

Juin 2016 / Juni 2016 • N°66



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

den ins!der

Shisha:

un écran de fumée

Die süße Verführung



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.



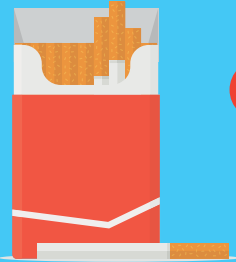
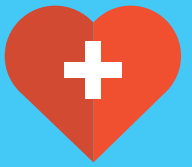
1 jeune sur 4



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 ?

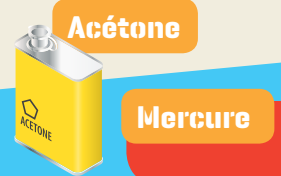
Une shisha est une pipe à eau avec laquelle on peut fumer du tabac. Selon le pays d'origine, elle est aussi appelée narguilé, houka ou « Hubble Bubble ».

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 !



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. A 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 !

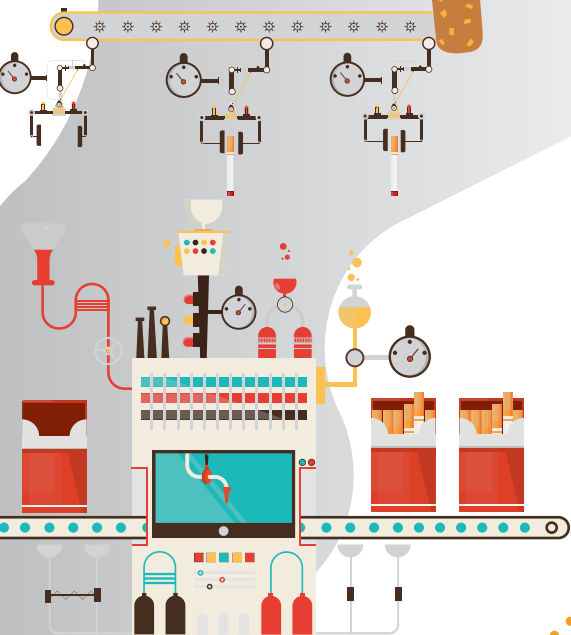
L'eau dans la shisha ne fait que refroidir la fumée, et ceci pour ne pas irriter la gorge du fumeur. Par contre, elle ne filtre pas les substances cancérigènes et toxiques. Avec la fumée de shisha tu inhales même plus de poisons qu'avec des cigarettes. Ceci inclut des métaux lourds que ton corps ne peut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





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 ?

