

## **Le tabagisme : une question d'Ecologie de la Santé ? ? ?**

### **AU CARREFOUR D'ENJEUX SANITAIRES, SOCIAUX ET... ECONOMIQUES !**

*La Cour des Comptes a remis en décembre 2012 à l'Assemblée Nationale un rapport d'évaluation des politiques de lutte contre le tabagisme. Elle y pointe une discontinuité des décisions, un manque de contrôle, trop de poids laissé aux lobbies.... Et au final un résultat « décevant » et « inquiétant » puisque la prévalence du tabac, notamment chez les femmes et les jeunes, augmente de nouveau...*

*Est-ce le fait des très nombreux sujets alimentaires, sanitaires et environnementaux qui ont mobilisé la vigilance des consommateurs et lanceurs d'alerte que nous sommes ?*

*Est-ce le fait que les pouvoirs publics ont développé une approche normative d'une certaine citoyenneté autour des comportements dits « à risques » ?*

*Est-ce le fait d'une fragmentation entre la « santé publique » et la « santé environnementale » ?*

*Toujours est-il que la préoccupation portée sur la réalité des enjeux du tabagisme et de l'industrie du tabac semble assez peu présente dans les milieux écologiques.*

*L'objectif n'est pas de relancer le débat sur la nocivité de la cigarette, car, à priori, tout le monde la connaît. L'objectif n'est ni de culpabiliser ni de « dénoncer » les fumeurs.*

*Indépendance respectable des comportements individuels ou manque d'informations, toujours est-il que la consommation du tabac, au même titre que d'autres produits altérant notre santé, questionne encore notre tentative de cohérence entre nos militances et la protection de notre propre écologie personnelle.*

Les données les plus récentes estiment à pratiquement 4 millions de personnes le nombre de victimes du tabagisme dans le monde, et « pronostiquent » un seuil de 10 millions de décès par an d'ici les années 2020 à 2030, dont 70 % surviendraient dans les pays en développement. [\(1\)](#)

#### **La Politique de l'Industrie du Tabac.**

Un telle hausse dans les pays en développement ne doit rien à la fatalité. Il est le résultat d'une « politique commerciale » des Industries du Tabac qui n'hésitent devant rien, et agissent de façons éhontées en tentant de séduire des enfants de huit à dix ans auxquels sont offerts des gadgets en fonction du nombre de « packs » de cigarettes achetés !!

Pour faire face à la chute de 8 % de la consommation du tabac en Europe occidentale, les cigarettiers comptent dorénavant sur une augmentation de 16 % de leurs ventes en Afrique.

Les méthodes employées qui se réclament de stratégies commerciales relèvent de procédés mafieux : d'abord arroser un pays du tiers monde en cigarettes quasi gratuites –*en favorisant l'introduction de tabac en contrebande, comme au Niger-*, assurer une addiction de plus en plus importante de la population et notamment des jeunes par un sponsoring sportif et musical très agressif. Ensuite dénoncer la contrebande auprès des gouvernements pour les inciter à ouvrir des usines locales liées à la vente de cigarettes. En un mot initier une filière en créant tout simplement l'offre et la demande... pour pouvoir ensuite négocier avec l'Etat concerné et proposer de « réguler » le marché ! [\(2\)](#)

En août 2010 il a été révélé que le cigarettier «British American Tobacco (BAT) » lançait une campagne publicitaire « *Fausse cigarette : vrai risque* » visant à laisser croire que les cigarettes de contrebandes présenteraient des substances toxiques accrues par rapport aux cigarettes « dûment » manufacturées, et laissant supposer que les cigarettes manufacturées, elles, seraient sans risque.

Or, parmi les 264 tonnes de tabac saisies par les Douanes en 2009, seules 56 tonnes étaient réellement des cigarettes contrefaites potentiellement plus dangereuses pour le consommateur.

