

Le tabac chauffé

Le tabac chauffé se présente sous forme de « stick » (bâtonnet de tabac) à insérer dans un dispositif chauffant alimenté par une batterie. Il libère alors un aérosol contenant de la nicotine.



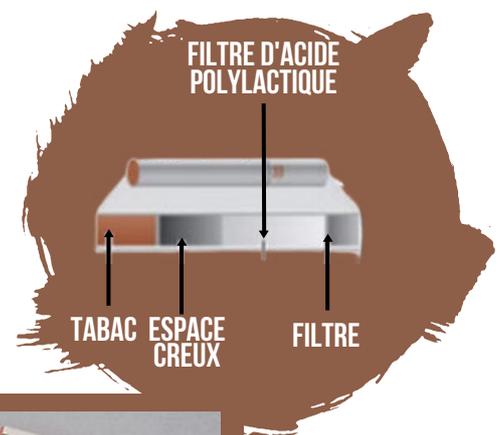
Les fabricants annoncent 0,5 mg de nicotine dans leur produit alors que ce taux serait en fait jusqu'à huit fois plus important (4,1 mg).

Les industriels du tabac sèment la confusion avec les dispositifs de tabac chauffé et les e-cigarettes (produits pouvant entrer dans une démarche d'aide à l'arrêt du tabac). Ils vendent le tabac chauffé (HNB : Heat Not Burn en anglais) comme un produit « à risques réduits » et chaque grand groupe industriel a commercialisé son produit :

- Iqos par PMI, Philip Morris International (Marlboro)
- Ploom par JTI, Japan Tobacco International (Winston)
- Glo par BAT British American Tobacco (Lucky strikes)



Le tabac n'est pas seulement chauffé, il est également brûlé (pyrolyse avec production de fumée et de monoxyde de carbone - CO - qui est toxique).



CHARGEUR

Rangement et recharge en 5 minutes de l'embout. Les dispositifs chauffant coutent entre 45€ à 70€.

EMBOUT

Dispositif électrique dans lequel s'insère un stick. Il chauffe le tabac à plus de 350°C sans le brûler.

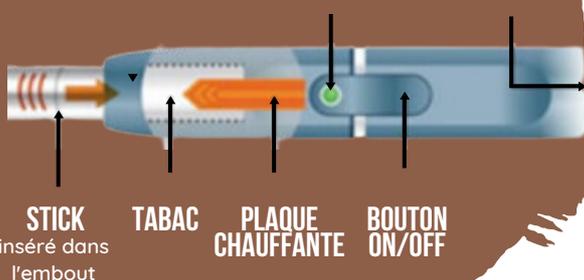


STICK

Feuilles de tabac en poudre + additifs (eau, glycérine, fibres de cellulose, gomme de guar).

VOYANT

BATTERIE



PAQUET DE 20 STICKS (TABAC)

Les recharges (sticks) coûtent en moyenne 7€ (la boîte de 20 unités).
1 stick = 14 bouffées (environ 6 minutes).



Quelle est la **législation** de ces produits ?

Le tabac chauffé est **un produit du tabac**, il est donc soumis à la **même réglementation** : interdiction de vente aux mineurs, interdiction de fumer dans les lieux publics couverts, augmentations du prix, interdiction de la publicité, avertissements sanitaires visibles et dissuasifs sur les paquets de cigarette.



POUR ALLER plus loin



Quels sont les **principaux** risques ?

- Le tabac chauffé n'est pas moins dangereux que la cigarette classique, les risques sont différents.
- Certaines substances toxiques sont à des niveaux plus faibles que la cigarette, d'autres sont beaucoup plus élevés (glycidol, cancérigène probable).
- La **nocivité réduite à long terme n'est pas prouvée**, le produit est donc considéré comme « produit à risque modifié » (selon la Food and Drug Administration).
- La **température de chauffe** entraîne une pyrolyse à l'origine de la **formation de composants nocifs volatils et semi-volatils de la fumée de tabac**.
- Le consommateur **inhale des toxiques cancérigènes**.
- Pics de nicotine qui **renforcent le potentiel addictif**.
- **Tabagisme passif** : les composants relâchés dans l'air ne sont pas tous les mêmes que pour la cigarette classique mais ils sont toujours aussi toxiques.

Les consommateurs sont incités à prendre les bouffées sur un temps très court avant l'arrêt automatique du dispositif. Ces bouffées répétées provoquent des **pics de nicotine** conférant au tabac à chauffer un fort potentiel **addictif**.



Industrie du tabac : leurs objectifs

- Regagner des parts de marché et **rendre à nouveau attractifs les produits du tabac**.
- Améliorer son **image de marque**
- Se faire « acteur de santé publique » **en prétendant lutter contre la consommation de cigarettes tout en continuant à en faire la promotion**.
- **Concurrencer** la cigarette électronique.

Comment **aider** les jeunes ?

QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION

- Les interroger sur leurs **motivations à consommer**.
- Les informer sur les **composants du produit**.
- Les aider à développer leur **esprit critique**.

QUELQUES CONSEILS DE RÉDUCTION DES RISQUES

Toute consommation expose à des risques. Le mieux c'est de ne pas consommer !

- Ne **pas modifier le matériel**.
- **Espacer les consommations**.



Ce dispositif est plus nocif que la cigarette électronique, ce n'est pas une méthode d'arrêt. Les risques sont toujours présents même s'ils sont différents, ce n'est donc pas non plus une méthode de réduction des risques.

Tabac
chauffé

CONTACTER LES PROFESSIONNELS AUTOUR DE SOI

- Les **consultations jeunes consommateurs (CJC)** : lieux anonymes et gratuits qui répondent aux questions et permettent de faire le point sur les consommations.
- **Tabac Info Service** : application mobile disponible ainsi qu'une ligne d'écoute au 39 89.
- Les **professionnels de santé** autour du jeune : infirmier.e.s scolaires, médecins généralistes, etc.

DES OUTILS SUR LESQUELS VOUS POUVEZ VOUS APPUYER



SOURCES

<https://dnf.asso.fr/wp-content/uploads/2023/02/DNF-Tabac-chauffe-A3.pdf>
<https://addictions-france.org/datafolder/uploads/2021/10/Decryptages-N-49-Tabac-chauffe-snus-medicaments%E2%80%A6-et-nicotine-2021.pdf>
<https://www.santeaddictions.fr/je-m-informe/tabac/le-tabac-chauffe-est-il-moins-nocif-pour-la-sante>
<https://www.generationsanstabac.org/actualites/iqos-philip-morris-sous-evalue-teneur-nicotine-heets/>
<https://www.le-guide-sante.org/actualites/sante-publique/meilleure-methode-arreter-fumer-tabac-chauffe#2060>
(Laura Margottini , Matthew Chapman, Philip Morris misleading the public about nicotine in heated tobacco, The Bureau of Investigative journalism, publié le 28 août 2022)

