

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> RACONTE TA CHICHA

> JEUNES

DESCRIPTION :

Cet outil propose aux jeunes de reconstituer leur parcours de consommation de chicha

TYPE DE SUPPORT : Cartes de jeu

PROFIL DU PUBLIC : tout public

AGE DU PUBLIC : 13-25 ans / adulte

THEMATIQUE PRINCIPALE : Drogues et dépendance
/ Risques liés aux consommations / Image de soi /

EDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : mars 2020



DIFFICULTÉ D'UTILISATION :

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤
- Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

UTILISATION

- En groupe/en individuel
- Avec animateur

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

- A cours de l'animation, les participants :
- acquièrent des connaissances sur le tabac
 - identifient des stratégies individuelles ou collectives pour diminuer les risques de leur consommation

THÈMES ABORDÉS

Contextes de consommation,
Niveaux d'usage et réduction des risques
Motivations à consommer,
Effets recherchés / effets obtenus
Représentations sur le tabac

CONSEILS DE L'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : 10 personnes max
La durée : de 10 à 20 min
Le contexte : Stand

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- savoir prendre des décisions
- avoir une pensée critique
- savoir communiquer efficacement
- avoir conscience de soi
- savoir gérer son stress

MATÉRIEL

- Pour l'animation : Cartes thématiques
Code couleur des cartes :
Rouge : contexte de la première consommation
Rose : contexte de consommation
Bleu : types d'usages
Vert : habitudes de consommation
Jaune : motivation à consommer
Pour l'animateur :
 - règle du jeu / mode d'emploi
 - guide d'information

CONSIGNE

"Pour chaque carte situation, choisissez une carte qui correspond à votre habitude de consommation".

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :
Outil impliquant qui permet une réelle réflexion sur ses consommations.
Intéactif et ludique

Limites :

Cet outil nécessite pour l'animateur une bonne maîtrise de l'entretien motivationnel.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> RACONTE TA CHICHA

> JEUNES

AIDE À L'ANIMATION

RESSOURCES

- **Sites internet :**

<https://www.drogues-info-service.fr/>

<https://www.tabac-info-service.fr/>

- **Supports :**

- Institut national du Cancer <https://www.e-cancer.fr/>

- Enquête sur le mode de consommation de la chicha (narguilé) en 2007 en France
Autre source: https://www.francetvinfo.fr/sante/drogue-addictions/lutte-contrele-tabagisme/la-chicha-plus-toxique-que-la-cigarette_3010659.html

- Brochure chicha MMPCR (Mission métropolitaine de prévention des conduites à risques)
<http://mmpcr.fr/wp-content/uploads/2018/10/D%C3%A9pliant-chicha-BD-2.pdf>

- Brochure *La chicha t'en es où?* - RESPADD
<https://www.respadd.org/wp-content/uploads/2018/11/flyer-chicha.pdf>

QUESTIONS DE RELANCE :

- **Qu'est-ce qu'une drogue?**

C'est un produit psycho-actif ou substance psycho-active, naturelle ou chimique, consommée dans une perspective de mieux être. Le produit modifie la conscience, les perceptions mais aussi les comportements.

Pour être considéré comme une drogue, le produit doit cumuler l'ensemble des caractéristiques suivantes :

- Pouvoir être ingéré, inhalé, injecté ou sniffé ;
- Modifier le comportement de la personne qui consomme ;
- Provoquer des effets sur la santé de la personne qui consomme, à court terme et à long terme (selon les effets recherchés et obtenus) ;
- Entraîner une dépendance (lorsque les activités de la personne s'organisent autour de la consommation du produit).

- **Est-ce que le tabac est une drogue?**

Le tabac est une substance psychoactive qui entraîne des modifications du comportement et peut déclencher une forte dépendance chez l'individu. Son principe actif est la nicotine. Il s'agit donc bien d'une drogue légale.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> RACONTE TA CHICHA

> JEUNES

- **Est-ce que la chicha contient du tabac?**

Le tabac à chicha est en moyenne composé de 28% de tabac, 70% de mélasse et 2% d'arômes, agents de texture et conservateurs (INCa). Et puisqu'il y a du tabac, il y a de la nicotine ! Les personnes qui fument la chicha peuvent également développer une dépendance comme avec les cigarettes.

