

Newsletter du 08 Mai 2023

Préparée par Evelyne Laszlo, tabacologue

Pour vous, sur notre plateforme

## Tabac à rouler (TAR) : toxicité, nocivité et dépendance

La consommation de cigarettes roulées n'a cessé d'augmenter au cours de ces dernières années, et ce surtout chez les jeunes adultes. On a pu constater que les fumeurs de cigarettes roulées inhalaient 25% de fumée en plus que les fumeurs de cigarettes fabriquées industriellement! A cela s'ajoutent d'autres risques liés au choix du papier et à l'augmentation de la consommation de nicotine.

Découvrez sur notre site tous les détails que vous devez connaître.



Pour en savoir plus :

[Conso de cigarettes roulées, des chiffres qui frappent](#)

[Tabac à rouler, additifs, arômes, etc...](#)

[Tabac à rouler les effets sur la dépendance](#)

*(Kyriakos et al., 2021)*

## Tabac chauffé : le point sur la toxicité des 3 dispositifs actuellement disponibles sur le marché

Des études indépendantes démontrent que certains composants toxiques sont présents en plus grande quantité dans

l'aérosol IQOS que dans la fumée de cigarette. C'est notamment le cas du glycidol, dont un rapport indépendant démontre qu'il est 400% plus présent dans l'IQOS que dans les cigarettes classiques, alors que le Centre international de recherche sur le cancer l'a identifié comme étant un cancérigène probable.

Découvrez toutes les informations importantes sur les produits du tabac chauffés sur notre site.



### [Pour en savoir plus](#)

*(Auer et al., 2017; Horinouchi & Miwa, 2021; El-Kaassamani et al., 2022)*

## New! Un mini coach pour tester les symptômes de sevrage

De nombreux.ses fumeurs.euses souffrent de symptômes de sevrage importants durant leur arrêt, notamment à cause du manque de nicotine . Voici un Mini-Coach en ligne qui leur permettra de faire le point:



### J'évalue mes symptômes de sevrage

Mini-Coach

[A lire : Les symptômes de sevrage et leur durée](#)

[Accès au mini Coach](#)

Dans l'actualité

## Un nouvel article scientifique publié par des chinois dans le BMC Med met en lumière le rôle potentiel d'un microbiote intestinal spécifique dans les comportements tabagiques.

La consommation de tabac est associée à des altérations de la composition du microbiote intestinal. Le Bifidobacterium (probiotique) est significativement diminué chez les fumeurs par rapport aux non-fumeurs, quelle que soit l'ethnie. D'un point de vue épigénétique, cette étude démontrerait un lien entre le tabagisme parental et l'initiation précoce au tabagisme de leurs enfants induite par une diminution du Bifidobacterium. L'arrêt du tabac pourrait permettre de restaurer le microbiote.

## Pour en savoir plus

(Fan et al., 2023)

# Nouvelle étude suisse : consommation de tabac, d'e-cigarettes et autres produits à base de nicotine auprès d'étudiants en Suisse romande

La consommation de tabac, de nicotine et de produits à base de cannabis est plus courante chez les adolescents suisses que ne le suggéraient les études précédentes. Elle est également plus répandue en Suisse que dans la plupart des autres pays à revenu élevé!

