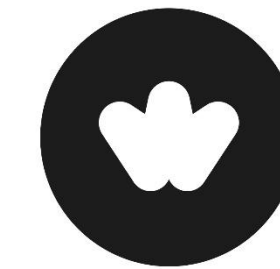




**SMOKING  
TABAC  
TABACCO**



**krebsliga**

## Des clopes aux vapes

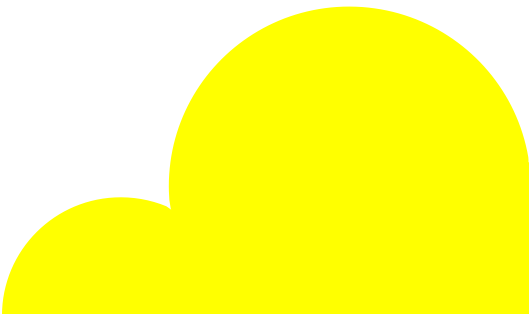
Tendances actuelles en matière de consommation de produits à base de tabac ou de nicotine

Selina Schättin

Offre de conseil stopsmoking

27.11.2025

# Un voyage à travers les produits à base de tabac ou de nicotine



# Nos stations aujourd'hui

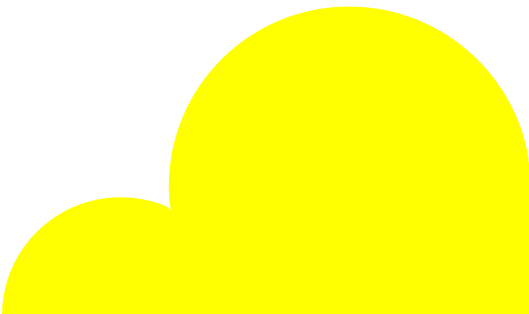


Feuille de route à  
travers le monde  
des produits à  
base de tabac ou  
de nicotine

Le premier arrêt :  
les jeunes comme  
groupe cible

Conséquences sur  
la santé tout au  
long du voyage

Un changement  
avec effets :  
prévention





Mythe ou fait

Les vapoteuses et les sachets de nicotine sont des modes éphémères.



# Produits du tabac



cigarettes  
cigarillos / cigares



tabac à rouler  
tabac pour pipes (à eau)



produits du tabac  
chauffés (PTC)



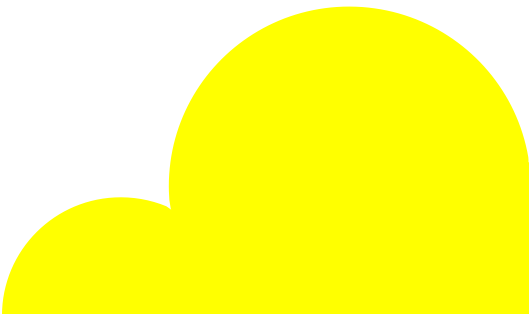
tabac à mâcher



snus



tabac à priser



# Produits sans tabac



cigarettes électroniques  
avec liquide (jetables /  
rechargeables)

« souvent appelées aussi  
vapes / vapoteuses »

contenu avec ou sans  
nicotine



sachets de nicotine

« souvent aussi appelé snus  
/ white snus »

contenu avec ou sans  
nicotine



cigarettes à base de plantes

cure-dents

produits « no-nic »

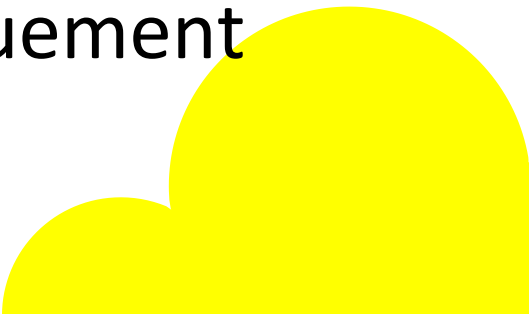
cigarettes aromatisées



# Nouvelle loi sur les produits du tabac depuis 10.2024



- 📍 **Âge minimum 18 ans**  
Uniforme dans toute la Suisse pour tous les produits à base de tabac ou de nicotine
- 📍 **Règles plus strictes en matière de publicité et de promotion**  
Pas de publicité publique, pas de sponsoring axé sur les jeunes ou à vocation internationale, pas de promotions
- 📍 **Protection renforcée contre la fumée passive**  
Les interdictions de fumer valent également pour les cigarettes électroniques et les produits du tabac chauffés
- 📍 **Nouveaux avertissements sur l'emballage**  
Des **mis en garde sanitaires** plus visibles, y compris des informations sur les aides pour arrêter la consommation
- 📍 **Tous les produits sont traités de la même manière**  
Les cigarettes électroniques et les nouveaux produits contenant de la nicotine sont juridiquement assimilés aux produits du tabac





