

den ins!der

n° 87 • Septembre 2021

**Les risques cachés
de la fumée parfumée**



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche



« Bien qu'étant fumeuse de shisha, je me demande si le jeu en vaut la chandelle »

Hannah Kühne, 19 ans et habitant à Luxembourg, fume régulièrement la shisha depuis l'âge de 14 ans. Malgré tout, elle porte un regard critique sur le tabagisme, elle est consciente des risques pour la santé et elle a déjà essayé différentes alternatives. Pourquoi fume-t-elle tout de même ? Nous l'avons interviewée à ce sujet.

Hannah, tu as fumé la shisha pour la première fois à l'adolescence. Comment as-tu été amenée à le faire ?

Un jour, je suis allée avec un ami dans un bar à shisha. L'idée nous est venue spontanément en nous baladant en ville. C'est là que j'ai tiré ma première bouffée sur un narguilé. Je me suis dit : Pas mal ! Tout en ayant conscience que fumer est mauvais pour la santé.

Cette séance dans un bar à shisha est-elle ta première expérience du tabac en général ?

J'avais déjà fumé des cigarettes, ce n'était pas ma première expérience.

Mais il y a aussi beaucoup d'adolescents qui font le chemin inverse : c'est par la shisha qu'ils viennent à la cigarette.

Tu as parfaitement conscience que fumer nuit à la santé. Alors pourquoi continues-tu malgré tout de fumer la shisha ?

Fumer la shisha est pour moi une activité de groupe. Il m'arrive de temps en temps de fumer seule, mais je fume en général avec des amis. Nous sommes ensemble,

nous bavardons, jouons aux cartes. Fumer est ainsi une détente pour moi, un moment de convivialité.

Une activité de groupe. En quoi fumer la shisha diffère-t-il pour toi du tabagisme classique ?

L'activité de groupe est un aspect. Les cigarettes, on les fume seul en général. Le goût joue bien sûr aussi un rôle. La cigarette a un goût de tabac qui se consume, un point c'est tout. Le tabac à shisha peut être aromatisé, avoir différentes saveurs. Et il est aussi plus agréable à fumer. Il ne gratte pas autant dans la gorge.

A quelle fréquence fumes-tu la shisha ?

C'est par phases. Cela peut beaucoup varier. J'ai terminé mes études secondaires, j'ai beaucoup fumé pendant les révisions, même aussi seule chez moi. Pour me détendre, pour ainsi dire. Mais il m'arrive aussi de rester plusieurs mois d'affilée sans

fumer du tout la shisha. Après mon diplôme, par exemple, je n'ai plus fumé pendant un certain temps.

Le fait que cela puisse nuire à ta santé te préoccupe-t-il ?

Je me suis penchée sur les conséquences possibles. Il y a quelques années, ma mère m'a mis entre les mains une brochure dans laquelle il était question des effets nocifs du tabagisme. J'ai pris conscience que fumer la shisha est vraiment mauvais pour la santé ! Cela m'a fait réfléchir. Je me suis demandé si le jeu en valait vraiment la chandelle. Avec mes amis, on en parlait souvent quand on se retrouvait pour fumer. Mais mon avis personnel est que je ne suis jeune qu'une fois et que fumer me procure du plaisir, surtout quand on fume entre amis. Je ne veux pas me gâcher mon propre plaisir.



SHHHHH

Comment tes parents prennent-ils le fait que tu fumes ?

Bien sûr, cela ne leur a pas plu que je me mette à la shisha. Mais ils l'ont toléré. Ma mère, comme je l'ai déjà dit, m'a sensibilisée aux risques. Mais comme mon père et mon demi-frère avaient déjà fumé la shisha, mes parents n'en ont pas fait un drame.



Es-tu dépendante à la shisha ?

Je crois que je n'aurais aucun problème à arrêter. Je ne suis pas accro. Quand je me projette dans l'avenir, je me vois bien encore fumer de temps en temps avec des amis pendant mes études. J'arrêterai probablement après.

C'est dans un bar à shisha que tu as fumé pour la première fois. Quel rôle jouent ces endroits pour les jeunes ?