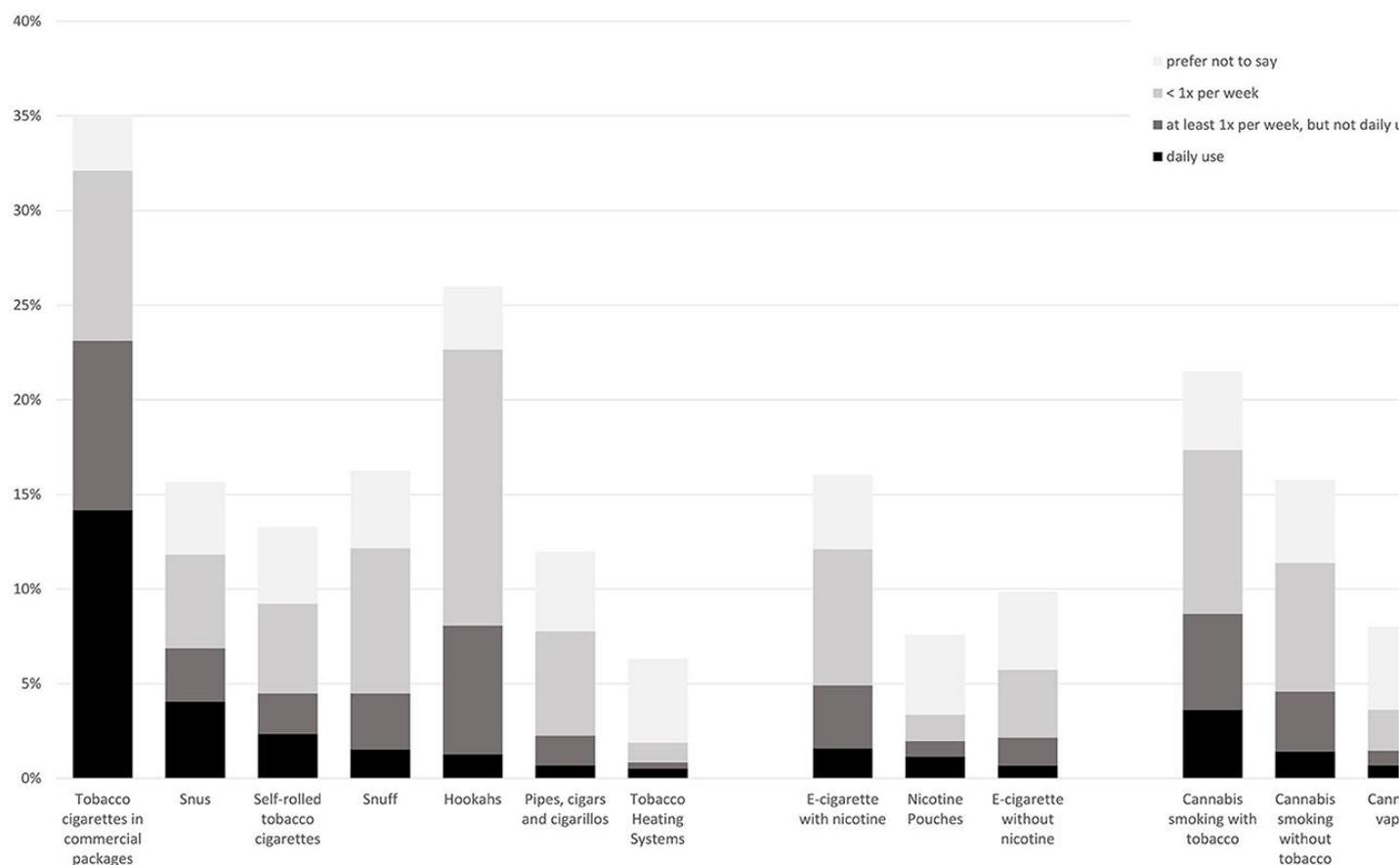


Figure: Proportion d'élèves ayant déclaré avoir consommé des produits du tabac, une e-cigarette et d'autres produits à base de nicotine ou du cannabis au cours du dernier mois (n=9515)

## Pour en savoir plus

(Affolter J, Rohland E, Philippe M, Tal K, Auer R and Jakob J (2023) Use of tobacco, nicotine and cannabis products among students in Switzerland. *Front. Public Health* 11:1076217.)

## Suisse : Stop2drop, ensemble ramassons 1 million de mégots!

Du 9 au 22 mai, dans toute la Suisse, Stop2drop orchestre le ramassage d'1 million de mégots. Cette action réunit des écoles, des responsables des associations de jeunesse, le monde du sport, ect. Tout un chacun peut y participer!



[Pour en savoir plus](#)

[Inscription à leur Newsletter](#)

### L'offre partenaire du jour

## Formation sur les nouveaux produits du tabac et nicotiques

Le CIPRET Valais et le Dr J-P Humair ouvre une formation à l'attention des médecins, infirmiers, infirmières et sages-femmes, afin qu'elles et ils se familiarisent avec les nouveaux produits du tabac et nicotiques que l'industrie met sur le marché pour attirer de nouveaux consommateurs et consommatrices.

[Pour en savoir plus](#)

### Poste vacant

## Collaborateur/trice scientifique pour le secteur de Recherche (80%)

Pour son bureau à Lausanne, Addiction Suisse cherche un.e Collaborateur/trice scientifique bilingue, pour son secteur de recherche.

[Pour en savoir plus](#)

---



Haslerstrasse 30

3008 Bern, Schweiz

[info@stopsmoking.ch](mailto:info@stopsmoking.ch)

