

7 Conseils de Réduction des Risques

1. Si tu roules toi-même tes cigarettes, utilise des filtres !
2. Privilégie les marques contenant le moins d'additifs possible
3. Evite de fumer jusqu'au filtre, les dernière bouffées sont les plus chargées en agents cancérigènes.
4. Sache que le tabac à rouler contient entre 3 et 6 fois plus de nicotine, goudron et carbone que les « indus ».
5. Sache que le cigarettes dites « light » ne sont pas forcément une meilleure solution car le fumeur aura tendance à inspirer plus fort pour obtenir une dose de nicotine satisfaisante.
6. Essaie de réduire le nombre de cigarettes fumées en alternant avec des sources de nicotine sans combustion (patchs, gommes, cigarette électronique ...)
7. Si tu es consommateur de cannabis et que tu le mélanges au tabac, sache qu'il existe des vaporisateurs qui permettent d'avoir les effets du cannabis sans combustion ni tabac.

Acétone	Acide cyanhydrique
Phosphore	Cire d'abeille
Méthanol	Ammoniaque
Goudron	Laque
Formaldéhyde	Térébenthine
Naphtaline	Arsenic
Nicotine	Méthoprène
Cadmium	Butane
Monoxyde de carbone	Polonium 210
Chlorure de vinyle	DDT
Plomb	Xylène

CONTACTS

Renseignements / orientations

Pôle Festif BFC : coordination@polefestif-bfc.org

Polefestif-bfc.org - 06 23 66 47 99

Où trouver du matériel ?

Les CAARUD :

(Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues)

AIDES - CAARUD 25

Besançon

03 81 81 80 00

ALTAU - CAARUD

Belfort (90)

03 84 26 12 20

Montbéliard (25)

03 81 31 29 41

ANPAA - CAARUD 89

Auxerre

03 86 51 46 99

AIDES - CAARUD 58

Nevers

03 86 59 09 48

ANPAA - CAARUD 70

Vesoul

03 84 76 62 62

PASSERELLE - CAARUD 39

Lons le Saunier

03 84 24 66 83

16KAY - CAARUD 71

Chalon-sur-Saône

09 54 65 46 65

SEDAP - CAARUD 21

Dijon

0 800 466 280

D'autres Structures :

CSAPA* Solea - Besançon : 03 81 83 03 32

CSAPA* BRIAND - Dole : 03 84 82 83 85

*Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

RdR à distance : rdr-a-distance.info

Franche-Comté : **07 64 61 48 68** // Bourgogne : **06 74 49 98 60**

Ensemble Limitons les Risques

Besançon : 06 21 89 52 42

Prév'enTeuf 68

Mulhouse : 06 70 18 41 78

Ithaque festif

Strasbourg : 06 86 96 10 55



L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation et/ou de pratique de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonglage enflammé de piercing, ou de sexualité.

TABAC*

STIMULANT

Un stimulant à pour effet de stimuler le fonctionnement du système nerveux central.



En France, le tabac est une drogue dont l'usage et la vente sont réglementés : la vente est interdite aux mineurs et l'usage est interdit dans les lieux affectés à un usage collectif.



06 23 66 47 99 - coordination@polefestif-bfc.org

Qu'est ce que c'est ?

Christophe Colomb l'a découvert en même temps que l'Amérique ! A l'état sauvage il existe une soixantaine d'espèces de tabac dont le taux de nicotine varie de moins de 1% à 10% pour une variété sauvage chilienne surnommée le tabac du diable. Mais le tabac cultivé est à 90% de la variété *nicotiana tabacum*, le reste étant de la variété *nicotiana rustica*.

La nicotine a été découverte en 1809 par un normand, Louis Nicolas Vauquelin, professeur de chimie à l'École de médecine de Paris. Cet alcaloïde fut appelé « nicotine » en référence à Jean Nicot qui, au XVIe siècle, fut le premier à envoyer du tabac à la reine Catherine de Médicis.

Toutefois, le tabac est avant tout une plante et ce sont ses feuilles qui se fument, une fois séchées. Les indiens l'utilisaient comme une plante médicinale et lors de rituels de purification.

Aujourd'hui le tabac est majoritairement fumé, mais il peut également être chiqué ou sucé (« snus »).

