



Le mensonge de la cigarette « légère »

Que signifie le mot « légère »?

Les compagnies de cigarettes canadiennes utilisent des termes comme « légère », « extra légère », « ultra légère », « douce » et « spéciale douce » pour décrire certaines marques.

En 2001, 69% des fumeurs ont pensé que les cigarettes « légères » contenaient moins de goudron (poison), de nicotine (ce qui rend dépendant) et de monoxyde de carbone (poison). Leur goût est plus léger, plus doux, elles sont moins rugueuses. C'est une des raisons qui explique pourquoi les fumeurs de cigarettes « légères » croient qu'elles sont moins nuisibles à leur santé.

En 2004, la majorité des fumeurs canadiens (59 %) ont indiqué qu'ils consommaient certains types de cigarettes dites « légères » ou « douces ».

Sont-elles plus légères ou moins dangereuses?

Non.

Les personnes qui fument ces cigarettes peuvent, et souvent c'est le cas, absorber autant ou davantage de goudron, de nicotine et de monoxyde de carbone.

Pourquoi?

La plupart des fumeurs sont dépendants de la nicotine, un ingrédient clé du tabac. Ils fument pour avoir leur « dose », la nicotine. C'est ce qui fait naître le désir irrésistible de fumer. C'est la raison pour laquelle il est si difficile d'arrêter de fumer.

Parce que les cigarettes « légères » peuvent donner moins de nicotine que les cigarettes « régulières », des études démontrent que la plupart des fumeurs de cigarettes « légères » changent leur façon de fumer. Ils:

- prennent plus de bouffées,
- prennent des bouffées plus longues,
- fument plus de cigarettes,
- bouchent les trous de ventilation du filtre.

(Lorsque cela se produit, les fumeurs peuvent absorber plus que le double de goudron. Par exemple, un fumeur d'Export 'A' ultra légère peut prendre 38,5 mg de goudron au lieu du 10 mg que la machine à fumer obtient.)

C'est en changeant leur façon de fumer que ces fumeurs obtiennent leur « dose » de nicotine, celle qu'ils sont habitués de recevoir. Bien souvent, ils absorbent aussi davantage de goudron, de monoxyde de carbone et d'autres substances chimiques dangereuses.

Alors pourquoi les cigarettes « légères » ont-elles un goût plus léger?

Les cigarettes « légères » ont un goût plus léger car elles sont pourvues de petits trous dans le filtre (appelés trous de ventilation) qui permettent à l'air de circuler dans la cigarette. Ainsi le fumeur obtient une bouffée de cigarette 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 dans la fumée.



Pourquoi les compagnies de cigarettes ont-elles commencé à les fabriquer?

Dans les années 50, les scientifiques ont commencé à démontrer qu'il était dangereux de fumer, que cela provoquait le cancer et pouvait vous tuer. Alors, les compagnies de tabac ont fabriqué des cigarettes à bout filtre. Les filtres étaient censés protéger les fumeurs.

Dans les années 70, les compagnies ont fabriqué les cigarettes « légères ». Ces cigarettes étaient supposées être encore moins dangereuses que les cigarettes à bout filtre.

Les compagnies de tabac savaient-elles que ces cigarettes n'étaient pas plus légères?

Oui.

Les documents de l'industrie du tabac nous montrent que les fabricants savaient que ces cigarettes n'étaient pas moins dangereuses. Ils savaient que les fumeurs absorbaient plus de goudron que ce qu'ils inscrivait sur l'emballage des paquets de cigarettes. Certains documents nous disent que l'industrie a conçu des cigarettes pouvant tromper les machines à fumer.

N'y a-t-il pas de norme pour les cigarettes « légères »?

Non.

Il n'y a pas de norme au Canada qui dit combien de goudron, de nicotine ou de monoxyde de carbone doit contenir une cigarette « légère ».

Que signifie donc réellement le mot « légère »?

Rien... à l'exception d'un goût plus léger.

Sources :

Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2004. Santé Canada. Programme de la lutte au tabagisme.

Dr. Murray Kaiserman. *Interview on National Public Radio*, 15 août 2001.

Ashley MJ, Cohen JE, Ferrence R. "Light" and "mild" cigarettes: who smokes them? Are they being misled?, *Canadian Journal of Public Health* 2002; 92(6): 407-411.

Kozlowski LT, Goldberg ME, Yost BA, White EL, Sweeney CT, Pillitteri JL. *Smokers' misperceptions of light and ultra-light cigarettes may keep them smoking*, *American Journal of Preventive Medicine* 98;15:9-16.

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