

261.83

E34

v.133-134

1925

v.133-134

1925




Bibliothèque Nationale du Québec

HN
31
E34
v. 133-134
1925

133-134

Pour et contre le tabac

ES 1869, on annonçait la vente d'une bibliothèque très étendue, composée uniquement de livres sur le tabac! C'est une preuve que le sujet est intéressant!

Les trois mots principaux du titre fourniront la division de cette étude: I. Le tabac; II. Pour le tabac; III. Contre le tabac.

I. — LE TABAC

Nous étudierons la plante et son poison.

a) LA PLANTE

S'il est inutile de décrire le tabac que tout le monde a vu, quelques détails sur son origine, son histoire, son nom et sa culture intéresseront sans doute le lecteur.

1. *Origine.* — On admet généralement que le tabac est originaire d'Amérique. Il y a pourtant lieu de douter: dès le onzième siècle, la dynastie des Yuen en réglementait l'usage en Chine; le premier voyage de Colomb datant de 1492-93, on s'explique difficilement la présence de cette plante en Extrême-Orient avant le commencement des communications. D'autre part, la géologie rendant probable l'opinion que l'Afrique et l'Amérique étaient réunies aux temps préhistoriques, des savants ont cru pouvoir affirmer que le tabac, venu de Mongolie, aurait été porté dans l'Amérique du Sud. La découverte de pipes antiques fabriquées par les Romains, en France, en Angleterre, en Allemagne, en Suisse, en

Hollande, n'aide pas à trancher la question; on sait en effet que des milliers d'Asiatiques et d'Africains fument l'écorce de saule, les racines de diverses plantes, les champignons vénéneux, le jonc, le chanvre, l'opium, les stigmates du maïs, les feuilles de thé, de noyer, de rosier, de serpolet, de lavande: « On fume de tout, même du tabac », a dit le baron de Waterville; et une mauvaise langue a prétendu que la manie de fumer était la persistance de cet instinct qui pousse l'homme, dès sa naissance, à tenir quelque chose entre les lèvres et à *faire le vide!*

2. *Histoire.* — Quoi qu'il en soit du lieu exact de sa naissance, le tabac possède une histoire. On ne peut dire depuis combien de temps il est fumé en Amérique: mais les premiers éclaireurs de Christophe Colomb dans l'île de Cuba rencontrèrent de nombreux habitants « avec un petit tison allumé, composé d'une sorte d'herbe dont ils aspiraient la fumée ». Jamais d'assemblée publique sans fumigation: on fumait pour signer la paix; on fumait pour décider la guerre. Chez les Caraïbes les devins demandaient au tabac l'esprit prophétique: le pontife fumait d'abord abondamment lui-même; puis ses collègues se rangeant autour de lui, l'enveloppaient bientôt d'un nuage; l'inspiration surgissait alors dans la tête exaltée: dans un langage figuré, hyperbolique, extraordinaire, l'augure disait au peuple émerveillé la volonté des dieux!

On sait le rôle du *calumet* parmi les sauvages.

L'Europe nous a fourni des documents plus précis que l'Amérique. Les premières graines de tabac furent envoyées à l'empereur Charles-Quint en 1519 par Fernand Cortez; semées dans un jardin du palais, elles poussèrent vigoureusement et tentèrent les seigneurs qui avaient entendu parler des fumeurs américains; mais les médecins ayant déclaré que les plantes contenaient un

violent poison, on se contenta de les admirer. En 1521 Hernandez de Tolède envoya en Espagne et en Portugal une forte provision de graines: vers la même époque le tabac fut introduit en Italie par Tornabon et le cardinal de Sainte-Croix, en Angleterre par Drake et en France, en 1558, par un moine cordelier du nom d'André Thevet.

Cependant la peur avait diminué en Espagne: le courage des Espagnols avait même entraîné les Portugais: on fuma, puis on prisa avec frénésie. En 1560, Jean Nicot, ambassadeur français au Portugal, envoya de Lisbonne une boîte de tabac en poudre et des graines à la reine Catherine de Médicis. La reine prisa, avec éternuement d'abord, puis avec plaisir, bientôt avec passion. Les courtisans durent priser aussi pour faire leur cour: la passion les gagna en peu de temps et l'exagération fut telle que les élégants seigneurs de la cour de Louis XIV se montraient constamment barbouillés de poudre de tabac: Molière les jugea dignes de ses sarcasmes. Chacun préparait sa poudre, et pour ce faire, était constamment muni d'une râpe: les musées de France ont conservé de ces râpes très artistiquement décorées. A l'église, les priseurs troublaient souvent l'office divin par le bruit de leur râpe, et l'on vit les prêtres tonner en chaire contre ce scandale, quelques-uns d'ailleurs en prenant une bonne prise. Le grave Bossuet défendit de priser dans les églises de son diocèse!

