

## CHICHA : MYTHES ET RÉALITÉ



*iStockphoto.com©*

Elle est vieille de plusieurs siècles, mais fait un retour en force. Qu'on l'appelle chicha, shisha, narguilé ou pipe à eau, ce mode de consommation du tabac a perdu son statut exotique et anecdotique pour entrer dans les habitudes occidentales, surtout auprès des adolescents et jeunes adultes. Anecdотiques, les dangers liés à son utilisation sont pourtant loin de l'être !

Source : Fondation contre le Cancer.

### Anatomie d'une chicha

La chicha se présente comme un récipient, généralement rempli d'eau, surmonté d'une douille destinée à contenir la préparation de tabac. Un tuyau part de la douille pour plonger dans l'eau, un second tuyau permet d'aspirer la fumée après son passage dans l'eau. Le mélange de tabac peut se présenter sous différentes formes, mais la plus répandue reste le "tabamel", contenant en moyenne 1/3 de tabac et 2/3 de mélasse (une sorte de sirop sucré). Pour utiliser la chicha, il faut emplir la douille de tabamel, poser un charbon incandescent sur ce mélange, et aspirer la fumée refroidie par l'eau. Ce système permet d'inhaler des quantités de fumée - et donc de substances nocives - beaucoup plus importantes que la cigarette.

Source : Fondation contre le Cancer

### Tabamel : sous le sucre, le goudron

Le tabamel est un mélange de tabac (28%) et de mélasse (70%), le reste étant constitué d'arômes, d'agents de texture et de conservateurs. Les arômes permettent de donner des goûts et des parfums très variés (rose, pomme, fraise...) qui donnent, à tort, l'impression d'une consommation inoffensive. Malgré l'absence quasi générale des mentions légales sur les paquets, la fumée de tabamel contient des goudrons cancérigènes et de la nicotine, parmi des milliers d'autres substances chimiques, dont de très nombreuses se révèlent toxiques. Une chicha permet de

### IMPORTANT

Les informations contenues dans l'e-bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune. Vous pouvez les utiliser pour vos publications. Veuillez, toutefois, respecter l'intégralité des paragraphes et mentionner la source: Fondation contre le Cancer.

Si vous n'arrivez pas à lire cet email ou si vous désirez télécharger notre e-bulletin en version pdf, [cliquez ici](#).

### Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur [www.cancer.be](http://www.cancer.be)

Si vous avez besoin d'informations personnelles sur le cancer, les modes de traitement, ou concernant tout autre problème lié à la maladie: appelez gratuitement - et de façon anonyme - le **Cancerphone au 0800 15 801**, tous les jours ouvrables de 9 à 13 heures, et les lundis jusqu'à 19 heures.

Téléphonez gratuitement à la **Ligne Tabac-Stop au 0800 111 00** pour une réponse à toutes vos questions sur le tabac, la dépendance, l'aide au sevrage et le suivi après l'arrêt afin de progresser vers une vie sans tabac: tous les jours ouvrables de 15 à 19 heures, ou envoyez un mail à: [conseil@tabacstop.be](mailto:conseil@tabacstop.be)

**Aide au sevrage personnalisé** sur Internet: [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)

**Contact** avec la Fondation contre le Cancer: **02 736 99 99**

prendre des bouffées beaucoup plus importantes qu'une cigarette, mais le parfum fruité de la fumée ne doit pas faire oublier qu'un gramme de tabamel peut libérer 80 mg de goudrons. C'est-à-dire presque 10 fois plus qu'une cigarette pesant un peu moins d'un gramme (1).

Source : *Fondation contre le Cancer, (1) "Tout ce que vous ne savez pas sur la chicha", B. Dautzenberg et J.Y. Nau, éd. Margauxorange, 2007.*

## Chicha : l'eau et le charbon

L'idée reçue la plus répandue concernant la chicha est que l'eau contenue dans la pipe filtre les substances dangereuses de la fumée. C'est totalement faux. Elle ne filtre aucunement les goudrons, la nicotine et les autres substances présentes dans la fumée. Le seul effet notable de l'eau est de refroidir la fumée, ce qui la rend légèrement moins irritante et permet d'en inhaler de plus grandes quantités. En conséquence, de plus grandes quantités de substances nocives sont également inhalées.

Afin que le tabamel se consume, on pose sur cette préparation un morceau de charbon incandescent. Ce charbon se présente généralement sous la forme d'une pastille de 2 à 3 cm d'épaisseur, recouverte d'une couche de produits chimiques facilitant sa combustion. En se consumant, ces pastilles dégagent des goudrons, mais également du monoxyde de carbone, certains métaux lourds (plomb, cadmium) et une grande quantité d'autres substances cancérogènes (1) que le consommateur inhalera en même temps que la fumée de tabac, et qui se retrouvera également dans l'air ambiant via la fumée se dégageant du fourneau.