Rappel : c'est la nicotine qui crée une dépendance.

- **Est-ce que c'est plus risqué de fumer des cigarettes ou de fumer la chicha?**

Dans les deux cas, il s'agit du même produit : le tabac. Les risques sont liés à l'usage que l'on en fait !

Une séance de chicha (en moyenne trois charbons utilisés) équivaut à fumer une quarantaine de cigarettes. Une personne qui fumerait 20 cigarettes chaque jour prendrait par exemple plus de risques pour sa santé qu'une personne qui fumerait une chicha par mois. A contrario, une personne qui fumerait une chicha chaque soir prendrait plus de risque qu'une personne qui fumerait une cigarette par jour. La consommation de tabac est de fait risquée pour la santé. Le niveau de risque pris par chaque personne est bien défini par l'usage.

Le problème avec la chicha est le goût fruité et le fait que la fumée refroidisse, ce qui n'engendre pas d'irritation de la gorge ou de dégoût gustatif. On a donc tendance à beaucoup plus tirer sur une chicha que sur une cigarette.

- **Qu'est-ce que l'addiction?**

L'addiction se réfère à un comportement compulsif vis à vis d'un produit ou d'une activité (jeux vidéo ou sport par exemple).

Elle se caractérise par :

- l'envie irrésistible d'utiliser une substance psychoactive ou de reproduire un comportement (jouer à des jeux vidéo)
- les difficultés à en contrôler les prises ou l'activité
- la recherche de ces substances ou de l'activité avec un envahissement progressif de la vie courante
- une dépendance psychologique, physiologique et sociale au produit ou à l'activité

- **Quels sont les différents types d'usages?**

La quantité, la fréquence et le contexte sont des éléments à prendre en compte : on parle d'usage. Ils sont très souvent distingués en trois grands types.

- L'usage simple est une consommation qui n'entraîne ni complications pour la santé, ni troubles du comportement ayant des conséquences nocives pour soi ou pour autrui.
- L'usage nocif, ou abus se caractérise par une consommation répétée pouvant causer des dommages somatiques, psycho-affectifs ou sociaux, pour le sujet lui-même, mais aussi pour son environnement (l'aggravation de problèmes personnels ou sociaux, difficultés et/ou l'incapacité à remplir ses obligations dans la vie professionnelle).
- [La dépendance définit par l'Organisation Mondiale de la Santé](#) : un ensemble de phénomènes comportementaux, cognitifs et physiologiques dans lesquels l'utilisation d'une substance psychoactive spécifique ou d'une catégorie

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> RACONTE TA CHICHA

> JEUNES

de substances entraîne un désinvestissement progressif des autres activités. Les critères sont par exemple : le désir puissant ou compulsif d'utiliser une substance psychoactive, syndrome de sevrage physiologique quand le sujet diminue ou arrête la consommation d'une substance psychoactive, tolérance aux effets de la substance psychoactive: le sujet a besoin d'une quantité plus importante de la substance pour obtenir l'effet désiré.

- **Comment peut-on limiter les risques liés à la consommation de chicha?**

- Éviter de retenir la fumée dans les poumons : la façon d'inhaler est un facteur déterminant sur le degré de toxicité. Plus on aspire profondément et longtemps, plus les risques pour les poumons et la gorge sont importants
- Espacer les sessions de consommation pour éviter de développer une dépendance à la nicotine
- Éviter les charbons à allumage rapide et utiliser plutôt du charbon de bois naturel.
- Préférer un aluminium vendu en magasin spécialisé plutôt que l'aluminium alimentaire
- Changer régulièrement l'eau du réservoir
- Éviter de fumer 1h avant et après un effort physique : d'une part, pour éviter les troubles de fréquence cardiaque et les risques comme un infarctus de myocarde, d'autre part, car cela entraîne une récupération plus difficile (douleurs musculaires, crampes).

Source : Orange bleue

- **Est-ce qu'il existe des moyens si on souhaite arrêter de fumer?**

Il existe de nombreux moyens pour arrêter de fumer: Sport, arrêter à plusieurs, utiliser des traitements nicotiques de substitution, avoir recours à l'hypnose, la sophrologie ou la méditation et bien d'autres moyens encore, il n'y a pas une seule et même recette. Le plus important est de trouver qui vous convient le mieux !