C'est surtout sous forme de poudre que la France consomma d'abord le tabac: les deux-tiers en 1792; mais bientôt on donna la préférence à la fumée: en 1862, les quatre-cinquièmes étaient fumés. Actuellement dans tous les pays la prise est au second plan. Du reste, peu importe le mode de consommation: l'usage du tabac se propagea avec une incroyable rapidité, à tel point que les autorités y virent un péril social: en 1604, Jacques Ier d'Angleterre, en 1624, le pape Urbain VIII, en dé-

fendirent l'usage dans leurs États; Amurat IV, empereur des Turcs, statua que tout priseur ou fumeur recevrait pour sa première faute cinquante coups de bâton sur la plante des pieds: en cas de récidive il aurait le nez coupé; en Russie, Michel Fédérowich décréta soixante coups de bâton sur la plante des pieds des fumeurs et l'ablation du nez des priseurs; le Shah de Perse fut encore plus pratique: il fit couper la lèvre supérieure au fumeur et le nez au priseur. En France le gouvernement se contenta d'accaparer le commerce du tabac, « ce qui constitua une prodigieuse source de revenus ». Malgré la persécution, ou peut-être à cause d'elle, le tabac triompha. Les statistiques suivantes le montrent. Les chiffres ont été extraits de documents reçus des États-Unis et de France; ils donnent la consommation en onces par tête et par an.

	1896	1902	1915
Pays-Bas.....	113.3	113.3	—
États-Unis.....	67	70.3	79.6
Belgique.....	51.7	45.7	93.9
Allemagne.....	49.53	49.5	52
Australie.....	46.66	46.66	39.16
Autriche.....	45	45	45.66
Norvège.....	37.83	45.5	—
Danemark.....	37.5	37.5	—
Canada.....	35	35	70
France.....	32.23	31.1	32.66
Suède.....	31.3	31.3	—
Russie.....	30.33	30.33	16.63
Portugal.....	28.33	28.33	—
Angleterre.....	22.66	22.66	29.5
Italie.....	21.18	21.18	15.87
Suisse.....	20.33	20.33	—
Espagne.....	18.76	18.66	—

La production mondiale annuelle est d'environ 4,500,000,000 de livres.

Nous retrouverons plus loin les statistiques du Canada. Loin de diminuer, la popularité du tabac semble augmenter.

3. *Surnoms*. — Comme tout ce qui est populaire, le tabac a été maintes fois baptisé: *Herbe à l'ambassadeur*, en souvenir de l'ambassadeur Nicot; *Herbe à la reine*, *Herbe médicis*, en l'honneur de Catherine de Médicis. L'abbé Jacques Gohory, auteur du premier livre écrit en français sur le tabac, proposa de l'appeler *Catherinaire* ou *Médicée* pour rappeler les Médicis et les vertus médicinales de la plante. Les mêmes vertus médicinales lui valurent pour un temps les noms d'*Herbe à tous maux* et de *Panacée antarctique*. Sa renommée parmi les devins indiens lui mérita le titre d'*Herbe sacrée*, d'*Herbe sainte*, de *Petun* quand il était prisé. On l'appela *Herbe du Grand Prieur* en l'honneur du Grand Prieur de France de la maison de Lorraine qui était un grand *priseur*: il lui fallait trois onces par jour! Les adversaires du tabac essayèrent en vain de le baptiser *Jusquiamé du Pérou*; la jusquiame jouissant d'une mauvaise réputation, le nom fut rejeté. A cette liste, il faut ajouter le nom qui a prévalu: *Nicotiane*, en l'honneur de Nicot; c'est le nom officiel de la science, indiquant le genre, l'espèce est rappelée par le mot *tabac* qui est seul employé.

On a discuté beaucoup sur l'origine et la signification du mot tabac. D'après la relation de Barthélemy de Las Cazas, apôtre des Indiens et contemporain de Christophe Colomb, ce nom vient des Indiens eux-mêmes, qui fumaient « cette herbe roulée dans une feuille sèche comme dans un mousqueton. Ces mousquetons étaient appelés *tabagos* ». D'autres origines ont été données: *Tabago*, une des petites Antilles; *Tabaco*, province du

royaume du Yucatan; *Tabasco*, ville de l'ancienne intendance du Mexique; *Tabacco*, pipe des habitants de Saint-Domingue. Aux fumeurs de choisir!