# Mythe ou fait

80% des fumeur·euse·s commencent à consommer avant l'âge de 18 ans



# Consommation de produits à base de tabac ou de nicotine chez les jeunes

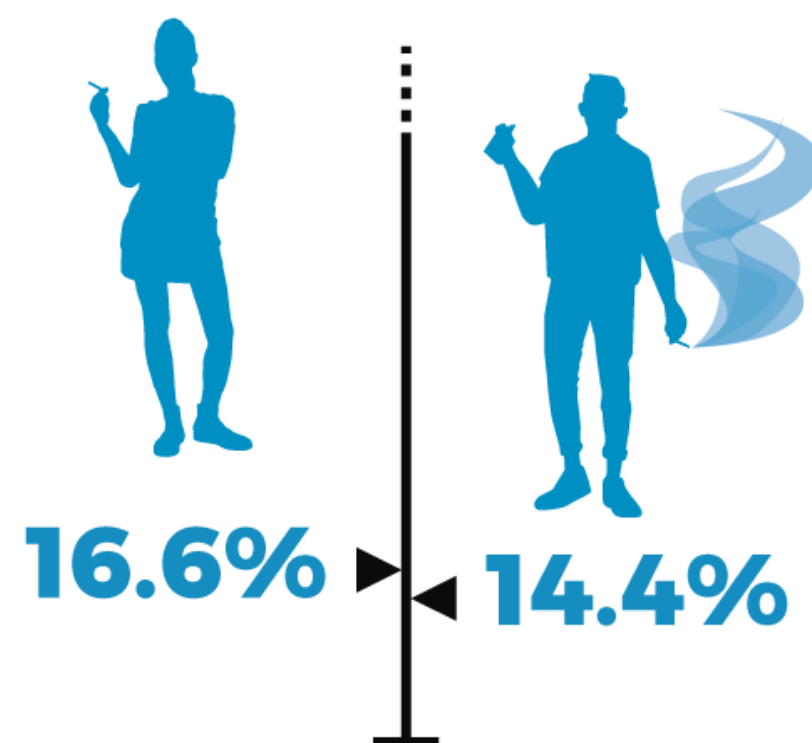
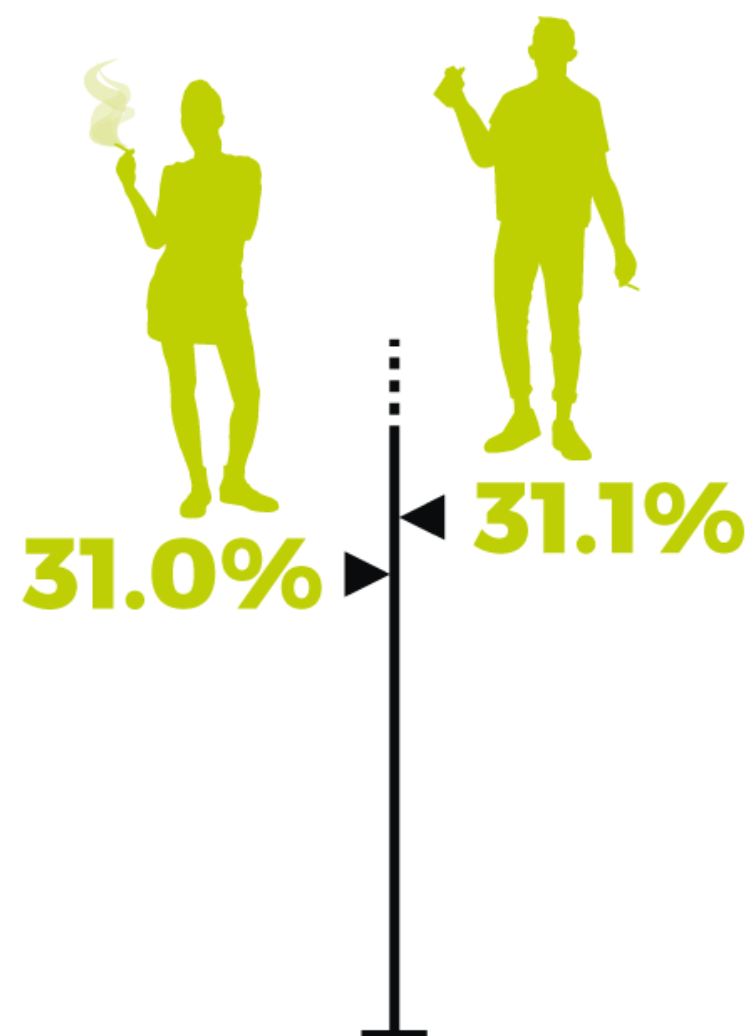


## Consommation de cigarettes conventionnelles chez les jeunes de 15 ans (2022)



**Durant la vie**

**Durant les 30 derniers jours**



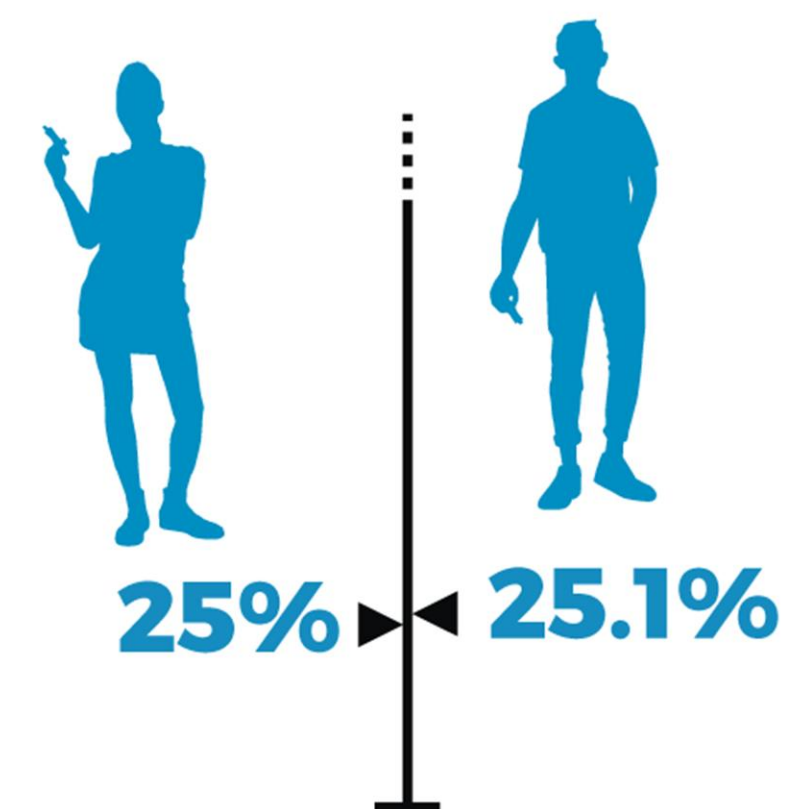
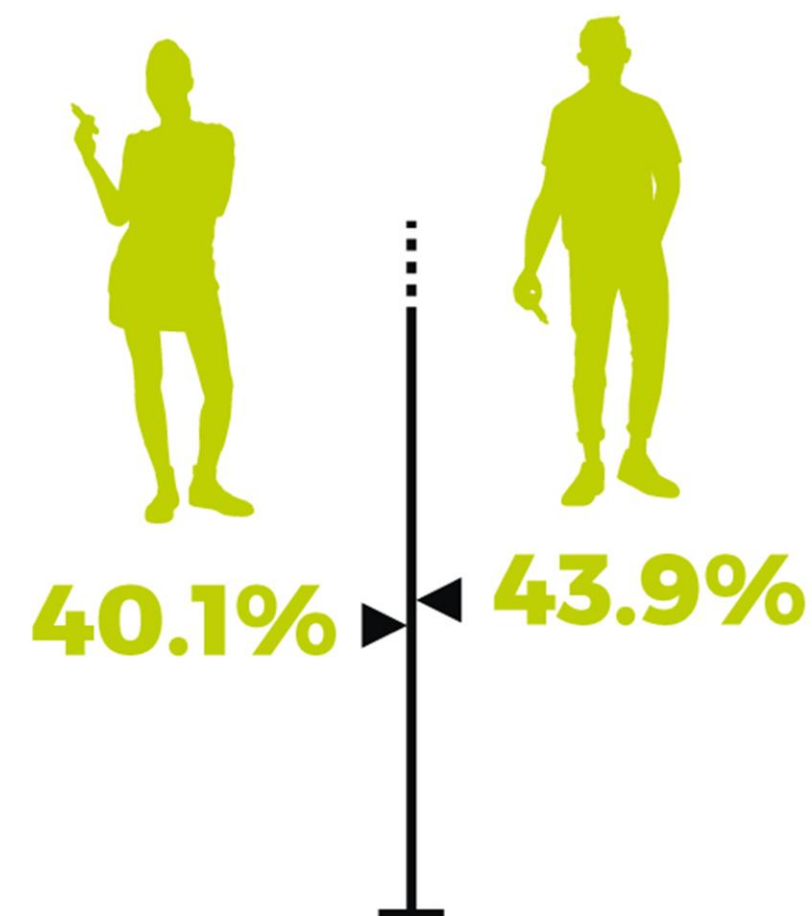
Source: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2023)

