



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Fumée de cigarette, une toxicité qui dure longtemps

**Il est maintenant bien reconnu que la fumée de cigarette représente l'une des substances les plus nocives pour la santé.**

Des données récentes indiquent que cette toxicité perdure longtemps sous la forme de «fumée tertiaire», particulièrement dangereuse pour les jeunes enfants.

### TOXIQUE!

Même si les méfaits associés au tabagisme sont maintenant bien connus, il est tout de même utile de rappeler à quel point l'usage du tabac a des répercussions désastreuses en terme de vies humaines et de coûts de santé. Le tabagisme est sans contredit la principale cause de mortalité à l'échelle mondiale: on estime que plus de 500 millions de personnes

succomberont au cours des prochaines années à des maladies associées à l'usage du tabac (Figure 1).

Ces statistiques sont d'autant plus alarmantes que dans la moitié des cas, ces décès touchent des individus dans la force de l'âge et peuvent ainsi leur amputer de

**La hausse du risque de cancer associé au tabagisme est plus que troublante**

20 à 25 ans d'espérance de vie. Ces impacts dévastateurs du tabac sont dus à l'augmentation fulgurante du risque d'être touché par plusieurs maladies graves, en particulier au cœur et aux poumons.

Par exemple, chez les gros fumeurs (35 cigarettes et plus par jour), le risque de maladies cardiovasculaires est augmenté de 4 fois, celui de cancer du poumon de 40 fois, et celui de maladies pulmonaires (obstruction chronique, emphysème, etc.) de 115 fois! La hausse du risque de cancer associé au tabagisme est particulièrement troublante: outre le cancer du poumon, la cigarette augmente le risque d'être touché par 14 types différents de cancer! Dans l'ensemble, on estime que la cigarette est la cause directe de 65 % de tous les décès des fumeurs.

Les effets catastrophiques du tabagisme sur la santé sont dus aux quelque 4000 substances chimiques présentes dans la fumée de cigarette, dont au moins 60 sont de puissants cancérigènes. Lors de la combustion du tabac, ces substances sont transformées en molécules très réactives qui se lient à l'ADN, augmentant dramatiquement le risque de provoquer des mutations qui mènent au développement d'un cancer.

Cet effet est d'autant plus accentué que la fumée de cigarette provoque également une inflammation des voies respiratoires, ce qui contribue à accélérer la croissance des cellules cancéreuses. Compte tenu de ces propriétés, il n'est pas étonnant que le tabagisme soit responsable à lui seul de 85 % des cancers du poumon et de 30 % de tous les cancers en général.

### FUMÉE SECONDAIRE... ET TERTIAIRE

Une autre excellente raison de cesser de fumer est l'impact que peut avoir la fu-



PHOTO D'ARCHIVES

■ Plusieurs fumeurs sont conscients des désagréments ainsi que des dangers associés à la fumée de cigarette.

mée de cigarette sur les personnes présentes dans l'entourage des fumeurs. Par exemple, on sait depuis longtemps que celles qui habitent avec un fumeur ont environ 25 % plus de risque de développer un cancer du poumon que celles qui vivent dans un environnement sans fumée, et que jusqu'à 1,6 % de tous les cancers du poumon seraient dus à une exposition prolongée à cette fumée secondaire.

Bien que ces risques demeurent beaucoup plus faibles que ceux encourus par les fumeurs, victimes de 85 % de tous les cancers du poumon, on ne peut qu'encourager les personnes qui fument à minimiser autant que possible le contact de leurs proches avec la fumée de cigarette.

Plusieurs fumeurs sont conscients des désagréments ainsi que des dangers associés à la fumée de cigarette et tentent d'être le plus respectueux possible envers leurs proches, par exemple en ne fumant qu'en leur absence.

Cependant, des données récentes indiquent que plusieurs particules présentes dans la fumée de cigarette s'incrudent

dans les tapis, les rideaux ou les autres tissus de la pièce où l'on fume et que ces substances demeurent toxiques longtemps après la fin de la combustion de la cigarette. Cette «fumée tertiaire», composée de métaux lourds (plomb, cadmium), de composés chimiques divers (produits arséniques, toluène, etc.) et même de substances radioactives (polonium 210), est particulièrement dangereuse pour les jeunes enfants qui sont en contact étroit avec différentes surfaces et absorbent deux fois plus de poussière que les adultes (environ 250 mg par jour) (2).

À la lumière de ces observations, on comprendra que cesser de fumer est sans l'ombre d'un doute l'une des actions qui entraîne le plus d'impact positif sur la santé, non seulement pour celle les fumeurs, mais aussi celle de leur entourage.

(1) Boffetta et al. *Mutation Res.* 2006; 157-162.

(2) Winickoff et al. *Pediatrics* 2009; 123: e74-e79.

## RECETTE ANTICANCER

### TARTELETTE CHAUDE AU CHOCOLAT

Cette recette belge peut aussi être faite avec un mélange à parts égales de farine de blé et de farine tout usage. On peut ajouter des petits fruits au centre et les parfumer avec du basilic frais haché très finement.

180 g	(3/4 tasse) de beurre doux
300 g	(1 tasse) de sucre d'érable granulé
190 g	(6 1/3 oz) de chocolat noir mi-amer, fondu
6	œufs
90 g	(2/3 tasse) de farine tout usage, tamisée

1. Beurrer 10 moules à tartelettes.
2. Faire fondre le beurre et le verser dans un bol. Ajouter le sucre d'érable et bien remuer.
3. Ajouter le chocolat et bien mélanger.
4. Incorporer les œufs, un à la fois, puis ajouter la farine.
5. Verser dans les moules. Cuire au four à 150 °C (300 °F) environ 10 min et servir immédiatement.

PRÉPARATION: 45 MIN  
DIFFICULTÉ: FACILE

350 CALORIES/PORTION  
DONNE 10 TARTELETTES

Isabelle Légaré, enseignante à l'École hôtelière de la Capitale à Québec

Tiré du livre :

