

**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:** [9]  
  
**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

## Poumon et cigarette

Est-il permis d'en douter aujourd'hui ? Année après année, les avis des hommes de science concordent sur ce point : la relation de cause à effet entre le tabac et le cancer du poumon.

« En clinique humaine, écrit le Prof. Dr Maisain, directeur de l'Institut Belge du Cancer, les observations sont tellement brutalement convaincantes que, sauf mauvaise foi, on doit admettre une relation de cause à effet entre le fait de fumer la cigarette et le développement de certains types de cancers, notamment celui du poumon. »

Or le poumon est, comme par ailleurs tous nos organes, de structure complexe et fragile, dont le fonctionnement biologique doit s'effectuer dans de meilleures conditions possibles. On commence à s'en rendre compte dans les grandes agglomérations urbaines où, faute d'air pur, les gens s'anémient peu à peu, telles des plantes sous une cloche de verre. Et c'est pourquoi on n'insiste jamais assez sur le danger que les citadins courent avec l'usage de la cigarette.

« Chacun de nous a deux poumons, qui encadrent le cœur battant inlassablement, tous trois logés dans un compartiment musculaire et osseux élastique qui communique avec l'air pur. Les poumons inspirent ce véritable souffle de vie qui va directement vers le cœur et de là aux tissus ayant soif d'oxygène. Après accomplissement de ce miracle chimique, les poumons expirent l'air usé du corps, et le processus recommence à nouveau ». (Dr W. Lieb).

## La triple blessure de la cigarette

Sous ce titre, le Dr Poucel, chirurgien consultant des hôpitaux, rappelle les dangers que fait courir la cigarette à ses adeptes.

### I. La blessure irritative

La fumée du tabac, comme toute fumée, donc d'une manière non tout à fait spécifique, produit une irritation locale. Celle-ci s'exerce sur les yeux, les paupières, les conjonctives, le pharynx, et toutes les muqueuses. Rien n'est plus fréquent que la toux chronique des fumeurs. Sur le palais et la face interne des joues on peut voir apparaître des plaques de leucoplasie ; celles-ci constituent un terrain favorable pour le cancer de la bouche et de la langue. Le cancer de la lèvre s'observe surtout, mais non uniquement, chez les fumeurs de pipe.

Trachée et bronches sont à leur tour irritées par le passage d'indésirables vapeurs étrangères et il s'ensuit des bronchites chroniques auxquelles on ne prend pas assez garde. Pour peu que l'on soit disposé à la tuberculose, des hémoptysies peuvent témoigner de la congestion inflammatoire.

C'est également dans les accidents irritatifs que l'on doit ranger cette complication si désastreuse dont on parle tant aujourd'hui : le cancer, dit incorrectement du poumon, car il débute au niveau d'une bifurcation chronique et ne se propage que secondairement au poumon. Nous dirons donc cancer broncho-pulmonaire. La nocivité provient non pas de la nicotine, mais de benzopyrènes, qui sont des sortes de goudrons.

### II. La blessure toxique (tabagisme)

La fumée tabagique est un complexe toxique où la nicotine joue le rôle capital de chef de bande, mais associée à des comparses : collidine, pyridine, acide cyanhydrique, oxyde de carbone. Bien souvent l'alcool

— car le fumeur boit volontiers l'apéritif — vient compléter cette bande de malfaiteurs.

Les troubles occasionnés sont tellement divers, polymorphes, mettant en cause presque tous les organes, que l'on s'y perdrait si la physiopathologie n'était arrivée à déterminer le *primum movens* de tous ces détraquements en les rattachant à un organisme central, le système nerveux autonome (sympathique ou parasymphatique). Celui-ci, qui préside à la vie inconsciente d'absolument tous les organes, a une action motrice et une action sécrétoire. Par son truchement, le tabac produira une décharge d'adrénaline qui contracte les vaisseaux. Pour peu que l'artère coronaire, nourricière du cœur, soit scléreuse, le sang n'arrivera plus et il pourra y avoir angine de poitrine mortelle ou infarctus du myocarde, dont on connaît l'extrême gravité.

Parmi les organes des sens, l'œil pourra être atteint d'amblyopie ou affaiblissement de la vision, pouvant aller jusqu'à l'amaurose voisine de la cécité. Pierre Louys, qui vanta avec tant d'esprit la cigarette (relisez son conte : Une Volupté Nouvelle) paya cette passion en devenant complètement aveugle.

### III. La blessure de l'habitude invétérée

C'est celle dont on parle le moins, bien que la plus fréquente et la plus humiliante. Perdre son empire sur soi, même au point de ne plus pouvoir se passer de sa « sucette à vapeur », n'est-ce pas le plus triste des esclavages ?

Comment ! Vous méprisez le morphinomane, l'opiomane, l'éthéromane, le buveur, mais vous oubliez que l'emprise du tabac est absolument de même ordre et doit être rangée parmi les poisons voluptueux et les narcotiques sociaux ! »

## Femme moderne et tabac

En Allemagne, le prof. P. Bernhard, gynécologue et prof. à la Faculté, vient de faire connaître le résultat de ses travaux échelonnés sur 30 ans, auprès des femmes fumeuses et non fumeuses en état de grossesse. Les conclusions sont formelles : « La femme cyclique stable devient sous l'influence des poisons du tabac une femme cyclique instable et enfin une femme cyclique débile. »

Les enfants des femmes qui usent du tabac sont menacés :

- par la nicotine avant la naissance. Dœffel a constaté que le nombre de battements du cœur du fœtus augmentait de 10 à 20 par minute si la femme enceinte avait fumé une seule cigarette
- par le lait maternel
- par la respiration dans un local rempli de la fumée du tabac.

« Ces résultats alarmants confirment d'une façon indiscutable, poursuit Henri Gachot, que l'habitude de fumer est beaucoup plus néfaste pour la femme que pour l'homme et que l'abstinence séculaire du tabac pour la presque totalité de la population féminine fut une habitude sage et salutaire. L'émancipation, l'imitation de l'homme, dans ce domaine, fut une erreur fatale qui accélère le vieillissement précoce tant redouté par beaucoup de femmes.

Puisse la sagesse de la femme moderne corriger cette erreur par l'abandon du culte de la cigarette.

Puissent les mères trouver le courage d'inviter leurs filles à ne pas commencer à fumer et à démasquer les assertions flatteuses, mais mensongères, d'une réclame trop bien orchestrée. »

-d.