

Juin 2016 • N°66



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

# den ins!der

**Shisha:**

**un écran de fumée**



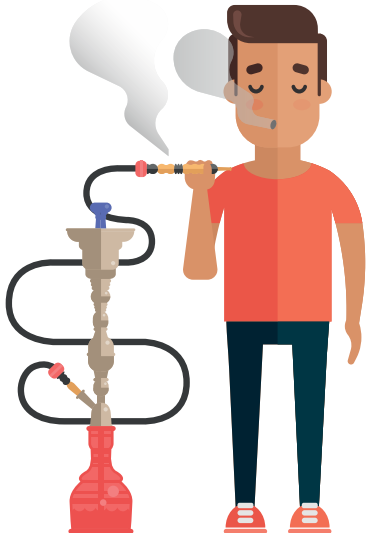
# Es-tu dans le mouv' ?

Tu te la coules douce avec tes amis, tu papotes de tout et de rien. Et tu fumes la shisha dans une ambiance pop. C'est ta définition d'une soirée réussie entre potes. Ces vapeurs de shisha au bon goût de pomme, cerise ou réglisse, et ce petit bruit de bouillonnement te plaisent bien. Cette atmosphère a des notes enivrantes et exotiques. Quand tu prévois ou improvises avec tes amis une session de shisha, tu te sens tout de suite dans le mouv'. Fumer la shisha te procure ce petit truc désinvolte, un sas de décompression à ton stress du lycée et tu penses certainement que la shisha est un mode de consommation de tabac inoffensif. **Mais l'est-elle vraiment ?**

**Clairement t'es tendance ! Et au Luxembourg, tu n'es pas le seul, non, loin de là. Actuellement, un jeune sur quatre de 15 à 24 ans a l'habitude de fumer la shisha.**



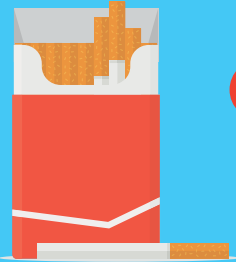
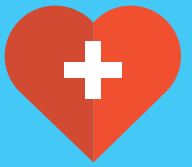
  
**1 jeune sur 4**



# Fais le test !

**1 Fumer la shisha est sans danger pour la santé ?**

vrai  faux



**2 Fumer la shisha est moins dangereux que fumer des cigarettes ?**

vrai  faux

**3 L'eau dans la shisha filtre les substances toxiques ?**

vrai  faux





**C'est quoi**

**une shisha ?**

Une shisha est une pipe à eau avec laquelle on peut fumer du tabac. Selon le pays d'origine, elle est aussi appelée narguilé, houka ou « Hubble Bubble ».

La shisha est originaire d'Inde. Elle s'est propagée par l'Iran dans d'autres pays arabes. Jadis, on fumait surtout

des herbes médicinales et des stupéfiants de cette façon. Dans beaucoup de pays arabes la pipe à eau était d'une grande importance sociale en tant que signe de l'hospitalité, de la conversation et de la détente. Par la suite, dans ces régions la shisha était devenue ringarde et surtout réservée aux personnes âgées.



## Les réponses !



Acétone

Mercure

**1 Fumer la shisha est sans danger pour la santé ?**

**Non ! C'est faux !**

Ce n'est pas parce que les mélanges de tabac pour pipes à eau sont souvent aromatisés au goût de fruits, que leur utilisation est bonne pour la santé. À l'inverse du tabac des cigarettes, le tabac à shisha n'est pas brûlé mais décomposé par pyrolyse à des températures plus basses. Ce procédé transforme les sucres et sirops ajoutés en substances cancérigènes et irritantes pour les muqueuses. Des poisons comme l'acétaldéhyde, l'acroléine et le benzène sont formés à des concentrations élevées. De plus, l'échauffement des produits humidificateurs ajoutés au tabac mène aussi à la formation de substances toxiques et cancérigènes.

**2 Fumer la shisha est moins dangereux que fumer des cigarettes ?**

**Ceci est faux !**

La fumée de shisha et celle des cigarettes contiennent les mêmes substances nocives et cancérigènes tels que le goudron et le monoxyde de carbone. Au cours d'une session de shisha, un fumeur inhale environ 125 fois plus de fumée que lorsqu'il fume une cigarette.

**3 L'eau dans la shisha filtre les substances toxiques ?**

**Non ! Faux !**

L'eau dans la shisha ne fait que refroidir la fumée, et ceci pour ne pas irriter la gorge du fumeur. Par contre, elle ne filtre pas les substances cancérigènes et toxiques. Avec la fumée de shisha tu inhales même plus de poisons qu'avec des cigarettes. Ceci inclut des métaux lourds que ton corps ne peut pas dégrader tels que le chrome, le nickel, le cobalt et le plomb.