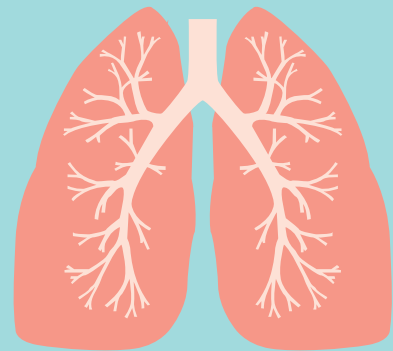
- vrai
- faux

5 Fumer la shisha favorise la transmission de maladies infectieuses ?

- vrai
- faux

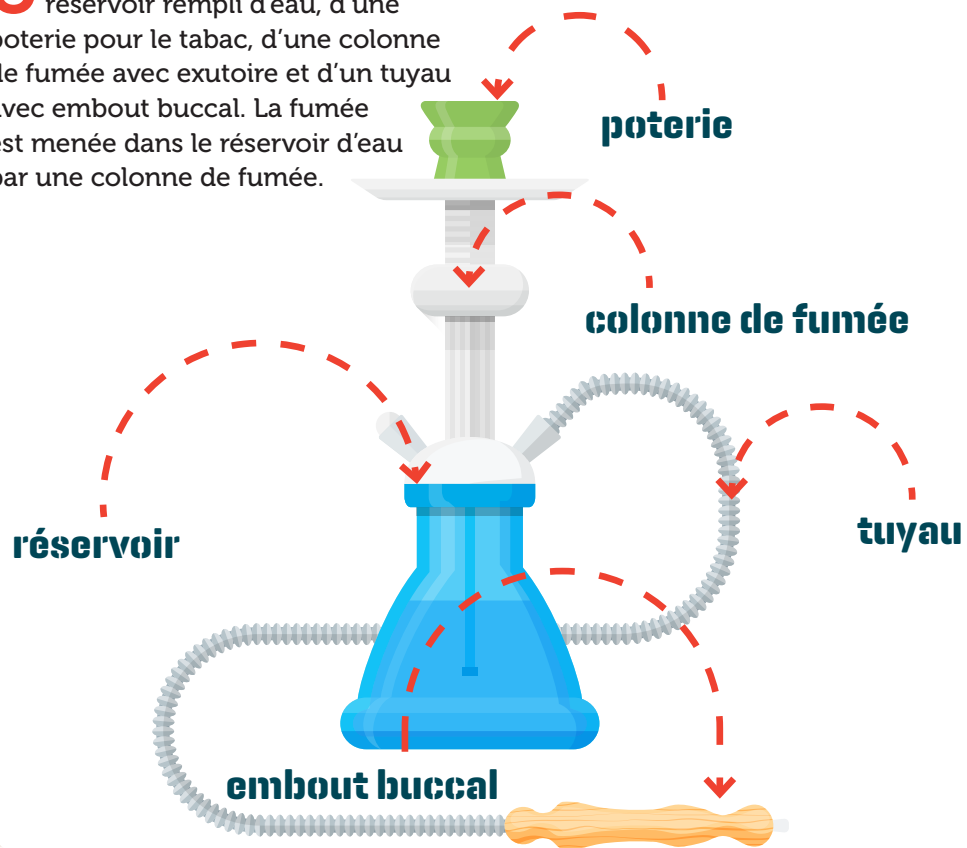
6 Fumer la shisha rend dépendant ?

- vrai
- faux



Anatomie d'une shisha

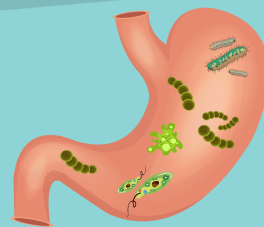
Une pipe à eau est constituée d'un réservoir rempli d'eau, d'une poterie pour le tabac, d'une colonne de fumée avec exutoire et d'un tuyau avec embout buccal. La fumée est menée dans le réservoir d'eau par une colonne de fumée.



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 ?

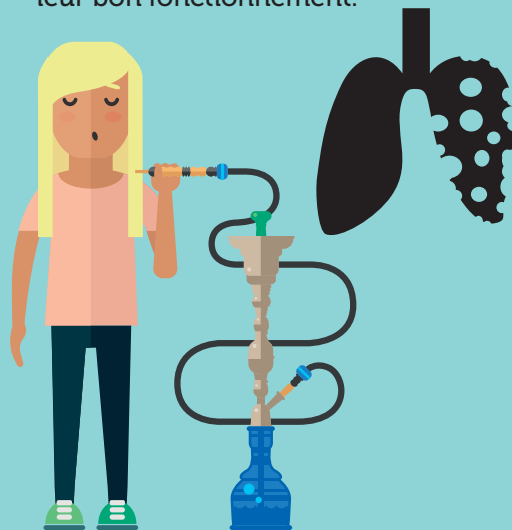


4

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 cancérogènes. 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





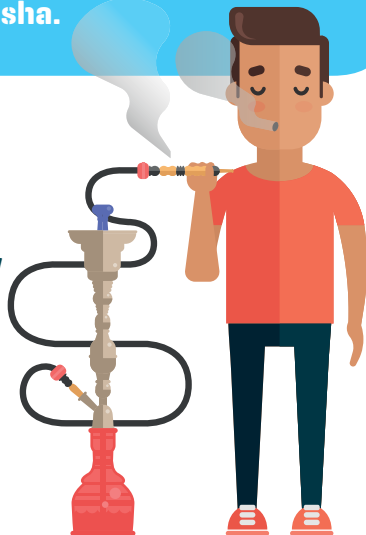
Bist du auch trendy?

Mit deinen Freunden chillen, sich unterhalten und nebenbei genussvoll eine Shisha rauchen. Das klingt nach einem verdammt relaxten und harmlosen Abend. Diesen süßen Rauch von Apfel, Kirsche oder Lakritz und dieses beruhigende Blubbern findest du doch auch toll. Alles ist so exotisch und abenteuerlich. Wenn du dich mit deinen Kumpels zu einer Session Wasserpfeife triffst, fühlst du dich cool. Shisha-Rauchen ist für dich total lässig – ein prima Gegengewicht zu deinem Schulstress und garantiert eine total ungefährliche Konsumform des Tabaks. **Aber ist es das wirklich?**

Ohne Zweifel, du bist angesagt - mit deinem Shisha-Konsum bist du nicht allein! Derzeit liegt das Shisha-Rauchen hierzulande voll im Trend, vor allem bei jungen Leuten. Einer von vier Jugendlichen/jungen Erwachsenen (zwischen 15 und 24 Jahren) greift regelmäßig zur Shisha.