L'Industrie du Tabac s'est comportée en Cartel n'hésitant devant aucune manipulation. Le fait n'est pas nouveau. Dès 1950 alors que des études scientifiques paraissent qui montrent que 94 % des cancers du poumon se produisent chez les fumeurs, les Industriels du Tabac se coalisent pour créer les moyens de maintenir la controverse le plus longtemps possible, en engageant des scientifiques véreux, en déversant de l'argent sale sur des politiques... et des journalistes.

Les conflits d'intérêts qui lient certains scientifiques aux industries agroalimentaires ou pharmaceutiques, existent aussi avec l'industrie du tabac.

Le dernier en date celui liant le « professeur Rylander », en Suisse, présenté comme expert indépendant, finalement dénoncé comme financé par l'Industrie du tabac. (3)

« À l'intérieur des compagnies, la connaissance des dangers avait un caractère irrévérencieux, comme une sorte de vilain petit secret dont on n'était pas censé parler, du moins pas d'une manière qui conduirait à trop s'écarter de la ligne du parti. La déontologie maison exigeait qu'on parle du cancer en prenant des accents négationnistes. Accepter la réalité des dangers, c'était une expression de déloyauté, un acte de trahison. Concéder à la réalité du cancer mettait en péril la sécurité de l'entreprise... » (4)

### **Au cœur de la dépendance et de l'incidence sur les neurones : la nicotine.**

Une réalité pharmaco-biologique méconnue très souvent : la NICOTINE - l'alcaloïde provoquant le phénomène de dépendance - est belle ( !) et bien un PESTICIDE et un INSECTICIDE.

Si l'on met en cause à juste titre sa responsabilité sur le plan de la neuro-toxicité, elle est aussi, comme l'ensemble des autres pesticides responsables de troubles de la fertilité masculine (spermatogénèse) et présente également des risques de concentration dans le lait maternel par exemple.

La médicalisation du sevrage tabagique apparue autour de la loi Evin de 1992, majoritairement fondée sur des substituts nicotiques a participé à brouiller la compréhension du grand public, et la tendance a manifestement été vers une sorte de « légitimation » de la nicotine. Pour autant la Conférence Mondiale sur le tabac ou la santé (WCTOH), dans sa session de juillet 2006, s'est cru autoriser à définir comme un défi actuel que de s'interroger sur cette question de « nicotine » pharmaceutique.

La WCTOH dit : « Certains enjeux actuels ont fait l'objet de débats animés. Ainsi la promotion de produits du tabac moins nocifs ou de nicotine sans tabac, la commandite de l'industrie pharmaceutique, et la transformation des compagnies de cigarettes en organismes sans but lucratif en sont quelques exemples » (voir 1)

Ainsi les médicaments d'aide au sevrage du tabac sont donc majoritairement des substituts nicotiques et très (trop) peu sont les spécialistes en tabacologie à s'émouvoir de la considération pharmaceutique prêtée à un pesticide. (5)

### **Pourquoi s'arrêter de fumer ?**

Si l'on connaît bien aujourd'hui la causalité connue ou probable de la consommation du tabac dans un certain nombre de cancers (larynx, poumon, œsophage, vessie, pancréas, estomac, col de l'utérus), sa responsabilité certaine dans un certain nombre d'affections telles que cardiopathies, accidents vasculaires cérébraux, maladies vasculaires périphériques, broncho-pneumopathies chroniques, le grand public connaît moins bien d'autres incidences.

Fumer diminue la fertilité. Fumer ne nuit pas seulement au fœtus, mais aussi à l'ovule prêt à être fécondé. C'est ainsi que les femmes qui fument et désirent un enfant doivent patienter en moyenne deux fois plus longtemps que les non-fumeuses avant d'être enceinte. Telle est la conclusion d'une étude réalisée sur plus de 4.000 femmes de dix pays d'Europe. Un demi-paquet de cigarettes par jour semble être le seuil à partir duquel la fertilité féminine diminue de façon mesurable.

