

▶ Shisha: aussi nocive que la cigarette

▶ Ligne stop-tabac 0848 000 181

Quand on fume la shisha, cela dure longtemps. La quantité de nicotine qui arrive dans le corps est en conséquence particulièrement élevée. Or, la nicotine ne met pas long à déployer son plein effet de dépendance.

Il suffit de quelques secondes à la nicotine pour envahir le cerveau après qu'on a aspiré fortement la shisha. La nicotine libère des messagers qui envoient des sensations positives. Ainsi, fumer la shisha devient vite une habitude dont on a du mal à se passer. Pour se libérer de la dépendance à la nicotine, il importe de choisir la bonne méthode.

Les conseillères et les conseillers de la ligne nationale stop-tabac ont suivi une formation spéciale et connaissent parfaitement les différentes méthodes scientifiquement prouvées pour arrêter de fumer. Les fumeurs qui souhaitent arrêter leur consommation peuvent se faire accompagner par la ligne stop-tabac durant la période de sevrage.

Ils ont la possibilité de se faire rappeler jusqu'à quatre fois et d'obtenir des conseils.

La ligne stop-tabac **0848 000 181** est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en **français**, en **allemand** ou en **italien** (8 centimes la minute sur le réseau fixe).

Un entretien spécialisé en **albanais**, en **portugais**, en **serbe-croate-bosniaque**, en **espagnol** et en **turc** est également possible, avec un numéro de téléphone pour chacune de ses langues:

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 185 185 espagnol

0848 186 186 serbo-croate-bosniaque

0848 187 187 turc

Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.



Distribution:

at Association suisse
pour la prévention du tabagisme
Haslerstrasse 30 | 3008 Berne

Pour d'autres informations et brochures:

Téléphone 031 599 10 20 | Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch | www.at-suisse.ch

Auteur: Nicolas Broccard, Büro Context | Traduction: Valérie Vittoz, Lausanne | Conception: Hanspeter Hauser | Impression: Printgraphic SA

© AT Suisse 2.2015/1000/no.506



▶ Shisha: aussi nocive que la cigarette

La fumée du tabac de la shisha (appelé aussi pipe à eau ou narghilé ou hookah) contient aussi de la nicotine, du goudron, du monoxyde de carbone, des métaux lourds, etc. En conséquence, fumer la shisha est aussi nocif que de fumer des cigarettes.

Dans une shisha, le tabac se consomme de manière indirecte par l'intermédiaire d'un charbon ardent à 100 degrés environ. Dans la cigarette, le tabac brûle directement à 800-900 degrés. Or, une température inférieure ne signifie pas moins de substances nocives, au contraire, elle produit même plus de produits toxiques

▶ «L'eau supprime-t-elle les substances toxiques de la fumée du tabac?»

Non. Même si la fumée du tabac traverse l'eau, elle contient encore de grandes quantités de substances toxiques, qui non seulement causent le cancer de la langue, de la cavité buccale, des lèvres et de la vessie, mais qui entraînent aussi des problèmes cardio-vasculaires et amoindrissent les fonctions pulmonaires.

Des enquêtes indépendantes ont prouvé qu'une grande quantité de substances toxiques reste, dont certaines sont mêmes plus concentrées dans la fumée de la shisha que dans la fumée de cigarette. Par ailleurs, l'eau, en refroidissant la fumée, fait que celle-ci gratte moins la gorge, ce qui facilite donc les débuts de la consommation.

▶ «La fumée de la shisha entraîne-elle une dépendance?»

Oui. C'est la nicotine qui, dans la fumée du tabac, entraîne la dépendance. Par rapport à la fumée du tabac, le taux de nicotine est plus bas après avoir traversé l'eau. Mais attention: on consomme autrement une pipe à eau qu'une cigarette.

Fumer une shisha dure environ 45 minutes, soit nettement plus qu'une cigarette. Pendant ce temps, on inhale au moins 100 fois plus de fumée du tabac qu'avec une seule cigarette. La nicotine parvient ainsi en quantité énorme dans les poumons. C'est pourquoi fumer la shisha peut rendre aussi dépendant.

▶ «Le tabac pour la shisha est aromatisé. Lui ajoute-t-on des substances dans ce but?»

Oui. Les fabricants de tabac ne cessent de commercialiser du tabac avec de nouveaux arômes pour le narguilé: pomme, banane, fraise, noix de coco, réglisse, mangue, orange, pêche, rose, raisin, vanille ou citron.

Ces arômes fruités artificiels ne sont en soi pas particulièrement nocifs mais ils favorisent le début du tabagisme. Ils adoucissent le tabac, de sorte que les fumeurs inexpérimentés toussent moins rapidement. L'industrie du tabac en a fait une incitation publicitaire pour les gens qui n'ont jamais fumé. Elle essaie notamment de séduire les jeunes femmes avec ce produit pour les inciter à commencer à fumer.

▶ «Fumer une shisha peut-il favoriser la transmission de maladies infectieuses?»

Oui. La salive peut contenir des agents pathogènes, comme le virus de l'hépatite ou les bactéries de la tuberculose, mais aussi le virus de l'herpès labial, qui entraîne des vésicules douloureuses sur les lèvres et la langue.

Si on ne change pas l'embout du tuyau à chaque fumeur, les agents pathogènes peuvent se transmettre d'une bouche à l'autre par cette voie.

▶ «J'accompagne mes copains sans fumer moi-même la shisha.»

La fumée du tabac d'une shisha est aussi mauvaise pour la santé des fumeurs passifs, qui inhalent à la fois la fumée du tabac émise par la combustion du tabac et par le charbon incandescent et celle rejetée par les fumeurs.

La fumée du charbon incandescent rejette en plus dans l'air une forte quantité de monoxyde de carbone, de métaux lourds et d'autres substances cancérigènes. Si le tabac est brûlé avec un charbon à allumer soi-même, l'émission de monoxyde de carbone augmente encore.

Les substances toxiques de la fumée passive qui stagnent dans un local fermé occupent tout le corps, comme lors du tabagisme actif, en passant à travers les poumons et les vaisseaux sanguins. Elles irritent les voies respiratoires, et peuvent provoquer des maladies cardiaques, des maladies respiratoires et le cancer du poumon.

En respirant pendant une heure la fumée passive d'une shisha, on inhale en monoxyde de carbone l'équivalent de 6 à 8 cigarettes fumées activement. Le monoxyde de carbone est un gaz toxique qui réduit l'apport d'oxygène dans le sang.