

Fiche info

10 idées fausses sur la cigarette

Depuis 1976, la prévention contre le tabac existe. D'abord sous la forme de simples campagnes publicitaires, elle évolue rapidement avec les interventions dans les écoles et l'interdiction de fumer dans les lieux publics. En 1987, l'OMS instaure tous les 31 mai la journée mondiale sans tabac pour prévenir des risques de la cigarette. En novembre 2016, le Ministère des Solidarités et de la Santé et Santé publique France proposent pour la première fois un mois sans tabac. Malgré toute cette communication, il existe de nombreuses idées reçues sur la cigarette.

1- Fumer peu ne représente aucun risque

Faux. Le risque existe quelle que soit la quantité de cigarettes fumées. Même au nombre d'une par jour, cette consommation augmente de trois le risque d'infarctus. Les problèmes cardiovasculaires augmentent presque de la même manière pour les petits et les grands fumeurs : la cigarette est donc néfaste, quelle que soit sa consommation. De plus, fumer peu n'est pas un indicateur réel : il s'agit plutôt de regarder la consommation dans la durée, car plus celle-ci est longue, plus elle induit des risques de maladies.

Selon une récente enquête (*EDIFICE = Etude sur le Déplage des cancers et ses Facteurs de complianCE*), une personne sur trois considère à tort qu'une consommation quotidienne de 10 cigarettes ou moins n'est pas associée à un risque de cancer du poumon.

2- Les risques liés à la cigarette ne touchent pas les jeunes

Faux. Les risques de la cigarette sont les mêmes chez tout le monde. Plus le sevrage se fait tôt, mieux s'en portera le corps. En effet, la cigarette peut accentuer les risques d'une maladie plus tard. Il est donc important d'arrêter de fumer le plus tôt possible. Même à court terme, le tabac provoque des problèmes respiratoires et cardiaques car fumer fait accélérer les battements du cœur.

3- Arrêter de fumer, c'est prendre forcément du poids

Faux. La prise de poids est loin d'être systématique, et diffère selon les personnes et leurs habitudes. De plus, il est possible de la réguler par une alimentation adaptée



et/ou par une activité physique : arrêter de fumer, c'est également être en meilleure forme. Enfin, il est conseillé de se faire suivre lors de l'arrêt du tabac, car celui-ci se fera progressivement et les professionnels de santé, quels qu'ils soient, s'adapteront aux besoins du fumeur pour lui éviter les inconvénients que peut engendrer le sevrage.

4- Les personnes âgées ont plus de mal à arrêter de fumer que les jeunes

Faux. L'âge du fumeur n'est pas une restriction : une personne de plus de 60 ans n'aura pas plus de difficulté à arrêter de fumer que n'importe quelle autre. De plus, les thérapies reconnues comme efficaces dans l'arrêt du tabac peuvent accompagner efficacement une personne pendant le sevrage et ce quel que soit son âge. L'arrêt du tabac est toujours bénéfique : il réduit les risques de maladies cardiovasculaires, plus répandues chez les personnes âgées, augmente sensiblement l'espérance de vie, et améliore, en quelques mois, l'autonomie et la qualité de vie.

■ 5- Faire du sport supprime les risques de la cigarette

Faux. Faire du sport ne supprime ni ne diminue les risques liés à la cigarette. En effet, le sport est bénéfique pour le corps mais ne permet pas l'élimination des substances toxiques présentes à cause de la cigarette, or les muscles ont besoin d'un sang riche en oxygène lorsqu'ils font un effort. Cependant, le sport peut aider à arrêter de fumer par la régulation du stress par exemple. Il permet également de maintenir le corps en bonne forme physique et de se sentir mieux dans sa peau car il réduit les symptômes du manque et la prise de poids.



■ 6- La cigarette électronique est aussi dangereuse que le tabac

Faux. Si la cigarette électronique comporte, comme la cigarette classique, un risque, des études ont prouvé que ce risque était de 95 % moindre. Ce pourcentage très significatif explique pourquoi l'e-cigarette est considérée comme une aide au sevrage tabagique.

Pourtant selon une récente enquête (EDIFICE = *Etude sur le Dépistage des cancers et ses Facteurs de complianCE*), seulement 42 % des personnes pensent que la e-cigarette est moins toxique que la cigarette.

■ 7- Le seul risque de cancer lié à la cigarette est le cancer du poumon

Faux. La cigarette est en réalité liée à plusieurs types de cancers situés dans environ dix-sept localisations différentes, comme par exemple le cancer du col utérin, de la prostate, du sein, de la vessie, du côlon ou encore des lymphomes hodgkiniens.

■ 8- Les cigarettes roulées et lights sont moins nocives que les cigarettes classiques

Faux. Les cigarettes roulées, bien qu'elles semblent plus naturelles, sont en fait tout aussi voire parfois plus nocives que les cigarettes classiques. La consommation d'une cigarette roulée équivaut à plusieurs cigarettes classiques, et sa concentration en nicotine est bien plus importante. Il en est de même pour les cigarettes « lights » dont l'appellation est mensongère. De plus, elles ne font qu'augmenter la consommation et la profondeur de l'inhalation, ce qui est d'autant plus nocif.



■ 9- Le tabac ne tue pas les non-fumeurs

Faux. Même si le risque du tabagisme passif est moindre que celui du tabagisme actif, la fumée présente dans l'air contient presque tous les agents cancérigènes de la cigarette, ce qui peut provoquer des cancers. Le tabagisme passif est d'autant plus nocif sur les enfants qui peuvent notamment développer des leucémies infantiles. En 2009, environ 603 000 décès dans le monde sont ainsi attribués au tabagisme passif.

■ 10- Le prix de la cigarette est lié au prix du tabac

Faux. Le prix de la cigarette est fixé par l'État, et augmente chaque année avec pour objectif de dissuader les fumeurs. Ainsi, 80 % du coût de la cigarette vont à l'État qui en reverse une partie à la caisse d'Assurance maladie.

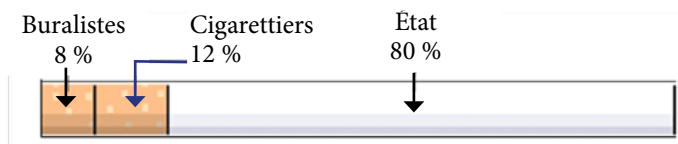


Image tirée du site

<http://www.tabac-liberte.com/tabac/politique-de-letat/la-taxation-des-produits-de-tabac/>

En savoir +

■ Site [Tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) : 39 89 - <http://www.tabac-info-service.fr/>

■ INPES : Les risques du tabagisme et les bénéfices de l'arrêt - <http://inpes.santepubliquefrance.fr/cfesbases/catalogue/pdf/631.pdf>

■ Roche : Le programme EDIFICE - <http://www.roche.fr/pharma/cancer/depistage-cancers-france.html>