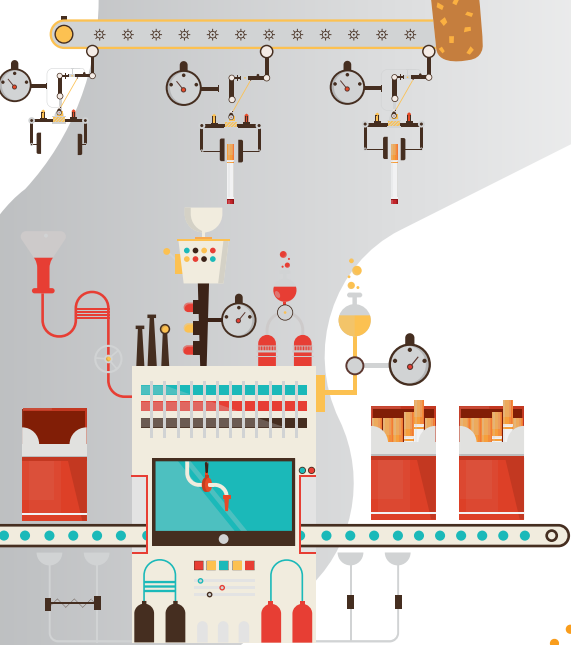
Arsenic





## L'industrie du tabac

Depuis quelques années, on note un retour en force de la shisha chez les jeunes. Cette tendance a été récupérée et intensifiée par l'industrie de tabac en axant les messages de communication sur la convivialité et une consommation en groupe. Cette même industrie ne cesse de créer de nouveaux produits destinés à inciter les jeunes, comme toi, à fumer et à devenir dépendants du tabac.



## On continue !

**4** Quand tu fumes la shisha, du goudron se dépose dans tes poumons ?

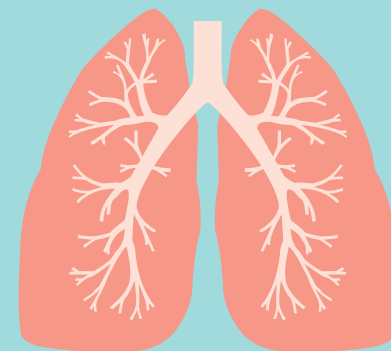
vrai  faux

**5** Fumer la shisha favorise la transmission de maladies infectieuses ?

vrai  faux

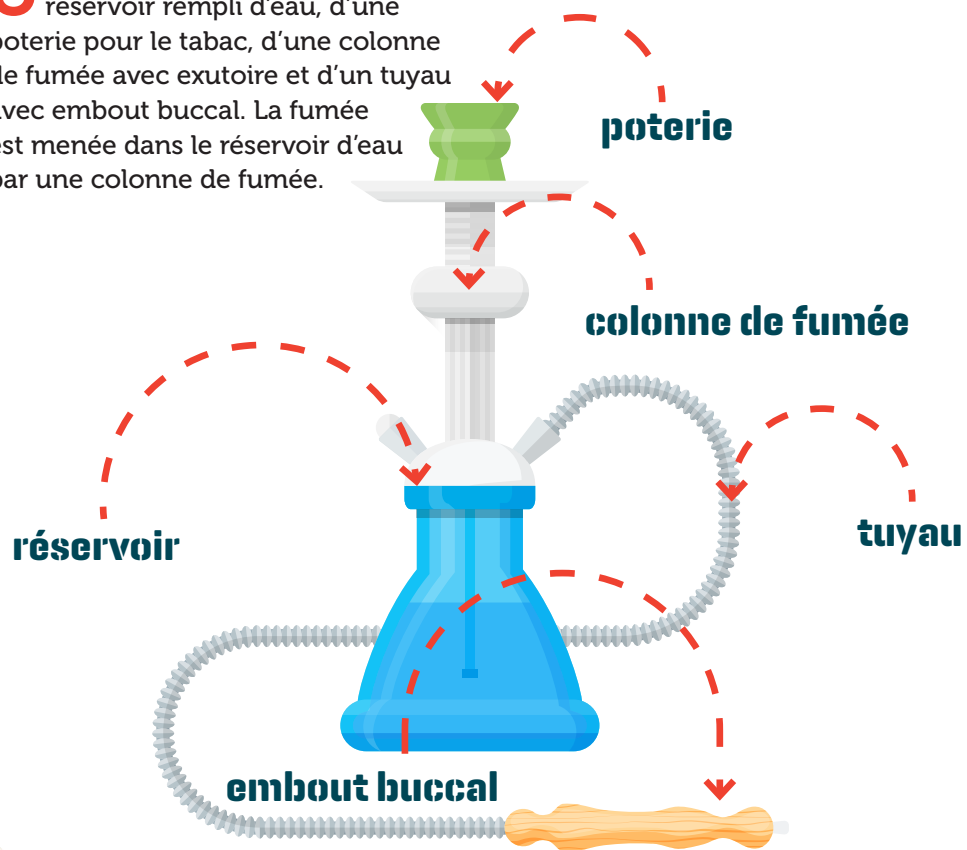
**6** Fumer la shisha rend dépendant ?