Fumer augmente le risque de naissance prématurée. Les femmes enceintes qui fument risquent plus que d'autres de donner naissance à un enfant prématuré. En revanche, les femmes qui arrêtent de fumer avant la grossesse ne montrent pas de risque plus élevé. Un groupe de chercheurs suédois a effectué cette étude chez plus de 240.000 femmes. En comparaison avec des non-fumeuses, les femmes enceintes qui fument 10

cigarettes ou plus par jour encourent un risque 1,6 fois plus grand d'accoucher avant la 32<sup>ème</sup> semaine, et un risque 1,5 fois plus grand d'accoucher entre la 32<sup>ème</sup> et la 36<sup>ème</sup> semaine. (6)

Le tabagisme passif, dont les industries du tabac, *Imperial Tobacco* notamment, voudraient nous faire croire qu'il est sans conséquence pour la santé des non-fumeurs respirant la fumée des autres, est aujourd'hui incriminé dans les maladies du cœur et du cancer. Effectivement, diverses études (7) ont démontré que la Fumée de Tabac dans l'Environnement (FTE) comprend plus de 4.000 produits chimiques, certains reconnus des plus nocifs tels que la nicotine, le goudron, le monoxyde de carbone, le benzène, le chlorure de vinyle, l'amoniac, le cyanure, l'arsenic, le formaldéhyde... Au moins cinquante de ces produits sont des cancérogènes connus. D'autres seraient des agents mutagènes capables de changer la structure génétique des cellules !

Moins connu sans doute aussi le lien avec l'environnement.

Savons-nous que sécher un hectare de tabac nécessite la destruction d'un hectare de forêt !

5 millions d'hectares de forêts sont ainsi détruits chaque année : rapport d'environ un arbre pour 300 cigarettes.

Aux seuls Etats-Unis, selon le General Accounting Office, on estime que 13.500 tonnes de pesticides sont pulvérisées sur les champs de tabac tous les ans.

Déjà en 1962, Rachel Carson dans son livre « *Printemps silencieux* » soulignait le caractère cumulatif de ces pulvérisations qui avait entraîné une hausse de plus de 300 % du contenu en arsenic des cigarettes américaines entre 1932 et 1952.

### **Politique de santé publique.**

La question de la consommation du tabac et ses incidences sur la santé est complexe.

Elle interpelle les Pouvoirs publics qui ont responsabilité à informer sur la dangerosité d'un produit, voire à en limiter la consommation... ces mêmes Pouvoirs publics qui n'oublent pas de récupérer un volant de taxes qui relèvent pratiquement d'une activité de « dealer ». Ainsi en 2010 les taxes sur le tabac auront rapporté plus de 10 milliards à l'Etat

Elle « agace » les consommateurs du tabac qui entendent pouvoir faire ce qu'ils veulent dès lors qu'ils engagent leur choix et leur responsabilité individuelle... mais qui, par ailleurs, et c'est normal dans notre solidarité sociale, peuvent faire appel aux ressources publiques pour bénéficier de soins médicaux.

Il ne devrait pas y avoir d'opposition entre la « responsabilité publique » de l'Etat, et la « responsabilité individuelle » des individus...dès lors que ces derniers ne seraient pas considérés comme des délinquants potentiels portant atteinte à une image vertueuse de la citoyenneté.

Entre répression du premier et parfois inconscience des seconds, la politique de santé publique devrait être une véritable Education et Promotion de la Santé, voie qui dans le domaine du tabagisme a hélas été trop abandonnée au profit de la promotion de substances médicamenteuses vantées pour aider à l'arrêt de la consommation.

Depuis peu une nouvelle directive européenne est appliquée. Elle vise à faire en sorte que les cigarettes soient vendues dans des paquets standards ne comportant aucun logo, à l'exception des images des campagnes de prévention contre le tabac.