4. *Culture*. — Si on se contente d'un tabac médiocre, la culture en est facile; si on veut un bon tabac, les conditions à remplir sont nombreuses. La plante pousse très vite: même dans les climats tempérés, elle acquiert les neuf-dixièmes de son poids en soixante jours: si les substances essentielles sont diluées ou difficiles à extraire, il faut compenser par des engrais chimiques dispendieux. D'autre part, l'assimilation est médiocre, et les expériences de Girard et Rousseaux montrent que le rendement est faible. Ce n'est pas tout: c'est une des plantes qui exigent le plus d'azote, de chaux et de potasse; elle est particulièrement avide de potasse. Du reste, la potasse est indispensable pour obtenir un bon produit: le tabac doit brûler également, lentement, complètement; pour les cigares, il doit fournir une cendre blanche ou gris très pâle et cohérente, ne tombant pas en poussière. Or les qualités combustibles ne sont données que par la potasse; la chaux et la magnésie donnent la blancheur; mais comme la chaux réduit la potasse, les terrains calcaires doivent être évités. Les sulfates et les chlorures doivent être évités également, sous peine de diminuer la combustibilité.

Il faudra donc des terrains d'une nature spéciale. Les meilleurs sont ceux de Virginie et de Cuba. Au Canada les conditions sont favorables dans Québec et l'Ontario. Dans la province de Québec les principaux centres de culture du tabac sont dans les comtés de Rouville, Saint-Hyacinthe, Missisquoi, L'Assomption, Berthier, Montcalm, Joliette et les Deux-Montagnes. Dans l'Ontario, les principaux centres de production

sont dans les comtés de Kent, Essex, Elgin et Norfolk. Pour nous faire une idée de l'importance de la culture, consultons les statistiques, par exemple les années 1919, 1920, 1921:

1 ^o Acres	1919	1920	1921
Québec.....	22,360....	20,114....	6,553
Ontario.....	9,226....	33,000....	5,256
2 ^o Tabac récolté: en livres:			
Québec.....	16,770,000....	26,400,000....	6,127,000
Ontario.....	17,000,000....	21,688,500....	7,121,962

Le rendement moyen à l'acre était donc pour les trois années: 1,337 livres dans l'Ontario et 905 dans Québec. Les statistiques accusent de fortes irrégularités dans ce rendement: ainsi en 1919, 1,834 livres par acre dans l'Ontario contre 750 dans Québec, et en 1921, 1,166 livres par acre dans Québec contre 1,091 dans l'Ontario. Nous verrons plus tard que la production est loin de suffire. Peut-être importe-t-on par engouement ou pour avoir un meilleur tabac; mais les fortes variations dans la production s'expliquent assez bien par le fait que le tabac non préparé est exempt de droits d'entrée: le cultivateur canadien n'est pas sûr du marché.

Au point de vue financier, le capital engagé dans la culture du tabac peut rapporter du cinquante pour cent; habituellement il rapporte beaucoup moins. Du reste l'élévation du prix de vente favorise la falsification. Car le tabac aussi est falsifié: dès 1888 on fabriquait des cigares et des cigarettes avec du papier. Ce papier était trempé dans une décoction de tabac, pressé dans des moules pour imiter les nervures et découpé: des experts s'y sont trompés et ont cru fumer du tabac naturel. En 1893, à New-York, des cigares en papier, trempés dans du jus de tabac, étaient considérés par des fumeurs amateurs comme supérieurs à toute espèce

de cigares. On a remplacé aussi le tabac par des feuilles de betteraves mûres, des feuilles d'eucalyptus, de balisier du Brésil et de maïs: l'innovation n'a pas réussi; Brissaut a préconisé avec plus de succès les feuilles de caféier. D'autres falsifications sont plus dangereuses: vers 1890 Sacc signalait au président de la Société de Géographie de nombreux accidents mortels constatés aux États-Unis et dus au tabac trempé dans du jus de jusquiame, de belladonne, de pavot et d'autres plantes. Ces falsifications semblent rares au Canada, surtout depuis la mise en vigueur des lois sur les alcaloïdes; cependant le microscope montre parfois, mélangé au tabac à cigarettes, du papier coloré ou des feuilles de diverses plantes. L'analyse découvre aussi quelquefois des alcaloïdes qui n'existent pas dans le tabac et qui semblent aider la réputation de certaines marques, à cause de leur action violente sur le système nerveux.

b) LE POISON

Le tabac contient un poison, comme du reste la plupart des plantes de la famille végétale à laquelle il appartient. Ce poison est appelé *nicotine*; les chimistes l'ont baptisé pyridylméthyltétrahydropyrrol: j'engage les fumeurs à répéter ce nom dix fois avant chaque bouffée! La nicotine existe surtout sous forme de sels: citrate, malate, oxalate, acétate. La proportion varie; si on tient compte de l'ensemble des analyses faites en divers pays, on trouve un minimum de 1.5% et un maximum de 10%. L'analyse des tabacs canadiens en feuilles donne un pourcentage variant de 2 à 5%. Les expériences du Dr Mayer à la station agricole de Wageningen montrent que dans la même région, pour la même variété de tabac, la nicotine augmente avec les engrais azotés, avec la chaleur et avec la lumière, tandis qu'elle diminue sous

l'influence de l'humidité: en général, la proportion de nicotine est maxima avec la prospérité maxima de la plante.

