

La Chicha et ses dangers

Depuis ses débuts au Moyen-Orient, la chicha, également appelée Narguilé, Shisha ou encore Hookah en anglais, est aujourd'hui consommée dans le monde entier. Comment cette pipe à eau composée **d'un mélange de tabac et de « mélasse » aromatisée**, a su séduire un public de plus en plus large devenant ainsi un véritable phénomène de société ? Sa consommation est-elle sans risque pour ta santé ?

Comment ça fonctionne ?

Revenons tout d'abord sur le tabac à chicha. La préparation est constituée d'environ **28% de tabac et de 70% de mélasse** (liquide poisseux et collant contenant environs 50% de sucre), d'arômes, d'agents de textures et de conservateurs. Ce sont précisément les arômes divers et variés (pomme, fraise, raisin-menthe, redbull etc.) qui incitent fortement à consommer ce type de tabac. La préparation est ensuite chauffée à l'aide d'un charbon incandescent, produisant une fumée. Cette dernière effectuera un bref passage dans l'eau du vase pour ensuite être aspirée par son utilisateur.

Une pratique centrée sur le partage, la convivialité...et la détente

Si la chicha a autant la cote, c'est avant tout pour son côté convivial. La majorité des personnes qui adoptent cette pratique le font en groupe, dans des bars à chicha ou à domicile. Le narguilé est un objet qui incite à la discussion et au partage. Et ça les patrons des établissements à chicha le savent très bien ! Ils n'hésitent pas à mettre tous les moyens nécessaires pour que tu te sentes le plus à l'aise possible. À l'intérieur, on est généralement installés sur des sièges plutôt confortables et la musique est toujours adaptée selon les goûts du public. Tout est donc pensé pour t'inciter à la consommation !!

Point de ralliement de nombreux jeunes, il est parfois très difficile – pour ceux qui ne fument pas – d'échapper à cet univers de fumeurs. On s'expose alors aux dangers du [tabagisme passif](#).

Et toi t'en penses quoi de ces nouvelles habitudes ? Est-ce que tu penses qu'il est possible de se réunir sans avoir besoin de commander un narguilé ?

Une pratique dangereuse, pleine d'idées reçues.

Un certain nombre de mythes et autres fakes news très tenaces perdurent et empêchent les utilisateurs de cet objet de prendre conscience de toute la dangerosité du produit.

Savais-tu qu'une séance de narguilé peut exposer son utilisateur à l'équivalent de **40 à 100 cigarettes classiques**.

En effet beaucoup pensent que la fumée de chicha est moins nocive que celle présente dans une cigarette classique. La réalité est toute autre. Les taux de goudron et de monoxyde de carbone dépassent largement ceux de la cigarette. Sans oublier que la nicotine, responsable de [la dépendance au tabac](#) n'est pas non plus retenue dans l'eau. Selon l'Institut National du Cancer, la fumée présente dans le narguilé libère, après combustion, près de **4 000 substances chimiques**. Nombre d'entre elles sont toxiques, irritantes et hautement cancérigènes. Les fumeurs de chicha sont également exposés à des métaux lourds qui proviennent à la fois du tabac, du charbon, du revêtement du fourneau, de la colonne du tuyau mais également de la feuille d'aluminium.

Enfin une croyance circule au sujet de l'eau contenu dans le vase du narguilé. De nombreux fumeurs pensent qu'elle sert à filtrer les substances et autres particules nocives liées au tabac pour permettre une consommation moins nocive que la cigarette. Des tests scientifiques démontrent pourtant l'inverse ! L'eau du vase, qui a pour fonction de refroidir la fumée a pour effet de la rendre plus épaisse et incite à

l'inhaler de manière plus longue et plus profonde

Et toi dans tout ça ?

Tu te poses des questions ? Tu penses avoir développé une dépendance à la chicha ? Ou bien certains de tes amis ne peuvent plus s'en passer ? Tu peux en parler à ton médecin ou appeler la ligne **Tabac-Info-Services au 39 89** pour faire le point et trouver des solutions pour arrêter. Ces professionnels pourront répondre à toutes tes interrogations et te donner quelques conseils pratiques. Tu peux également nous contacter au **0800 235 236** ou par chat' afin que nous puissions nous aussi te venir en aide.