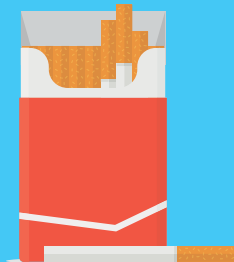
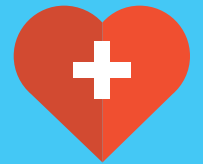
1 von 4 Jugendlichen/jungen Erwachsenen



Mach den Test!

1 Ist Shisha-Rauchen gesund?

richtig falsch



2 Ist das Rauchen der Shisha harmloser als das Rauchen von Zigaretten?

richtig falsch

3 Filtert das Wasser der Shisha die Schadstoffe aus dem Tabakrauch heraus?

richtig falsch





Was ist eigentlich eine Shisha?

Eine Shisha ist eine Wasserpfeife, mit der man häufig gemeinsam in einer Gruppe Tabak raucht. Sie wird – je nach Herkunftsland – auch „Hookah“, „Hubble Bubble“ oder „Narguilé“ genannt. Ursprünglich stammt die Shisha aus Indien. Sie verbreitete sich über den Iran bis in andere arabische Länder. Früher wurden auf diese Weise vor allem

Heilkräuter und Rauschmittel geraucht. In vielen arabischen Ländern stand traditionell die gesellschaftliche Bedeutung beim Wasserpfeife-Rauchen – als Zeichen der Gastfreundlichkeit, des Gesprächs und der Entspannung – im Vordergrund. Dort wurde die Shisha hauptsächlich von älteren Menschen konsumiert.



Die Antworten!



Quecksilber

1 Ist Shisha-Rauchen gesund?

Nein! Falsch!

Obwohl Shisha-Mischungen oft Früchte, Fruchtessenzen und Sirupe enthalten, bedeutet dies nicht, dass das Rauchen der Shisha gesund ist. Der Tabak in der Shisha wird nicht wie bei der Zigarette verbrannt, sondern bei niedrigeren Temperaturen verschwelt. Hierbei entstehen aus dem zugesetzten Zucker und Sirup krebs erzeugende und schleimhautreizende Stoffe. Es entstehen Gifte wie Acetaldehyd, Acrolein oder Benzol in hohen Konzentrationen. Auch durch die zugesetzten Feuchthaltemittel im Shisha-Tabak können bei der Erhitzung giftige und krebs erzeugende Substanzen entstehen.

2 Ist das Rauchen der Shisha harmloser als das Rauchen von Zigaretten?

Nein! Falsch!

Shisha- und Zigarettenrauch enthalten die gleichen gesundheitschädliche bzw. krebs erregende Substanzen wie unter anderem Teer und Kohlenmonoxid. Außerdem wird bei einer Shisha-Session, im Vergleich zu einer Zigarette, etwa 125-mal mehr Rauch inhaliert.

3 Filtert das Wasser der Shisha die Schadstoffe aus dem Tabakrauch heraus?

Nein! Falsch!

Das Wasser dient nur der Abkühlung des Rauches und verhindert beim Einatmen ein unangenehmes Kratzen im Hals. Reinigen kann das Wasser den Dampf allerdings nicht. Mit dem Rauch von Shishas nimmst du sogar mehr Gifte auf als mit Zigaretten. Dazu gehören Schwermetalle wie Chrom, Nickel, Cobalt und Blei, welche von deinem Körper nicht abgebaut werden können.

