

Plus Pour en savoir plus



Tout ce que vous ne savez pas sur la chicha

Pr Bertrand Dautzenberg et Jean-Yves Nau

Ce livre dresse le bilan des connaissances sur le sujet. Il délivre enquêtes et études sur la chicha et ses effets sur la santé pour mieux s'informer.

Editions Margaux Orange/OFT 160 pages-15 €

Des Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF) et des consultations de tabacologie

sont à votre disposition pour parler de la chicha. Consultez la liste en surfant sur www.fares.be.

Ou consultez la **Ligne gratuite**

Tabac Stop au 0800 111 00 qui peut également répondre à toutes vos questions et vous orienter. Un tabacologue y est accessible en semaine de 15 à 19 heures.



FONDS DES AFFECTIONS RESPIRATOIRES

Rue de la Concorde 56 à 1050 Bruxelles

Tél 02 512 29 36 - Fax 02 512 32 73

prevention.tabac@fares.be

www.fares.be



POUR UNE VIE SANS TABAC

Avec le soutien de l'Union européenne
With the support of the European Union

Testez vos connaissances

L'image véhiculée par le narguilé est très éloignée de la réalité. Douceur apparente et arômes insidieux, les volutes des chichas ne sont pas si anodines et les polluants bien présents...

- 1. Les goudrons ne sont pas complètement filtrés dans l'eau et sont nocifs.**
■ VRAI ■ FAUX
- 2. En choisissant bien son charbon, la fumée de chicha est moins toxique.**
■ VRAI ■ FAUX
- 3. La fumée de chicha est moins dangereuse que celle de la cigarette.**
■ VRAI ■ FAUX
- 4. Il y a un risque de dépendance lorsque l'on fume la chicha.**
■ VRAI ■ FAUX
- 5. Les parfums des tabacs à chicha comme la pomme permettent d'adoucir la fumée.**
■ VRAI ■ FAUX
- 6. Le consommateur est clairement informé de la composition du tabamel (tabac à narguilé).**
■ VRAI ■ FAUX
- 7. Il n'y a aucun danger à fréquenter les cafés-chicha sans consommer.**
■ VRAI ■ FAUX

Résultats

Entre 0 et 3 réponses correctes :
Vous êtes prisonnier des volutes de la chicha, revenez à la réalité !

Entre 3 et 5 réponses correctes :
Vous êtes proche de la vérité, encore quelques petits efforts !

Entre 5 et 7 réponses correctes :
Bravo, vous n'êtes pas tombé dans les apparences trompeuses de la chicha.

1. VRAI : en réalité, seule une partie de la fumée est retenue par l'eau ; alors que le volume de fumée produit varie entre 0,5 et 1 litre pour une cigarette, il reste entre 30 et 40 litres de fumée après billage pour la chicha et du goudron en rapport. 2. FAUX : la fumée de la chicha est liée essentiellement à la combustion du tabac, la part de la fumée du charbon est infime. Le charbon mélangé au nitrate de potassium est plus nocif que le simple charbon de bois. 3. FAUX : la combustion est plus douce (450 °C pour la chicha contre environ 800 à 900 °C pour une cigarette) mais moins complète, ce qui génère un dégagement en plus grande quantité de certains toxiques comme le monoxyde de carbone (CO) que la cigarette. 4. VRAI : la fumée du tabac à chicha, tout comme celle des cigarettes, crée et entretient une dépendance à cause de la nicotine qu'il contient, même si une partie de la nicotine est retenue dans l'eau. 5. FAUX : les diverses essences qui entrent dans la composition du tabac à chicha sont destinées à recruter de nouveaux consommateurs : un marketing ultra-éfficace et sans scrupules, en particulier vers les femmes. 6. FAUX : l'étiquetage du tabamel est dans la plupart des cas incomplet ; la teneur en goudrons et parfums ne correspond pas à la réglementation et trompeuses pour les consommateurs. De plus les parfums du tabamel rendent la fumée plus douce, donc il s'agit là d'une politique de marketing. 7. FAUX : l'exposition d'une heure au tabagisme passif d'une chicha conduit à une très forte augmentation du CO (monoxyde de carbone, gaz toxique) expiré par un non-fumeur, équivalent au taux observé en fumant 6 à 8 cigarettes.