Je crois que, pour beaucoup de jeunes, les bars à shisha sont un endroit où ils peuvent mettre entre parenthèses le stress et les problèmes qu'ils ont chez eux. Où ils se sentent libres. Ces endroits peuvent bien sûr être attirants, mais personnellement je n'aime pas y aller. L'existence de ces bars est certainement un incitatif, mais ce n'est pas la seule raison pour laquelle les jeunes fument. Ce qui me gêne davantage, c'est que les jeunes n'apprennent pas à « se servir » d'une pipe à eau correctement. Quand on achète soi-même le tabac – ou si des amis s'en chargent – ou que l'on choisit le charbon, on contrôle mieux ce qu'on fume.

Comment réagis-tu quand des plus jeunes que toi t'interpellent à ce sujet ?

Cela arrive de temps en temps. Je suis alors partagée : d'un côté, j'ai mauvaise conscience d'initier des ados à la shisha ou de leur montrer comment fumer le narguilé. Je leur répète qu'ils doivent avoir conscience des conséquences ou que, si je pouvais revenir en arrière, je commencerais à fumer plus tard. D'un autre côté, je crois que quelqu'un qui veut absolument fumer, le fera un jour ou l'autre. Alors, ne vaut-il pas mieux que je montre quels produits sont bons, comment on se sert correctement de la pipe à eau ? Je suis souvent tiraillée par ce conflit intérieur.

Par quels moyens pourrait-on dissuader les jeunes de fumer la shisha ?

Les photos choc que l'on voit sur les paquets de tabac me font froid dans le dos. Comme elles ne sont pas obligatoires, certaines sortes de tabac portent seulement la formule habituelle « Fumer tue ». Un jour, j'ai eu entre les mains un paquet de tabac à shisha avec une photo qui attirait l'attention sur le fait que fumer peut rendre stérile. Cela m'a vraiment choquée, et j'ai arrêté de fumer pendant quelques mois, et j'ai repris en réduisant sérieusement ma consommation. La perspective de ne pas pouvoir avoir d'enfants plus tard parce que je fume maintenant, cela fait quand même quelque chose.



Les chiffres : Montée en flèche de la consommation de shisha

Depuis le milieu des années 1990, la shisha connaît un succès croissant en Europe occidentale. Limitée au départ à des cafés dans des quartiers d'immigration de Londres, Bruxelles ou Berlin, la consommation de shisha a continué de gagner du terrain, s'imposant jusqu'au Luxembourg ! Les adolescents en particulier l'aiment pour ses arômes de fruits, son abondante fumée et le bouillonnement de l'eau : aucune autre classe

d'âge n'apprécie autant la shisha. **Au Luxembourg, 29 % de 16-24 ans fument régulièrement le narguilé.** Depuis 2016, le taux de fumeurs réguliers de shisha a progressé de 9 %. (Enquête TNS-Ilres 2020 sur le tabagisme). La popularité de la shisha se mesure aussi à ses ventes : tandis que celles des cigarettes

classiques sont en baisse constante, celles des tabacs à shisha ont augmenté au cours des dernières années.

Comment fonctionne la pipe à eau ? Une pipe à eau se compose de quatre parties : le vase (pour l'eau), la cheminée, le foyer ou douille, et le tuyau d'aspiration. Le tabac est placé dans la douille, où il brûle au contact d'un charbon incandescent. La fumée qui s'en dégage descend par la cheminée



29%

des 16-24 ans fument régulièrement le narguilé au Luxembourg



dans le vase, où elle est alors refroidie par l'eau et peut ainsi être inhalée par le consommateur. De cette manière, tu n'**inhal**es pas uniquement le goût du tabac **mais encore les substances toxiques issues de sa combustion !**

Habituellement, **la shisha se consomme en groupe**, par exemple dans les bars à shisha ou à des terrasses de cafés. En Allemagne, par exemple, on dénombre désormais plus de 6 000 bars à shisha – plus que de cinémas !

La popularité de la shisha auprès des jeunes tient notamment au fait que, contrairement aux cigarettes classiques, le tabac à shisha a une odeur sucrée et parfumée, presque obscène ! Mais aussi flatteuses qu'elles soient, les apparences sont trompeuses : la shisha est tout aussi nocive que le tabac classique. Et **certains de ses dangers sont même invisibles.** (voir p. 9-11)



