

29.05.2018 – 16:00 Uhr

Journée mondiale sans tabac: Les effets nocifs du tabac sont souvent sous-estimés

Berne (ots) -

La Suisse est, aujourd'hui encore, à la traîne en matière de prévention du tabagisme. Pourtant, quelques cigarettes par jour suffisent pour nuire à la santé. Pour une protection efficace de la jeunesse, la Ligue suisse contre le cancer soutient une initiative populaire visant à restreindre la publicité, le sponsoring et la promotion des produits du tabac, afin d'empêcher les enfants et les jeunes d'y avoir accès.

« Fumer de temps en temps, ce n'est pas grave ». C'est peut-être le discours que se tiennent les fumeurs lorsqu'ils allument une cigarette. Ils partent du principe que fumer une ou deux cigarettes par jour est sans danger pour la santé. Les effets nocifs du tabac sont souvent sous-estimés. En effet, le risque de maladie n'est pas proportionnel au nombre de cigarettes consommées.

Avec chaque bouffée de tabac inhalée, l'organisme absorbe au moins 70 substances cancérigènes. C'est pourquoi une seule cigarette par jour occasionne proportionnellement de gros dommages pour la santé. Nos cellules supportent très mal la fumée de tabac. Celle-ci perturbe considérablement leur mécanisme de réparation naturel.

En outre, la consommation de nicotine déclenche très vite une dépendance physique. A cela s'ajoute une dépendance psychique liée au réflexe d'allumer une cigarette dans certaines circonstances (pendant la pause-café au bureau, à la station de bus, après le repas etc.). Rompre ces mécanismes et arrêter de fumer n'est pas chose facile.

Un sevrage tabagique efficace se prépare avant la dernière cigarette. Catherine Abbühl, responsable de la Ligne stop-tabac gérée par la Ligue contre le cancer, conseille de noter, avant l'arrêt du tabac, toutes les situations associées à la cigarette, comme par exemple la pause-café ou l'attente d'un train sur un quai de gare. Il s'agit ensuite de réfléchir à des techniques de diversion pour les mains, la tête et la bouche.

Le meilleur moyen d'arrêter de fumer est d'adopter la méthode dite « radicale », c'est-à-dire sans réduction progressive de la consommation de cigarettes. Il est ensuite important de résister de toutes ses forces à l'envie d'une cigarette. On peut compenser ce manque en croquant une pomme, en se brossant les dents ou en se massant les mains. La Ligne stop-tabac propose aussi une aide au sevrage tabagique (0848 000 181) (www.ligne-stop-tabac.ch). Des conseillères et conseillers spécialement formés accompagnent, dans le cadre d'entretiens gratuits et confidentiels, tous les stades de la démarche - depuis la préparation au sevrage jusqu'à la stabilisation après l'arrêt du tabac.

Mais le mieux est de ne jamais commencer à fumer. En matière de prévention du tabagisme, la Suisse accuse un retard important. Elle est quasiment le seul pays d'Europe à autoriser aussi librement la publicité sur les produits du tabac. Les conséquences sont désastreuses : chaque année en Suisse, 9500 personnes meurent des suites directes du tabagisme et plus de 40 % d'entre elles d'un cancer du poumon. Ce sont 26 décès par jour qui pourraient être évités.

Interdire la publicité est un moyen de prévention efficace. En 2011, une étude a montré que l'interdiction de toute forme de publicité, de promotion et de parrainage réduit de manière significative la consommation de tabac. Un nouvel appel est lancé aux politiques. L'avant-projet de loi sur les produits du tabac, présenté fin 2017 par le Conseil fédéral, ne prévoit en effet aucune mesure forte pour lutter contre le tabagisme.

Les jeunes sont un groupe cible important pour les multinationales du tabac. 65 % des fumeurs déclarent avoir consommé leur première cigarette avant leur 20^e année. Pour protéger efficacement les enfants et les jeunes contre la publicité en faveur du tabac, des organisations suisses ont décidé de lancer une initiative populaire. Celle-ci a pour but de renforcer les restrictions en matière de publicité pour empêcher les plus jeunes d'y avoir accès.

Des signatures sont actuellement récoltées en faveur de l'initiative « OUI à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac ». Les formulaires de signature sont disponibles dans les pharmacies, les drogueries et les cabinets de médecins. Ils peuvent également être commandés en ligne sur le site <http://enfantssanstabac.ch>

La Ligne stop-tabac (0848 000 181) est gérée par la Ligue suisse contre le cancer, en collaboration avec l'Association suisse pour la prévention du tabagisme, et financée par le fonds de prévention du tabagisme. Le service de coaching stop-tabac, proposé en dix langues, peut comprendre, selon le cas, plusieurs rappels téléphoniques gratuits. Les conseillères et conseillers sont là pour vous du lundi au vendredi, de 11 h à 19 h.

Pour en savoir plus : www.ligne-stop-tabac.ch

Contact:

Beatrice Bösiger
chargée de communication

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40

CH-3001 Berne
Tél.: +41 31 389 93 12
media@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100003316/100816165> abgerufen werden.