La chicha à la loupe

Pressentie encore récemment, la nocivité de la chicha est désormais démontrée. Le Laboratoire National d'Essais (LNE), en charge d'effectuer les analyses de fumée de cigarette pour le gouvernement français, vient de conduire une étude, à l'aide d'une machine à fumer, en analysant un volume de bouffée de 500 ml (alors que la norme ISO pour les cigarettes est de 35 ml par bouffée).

La fumée d'une chicha, c'est **autant** de pollution **ou CO que 17 à 52 cigarettes** et **autant de goudrons que de 27 à 102 cigarettes !**

Voici les résultats obtenus pour une chicha fumée avec un charbon naturel ou un charbon auto-allumant comparé à la cigarette.

Valeur maximale acceptée pour la cigarette	Chicha à charbon à allumage rapide (70 bouffées de 500 ml)	Chicha à charbon naturel (70 bouffées de 500 ml)
NICOTINE 1 mg	x 1	x 6
CO 10 mg	x 17	x 52
GOUDRONS 10 mg	x 32	x 102

Chicha, agréable à fumer...



Savoir Bon à savoir

La consommation de la chicha s'est considérablement développée en Europe ces dernières années. Les bars à chicha ont fleuri dans nos villes (même si la récente interdiction de fumer mise en place dans les lieux de convivialité a provoqué la fermeture d'un certain nombre d'établissements), et de plus en plus de jeunes achètent une pipe à eau pour fumer à domicile.

Un produit qui fascine les plus jeunes

L'étude, conduite dans le cadre de la campagne européenne «Help pour une vie sans tabac» auprès de plus de 200 000 européens montre que la moyenne d'âge des consommateurs de chicha est plus jeune que celle de tout autre produit du tabac et du cannabis.

Une enquête conduite à Paris en 2008 par l'association Paris Sans Tabac montre que la moitié des jeunes de 16 ans ont déjà essayé la chicha. Ils sont 70 % à 18 ans.

Cette nouvelle manière de consommer le tabac, synonyme pour beaucoup de convivialité et d'invitation au voyage, constitue une réelle tendance qui suscite de vives inquiétudes auprès des acteurs de la santé.

La chicha montrée du doigt par l'OMS

L'Organisation mondiale de la santé s'est saisi de ce problème qui touche aujourd'hui tous les pays. Elle conclut dans un rapport* que «l'usage du narguilé constitue un risque sanitaire sérieux aussi bien pour le fumeur actif que pour les autres personnes exposées à la fumée; le tabac adouci et aromatisé utilisé dans un narguilé peut constituer une porte d'entrée dans le tabagisme

pour un certain nombre de personnes, particulièrement des jeunes, qui sans cela n'auraient jamais commencé à fumer».

Au-delà de la convivialité et du dépaysement procurés par cette pratique, quels sont les vrais dangers de fumer la chicha ?

La chicha, c'est quoi ?

La chicha (ou narguilé) est une pipe orientale à long tuyau flexible dans laquelle la fumée passe par un vase rempli d'eau qui ne filtre qu'une faible part des substances nocives de la fumée du tabac.

Le tabac utilisé dans ces pipes à eau, appelé «tabamel», est composé de **28 % environ de tabac** (contenant de la nicotine, substance addictive), mais aussi d'**environ 70 % de mélasse** et d'un arôme de fruit, rendant les nuages parfumés si suaves.

Enfin, quand on calcule les risques d'une séance de chicha, il faut distinguer si la pipe est utilisée par un seul fumeur (risque maximum, hormis pour l'infection) ou par plusieurs fumeurs (risques répartis entre ceux-ci et donc moindres pour chacun d'eux).