+9%

de fumeurs de shisha réguliers au Luxembourg depuis 2016





Un phénomène de la culture pop



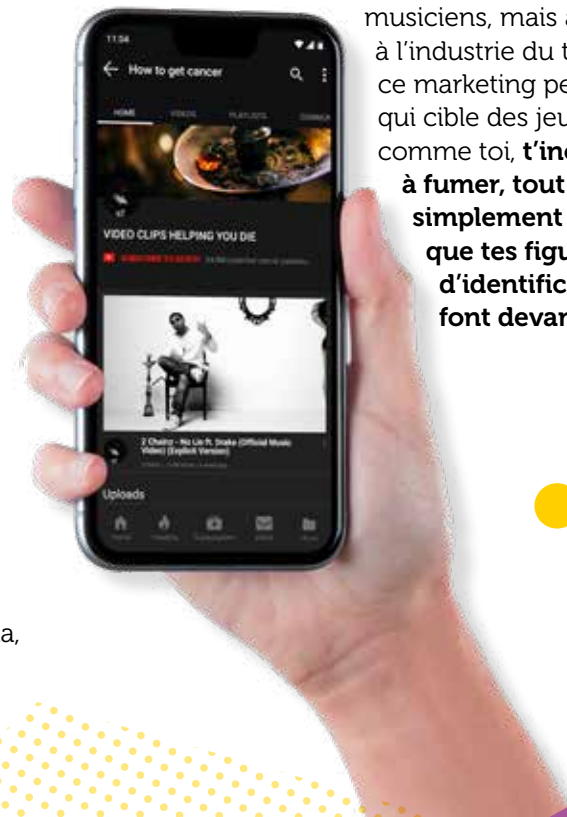
Une popularité croissante : la shisha est de plus en plus visible dans l'espace public. Dans le monde de la musique, dans les films ou les séries télévisées, **la shisha est depuis longtemps une star médiatique**. Peut-être connais-tu la série allemande à succès *4 Blocks* ? Les personnages principaux se retrouvent constamment dans des bars à shisha.

De nombreux musiciens ont eux aussi reconnu le potentiel économique de la shisha. Dans

la scène musicale allemande, en particulier, de nombreux artistes fument la shisha et ne s'en cachent pas : ils chantent ou rappent des chansons sur la shisha, tournent des clips vidéo dans des bars à shisha, voire vendent leur propre tabac !



4 Blocks



Cela cache souvent une **stratégie de marketing** dont les jeunes sont censés faire les frais : tu dois acheter la musique, mais aussi le tabac des artistes dont tu es fan. Deux produits radicalement différents, une marque. La responsabilité n'incombe

pas uniquement aux musiciens, mais aussi à l'industrie du tabac : ce marketing perfide, qui cible des jeunes comme toi, **t'incite à fumer, tout simplement parce que tes figures d'identification le font devant toi.**



Tandis que la publicité pour des produits du tabac dans la presse, à la télévision ou au cinéma est strictement réglementée, elle l'est beaucoup moins sur les réseaux sociaux. Il arrive fréquemment que des produits du tabac soient mis en avant **dans des stories Snapchat ou des posts Instagram par le biais du placement de produits.** Ne perds donc jamais de vue que tu es la cible de la publicité, même dans les séries et les clips vidéo.



Mythe ou réalité ? La vérité scientifique sur la fumée

Dès qu'il est question de shisha ou de pipe à eau, **les légendes vont souvent bon train**. Par exemple, on raconte que la shisha, en raison du passage par l'eau, est bien meilleure pour la santé que la cigarette. Ou quelqu'un glisse dans la conversation qu'il a entendu dire que l'on absorbe en une séance de shisha l'équivalent en nicotine de dix paquets de cigarettes.

As-tu déjà entendu ces « informations » ? Malheureusement, certaines d'entre elles relèvent de la catégorie « demi-savoir dangereux ». C'est pourquoi **nous faisons ici table rase avec les plus grands mythes.**

La consommation de shisha ne comporte pas moins de dangers que le tabagisme classique et elle nuit gravement à la santé des enfants et des adolescents. La nicotine, tout particulièrement, impacte lourdement la santé des adolescents. Leur cerveau étant encore en plein développement, le psychisme **pâtit durablement du tabagisme.**



1 « L'eau filtre les substances toxiques du tabac ! »

Voilà un mythe qui a la vie dure. « *En effet, c'est un non-sens* », explique le Dr Katrin Schaller, du *Deutsches Krebsforschungszentrum*, à Heidelberg. « *La plupart des substances toxiques contenues dans la fumée de la pipe à eau ne sont pas solubles dans l'eau.* » Dans la consommation de shisha, le rôle de l'eau se limite à une chose : refroidir la fumée. Tu peux ainsi l'inhaler plus facilement. Le revers de la médaille est que tu inhales les substances toxiques encore plus profondément dans les poumons que tu ne le fais avec des produits du tabac classiques.

