

Fumer moins ne sert à rien!



Image © Keystone

Passer de vingt cigarettes par jour à dix ou même cinq ne change rien en termes de santé

Viser une réduction de la consommation plutôt que l'abstinence en matière de cigarettes n'est pas à l'ordre du jour, contrairement à ce qui se fait pour la drogue et l'alcool. Un panel d'experts a émis des recommandations sans équivoque

Geneviève Comby - le 20 novembre 2010, 19h13 Le Matin Dimanche

Tous ceux qui ont essayé d'arrêter de fumer savent combien c'est difficile. Les tabacologues considèrent que leur taux de réussite est élevé si de 25 à 30% de leurs patients parviennent à laisser tomber la cigarette après douze mois. D'où la tentation pour certains, fumeurs ou médecins, de viser une réduction de la consommation plutôt que l'abstinence pure et simple.

Dans la lutte contre la dépendance à l'alcool, les spécialistes commencent à intégrer la notion de consommation contrôlée, une façon de se défaire de l'emprise de la boisson sans arrêter complètement. Pour certaines drogues également, on a fait le pas d'opter pour des traitements de substitution.

«Une fausse bonne idée»

Alors pourquoi ne pas prôner la réduction de la consommation de tabac pour ceux qui n'arrivent pas à s'en passer? Parce que rien ne démontre que ça apporte un bénéfice pour la santé, répondent aujourd'hui des médecins de la Policlinique médicale universitaire de Lausanne (PMU). Passer de vingt cigarettes par jour à dix ou même cinq est une «fausse bonne idée», pour le Dr Semira Gonseth. «Aucune donnée n'indique qu'une réduction de la consommation de tabac réduit proportionnellement les risques pour la santé, qu'il s'agisse de cancers, de maladies cardio-vasculaires ou d'ostéoporose», ajoute son confrère le Pr Jacques Cornuz, également vice-président de la Commission fédérale de la prévention du tabagisme.

Les deux médecins, ainsi que le Dr Isabelle Jacot-Sadowski, de la PMU, viennent d'évaluer l'avis d'un panel d'experts suisses et internationaux en la matière. Leurs conclusions sont sans équivoque.

«Dans le cas d'une exposition chronique et régulière à la fumée, le risque de développer des maladies liées au tabac existe que vous fumiez vingt-cinq cigarettes par jour ou cinq, insiste le Pr Cornuz. Votre probabilité de souffrir d'un cancer sera peut-être multipliée par quatre au lieu de cinq; au final, c'est comme de choisir entre le risque de se faire écraser par un 20 tonnes plutôt que par un 40 tonnes...»

En réalité, deux éléments empêchent les fumeurs de «profiter» d'une réduction de leur consommation de tabac en termes de santé. D'une part, la durée d'exposition, donc le nombre d'années de dépendance, pèse très lourd dans l'augmentation du risque de maladies; d'autre part, fumer moins revient, dans la plupart des cas, à «tirer» plus sur chaque cigarette. Un phénomène de compensation qui se solde par l'inhalation de presque autant de substances nocives.

«En matière d'impact du tabac sur la santé, on s'est fourvoyé pendant longtemps, avec l'opportunité ou non des mises en garde ou l'effet des filtres, il ne faudrait pas tomber dans un autre panneau aujourd'hui. On s'en tient donc aux données scientifiques. Résultat, la réduction de la consommation de tabac n'est actuellement pas recommandée en tant que but en soi», résume Jacques Cornuz.

Des exceptions

Des exceptions sont toutefois admises. C'est le cas notamment pour les fumeurs souffrant de maladies sévères (une broncho-pneumopathie obstructive ou une maladie cardio-vasculaire) et qui n'arrivent pas à renoncer à la clope. Pour eux, une réduction de la consommation est déjà considérée comme bénéfique.

Fumer moins peut aussi être recommandé lorsqu'il s'agit d'une étape vers l'arrêt définitif, relève Jacques Cornuz. Mais inutile de se rabattre sur d'autres alternatives «sans fumée» en vogue actuellement, telles que la cigarette électronique, le tabac à chiquer ou le snus, pâte de tabac suédoise, car comme le rappelle le médecin, «rien ne prouve scientifiquement pour l'instant qu'ils présentent un avantage en termes de réduction du risque». Pire, certains augmentent les risques de cancer du pancréas.

Un patch vaut mieux que moins de clopes

Si diminuer sa consommation de cigarettes ne sert à rien, qu'en est-il des substituts de nicotine, tels que les chewing-gums ou les patches. Le Pr Jacques Cornuz se veut rassurant. Ce qui rend les cigarettes dangereuses, ce sont les milliers de substances nocives, y compris des métaux lourds, qu'elles contiennent ou qui se forment au moment de la combustion.

«Les chewing-gums et les patches contiennent de la nicotine; or la nicotine en tant que telle n'a pas d'impact sur l'organisme, à l'exception bien sûr de son caractère «addictogène», explique le médecin. Aucune donnée scientifique ne démontre qu'ils ont un effet néfaste, sur le risque de cancer, par exemple. Je ne fais pas la promotion de l'usage des substituts à long terme, mais par pragmatisme, je préfère que quelqu'un arrête la cigarette en s'aidant ainsi - même pendant une longue période! - plutôt qu'il se contente de réduire sa consommation.»