

Conseils pour réduire les risques pour votre santé lorsque vous utilisez de la nicotine



Réduisez votre utilisation de nicotine



Connaissez vos envies



Évitez les produits qui brûlent ou qui contiennent du tabac.



Évitez le « double usage »



Évitez d'utiliser des produits de vapotage provenant de sources illégales ou non réglementées et ne modifiez pas le produit.



Utilisez la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) pour vous aider à cesser d'utiliser d'autres produits contenant de la nicotine.



Où puis-je obtenir de l'aide ?

**Pour plus
d'informations**



Adapté des Lignes directrices sur
l'usage de nicotine à moindre risque.
Tous droits réservés 2020 par le
Centre de toxicomanie et de santé
mentale, 2020.
[nicotinedependenceclinic.com/en/
lower-risk-nicotine-user-guidelines-es](https://www.nicotinedependenceclinic.com/en/lower-risk-nicotine-user-guidelines-es)

	Cigarettes	Pipe à eau	Tabac sans fumée	Tabac chauffé (TC)	Cigarettes électroniques/ vapotage	Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)
Comment il entre le corps :	Fumée	Fumée	Mâcher ou priser	Aérosol	Aérosol	Bouche ou peau
Ce qu'il y a dedans :						
Tabac	Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Non
Nicotine	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Augmente-t-il le risque ou les facteurs de risque de...?						
Dépendances	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non*
Maladie respiratoire	Oui	Oui	Non	???	Oui	Non
Cancer	Oui	Oui	Oui	???	???	Non
Maladie cardiovasculaire	Oui	Oui	???	???	Oui	Non
Santé reproductive	Oui	Oui	???	???	???	???

??? = pas assez de preuves

* Les timbres TRN ne sont pas addictifs. Cependant, certains clients peuvent présenter des symptômes de dépendance aux TRN à courte durée d'action.

** Plus sûr que de fumer et à utiliser sous la direction d'un prestataire de soins.