et d'eau.

**Le sachet n'est pas complètement biodégradable**, car il ne contient pas que des fibres végétales.

Les contenants en plastique, peu ou pas recyclés, contribuent aussi à l'impact environnemental.

Le consommateur peut aider à réduire cet impact en jetant les sachets à la poubelle et les boîtes dans le recyclage.



Certaines boîtes ont un compartiment pour les sachets usagés !



# À QUI POSER VOS QUESTIONS ?

- À votre **médecin**, votre **pharmacien·ne**, ou tout autre **professionnel·le de santé**
- À un·e **tabacologue**, c'est-à-dire à un professionnel·le spécialisé·e dans l'accompagnement et la gestion du tabagisme. Les consultations de tabacologie bénéficient d'un remboursement partiel. [www.tabacologues.be](http://www.tabacologues.be)
- À un **centre d'aide aux fumeurs-CAF®** [www.centresdaideauxfumeurs.be](http://www.centresdaideauxfumeurs.be)
- À **Tabacstop** (appel gratuit) **0800 111 00** qui vous mettra en contact avec un·e tabacologue, qui répondra à vos questions, voire proposera un suivi téléphonique régulier [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)

POUR PLUS D'INFORMATIONS, SURFEZ SUR NOTRE BLOG  
[WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE](http://WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE) OU SUR NOTRE SITE [WWW.FARES.BE](http://WWW.FARES.BE)

Une initiative du



Avec le soutien de



Pour toujours accéder aux dernières versions des brochures, consultez-les en ligne.