## Usage d'e-cigarette chez les jeunes de 15 ans (2022)



**Durant la vie**

**Durant les 30 derniers jours**



Source: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2023)



# Groupe cible des jeunes



Cerveau encore en développement



Difficulté à contrôler ses impulsions



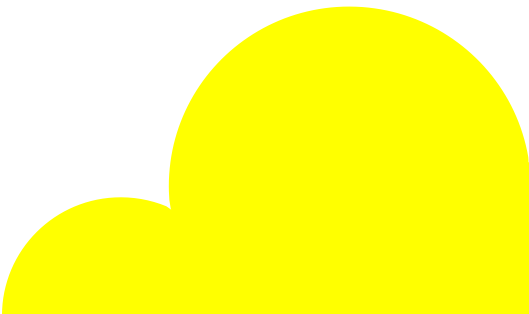
Mise en place rapide d'habitudes



Grande influence sociale



Risques sont sous-estimés



# Les jeunes comme groupe cible de l'industrie du tabac



Fidélisation précoce des client·e·s

Les jeunes sont les client·e·s de demain

Reproduction des comportements de consommation



Minimisation des risques par des emballages colorés

Langage visuel jeune

Arômes fruités, sucrés et tendance



Promesse d'un certain style de vie

Clips, médias sociaux, appartenance liée à des produits

Faible perception des risques



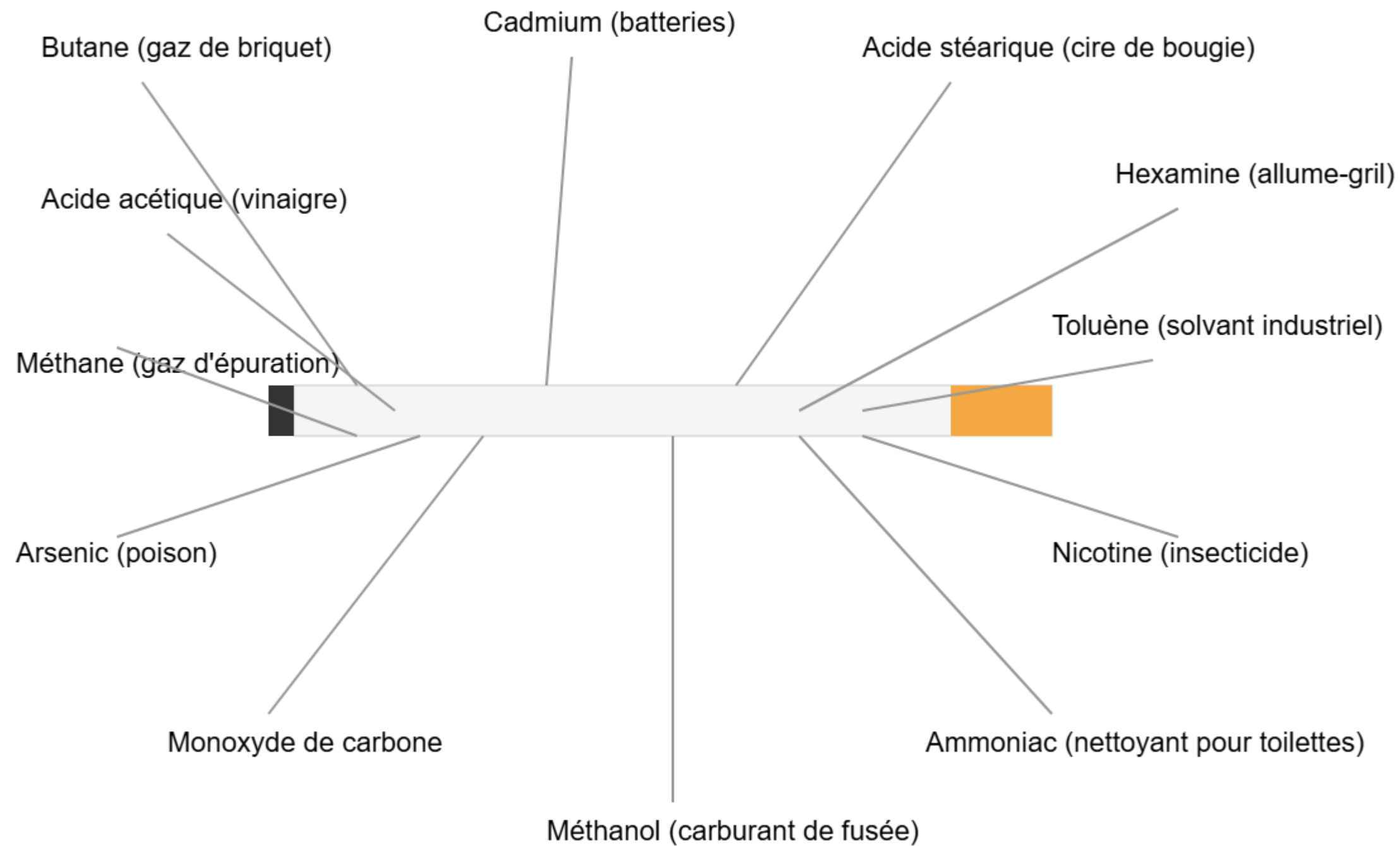


Mythe ou fait

Fumer moins est moins néfaste

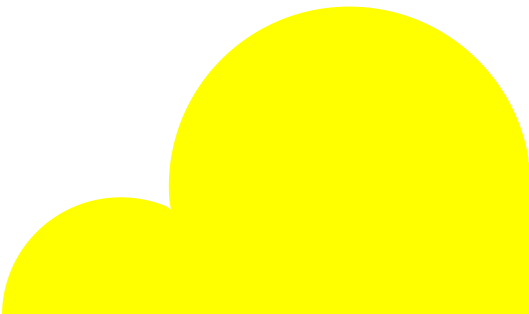


# Tabac



La fumée de cigarette  
contient plus de 7000  
substances

**83 sont cancérigènes**



# Effets du tabac sur le corps



Atteinte à la santé générale

