

# La chicha

ou narguilé, pipe à eau, hookah

## La chicha, qu'est-ce que c'est ?

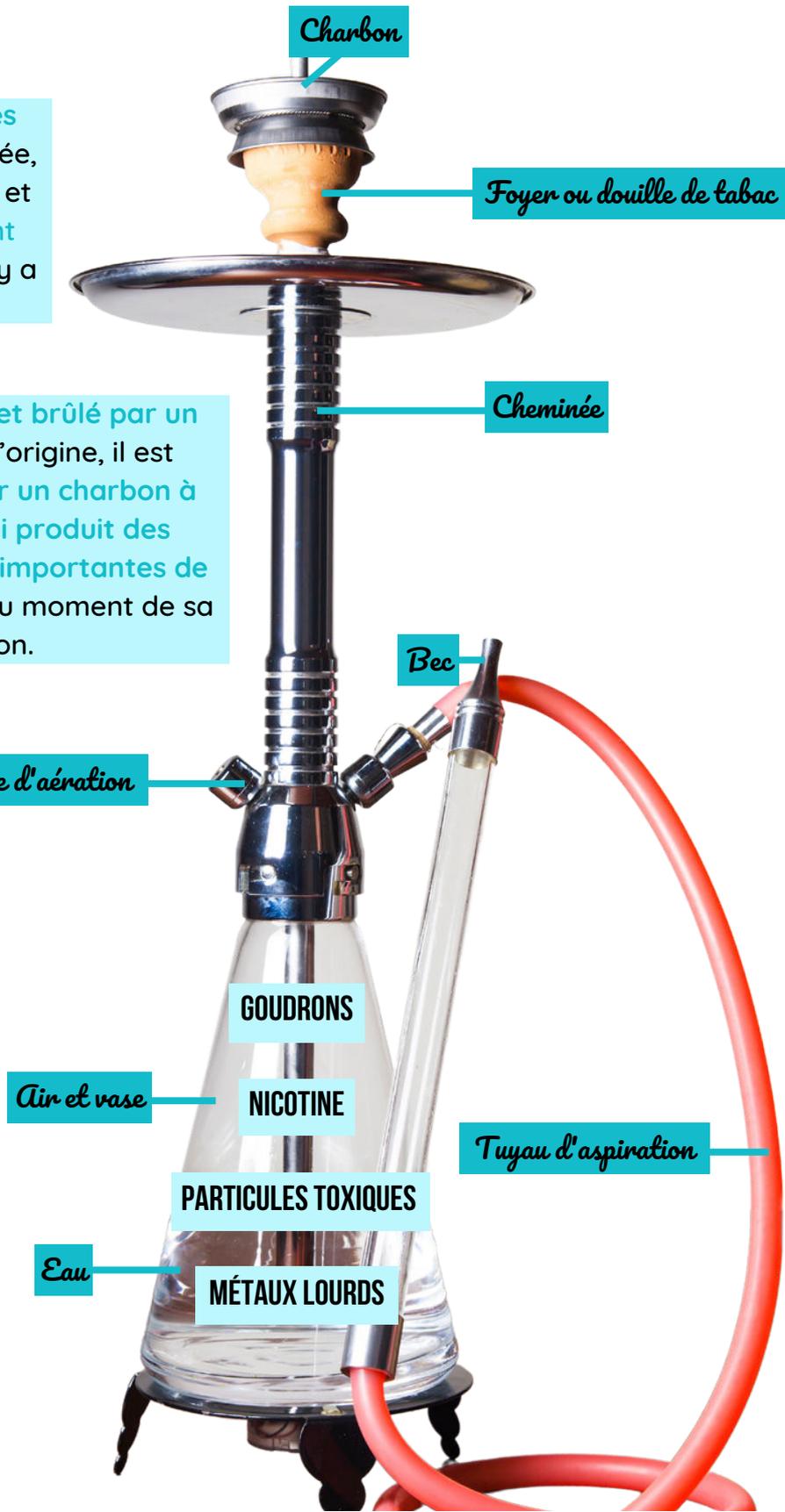
C'est une pipe à eau permettant de fumer du tabac chauffé au charbon de bois.

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

Les arômes sucrés adoucissent la fumée, améliorent le goût et donne faussetment l'impression qu'il n'y a pas de tabac.

