

**14 000**

Le nombre de consommateurs estimé en Suisse.

1 dose de snus équivalent à 3 cigarettes, en ce qui concerne la teneur en nicotine.



**TABAC** Considéré comme étant moins nocif que la cigarette, le snus fait un tabac auprès des jeunes sportifs. Sa consommation comporte pourtant des risques.

# Un coup dans les gencives

ESTELLE BAUR

On l'appelle la «drogue du hockey sur glace» puisque, de l'avis même d'un hockeyeur, «il y a plus de joueurs qui en consomment que de joueurs qui n'en prennent pas». Le produit ressemble à du tabac à mâcher: une pâte humide contenue dans des sachets similaires à des sachets de thé, qui est coincée sous la lèvre supérieure et maintenue contre les gencives.

Le corps en absorbe les substances à travers les muqueuses de la bouche. Très à la mode dans les milieux sportifs et chez les jeunes en général, le produit aurait des effets à la fois relaxants et boosteurs qui durent une vingtaine de minutes environ. Il peut toutefois contenir jusqu'à trente substances cancérigènes.

## PAR RAPPORT À LA CIGARETTE, LE TABAC NON FUMÉ ENTRAÎNE...



pour se passer de cigarette. Au contraire, il se présente plus comme une porte d'entrée à la nicotine.

Puisqu'il est plus discret, le snus est souvent considéré comme moins dangereux que la cigarette. Même si, contrairement au tabac, le produit se passe de combustion et n'entraîne ni formation de goudron ni exposition au monoxyde de carbone, les substances qu'il contient n'en restent pas moins cancérigènes: les risques de cancers du pancréas, de la bouche, de la gorge ou de l'œsophage augmentent lors de la prise de snus. Sans parler des lésions buccales, gingivales et dentaires (voir encadré ci-dessous).

## TÉMOIGNAGE «Les moins de 15 ans en ont déjà pris»

Christophe Fellay, responsable du mouvement junior du HC Sierre, connaît bien la problématique: «Il y a deux ans, nous avons fait de la prévention pour expliquer aux jeunes et aux parents ce qu'est le snus, quels sont ses méfaits et la dépendance qu'il entraîne. Le Label Talent (label de qualité de la ligue quant au recrutement et au niveau de jeu) offre aussi des points pour les clubs qui font de la prévention à ce sujet. La consommation de snus a diminué, mais le produit est toujours à la mode. 20 à 30% des moins de 15 ans l'auraient déjà essayé. Ils en prennent pour «faire partie des grands». Et comme certains coaches ou hockeyeurs professionnels en consomment... C'est important de les sensibiliser, eux aussi, parce qu'on arrive à une génération d'entraîneurs qui ont pris du snus étant joueurs et qui en consomment toujours, puisqu'ils sont devenus dépendants au produit. Certains ne peuvent pas s'en passer plus de deux ou trois heures de suite. A Sierre, nous sommes catégoriquement contre. On a même mis en place des contrôles des sacs: au deuxième avertissement, le joueur quitte le club. Mais ça reste un sujet tabou: puisque la vente de snus est interdite (ndlr: en Suisse, depuis août 2016, suite à une directive de l'OFSP), personne ne va dire qu'il en consomme. Pourtant, au vu des sachets que l'on trouve parfois ou en entendant des jeunes parler entre eux, on sait que certains en prennent, même s'ils le font en cachette.»

### Evoquer le problème au sein même des clubs

Dans l'univers du sport, les jeunes sont susceptibles de toucher très tôt au produit. Au vu des propriétés hautement addictives du snus, il est facile de comprendre l'inquiétude des professionnels. Pour Sébastien Blanchard, délégué cantonal «cool and clean» et intervenant en prévention à Addiction Valais, la discussion est une prévention essentielle: «Pour informer les jeunes des effets que ces produits ont sur la santé, le mieux est encore de l'entraîneur réunit ses joueurs autour d'une table pour en parler, sans stigmatiser les consommateurs et sans tabou.»

