



# le journal **Pays Charolais**

Brionnais - Charolais - Val de Loire

Mercredi 26 juin 2002

## SANTÉ PUBLIQUE

# Le tabagisme reste la première cause de mortalité en France

Le tabagisme constitue la première cause de mortalité en France avec 60 000 décès chaque année. L'endiguement de ce fléau ne semble pourtant pas être une priorité aux yeux de beaucoup.

**D**imanche soir, des spots publicitaires étaient diffusés sur les chaînes télé, visant à mettre en garde contre un produit de grande consommation hautement toxique : la cigarette. Le même jour, simultanément à Paray-le-Monial et Digoin, l'association « Les Amis de Jean-Paul », à la demande du Ministère de la Santé, proposait à chacun de mesurer le taux de monoxyde de carbone présent dans le corps avec en prime des brochures d'informations sur le tabac. Coïncidence ? D'une certaine manière oui. Car si les campagnes de prévention sont ponctuelles et insuffisantes, l'action menée par l'association depuis 1996 pour lutter contre ce « fléau du 21<sup>e</sup> siècle », elle, est quotidienne !

**En matière de santé et au vu des chiffres suffisamment alarmants**, qualifier le tabagisme de « fléau du 21<sup>e</sup> siècle » n'est pas exagéré. Le tabac est en effet la première cause de mortalité en France avec 60 000 décès par an (57 000 hommes et 3 000 femmes), juste devant l'alcool (50 000) et très loin devant le Sida (4 000) et la toxicomanie (500). Les prévisions ne sont pas réjouissantes non plus puisque l'on estime à 165 000 le nombre de victimes de l'épidémie tabagique en 2025.

« **Le problème réside essentiellement dans l'absence de volonté politique de lutter contre ce mal** », explique Michelle Affonso, présidente de l'association « Les Amis de Jean-Paul » et par ailleurs



Michelle Affonso mène un véritable combat au quotidien. Parmi ses actions marquantes, sa marche de Paray-le-Monial à Paris en 1999, et plus récemment elle a interpellé les candidats à la présidence de la République sur le sujet. L'association était également représentée à Paris le 2 juin dernier aux Invalides pour l'opération Rollers et Coquillages, et sera présente ce dimanche à Commercy à l'occasion d'une compétition de moto réservée à la jeunesse

vice-présidente du Comité National Contre le Tabagisme (CNCT), chargée de la prévention auprès des jeunes. « **Par exemple les crédits accordés par le Ministère de la Santé en 1996 pour des actions de prévention sont inférieurs à 2 millions de francs, contre 869 millions pour la toxicomanie et 417 millions pour le Sida** ».

Et d'expliquer cette politique de l'autruche par des motivations économiques, les bénéfices perçus par l'État issus de la taxation du tabac étant astronomiques. « **L'industrie du tabac et les pouvoirs publics, qui se renvoient**

**mutuellement la responsabilité dans cette affaire, ont ainsi délibérément choisi de tuer des milliers de gens, dans le seul but de faire de l'argent** », insiste Michelle Affonso avant de mettre le doigt sur un point sensible, la non application de la loi Évin.

**La cohabitation entre fumeurs et non fumeurs reste toujours aussi délicate, en grande partie à cause des fumeurs qui ne respectent absolument pas les autres. Il faut savoir que le tabagisme passif est une réalité scientifiquement prouvée, et que si la loi Évin a été mise**

**en place pour protéger les non fumeurs, elle n'est pas appliquée** ». Parmi les propositions de l'association, retenons l'application stricte de la loi Évin, l'interdiction de la vente de tabac aux mineurs, et l'affectation de 1 % des recettes fiscales tirées de la vente des produits du tabac pour financer des actions de prévention notamment auprès des jeunes. Le problème reste pour l'instant entier. Fumeurs et non fumeurs n'ont par conséquent pas fini de se « crêper le chignon ».

Gaëtan Boltot

## 7 conseils pour cesser de fumer

1. Recenser ses motivations : amélioration de la condition physique, changement de « style », santé du bébé à naître, défi personnel...
2. Choisir le bon moment : de préférence en dehors d'une période d'examen, de surcharge de travail... La période des vacances avec changement des conditions de vie est propice.
3. S'entourer d'un milieu favorable : faire savoir à ses proches que l'on essaie d'arrêter, s'aider mutuellement.
4. S'arrêter totalement : les demi-mesures sont inefficaces. Il est plus facile de s'arrêter radicalement que progressivement.
5. Supprimer les tentations : faire disparaître le tabac et ses accessoires de son entourage. Éviter les festivités où la fumée est habituelle.
6. Respirer profondément : pour oxygéner le système nerveux. Les activités physiques en plein air sont vivement recommandées.
7. Améliorer son alimentation : pour réduire la fatigue nerveuse et activer la désintoxication. Boire entre les repas pour favoriser l'élimination de la nicotine.

## Fumeur ou non fumeur, à chacun son avis



**M. Enrelle**  
« J'ai fumé pendant plus de 30 ans, j'ai complètement arrêté depuis 4 ans. Je n'ai utilisé aucune méthode : pas de patches, gomme à mâcher, ou autre. C'est la méthode « je veux arrêter de fumer » et la volonté nous y aide. Je fais le test aujourd'hui et j'ai un niveau 3, c'est très bien je suis au plus bas ».



**M. Greuzard**  
« Je suis un ancien fumeur. J'ai fumé essentiellement des cigares mais c'est tout aussi mauvais que les cigarettes. Voilà 10 ans que je n'ai pas touché à un cigare ou une cigarette et je m'en porte on ne peut mieux. Le souffle est revenu très vite, d'ailleurs le test que j'ai fait le prouve puisque j'ai eu 4 ».



**Mme Daudin**  
« Je suis présidente départementale de la gymnastique volontaire, et je suis venue pour participer à cette manifestation « jeux européens Sport-Santé ». Je n'ai jamais fumé mais je suis curieuse de savoir si j'ai un taux anormal d'oxyde de carbone. Mon test est très bon puisque j'ai le taux le plus bas 3 ».



**André Détroit**  
« J'ai arrêté de fumer il y a maintenant 30 ans, car je voulais des enfants. Alors pour ne pas mettre en péril leur vie, j'ai stoppé net. J'ai participé à la marche organisée entre Paray et Digoin, et tout naturellement j'ai testé mon taux de monoxyde de carbone. Il est très bas, ce qui est plutôt rassurant ».



**Thomas Wimmer**  
« Je n'ai jamais fumé de ma vie et je ne compte pas m'y mettre maintenant. J'ai appris qu'il y avait des tests, alors je suis venu avec des amis et nous avons tous fait le test. Mon taux est à 3, ce qui correspond aux normes qui rentrent dans le cadre du tabagisme passif, c'est tout à fait normal ».