### **Et.... la réaction de l'Industrie du tabac ....**

Face à cette mobilisation, l'industrie du tabac, tente de « moraliser » sa communication en prétendant porter une attention sur la santé publique, n'hésitant pas à énoncer que la nicotine ne serait pas un facteur de dépendance ! Pourtant, après bien d'autres, c'est le ministre de la santé du Canada, Allan Rock (8), qui a dénoncé les pratiques « trompeuses » de l'industrie du tabac consistant à camoufler les véritables dangers de ses produits, à renforcer la dépendance des fumeurs et à séduire une clientèle de jeunes mineurs. Ces propos ont d'ailleurs été confirmés par Jeffrey Wigand, biochimiste et ancien directeur de recherche chez Brown & Williamson (9), compagnie sœur d'Imperial Tobacco. Après avoir été congédié M. Wigand a révélé les méthodes employées par cette firme, comme celles consistant à modifier la composition des produits afin d'entretenir l'accoutumance du consommateur.

Les méthodes de marketing reposent de plus en plus sur d'autres imprégnations par l'image. Ainsi s'était-on aperçu que les films de cinéma des années 1990 mettaient en scène plus de fumeurs que ceux des années 1950 ? Qui sait que Sylvester Stallone a signé un contrat de 500.000 dollars avec une firme du tabac dans lequel il s'engage à fumer leurs cigarettes dans cinq longs métrages ? (10)

Wayne Mac Laren (11) le beau cow-boy solitaire au visage buriné par l'aventure et les intempéries, qui dans la plaine consumée par le soleil couchant allumait la cigarette, -mannequin qui a vendu son image pour promouvoir la tendance « virilité tabac » de Marlboro-, est décédé en 1995 d'un cancer du poumon. «Les slogans diffusés ont bercé ma propre existence» disait-il en décembre 1994 à la presse de Los-Angeles, et poursuivait : « J'ai ainsi sacrifié la moitié de ma vie d'homme à un passe-temps inutile qui va m'ôter l'autre moitié. Mais si je détourne un seul gamin de ce chemin, j'estime que je n'aurai pas perdu tout mon temps ».

### **Et les médicaments pour s'arrêter ?**

Nous avons parlé précédemment de la « nicotine » comme agent provoquant l'addiction. Chacun pourra en tout bon sens s'interroger sur le rôle d'une nicotine « pharmaceutique » prétendant résoudre cette même addiction.

Les récentes communications concernant le « médiateur » ont mis sur le devant des médias d'autres médicaments utilisés en sevrage tabagique, tels le « Champix » et le « Zyban ».

La revue *Marianne* (8-14 septembre 2007) énonçait très justement un célèbre pneumologue parisien, président de l'office de prévention du tabagisme, qui, lors d'une interview, donnait la vedette au « Champix »... ce même scientifique cité parmi les experts engagés par le laboratoire Pfizer pour promouvoir ce produit.

« Santé Canada » rapporte que deux cent vingt-six incidents d'effets neuropsychiatriques nocifs ont été rapportés suite à sa mise en vente en avril 2007 !

Quant au « Zyban » il suffit de se reporter à la liste des éventuels effets secondaires fournie par le laboratoire pour constater que plusieurs d'entre eux relèvent principalement des troubles qu'il prétend prévenir au niveau d'un sevrage : « agitation, anxiété, irritabilité, dépression, maux de tête, vertiges, tachycardie, etc »

Les incidences des médicaments agissant sur la sphère neuro-biologique ne sont pas innocents. L'être humain est un être multidimensionnel et complexe. Ce qui trame sa réalité physiologique et en résonance aussi avec ses divers degrés d'expression : psychologique, émotionnel, affectif, relationnel, comportemental.

C'est la raison pour laquelle, l'expérience en tabacologie démontre que la prise en charge en ce domaine doit être globale, holistique et doit prendre en compte l'individu sur ses diverses dimensions.

De fait l'arrêt du tabac par un sevrage tabagique naturel, construit sur une approche comportementale, psycho-émotionnelle, lié à une hygiène de vie et à un développement personnel, peut être un merveilleux défi pour sa santé et un dynamique positionnement de vie.

