

# Shisha, Snus & Co.



ADDICTION | SUISSE



Nicotine  
Dépendance  
Goudrons  
Arômes  
sniffer  
Cancer

Informations, aide et conseils



[addictionsuisse.ch/aide](http://addictionsuisse.ch/aide)



**Addiction Suisse**

Av. Louis-Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne

IBAN: CH63 0900 0000 1000 0261 7

Tél. 021 321 29 11

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

# Pipe à eau, snus, tabac à priser et à chiquer

Il est bien connu que fumer des cigarettes crée une dépendance et nuit à la santé. Mais, il existe d'autres formes de consommation de tabac qui rendent également dépendant et nuisent à la santé.

La fumée de la shisha contient, tout comme celle des cigarettes classiques, des substances nocives qui sont inhalées lors de la consommation.

Le tabac à priser, le tabac à chiquer et le snus sont également nocifs, même si aucune fumée n'est inhalée. Les personnes qui consomment du tabac sans fumée ont un risque réduit de développer un cancer des poumons, par rapport à celles qui fument la shisha ou des cigarettes. Mais elles ne sont pas à l'abri de graves conséquences physiques. Ainsi priser, chiquer ou consommer du snus augmente les risques de cancers de la cavité buccale ou du pancréas.

Des points d'interrogation subsistent sur ces produits, car les études scientifiques sont peu nombreuses. Toutefois, les points suivants sont clairs:

## Shisha, narguilé (pipe à eau)

Fumer la shisha n'est pas plus sain que consommer des cigarettes classiques. Même si la teneur en nicotine du tabac à shisha est plus faible, la quantité de tabac consommée lors d'une session de shisha est bien plus élevée que celle fumée quotidiennement par un-e fumeur-euse régulier-ère.

L'eau de la shisha ne joue pas le rôle de filtre, ainsi des substances nocives supplémentaires sont directement inhalées.

- La nicotine contenue dans le tabac peut entraîner une dépendance ainsi que des maladies cardiovasculaires.
- Le goudron et d'autres substances toxiques augmentent le risque de cancer, notamment au niveau des poumons, de la bouche et de la gorge.
- Même la fumée des shishas sans tabac augmente le risque de cancer et entraîne l'absorption de substances nocives par l'organisme.
- Les longues sessions de shisha peuvent provoquer une intoxication au monoxyde de carbone, dont les symptômes incluent notamment des maux de tête et des vertiges.

## Tabac à priser

Le tabac à priser est une fine poudre de tabac. La nicotine est absorbée par les muqueuses nasales et transportée jusqu'au cerveau par le sang.

- La nicotine contenue dans le tabac à priser peut rendre dépendant.
- En prisant du tabac, on irrite la muqueuse nasale qui peut s'enflammer.
- Le tabac à priser contient également des substances cancérigènes.

## Snus et tabac à chiquer

Avec le snus et le tabac à chiquer, la nicotine pénètre par la muqueuse buccale.

- La nicotine contenue dans le snus et le tabac à chiquer peut rendre très fortement dépendant.
- Une consommation régulière peut abîmer les gencives et la muqueuse buccale. Elle peut altérer la couleur des dents et provoquer des caries.
- Le snus et le tabac à chiquer contiennent des substances qui peuvent provoquer divers cancers, par exemple: des muqueuses buccales, du pancréas, de l'oesophage.

## Menthe, miel, arômes de fruits ...

Les fabricants de tabac donnent souvent à leurs produits des odeurs, des goûts sucrés pour les rendre agréables. De tels arômes réduisent l'amertume du tabac, favorisent le début de la consommation et rendent l'arrêt de fumer plus difficile. Ils pourraient augmenter la dépendance. De plus, lorsque de telles substances se consomment on ne sait pas quels effets elles produisent sur le corps. Cependant, il existe déjà des indications selon lesquelles elles sont nocives pour notre santé.

## Vente et dispositions légales

Depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2024, la loi sur les produits du tabac est en vigueur en Suisse. Elle interdit la remise de produits contenant du tabac ou de la nicotine aux personnes de moins de 18 ans.

Cela concerne également les cigarettes électroniques, le snus, le tabac à priser ou d'autres produits similaires – même s'ils ne contiennent ni nicotine ni tabac.