Methanol

Arsen

Teer

Polonium

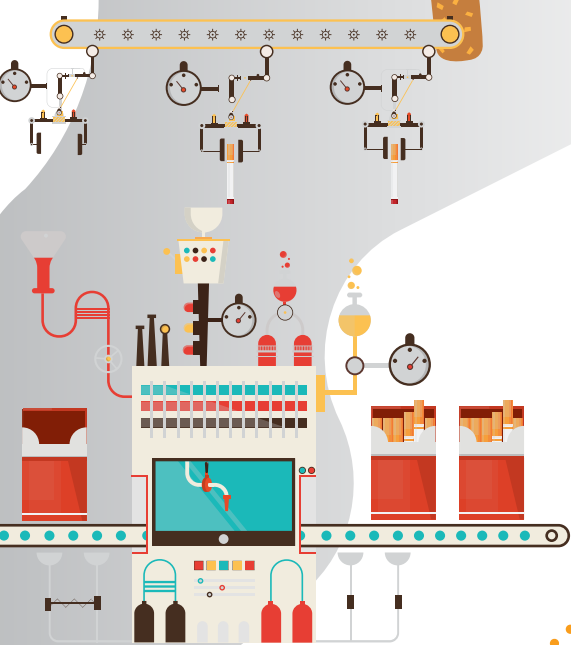
CO

Kohlenmonoxid



Die Tabakindustrie

Den Trend, dass seit einigen Jahren immer mehr junge Leute zur Shisha greifen, „verdanken“ wir der Tabakindustrie. Diese fokussiert ihr Marketing verstärkt auf Jugendliche und vermittelt ein Gefühl der Geselligkeit und der Gruppenzugehörigkeit. Und sie stellt ständig neue Produkte her, um junge Kunden wie dich zum Rauchen zu verführen.



Hier geht's weiter!

4 Gelangt beim Shisha-Rauchen Teer in deine Lunge?

- richtig falsch

5 Können durch das Shisha-Rauchen Infektionskrankheiten übertragen werden?

- richtig falsch

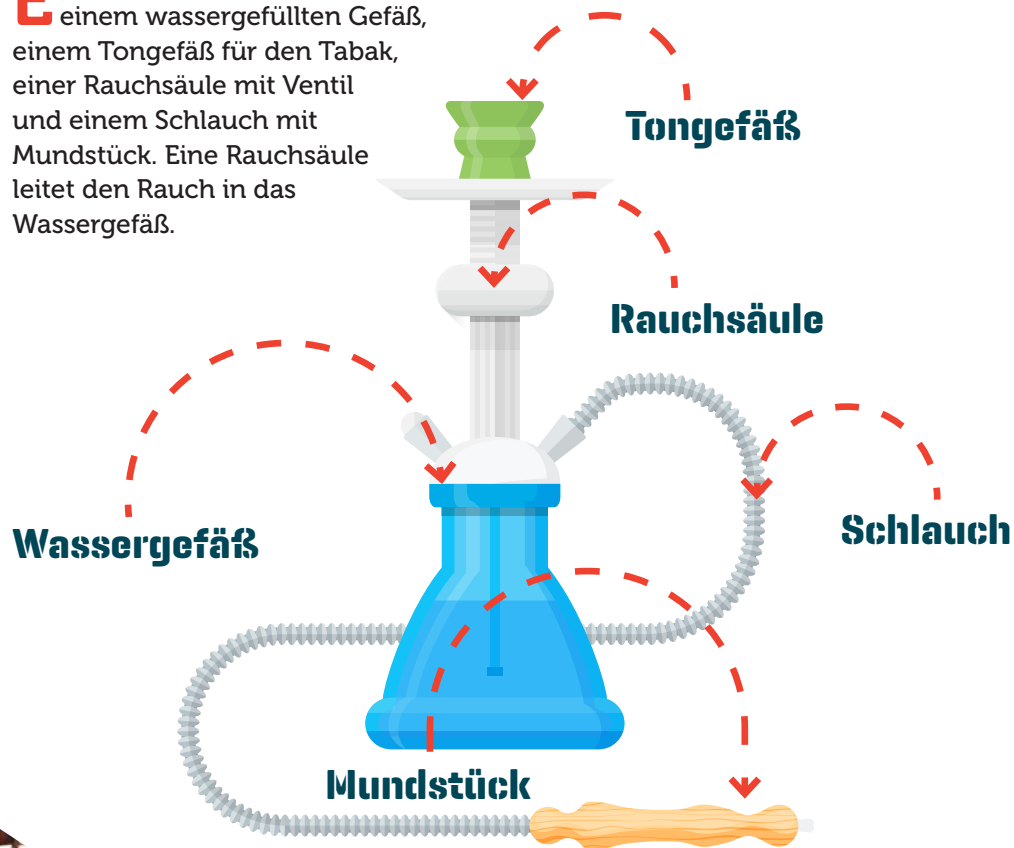
6 Kann Shisha-Rauchen süchtig machen?

