LA CHICHA

Une chicha, c'est comme si on fumait 40 cigarettes.

C'est bon pour le moral.

La chicha, ça me donne mal à la tête.

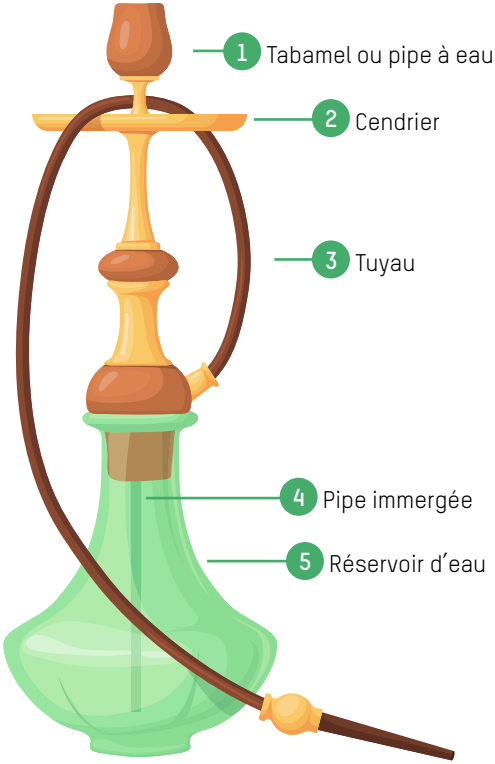
Avec des potes, bière à la main, tuyau dans la bouche.

Le but de cette brochure n'est pas d'encourager ou de décourager la consommation mais de donner des informations utiles en vue de construire votre propre avis sur l'usage de la chicha.

LA CHICHA, C'EST QUOI ?

La chicha est associée aux traditions orientales. On l'appelle aussi pipe à eau, narghilé, hookah. Ses origines sont mystérieuses et font parfois débat. Elle joue un rôle important dans certaines cultures et symbolise le dialogue. La chicha est généralement consommée à plusieurs et représente un moment de convivialité et de détente pour les fumeurs.

Actuellement, de nombreux bars et restaurants à chicha se sont ouverts partout en Europe. Cependant, beaucoup de consommateurs semblent peu informés au sujet des effets de la chicha sur la santé.



La chicha est une pipe à eau permettant notamment de fumer du tabamel chauffé avec du charbon.

En haut de la pipe, le 1 **tabamel** est posé dans le porte-tabac en dessous des braises de charbon allumées dans le 2 **cendrier**.

Le tabamel et le charbon sont séparés par un système de chauffe type cheminée ou Kaloud ou par de l'aluminium percé.

Le fumeur aspire dans le 3 **tuyau**, ce qui fait descendre la fumée le long de la 4 **pipe immergée**.

La fumée remonte ensuite à la surface de l'eau, puis dans le tuyau.

Une séance de chicha dure entre 30 et 45 minutes.

LE TABAC

Le **tabamel** est le type de tabac le plus consommé dans une chicha. Il est composé d'environ 30% de tabac et 70% de mélasse. La mélasse est un mélange de miel et de fruits auquel on a ajouté un arôme artificiel ou non.

