

LE RÈGNE DU FUMEUR OCCASIONNEL

TENDANCE. De plus en plus d'amateurs de nicotine se contentent de quelques cigarettes par semaine, sans ressentir ni manque ni culpabilité. Un phénomène appelé à se développer avec l'interdiction de la fumée dans les lieux publics.

JULIE ZAUGG

Pour elle, acheter des cigarettes, ce n'est pas une obligation. Plutôt un plaisir. «Comme acquérir une bonne bouteille de vin ou un rouge à lèvres», raconte Alice*, 29 ans. Cette Lausannoise travaillant dans l'événementiel se décrit comme «une fumeuse hédoniste». Elle fait partie des 8% de Suisses qui fument de manière occasionnelle, selon une étude de l'Université de Zurich parue à la mi-2009. Parmi eux, 49% fument moins d'une fois par semaine, 21% une fois par semaine et seuls 31% plusieurs fois par semaine. Ils grillent en moyenne 9 cigarettes hebdomadaires. Ces amateurs de nicotine à temps partiel concentrent en général leur consommation sur les week-ends et les sorties, dont elle devient un rituel indissociable. Lorsqu'on leur demande où ils s'adonnent à leur vice, la majorité d'entre eux (29%) répond «au restaurant et dans les bars», alors que les fumeurs quotidiens disent plutôt «chez moi» (35%). «Je ne fume jamais au travail ou seule, détaille Alice. Je le fais uniquement lorsque je sors boire des verres avec mes amis.» Pendant les périodes chargées professionnellement, elle peut s'abstenir pendant dix à quinze jours «sans ressentir le moindre manque».



PETIT PLAISIR Les fumeurs du samedi soir limitent leur consommation aux sorties entre amis. Ils grillent en moyenne 9 cigarettes par semaine.

Rosalie*, 32 ans, est dans le même cas. Chaque été, cette enseignante prend de longues vacances avec son ami, qui ne fume pas: «Je ne touche pas une cigarette pendant cinq à six semaines.» Détail important, Rosalie est une ancienne grande fumeuse. Elle est passée d'un paquet par jour à moins de 10 cigarettes par semaine, après une courte période d'abstinence de 8 mois, il y a sept ans. La majorité de ces fumeurs occasionnels sont dans ce cas, montre l'enquête zurichoise: 57% sont d'ex-fumeurs quotidiens.

Fumeurs heureux. L'interdiction dans les lieux publics devrait encore accroître leur nombre. Les Etats-Unis ont

vécu cela: les Américains fument 13 cigarettes en moyenne par jour, contre 21 en 1980, selon le *Wall Street Journal*. La part des fumeurs occasionnels a crû de 40% entre 1996 et 2001, précisent les Centers for disease control. Le phénomène est particulièrement marqué dans les Etats qui ont des règles antifumée strictes. Alice abonde: «Depuis que la fumée est interdite dans les lieux publics (septembre 2009 dans le canton de Vaud, ndlr), j'ai diminué ma consommation de moitié. C'est purement logistique: je ne fume que quand je sors et ces endroits interdisent désormais la cigarette!» «Ces petits fumeurs sont sans doute les rares fumeurs heureux, sourit le professeur Jac-

ques Cornuz, médecin chef de la Policlinique du CHUV. Ils ont l'impression de maîtriser leur consommation et ne ressentent pas le besoin de la freiner.» Cela ne les empêche pas d'être accros. «Leur dépendance est sans doute moins intense que celle d'un grand fumeur, mais ils potentialisent davantage leurs cigarettes en tirant plus fort dessus ou en profitant de chaque bouffée au lieu de les laisser se consumer dans le cendrier», dit le professeur. Corinne Wahl, tabacologue au Centre suisse d'information pour la prévention du tabagisme (CIPRET), juge que leur addiction est plus comportementale que physique ou psychologique. «Elle est déclenchée par des stimuli provenant de leur environnement, comme une sortie entre amis.» Elle met en garde: «Cette consommation festive, qu'on parvient à maîtriser quand tout va bien, risque d'exploser en cas de coup dur, comme la perte d'un emploi ou un divorce.»

Qu'en est-il des risques pour la santé? «Les hommes qui fument 1 à 4 cigarettes par jour ont trois fois plus de chances de développer un cancer que les non-fumeurs, indique Jacques Cornuz. Chez les femmes, le risque est cinq fois plus grand.» A titre de comparaison, celui qui consomme un paquet par jour accroît de 10 à 15 fois ses chances d'avoir un cancer. Pour les maladies cardiovasculaires, les petits fumeurs peuvent tabler sur un risque multiplié par 2 ou 3, par rapport aux abstinentes. Le professeur précise qu'il vaut mieux fumer 7 cigarettes le samedi soir qu'une cigarette tous les jours. «Les cellules tapissant les bronches des poumons ont ainsi le temps de se régénérer en partie entre deux expositions.» Les fumeurs festifs apprécieront. ◦

* Prénoms d'emprunt