Philippe COURBON

Educateur de Santé

Conférencier Formateur

Spécialisé en sevrage tabagique depuis vingt-cinq, concepteur du programme « Santé sans tabac »

[www.cabinetidee.com](http://www.cabinetidee.com)

- (1) 13<sup>ème</sup> Conférence mondiale sur le tabac ou la santé (World Conference on Tobacco or Health, WCTOH) juillet 2006
- (2) Enquête du film « Tabac : la conspiration » de Nadia Collot, 2006, trois ans d'enquête dans les coulisses de l'industrie du tabac sur trois continents : Amérique du Nord, Europe et Afrique.
- (3) <http://www.prevention.ch/ry11.htm>
- (4) Golden Holocaust – la conspiration des industriels du tabac – Robert N. Proctor – Editions Equateurs Documents – mars 2014
- (5) <http://www.nicotinepesticide.com/Scandaleux.html>
- (6) The New England Journal of Medicine 1999 ; 341 p. 943-948
- (7) O.M.S., Centre International de Recherche sur le Cancer
- (8) Santé Canada, novembre 1999, communication publique de 1.200 documents émanant de la Compagnie-mère d'Imperial Tobacco, la British American Tobacco
- (9) Film « Révélations » de Michael Mann avec Al Pacino et Russell Crowe, 2002
- (10) <http://www.stoptabac.ch/fr/Coach/stallone.html>
- (11) Depuis septembre 2010 *Malboro* a tourné le dos à son célèbre cow-boy, et ses magasins « Malboro Classics de France » ont été rebaptisés « MCS ». Ce changement de nom est la conséquence de plusieurs condamnations de l'enseigne de prêt à porter pour publicité indirecte en faveur d'une marque de tabac

Philippe Courbon, qui est l'auteur de l'article ci-dessus, est le fondateur et le responsable du Cabinet IDEE (*Institut de Développement Etre et Entreprendre*) établi dans les Alpes de Haute Provence.

Animateur, entre autres, de sessions de sevrage tabagique depuis plus de vingt-cinq ans, il a adapté ses connaissances en matière d'éducation à la santé à la conception, l'adaptation et le développement du programme « *Santé sans tabac* » qu'il met en œuvre auprès de différents publics dans toute la France.

Ce programme se déroule en sept séances de 2 h chacune. Elles se succèdent quotidiennement, sauf pour la septième placée ultérieurement et en option.

L'objectif étant d'inciter les participants à être acteurs de leur santé, plutôt que consommateurs et spectateurs.

Cette appropriation de la santé passe par une approche à la fois physiologique, psychologique, émotionnelle et affective, ce qui postule d'emblée pour une vision globale et transversale de l'humain, qui est entendu (et écouté) à ses divers niveaux d'expression.

Ici le tabac n'est pas considéré comme une maladie, mais bien comme une dépendance qui doit être traitée comme un phénomène comportemental, dont il importe de comprendre les causalités conscientes et inconscientes, ainsi que les enjeux qu'elles posent pour l'individu.

Se mieux connaître, comprendre comment fonctionne l'organisme, apprivoiser les peurs et les craintes, se positionner, discerner ce qui paraît plus essentiel ou plus secondaire dans le sevrage d'une dépendance, tels sont les éléments fondateurs de ce programme dont la démarche des participants est essentiellement volontariste.

Et comme l'on ne fait bien que ce que l'on a bien compris, Philippe Courbon s'inscrit résolument dans une démarche réflexive. S'approprier la compréhension de soi et la gestion de sa santé : le maillage d'une éducation à la santé qui visiblement est la trame constante de cette approche.

Le professionnel intervient aussi auprès des lycéens. Cette expérience de dialogue avec des jeunes l'amène à constater que, si les enjeux de santé publique les intéressent peu, les notions d'environnement, d'éthique sociale et de géopolitique, elles, recueillent un vif intérêt.