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 incite à inhaler plus profondément et expose aux goudrons, métaux et particules fines, tous toxiques.



## Quels sont les **principaux risques** ?

Fumer la chicha est **très nocif pour la santé**, contrairement aux idées reçues.



- Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz incolore, inodore et très **toxique**.
- 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, diminue les performances physiques pendant 24 heures et peut provoquer essoufflements, maux de tête et vertiges.
- **Risques de cancer** du poumon, des lèvres, de la vessie et des voies aéro-digestives supérieures.
- Le **risque d'addiction** (présence de nicotine) est important.
- Le danger d'une **contamination par des bactéries ou des virus** est plus important en raison de l'**utilisation collective du tuyau du narguilé**.
- Le **système respiratoire et le système cardiovasculaire peuvent également être impactés**.
- **Les non-fumeurs sont aussi exposés à la fumée que la chicha dégage : c'est le tabagisme passif**. En fumant dans une pièce fermée, le taux de pollution peut dépasser de plus de 10 fois les niveaux d'alerte à la pollution des villes.

## Quelques données chez les **jeunes de 3ème\***



**Expérimentation de la chicha**  
des jeunes âgés de 13 à 16 ans en a déjà consommée

Usage dans l'année  
**11,9%**

Usage dans le mois  
**5,5%**

\*En 2021, données issues d'une parution de l'OFDT - <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eftxss2bc.pdf>

## Quelle est la **législation** liée à la chicha ?

L'INFO en **plus**

La chicha **c'est avant tout du tabac** :  
sa vente est soumise à la même  
réglementation.

- Il est interdit de fumer dans les lieux à usage collectif.
- La vente se fait uniquement en bureau de tabac et est interdite aux mineurs.
- Les bars exclusivement dédiés à la chicha sont interdits mais ils sont nombreux à contourner la loi.

**Une séance de chicha**  
**EQUIVALENCES**  
en cigarettes

Nicotine = **1,5**

Monoxyde de carbone = **20**

Goudrons = **26**

Volume de fumée avalée = **40** cigarettes

POUR ALLER  
**plus loin**



# Comment aider les jeunes à s'informer sur la chicha?

## QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION

- Les interroger sur leurs motivation à consommer.
- Les informer sur les composants du produit.
- Les aider à développer leur esprit critique.

## CONTACTER LES PROFESSIONNELS AUTOUR DE SOI

- Les consultations jeunes consommateurs (CJC) : lieux anonymes et gratuits qui répondent aux questions et permettent de faire le point sur les consommations.
- **Tabac Info Service** : application mobile disponible ainsi qu'une ligne d'écoute au 39 89.
- Les professionnels de santé autour du jeune : infirmier.es scolaires, médecins généralistes, etc.

## QUELQUES CONSEILS DE RÉDUCTION DES RISQUES

*Toute consommation expose à des risques.  
Le mieux c'est de ne pas consommer !*

- Éviter de retenir la fumée dans les poumons : la façon d'inhaler est un facteur déterminant sur le degré de toxicité. Plus on aspire profondément et longtemps, plus les risques pour les poumons et la gorge sont importants.
- Espacer les sessions de consommation pour éviter de développer une dépendance à la nicotine.
- Éviter les charbons à allumage rapide et utiliser plutôt du charbon de bois naturel.
- Préférer un aluminium vendu en magasin spécialisé plutôt que l'aluminium alimentaire.
- Changer régulièrement l'eau du réservoir.
- Consommer en extérieur ou a minima dans une pièce très aérée.
- Éviter de fumer 1h avant et après un effort physique : d'une part, pour éviter les troubles de fréquence cardiaque et les risques comme un infarctus de myocarde, d'autre part, cela entraîne une récupération plus difficile (douleurs musculaires, crampes).

## DES OUTILS GRATUITS À TÉLÉCHARGER / IMPRIMER

Flyers



Outil pédagogique qui proposant aux jeunes de reconstituer leur parcours de consommation de chicha.

## SOURCES

<https://www.respadd.org/blog/2018/11/27/la-chicha-tu-en-sais-quoi/>  
<https://sante-pratique-paris.fr/prevention-a-savoir/fumer-chicha-dangereux-cigarette-sante/>

