Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 25 (1968)

Heft: 2

Artikel: Fumée

Autor: Hoffman, Frances P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997661

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: 16.12.2025

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

Fumée

Prof. Frances P. Hoffman

Les spécialistes des affections pulmonaires constatent régulièrement que les néfastes conséquences du tabac et de la pollution de l'air multiplient les cas de bronchite chronique et d'emphysème pulmonaire. Aujourd'hui, dans le monde entier on établit des enquêtes statistiques sur ces corrélations. Ces études fournissent également des informations sur la relation directe existant entre le tabac et les troubles du cœur et des vaisseaux, ainsi que le cancer des poumons.

Et lorsqu'on s'attache à apprécier ces nombreuses enquêtes, on essaie aussi de déterminer pourquoi les gens fument et pourquoi ils estiment quasiment impossible de cesser de fumer. Il est prouvé que le tabac devient un tyran parce qu'il occasionne une accoutumance à la nicotine. Selon les réponses individuelles apportées au questionnaire des chercheurs, fumer stimule certains et calme les autres. Des psychologues ne voient pas dans le tabac un objet de passion à proprement parler, mais la source d'une « habitude », car — si l'on cesse de fumer — le tabac ne provoque ni la manifestation d'une tolérance accrue, ni celle de symptômes de privation physique. En revanche, la preuve existe d'une dépendance psychique et c'est pourquoi l'on classe le fait de fumer parmi les « habitudes ».

Fumer est lié à un réflexe. Le simple fait de voir une cigarette ou d'en sentir l'odeur se traduit chez le fumeur par l'allumage d'une cigarette. Supprimer le déclenchement de ce réflexe constituerait sans doute la solution la plus efficace en vue de cesser de fumer. Selon un recensement entrepris aux Etats-Unis, ce sont les jeunes de 16 à 17 ans qui constituent le plus grand nombre de nouveaux fumeurs. Il semble que les problèmes de la croissance, de la famille, de l'école ou du lieu de travail suscitent le besoin de fumer. Le désir du jeune d'être considéré comme un adulte est également une raison principale. A la « high school » par exemple, fumer devient pour les étudiants un symbole de conduite d'adulte. Ce facteur est tout particulièrement déterminant dans le cas où les parents eux-mêmes fument. Selon une enquête menée par le Dr David Horn, de la Société américaine contre le cancer, lorsque les parents sont des fumeurs, 50,4 pour cent de leurs fils et filles fument aussi. Et si seul le père ou la mère fume, cette proportion s'abaisse à 23,3 pour cent.
Les psychologues sont unanimes à considérer que, pour le groupe des jeunes de 15 à 20 ans, fumer commence à devenir une forme de plaisir buccal enfantin.

Voici donc les trois principaux facteurs déterminant l'accoutumance à la cigarette parmi les jeunes:

1. La famille, l'école, des difficultés professionnelles
2. Le désir d'accéder à la condition d'adulte
3. Un plaisir buccal.

Le cancer des poumons déclenche l'une des évolutions les plus fatidiques que l'on connaisse. Aussitôt le diagnostic établi, il n'est pas rare qu'en l'espace de deux à trois mois la maladie mène à la mort. 90 pour cent des malades atteints du cancer des poumons meurent ainsi en une année. Le nombre des années durant lesquelles on a fumé, ajouté à celui des cigarettes consommées accroissent la propension au cancer des poumons. Donc, plus tôt l'on aura cessé de fumer, mieux cela vaudra. Il est également prouvé que le tabac favorise le cancer du larynx, du tube digestif et de la vésicule. Le risque de mourir du cancer est de 70 pour cent plus grand pour les fumeurs que pour les non-fumeurs. La disproportion est même de 120 pour cent pour les personnes fumant 40 cigarettes par jour.
Le tabac contient 16 particules différentes, stimulants évidents, qui provoquent des modifications des tissus dans les poumons et dans les canaux des bronches. Ces altérations ont été observées lors de l'autopsie de fumeurs, cela même dans les cas où la cause de la mort n'avait aucune relation avec le fait de fumer. La substance stimulante et la pollution de l'air déterminent un foyer d'attaque idéal pour les troubles des bronches, provoquant un emphysème pulmonaire.
Aux Etats-Unis, les affections cardiaques causent chaque année la mort de quelque 2 millions de personnes. La proportion de décès consécutifs à une affection cardiaque est deux fois plus élevée chez les fumeurs que chez les non-fumeurs. La chose est tout particulièrement frappante chez les fumeurs prédisposés à un rétrécissement des artères coronaires. La combinaison de ces deux facteurs est spécialement dangereuse dès le cap du milieu de la vie. Et même, l'« American Heart-Association » est d'avis que, selon l'expérience, une forte consommation de cigarettes peut accélérer le développement de maladies coronaires et leurs complications chez des hommes de moins de 55 ans.

