

Réduction des risques spécifiques au tabac / chicha

- Préfère l'utilisation de filtres en acétate quand tu fumes du tabac à rouler.
- Essaye de ne pas fumer tes cigarettes jusqu'au filtre (les dernières bouffées sont les plus toxiques).
- Essaye de ne pas rallumer plusieurs fois la même cigarette (majoritairement lorsque tu fumes du tabac à rouler).
- Le **craving** (envie compulsive voire irrépressible de consommer à nouveau le produit, même après un long sevrage) **dure 3 à 5 minutes** ! Pour faire passer l'envie, essaye de t'occuper avec autre chose !
- Essaye de **réduire** le nombre de cigarettes ! Même si le temps d'exposition est le facteur déterminant : c'est un moyen de contrôler ta dépendance au produit.
- Préfère la **vapotouse à la cigarette** ! (Il existe aussi également des chichas électroniques !) Et évite d'acheter sur internet, rends toi dans un magasin spécialisé où tu recevras des conseils individualisés ! (*voir intérieur du flyer*)

Réduction des risques spécifiques au tabac / chicha

- **Evite de retenir la fumée dans tes poumons** : la façon d'**inhaler** est un **facteur déterminant** sur le degré de **toxicité** donc plus tu aspiras profondément et longtemps, plus les risques pour tes poumons et ta gorge sont importants.
- **Chicha** :
 - si tu n'es pas dépendant à la nicotine, essaye d'**espacer** tes sessions de consommation pour éviter de l'être
 - évite les charbons à allumage rapide et utilise plutôt du **charbon de bois naturel**, préfère un **aluminium** vendu en magasin spécialisé plutôt que l'alu alimentaire et change régulièrement l'eau du réservoir
- **Evite de fumer 1h avant et après un effort physique** : d'une part, pour **éviter les troubles de fréquence cardiaque** et les risques qui s'en suivent comme un infarctus de myocarde, d'autre part, car cela entraîne une **recupération plus difficile** (douleurs musculaires, crampes).
- **Femmes enceintes** : le tabac et la chicha ont des **effets nocifs sur la grossesse** (naissance prématurée, poids du nourrisson peu élevé, augmente l'asthme). Fumer est également mis en cause dans la mort subite du nourrisson.



PRÉVENTION
& RÉDUCTION
DES RISQUES

Document créé par :

coordination@orangebleue.org

Drogue Info Service : 0 800 23 13 13

Tabac Info Service : 3989

Où trouver son matériel de RdR ?

Renseigne-toi auprès des CAARUD et des associations de prévention et de réduction des risques.



www.collectif-orange-bleue.com

<https://www.facebook.com/orangebleue.rdr/>

TABAC & CHICHA

Le tabac, ce sont des feuilles séchées d'une **plante tropicale** originaire d'Amérique du Sud. Il contient de la **nicotine** (responsable de la dépendance et de l'effet psychostimulant) et de nombreux additifs destinés à modifier le goût, faciliter la combustion. Chaque bouffée de cigarette libère dans le sang une grande quantité de nicotine (on parle de « shoot »). La nicotine est **absorbée très rapidement** dans le sang lorsqu'elle est fumée (environ 5 secondes). (L'effet est plus lent lorsque le tabac est chiqué ou prisé.)

- à **Court terme** :
- antalgique - éveillant - coupe-faim - antidépresseur - plaisir
- à **Long terme** :

La **fumée** de cigarette contient environ 4 000 composés chimiques dont 50 qualifiés de **cancérogènes**, comme des **goudrons**, des **irritants**, du **monoxyde de carbone**, etc.
A long terme, le tabac peut altérer ton système cardiovasculaire, ton système respiratoire, ton système digestif mais également ton goût, ton odorat ou encore ta peau et tes dents. Pour rappel, **un cancer sur trois** est dû au tabagisme.

Le tabac, effets et risques

La **dépendance** (comportementale, psychique et/ou physique) au tabac peut être **rapide** et le **manque** peut se traduire par un fort **craving**, de l'**irritabilité**, de l'**anxiété**, de la **fatigue**...

Si tu ne fumes pas de clope pendant...

