

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

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 20 (1963)

**Heft:** [7]

**Rubrik:** Notre lutte contre le tabac

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Notre lutte contre le tabac

## Si vous fumez, c'est à vos risques et périls !

Il semble que l'usage de la cigarette soit encore plus nocif pour le cœur que pour les poumons. Il favorise, en outre, bien d'autres maladies, des ulcères à la pneumonie. Cessez donc de fumer. Et si vous ne pouvez pas cesser, évitez, au moins, d'avaler la fumée!

\* \* \*

Au Congrès annuel de l'Association américaine des médecins qui s'est tenu à Chicago, il y a quelques mois, le thème no 1 fut le danger du tabagisme. Des praticiens, parfaitement informés quant au rôle du tabac dans l'étiologie du cancer du poumon furent très surpris d'apprendre que ce cancer était l'un des moindres parmi les maux engendrés par le tabac.

Selon le Dr Edward Cuyler Hammond, statisticien en chef de la Ligue américaine contre le cancer, le cancer du poumon occupe une place «relativement insignifiante» comparée aux ravages qu'exerce, de beaucoup d'autres manières, le tabac. Les dizaines de milliers de décès que ce mal provoque chaque année ont retenu l'attention et révélé un fait infiniment plus grave: certains effets insidieux de la nicotine, qui s'entremêlent en de longues réactions en chaîne, tuent quatre fois plus de fanatiques de la cigarette que le cancer du poumon. La fumée de la cigarette, inhalée profondément, répand dans les poumons, les artères et jusque dans le cœur lui-même une menace de mort prématurée. Parlant au nom d'un groupe de pathologistes et de statisticiens distingués, le Dr Hammond a communiqué, à l'occasion de ce Congrès, les résultats préliminaires d'une laborieuse enquête commencée sept ans auparavant. A l'Hôpital des Anciens combattants de East Orange, dans le New Jersey, on préleva sur plus de 1000 cadavres, du tissu pulmonaire que l'on plaça sur des lames pour l'examiner soigneusement. Celles-ci étaient uniquement identifiées au moyen de numéros conventionnels, les pathologistes qui les étudièrent en ignorant l'origine. Plus tard, les statisticiens comparèrent les résultats des analyses à l'histoire des malades défunt. Les conclusions de cette étude ont permis de retracer minutieusement les ravages insidieux de la fumée.

**Devant une agression.** Profondément inhalée, elle irrite les cellules qui bordent les minuscules poches hémisphériques du poumon, appelées alvéoles. Les parois alvéolaires s'épaissent, perdent de leur élasticité et, en grande partie, leur aptitude à accomplir leur tâche d'importance vitale: les échanges gazeux, acide carbonique contre oxygène. Soumises à une agression soudaine — la toux, l'éternuement, par exemple — ces parois éclatent et une partie du poumon devient inutilisable.

La fumée endommage aussi les artéries qui apportent le sang à la surface des poumons, où il s'oxygène. Les parois artérielles se sclérosent, s'épaissent. Bientôt, sur les parois épaissies, se forment des dépôts qui réduisent à tel point le calibre de ces vaisseaux qu'ils ne peuvent plus charrier qu'un très petit volume de sang. Finalement, un grand nombre d'artéries se trouvent complètement obstruées.

## Fâcheuses réactions en chaîne

Ces deux séries d'effets malencontreux suffiraient à expliquer pourquoi quantité de gens sont des «infirmes du poumon» souffrent de ce que l'on appelle la sclérose pulmonaire et l'emphysème chronique.

Mais la fâcheuse réaction en chaîne ne s'arrête pas là.

La destruction des tout petits vaisseaux pulmonaires et l'épaississement de ceux qui sont un peu plus gros augmentent la pression sanguine dans les artères pulmonaires et surmènent le cœur droit. Elles obligent également le cœur gauche à travailler davantage pour pomper le sang en raison de la résistance accrue. Un cœur sain peut, sans doute, supporter ce supplément de travail, mais un cœur déjà affaibli pour d'autres causes finit souvent par «flancher». Non seulement le cœur se trouve surmené, mais l'oxyde de carbone provenant de la fumée de la cigarette se mêle aux globules rouges diminuant leur aptitude à charrier l'oxygène. Si bien que ce muscle cardiaque, déjà surmené, reçoit moins de carburant pour faire son travail. En même temps, la nicotine provoque la constriction des petites artères périphériques et accélère le rythme cardiaque, augmentant les besoins du cœur en oxygène et compliquant le problème coronaire.

En bref, si le tabac n'est pas une cause fondamentale d'hypertension ou de maladies des artères coronaires, il est presque certain qu'il agrave ces troubles et que les risques d'affections graves ou même mortelles, comme les maladies infectieuses des poumons — grippe, pneumonie, tuberculose —, sont accrus quand le poumon est endommagé par la fumée. Condensé du Time

## Inexorables statistiques

En 1951, la Ligue américaine contre le cancer a entrepris une enquête portant sur 187 783 hommes de 50 à 69 ans. Ces hommes, nous les avons suivis pendant quatre-quinze mois. Au cours de cette période, 7316 décès se sont produits parmi ceux qui fumaient régulièrement la cigarette, alors que chez les non-fumeurs du même âge, ce chiffre n'aurait pas dépassé 4651. Donc, la différence, soit 2665 morts exprime la «surmortalité» liée au fait de fumer la cigarette.

De ces décès, 52 % étaient dus à des maladies des artères coronaires, 13,5 % au cancer du poumon et le reste aux ulcères, affections pulmonaires, cancer de la vessie, cirrhose du foie et autres maladies dans l'étiologie desquelles la cigarette joue un rôle important.

La mortalité due aux maladies des artères coronaires était de 70 % plus élevée parmi les fumeurs de cigarettes que parmi les non-fumeurs, et la mortalité provoquée par le cancer du poumon, 10 fois plus élevée.

L'un et l'autre taux de mortalité augmentaient progressivement avec le degré de tabagisme. Le taux général de mortalité était beaucoup plus élevé parmi les fumeurs de cigarettes que parmi ceux n'ayant jamais fumé, et légèrement plus élevé seulement parmi les adeptes de la pipe et du cigare que parmi les non-fumeurs. Chez ceux qui fumaient deux paquets de cigarettes par jour ou davantage, il était deux fois et quart plus élevé que chez les hommes n'ayant jamais fumé.

En 1959, nous avons entrepris une nouvelle étude portant sur 107 900 sujets. Dès le début, les résultats recoupèrent parfaitement ceux de notre précédente enquête. En outre, nous avons découvert que le fait d'inhaler la fumée, plus ou moins profondément, est aussi important, si ce n'est plus, que la quantité de tabac fumé.

Compte tenu de tous les éléments du dossier, la déclaration la plus modérée que je puisse faire est celle-ci: inhale la fumée engendre un grand nombre d'effets extrêmement fâcheux et abrège la vie. Le plus simple est de ne pas fumer du tout. Les adeptes impénitents minimiseront le risques en «n'avalant» pas la fumée !

Dr Edward Cuyler Hammond (Scientific American)