Risques pour la santé dentaire

Risque accru d'opération

Cancer du larynx

Cancer de l'œsophage

Cardiopathies coronariennes

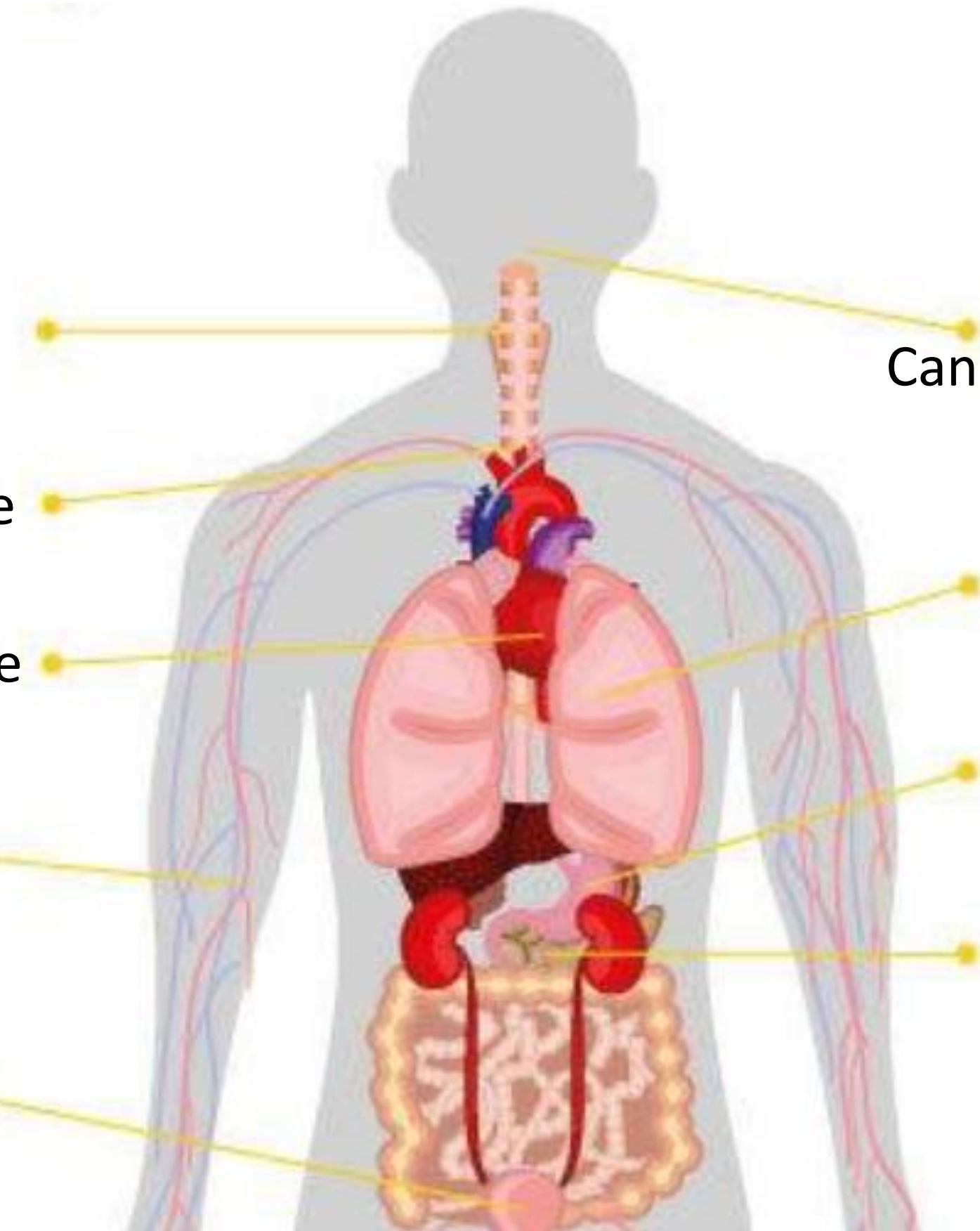
Infarctus du myocarde

Athérosclérose systémique

Maladie des artères obstruées

Cancer de la vessie ou du rein

Infertilité



Cancer de la cavité buccale

Cancer du poumon

Maladies respiratoires chroniques

Ulcère gastrique

Altération de la fonction immunitaire

Cancer du pancréas

Diminution de la solidité des os après la ménopause

Accident vasculaire cérébral

Cécité / cataracte

Diabète de type 2

Tuberculose / BPCO

Néfaste pour le fœtus

Troubles de l'érection

# Produits du tabac chauffés



vapeur/aérosol

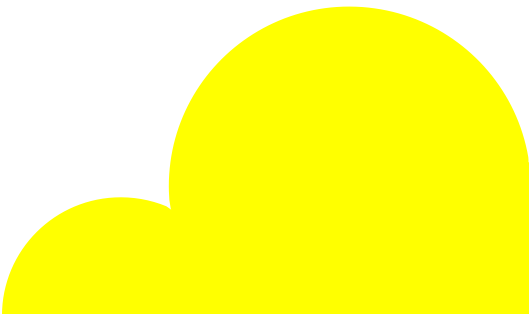
tabac, goudron, monoxyde de carbone,  
hydrocarbures, particules fines, glycérine

température +/- 300 C°



Les températures élevées produisent plus de particules et de substances carbonyles cancérigènes

Dans l'aérosol de produits du tabac chauffés, plusieurs substances nocives ont été détectées à des concentrations plus élevées que dans la fumée de cigarette



