



N'HÉSITE PAS À CONTACTER :

- **Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)**, lieux anonymes et gratuits, qui répondent aux questions et permettent de faire le point sur les consommations. Pour connaître la CJC la plus proche de chez toi : www.drogues-info-service.fr
- **Tabac Info Service :** le site + l'appli + soutien téléphonique au 39 89 (du lundi au samedi, de 8h à 20h)
- **Les référents santé autour de toi :** Infirmiers scolaires, médecins généralistes ou médecins du travail, etc.



CONTACT :



1, avenue de l'Europe, 59880 Saint-Saulve
Tél. 03 27 46 19 24
information@astav.fr

www.astav.fr

Pôle relations adhérents – MS 16/12/2021

Même pas accro !
Il y a de la nicotine, donc ça rend dépendant !

Moins dangereux que la cigarette !

L'exposition aux goudrons, métaux et particules fines, est tout aussi toxique.

L'eau filtre la fumée !

Seulement une petite partie des substances toxiques.

Une chicha c'est rien !

1 séance = 40 cigarettes !

LA CHICHA

TU EN SAIS QUOI ?



Votre équipe de Santé au Travail vous conseille et vous accompagne.

LA CHICHA, C'EST QUOI ?



Le tabac est chauffé et brûlé par un charbon. Naturel à l'origine, il est souvent remplacé par un charbon à allumage rapide qui produit des quantités encore plus importantes de substances toxiques, au moment de sa combustion.

L'eau ne filtre qu'une partie des substances nocives. Elle sert surtout à refroidir la fumée, ce qui t'incite à inhaler plus profondément et t'expose aux goudrons, métaux et particules fines, tous toxiques.

Ce qui est fumé, c'est du tabac appelé « tabamel » une pâte humide composée de tabac, de mélasse et d'essences chimiques de fruits.

C'est une pipe à eau permettant de fumer du tabac chauffé au charbon de bois.

Ce côté sucré rend la fumée apparemment douce et attractive au goût et te fait croire que tu ne fumes pas de tabac.



RÉDUIS LES RISQUES

Quelques conseils pour réduire les risques :

QUEL MATÉRIEL ?

- Évite les charbons à allumage rapide et utilise plutôt du charbon de bois naturel,
- Évite les feuilles d'aluminium alimentaire et préfère les feuilles plus épaisses (disponibles en boutique spécialisée),
- Utilise uniquement de l'eau dans le réservoir et change-la aussi souvent que possible.

COMMENT ?

- Limite autant que possible le temps d'exposition.

OÙ ?

- En plein air,
- Dans un lieu bien aéré.

CE QUE DIT LA LOI

Puisque la chicha c'est du tabac, sa consommation est réglementée de la même manière :

- Il est interdit de fumer dans les lieux à usage collectif,
- La vente se fait uniquement en bureau de tabac et, elle est interdite aux mineurs.

Les bars exclusivement dédiés à la chicha sont interdits mais ils sont nombreux à contourner la loi en adoptant le statut d'association culturelle, de salon de thé, etc.



ET TA SANTÉ ?

C'EST LA NICOTINE QUI REND ACCRO AU TABAC.

Le fait d'inhaler plus profondément t'expose au risque de dépendance.

De tous les modes de consommation (cigarette, cigare, pipe, joint), la chicha est celui où le taux de CO est le plus élevé. Il prend la place d'une partie de l'oxygène dont tu as besoin pour vivre, diminue les performances physiques pendant 24 heures et peut provoquer essoufflements, maux de tête et vertiges.

UNE SÉANCE DE CHICHA

(Environ 45 minutes)

Équivalences

Nicotine	=	1,5 cigarettes
Monoxyde de carbone	=	20 cigarettes
Goudrons	=	26 cigarettes
Volume de fumée avalée	=	40 cigarettes