vrai  faux



# Anatomie d'une shisha

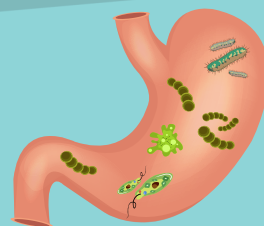
Une pipe à eau est constituée d'un réservoir rempli d'eau, d'une poterie pour le tabac, d'une colonne de fumée avec exutoire et d'un tuyau avec embout buccal. La fumée est menée dans le réservoir d'eau par une colonne de fumée.



Avec un tuyau en cuir ou en matière plastique, la fumée est sucée à travers le réservoir d'eau et arrive ainsi, refroidie, dans la bouche.

## Alors tu marques

### des points ?

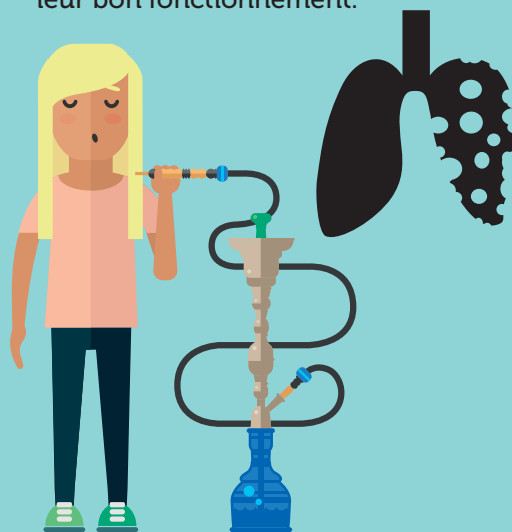


4

Quand tu fumes la shisha, du goudron se dépose dans tes poumons ?

Oui, ceci est vrai !

Certains paquets de tabac (à shisha) indiquent qu'ils ne contiennent pas de goudron. Cet étiquetage est techniquement correct. Mais le goudron est produit lors de la combustion ou de la pyrolyse. Quand tu fumes la shisha, le goudron se dépose dans tes poumons, les pollue et perturbe leur bon fonctionnement.



5

Fumer la shisha favorise la transmission de maladies infectieuses ?

Oui, correct !

L'utilisation d'un seul embout buccal pour plusieurs personnes favorise la transmission de maladies infectieuses telles que l'herpès, la gastrite (inflammation de la paroi de l'estomac), l'hépatite (inflammation du foie) et la tuberculose par des résidus de salive.

6

Fumer la shisha rend dépendant ?

Oui ! Correct !

Du fait de la longue durée d'une séance de shisha, le fumeur inhale encore plus de nicotine que lors de la consommation d'une cigarette. Et qui dit nicotine, dit dépendance !





## Composition du tabac



Le tabac à shisha est, pour sa part, constitué d'un mélange de tabac, de mélasse (résidu provenant de la fabrication du sucre de canne) et de glycérine (agent humectant). La fumée de shisha contient environ 4 000 composants dont nombreux sont cancérigènes. Pour te séduire, le tabac à shisha est plus fortement aromatisé que les cigarettes. Et parce que toi et tes potes vous recherchez des saveurs agréables, les industriels vous proposent une sélection de goûts toujours renouvelée - « double pomme », vanille, multifruit, capucino, caramel, réglisse ou encore noix de coco.



## Un dernier tour !

**7 Fumer du tabac à shisha « sans nicotine » est inoffensif ?**

vrai  faux

**8 Quand tu fumes la shisha, tu mets aussi d'autres personnes en danger ?**

vrai  faux

**9 La loi anti-tabac s'applique aussi à la shisha ?**

vrai  faux





## Et une e-shisha

## C'est quoi ?

À côté de la shisha, tu as peut-être déjà vu la shisha électronique, appelée e-shisha. Elle est très en vogue en ce moment. Il s'agit d'un évaporateur électronique avec embout buccal. Cet appareil bien coloré a l'air d'un stylo à bille. Une batterie ou une pile fait brasiller une spirale chauffante autour de laquelle est enroulée une mèche imbibée de liquide. Ce liquide aromatisé s'évapore et la fumée ainsi produite est inspirée par l'embout buccal.