# Risques pour la santé dus à l'utilisation de dispositifs de tabac chauffé



## Risques pour la santé connus à ce jour liés à l'utilisation de dispositifs de tabac chauffé

### Nicotine

- Provoque une dépendance
- **Chez les jeunes\*** : altération du développement du cerveau
- **En cas de consommation pendant la grossesse\*** : altération du développement du cerveau et des poumons du fœtus et augmentation du risque de naissances prématurées et de mortalité

### Poumon

- Altération à court terme de la fonction pulmonaire
- Altération de la fonction des cellules pulmonaires
- Pneumonie à éosinophiles\*\*

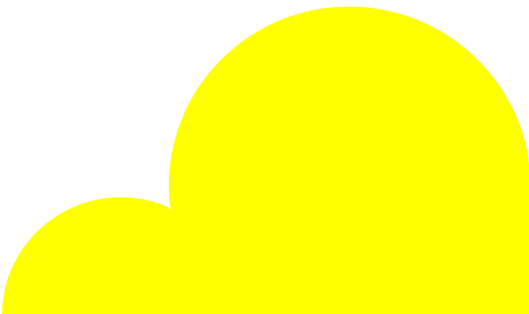
### Système cardiovasculaire

- Augmentation à court terme de la pression artérielle
- Altération de la fonction des vaisseaux sanguins
- Possible altération de la fonction de la paroi interne des vaisseaux sanguins

### Autres dommages

- Stress oxydatif
- Altération de l'expression des gènes
- Dommages cellulaires
- Inflammations sont favorisées
- Possible atteinte du foie

\* probablement \*\* jusqu'à présent uniquement des cas isolés rapportés



# Cigarettes électroniques



vapeur/aérosol

formaldéhyde ou acroléine,  
métal lourd, aldéhydes irritants, arômes

température 100-220 C°



L'absence de combustion n'est pas synonyme d'absence de risques.

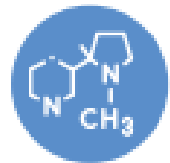
À ce jour, plus de 280 substances différentes ont été identifiées / **>100 sont nocives**

Pour la plupart des ingrédients de l'aérosol de cigarette électronique, les effets nocifs pour la santé en cas d'inhalation ne sont pas étudiés.

# Risques pour la santé liés à l'utilisation de cigarettes électroniques



## Risques pour la santé liés à l'utilisation de cigarettes électroniques



### Nicotine

- Rend dépendant·e
- Empoisonnements, surtout chez les enfants
- **Chez les jeunes\*** : perturbe le développement du cerveau
- **Pendant la grossesse\*** : nocif pour le fœtus



### Substances de base du liquide

- Propylène glycol et glycérine : produisent des substances nocives lorsqu'ils sont chauffés
- Arômes : effet par inhalation inconnu pour la plupart des arômes, certains sont assurément nocifs pour la santé

\* lien de causalité probable



### Effet à court terme

- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Augmentation de la pression art.
- Artères rigides



### Troubles temporaires

- Irritation de la bouche & gorge
- Maux de tête
- Toux
- Nausées



### Risques sanitaires à long terme

- Inconnus
- Effet nocif possible sur le système cardiovasculaire et les voies respiratoires, risque de cancer



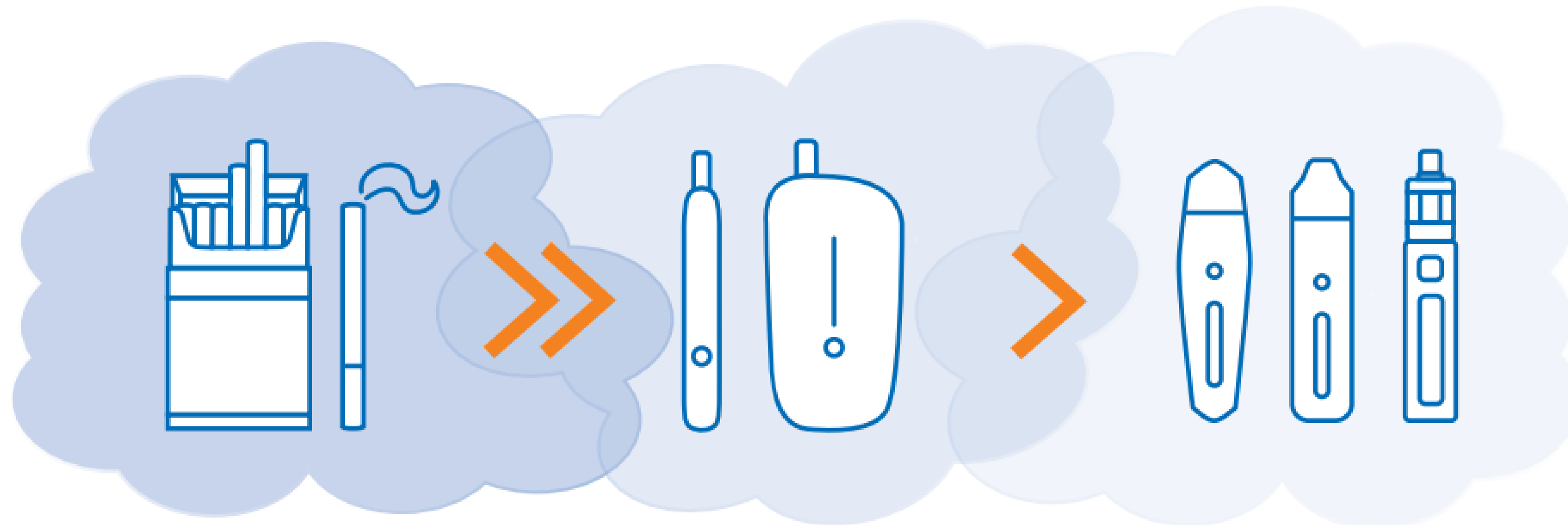
### En raison d'un dysfonctionnement du dispositif

- Blessures
- Brûlures

# En résumé :



Quantités de substances nocives dans la fumée de cigarette ainsi que dans l'aérosol des dispositifs de tabac chauffé et des cigarettes électroniques





Plus de 15 000 arômes dans le monde

Souvent autorisés comme additifs alimentaires – l'inhalation est une autre forme d'utilisation