La sensation de faim retardée par la cigarette est bien connue de tous les fumeurs. En effet, la nicotine bloque les concentrations du signal de faim, qui se manifestent dans l'estomac, de telle sorte que le fumeur en oublie les repas. La nicotine incite précisément l'organisme à produire un peu plus d'adrénaline, et celle-ci pour sa part détermine le foie à livrer par voie sanguine une petite quantité du sucre emmagasiné. Cela peut d'ailleur expliquer cette « stimulation » dont parlent les fumeurs.
Notre expérience ne suffit pas encore à nous permettre de penser que la fumée contribue à la formation d'ulcères; il n'en est pas moins incontestable que leur guérison se trouve accélérée dès que le patient cesse de fumer. De fait, selon une étude réalisée à ce sujet en Grande-Bretagne, par le « Royal College », dans le cas de malades affligés d'ulcères et qui n'avaient pas cessé de fumer, les ulcères ont grossi. On peut donc admettre que fumer entrave la guérison des ulcères.

Il est bien connu que les fumeurs de cigarettes ont tendance à inhaler la fumée, ce qui n'est pas le cas des fumeurs de cigares ou de pipes. Et c'est précisément ce facteur-là qui rend la cigarette si dangereuse. Le Dr Cuyler Hammond, dans son étude intitulée « Les effets de la fumée », a considéré pour la première fois ce facteur. Chez les fumeurs qui inhalent la fumée, les conséquences mortelles sont deux fois plus élevées que chez les autres fumeurs. D'après l'étude du Dr Hammond, l'âge auquel on a commencé à fumer est aussi important que le fait d'inhaler. Les fumeurs qui ont débuté à 15 ans sont presque deux fois plus atteints que ceux qui l'ont fait après la 25e année. Il en résulte l'image suivante:

1. Les jeunes ont tendance à inhaler la fumée plus profondément.

2. Les jeunes fument un plus grand nombre de cigarettes par jour.

3. Au moment où ces jeunes ont atteint un âge moyen, ils ont fumé et inhalé depuis beaucoup plus longtemps que ceux qui n'ont débuté qu'après 25 ans.

Le rapport effrayant du Dr Hammond, paru en 1962 aux Etats-Unis, a provoqué pendant quelque temps une considérable diminution du nombre des fumeurs. Un exemple: 45 pour cent des médecins spécialistes des affections pulmonaires englobés dans l'enquête ont cessé de fumer. Et 17 pour cent des personnes en général ont abandonné la cigarette pour le cigare ou la pipe. De même, la vente totale des cigarettes a sensiblement baissé.
Le Dr Wynder, de l'institut Sloan Kettering pour la recherche sur le cancer, et le Dr Hoffmann, son assistant chimiste, estiment toutefois qu'actuellement la cigarette implique un danger un peu moins grave. En effet, des expériences sont régulièrement entreprises en vue de réduire la teneur en goudron de la cigarette. C'est ainsi que certaines fabriques préparent diverses sortes de tabacs, tandis que d'autres traitent le tabac selon différents procédés, et que d'autres enfin n'utilisent que certaines parties de cette plante. On ne peut toutefois pas s'attendre que la cigarette devienne sans danger; les chercheurs espèrent simplement que l'on parviendra à produire une substance moins dangereuse.
La seule solution efficace permettant de diminuer le danger du tabac consiste sans contredit à y renoncer entièrement. Nous avons tous la responsabilité de redoubler d'efforts afin de déterminer nos enfants à ne pas fumer. Chacun est tenu de contrôler sa propre attitude à l'égard du tabac. Si les jeunes de 15 à 20 ans peuvent être amenés à renoncer au tabac, les effets physiologiques ne sont pas encore graves. Et si nous réussissons à mettre en garde les non-fumeurs contre les dangers de l'accoutumance au tabac, nous aurons tous fait beaucoup en faveur de l'amélioration de l'état de santé de la prochaine génération d'adultes, et de la prolongation de leur espérance de vie.
Mais si nous ne parvenons pas à inciter nos jeunes à renoncer au tabac, nous devons tout au moins leur montrer l'importance de ne fumer que modérément et de ne pas inhaler la fumée. Un résultat minime vaux mieux qu'un échec total.

