

Conseils aux consommateurs qui ne veulent pas arrêter mais qui souhaitent mieux gérer leur consommation.

D'après Chaouachi K., 2007

Mode d'emploi	Répartir les braises uniformément afin de ne pas carboniser le tabac. Ne pas trop tasser le tabac à chicha à l'intérieur du fourneau. Utiliser uniquement de l'eau dans le réservoir. Inhaler la fumée peu profondément et à faible fréquence.
Charbon et Tabamel	Employer du charbon de bois naturel, plutôt qu'à allumage rapide. Ne pas utiliser de charbon de bois pour barbecue. Utiliser du tabac à chicha dont la composition est mentionnée. Utiliser une chicha ou un foyer électronique.
Lieux aérés	Utiliser la chicha dans des lieux bien ventilés et aérés.
Entretien	Penser à changer régulièrement le tuyau flexible. Nettoyer régulièrement votre chicha est changer l'eau aussi souvent que possible.
Hygiène	Utiliser un embout en plastique stérile et jetable pour chacun des fumeurs de chicha.
Substitution	Ne pas encourager les fumeurs de cigarettes à substituer leur pratique par la chicha.
Rechute	La chicha peut être un facteur de rechute pour un ex-fumeur de cigarettes.

Renseignements, Informations, Aides

Au niveau National

Les consultations tabacologiques sont à votre disposition pour parler de la chicha. Retrouvez toutes les infos sur

Tabac Info Service

Site: <http://www.tabac-info-service.fr>

Tél: 3989

Appli: Tabac info services

Au niveau Local

Les professionnels de proximités sont à votre disposition pour en parler.

Point Accueil Ecoute Jeunes

Consultations Jeunes Consommateurs

« Le Lieu Dit »

35 rue de Roanne

76500 Elbeuf

02.35.78.92.95

Document réalisé sur la base des plaquettes « La chicha mieux s'informer », Service de Prévention Tabac FARES, Belgique et « Chicha », Office Français de Prévention du Tabagisme (OFT) et Alliance Contre le Tabac en Ile de France (ACTIF).

Chicha

Qu'en savez vous?



 **Point d'Accueil
Ecoute Jeunes
Le Lieu-Dit**

LE NARGUILÉ



La chicha est une pipe à eau permettant de fumer du tabac chauffé au charbon de bois. La fumée passe du foyer au réservoir d'eau, via la pipe immergée. Elle y est filtrée en partie par l'eau. Puis, elle remonte dans la partie supérieure du réservoir, pour enfin arriver à la bouche du fumeur, grâce au tuyau flexible.

Le tabac à chicha est une pâte humide composée d'environ 30% de tabac et 70% de mélasse.

Cette mélasse est un résidu sucré mélangé à des essences, éventuellement à du miel et à de la pulpe de différents fruits.

Elle permet de rendre la fumée plus douce

Croyances de jeunes consommateurs

« La chicha... aucun risque, c'est bon pour le moral et en plus c'est moins nocif que la cigarette. »

« Il n'y a pas de risque de dépendance, puisqu'il n'y a pas de nicotine. »

« La chicha est quelque chose de naturel : ça contient des extraits de fruits, la fumée est filtrée, donc on n'inhalé que des vapeurs d'eau. »

« Il n'y a pas de tabac dans la chicha. »

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



L'Organisation Mondiale de la Santé considère que la chicha « 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 ».

Fumer la chicha expose à la nicotine et donc au risque de dépendance.



Dangereux pour la santé ?

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.

Une séance de 45 minutes, en termes de volume de fumée avalée, correspond à une consommation d'environ 40 cigarettes.

La chicha expose donc au même cancers et maladies cardio-vasculaire que la cigarette.

Fumer une chicha donne autant de nicotine que fumer 3 cigarettes.

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