

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 €

520 consultations de tabacologie sont à votre disposition en France pour parler chicha. Consultez la liste sur www.oft-asso.fr

La ligne d'écoute de l'INPES

Tabac Info Service
0825 309 310*

peut également répondre à toutes vos questions et vous orienter. (*0,15 € la minute)

Connaissances 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 produite varie entre 0,5 et 1 litre pour une cigarette, il reste entre 30 et 40 litres de fumée essentiellement à la combustion du tabac, la part de la fumée du charbon est infime. 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 de tabac à chicha, tout comme celle des cigarettes, crée et entretient une dépendance à 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 recréer de nouveaux consommateurs : un marketing ultra-efficace 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 notamment n'est pas indiquée. Les informations portées sur les paquets de tabac à chicha ne sont pas conformes à la législation et trompeuses pour les consommateurs. 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.

Vous ! Évaluez-vous !

Déterminez votre dépendance à la chicha.

Questionnaire élaboré par le Pr B. Dautzenberg.

1. Parmi les quatre choix suivants, quel est celui qui définit le mieux votre consommation ?

- 0 Je fume la chicha chaque mois mais moins d'une fois par semaine
- 1 Je fume la chicha toutes les semaines mais moins de six jours par semaine
- 2 Je fume la chicha tous les jours (ou au moins six jours sur sept)
- 3 Je fume plusieurs chichas chaque jour

2. Je fume la chicha

- 0 Plus le week-end qu'en semaine
- 1 Plus en semaine que le week-end
- 2 Autant tous les jours

3. Avez-vous une chicha pour votre propre consommation ?

- 0 Non
- 1 Oui

4. Fumez-vous la chicha ?

- 2 Le matin
- 0 L'après-midi
- 1 Le soir

5. Fumez-vous principalement la chicha ?

- 1 Dans des bars à chicha ou d'autres lieux publics
- 0 Chez des amis
- 2 Chez moi avec des amis
- 3 Chez moi seul

6. Pensez-vous que vous auriez du mal à ne pas fumer la chicha durant un mois ?

- 0 Non pas du tout
- 1 Probablement oui
- 2 Oui sûrement

Résultats Calculez votre score

0-2 : Vous êtes un fumeur occasionnel, mais souvenez-vous que la fumée de chicha est toxique.

3-6 : Votre consommation est à risque ; envisagez la réduction ou l'arrêt.

7-9 : Votre consommation est dangereuse ; envisagez la réduction ou l'arrêt. Faites-vous aider si besoin.

10-13 : Vous êtes dépendant à la chicha ; consultez.

Ce questionnaire vous est proposé à titre d'information, il n'a pas été validé scientifiquement.

Chicha, agréable à fumer...



OFT
OFFICE FRANÇAIS
DE PRÉVENTION
DU TABAGISME
www.oft-asso.fr

A C T I F
Alliance Contre le Tabac en Ile-de-France
<http://festif.org>



POUR
UNE VIE
SANS TABAC

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

A C T I F
Alliance Contre le Tabac en Ile-de-France

OFT
OFFICE FRANÇAIS
DE PRÉVENTION
DU TABAGISME

Savoir Bon à savoir

L'utilisation de la chicha s'est considérablement développée en France ces dernières années. Les bars à chicha fleurissent dans nos villes, 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 55 000 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 2007 par l'association Paris Sans Tabac montre que 50 % 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 saisie 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 que certaines substances nocives de la fumée du tabac.

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

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

Dangereux dangereux pour la santé.

une session de chicha
= environ 2 paquets de cigarettes

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

Parlons Parlons chicha

Des spécialistes répondent à vos interrogations



« Des amis me disent d'arrêter de fumer la chicha, parce que c'est toxique. Il y a des risques de cancer comme pour la cigarette ? » Medhi

Bien sûr. Il est évident que plus la consommation de tabac, quelle que soit sa forme, est importante, plus le risque de maladies cardio-vasculaires et de cancers des voies respiratoires est élevé, mais le simple fait de fumer régulièrement, même « peu » suffit à augmenter considérablement ce risque. Fumer la chicha de manière habituelle peut donc avoir de graves conséquences.

Le tabac, rappelons-le, est responsable de 90 à 95 % des cancers du poumon et de 40 % des accidents cardio-vasculaires chez l'homme. Il est également directement impliqué dans 50 à 70 % des cancers de la bouche, du pharynx, du larynx, 40 % des cancers du pancréas et 30 % des cancers de la vessie.



« Le tabac est parfumé, donc il y a des substances chimiques en plus ? » Camille

Noix de coco, réglisse, fruits rouges... Les fabricants rivalisent d'imagination pour proposer des saveurs toujours plus originales, des parfums toujours plus subtils. Ce ne sont pas tant ces arômes artificiels qui sont dangereux, mais le fait qu'ils permettent de capter des consommateurs qui ne se seraient peut-être jamais tournés vers le tabac sans ce piège marketing. Le tabamel échappe la plupart du temps à la réglementation (Loi Evin) qui impose d'indiquer sur les paquets de cigarettes la teneur moyenne en goudron et nicotine. L'OMS, après une étude de dix-huit tabacs à chicha, a conclu que « les informations présentées n'étaient pas conformes à la loi et trompeuses pour les consommateurs » et dénoncé la croyance selon laquelle la chicha serait relativement inoffensive.



« Je pense que la chicha est toxique à cause du charbon. » Mathias

Le charbon à allumage rapide, utilisé par certains fumeurs de narguilé, est fabriqué en mélangeant de la poudre de charbon et différents produits chimiques tels que le nitrate de potassium. Sa combustion peut poser un risque sanitaire supplémentaire car il dégage des niveaux plus élevés de monoxyde de carbone et autres substances dangereuses que le charbon traditionnel.



« La fumée de chicha est moins âcre que la fumée de cigarette. » Julien

Moins âcre peut-être car plus parfumée et humide... Pourtant la fumée de narguilé est plus riche en monoxyde de carbone à cause du mode de combustion des charbons utilisés mais aussi de celle du tabamel qui se fait à une température plus basse que pour la cigarette : cette combustion douce génère davantage de CO et de goudrons. Des mesures de CO effectuées auprès de fumeurs de narguilé après une séance de 45 minutes révèlent un taux d'intoxication entre 45 et 70 ppm*, ce qui correspond à une consommation de 45 à 70 cigarettes, en une heure ! Sachez que les parkings souterrains sont évacués lorsque le niveau de pollution atteint 35 ppm...

*ppm : partie par million, permet de mesurer le taux de concentration d'un polluant ou d'un toxique.



« Y'a du tabac dans la chicha, donc il y a une dépendance mais moins que pour la cigarette ? » Mathilde

Attention : la dépendance à la nicotine peut être provoquée ou entretenue par la nicotine contenue dans le tabamel. Certes le tabamel ne contient qu'un peu plus d'un quart de tabac et l'eau filtre une partie significative de la nicotine, ce qui explique que la concentration de nicotine dans la fumée de chicha est beaucoup plus faible que celle de la fumée de cigarette, mais la quantité de fumée prise avec une chicha est beaucoup plus importante qu'avec une cigarette. Aussi, fumer une chicha donne autant de nicotine que fumer une ou deux cigarettes.



« C'est convivial, on fait tourner l'embout ! » Justine

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