Article paru dans « The Physical Education »
Traduction: N. Tamini

La maison d'articles de sport **Hans Hediger**, Reinach AG, cherche un

maître de sport

spécialement pour l'enseignement du tennis, et capable de collaborer partiellement aux travaux du magasin.

Engagement pour toute l'année, à partir du début 1968.

L'institut **Brillantmont**, à Lausanne, cherche une

maîtresse de sport

Entrée immédiate.

Sport: contact avec des gens sains

Une étudiante neuchâteloise, de 18 ans:

«Les milieux sportifs me permettent d'entrer en contact avec des gens sains. Cela me change de la vie courante. Nous partons souvent en bandes pour faire de la montagne ou des randonnées. Ce sont des plaisirs auxquels les jeunes ne songent plus. Qui, de nos jours, part en promenade? »

Un ouvrier genevois, de 20 ans:

« Il est dommage que certains sports ne soient pas assez démocratisés. Je fais du sport et je vais aussi souvent à la piscine, d'accord, mais qui dit que je n'ai pas envie de faire de la voile ou du golf? Savez-vous combien coûtent des leçons de golf ou un abonnement dans un club?»

« L'Illustré »

Cours international de méthodologie moderne de l'éducation physique

à Graz (Autriche) du 21 au 31 juillet 1968.

Nous voulons être un lien! Nous voulons unir!

Organisateur:
L'Institut d'éducation physique de l'Université de Graz.

Président: Prof. Dr Josef Recla.

Programme de la session:
Méthodologie générale et spéciale de l'éducation physique et du sport.
Méthodologie des disciplines — Jeux, gymnastique, athlétisme, natation, gymnastique au sol et aux appareils.
La méthodologie dans la recherche scientifique des Instituts et Ecoles supérieures d'éducation physique.
Méthodologie de l'éducation physique scolaire et du sport.

Organisation:
Exercices pratiques en plusieurs groupes. Démonstrations méthodiques, conférences, discussions, projection de nouveaux films, exposition d'ouvrages récents sur le sujet et d'appareils audio-visuels.
Soirées avec chansons, jeux et danses folkloriques, visite d'établissements de culture physique (la culture physique de la réadaptation au travail).
Excursion dans le Burgenland.

Ouverture du cours:
Dimanche 21 juillet 1968, à 18 heures, à la salle des fêtes de l'Université de Graz.

Fin du cours:
Mercredi 31 juillet 1968, à midi.

Frais de participation au cours:
Pension complète, cours, matériel d'enseignement, visites et excursions, assurance contre les accidents — 1500 Schillings autr., ou 250 DM, ou 300 francs suisses, ou 60 dollars, à payer au début du cours.

Inscription:
Prénom et nom, profession, adresse, éventuellement club, association, à adresser à:
Institut für Leibeserziehung der Universität Graz, Postfach 559, A-8011 Graz (Österreich).
Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre où elles sont reçues. Les renseignements concernant l'organisation du cours seront envoyés aux participants.