## Il faut en parler sans stigmatiser ceux qui en consomment.

SÉBASTIEN BLANCHARD  
DÉLÉGUÉ CANTONAL «COOL AND CLEAN», ADDICTION VALAIS

### Un produit plus addictif que la cigarette

A long terme, la consommation de snus entraîne notamment des problèmes cardiovasculaires. Le produit est particulièrement addictif: une dose de snus équivalait à trois cigarettes en matière de teneur en nicotine. Les traitements pharmacologiques peuvent atténuer les symptômes de manque, mais leur efficacité n'est pas clairement démontrée pour le sevrage à long terme de tabac non fumé. Le snus n'est pas recommandé aux fumeurs

### D'UN POINT DE VUE MÉDICO-DENTAIRE, LE SNUS COMPORTE AUSSI DES EFFETS INDÉSIRABLES

Professeur honoraire à la Faculté de médecine de l'Université de Genève, Jacky Samson explique que «le tabac – qu'il soit fumé ou chiqué – peut entraîner, après des années de forte consommation, l'apparition de lésions blanchâtres (appelées kératoses tabagiques) ayant un potentiel de transformation maligne. Les kératoses liées au snus se développent là où le sujet maintient sa source de tabac, puisque la pâte est placée et maintenue toujours au même endroit, entre la gencive et l'intérieur de la lèvre supérieure.» Le pro-

fesseur Samson reconnaît également la dérive de cette consommation dans le domaine sportif: «Je sais qu'il y a une vingtaine d'années, presque tous les joueurs de hockey d'une équipe junior bien connue consommaient du snus auquel ils ajoutaient, semble-t-il, du verre pilé pour réaliser des excoarations (écorchures superficielles) sur la muqueuse, facilitant ainsi la pénétration des substances du tabac.» Une pratique qui est toujours d'actualité, selon Christophe Fellay (voir encadré ci-contre).

### POUR ALLER + LOIN

Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Les effets du tabac non fumé: [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)  
Le programme de prévention «cool and clean» s'adresse particulièrement au milieu sportif: [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)



L'ANTIDÔTE

Vendredi 13 janvier, l'émission L'Antidote «Proches aidants» sera rediffusée sur Canal9 à 18 h 30, 19 h 30, 20 h 30, etc., puis le week-end à 8 h 30, 14 h 30 et 20 h 30.

### ASSURANCES MALADIE Médecine chinoise

En mars 2016, le Conseil fédéral a décidé d'intégrer, dans le catalogue de l'assurance de base, diverses prestations de la médecine complémentaire, dont celles de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). A partir de cette année, les prestations MTC sont donc remboursées par l'assurance de base obligatoire, pour autant qu'elles soient fournies par des médecins formés.

### SUVA Êtes-vous dangereux sur les lattes?

Le ski et le snowboard blessent 65 000 personnes par année en Suisse. Pour limiter les accidents sur les pistes, la SUVA lance une campagne de prévention. Les fans de glisse peuvent établir leur profil en passant un test en ligne. Les questions touchent tant au comportement qu'à

l'équipement. L'examen permet de définir son style parmi douze types de comportements. Chaque participant reçoit des conseils personnalisés en fonction de ses réponses.

Faites le test et tentez de gagner une carte journalière: [suva.ch/test-sport-de-neige](http://suva.ch/test-sport-de-neige)

### CYCLE DE CONFÉRENCES DE CERY Parcours de vie transgenre

Pour clore la saison 2016-2017 du 36e cycle de conférences de Cery, la Graap (Fondation Groupe d'accueil et d'action psychiatrique) organise une conférence animée par Erika Volkmar, présidente de la Fondation Agnodice. Il sera question de «L'expression aty-

pique du genre chez l'enfant et l'adolescent». Rendez-vous mercredi 18 janvier à 18 h 30, à la salle de spectacle Christian-Muller à Prilly.

Infos et renseignements auprès de la Graap-Fondation, à Lausanne: [www.graap.ch](http://www.graap.ch), 021 643 16 00.



### DOSSIER COMPLET

