

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**.

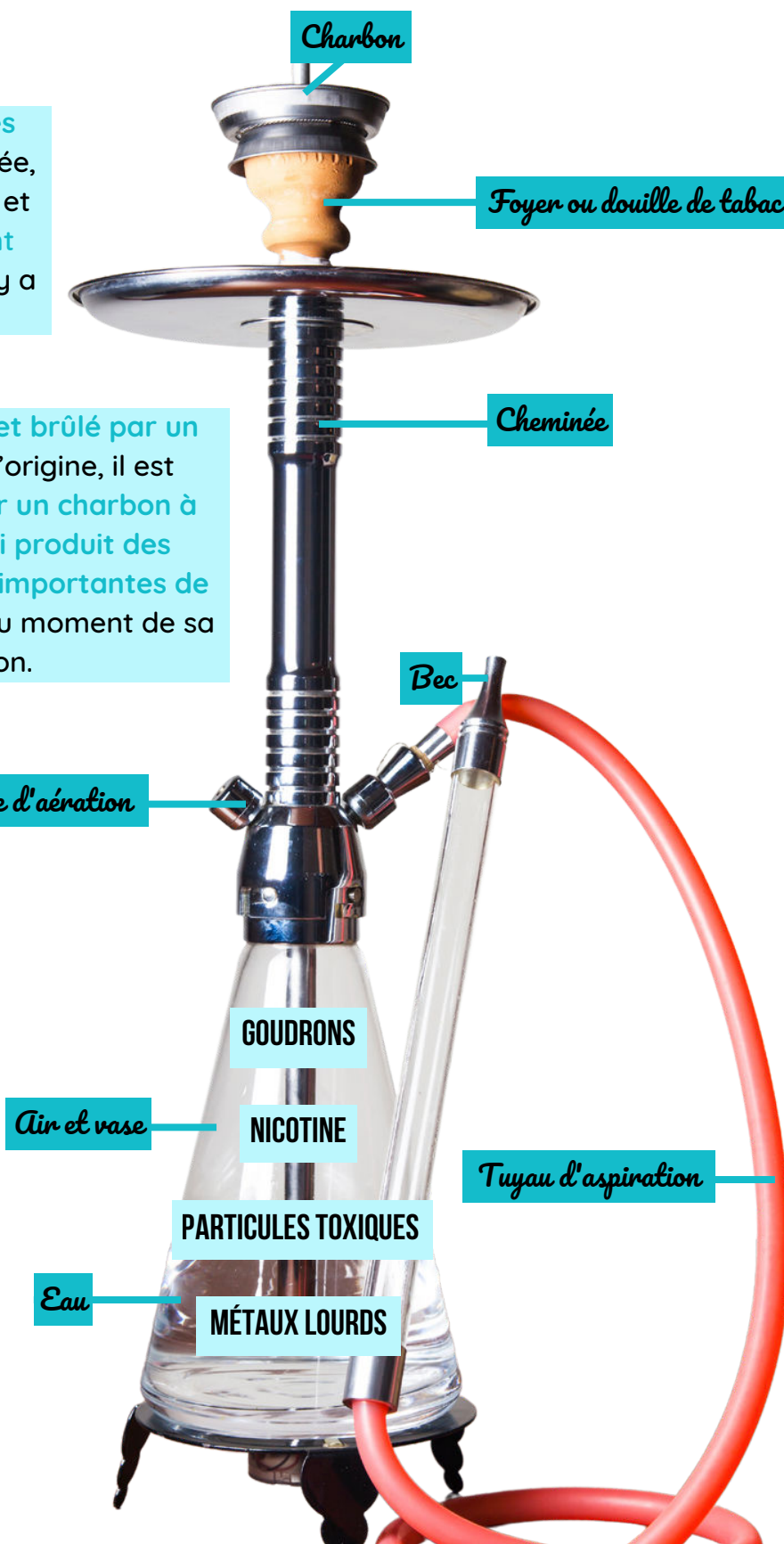
Ce qui est fumé, c'est du tabac appelé « **tabamel** » :
une **pâte humide composée de tabac, de mélasse**
et d'essences chimiques de fruits.

Les **arômes sucrés**
adoucissent la fumée,
améliorent le goût et
donne faussement
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.

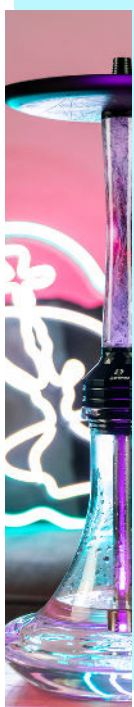
L'eau ne filtre qu'une
partie des
substances nocives.

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.

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

QUELQUES CONSEILS DE RÉDUCTION DES RISQUES

- **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.
- **Eviter 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/>