- richtig falsch



Anatomie einer Shisha

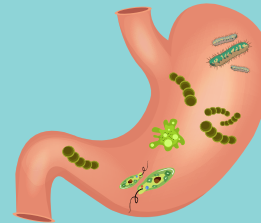
Eine Wasserpfeife besteht aus einem wassergefüllten Gefäß, einem Tongefäß für den Tabak, einer Rauchsäule mit Ventil und einem Schlauch mit Mundstück. Eine Rauchsäule leitet den Rauch in das Wassergefäß.



Mit einem Schlauch aus Leder oder Kunststoff wird der Rauch durch den Wasserbehälter gesogen und gelangt so gekühlt in den Mund.

Hast du schon

gepunktet?

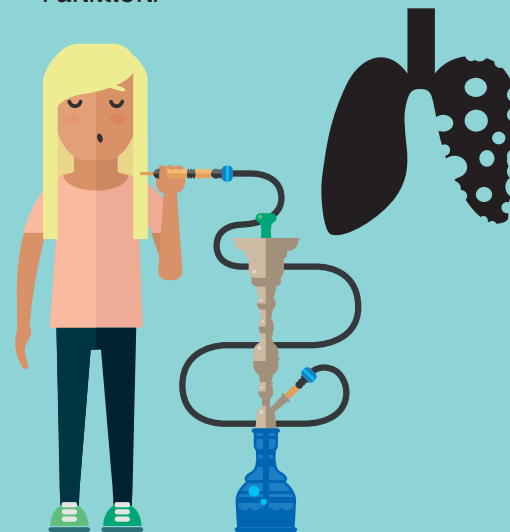


4

Gelangt beim Shisha-Rauchen Teer in deine Lunge?

Ja! Richtig!

Auf verschiedenen Tabakpäckchen steht, dass kein Teer darin enthalten ist. Der Teer ist tatsächlich nicht im Tabak enthalten, sondern entsteht erst bei der Verbrennung bzw. der Verschwelung. Beim Shisha-Rauchen gelangt viel Teer in deine Lunge, verklebt sie und verschlechtert ihre Funktion.



5

Können durch das Shisha-Rauchen Infektionskrankheiten übertragen werden?

Ja! Richtig!

Durch die Verwendung von nur einem Mundstück für mehrere Personen können durch Speichelreste Krankheiten wie Herpes, Gastritis (Magenschleimhautentzündung), Hepatitis (Gelbsucht) und Tuberkulose übertragen werden.

6

Kann Shisha-Rauchen süchtig machen?

Ja! Richtig!

Aufgrund der langen Dauer einer Shisha-Session, nimmst du beim Shisha-Rauchen noch mehr Nikotin auf als beim Zigarettenrauchen. Nikotin macht süchtig!





Zusammensetzung des Tabaks



Der Wasserpfeifen-Tabak besteht aus einer Mischung von Tabak, Melasse (Abfallprodukt aus der Rohrzuckerherstellung) und Glycerin (Feuchthaltemittel). Der Shisha-Rauch enthält rund 4.000 verschiedene Bestandteile, von denen viele als krebserregend gelten. Um dich und deine Freunde als Konsumenten anzusprechen und zum Rauchen zu verführen, wird der Wasserpfeifen-Tabak stärker aromatisiert als Zigaretten. So wird das Shisha-Rauchen für junge Leute attraktiver und schmeckt besser. Die angesagten Geschmacksrichtungen reichen derzeit von „Doppelapfel“, Vanille, Multifrukt über Cappuccino und Karamell bis hin zu Lakritz und Kokosnuss.



Letzte Runde!

7 Ist das Rauchen von nikotinfreien Varianten des Shisha-Tabaks unschädlich?

richtig falsch

8 Gefährdest du beim Shisha-Rauchen auch andere?

richtig falsch

9 Gilt das Anti-Tabak-Gesetz auch für die Shisha?

richtig falsch





Und was ist

eine E-Shisha?