Mythe réfuté !

2 « Fumer la shisha ne rend pas accro »

Tout comme le tabac des cigarettes, le tabac à shisha contient de la nicotine, la substance qui te rend dépendant en cas de consommation régulière. Au cours d'une séance de shisha, on absorbe bien plus de nicotine qu'en fumant une cigarette. Pour être plus précis : dix fois plus ! « *Des études menées sur des adolescents ont mis en évidence le même état de manque qu'avec les cigarettes. Cet état de manque peut se manifester aussi très vite avec la pipe à eau* », précise le Dr Katrin Schaller.

Mythe réfuté !

3 « Une séance de shisha est bien meilleure pour la santé qu'une cigarette ! »

Fruités, sucrés et parfumés, voilà ce que tu dirais des tabacs à shisha. Les apparences sont trompeuses ! « L'idée que la pipe à eau est moins nocive tient au fait que le tabac utilisé est souvent très fortement aromatisé », explique le Dr Katrin Schaller. « L'aromatisation ne fait que banaliser les risques liés à la consommation de shisha. La fumée de pipe à eau renferme environ 28 substances cancérigènes », précise K. Schaller. La grande différence est qu'à chaque bouffée de shisha, tu inhales environ 500 millilitres de fumée, soit plus de dix fois plus qu'en tirant une taffe sur une cigarette. Au cours d'une séance



de shisha d'une heure, tu inhalerais l'équivalent de la fumée de 100 cigarettes ! Tu dois savoir que la combustion du tabac produit toujours des substances toxiques, que la fumée empest ou non.

Mythe réfuté !

4 « Le tabagisme passif auprès d'une pipe à eau n'est absolument pas dangereux ! »

C'est là encore une idée reçue liée au fait que l'odeur de la vapeur de narguilé n'est pas aussi désagréable que celle de la fumée de cigarette. En fait, près d'une pipe à eau, les fumeurs passifs sont aussi exposés à des risques, si ce n'est plus ! « On sous-estime souvent la quantité



énorme de monoxyde de carbone contenue dans la fumée de la pipe à eau. Invisible et inodore, ce gaz n'en est pas moins toxique pour le fumeur passif », explique le Dr Katrin Schaller du Deutsches Krebsforschungszentrum. Mythe réfuté !

5 « Avec des substituts du tabac comme des gels, des pierres ou des liquides, la shisha est moins nocive pour la santé. »

Les substituts du tabac permettent au moins de réduire certaines substances toxiques. Par exemple, la nicotine, qui est présente principalement dans le tabac. Il faut cependant savoir que la combustion de ces substituts produit aussi des substances toxiques. D'autres drogues, comme le cannabis ou l'alcool, ne se consomment en aucun cas au