* Consommation du tabac par narguilé : effets sanitaires, besoins en recherches complémentaires et actions recommandées. 2005

Dangereux pour la santé.

une session de chicha = environ 2 paquets de cigarettes

Nicotine, goudrons, monoxyde de carbone (CO), cobalt, chrome, plomb et plus de 4 000 autres substances

Parlons Parlons chicha

Des spécialistes répondent à vos interrogations



« Fumer la chicha est moins dangereux que fumer les cigarettes ? » Medhi

NON ! Fumer la chicha est aussi nocif que fumer la cigarette. La quantité de fumée prise avec une chicha est beaucoup plus importante qu'avec une cigarette.

La fumée du tabac de la chicha contient 4 000 composants, dont plusieurs centaines substances toxiques.

La fumée de chicha est composée de substances toxiques et cancérigènes comme le monoxyde de carbone, le cadmium, les nitrosamines, les aldéhydes et autres produits de combustion. Ces substances toxiques sont liées à la combustion douce du tabac qui génère davantage de CO et des goudrons.



« Une seule expérience de consommation de chicha peut-elle être nocive pour la santé ? » Julien

OUI ! La combustion du «tabamel» produit d'importantes concentrations de monoxyde de carbone (CO), un gaz très toxique, inodore et invisible. Ce gaz remplace l'oxygène dans les cellules du sang et des muscles. Le niveau du CO dans le sang d'un fumeur de chicha est 3 à 10 fois supérieur au niveau maximum autorisé dans les villes européennes (8,5 ppm). L'organisme des fumeurs de chicha est très pollué.



« Y a-t-il des goudrons dans le tabac à chicha. Sur le paquet de tabamel, il est indiqué qu'il n'y en a pas ? » Camille

OUI ! Le tabamel échappe la plupart du temps à la réglementation qui impose de mentionner sur les paquets de cigarettes la teneur moyenne en goudrons et nicotine. Si la combustion du charbon de chicha est responsable de la production d'une petite quantité des goudrons, celle du tabamel engendre la formation de goudrons en plus grandes quantités.

Quand on fume la chicha, la plupart des goudrons traversent l'eau en cours de bullage, passent par les voies respiratoires supérieures, par les bronches et atteignent l'espace alvéolaire en provoquant des irritations, de la toux ; ils peuvent à terme causer un cancer des poumons.



« Y a-t-il des risques du tabagisme passif en fumant la chicha ? » Mathilde

OUI ! Dans les pays méditerranéens, la chicha est fumée en plein air. Quand on fume le narguilé dans des lieux fermés, cela peut avoir des conséquences nocives sur la santé des non-fumeurs. Le taux de CO chez un non-fumeur, exposé au tabagisme passif de chicha pendant 1 heure, est le même que le taux observé en fumant 6 à 8 cigarettes.

Les non-fumeurs sont aussi exposés au tabagisme passif de la fumée de chicha. Les petites particules qui composent la fumée peuvent provoquer des irritations oculaires, de la gorge et des bronches, mais aussi des maladies coronaires et pulmonaires, comme des crises d'asthme.



« Est-ce qu'en fumant la chicha, on s'expose à des risques de transmission de maladies infectieuses ? » Mathias

OUI ! La pratique d'utilisation collective de l'embout expose aux risques de transmission de maladies telles que l'hépatite, l'herpès, voire la tuberculose.

1 millilitre de salive contient 1 million de bactéries qui peuvent être transmises d'un fumeur à l'autre à travers les embouts et les tubes.



« Est-ce que l'eau filtre les substances nocives ? » Justine

NON ! Le bullage de l'eau de la chicha ne fait qu'humidifier et refroidir la fumée. Ceci diminue légèrement ses effets irritants, mais la toxicité de la fumée n'est pas diminuée de façon significative.

Lorsque l'on fume la chicha, l'organisme absorbe certaines substances toxiques (des métaux lourds, par exemple, tels que le cadmium ou le plomb) en concentrations plus importantes qu'en fumant des cigarettes sans filtre.