

## L'effet coupe-faim des cigarettes a été boosté!

**En décortiquant les archives de l'industrie du tabac, des chercheurs lausannois prouvent pour la première fois que les fabricants ont sciemment cherché à augmenter l'impact des cigarettes sur la perte d'appétit.**

**Geneviève Comby - le 23 avril 2011  
Le Matin Dimanche**

Les documents rendus publics suite aux grands procès menés aux Etats-Unis contre l'industrie du tabac n'ont pas fini de livrer leurs secrets. Le bras de fer avec les autorités s'était conclu à la fin des années 1990 sur un accord exigeant notamment des principaux cigarettiers qu'ils rendent accessibles leurs archives. Ces documents ont déjà permis de mettre en lumière le recours à l'ammoniac qui, ajouté au tabac, favorise l'absorption de la nicotine. Aujourd'hui, des chercheurs lausannois révèlent que ces mêmes fabricants ont dépensé beaucoup de temps et d'énergie en vue d'augmenter l'effet coupe-faim de leurs produits. Pour la première fois, on sait que certains d'entre eux ont été jusqu'à modifier la composition de leurs cigarettes dans ce but.

### **La prise de poids fait rechuter**

L'affaire est loin d'être anodine quand on sait à quel point la menace des kilos joue un rôle dans l'arrêt de la cigarette. Entre préserver son capital santé ou sa silhouette, la balance ne penche pas toujours du bon côté, notamment chez les femmes. «La prise de poids est une des raisons qui fait que les gens renoncent à arrêter de fumer, et c'est une des raisons qui fait qu'ils rechutent», rappelle le professeur Jacques Cornuz, spécialiste en tabacologie à la Policlinique médicale universitaire de Lausanne (PMU), qui a supervisé l'étude publiée dans la revue scientifique *The European Journal of Public Health*\*.

Globalement les fumeurs ont un index de masse corporelle (IMC) inférieur aux non-fumeurs. «A l'arrêt de la cigarette, la prise de poids est en moyenne de trois à cinq kilos, note Semira Gonseth, médecin à la PMU et auteur principal de l'étude. On voit bien l'avantage commercial que représente cette situation pour les cigarettiers, particulièrement dans un contexte social où la pression pour être mince est très forte.»

Les chercheurs lausannois ont décortiqué les documents internes de six des principaux industriels du tabac couvrant une période de 1949 à 1999. Leur analyse prouve que de véritables stratégies ont été mises en place pour renforcer l'effet de leurs produits sur



Image © Keystone

**La perspective de prendre du poids à l'arrêt de la cigarette décourage souvent les fumeurs de renoncer au tabac. Les cigarettiers, eux, l'ont compris il y a longtemps.**

l'appétit. Les notes et les mémos internes recensés ne laissent en effet planer aucune ambiguïté.

Depuis les années 1960, les projets de recherche se sont multipliés au sein des grands labels autour de toutes sortes de molécules chimiques susceptibles de réduire la sensation de faim (propylène glycol, éphédrine). Certains ont été jusqu'à s'intéresser aux effets du gaz hilarant (N<sub>2</sub>O) produit lors de la combustion du tabac, et même à l'éventuel ajout d'amphétamine!

### **Deux molécules ajoutées**

Les archives mises à disposition par l'industrie du tabac montrent que ces substances ont suscité un intérêt, mais rien ne prouve à ce stade qu'elles aient été réellement utilisées dans la fabrication de cigarettes. Il est, par contre, avéré que deux autres molécules ont bel et bien été ajoutées au tabac pour leur effet coupe-faim: l'acide tartarique (interdit aux Etats-Unis en 1977) et le 2-acétylpyridine.

Si ces résultats ne donnent aucune indication sur les pratiques actuelles des cigarettiers en la matière, ils laissent toutefois planer un doute. D'autant que les fabricants ne sont toujours pas tenus de détailler le contenu exact des ingrédients utilisés, secret de fabrication oblige. «On pourrait procéder à des analyses chimiques, mais ce serait extrêmement difficile, regrette Semira Gonseth. On ne peut trouver que ce que l'on cherche exactement. Il suffit qu'il existe une toute petite différence de structure chimique entre une molécule et une autre ayant le même effet, et on ne verra rien». A l'heure actuelle, seules des mesures politiques pourraient forcer les fabricants à révéler ce qui entre exactement dans la composition de leurs cigarettes.

\* «*The tobacco industry's past role in weight control related to smoking*», S. Gonseth, I. Jacot-Sadowski, P.A. Diethelm, V. Barras, J. Cornuz, in *The European Journal of Public Health*.

### **Les liens entre cigarette et silhouette**

Les fumeurs pèsent globalement moins lourds que les non-fumeurs. Mais lorsqu'ils arrêtent la cigarette, ils prennent en moyenne entre trois et cinq kilos. Plusieurs hypothèses peuvent expliquer ce lien entre tabac et variations de poids.

Il y a d'abord la consommation d'énergie liée à l'absorption de nicotine. Celle-ci aurait pour effet d'augmenter le métabolisme de base du corps, de jouer les «brûleurs de graisse» en quelque sorte. Mais la clope altère également les préférences alimentaires. En arrêtant, le goût revient et on peut imaginer que certains se tournent plus volontiers vers des aliments plus savoureux et plus riches. La nourriture remplit parfois également un rôle de compensation pour ceux qui ont renoncé au tabac.

L'étude menée à Lausanne par le Dr Semira Gonseth apporte une explication supplémentaire: en arrêtant la cigarette, le fumeur arrête d'ingérer des molécules coupe-faim, et retrouve naturellement l'appétit.