

Vos questions / nos réponses

Nocivité du narguilé

Par [Profil supprimé](#) Postée le 02/07/2010 07:08

je fume du tabac parfumé en utilisant le "narguilet"(excusez-moi pour l'orthographe). Est ce moins nocif que les ciguarettes? Merci de votre réponse

Mise en ligne le 02/07/2010

Bonjour,

L'engouement relativement récent autour du narguilé a amené à la réalisation de recherches scientifiques afin de déterminer plus précisément les éventuels dangers du narguilé. L'OMS a notamment fait analyser 18 tabacs à chicha.

Il ressort de ces études d'une part, que les indications des fabricants sur les paquets sont insuffisantes, et d'autre part, que fumer le narguilé est nocif à plusieurs titres :

- Les tabacs à chicha sont composés d'environ 25% de tabac, et de 70% de mélasse. Lors de leur combustion, comme pour les cigarettes, environ 4000 particules sont libérées. Particules dont certaines sont cancérogènes (goudrons, métaux lourds, ...).
- Même si il y a moins de nicotine dans la fumée de narguilé que dans celle des cigarettes, fumer la chicha peut amener un non-fumeur à une dépendance à la nicotine.
- En fumant le narguilé, on absorbe davantage de monoxyde de carbone (CO, gaz toxique qui limite l'apport d'oxygène aux différents organes) qu'en fumant une cigarette. Ceci pour deux raisons principales : Premièrement, le charbon à allumage rapide est composé de poussières de charbon et d'autres substances toxiques qui libèrent plus de CO. Deuxièmement, le tabac du narguilé brûle à environ 400°C alors que celui de la cigarette brûle à environ 800°C. Cette température de combustion plus faible génère davantage de CO qu'une cigarette, mais également plus de goudron.
- Une cigarette fumée entièrement représente environ 0.5 à 1 litre de fumée. Une bouffée de narguilé équivaut à elle seule à 1 voire 2 litres de fumée.
- L'eau du narguilé ne filtre pas les particules nocives de la fumée.
- Le fait de partager le même embout avec d'autres personnes amène à un risque de transmission d'infections (herpès, hépatites, tuberculose,...)

Enfin, nous tenons à souligner que le tabac quelque soit son mode de consommation est un produit hautement

addictogène et toxique (voir [ici](#)). Nous ne statuerons donc pas sur le fait que le narguilé soit "plus ou moins nocif" que la cigarette: ces deux produits le sont au delà des différences que nous venons d'exposer.

Bien à vous.
