



## Les conséquences pour la santé de l'usage des cigarettes « légères »

### Que pense le public des cigarettes « légères »?

Beaucoup de personnes pensent qu'en fumant une cigarette « légère » plutôt qu'une cigarette « régulière » ils peuvent réduire la quantité de goudron (poison), de nicotine (ce qui rend dépendant) et de monoxyde de carbone (poison) auxquels ils sont exposés.

Les cigarettes « légères » portent divers noms. Certaines s'appellent « ultra légères », d'autres simplement « douces ».

### Les cigarettes « légères » sont-elles réellement plus légères?

Non.

Voici un exemple qui démontre que les cigarettes « légères » ne sont pas vraiment plus légères. Selon Santé Canada, en bouchant les trous de ventilation du filtre (ce que la plupart des fumeurs de cigarettes « légères » font), les cigarettes Export 'A' Medium, elles peuvent contenir jusqu'à 36,7 milligrammes de goudron par cigarette. Mais si vous bloquez ceux des cigarettes Export 'A' légère, la quantité de goudron peut aller jusqu'à 38,8 milligrammes.

### Quelles sont les conséquences pour la santé de l'usage des cigarettes « régulières »?

La liste est très longue. Voici quelques-uns des principaux effets :

- augmente le risque de souffrir de maladies cardiaques,
- augmente le risque d'un accident cérébrovasculaire,
- augmente le risque de développer le cancer du poumon,
- augmente le risque de développer le cancer de la gorge,
- augmente le risque de développer le cancer de la vessie,
- augmente le risque de souffrir d'emphysème.

### Quelles sont les conséquences pour la santé de l'usage des cigarettes « légères »?

Les fumeurs de cigarettes « légères » sont exposés aux mêmes risques de maladies et de mortalité que les fumeurs de cigarettes « régulières » parce qu'il n'y a pas de différence entre ces cigarettes. Ils ont les mêmes risques de maladies cardiaques et de cancer du poumon que les fumeurs de cigarettes « régulières ».

L'usage du tabac est la principale cause de décès évitables au Canada. Chaque année, le tabagisme tue plus de gens que les accidents d'automobiles, le suicide, les drogues dures, les meurtres et le SIDA combinés.



### **La fumée secondaire des cigarettes « légères » est-elle moins dangereuse que celle des cigarettes « régulières »?**

Non.

Les cigarettes « légères » contiennent les mêmes ingrédients chimiques que les cigarettes « régulières ». La seule différence réside dans les trous de ventilation du filtre des cigarettes « légères ». Celles-ci sont pourvues de petits trous dans le filtre qui permettent à l'air de circuler dans la cigarette. Ainsi, le fumeur obtient une bouffée plus diluée par l'air, ce qui donne à la cigarette un goût plus léger. Mais cette cigarette ventilée ne change pas la quantité de produits chimiques retrouvés dans la fumée. La fumée secondaire d'une cigarette « légère » est tout aussi dangereuse que celle d'une cigarette « régulière ».

### **Quels sont les effets sur la santé si l'on respire de la fumée secondaire?**

Voici quelques-uns des principaux effets :

- augmente le risque de développer le cancer du poumon,
- augmente le risque de souffrir de maladies cardiaques,
- augmente le risque de souffrir d'otites chez les enfants,
- augmente les crises d'asthme.

### **Y a-t-il des avantages pour la santé de fumer des cigarettes « légères »?**

Il n'existe aucun avantage pour la santé. Les cigarettes « légères » ne sont PAS une alternative à la cessation tabagique.

Sources :

- Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada. [http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/tabac/f\\_ctums\\_annual\\_2000.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/tabac/f_ctums_annual_2000.html)
- Comité consultatif ministériel sur la lutte contre le tabagisme. *Taux de goudron des trois gammes les plus vendues (données de 1999 relatives aux cigarettes de longueur ordinaire)*. [http://www.hc-sc.gc.ca/francais/media/communiqués/2001/cig\\_descrip\\_report.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/media/communiqués/2001/cig_descrip_report.pdf)
- Santé Canada, *Yields of Tar, Nicotine and CO by Selected Brands of Canadian Tobacco Products, 1999*, as reported in *Protégez-vous*, Janvier 2000, p.6.
- Wakeham H. *Some unexpected observations on tar and nicotine smoker behaviour*, Philip Morris; 1974. [www.pmdocs.com](http://www.pmdocs.com) (Bates Number 1000260471).
- National Cancer Institute. *Risks Associated with Smoking Cigarettes with Low Machine-Measured Yields of Tar and Nicotine*. Smoking and Tobacco Control Monograph no. 13. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Cancer Institute. 2001. [http://cancercontrol.cancer.gov/tcrb/nci\\_monographs/MONO13/MONO13.HTM](http://cancercontrol.cancer.gov/tcrb/nci_monographs/MONO13/MONO13.HTM)

Mis à jour en novembre 2001