Lors du chauffage, de l'inhalation et du stockage, des toxines se forment

Risques pour la santé

- Irritation des voies respiratoires
- Effet nocif pour les cellules
- Nocifs à une concentration élevée

Les interdictions relatives à certains arômes sont parfois contournées par l'utilisation de nouvelles dénominations ou de nouveaux mélanges

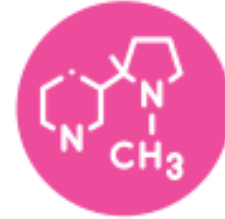


Mythe ou fait

L'arôme de tabac est le plus nocif



## Risques pour la santé liés à la consommation de sachets de nicotine



### Nicotine



### Dépendance

- Physique et psychique



### Perturbation du développement

- Chez les jeunes\* : perturbation du développement du cerveau
- Pendant la grossesse\* : nocif pour le fœtus



### Santé buccale

- Altération de la muqueuse buccale et des gencives\*\*



### Symptômes d'intoxication

- Surdose possible avec la nicotine
- ! En particulier chez les enfants, une intoxication à la nicotine peut être mortelle.



### Système cardiovasculaire

#### Aigu

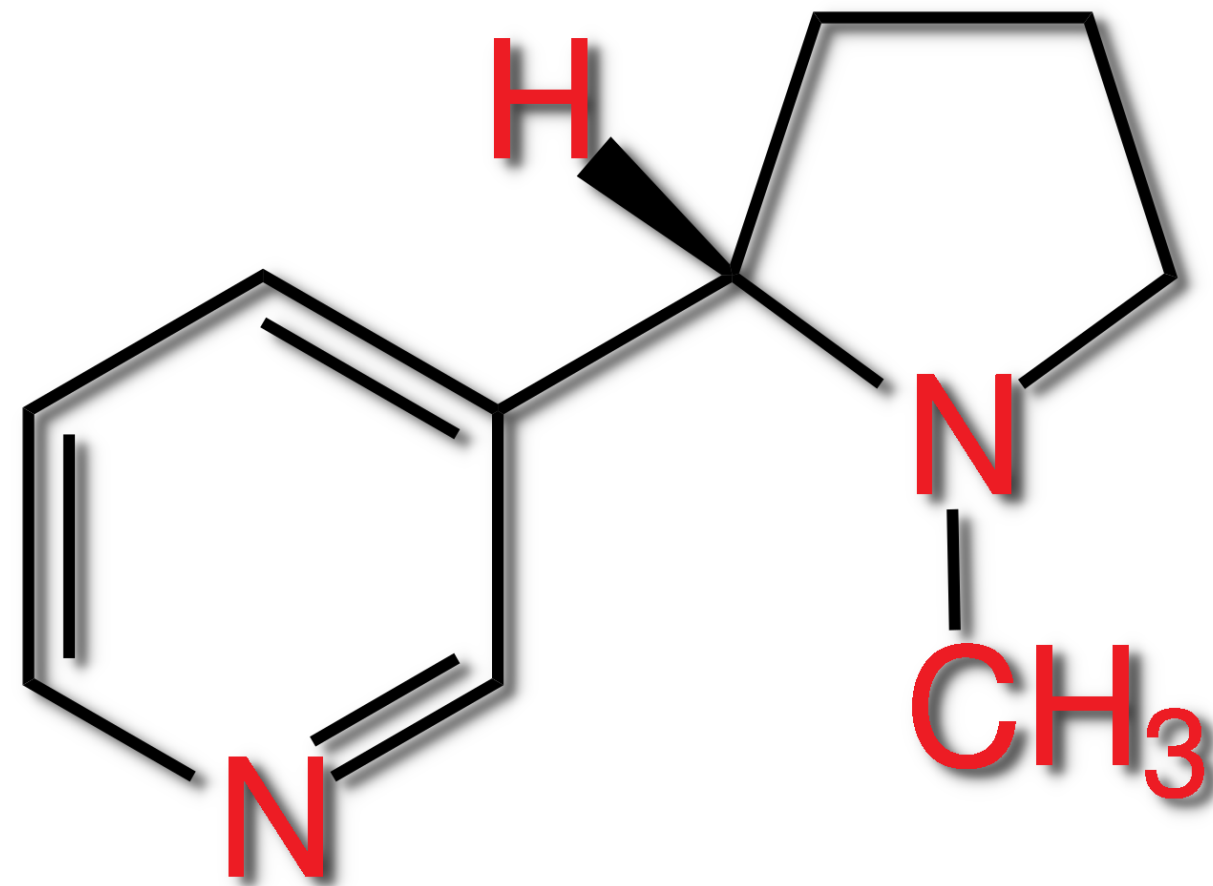
- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Augmentation de la pression art.
- Rigidité des vaisseaux sanguins

#### À long terme

- Risque potentiel accru d'hypertension, d'athérosclérose et d'infarctus du myocarde\*\*



\*lien de causalité probable \*\*probablement causé par la nicotine



Nicotine véritable (issue du tabac) / nicotine synthétique (sans tabac)

- Agit rapidement sur le système nerveux
- Toxique à forte dose
- Pénètre dans le cerveau via les poumons en quelques secondes
- Les cigarettes électroniques et les produits du tabac chauffés fournissent de la nicotine avec une efficacité semblable
- De nouvelles inventions telles que les sels de nicotine contournent les lois
- De nouveaux dosages sont possibles
- A sa propre nocivité potentielle, mais n'est pas la cause principale des maladies dues au tabagisme

# Risques de la nicotine pour la santé



## Effets aigus et à long terme de la nicotine dans l'organisme



### Toxicité aiguë (selon la dose)

- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée
- Augmentation de la salivation
- Difficultés respiratoires
- Ralentissement du rythme cardiaque
- Crises d'épilepsie
- Décès



### Dépendance

- Développement d'une tolérance
- Conditionnement à des stimuli externes et à des émotions
- Symptômes de sevrage



### Effets à long terme

- Favorise la croissance de tumeurs
- Accélère le développement de l'athérosclérose
- Effet négatif sur le taux de cholestérol
- Favorise la résistance à l'insuline
- Altère la cicatrisation
- Chez les personnes atteintes de maladies cardiaques : augmente le risque d'événements cardiovasculaires aigus



