

VRAI OU FAUX

Les cigarettes *light* sont-elles moins toxiques ?

Non. La fumée toxique est diluée par un apport d'air grâce à des trous dans le filtre, mais le fumeur compense en aspirant plus fort à chaque bouffée.

Guillaume Jacquemont

De nombreux fumeurs consomment des cigarettes *light*. Lancées en 1971 par la Société Marlboro, elles étaient à l'origine destinées aux femmes, qui recherchaient des cigarettes plus douces. Le qualificatif *light* laisse penser qu'elles sont moins nocives. Qu'en est-il réellement ?

On sait depuis les années 1960 que le tabac est toxique. Selon Marion Adler, responsable de l'Unité de consultation de tabacologie de l'Hôpital Antoine Béclière, à Clamart, la fumée du tabac contient quelque 4 000 substances toxiques (goudrons, monoxyde de carbone, ammoniac, mercure...). Elle peut déclencher des cancers du poumon, mais également d'autres cancers, tels ceux de la vessie, des voies digestives, des voies aériennes supérieures, de la sphère nez-gorge-oreilles ou du sein chez la femme. Elle entraîne également des risques d'insuffisance respiratoire et de maladies cardio-vasculaires.

En revanche, la nicotine n'est pas toxique, mais, associée à d'autres molécules, elle crée une dépendance. Quelque 95 pour cent des fumeurs sont dépendants à la nicotine, c'est-à-dire qu'ils ont besoin d'une quantité quotidienne de cette substance. Certains deviennent dépressifs quand ils en sont privés. Seulement cinq pour cent des fumeurs se contentent d'une cigarette occasionnelle, par exemple lors d'une soirée, avec des arrêts de plusieurs jours.

La dépendance à la cigarette est de deux types. Physique, d'abord : le manque

de nicotine entraîne stress et angoisse chez le sujet, qui ne parvient plus à se concentrer et ne pense plus qu'à fumer. Cela est dû aux récepteurs nicotiniques présents dans le cerveau. Quand la nicotine s'y fixe, elle déclenche la libération de catécholamines (dopamine, sérotonine, noradrénaline...), qui suscitent une sensation de bien-être et diminuent l'angoisse et le stress. Les neurones du fumeur perdent peu à peu leur capacité à libérer des catécholamines sans stimulation par la nicotine, d'où la sensation de manque en l'absence de cigarette.

Le second type de dépendance est d'ordre psychologique : le fumeur a besoin de sa cigarette associée à un lieu, à l'ambiance, aux autres qui fument... Elle est plus difficile à gérer si le sujet est en manque physique, que peuvent compenser des substituts nicotiniques, par exemple sous forme de patches ou de comprimés à sucer – bien qu'ils restent à améliorer selon certains scientifiques.

Une composition voisine

Absorbe-t-on moins de nicotine et de substances toxiques quand on fume des *light* ? En réalité, non. La composition des fumées est voisine. Les cigarettes *light* ont juste un filtre percé de petits trous latéraux ; le fumeur aspire de l'air, qui rentre par les trous et dilue la fumée, mais il tire alors plus sur sa cigarette pour absorber la même dose de nicotine. En outre, il obstrue souvent inconsciemment les trous avec les doigts.

Finalement, le risque est le même. La mention *light* est désormais interdite dans de nombreux pays, notamment en Europe et aux États-Unis, car on considère qu'elle trompe le consommateur sur la nocivité réelle de ces cigarettes.

Pourrait-on élaborer une vraie « cigarette propre », en créant un tabac dépourvu de substances toxiques ? Selon M. Adler, c'est impossible, car la plupart de ces substances sont des résidus inévitables de la combustion. On les retrouve d'ailleurs dans toutes les fumées, notamment celle d'un feu de cheminée. On développe alors des produits tels que des inhaleurs de nicotine, petits cylindres sur lesquels le fumeur « tire » comme sur une cigarette et qui contiennent un coton imbibé de nicotine.

Quant à la cigarette électronique, apparue il y a quelques années, un certain flou juridique et technique règne autour d'elle. Le principe consiste à vaporiser (souvent à l'aide d'une résistance chauffante) une solution aromatisée dans le tube de la cigarette, la vapeur remplaçant la fumée produite par la combustion du tabac. Cependant, la composition de cette solution aromatisée est variable et peu réglementée, et on manque d'études prouvant que les vapeurs émises ne sont pas toxiques. Dans l'état actuel des connaissances, les tabacologues ne peuvent recommander cette cigarette. ■

Guillaume JACQUEMONT est journaliste à Pour la Science.