1. *Préparation.* — Avant d'étudier ce poison, voyons comment on peut s'en procurer.

Première méthode — Laisser infuser les feuilles dans l'eau tiède: pour épuiser la nicotine il faut un poids d'eau au moins quatre fois supérieur au poids du tabac sec. Les feuilles absorbent environ deux fois leur poids d'eau par l'infusion. On peut extraire cette eau par l'essoreuse ou la presse; avec la presse on obtient un épuisement plus complet; mais avec un résidu très encombrant pour la suite des opérations. On chasse l'eau par évaporation: pour éviter les pertes, ne pas élever la température au-dessus de 35°C. Reprendre le résidu par l'alcool à 85° ou 90° qui dissout à peu près toute la nicotine; chasser l'alcool et libérer la nicotine de ses sels par la potasse; ajouter de l'éther sulfurique et agiter doucement pendant une heure: laisser reposer et décantier la solution éthérée. Pour avoir de la nicotine convenable pour toutes les expériences courantes, il suffira de chasser l'éther par la chaleur.

Deuxième méthode. — Cette méthode est devenue classique pour les dosages, depuis Schloësing. On alcalinise le tabac en poudre par l'ammoniaque et on l'épuise pendant six heures par l'éther bouillant, dans un appareil continu du genre Soxhley. On concentre la solution éthérée puis on chasse tout l'éther, sans dépasser 35°; l'ammoniaque est disparu entièrement. Le dosage se fait par l'acide sulfurique pur en solution aqueuse contenant quatre grammes d'anhydride sulfurique par litre: 1 centimètre cube de cette solution correspond à 0. gr. 01616 de nicotine. On contrôle la fin de la réaction par

le papier bleu de Tournesol qui devient rose quand la neutralisation est complète. L'alizarine sulfoconjuguée, conseillée par Bertrand et Javillier, donne des résultats plus nets que le tournesol.

2. *Propriétés.* — La nicotine est un composé liquide oléagineux; incolore quand elle est pure, elle brunit très rapidement à l'air: elle est toujours brune quand on la prépare par un des procédés décrits. Elle se volatilise partiellement à la température ordinaire; mais ne bout qu'à 247°C. Elle est soluble dans l'eau, dans l'alcool et dans l'éther. Elle dévie fortement à gauche le plan de polarisation.

Ses constituants sont le carbone, l'hydrogène et l'azote. Carbone: 74.074; hydrogène: 8.64; azote: 17.28. Puisqu'elle est soumise à la chaleur par les fumeurs, il est intéressant de voir comment elle se conduit: elle se décompose avant le rouge et donne de la collidine, de la picoline, de la pyridine, de l'acide cyanhydrique et de l'ammoniac. Dans la pipe ou le cigare, la température étant moins élevée, les produits ne sont pas les mêmes: nous les examinerons en étudiant la toxicité de la fumée du tabac.

Parmi les réactions qui mettent ses propriétés en évidence, citons quelques-unes de celles qu'utilisent généralement les toxicologues pour découvrir sa présence dans un cadavre.

a) Si on ajoute une solution d'iode dans l'éther à une solution éthérée de nicotine, il se forme de longs cristaux rouge rubis. Ces cristaux apparaissent en quelques minutes si la solution contient 1% de nicotine; ils peuvent exiger plusieurs heures si la solution est diluée: il y a donc avantage à concentrer par évaporation si on est pressé. On donne à cette expérience le nom de *réaction de Roussin*.

b) Si on ajoute une solution de bichlorure de mercure à une solution de nicotine, il se forme un précipité blanc, d'abord amorphe, mais cristallisant bientôt. Avec les autres alcaloïdes le précipité reste amorphe: la strychnine seule donne aussi des cristaux; mais la confusion est facile à éviter par le double fait que la forme cristalline est différente et que l'acide acétique ne dissout pas les cristaux de chlorure de strychnine, tandis qu'elle dissout facilement ceux de chlorure de nicotine.

c) Si on renverse au-dessus d'un verre de montre contenant une solution de nicotine, un autre verre de montre au fond duquel adhère une goutte d'acide chlorhydrique, on voit bientôt une fumée blanche qui se dépose sous la forme d'un solide amorphe. La conicine donne une réaction semblable; mais le corps formé est cristallin.

Mais ce sont les propriétés physiologiques de la nicotine qui intéressent surtout le fumeur. En définitive, l'action du poison sur l'organisme est le principal champ de bataille des défenseurs et des adversaires du tabac: nous les verrons donc en détails dans la deuxième et la troisième parties. Il est cependant opportun de grouper ici les principaux faits dégagés de toute discussion. La nicotine est un poison violent, aussi violent que l'acide prussique. La rapidité de son action est due probablement à sa solubilité. Cette rapidité est telle, qu'une goutte mise dans le bec d'un moineau le tue en moins de trois minutes. Pour l'homme on connaît des cas où la mort est survenue également en trois minutes; Gustave Fougny, empoisonné par son beau-frère le comte de Bocarmi, mourut en cinq minutes. Les traités de toxicologie et de médecine légale signalent des cas de mort en quinze, dix-huit, trente-cinq minutes au plus.