A cet égard, l'attitude éhontée des lobbys de l'industrie du tabac est souvent un moteur de motivation pour les jeunes à vouloir arrêter la consommation du tabac.

La capacité des jeunes à exprimer leur curiosité, et aussi parfois leur indignation, témoigne de leur volonté d'agir.

Le sevrage tabagique est bien entendu l'objectif premier, mais le chemin de découverte de santé qu'il suggère permet au participant de découvrir un horizon plus ample, plus ouvert, plus riche de perspectives pour sa vie, son épanouissement et son développement.

Tel est souvent l'écho recueilli quelques semaines après la session lorsque Philippe Courbon revient animer une réunion de « confort ».

### **Pour le contacter**

Cabinet IDEE  
Philippe Courbon  
BP 19 – 04110 Reillanne  
04.92.76.54.91  
[www.cabinetidee.com](http://www.cabinetidee.com)  
[infos@cabinetidee.com](mailto:infos@cabinetidee.com)

**Le programme** se déroule en sept séances.

La première a vocation à suggérer la motivation des participants potentiels, à les informer sur le déroulement du programme, et à préparer les conditions optimales de la session en recueillant des éléments informatifs sur les candidats et leur typologie.

Les cinq séances suivantes se succèdent quotidiennement, alternant supports informatifs et explicatifs sur les méfaits du tabagisme (vidéos, transparents, diapositives), et exposés.

Ces exposés sont appelés à :

- informer sur l'incidence du tabagisme sur les divers appareils organiques : système nerveux, cardio-vasculaire, respiratoire, métabolique ;
- donner des conseils d'hygiène de vie de nature à favoriser un seuil de « désintoxication » de l'organisme (conseils diététiques, respiratoires, hydrothérapeutiques) ;
- aborder et évaluer la place occupée par la dépendance tabagique dans la dynamique émotionnelle, psychique, relationnelle et comportementale de l'individu ;
- suggérer des grilles de lecture, alimentées par quelques supports de tests, permettant à chacun de trouver des éléments compensatoires adaptés ;
- faire naître un échange de paroles interactif donnant au programme une dynamique de groupe, tissé par un élément de solidarité mutuel.

La septième séance, pouvant se tenir quelques jours après les six autres, est de nature à conforter les choix, à renforcer les motivations, et surtout à prendre en considération les difficultés qui viendraient à se poser à tel ou tel participant.

**La méthode**, bien expérimentée déjà, amplifiée et adaptée, se veut globalisante dans le sens où elle intègre systématiquement l'aspect physiologique d'une part, et l'aspect psycho-comportemental d'autre part. L'expérience en tabacologie démontre que seule la prise en compte réelle de ces deux dimensions est de nature à pérenniser un sevrage tabagique.

**La pédagogie**, elle, est résolument engagée dans une dynamique d'Education à la Santé, dans le sens où elle promeut une redécouverte, si ce n'est une ré-appropriation, de la gestion de sa santé par l'individu, en informant celui-ci du fonctionnement de son être, et des ressorts conscients ou inconscients qu'il va pouvoir mettre au bénéfice de son choix à s'arrêter de fumer.

**Les supports** sont des films ou des interviews sur dvd, des Powerpoint, ou des diapositives. Ils nécessitent donc la présence sur le lieu d'animation d'un vidéo projecteur, d'un ordinateur et éventuellement d'un rétroprojecteur ainsi –suivant l'auditoire- d'une sonorisation pour l'animateur.

**L'animateur**, Philippe COURBON, animateur de sessions de sevrage tabagique en dynamique de groupe depuis plus de vingt ans, est Educateur de Santé, formateur et consultant.

L'approche de son animation en sevrage tabagique est relativement interdisciplinaire et fait appel à des connaissances d'anatomie physiologie, de nutrition, de psycho-physiologie, de notions psycho-comportementales ainsi qu'à des processus d'animation de groupes, le tout tramé par une solide motivation personnelle de l'animateur.