Neben der Shisha ist derzeit auch die elektrische Shisha, die sogenannte E-Shisha, sehr angesagt – vor allem bei Jugendlichen. Sie ist ein kleiner Elektro-Verdampfer mit Mundstück. Dieses bunte Gerät sieht fast wie ein normaler Kugelschreiber aus. Ein Akku oder eine Batterie bringen darin eine elektrische Heizspirale zum Glühen, um die ein mit Flüssigkeit getränkter Docht gewickelt ist. Diese aromatisierte Flüssigkeit verdampft und der dabei entstehende Nebel wird über das Mundstück eingeatmet. Anders als der Name vermuten lässt, handelt es sich bei der E-Shisha aber nicht

um eine elektronisch betriebene Wasserpfeife, sondern um eine Variante der E-Zigarette. Die E-Shisha wird als cooles Lifestyle-Produkt mit leckeren Aromastoffen vermarktet. Wusstest du, dass dahinter eine gewiefte Marketingstrategie der Tabakindustrie steckt? Sie suggeriert dir damit gezielt eine Harmlosigkeit, die nicht vorhanden ist!



Na, kennst du dich aus?

7

Ist das Rauchen von nikotinfreien Varianten des Shisha-Tabaks unschädlich?

Nein! Falsch!

Auch bei nikotinfreien Varianten des Shisha-Tabaks werden giftige Verbrennungsgase des Tabaks und der Kohle freigesetzt und inhaled. Daher ist auch das Rauchen nikotinfreier Ersatzstoffe gesundheitsschädlich.

9

Gilt das Anti-Tabak-Gesetz auch für die Shisha?

Ja! Richtig!

Für das Rauchen von Wasserpfeife gelten hierzulande die gleichen gesetzlichen Vorschriften, die auch für den Konsum von Zigaretten gültig sind. Der Verkauf von Shisha-Tabak an Jugendliche unter 16 Jahren ist in Luxemburg nicht erlaubt.

8

Gefährdest Du beim Shisha-Rauchen auch andere?

Ja! Richtig!

Beim Shisha-Rauchen in geschlossenen Räumen gefährdest du durch die Abgabe von Giften in die Raumluft auch die Gesundheit anderer. Passiv-Shisha-Rauchen kann zum Beispiel zu Asthma, Herzkrankheiten und Lungenerkrankungen führen.



Shishas werden oft als „Alkopops des Tabaks“ bezeichnet. Mit ihren süßen Aromastoffen können sie als Einstieg in die Tabaksucht fungieren. Deine Freiheit ist dir doch mehr wert als dieses Gedampfte, oder? Und du weißt ja, dass Nikotin süchtig macht – und, dass beim Shisha-Qualmen krebserregende Stoffe und Gifte in deine Lunge gelangen. Lass also lieber die Finger davon! Und wenn du Shisha-Rauchen nie probiert hast, ist das super!





Und was machst du mit deinen Freunden?

Nun weißt du, dass das Shisha-Rauchen nicht ohne Risiko ist. Was könntest du mit deinen Kumpels in der Freizeit sonst noch unternehmen?

Hier einige Ideen:

„Ich treffe mich am Wochenende gerne mit Freunden. Wir schauen uns gemeinsam eine DVD zu Hause an und bestellen uns XXL-Pizzas.“
Louis, 16 Jahre

„Ich backe mit meiner besten Freundin oft zusammen Cupcakes oder Muffins daheim und lade meine Freunde zum Probieren ein.“
Emma, 15 Jahre



Spaßfaktor = 100%

„Wir verabreden uns oft zum nächtlichen Konsole spielen und vergessen die Zeit beim Boxen oder Fußball.“
Félix, 14 Jahre



„Ich liebe es, mich mit meinen Freunden zum Spieleabend zu treffen. Weil jeder von uns unbedingt gewinnen will, schummeln wir oft und erfinden die Regeln neu. Es geht manchmal hoch her und das Spiel ist schnell 'Game over'. Das schweißst uns aber auch zusammen.“
Anne, 16 Jahre

„Ich lade gerne Freunde zum Party machen ein – am liebsten, wenn ich sturmfreie Bude habe. Wir hören die ganze Nacht Musik, spielen Videospiele und quatschen über Mädels und Autos.“
Pol, 17 Jahre



Abonnement gratuit

den ins!der

Intéressé(e)?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à 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 • Tél. : (+352) 4530331 • www.cancer.lu



Gratis-Abo

den ins!der

Interessiert?

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

Ja, ich möchte die Zeitschrift 'den ins!der' 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.

Name Vorname

Adresse

Postleitzahl

Ort

Geburtsdatum / /

E-Mail

KONZEPT UND TEXT: Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

FOTOS : 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 | DRUCK : imprimerie EXE S.A. | Vierteljährliche Zeitschrift der 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 • Tel.: (+352) 4530331 • www.cancer.lu

