

Information aux médias : Journée mondiale sans tabac le 31 mai 2017

29.05.2017

Le tabac, un vaurien : séducteur de jeunes et bourreau des cœurs

Le tabac est nocif, tout le monde le sait. Mais les dommages causés par le tabagisme sont perceptibles sur différents niveaux. Lors de la Journée mondiale sans tabac, les multiples facettes du problème sont mises en lumière.

Le tabagisme constitue le plus grand risque évitable pour la santé dans les pays industriels occidentaux. En Suisse, [9500 personnes](#) meurent chaque année des suites de la consommation de tabac – soit 26 personnes par jour. Initiée en 1987 par l’OMS, la [Journée mondiale sans tabac](#) a pour but d’attirer l’attention du public sur les conséquences du tabagisme.

Afin de démontrer la diversité des problèmes liés à la consommation de tabac, le sujet est présenté sous différentes perspectives, parfois plutôt inhabituelles. Les conséquences du tabagisme sont évoquées (a) du point de vue de la protection de l’enfance et de la jeunesse, (b) en relation avec le risque de maladies cardiovasculaires et (c) du point de vue des spécialistes du domaine de l’obésité.

(a) La protection de la jeunesse comme préoccupation majeure

La plupart des fumeurs et fumeuses commencent [dès l’adolescence](#), ce qui a pour conséquence qu’elles éprouvent plus de difficultés à arrêter. Les personnes qui fument régulièrement déjà avant l’âge de 15 ans montrent un [niveau de dépendance plus élevé](#) que celles qui commencent plus tardivement. C’est pour cette raison que la publicité de l’industrie du tabac s’adresse surtout aux jeunes en suggérant que la fumée du tabac va de pair avec un [certain lifestyle](#). « Il est évident que les enfants et les adolescents sont fortement influencés par de telles messages publicitaires », déclare Ruth Verhofnik, responsable communication de la fondation [IdéeSport](#). « Des mesures ciblées de protection de l’enfance et de la jeunesse ainsi qu’une interdiction de la publicité correspondante sont donc nécessaires. » [Des entretiens avec de jeunes participants aux programmes](#) d’IdéeSport il ressort d’ailleurs que ceux-ci sont souvent choqués après avoir été informés sur la teneur en substances nocives des cigarettes. Une adolescente qui s’engage comme coach pour le projet de prévention « [EverFresh](#) » d’IdéeSport confirme : « C’est terrible de voir les conséquences de la fumée du tabac pour la santé des personnes concernées. »

(b) Le cœur malade

Les troubles de la santé liées au tabagisme concernent en premier lieu le [système cardiovasculaire](#). Pourtant, les [connaissances](#) sur les relations entre tabac et risques cardiovasculaires font bien souvent défaut. Dans quatre cas sur cinq, les infarctus subis avant 45 ans sont [dus à la fumée](#). « Beaucoup de personnes ne sont pas conscientes du fait qu’en fumant des cigarettes elles portent atteinte à leur cœur et à leur cerveau », estime Peter Ferloni, responsable communication de la Fondation suisse de cardiologie. « La fumée altère progressivement les parois internes des artères, ce qui double le risque d’une attaque cérébrale et quadruple le risque d’un infarctus. »

(c) Un aspect sous-estimé de l’arrêt du tabac : la prise de poids

Un autre problème lié à la consommation de tabac n’est pas suffisamment pris en considération : certains renoncent à arrêter de fumer par peur de prendre du poids par la suite. Il est vrai que beaucoup de personnes qui cherchent conseil auprès de la [Fondation suisse de l’obésité \(FOSO\)](#) indiquent que leur problème de poids a commencé après avoir arrêté de fumer – les grands fumeurs ont tendance à compenser le manque de tabac par des sucreries. « Il est possible de parer à cet effet secondaire », explique Heinrich von Grünigen, président de la Fondation suisse de l’obésité. « L’important est d’être vigilant, de bien veiller à se nourrir de manière équilibrée et de pratiquer une activité physique suffisante. » La FOSO offre des conseils à ce sujet sur son site internet (www.saps.ch) et par le biais de son Helpline (044 251 54 13).

Contact :

Peter Ferloni, responsable communication de la Fondation suisse de cardiologie, 031 388 80 85, ferloni@swissheart.ch
Ruth Verhofnik, responsable communication de la fondation IdéeSport, 062 296 10 15, ruth.verhofnik@ideesport.ch
Heinrich von Grünigen, président de la Fondation suisse de l’obésité, 044 251 54 13, vgn@saps.ch