

# TABAC À CHIQUER

## AYEZ BONNE BOUCHE!

### LES FAITS

Les consommateurs de tabac sans fumée (tabac à chiquer ou autre) commencent à consommer dès la première année du secondaire! La moyenne d'âge de la première consommation est de 15 ans.

La plupart des parents apprennent que leur enfant consomme du tabac à chiquer deux ans après sa première consommation!

Un utilisateur de tabac sans fumée consomme en moyenne 1 à 2 contenants par semaine. Le coût d'un contenant est de moins de 4 \$ aux États-Unis et d'environ 20 \$ au Canada. Le consommateur moyen y consacre environ 1500 \$ par année.

Le tabac à chiquer reste dans la bouche pour plusieurs heures (60 minutes = 8 cigarettes). Le taux élevé de nicotine rend difficile la désaccoutumance.

La nicotine agit comme stimulant et crée une dépendance.

Le tabac sans fumée est associé aux maladies des gencives et à l'apparition du cancer buccal. Au moins 28 produits chimiques contenus dans le tabac sans fumée peuvent causer le cancer.

Il n'y a PAS de forme de tabac sans danger.

### OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Cesser de consommer est plus facile hors-saison. Divers produits d'aide à la désaccoutumance tels le Champix et les timbres de nicotine sont offerts pour faciliter le processus. Ne confrontez pas votre jeune, il a plutôt besoin de votre appui pour faire l'abandon du tabac. Demandez de l'aide à votre dentiste, médecin ou pharmacien.

Tout consommateur DOIT consulter son dentiste régulièrement afin de vérifier les signes de cancer buccal.



CANADIAN  
DENTAL  
ASSOCIATION



# TABAC À CHIQUER

## DE BOUCHE À OREILLE

### PARENTS ET ENTRAÎNEURS

Si votre enfant participe à un sport tel le baseball, hockey, football, bandy ou rugby, la probabilité d'essayer le tabac à chiquer est très élevée (près de 75 % l'essayent). Son utilisation est presque exclusivement limitée aux athlètes de sexe masculin.

Au hockey et au baseball, la commence de tabac à chiquer débute aussi jeune qu'à l'âge de 12 ans, alors qu'environ 50 % des joueurs de 16 ans et plus en consomment!

Parlez-en à vos entraîneurs. Même si vous gardez le produit hors du vestiaire, il sera toujours dans la bouche des joueurs!

Vous devriez parler à votre enfant du tabac sans fumée. Faites-le annuellement.

La plupart des athlètes commencent à consommer le tabac sans fumée, car :

- ils s'ennuient lors d'un voyage d'équipe
- cela semble être la chose à faire pour créer un sentiment d'appartenance
- ils succombent à la pression par les pairs
- plusieurs athlètes professionnels en consomment, ce qui peut être perçu comme une permission à la consommation

### QUELS SONT LES RISQUES ?

La consommation de tabac sans fumée entraîne rapidement une dépendance et peut mener au cancer de la bouche, causer des troubles dentaires, des maladies des gencives, l'hypertension artérielle, des accidents vasculaires cérébraux et des maladies du cœur.

Le tabac à chiquer contient plus de nicotine que la cigarette et entraîne une sérieuse dépendance physique. Une fois la consommation amorcée, il est difficile d'arrêter. La prévention est donc la clé du succès.



**S P O R T M E D I C I N E & S C I E N C E**

C O U N C I L O F M A N I T O B A

145 Pacific Avenue,  
Winnipeg MB R3B 2Z6  
Tel. (204) 925-5750  
[www.sportmed.mb.ca](http://www.sportmed.mb.ca)