



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.

**Des informations utiles et objectives autour de la chicha.**



# ORIGINE ET USAGE

---

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.

**La chicha s'est répandue ces dernières années en Occident.** De nombreux bars et restaurants à chicha se sont ouverts partout en Europe.

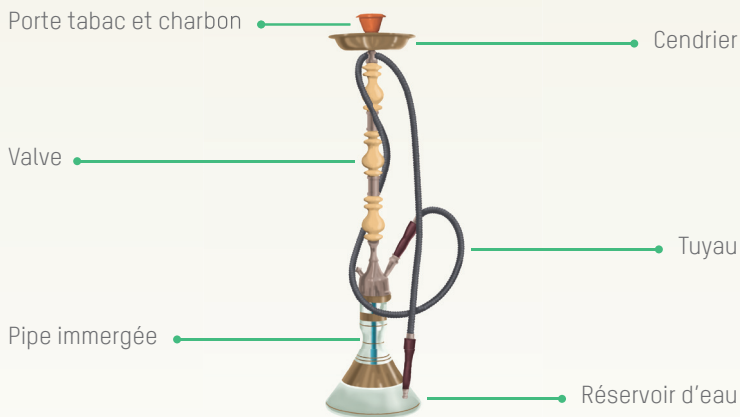
Cependant, beaucoup de consommateurs semblent **peu informés** au sujet des effets de la chicha sur la santé. Certains témoignages recueillis par le Fonds des Affections Respiratoires (FARES) mettent en évidence un grand nombre de fausses croyances.

**Cette brochure a été créée dans le but de fournir des informations utiles et objectives sur la chicha.**



# LA CHICHA, C'EST QUOI ?

---



La **chicha** est une pipe à eau permettant notamment de fumer du tabamel chauffé avec du charbon. En haut de la pipe, le tabamel est posé dans le porte-tabac en dessous des braises de charbon allumées. Le fumeur aspire dans le tuyau, ce qui fait descendre la fumée le long de la pipe immergée. La fumée remonte ensuite à la surface de l'eau, puis dans le tuyau.

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.

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.



# LA CHICHA SOUS LA LOUPE

---

**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.

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

**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.

↳ **Le risque d'addiction à la nicotine lors d'une consommation fréquente de chicha n'est pas nulle pour autant, en particulier parce qu'elle s'accompagne souvent de rituels sociaux importants qui peuvent renforcer l'envie de recommencer l'expérience.**

**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 ( $O_2$ ). Les organes et muscles du corps sont donc moins bien alimentés en oxygène. Pour tenter de compenser le manque d' $O_2$ , la moelle osseuse augmente la production de globules rouges, ce qui épaisse le sang.

↳ **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.**



# LES EFFETS SUR LA SANTÉ

---

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), pouvant être à l'origine :

- › de cancers
- › de 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** 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.

**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.**



La chicha peut être un facteur de rechute pour un ex-fumeur de cigarettes.



# QUELQUES CONSEILS

Voici quelques conseils pour diminuer les risques pour la santé quand on utilise une chicha :

## CONSEILS

### MODE D'EMPLOI

- › 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.

### 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.

### ENVIRONNEMENT

- › Utiliser la chicha dans des lieux bien ventilés (avec deux sources d'aération pour faire un courant d'air).

### ENTRETIEN

- › Penser à changer régulièrement le tuyau flexible.
- › Changer l'eau du récipient aussi souvent que possible.

### HYGIÈNE

- › Utiliser un embout en plastique stérile et jetable pour chacun des fumeurs de chicha.



Afin de réduire les risques pour la santé, consommez en extérieur, privilégiez des pierres à vapeur chauffées avec du charbon électrique, et n'utilisez que de l'eau dans votre chicha. Ces quelques conseils limitent grandement l'inhalation de produits toxiques, de goudron et de monoxyde de carbone.



# QUE DIT LA LOI ?

---

Depuis le 1er juillet 2011, il est interdit de fumer du tabac, des produits à base de tabac ou des produits similaires dans tous les lieux fermés accessibles au public sans exception. C'est donc aussi le cas pour la chicha quand du tabamel est utilisé.

Il est cependant toujours autorisé :

- › de fumer en terrasse à condition qu'au moins un des côtés (ou parois) soit totalement ouvert. Il n'est pas suffisant d'ouvrir les fenêtres d'un local fermé ;
- › de fumer dans un fumoir, s'il répond aux conditions d'installation préconisées par la loi.

Dans tous les cas, la loi impose :

- › de placer des signaux d'interdiction de fumer à l'entrée et à l'intérieur de l'établissement pour que tout le monde puisse les voir ;
- › de retirer tout élément portant à croire que fumer est autorisé (ex : cendriers) ;
- › de respecter et faire respecter l'interdiction de fumer tout produit de tabac ou produit similaire (cigarette, tabac pour chicha, cigarette électronique...) dans un lieu public ;
- › de préserver le lieu public de la fumée de tabac.

De plus, la chicha est soumise aux mêmes lois que celles liées aux produits du tabac : vente interdite aux moins de 16 ans, obligation de signaler sur le paquet les risques pour la santé...



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé : « *le narghilé est, non seulement un risque sanitaire mais constitue aussi une porte d'entrée dans le tabagisme pour un certain nombre de jeunes* » (*World Health Organisation report on the global tobacco epidemic, 2008, The power package*).



# À QUI POSER VOS QUESTIONS ?

---

- › A votre **médecin** ou à tout autre professionnel de santé
- › A un **tabacologue**, c'est-à-dire un professionnel de santé spécialisé dans l'accompagnement et la gestion du tabagisme – [www.tabacologue.be](http://www.tabacologue.be)
- › A un **Centre d'Aide aux Fumeurs – CAF®** (équipe multidisciplinaire) – [www.centresdaideauxfumeurs.be](http://www.centresdaideauxfumeurs.be)
- › A **Tabacstop** (appel gratuit) 080011100 où un tabacologue répondra à vos questions, voire entreprendra gratuitement un accompagnement régulier si vous désirez arrêter de fumer – [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)

Les consultations de tabacologie bénéficient d'un remboursement partiel de la mutuelle.

**POUR PLUS D'INFORMATIONS, SURFEZ SUR LE BLOG [WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE](http://WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE)  
OU SUR NOTRE SITE [WWW.FARES.BE](http://WWW.FARES.BE)**

Une initiative de



Avec le soutien de

