

## 6. La chicha : une nouvelle mode ?

L'usage de la chicha se développe dans nos régions et pourtant cette pratique est plus dangereuse que celle de la cigarette. La chicha se compose d'un fourneau destiné au tabac et de plusieurs tuyaux flexibles dont l'un est relié à un vase à moitié rempli d'eau et l'autre est utilisé comme siphon à fumée. En circulant dans l'eau, la fumée de tabac devient moins irritante et une partie de la nicotine et des goudrons y est retenue. En revanche, l'humidification ne piège pas le monoxyde de carbone (CO) qui est produit en plus grande quantité à cause d'une température de combustion plus basse. De plus, le volume de fumée inspiré pendant une séance de chicha est beaucoup plus important que lorsque l'on fume une cigarette, d'où l'absorption d'une plus grande quantité de toxiques.

Le tabac à chicha se compose de 28 % de tabac, d'environ 70 % de mélasse et d'un arôme de fruit. Il ne fait pas encore l'objet d'avertissements «santé». Son emballage annonce 0 % de goudrons mais ceux-ci apparaissent au moment de sa combustion. Comme, chez nous, les bars à chicha sont des lieux clos, l'intoxication est accrue car le tabagisme passif y est intense.

© FARES asbl, rue de la Concorde 56 - 1050 Bruxelles - 2009. Lay-out : N. da Costa Maya.

## 7. Des avertissements «santé» pour quoi faire ?

Deux types d'avertissements figurent en noir et blanc sur les paquets de cigarettes partout en Europe. Un avertissement général sur une face et un avertissement santé accompagné d'une photo sur l'autre. Ces mentions visent surtout à dissuader les jeunes de commencer à fumer, en illustrant les risques liés à la consommation de tabac. Un des avertissements propose une aide ou un conseil via une ligne gratuite. En Belgique, il s'agit de la



Plus d'informations :  
[www.fares.be](http://www.fares.be) - [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)

*Une initiative  
des membres de la*

**COALITION NATIONALE  
CONTRE LE TABAC**

*Avec le soutien du  
Fonds de lutte contre les  
Assuétudes*



service public fédéral  
SANTÉ PUBLIQUE,  
SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE  
ET ENVIRONNEMENT

chicha ?  
naturel ?  
avec filtre ?  
sans filtre ?  
cigarette ?  
tabac à rouler ?  
avertissement santé ?

*Feel free...*

Le tabac  
sous la loupe

**Un consommateur averti  
en vaut deux.**

Il est légitime de se poser des questions sur le tabac et sur les responsabilités de l'industrie dans ce marché très fructueux qui repose principalement sur la dépendance induite par la nicotine. La plupart des composés toxiques, dont les goudrons et le monoxyde de carbone (CO) proviennent de sa combustion et sont présents dans la fumée.

**Tous les produits du tabac sont nocifs. Ce dépliant d'informations vous invite à être critique et vigilant. Chacun est acteur de sa santé.**

## 1. Le tabac... un produit naturel ?

Plus de 600 additifs peuvent être utilisés dans la fabrication des produits du tabac. Ils agissent surtout sur la dépendance. Certains facilitent l'absorption de la nicotine et donc sa diffusion vers le cerveau avec pour effet l'accroche et le maintien de la consommation. Quant aux arômes, ils sont surtout présents pour attirer les jeunes. Ainsi l'ajout de cacao, censé adoucir l'âpreté de la fumée, a aussi pour effet de faciliter le passage de la fumée dans les petites bronches. Quant au

menthol, il modifie le goût et masque les effets irritants de la fumée sur la gorge.

## 2. Qu'en est-il du mélange tabac et cannabis ?

Se rouler une cigarette à l'aide de tabac et de cannabis (joint) multiplie les risques pour la santé. En effet, la fumée produite contient à la fois des toxiques issus du tabac et du cannabis. De plus, le volume de fumée inhalé est jusqu'à quatre fois plus important qu'une simple cigarette suite à des bouffées plus profondes. A cela s'ajoute un blocage plus long de la respiration. Les quantités de monoxyde de carbone et de goudron présentes dans les poumons sont alors plus élevées.

## 3. Cigarette industrielle : infos trompeuses ?

La teneur en goudron, nicotine et monoxyde de carbone mentionnée sur les paquets de cigarettes ne correspond pas aux quantités réellement absorbées avec la fumée. Ces chiffres correspondent à des taux «théoriques» calculés sur base de cigarettes fumées par une machine qui «fume» dans des conditions standard très différentes de celles des fumeurs dont les façons de fumer sont très variables. Un consommateur de 30 cigarettes par jour peut, selon sa façon de «tirer» sur sa cigarette et son degré de dépendance, inhaler de 10 à 100 mg de nicotine par

jour. Comme pour la voiture, la consommation varie selon la manière de conduire.

## 4. Le tabac : avec ou sans filtre ?

Les filtres ont été créés pour réduire la teneur en goudron de la fumée de cigarette. En vérité, ils ne retiennent que les plus grosses particules mais sont inefficaces pour retenir les plus fines et la partie gazeuse de la fumée soit plus de 3000 produits chimiques. Des trous minuscules sont prévus pour faciliter l'aspiration de l'air et permettre une dilution de la fumée. Cependant, ils sont souvent bouchés avec les doigts ou avec les lèvres. Plus le filtre offre de la résistance, plus on «tire» sur la cigarette et les fines particules pénètrent, alors, plus profondément dans le poumon.

## 5. Opter pour le tabac à rouler ?

Le tabac à rouler, moins coûteux, est plus nocif que celui des cigarettes industrielles. En effet, le tabac d'une cigarette roulée, tassé irrégulièrement, brûle moins bien que celui d'une cigarette industrielle. Il produit plus de toxicité, dont un taux de monoxyde de carbone (CO) beaucoup plus élevé avec des risques cardiovasculaires nettement augmentés.