Contrairement à ce que tu crois, l'e-shisha n'est pas une pipe à eau alimentée électroniquement mais une variante de l'e-cigarette. L'e-shisha est promue comme un produit lifestyle aux arômes enivrants. Sais-tu qu'il s'agit tout simplement d'une stratégie marketing fûtée de l'industrie du tabac ? Elle prétend que l'e-shisha est inoffensive, ce qui n'est pas le cas !



## Alors es-tu doué ?

7

Fumer du tabac à shisha « sans nicotine » est inoffensif ?

**Non, c'est faux !**

L'utilisation de tabac sans nicotine mène aussi à l'inhalation de substances toxiques et cancérigènes formées lors de la combustion du tabac et des charbons. Fumer du tabac sans nicotine reste donc dangereux pour ta santé.

8

Quand tu fumes la shisha, tu mets aussi d'autres personnes en danger ?

**Oui ! Correct !**

Le tabagisme passif existe aussi pour la shisha. En fumant la shisha dans un lieu fermé, tu nuis à la santé de tes proches par l'émission de poisons dans l'air ambiant. Ceci peut entraîner par exemple de l'asthme et des maladies pulmonaires et cardio-vasculaires.

9

La loi anti-tabac s'applique aussi à la shisha ?

**Oui ! Correct !**

Au Luxembourg, la consommation de la pipe à eau est soumise aux mêmes règlements que la consommation de cigarettes. La vente de tabac à shisha y est interdite aux jeunes âgés de moins de 16 ans.



**Les shishas sont souvent désignées comme les « alcopops du tabac ». Avec leurs arômes, elles peuvent devenir un tremplin à la dépendance au tabac. Ta liberté vaut mieux que toute cette fumée, non ? Tu sais que la nicotine rend dépendant et que des substances cancérigènes et toxiques sont inhalées lorsque tu fumes la shisha. Mieux vaut donc laisser tomber ! Et si tu n'as jamais testé la shisha, bravo !**





# Avec ta bande de copains que pouvez-vous faire ?

Maintenant que tu sais que fumer la shisha n'est pas sans risques, toi et ta tribu, vous vous posez peut-être la question suivante : que faire d'autre ?

Voici quelques pistes :

« Entre amis, on se réunit souvent le weekend. On s'affale sur les canapés, on « brûle » une saison entière d'une série TV et on commande des pizzas XXL. »  
Louis, 16 ans

« J'adore faire des muffins ou cupcakes avec ma meilleure amie, on invite nos copines, et on se régale. »  
Emma, 15 ans



## Teneur en plaisir 100 % !

« Souvent on programme des nocturnes entre copains pour jouer à la console et on se défoule à la boxe ou au foot. »  
Félix, 14 ans



« J'organise des soirées jeux. Comme tout le monde veut gagner, souvent, on triche tous, on réinvente les règles. Le jeu est vite « game over » mais on s'éclate. Et ceci aide aussi à souder les amitiés. »  
Anne, 16 ans

« J'aime bien inviter des amis pour une soirée - de préférence quand la maison est à moi tout seul. On écoute alors de la musique toute la nuit, on joue à des jeux vidéo et on blablate sur les filles et les voitures. »  
Poi, 17 ans





# den ins!der

Abonnement gratuit

## Intéressé(e)?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu) ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

**Oui, je veux recevoir le magazine 'den ins!der' gratuitement 4 x par an.**

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

Date de naissance ..... / ..... / .....

E-Mail .....

CONCEPTION ET TEXTE : Fondation Cancer. Tous droits réservés.

PHOTOS : iStock | InkkStudios | Shutterstock : Chubykin Arkady, Laborant, Lunov Mykola, BlueSkyImage, f9photos, Morphart Creation, g-mikee, In Green, underworld, UzFoto, Funnycreature, Matej Kastelic, Gina Smith, Khvalina Anna, Mila Supinskaya, NeydtStock, John Abbate, Africa Studio, Syda Productions, Rido

LAYOUT : cropmark.lu | IMPRIMERIE : imprimerie EXE S.A. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

**den ins!der** • c/o Fondation Cancer • 209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg

E-mail : [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu) • Tél. : (+352) 4530331 • [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

