L'habitude de fumer est-elle vraiment si nocive?

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **12 (1955)**

Heft 11

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996873

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'habitude de fumer est-elle vraiment si nocive?

On assiste ces dernières années à une augmentation marquée de l'usage du tabac. La consommation des cigarettes a pris une extension au détriment de la pipe.

Comment qualifier cette habitude du fumeur? L'usage du tabac est plus une «habitude» qu'une toxicomanie. Nous fumons surtout par passe-temps. Le nombre de cigarettes fumées est plus important quand on attend quelqu'un, quand on a un court répit.

Le tabac est toxique, surtout du fait de la présence de benzopyrène et d'un alcaloïde, la nicotine.

La «première pipe» provoque le malaise classique des maux de tête, des nausées suivies de vomissements. Le fumeur habituel est accoutumé et l'accoutumance au poison s'opère sans manifestation extérieure précise. On sait que la pipe et le cigare sont plus toxiques que la cigarette. L'usage de cigarettes à bouts filtrants diminue légèrement la quantité de poison absorbé. Surtout fumer dans une atmosphère confinée, fumer rapidement, et «avaler» la fumée constituent des facteurs de nocivité: le vrai fumeur avale la fumée en l'inhalant jusqu'aux alvéoles pulmonaires, et non par déglutition; c'est la principale cause de troubles. Bien entendu, la dose quotidienne de tabac fumé joue aussi un rôle capital dans la genèse de l'intoxication ou des lésions.

Fumer du tabac peut présenter certains avantages. Comme le café ou l'alcool pris en faibles quantités, il exerce un rôle stimulant chez les individus engourdis, qui ont besoin d'un léger «coup de fouet». Il peut combattre, jusqu'à un certain point, la constipation. Quand il fait très froid, il aide à supporter les rigueurs du climat en réchauffant le rhinopharynx. Certains l'ont préconisé dans la prophylaxie de maladies infectieuses.

Les dangers et les inconvénients du tabac surpassent de beaucoup ses avantages. De nombreux organes, du fait de la nicotine ou des autres poisons du tabac, peuvent présenter des troubles ou même être lésés. Ainsi la production de tartre est proportionnelle à la consommation de tabac; des études récentes faites à l'étranger ont montré que le tartre est beaucoup plus abondant chez les fumeurs de pipe que chez les amateurs de cigarettes; et surtout qu'il existe une corrélation entre cette quantité de tartre dentaire et l'importance des lésions des gencives. C'est naturellement l'appareil respiratoire qui paie le plus lourd tribut à l'usage immodéré du tabac. Le fumeur invétéré a un rhume chronique. Mais surtout le fumeur tousse; il n'est pas à l'abri des quintes qui secouent la personne fumant une cigarette à l'occasion; il peut tousser par coups isolés, secs. Il se racle fréquemment la gorge comme pour s'éclaircir la voix, surtout le matin au réveil; il peut expectorer quelques mucosités. Tous ces phénomènes, qui exaspèrent d'habitude la femme du fumeur, traduisent une pharyngite, une laryngite et une trachéite chronique. Regardez sa gorge: la muqueuse est hypercongestive, sillonnée de veinules rouges. Si le tabac provoque rarement une bronchite avec sécrétion abondante, il est indéniable que chez un bronchitique il accentue les symptômes, de même que l'emphysème où l'asthme seraient aggravés par la fumée: les asthmatiques le savent bien, qui s'interdisent formellement toute cigarette, même et surtout s'ils ont été jadis fumeurs !

Les médecins et les physiologistes ne sont pas d'accord sur l'influence du tabac sur le cœur et les vaisseaux sanguins. Le tabac est bien supporté par le cœur normal, sauf s'il s'agit d'un sujet qui y est sensibilisé et chez qui une cigarette provoque une accélération des battements supérieure à vingt-cinq par minute. Le tabac ne donne pas une augmentation nette du travail cardiaque dans la grande majorité des cas; il n'a aucun rôle dans la sclérose ou le durcissement des artères. Il paraît bien ne pas déclencher de crises d'angine de poitrine, mises à part les angines bénignes de type «névrosique», les «fausses angines».

En somme, l'usage du tabac ne crée pas de maladies de cœur. Toutefois, il est à proscrire absolument quand il faut éviter la moindre surcharge cardiaque. Cette prescription intéresse tout particulièrement les sportifs. Le mieux serait évidemment de ne jamais contracter cette funeste habitude.

Si le travailleur intellectuel cherche avec modération, dans la pipe ou la cigarette, un stimulant, le surmené aurait bien tort d'épuiser son paquet de cigarettes en quelques heures, ce qui aurait un résultat désastreux. On peut permettre au névrosé cinq ou six cigarettes par jour, qui lui procurent avec le plaisir une certaine détente; on doit lui interdire une consommation plus importante, de même qu'un demi-verre de vin par repas le soutiendra, tandis que davantage serait nocif.

Le tabac s'il est le toxique le moins dangereux n'en reste pas moins un toxique. Le danger est faible si l'on se contente de 5 à 6 cigarettes par jour, en rejetant la fumée sans l'avoir aspirée profondément.

Fumez un peu, sans excès comme on devrait faire toute chose, nul ne songerait à vous le reprocher. Mais si votre médecin vous interdit complètement l'usage du tabac (alors que, fumeur lui-même, il sait qu'elle privation il vous inflige !), obéissez-lui sans discussion. C'est possible à tous, et sans troubles de sevrage!

A propos de la technique suisse de ski

Une mise au point nécessaire

au sujet du No spécial de ski de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport No 10, 1955.

Dans des articles de presse traitant de la technique du ski, on a donné de divers côtés des extraits de la publication mensuelle de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sports, au sujet du christiania. Ces citations, privées du contexte, pouvaient laisser croire que l'E.F.G.S. soutenait les attaques dirigées par M. Dahinden contre la technique du ski telle qu'elle est enseignée en Suisse, et notamment contre les écoles suisses de ski.

L'E.F.G.S. tient à préciser que, dans les cours qu'elle met sur pied, l'enseignement se fait sur la base de la brochure «Le Ski» éditée par l'interassociation, et ceci en plein accord avec la technique en usage dans les écoles de ski. Elle partage la conception du ski et de son enseignement telle qu'elle a été exprimée lors de la conférence technique de l'interassociation tenue du 15 au 17 novembre 1955 à Davos. La conférence a permis d'éprouver la technique suisse du ski et de confirmer sa valeur en tenant compte de l'évolution de compétition, spécialement en ce qui concerne la rotation verticale.