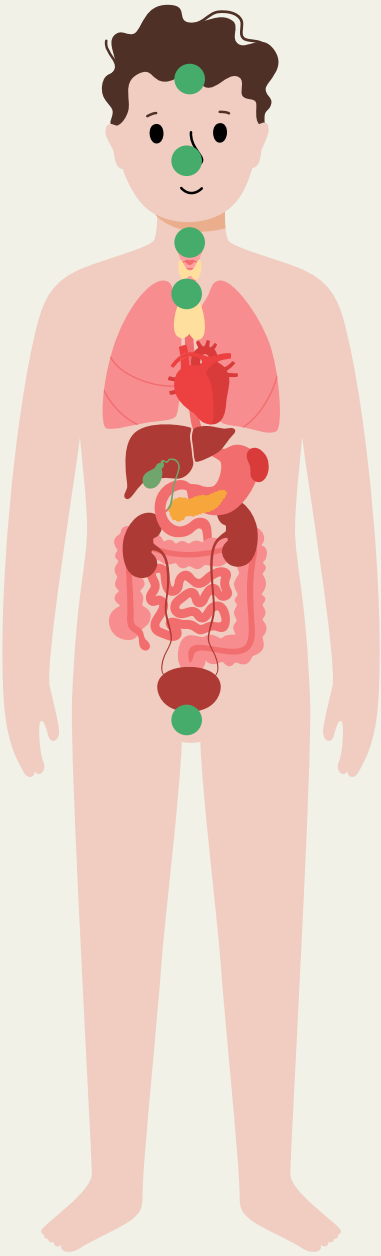
Les **pierres à vapeur** (ou **pierres à chicha**, **steam stones**) représentent une **alternative au tabamel**. Il s'agit de pierres poreuses couvertes de glycérol et d'un parfum artificiel. Chauffées avec le charbon, elles produisent de la vapeur comme la cigarette électronique. **Elles ont l'avantage de ne pas contenir de nicotine**.

LES COMBUSTIBLES

Le **charbon** sert à la **combustion** (brûlage) du tabamel. Il existe du charbon traditionnel et du charbon à allumage rapide. Ce dernier est recouvert d'une substance accélérant la combustion ; il produit une quantité plus importante de **substances toxiques**.

Le **charbon électrique** est une alternative au charbon classique. Il s'agit d'une résistance électrique qui chauffe le tabamel ou les pierres à vapeur en évitant la combustion. Dans ce cas il n'y a pas de production de monoxyde de carbone (CO), ni de goudron.

QUELS SONT LES RISQUES ?



LA CONSOMMATION RÉGULIÈRE DE CHICHA ENTRAÎNE DES RISQUES POUR LA SANTÉ DU FUMEUR ET DE SON ENTOURAGE.

Les effets sur la santé du fumeur sont notamment liés à l'irritation chronique des voies respiratoires et à l'exposition aux composants de la fumée de tabamel et de charbon (CO, goudron, additifs, nicotine).

Ils peuvent être à l'orgine de :

- cancers
- maladies cardio-vasculaires : infarctus, thrombose, AVC (accident vasculaire cérébral)...
- de maladies respiratoires chroniques : emphysème, BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive).

Fumer a également un impact sur la vie sexuelle, la fertilité, l'odorat, le goût, l'humeur, l'hygiène buccodentaire...

LE TABAGISME PASSIF

En étant présent lors d'une séance de chicha, le « fumeur passif » s'expose à des risques pour la santé qui sont semblables à ceux du consommateur.

Le tabagisme passif est la respiration de fumée par les personnes qui entourent un fumeur. Lors d'une séance de chicha, la fumée rejetée par le consommateur se répand dans l'air et est respirée par son entourage.

Le non-fumeur qui se trouve dans la pièce respire aussi bien la fumée qui s'échappe directement de la chicha que celle qui est rejetée par le fumeur.

ZOOM SUR LA FUMÉE DE CHICHA

LE GOUDRON

Le goudron est une matière noire et huileuse, produite par la combustion du tabac et de tout combustible naturel (ex : charbon) chauffé à haute température. **La production de goudron par une seule chicha est jusqu'à 100 fois supérieure à celle d'une seule cigarette.**

LES RISQUES

La plupart des goudrons produits par la combustion du tabamel et du charbon traversent l'eau, qui n'en retient qu'un peu moins de la moitié. Ils sont donc respirés par le fumeur, provoquant irritation, toux et ingestion de nombreuses substances chimiques toxiques ou cancérigènes.

LA NICOTINE

La nicotine est une molécule présente dans le tabac. Lorsqu'elle est consommée via une cigarette classique ou électronique, elle agit sur le cerveau et procure en quelques secondes une sensation de bien-être qui peut entraîner une dépendance. La rapidité d'action de la nicotine est plus faible avec la chicha qu'avec une cigarette classique, alors que la quantité de nicotine respirée est deux fois supérieure.