La quantité nécessaire et suffisante pour tuer un homme n'a évidemment pas été déterminée; d'après des

cas mortels survenus dans l'usage du tabac, il est probable que cette quantité est une fraction de grain. Et pas n'est besoin que la nicotine soit avalée ou injectée: elle est absorbée même à travers la peau: ainsi une goutte placée sur l'œil d'un chat le tue en quelques minutes. L'élimination de la nicotine dans les cas non mortels, est prompte; c'est ce qui explique pourquoi l'on s'habitue aisément à ce poison » (Ogier).

La réaction physiologique de la nicotine est utilisée en toxicologie. Après avoir traité une partie du cadavre par la soude, on dissout la nicotine par l'éther et on la concentre par évaporation: on dépose alors une goutte sur la langue d'un animal, un chat, par exemple; la nicotine est caractérisée par ce fait qu'une faible quantité est mortelle et par l'instantanéité dans l'action. Il faut savoir toutefois que la conicine est presque aussi toxique; mais l'odeur de cette dernière enlève facilement le doute.

Avant de quitter la question de toxicité, je signale le fait que les Cafres avalent le jus de la pipe des Européens sans mal apparent! Il est vrai qu'on ne mentionne ni la fréquence de l'opération, ni la quantité de nicotine avalée!

Quel est le mode d'action et quels organes sont spécialement atteints? Ces questions ont tenté des physiologistes célèbres, tels Claude Bernard et Vulpian. Le grand Claude Bernard consacra une leçon au sujet, en juin 1856; il dit dès le début: « cet alcaloïde est l'un des plus vtolents poisons que l'on connaisse... tous les animaux sont atteints par son action; ils sont foudroyés ». La nicotine agit sur les nerfs, sur les muscles et surtout sur le système vasculaire. Si la dose administrée est faible, la respiration s'accélère et les pulsations cardiaques augmentent, la stimulation se communique par les nerfs pneumogastriques; chez un chien de forte taille

les pulsations passent de 115 à 332 et les respirations de 28 à 42 par minute. L'action sur les muscles et les vaisseaux est peu prononcée à faible dose.

A dose élevée, la pression artérielle diminue jusqu'à devenir nulle, les vaisseaux artériels se vident, le cœur continuant de battre; les muscles sont convulsionnés, contractés au suprême degré, comme dans l'état tétanique permanent. L'action semble alors se communiquer par l'intermédiaire du grand sympathique.

Puisque la nicotine est toxique il fallait lui chercher un contrepoison pour les cas d'accidents. Beaucoup d'auteurs ont conseillé la strychnine (Boisson, Mousnier, Herzen, etc.). D'après Zalackas, l'ésérine donne de meilleurs résultats; mais le véritable antagoniste serait le *Nasturtium officinale*, riche en azote, en iode et en fer. Plus récemment on a attiré l'attention sur l'antagonisme du curare par son action sur les ganglions et les terminaisons nerveuses. En réalité, l'antidote de la nicotine est encore à trouver (Desrosiers). Avis aux fumeurs!

II. — POUR LE TABAC

Parmi les lecteurs, quelques-uns chercheront les arguments *pour*, les autres les arguments *contre* le tabac. D'une part la majorité est en sa faveur, du moins en pratique, et d'autre part les arguments apportés *contre* lui sont incomparablement plus forts et plus nombreux que ceux donnés *pour* lui. C'est sans doute pour cette raison que la question du tabac n'est pas toujours traitée avec sang-froid: « Le tabac a ses partisans enthousiastes et ses détracteurs acharnés; on en dit beaucoup de bien et beaucoup de mal: on en dit du bien pour justifier une habitude qui a ses côtés ridicules; on en dit du mal pour justifier une abstention qui tend à prendre le caractère de la singularité » (Fonssagrives). Les détracteurs ont

parfois employé des paroles dures, sinon blessantes; en voici quelques exemples entre des milliers: « On ne fume ni par habitude, ni par plaisir, mais par la nécessité de se dissimuler à soi-même les manifestations de la conscience. Le tabac vous fait oublier vos devoirs, méconnaître le droit des autres. Il annihile toute volonté: c'est un démoralisateur par excellence » (Tolstoï). « Le tabac est, selon moi, avec l'alcool, le plus redoutable adversaire de l'intelligence, mais rien n'en détruira l'abus, les imbéciles étant les plus nombreux et le tabac n'ayant rien à détruire en eux » (Dumas). « Étrange aberration de l'esprit humain!... Quels charmes avez-vous éprouvés la première fois que vous vous êtes bourré les narines de cette poudre à couleur de fumier, qui excita aussitôt en vous l'éternuement et vous procura une abondante évacuation de sérosités les plus dégoûtantes » (Provancher).

