

Tendances, tourisme | Santé, bien-être | Les ados | Auto-moto | Gastronomie | Multimédia

# Le tabac, c'est la vie qui part en fumée



**TROP MORTEL!** «Je fume! Et alors?» semble dire cette jeune fille. C'est justement pour casser cette image cool liée à la cigarette que l'ISPA continue inlassablement de transmettre son message préventif. Surtout auprès des mineurs: en tout cas 25% des 15-16 ans avouent fumer!

➤ **VRAI-FAUX**  
Malgré la prévention, les reportages alarmants et l'interdiction de fumer à l'école, beaucoup de jeunes prennent l'habitude d'allumer des cigarettes. Selon l'ISPA (2003), 26% des garçons et 25% des filles de 15-16 ans fument. Petit test significatif!

**1) Le tabac provoque le cancer du poumon.**

**VRAI** Plus de 90% des cancers du poumon sont dus au tabagisme. Mais le tabac peut aussi provoquer des cancers du larynx et de la cavité buccale, des bronches et du poumon, de l'œsophage et de la vessie.

**2) Si quelqu'un fume à côté de moi, je ne risque rien.**

**FAUX** Cinq cents personnes décèdent du tabagisme passif chaque année en Suisse. Respirer la fumée des autres provoque les mêmes symptômes que de fumer soi-même, de manière atténuée, mais réelle.

Certains pays européens ont décidé de bannir la clope dans les restaurants et les bars: la Norvège, l'Irlande et l'Italie, notamment. La Suisse traîne encore la patte... Dans plusieurs cantons romands, face à l'inaction des politiques, des initiatives populaires ont été lancées et ont récolté sans problème de nombreuses signatures (Genève, Vaud, Fribourg, Neuchâtel).

**3) En Suisse, il y a plus de 8000 morts par an à cause du tabac.**

**VRAI** A titre de comparaison, il y a eu 409 morts et 5059 blessés graves à la suite d'accidents de la route en 2005 en Suisse (OFS).

**4) Les cigarettes avec filtre sont moins dangereuses que les autres.**

**FAUX** Les filtres de cigarettes ne filtrent pas autant que l'on peut croire, 70 à 90% des substances toxiques passent. Surtout qu'il faut faire un effort supplémentaire pour tirer dessus.

**5) Le narguilé, le snuss (tabac à sucer), le snuff (tabac à priser) ou le tabac**

**aromatisé sont moins mauvais que le tabac normal.**

**FAUX** Tous les tabacs sont dangereux. La différence entre toutes ces substances, ce sont les maladies qu'elles provoquent. Le tabac à mâcher, par exemple, fragilise la bouche. Et puis, contrairement à ce qui se dit, si l'on fume du tabac avec un narguilé, l'eau contenue dans la pipe ne retient pas les particules dangereuses de la fumée.

**6) Si je fume trois cigarettes par jour, je ne risque rien.**

**FAUX** C'est davantage le nombre d'années qui compte que le nombre de cigarettes fumées. Il n'existe pas de «risque zéro» pour un fumeur.

**7) La cigarette n'a aucune incidence sur la pratique d'un sport.**

**FAUX** La consommation de tabac peut avoir des effets immédiats, spécialement sur la fonction respiratoire, mais également sur la force musculaire.

**8) Les cigarettes «light», «mild» ou «ultra-light» sont moins dangereuses pour la santé.**

**FAUX** Une personne qui fume du light va inconsciemment modifier sa façon de fumer pour satisfaire son besoin de nicotine. De plus, si la teneur en goudron et en nicotine est moins importante, les autres substances produites par la combustion ne sont pas éliminées pour autant!

**9) Je m'arrête quand je veux!**

**FAUX** C'est faux pour beaucoup de fumeurs. 59,2% des garçons de 15-16 ans qui fument quotidiennement avouent qu'ils n'arrivent pas à arrêter, contre 48,3% de filles (ISPA/2003).

**10) Si je n'ave pas la fumée, je ne risque pas grand-chose.**

**FAUX** La fumée peut quand même provoquer des maladies, de la bouche notamment. Et puis, on avale souvent la fumée sans s'en rendre compte. Sans compter qu'on aspire aussi par le nez...

ODILE GIRARD BRANDT

Merci à Anne-Catherine Merz, coresponsable au Cipret, pour ses précieux conseils.

## Le jeu qui t'enlève la clope du bec

■ **KLOPOBEK** Pour vous informer sur les méfaits du tabac entre copains, essayez ce jeu rigolo avec des cartes à collectionner. Il vous aidera à lutter de façon originale contre la cigarette. En vente sur le site [www.klopobek.com](http://www.klopobek.com): 14,95 euros (env. 24 fr.)