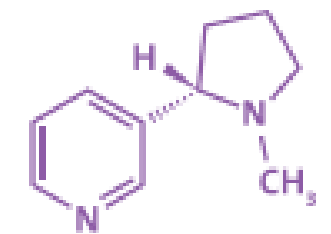
### Effets aigus

- Amélioration de la concentration et du temps de réaction
- Augmentation de la pression art.
- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Vasoconstriction des vaisseaux sanguins de la peau et des artères coronaires
- Vasodilatation des vaisseaux sanguins dans les muscles



### Jeunes / jeunes adultes (consommation active)

- Maturation cérébrale altérée
- Diminution des capacités d'apprentissage
- Augmentation de l'anxiété
- Augmentation de l'impulsivité





Mythe ou fait

Une personne qui ne fume pas à 20 ans ne commencera probablement jamais à fumer



# Nouveaux défis dans le travail de prévention



*« Il a été prouvé que l'utilisation de cigarettes électroniques augmente aussi le risque de fumer un jour des cigarettes. »*



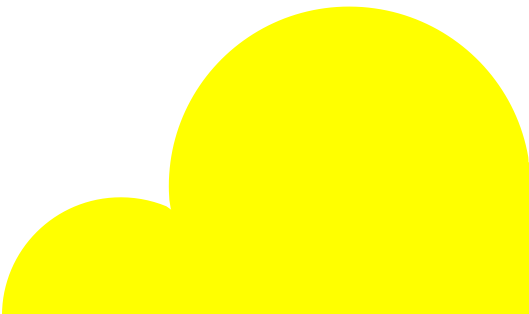
- Consommation moins visible
- Utilisation possible à tout moment
- Nouveaux produits, nouvelle image



- Faible perception des risques
- Normalisation de la consommation
- Marketing d'influenceur·euse·s



Les conséquences à long terme de nombreux produits nouveaux ne sont pas encore étudiées de manière exhaustive



# Signification de la consommation



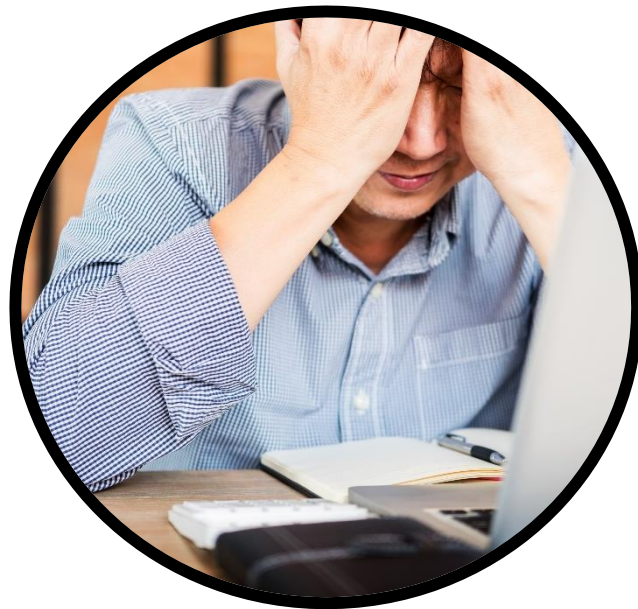
Pause



Récompense



Pour clore un  
repas



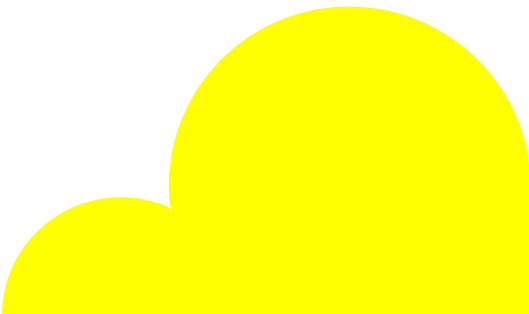
Pour réduire le  
stress



Pour contrer  
l'ennui



Pour lutter contre  
la fatigue



# Désaccoutumance / conseil



Arrêter de fumer vaut toujours la peine – à tout âge

**Mesures recommandés** (efficacité considérée comme ■ démontrée / ■ pas clairement démontrée)

- Consultation brève dans le cadre du système de santé médical et psychosocial
- Interventions de thérapie comportementale individuelles et de groupe
- Thérapie de substitution nicotinique (par ex. chewing-gum à la nicotine, inhalateur, bonbons)
- Traitement médicamenteux (varénicline, bupropione)
- Conseil par téléphone
- Programmes numériques et matériel d'auto-assistance dont la qualité est garantie
- Hypnothérapie (peut être proposée)