La seule utilité des témoignages passionnés est de nous avertir qu'il ne faut pas établir une argumentation sur des autorités mais sur des faits. Historiquement, l'accumulation des témoignages permet la constatation suivante: 1° au début on exalte les merveilleuses qualités du tabac, à peu près sans restrictions; 2° plus tard on trouve un mélange à parties égales de défauts et de qualités; 3° dans la période moderne, c'est une condamnation à peu près universelle: on met énergiquement en garde contre l'abus, et on ne tolère l'usage qu'en exigeant de multiples précautions. Voici trois exemples correspondant à ces trois périodes et les caractérisant:

1° « Le tabac est un médicament utile et profitable » (Néander, 1622).

2° « Si le tabac, pris avec modération et avec sagesse est un remède capable de guérir de grandes maladies, il

faut avouer que l'excès en est d'une conséquence infinie; car il est constant qu'il affaiblit la mémoire, qu'il cause des tremblements... » (Chomel, 1782).

3° « Le tabac est un de nos plus redoutables fléaux » (Leyssenne, inspecteur général de l'Instruction publique en France, 1892).

Faut-il absolument proscrire tout témoignage dans la question du tabac ?

Évidemment non, puisque la plupart de ses effets sur l'organisme ne nous sont connus que par témoignage. Comment pourrions-nous discerner la vérité ? Par l'examen attentif et prudent du témoin. Ainsi, un fumeur invétéré, complètement incapable de se soustraire à l'habitude, sera suspect quand il nous parlera des bienfaits du tabac ! Au contraire, nous pourrions le croire s'il a le courage d'avouer que le tabac altère sa santé ! D'autre part l'abstinente exempt de préjugé, qui parle des bienfaits ou des méfaits du tabac, a l'avantage du désintéressement. Restera cependant à s'assurer de l'absence du préjugé et par suite du fanatisme.

Pour aider la mémoire, nous pouvons ranger dans six classes les principaux arguments donnés *pour* le tabac : 1° valeur antiseptique ; 2° valeur médicinale ; 3° anti-mélancolique ; 4° aide-digestion ; 5° sédatif et stimulant du système nerveux ; 6° approbation du corps médical.

1° VALEUR ANTISEPTIQUE

La valeur mortifère du tabac est indéniable, nous l'avons vu en parlant de la nicotine : si un homme peut être tué, rien d'étonnant qu'un insecte ou un microbe soit tué. D'autre part, si le tabac tue les insectes et les microbes il rendra de multiples services au fumeur

Or, le tabac tue les *insectes*. Tout le monde sait que le jus est utilisé contre la gale du mouton, contre les

chenilles, les pucerons du rosier; contre le poux du pubis (Littre et Gautier); contre les mouches ou perce-oreilles qui s'introduisent dans le conduit auditif (Tillaux et Gautier). Chez l'homme, la gale peut être combattue par l'*endermol* qui est une solution au 1/1000 de salicylate de nicotine (Jules Garçon).

Ce pouvoir insecticide n'est pas illimité, et le tabac qui peut défendre son *prochain* ne se défend pas toujours lui-même. Paul Serre, consul de France, a constaté que dans l'Uruguay un insecte du nom de *gorgojo* creuse des trous ronds au milieu des cigares et les rend infumables! Un coléoptère baptisé *Lasioderma serricorne* Fabr., commun à Cuba et aux Philippines, produit une larve qui perce de longues galeries à travers les cigares ou des trous dans les feuilles. Mais passons: cela intéresse peu les fumeurs!

Le tabac tue les *microbes*. Donc il peut guérir les maladies microbiennes ou les prévenir; il peut désinfecter la bouche et les voies respiratoires. La preuve a été faite par l'observation et par l'expérimentation.

a) *Par l'observation*: ainsi, Visalli constata, dans l'épidémie de 1889, que les ouvriers des manufactures de tabac avaient une remarquable immunité; d'après des observateurs américains, les fumeurs seraient préservés de la fièvre jaune. « Durant la guerre, dit un auteur américain qui a fait du service dans la guerre mondiale, j'étais en charge de plus de cinq cents soldats à un poste situé près de marécages; aussi la dyssenterie y faisait-elle rage avec virulence. Je remarquai que les plus gros fumeurs, qui sortaient avec leur pipe dans leur bouche, ne contractaient pas la maladie. Je fumai moi-même tout le temps et je m'exemptai d'être malade. Si bien que fumer est en réalité une grande source de protection contre la maladie » (*Patriote de l'Ouest*, 12 décembre 1923).

