

Fumer la chicha est nocif !

Une tradition ancestrale, des pays du Maghreb, de l'Inde et du Moyen-Orient. La chicha est devenue en occident une manière conviviale entre amis de fumer, sans avoir l'impression de mettre en danger sa santé... Mais ce n'est pas que des vapeurs d'eau que l'on fume mais aussi du tabac.

Un rite entre amis surtout des étudiants et des jeunes de la ville de tout horizon, qui fument dans des cafés et bars à chicha ou ils achètent une pipe à eau pour fumer à la maison. Des jeunes mal informés aux risques pour leur santé. Souvent ils consomment en plus la cigarette ou autres produits.

En fonction de son origine, la pipe à eau s'appelle : narghilé, chicha, shisha, hookah, etc. Elle se compose de plusieurs parties : la cheminée, le foyer (fourneau, douille), le réservoir d'eau (vase, conne ou corps), la pipe immergée et le tuyau. Un plateau situé entre la cheminée et le foyer permet de récupérer les cendres perdues. Généralement, pardessus, on pose la cloche, sorte de chapeau en métal qui isole et protège du vent le charbon de bois lorsque la chicha est fumée à l'extérieur.

Le fumeur place sur le foyer le mélange tabac et mélasse (tabamel) . Il coiffe ce mélange d'une feuille d'aluminium percée de petits orifices et y place un morceau de charbon de bois (traditionnel ou à allumage rapide) qui permet la combustion du tabac. La fumée passe d'abord du foyer au réservoir d'eau, via la pipe immergée. Elle y est filtrée en partie par l'eau. Puis elle remonte dans la sphère supérieure du réservoir pour enfin arriver dans la bouche du fumeur grâce au tuyau flexible.

Le tabamel utilisé dans les narghilés est spécialement conçu à cet effet. Il s'agit d'une pâte humide composée d'environ 30% de tabac fermenté et 70% de mélasse. Celle-ci comporte du miel et de la

pulpe de différents fruits, destinés à rendre la fumée plus douce et à lui donner une saveur et un arôme fruités. On trouve dès lors une grande variété de goûts. Le corps du narghilé est rempli d'eau à moitié de sa hauteur, et de l'eau de rose ou d'autres additifs destinés à donner du goût peuvent être ajoutés. L'eau doit être chargée régulièrement pour en retirer les résidus.

Les dimensions de la chicha varie, selon les modèles, de 30 à 130 cm. Les formes sont aussi très diverses et les décorations reflètent les influences de la région où l'objet est fabriqué. De 15 à 150 euros pour une chicha traditionnelle mais les prix peuvent être beaucoup plus élevés.

Le goudron : une seule chicha est 10 à 100 fois plus élevée que celle d'une cigarette. Matière noirâtre, huileuse, produite par la combustion du tabac (dans sa matière sèche). Principale substance responsable des cancers liés au tabagisme. Cela dépend aussi de la taille du dispositif, de la fréquence des inspirations, la nature de l'eau... Car le foyer de la pipe à eau est généralement garni d'une quantité de tabac nettement supérieure à celle d'une cigarette. Un peu plus de la moitié des goudrons ne sont pas retenus dans l'eau et de ce fait, sont inhalés par le fumeur.

Les indications concernant le pourcentage de nicotine contenu dans les tabacs spéciaux manquent de clarté quand elles ne sont pas tout simplement absentes des paquets de tabamel. La nicotine participe grandement à la dépendance physique au tabac, quelle que soit la manière de fumer . Une partie de la nicotine est retenue dans l'eau de la chicha, mais l'augmentation des volumes inhalés compenserait cet effet. La chicha produit plus de nicotine que la cigarette avec des effets plus lents sur le cerveau.

Le monoxyde de carbone (CO) : incolore et inodore est l'élément du tabac qui présente le plus de risque pour la santé cardiovasculaire. Or, le narghillé est le mode de consommation du

tabac où le taux de CO est le plus élevé. Fumer la chicha dans un endroit non ventilé ne permet pas l'évacuation des produits générés par la combustion, surtout lorsqu'il s'agit de charbon de bois à allumage rapide. Ceci a pour effet d'augmenter l'intensité du tabagisme passif subi tant par les fumeurs de chicha que les non-fumeurs.

Les hydrocarbures aromatiques et les métaux lourds : un gramme de tabac aromatisé comparé à celui d'un gramme de tabac à cigarette... La fumée de chicha a la particularité de contenir davantage de ces substances toxiques.

Le mode d'inhalation est directement en cause dans la nocivité de la chicha. Un peu moins de la moitié des particules qui composent la fumée ne sont pas filtrées dans l'eau. Ce sont majoritairement celles de petites tailles qui sont inhalées par le fumeur. Les fines particules s'incrustent d'autant plus profondément dans les voies respiratoires que les inhalations sont profondes, ce qui a malheureusement tendance à faire de nombreux fumeurs.

Les effets sanitaires de la pipe à eau sont largement ceux que provoque une exposition à la fumée de tabac, notamment : les maladies pulmonaires, cardiovasculaires et les cancers. Baisse de la fertilité, risques accrus de détresse respiratoire et des petits poids à la naissance pour le bébé. Risque de complication après extraction d'une dent... Et le partage d'une pipe à eau augmente le risque de transmission de la tuberculose et de virus tels que l'herpès ou l'hépatite C.

L'ignorance des méfaits de la chicha arrange bien les cigarettiers car la pipe à eau constitue une clientèle très jeune qui pense que la pipe à eau n'est pas nocive. Des jeunes autonomes, responsables de leurs décisions et comportement qui sont capables de faire des choix éclairés, s'ils tiennent compte des informations, des risques.