© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

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 précisémment 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 cancérigènes (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.
