

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 34 (2004)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** La dépendance au tabac [Suzy, Soumaille]

**Autor:** C.Pz

### **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:** 14.07.2025

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

maladies respiratoires, le tabac est responsable de 80 à 90% des cas de bronchite chronique et d'emphysème. Ces maladies chroniques sont réduites de façon notable si l'on cesse de fumer.

Les anciens fumeurs affichent un taux global de mortalité moins élevé, réduisent leurs risques de contracter une maladie cardiovasculaire, et de souffrir d'infarctus répétés du myocarde, d'un cancer du poumon et autres cancers, et ils bénéficient d'une meilleure fonction pulmonaire et d'une meilleure condition physique en général.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier que chez les seniors, la consommation de tabac a des conséquences particulières. En effet, une forte proportion d'entre eux se trouvent, pour des raisons diverses, sous traitement médicamenteux. Or, le tabac influence l'effet de nombreux médicaments et peut nuire à divers types de pharmacothérapies. Une bonne raison de plus de dire non à la cigarette.

En résumé, cette étude met en avant les avantages spectaculaires et souvent immédiats du renoncement au tabac chez les seniors. Un renoncement dont la réussite est en partie liée aux facteurs suivants: dépendance à la nicotine peu élevée, auto-efficacité accrue du renoncement, niveau de scolarité, hospitalisation pour cause de maladie, réussite antérieure en matière de renoncement au tabac, motivation plus forte, perception accrue des avantages pour la santé, perception réduite des obstacles liés au renoncement, utilisation d'un plus grand nombre de stratégies de renoncement, avoir un conjoint non fumeur et peu ou pas de connaissances qui fument, rencontres fréquentes avec un pharmacien ou un médecin pour les personnes âgées utilisant des substituts à la nicotine.

Comme à tout âge, chacun devra trouver la méthode qui pourra le mieux l'accompagner dans ce renoncement au tabac, mais il semble que toutes les démarches actuellement disponibles peuvent se révéler tout aussi efficaces chez un fumeur âgé que chez un plus jeune. Du fait d'une longue dépendance à la nicotine, une thérapie de substitution pourra se révéler particulièrement judicieuse dans bien des cas, souvent sans nécessiter de soutien psychologique.

Catherine Prélaz

» Renseignements: Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT), Effingerstrasse 40, 3001 Berne. Tél. 031 389 92 46.

# Comprendre la dépendance au tabac

■ Dans la collection *J'ai envie de comprendre*, les éditions Médecine&Hygiène viennent de publier *La Dépendance au Tabac*. Journaliste médicale, Suzy Soumaille a pris le parti d'y décrire avec beaucoup de clarté le cercle vicieux dans lequel s'enferment les fumeurs. A lire avant de partir en quête de la méthode qui permettra d'en sortir...

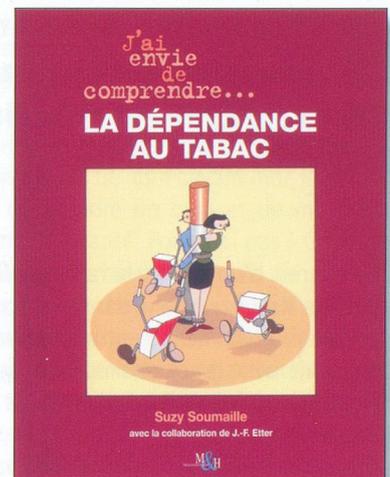
« La toxicité de la cigarette et son potentiel à engendrer une dépendance sont tels qu'aujourd'hui ce produit ne pourrait plus être mis sur le marché », relève dans sa préface le prof. Thomas Zeltner, directeur de l'Office fédéral de la santé publique. Il ajoute: « Près d'un tiers de la population suisse fume, plus de 14 milliards de cigarettes sont vendues chaque année dans notre pays, provoquant la mort d'une personne chaque heure. (...) La désaccoutumance tabagique est elle-même une entreprise ardue. Le potentiel de la cigarette à engendrer une dépendance est comparable à celui de l'héroïne, un fait souvent méconnu des fumeuses et des fumeurs. »

Sans moralisme aucun, sans volonté de culpabiliser les fumeurs ou de leur faire peur, cet ouvrage décrit, explique, avec une intelligence de ton qui pourrait lui faire atteindre sa cible plus sûrement que certaines campagnes anti-tabac spectaculaires qui font parfois un effet inverse à celui recherché.

Qui fume en Suisse? On l'a dit: un bon tiers de la population. On ajoutera que « la consommation de cigarettes y est parmi les plus élevées du monde », comme le relève Suzy Soumaille.

Pourquoi fume-t-on la première cigarette? A l'adolescence, c'est un peu comme un rite de passage. « Les jeunes veulent se délester de leur enfance et paraître adultes. Le fait de fumer est considéré comme un signe d'indépendance et de maturité, une image que la publicité en faveur du tabac sait très bien exploiter. »

Pourquoi continue-t-on? « C'est le grand paradoxe, l'acte d'indépendance que semble constituer le fait de commencer à fumer débouche dans la majorité des cas sur une situation de dépendance. » Ainsi, 60% des jeunes fumeurs de 15 ans présentent déjà les signes clefs de la dépendance. Quels sont les mécanismes de cette dépendance? Il y a du



diabolique là-dessous, quand on comprend que « la nicotine est à la fois le mal et son remède ». Suzy Soumaille l'explique: « Une fois sa cigarette éteinte, le fumeur voit son taux de nicotine baisser en même temps qu'apparaît une sensation de malaise. La cigarette suivante va calmer cette angoisse liée au manque de nicotine et lui procurer un sentiment de détente. Selon des études récentes, l'effet apparemment relaxant de la fumée ne serait que le reflet du soulagement de la tension et de l'irritabilité produites par le manque de nicotine. » Ajoutons encore que « plus on fume depuis longtemps, moins on va ressentir les effets positifs. A la longue, on ne fume plus que pour éviter les symptômes de manque. » A défaut de morale ou de culpabilité, voilà qui donne à réfléchir... C. Pz

» A lire: *La Dépendance au Tabac*, Suzy Soumaille, avec la collaboration de J.-F. Etter, Editions Médecine & Hygiène, coll. *J'ai envie de comprendre... Tiens, j'ai arrêté de fumer!* de Jean-François Olivier et Marianne Lacroix, aux Editions Jouvence.