Sans nier la valeur de ces observations, il ne faut pas l'exagérer; il peut y avoir simple coïncidence — *cum hoc, ergo propter hoc*. — Nous devons insister davantage sur la preuve

b) *Par l'expérimentation*: les recherches ont porté sur un grand nombre de petits êtres. Comme il s'agissait de mettre en évidence les propriétés de la fumée, c'est avec la fumée que les expériences ont été faites. Les microorganismes de la famille des *amibes* et des *flagellés* sont rapidement tués. Sont tués également les bacilles du choléra (Wernick et Tassiani) et de la fièvre typhoïde (Tassiani). *In vitro*, la fumée a détruit les virus cholérique et méningocoque, le bacille de Pfeiffer, celui de la fièvre typhoïde, de la diphtérie, le staphylocoque et le streptocoque, en cinq à trente minutes, d'après la résistance des espèces étudiées: les moins résistants sont: le méningocoque et le vibron cholérique. Le bacille de la diphtérie et d'autres de grande résistance exigent beaucoup de tabac. Un des plus ardents défenseurs du tabac, le Dr Péchollier, de Montpellier, le recommande contre la tuberculose pulmonaire. Le Dr Jenken encourage également les tuberculeux à fumer. S'il faut en croire d'autres médecins, le conseil n'est pas heureux, car si la fumée est bactéricide, elle est aussi irritante. Du reste, ce pouvoir bactéricide lui-même ne doit pas être exagéré. Outre que la quantité de tabac requise peut être assez forte pour devenir nuisible, l'action mortifère n'est pas nécessairement due à la nicotine. Ainsi, Tassiani a montré que si la fumée de cigare tue le bacille du choléra asiatique, celle de la cigarette a une action à peine sensible. D'autre part, la fumée de cigares dénicotinisés agit aussi fortement que celle des cigares ordinaires; si on enlève la nicotine et les produits goudron-

neux, le pouvoir tuant reste élevé. Ce pouvoir est dû à plusieurs composés chimiques parmi lesquels le formol et le pyrrol.

La fumée a manifesté un pouvoir désinfectant beaucoup moindre avec les microbes de la bouche. Il faut alors une très grande quantité de tabac, et si l'on excepte le vibron cholérique et le méningocoque, faciles à tuer, les microbes de la bouche ne sont pas mortellement atteints. Aussi Puntoni a cru pouvoir conclure d'une longue série d'expériences que c'est une grossière erreur de croire que la désinfection s'étende aux voies respiratoires.

Que devient alors la position du fumeur qui fume pour désinfecter sa bouche et son tube digestif? Il emploie un produit dangereux pour une action douteuse ou faible, alors qu'un dentifrice inoffensif lui donnerait un meilleur résultat! Du reste, le nombre de ceux qui demandent la désinfection au tabac doit être très restreint.

2° VALEUR MÉDICINALE

Le tabac est employé comme remède. Les anciens formulaires nous apprennent à préparer l'*ennema tabaci* ou lavement, l'*infusum tabaci* ou infusion, l'*oleum tabaci* ou huile, l'*unguentum tabaci* ou onguent, simple ou composé, le *vinum tabaci* ou vin. Le Dr Péchollier, déjà cité, a étudié longuement le point de vue médical et toxicologique dans le *Dictionnaire encyclopédique des Sciences médicales*. D'après lui, le tabac est un grand médicament, injustement ostracisé: il faut refaire son formulaire! Ce formulaire n'a pas encore été refait. Le sera-t-il? « Je ne crois pas, dit le Dr Ménard, que les cas dans lesquels un médecin pourrait engager à le prendre dans un but thérapeutique soient bien fréquents. » C'est un remède très peu employé et dont il faut se défier.

En lavement, dans les cas d'asphyxie, il a plusieurs fois causé la mort, à la dose de 1.5 à 2 onces. Parmi les usages signalés, citons: en fomentation contre la gale, en lavement contre les ascarides (Abercrombie), contre les étranglements herniaires (Ewald, Trousseau, Pidoux, Gautier), contre le tétanos (Gautier), en pilules, avec l'oléo-saccharure de fer contre la coqueluche (Woisheim), en potion contre la paralysie (Fischer), en fumigation contre les vomissements de la grossesse (Gros, Gautier).

L'examen des éditions modernes des *Codex* et des *Formulaires* montre que les médecins modernes ont peu de confiance dans le tabac comme remède: en fait, pour tous les cas signalés, ils ont des produits plus efficaces et moins dangereux. « La nicotine est inusitée en médecine », pouvons-nous dire avec M. Desrosiers. Quelques médecins la conserveraient tout au plus contre le tétanos.