LES RISQUES

Le risque d'addiction à la nicotine lors d'une consommation fréquente de chicha n'est pas nul pour autant, en particulier parce qu'elle s'accompagne souvent de **rituels sociaux** importants qui peuvent renforcer l'envie de recommencer l'expérience. **C'est ce qu'on appelle une dépendance comportementale ou sociale**.

LE MONOXYDE DE CARBONE

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz produit lors d'une combustion.

Il s'agit d'un gaz incolore et inodore mais hautement toxique. Lorsqu'il est respiré, le CO se fixe sur les globules rouges à la place des molécules d'oxygène (02). Les organes et muscles du corps sont donc moins bien alimentés en oxygène. Pour tenter de compenser le manque d'02, la moelle osseuse augmente la production de globules rouges, ce qui épaissit le sang.

LES RISQUES

La quantité de CO aspirée en une seule séance de chicha équivaut plus ou moins à celle inhalée lorsqu'**on fume deux paquets de cigarettes**.

QUE DIT LA LOI ?

La chicha est considérée comme un produit du tabac.

C'est pourquoi, il est interdit de l'utiliser dans les lieux publics fermés ou dans les transports, d'en vendre aux moins de 18 ans, d'en faire la publicité, d'en presenter en vitrine ou sur les étalages, d'en vendre à distance (et donc sur internet), etc.

La législation évoluant constamment, renseignez-vous sur le site du SPF Santé Publique.

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?

QUELQUES CONSEILS

ENVIRONNEMENT

Utiliser la chicha dans des **lieux bien ventilés** (avec deux sources d'aération pour faire un courant d'air) ou **en extérieur**.

ENTRETIEN DE LA CHICHA

- Penser à **changer régulièrement le tuyau flexible**.
- **Changer l'eau du récipient** aussi souvent que possible.
- Utiliser un **embout en plastique stérile et jetable** pour chacun des fumeurs de chicha.

CHARBON ET TABAMEL

- **Favoriser les pierres à vapeur** plutôt que le tabamel afin de limiter l'ingestion de produits toxiques.
- Favoriser des sources de chaleur sans combustion, comme le **charbon électrique**.
- En cas d'utilisation de charbon classique, choisir du **charbon de bois naturel**, plutôt que celui à allumage rapide.
- Ne **pas utiliser** du **charbon de bois pour barbecue**.
- Utiliser du tabac à chicha dont la **composition est clairement mentionnée**.

CONSEILS D'UTILISATION

- Utiliser **uniquement de l'eau** dans le réservoir.
- **Répartir le charbon uniformément** afin de ne pas carboniser le tabac.
- **Ne pas trop tasser le tabac** à chicha à l'intérieur du porte-tabac.
- Aspirer la fumée **peu profondément et à une faible fréquence**.

À QUI POSER VOS QUESTIONS ?

- À votre **médecin**, votre **pharmacien·ne**, ou tout autre **professionnel·le de santé**
- À un·e **tabacologue**, c'est-à-dire à un professionnel·le spécialisé·e dans l'accompagnement et la gestion du tabagisme. Les consultations de tabacologie bénéficient d'un remboursement partiel. www.tabacologues.be
- À un **centre d'aide aux fumeurs–CAF®** www.centresdaideauxfumeurs.be
- À **Tabacstop** (appel gratuit) **0800 111 00** qui vous mettra en contact avec un·e tabacologue, qui répondra à vos questions, voire proposera un suivi téléphonique régulier www.tabacstop.be

POUR PLUS D'INFORMATIONS, SURFEZ SUR NOTRE BLOG WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE OU SUR NOTRE SITE WWW.FARES.BE

Une initiative du

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Avec le soutien de

Francophones Bruxelles

AVIQ

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE

E.R. : JP Van Vooren – © FARES, asbl – Rue Haute, entrée 290 – 807A – 1000 Bruxelles. 06/2025 – Dépôt légal : D/2019/5052/4 – Crédits images : Freepik, iStock

Pour toujours accéder aux dernières versions des brochures, consultez-les en ligne.