20 min	La pression sanguine et les pulsations cardiaques redevennent normales
8h	La quantité de monoxyde de carbone dans ton sang est divisée par 2.
24h	Le risque d'infarctus diminue, les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée
3 semaines	C'est la temps qu'il faut à la nicotine pour disparaître de ton corps! Les récepteurs nicotinniques sont libres et se mettent en veille
15 jours	La toux et la fatigue diminuent. Ton souffle revient et tu marches plus facilement
1 an	Le risque de faire un Accident Vasculaire Cérébral rejoint celui du non fumeur
5 ans	Le risque d'avoir un cancer du poumon est divisé par deux
10-15 ans	Ton espérance de vie redevient identique à quelqu'un qui n'a jamais fumé

Le tabac, dépendance et arrêt

On a souvent tendance à penser que les petits fumeurs sont moins exposés : mais il existe une toxicité chez les petits fumeurs (comme les fumeurs en milieu festif) puisque réduire la quantité de tabac ne réduit pas le risque de cancer !

La quantité multiplie par 2 le risque de mortalité
La durée multiplie par 20 le risque de mortalité

Il existe sur Internet des tests pour calculer ta dépendance au tabac (comme sur www.tabac-info-service.fr ou www.stop-tabac.ch)

Le principe de la **vapotéuse** ? Dans le **réservoir**, tu as ton **e-liquide** (aromatisé, nicotine - ou non) qui va être chauffé grâce à la **résistance** et donc provoquer sa **vaporisation**.

La vapotéuse : un outil efficace de réduction des risques

« Les gens fument pour la nicotine mais meurent à cause du goudron » (Michael Russell).
Contrairement à la combustion d'une cigarette, la **vapeur d'un e-liquide ne contient pas les substances toxiques** (comme le goudron) ! Elle serait à **95% moins dangereuse** qu'une cigarette classique. Elle serait efficace dans l'aide au sevrage tabagique : tu **maintiens ton taux nicotinique** et contrairement aux autres substituts comme le patch, tu peux garder la **sensation de « hit »** (passage de la fumée dans la gorge).
Comment choisir? Il existe **beaucoup de modèles** de vapotéuses disponibles dans les magasins spécialisés. Les pros te conseilleront pour trouver celui adapté à tes besoins, notamment permet de vaporiser une journée sans avoir à le recharger ! Il faut aussi **prendre en compte ton comportement d'ancien fumeur** ...

-fortement dépendant(e) ? Opte pour un e-liquide dosé entre 16 et 18mg de nicotine.
-moyennement dépendant(e) ? Opte pour un e-liquide de 12mg.
-faiblement dépendant(e) ? Un e-liquide dosé à 6mg peut suffir !
... et **ton objectif de conso** (diminution, substitution de la clope par la vape, transition vers un arrêt complet ?)

La chicha : définition, effets et risques

La **chicha** (ou marguile) est une sorte de grande pipe à eau orientale utilisée pour fumer le tabac. Le tabac utilisé est en fait appelé **tabamel** et composé d'environ 30% de tabac, 70% de mélasse et d'un arôme de fruit.

À **court terme** : fumer la chicha procure **une sensation de plaisir, c'est un moment de partage et de détente**.

On a souvent tendance à penser que la chicha n'est pas aussi nocive que la cigarette, alors qu'elle l'est encore plus ! Pourquoi ?

-> En général, tu vas fumer moins souvent une **chicha** qu'une cigarette mais tu la fumes **plus longtemps** (parfois plusieurs heures). Les **bouffées** inhalées sont **plus intenses** : les substances toxiques se logent plus profondément dans les poumons.

-> L'eau ne **filtre pas les substances toxiques** mais elle **absorbe une partie de la nicotine** contenue dans le tabamel. Si tu es dépendant au tabac, tu vas avoir tendance à **tirer plus fort et donc à t'exposer à plus de goudrons** et gaz toxiques (exemple: pour une séance de 45 min de chicha, tu t'exposes à 20 fois plus de goudrons qu'avec une clope et le volume de fumée avalée correspond à 40 cigarettes !).

-> **A terme**, l'utilisation répétée de pipes à eau peut mener à des crachats noircis et à des rejets de sang par la bouche. Elle expose aux mêmes symptômes que le tabac (ex: cancer).