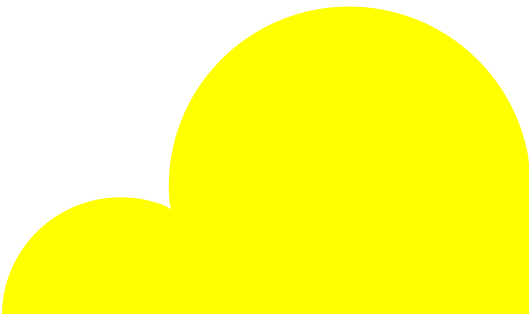


Mesures non recommandées

■ cigarette électronique ■ acupuncture



Réduction des risques





SMOKING  
TABAC  
TABACCO

**Aufhören  
kannst du  
mit uns**



**stopsmoking.ch**  
**0848 000 181**  
PERSÖNLICHE BERATUNG

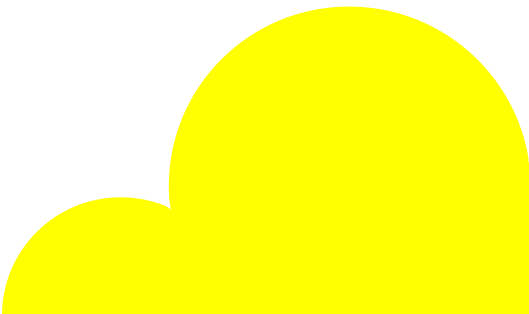


SMOKING  
TABAC  
TABACCO

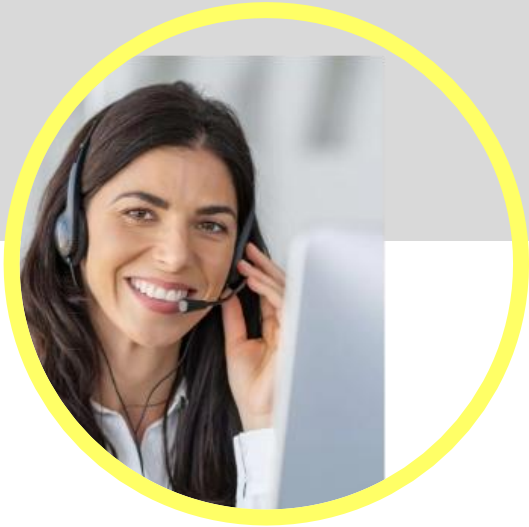
**Aufhören  
kannst du  
mit uns**



**stopsmoking.ch**  
**0848 000 181**  
PERSÖNLICHE BERATUNG



# Notre offre de conseil



## Conseil téléphonique

0848 000 181

11h00-19h00

Rappel gratuit



## Conseil en ligne

Anonyme

N'importe quand

Gratuit

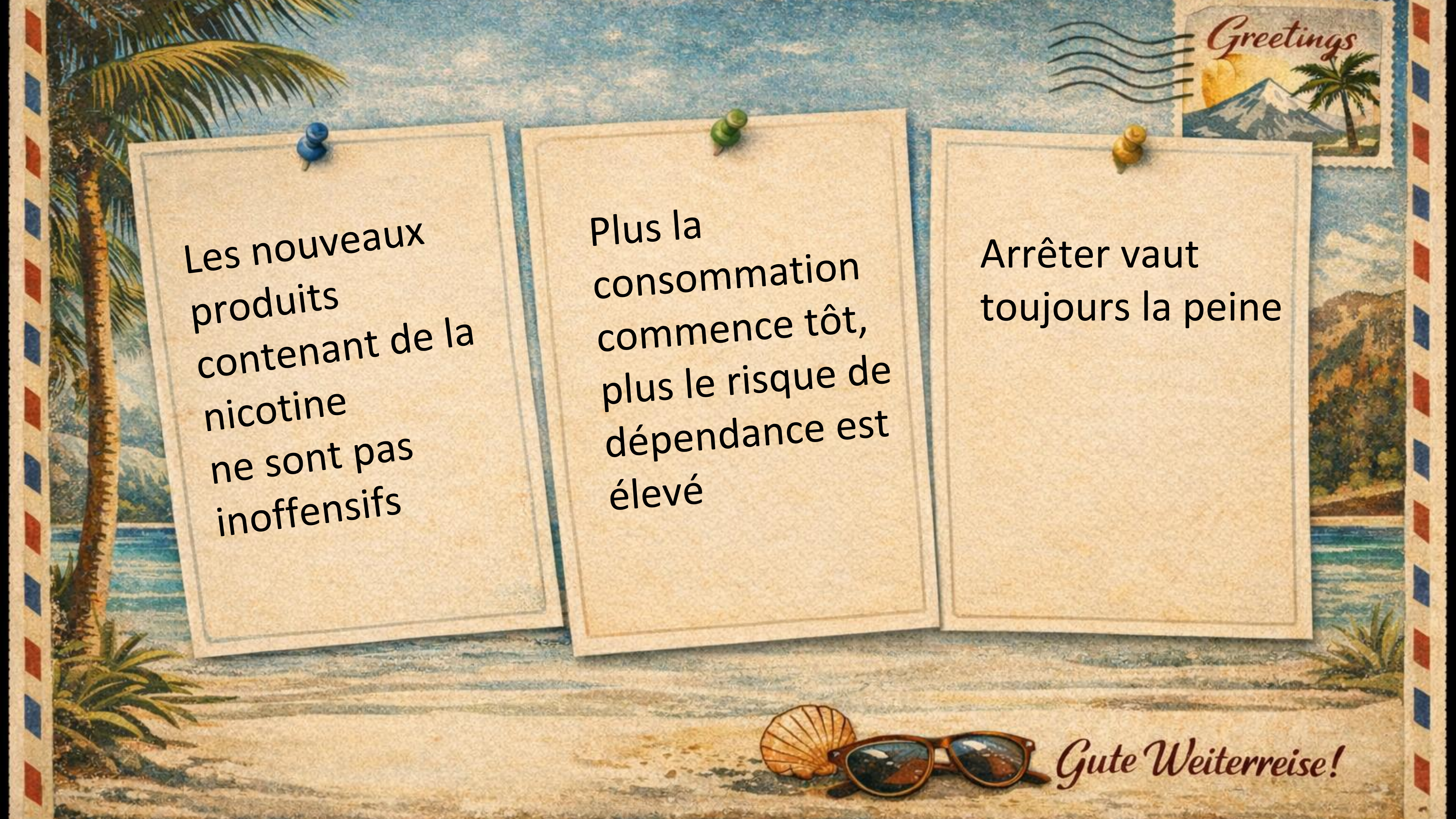


## Conseil vidéo

Personnel et depuis  
n'importe que lieu

Gratuit





Les nouveaux  
produits  
contenant de la  
nicotine  
ne sont pas  
inoffensifs

Plus la  
consommation  
commence tôt,  
plus le risque de  
dépendance est  
élevé

Arrêter vaut  
toujours la peine

*Gute Weiterreise!*

# Sources



1. Tabakatlas Deutschland 2025 Deutsches Krebsforschungszentrum / Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. (2025). *Tabakatlas Deutschland 2025*. Consulté le 10 janvier, 15 janvier et 10 février 2026, sur <https://www.tabakatlas.de/2025>
2. Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT Suisse) AT Suisse. (S. d.). Informations sur la prévention du tabagisme en Suisse. Consulté le 15.01 2026, sur <https://www.at-schweiz.ch/fr/>
3. stop-tabac.ch – plateforme de conseil pour arrêter de fumer. (S. d.). Ressources et conseils pour les personnes souhaitant arrêter de fumer. Consulté le 15.01.2026, sur <https://www.stopsmoking.ch>
4. vapeinfo.ch – faits sur les cigarettes électroniques et le vapotage vapeinfo.ch. (S. d.). Informations sur les cigarettes électroniques, les risques et la prévention. Consulté le 10.02.2026, sur <https://www.vapeinfo.ch>
5. Addiction Suisse – service spécialisé national de prévention et de réhabilitation Addiction Suisse. (S. d.). Informations sur les dépendances et les offres en matière de prévention. Consulté le 10.02.2026, sur <https://www.addictionsuisse.ch/>

Crédits photo :

visualisations créées avec ChatGPT

Images de : Tabakatlas Deutschland 2025, stop-tabac.ch, AT Suisse, Addiction Suisse