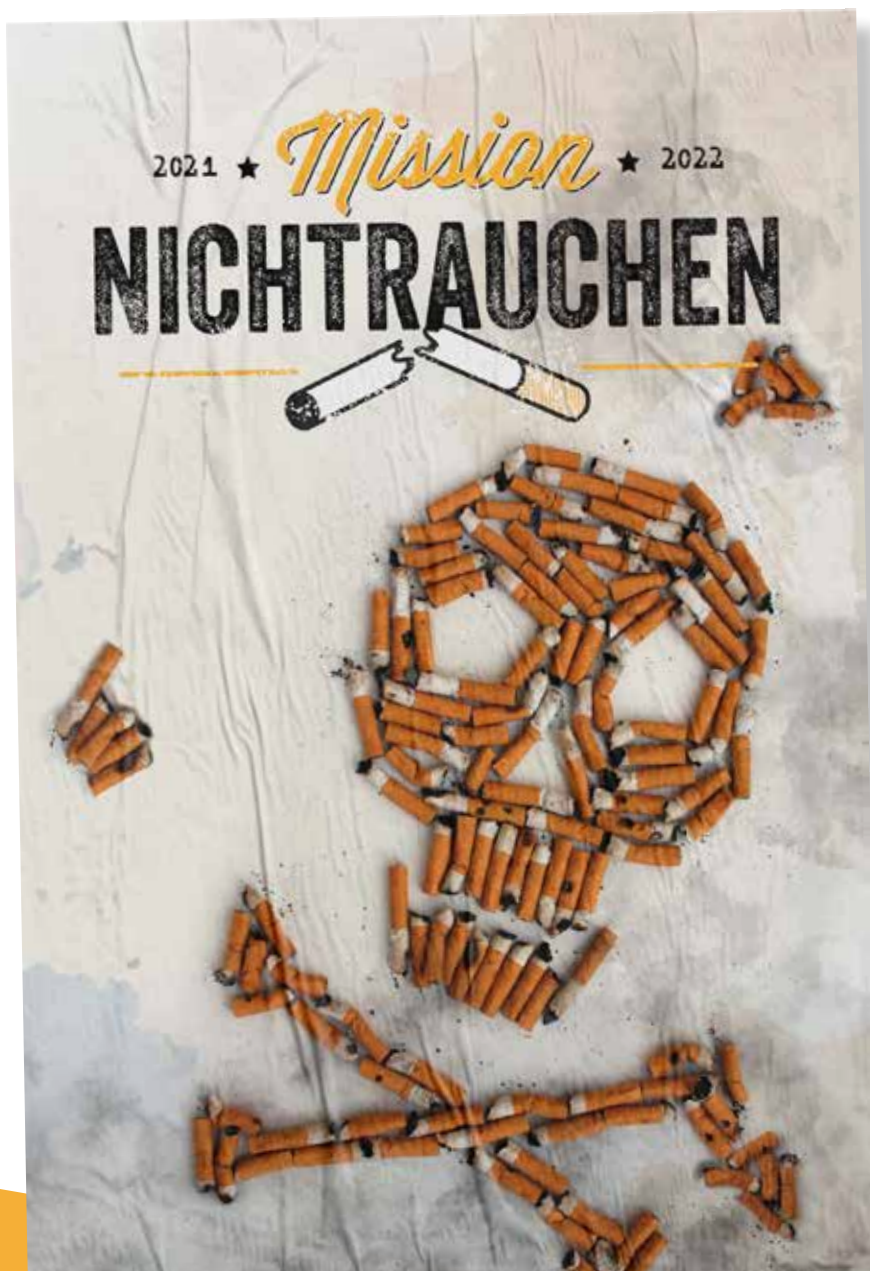


moyen d'une pipe à eau ! Compte tenu du fonctionnement de cet appareil, l'effet enivrant n'est pas dosable et est difficilement prévisible, voire totalement imprévisible. Cette perte de contrôle totale peut te coûter la vie !

Mythe partiellement réfuté !



Le concours Mission Nichtraucher



Le concours

Tu as entre 12 et 16 ans ? Dans ce cas, le concours *Mission Nichtraucher* est fait pour toi !

Tu peux participer avec tes camarades de classe à un concours pas comme les autres et gagner **un de nos prix alléchants**.

De novembre 2021 à mai 2022 :

- Avec tes camarades de classe, vous répondez tous les mois à un quiz sur des sujets en rapport avec le tabagisme (shisha, cigarette électronique, etc.).
- Toutes les classes participantes répondent au même quiz.
- Les points gagnés à chaque quiz se cumulent tout au long du concours.

Les trois classes ayant obtenu les meilleurs scores obtiennent un prix.

Si les conditions sanitaires le permettent, tu seras invité(e) à la fête de remise des prix à Luxembourg.

Des prix alléchants attendent les meilleurs. Saisis l'occasion !

As-tu envie de remporter un de ces prix avec ta classe ?

Parles-en à tes camarades de classe et demande à ton enseignant d'inscrire ta classe.

Les inscriptions en ligne sont ouvertes du 27 septembre au 18 octobre 2021.

Toutes les informations sont disponibles sur :

www.missionnichtrauchen.lu





Rejoins-nous sur les réseaux sociaux
Folge uns in den sozialen Medien

-  @fondationcancer
-  Fondation Cancer Luxembourg
-  @fondationcancerluxembourg
-  @FondationCancer



den ins!der

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Intéressé(e)? / Interessiert?

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.

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

**Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse

Code postal / Postleitzahl

Ville / Ort

Date de naissance / Geburtsdatum / /

E-mail

Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.
Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.
Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch
Photos / Fotos: iStockphoto
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
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
cancer.lu