Même si une personne « rechute », le fait d'avoir essayé d'arrêter au moins une fois multiplie ses chances d'arrêter totalement un jour.

Certaines personnes vont facilement arrêter, parce qu'elles n'ont pas de récepteurs nicotiques par exemple. Pour d'autres ça demandera plus d'efforts ! Il faut en moyenne 6 mois à un an pour arrêter de fumer.

- **La chicha, qu'est-ce que c'est?**

La chicha (connue aussi bien sous le nom de water- pipe, narguilé ou hooka selon la région du monde où l'on se trouve) est une pipe à eau permettant de fumer du tabac. Ce mode de consommation donne le sentiment de pouvoir fumer en toute sécurité. Or comme le précise le rapport de l'OMS 1 : « Le fumeur de pipe à eau, et la personne exposée à la fumée passive provoquée par la pipe à eau, encourent les mêmes maladies pulmonaires, cardiovasculaires et cancers que le fumeur de cigarette ».

Source : Institut national du Cancer

- **De quoi est constitué le tabac à chicha ?**

Le tabac à chicha (régi par la réglementation française comme un produit du tabac) utilisé le plus fréquemment en France est composé généralement de 28 % de tabac, de 70 % de mélasse (liquide sirupeux contenant environ 50 % de sucre et qui donne

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> RACONTE TA CHICHA

> JEUNES

un aspect pâteux et poisseux au tabac à chicha), le reste étant constitué d'arômes, d'agents de textures et de conservateurs. Les arômes confèrent à ce produit des goûts et parfums variés (Pomme, fraise, rose, noix de coco, etc.)

Source : Institut national du cancer

- **La fumée de chicha est-elle toxique?**

La perception répandue que fumer la chicha est plus sain que de fumer la cigarette et donc moins meurtrier, explique le nombre croissant d'adeptes. Or, comme toutes les fumées de substances organiques qui brûlent, celles de la chicha libèrent, lors de la combustion, près de 4 000 substances chimiques, dont nombre d'entre eux sont toxiques, irritants et/ou cancérigènes. La fumée de chicha contient des métaux qui proviennent du tabac, mais aussi du charbon, du revêtement du fourneau et de la colonne, du tuyau ou encore de la feuille d'aluminium.

L'utilisation de la chicha expose les fumeurs à des quantités de fumée beaucoup plus importantes que celles de la cigarette, en raison surtout de la durée des sessions de fumage. L'OMS a estimé qu'une cigarette est fumée en 8 à 12 bouffées sur une durée de 5 à 7 minutes, tandis que la chicha est fumée en 50 et 200 bouffées sur une durée de 40 à 60 minutes.

- **Le passage de la fumée dans l'eau élimine-t-il les produits toxiques ?**

L'eau retient une fraction de la nicotine, ce qui incite le fumeur à inhaler plus profondément pour obtenir un même effet, et l'expose donc à des quantités plus importantes de substances cancérigènes, de métaux lourds et de monoxyde de carbone. L'eau permet de filtrer environ deux tiers des particules de la fumée aspirée. La concentration de particules avant barbotage dans l'eau est de 3,54 millions de particules par millilitre, elle tombe à 1,18 million de particules par millilitre après barbotage. Les particules les plus grosses sont davantage piégées que les plus fines, ce qui explique que le diamètre moyen des particules restantes après barbotage passe de 0,35 à 0,27 µm. Toutefois la taille des particules restantes permet leur pénétration dans les alvéoles pulmonaires et leur absorption par l'organisme ce qui les rend potentiellement plus dangereuses.

ORIENTATION ET STRUCTURES RESSOURCES

- Les consultations jeune consommateur (CJC)

<https://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/Les-Consultations-jeunes-consommateurs-CJC-une-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage>

- Maison des adolescents (MDA)

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> RACONTE TA CHICHA

> JEUNES

- Point Accueil Ecoute Jeune (PAEJ)
- Drogues Info Service <https://www.drogues-info-service.fr/>
- Tabac Info Service <https://www.tabac-info-service.fr/>