## Adresses et sites utiles

■ **CIPRET** (Centre d'information pour la prévention du tabagisme)  
Tél. 021 623 37 42  
[www.cipretvaud.ch](http://www.cipretvaud.ch)  
e-mail: [cipret-vaud@fvls.vd.ch](mailto:cipret-vaud@fvls.vd.ch)

■ **ISPA** (Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et

autres toxicomanies)  
Tél. 021 321 29 11  
[www.ispa.ch](http://www.ispa.ch)  
e-mail: [prevention@sfa-ispa.ch](mailto:prevention@sfa-ispa.ch)  
■ **AUTRES SITES**  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)  
[www.nuitgrave.ch](http://www.nuitgrave.ch)  
[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

## Je ne sais pas garder un secret

➤ **QUESTIONS D'ADOS** Je me suis brouillée une fois de plus avec ma meilleure amie parce que j'avais raconté un de ses secrets à une autre copine. C'était vraiment un tout petit secret de rien du tout, mais elle a fait une grosse colère et elle ne veut plus me parler. Elle me dit qu'elle ne me fera plus jamais confiance! Je pense qu'elle pousse un peu... Hannah, 15 ans

Chère Hannah, ton amie est blessée. Et je le serais tout autant à sa place! Tu sais, chacun a droit à son jardin secret et rares sont ceux qui sont invités à y pénétrer. Tu fais partie des élus et tu devrais en être plutôt fière. Au lieu de cela, tu as ouvert les portes du jardin à d'autres.

Quand une amie confie un secret à une autre, il n'y a rien de plus important que de savoir le

**24 Interactive**



**Odile Girard Brandt**  
Journaliste spécialisée

garder. Parce que c'est une marque de confiance très importante. Ce n'est pas seulement une histoire qu'on raconte, mais une partie de soi-même qu'on livre. Raconter un secret à qui veut l'entendre, c'est trahir, mettre à nu les sentiments de celui qui s'est confié, exposer sa vie aux regards des autres.

Parfois, le secret est lourd, trop lourd. Dans ce cas, il faut en parler avec la personne qui l'a confié, essayer d'alléger la confi-

dence. Si c'est un secret qui met cette personne en danger, c'est beaucoup plus délicat. Elle est enceinte, elle se drogue ou elle fréquente des gens peu fréquentables? Là, il faut voir jusqu'à quel point il ne faut pas en parler à adulte responsable. Bien entendu, avant de prendre une telle décision, il faut en parler à la personne concernée en lui disant que c'est pour son bien, parce qu'on se fait du souci pour elle.

Dans tous les autres cas, le porteur du secret devrait te transformer en tombe.

Une question?  
Ecrivez à 24 heures  
«Courrier des ados»  
Avenue de la Gare 33  
Case postale 385  
1001 Lausanne  
[www.24heures.ch](http://www.24heures.ch)  
ou [24h.interactif@24heures.ch](mailto:24h.interactif@24heures.ch)

## De l'insuffisance cardiaque canine

➤ **VOTRE ANIMAL** Je possède un coton de Tuléar âgé de 9 ans. Suite à une visite chez le vétérinaire, une insuffisance cardiaque a été diagnostiquée. Le vétérinaire a également constaté que du liquide s'accumulait dans son abdomen et lui donnait un gros ventre. Ce gros ventre le gêne dans ses déplacements et pour faire ses crottes. Mon chien a reçu un médicament pour cette insuffisance cardiaque. Peut-on faire quelque chose pour réduire ce gros ventre? K. Chappuis, Bienne

Votre vétérinaire a diagnostiqué une insuffisance cardiaque. D'après le symptôme «gros ventre» que vous décrivez, il est très probable qu'il s'agisse d'une insuffisance d'une valvule qui cause une congestion des organes abdominaux avec sécrétion de liquide dans la cavité du ventre.

**24 Interactive**



**Charles Trolliet**  
Vétérinaire SVS

Chez le chien, les insuffisances valvulaires ne sont en principe pas traitées chirurgicalement. On cherche plutôt à compenser la faiblesse ou la surcharge du muscle cardiaque avec des médicaments. C'est certainement ce genre de médicaments que votre vétérinaire vous a prescrit. S'il est efficace, ce traitement devrait amener une amélioration de l'état général de votre chien. Parallèlement le liquide accumulé dans l'abdomen devrait diminuer.

Toutefois, il est parfois difficile d'obtenir uniquement avec le médicament pour le cœur une réelle disparition de ces épanchements. C'est pour cela qu'on prescrit fréquemment l'utilisation de diurétiques. Il peut également être nécessaire, pour soulager le chien, de procéder à une «vidange» de la cavité abdominale. Pour cela, on plante une aiguille à travers la paroi de l'abdomen et on laisse s'écouler le liquide. Il faut être conscient qu'une telle affection est grave et qu'elle peut, si elle se décompense, mettre rapidement la vie du chien en danger.

Une question?  
Ecrivez à 24 heures  
«Le conseil du vétérinaire»  
Avenue de la Gare 33  
Case postale 385  
1001 Lausanne  
[www.24heures.ch](http://www.24heures.ch)  
ou [veterinaire@24heures.ch](mailto:veterinaire@24heures.ch)