Source : *Fondation contre le Cancer, (1) "Tout ce que vous ne savez pas sur la chicha", B. Dautzenberg et J.Y. Nau, éd. Margauxorange, 2007.*

## Chicha : un danger accru par le contexte de consommation

Dans les régions dont elle est originaire, la chicha est généralement consommée à l'air libre. Dans nos pays, par contre, la chicha est le plus souvent consommée dans des "bars à chicha", où l'aération n'est pas une priorité. Pourtant, la combustion lente du tabamel et celle du charbon dégagent, entre autres, du monoxyde de carbone (CO), un gaz hautement toxique, causant une réduction de l'apport d'oxygène aux tissus du corps (1). Les fumeurs présents ne "profitent" pas seulement de leur consommation, mais aussi de celle de toute la salle. Inutile de préciser qu'un non-fumeur, présent dans un local où on fume la chicha, inhalera une dose importante de produits nocifs : le taux de CO chez un non-fumeur exposé au tabagisme passif de chicha pendant 1 heure est le même que le taux observé chez une personne ayant fumé 6 à 8 cigarettes sur la même période (1).

Source : *Fondation contre le Cancer, (1) "Tout ce que vous ne savez pas sur la chicha", B. Dautzenberg et J.Y. Nau, éd. Margauxorange, 2007.*

## La chicha, grande oubliée de la prévention

Bien que de plus en plus en vogue, notamment chez les jeunes, la chicha est rarement évoquée dans les campagnes de prévention contre le tabac. Elle constitue pourtant une porte d'entrée attractive à la consommation de tabac. Elle est conviviale, on fume à plusieurs autour d'une table; et plus agréable qu'une cigarette, grâce aux différents parfums proposés. L'absence quasi généralisée de mention légale sur les paquets de tabamel, qu'il s'agisse des avertissements sanitaires ou des taux de nicotine/goudron, n'est pas faite pour arranger les choses. Une récente enquête de la Fondation contre le Cancer a montré qu'environ 1/3 des jeunes de 15 à 17 ans pensent - à tort - que la chicha est le mode de consommation du tabac le moins dangereux. Dans les faits, la chicha présente le même type de risques que les autres modes de consommation du tabac : dépendance, cancers (poumons, gorge...), maladies cardio-vasculaires...

Source : *Fondation contre le Cancer*

## Chicha : convivialité... et promiscuité

La chicha est généralement consommée à plusieurs. Le même tuyau est donc utilisé par différentes personnes, ce qui induit un risque de transmission de diverses maladies. La salive des différents utilisateurs se dépose sur l'embout, qui constitue un véhicule très pratique pour les microbes en tout genre. L'exposition à des maladies virales telles que l'hépatite ou l'herpès est donc bien réelle, même si elle peut être réduite par l'utilisation d'embouts, de tuyaux ou même de pipes personnelles.

Source : *Fondation contre le Cancer*

[commu@cancer.be](mailto:commu@cancer.be)

Dans votre commune, si vous avez un collègue actif sur le plan de la prévention et qui souhaite recevoir le e-bulletin prévention de la Fondation contre le Cancer, faites-le nous savoir.

Envoyez-nous ses coordonnées (nom de votre collègue, commune, adresse mail...) en [cliquant ici](#).

---

**PAS POUR PUBLICATION – DESTINE AU CONSEILLER SANTE DE VOTRE COMMUNE.**

La Fondation contre le Cancer a pour ambition de transmettre le plus largement possible son message au public. Votre commune peut nous y aider.

Vous disposez d'un kiosque 'information' dans votre maison communale, ou vous diffusez des brochures informatives auprès des associations et organisations locales ?

La Fondation contre le Cancer peut fournir à votre commune des brochures et dépliants concernant le tabac ou tout autre sujet lié au cancer, dans les quantités que vous désirez. Pour commander nos publications, vous pouvez vous rendre sur notre site internet [www.cancer.be](http://www.cancer.be) (rubrique '[publications](#)') ou nous contacter par téléphone au numéro **02 736 99 99**.

-----

Le FARES (Fonds des Affections Respiratoires) édite le dépliant '[La chicha, agréable à fumer, dangereuse pour la santé](#)', bourré d'informations sur le sujet, ainsi que '[Tabac sous la loupe](#)', qui traite notamment des dangers de la shisha.

---

---

**Le prochain bulletin E-prévention sera consacré à :**

**Cancers au masculin**

---