



Le tabac à chiquer est aussi nocif que la cigarette.

Le fait qu'il ne produise pas de fumée ne rend pas le tabac à chiquer sans danger. Ce type de tabac peut causer de graves problèmes de santé et créer une dépendance à la nicotine.

Voici certains dangers associés au tabac à chiquer :



Augmentation des chances de développer un cancer (bouche, langue, gencives, estomac, gorge et vessie);



Jaunissement des dents et déchaussement des gencives;



Augmentation du risque de crise cardiaque ou d'AVC;



Augmentation de la pression artérielle et du cholestérol.



Comme pour la cigarette, il est possible de cesser de chiquer du tabac! Voici quelques conseils :



Remplacez le tabac par des graines de tournesol, de la viande séchée ou de la gomme à mâcher;



Informez-vous sur les thérapies de remplacement de la nicotine. Les timbres, la gomme à mâcher, les inhalateurs et les pastilles de nicotine vous donnent une dose pure de nicotine et peuvent vous aider à gérer les symptômes du sevrage.



Parlez à un professionnel de la santé des médicaments sur ordonnance qui peuvent vous aider à arrêter.



Visitez votre centre de santé local et demandez votre trousse gratuite pour arrêter le tabac.

Le tabac à chiquer est également appelé :

CHIQUE

TABAC
SANS FUMÉE

TABAC À
PRISER

Gouvernement des
Territoires du Nord-Ouest



**Vous voulez arrêter?
Nous pouvons vous aider.**

Téléphonez à la ligne 811

Tous les appels sont privés et con identiels
Les infirmiers autorisés sont disponibles en tout temps