Attention : le tabac ne doit jamais être ingéré.

Quels sont les Effets ?

Fumer provoque une absorption rapide (moins de 10 secondes) dans le sang du principe actif du tabac : la nicotine, principal alcaloïde de la plante, responsable de l'addiction et des effets du tabac.

L'effet ne dure que quelques minutes mais la nicotine reste un psychostimulant ! Elle augmente la vigilance et la capacité de réflexion. Elle a aussi des effets antalgiques (libération d'endorphines), un effet éveillant, coupe-faim et antidépresseur.

Ce sont les substances annexes du tabac (et non la nicotine) qui sont responsables des conséquences bien connues de la fumée: risques plus élevés de maladies cardiaques et respiratoires (asthme, bronchite chronique, infarctus, attaque d'apoplexie, thrombose, cancer du poumon, de l'œsophage, de la langue, dommages des muqueuses de l'estomac (risque d'ulcères) ...

Sources documentaires utilisées pour réaliser ce flyer : ASUD // INPES // OFDT // Know Drugs

Le tabac, les hommes et les femmes ?

Association tabac et pilule : la consommation de tabac est une contre-indication à la prise d'une pilule contenant des œstrogènes : risque élevé de thrombose (caillot de sang dans les artères). Le patch et l'anneau vaginal impliquent les mêmes risques. Parles-en à ton médecin pour trouver une contraception adaptée.

Tabac et grossesse :

- Développement insuffisant du fœtus
- Petit bébé à la naissance

Les hommes ne sont pas exclus : Fumer peut provoquer une diminution du nombre de spermatozoïdes et donc de la fertilité... voire la diminution de l'afflux sanguin, induisant alors des troubles de l'érection.

Substituts nicotiniques

Les substituts nicotiniques sont des médicaments vendus en pharmacie, principalement sans ordonnance. Leur utilisation pendant l'arrêt permet de réduire la sensation de manque physique de la nicotine. Ils prennent plusieurs formes : patch, gomme à mâcher, pastilles à sucer, spray nasal ... Leur dosage différent permet de s'adapter aux habitudes du fumeur.

Il est recommandé de ne pas fumer lors de l'utilisation de substituts nicotiniques (exposition à des symptômes de surdosage : diarrhée, nausées, bouche pâteuse, insomnies ...)



Des médicaments délivrés exclusivement sous ordonnance existent, un tabacologue pourra répondre à tes questions et t'orienter vers un traitement adapté à ta consommation.

La cigarette électronique

La cigarette électronique, appelée aussi vaporisateur personnel est un dispositif électromécanique ou électronique produisant une vapeur pouvant contenir ou non de la nicotine. Les utilisateurs sont des « vapoteurs » puisqu'ils inhalent de la **vapeur** ce qui les différencie des fumeurs de cigarettes « traditionnelles » qui inhalent de la fumée.

Selon l'enquête Etincel / OFDT, 62.5 % des vapoteurs sont des fumeurs ou des anciens fumeurs qui se sont servis de la cigarette électronique majoritairement pour réduire ou arrêter leur consommation de tabac. La cigarette électronique est donc devenue un outil de réduction des risques liés au tabagisme !

Nous avons maintenant une douzaine d'années de recul sur les cigarette électronique et il semblerait, que là où la cigarette est à 100% de toxicité, la cigarette électronique serait à 5% l'inconnu se trouve dans les arômes.

⇒ **Les e-liquides** utilisés avec ou sans nicotine contiennent moins de produits toxiques qu'une cigarette « classique ». (composé de glycérine, de propylène et d'arome).

⇒ **La chaleur de la vapeur** produite par une cigarette électronique (environ 60°C) est moins importante que ce que dégage une cigarette classique qui a un point de combustion de 850°C avant d'être refroidie par le passage dans le filtre si filtre il y a !

La cigarette électronique

Cartouche contenant du **liquide**, souvent de la **nicotine** mélangée à du propylène glycol et à des arômes

Microprocesseur qui régule la chaleur

Capteur qui détecte les aspirations du fumeur

Embout sur lequel le fumeur « tire » : **diffusion des vapeurs** lors de l'aspiration

Atomiseur dans lequel une résistance chauffe le liquide et le vaporise lors de l'aspiration par le fumeur

Pile ou batterie rechargeable

