

Vrai/faux  
Cinq idées reçues sur le tabac

Par Bertrand Beauté - Mis en ligne le 24.08.2011 à 13:27

Arrêter de fumer fait grossir, la cigarette permet de diminuer le stress, consommer peu est moins dangereux: ces affirmations ne partent pas toutes en fumée.

### **Les cigarettes sans additifs chimiques, le tabac à rouler ou encore les menthols et autres cigarettes light sont moins dangereux**

**FAUX** «Tous ces produits sont identiques du point de vue de la santé, martèle Jacques Cornuz, directeur de la Polyclinique médicale universitaire de Lausanne et spécialiste du tabagisme. Les menthols et les light visent clairement les jeunes et les femmes, avec un goût moins agressif.

Elles n'en sont pas moins dangereuses. Les cigarettes sans additifs s'adressent à une autre population, plus âgée, sous-entendant que le problème se trouve dans les additifs chimiques. Mais c'est faux. Le vrai problème est le tabac en lui-même dont la combustion engendre toujours des hydrocarbures (substances cancérigènes) et du monoxyde de carbone. Les consommateurs réguliers de cigares et de pipes ont aussi un risque de mortalité accru.»

### **Fumer réduit le stress**

**FAUX** «C'est une image qu'il faut vraiment casser, souligne Jacques Cornuz. Fumer ne diminue pas le stress. Bien au contraire. Généralement, lorsqu'un fumeur allume une cigarette, son rythme cardiaque s'accélère et sa pression artérielle augmente.» C'est le soulagement de l'envie de fumer et de la tension nerveuse due au sevrage qui donne l'impression que la cigarette réduit le stress.

### **Il est dangereux de fumer avec un patch**

**FAUX** «Beaucoup de gens ont peur de s'intoxiquer avec les substituts nicotiques, de faire une overdose, rapporte Jean-Paul Humair, responsable de la consultation de désaccoutumance au tabac aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). En fait, l'intoxication est rarissime et bénigne.

Un ex-fumeur qui porte un patch et qui tire sur une ou deux cigarettes dans un moment de faiblesse ne risque absolument rien. Mais fumer régulièrement avec un patch ne présente évidemment aucun intérêt. Les substituts sont faits pour arrêter et dans certains cas pour réduire sa consommation en vue d'un arrêt.»

### **Arrêter de fumer fait grossir**

**VRAI** En moyenne, les personnes qui arrêtent la cigarette prennent deux à cinq kilos. Cela est dû notamment à l'effet coupe-faim de la nicotine. «La prise de poids est l'une des raisons qui font que les gens renoncent à arrêter de fumer, et c'est aussi une des raisons qui les font rechuter, constate Jacques Cornuz.

Les grands producteurs de tabac ont bien compris cela, en rajoutant des molécules anorexigènes à leurs produits.» En effet, des chercheurs lausannois, dont Jacques Cornuz, ont

montré que six industriels du tabac ont ajouté, entre 1949 et 1999, deux molécules à leurs cigarettes (l'acide tartartique et le 2-acétylpyridine), afin de renforcer l'effet coupe-faim.

### **Réduire sa consommation à quelques cigarettes par jour diminue les risques**

**FAUX** C'est le trend actuel chez les fumeurs: viser une réduction drastique de sa consommation, plutôt que l'abstinence. Hélas, rien ne prouve que cette technique engendre un bénéfice pour la santé. «Ce qui compte, ce n'est pas tant la quantité que la durée d'exposition, explique Jacques Cornuz.

Dans le cas d'une exposition chronique à la fumée, le risque existe aussi bien pour une personne qui fume cinq cigarettes par jour que pour celle qui en grille 25. C'est un peu comme choisir de se faire écraser par un vingt tonnes, plutôt que par un quarante tonnes.

La durée d'exposition, c'est-à-dire le nombre d'années de dépendance, pèse très lourd dans l'augmentation du risque de maladies.» Par ailleurs, c'est exceptionnel que des fumeurs dépendants parviennent à réduire leur consommation durablement. S'ils ne décident pas un arrêt, leur consommation remonte à son niveau antérieur.