

LA CHICHA ? TU EN SAIS QUOI ?

Une chicha,
c'est rien!

1 séance =
40 cigarettes!

L'eau filtre
la fumée!

Seulement une petite
partie des substances
toxiques.

C'est que
du goût!

C'est du tabamel
= tabac
+ mélasse
+ essences chimiques
de fruits

Même pas
accro!

Il y a de la nicotine,
donc ça rend
dépendant!

Moins dangereux
que la cigarette!

L'exposition aux
goudrons, métaux et
particules fines, est tout
aussi toxique.



LA CHICHA, C'EST QUOI ?

Particules toxiques
L'eau ne filtre qu'une partie des substances nocives. Elle sert surtout à refroidir la fumée, ce qui t'incite à inhaler plus profondément et t'expose aux goudrons, métaux et particules fines, tous toxiques.

Nicotine
Ce qui est fumé, c'est du tabac appelé « tabamel » une pâte humide composée de tabac, de mélasse et d'essences chimiques de fruits. Ce côté sucré rend la fumée apparemment douce et attractive au goût et te fait croire que tu ne fumes pas de tabac.

Métaux lourds
Le tabac est chauffé et brûlé par un charbon. Naturel à l'origine, il est souvent remplacé par un charbon à allumage rapide qui produit des quantités encore plus importantes de substances toxiques, au moment de sa combustion.

Goudrons
C'est une pipe à eau permettant de fumer du tabac chauffé au charbon de bois.

REDUIS LES RISQUES

ET TA SANTE ?

Si tu fais le choix de consommer, voici quelques conseils pour réduire les risques :

Quel matériel ?

- Evite les charbons à allumage rapide et utilise plutôt du charbon de bois naturel.
- Evite les feuilles d'aluminium alimentaires et préfère les feuilles plus épaisses (disponibles en boutique spécialisée).
- Utilise uniquement de l'eau dans le réservoir et change-la aussi souvent que possible.

Comment ?

- Répartis les braises uniformément afin de ne pas carboniser le tabac.
- Limite autant que possible le temps d'exposition à la chicha et avale peu profondément la fumée.
- Utilise un embout en plastique différent pour chacun des fumeurs ou fumeuses.

Où ?

- Utilise la chicha en plein air ou alors dans un lieu bien aéré.

N'oublie pas...
La chicha peut être un facteur de rechute au tabac pour un ex-fumeur de cigarettes.

Et à choisir...
Certains utilisent la chicha électronique qui émet de la vapeur et non de la fumée.

C'est la nicotine qui rend accro au tabac.

Même si l'eau filtre une partie de la nicotine dans la chicha, le fait d'inhaler plus profondément t'expose au risque de dépendance.

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz incolore, inodore et très toxique. De tous les modes de consommation (cigarette, cigare, pipe, joint), la chicha est celui où le taux de CO est le plus élevé. Il prend la place d'une partie de l'oxygène dont tu as besoin pour vivre, diminue les performances physiques pendant 24 heures et peut provoquer essoufflements, maux de tête et vertiges. A terme, il augmente le risque de maladies cardio-vasculaires et respiratoires.

La plupart des goudrons produits par la combustion du « tabamel » et du charbon traversent l'eau et atteignent les voies respiratoires, en provoquant irritation et toux. Ils contiennent également des substances chimiques cancérogènes.

Le tabagisme passif

Les non-fumeurs sont aussi exposés à la fumée que la chicha dégage : c'est le tabagisme passif. En fumant dans une pièce fermée, le taux de pollution peut dépasser de plus de 10 fois les niveaux d'alerte à la pollution des villes.

TU AS D'AUTRES QUESTIONS SUR TA CONSO ?

N'hésite pas à contacter :

- **Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)**, lieux anonymes et gratuits, qui répondent aux questions et permettent de faire le point sur les consos. Pour connaître la CJC la plus proche de chez toi : www.drogues-info-service.fr
- **Tabac Info Service** : le site + l'appli + soutien téléphonique au 39 89 (du lundi au samedi, de 8h à 20h).
- **Les référents santé autour de toi** : infirmiers scolaires, médecins généralistes ou médecins du travail, etc.

LA CHICHA TU EN SAIS QUOI ?

CE QUE DIT LA LOI

Puisque la chicha c'est du tabac, sa consommation est réglementée de la même manière :

- Il est interdit de fumer dans les lieux à usage collectif,
- la vente se fait uniquement en bureau de tabac et est interdite aux mineurs.

Les bars exclusivement dédiés à la chicha sont interdits mais ils sont nombreux à contourner la loi en adoptant le statut d'association culturelle, de salon de thé, etc.

Une séance de chicha
(environ 45 minutes)

	Équivalences
Nicotine	= 1,5 cigarettes
Monoxyde de carbone	= 20 cigarettes
Goudrons	= 26 cigarettes
Volume de fumée avalée	= 40 cigarettes