3° ANTI-MÉLANCOLIQUE

L'ennui et la tristesse sont deux ennemis redoutables, tant au point de vue moral qu'au point de vue psychologique. Il faudra donc considérer comme un sauveur ou comme un protecteur celui qui les tuera ou les éloignera. Le tabac est-il ce sauveur et ce protecteur? De nombreux fumeurs le disent: condamnés à l'isolement, la pipe est leur seule amie, fumer est leur unique consolation. Sans le tabac la vie devient insupportable; avec le tabac, non seulement ils peuvent vivre, mais ils travaillent!

L'oisiveté et l'ennui conduisant à la démoralisation et aux vices les plus dégradants, beaucoup encouragent à fumer les marins et les soldats et tous ceux qui ne font rien ou n'ont rien à faire. « J'ai vu de près, dit Fonsagrives, dans le cours de ma vie maritime, combien les heures longues et parfois monotones de l'existence sur

un navire sont abrégées et rendues moins tristes par l'habitude de fumer... Il faut que l'hygiéniste prenne en considération réelle un moyen qui distrait, chasse l'ennui ». « Mais, continue le même auteur, combien j'aimerais mieux l'animation corporelle des jeux et l'animation intellectuelle du chant, des livres, etc.? » Aux plaintes des tristes, « l'hygiène pourrait répondre qu'il est des consolations plus élevées et plus dignes de la nature humaine » que le tabac. L'ennui n'aurait-il pas aussi d'autres remèdes? « Tuer le temps! Quel mot plein d'outrecuidance et de folie, s'il n'est plein d'impiété! Pouvoir faire du temps la matière première du beau, du bon, de l'utile, et lui lancer complaisamment des bouffées de tabac! »

Parmi les bienfaits du tabac faut-il mettre le pouvoir anti-alcoolique? Il n'est pas rare, en effet, quand on déplore l'abus, d'entendre cette réponse: « Mieux vaut trop fumer que trop boire! » Il est clair que le temps employé à fumer n'est pas employé à boire, à condition toutefois que les deux soient incompatibles! Mais un mal ne guérit pas l'autre, et nous verrons qu'on accuse précisément le tabac de pousser à boire. Dès lors, à la question « vaut-il mieux fumer que boire? » il faudra répondre: « il vaut mieux ne pas boire et ne pas fumer, si le tabac est dangereux ».

4° AIDE-DIGESTION

« Le tabac à fumer, après les repas, favorise les garde-robés. » La condition est qu'il n'y ait pas d'abus. Cette constatation trouve son explication dans ce fait que la nicotine à faible dose augmente l'énergie et la vitesse des mouvements intestinaux. Pour éviter les troubles, et pour obtenir un effet certain, il faut que le fumeur soit habitué au tabac et très modéré: dans ce

cas, la digestion serait meilleure et l'appétit plus vif. Cette affirmation est trop commune pour être fausse. C'est peut-être l'argument le plus fréquemment mis en avant. Voici toutefois l'objection que lui fait un médecin: « Chez le fumeur novice, même une cigarette peut troubler l'organisme entier et paralyser la digestion. D'autre part, le fumeur recourant très généralement au tabac après les repas, et le tabac créant un besoin, ce bien-être ne s'expliquerait-il pas en partie par la satisfaction de ce besoin et ne serait-il pas un peu illusoire! Tout va bien pour le fumeur quand il fume; tout va mal quand il ne fume pas: donc?... le fumeur ne peut rien déduire: il est nécessairement malade s'il ne fume pas, précisément parce qu'il ne fume pas. Il dit bien que le tabac le guérit; mais que guérit-il? le mal dépendant du besoin ou un autre? Le fumeur est-il à même de faire la distinction quand le besoin le tenaille et le suggestionne? » Le médecin qui raisonne ainsi est un fumeur!

5° SÉDATIF ET STIMULANT DU SYSTÈME NERVEUX

Le tabac stimule quand on le prend à faible dose; il devient sédatif à dose élevée. Comme il est indubitablement dangereux à dose élevée, il ne sera utilisé que comme stimulant: alors ses principales caractéristiques physiologiques sont: stimulation des facultés intellectuelles, de l'excitabilité réflexe; accélération du cœur, diminution de l'appétit et rétrécissement de la pupille. On peut ajouter à ces qualités celles signalées plus haut avec son emploi en médecine. Voyons quelques détails.

Des médecins recommandent le tabac contre l'asthme: chez ceux qui n'en font pas un usage habituel, les accès peuvent être modérés par quelques bouffées de fumée (Gautier). Dans une formule générale, Barth est très

explicite: « Les fumigations, dit-il, sont dans la crise de l'asthme très précieuses. » Pour ces fumigations il recommande les cigarettes de datura, de stramoine, de belladonne, de jusquiame, de tabac; en pratique, il conseille la formule de Trousseau, laquelle contient: belladonne, stramoine, phellandrie, extrait d'opium, laurier-cerise et... pas de tabac! Barth indique le tabac avec les cigarettes arsénicales, mais sans insister; il insiste au contraire sur la pyridine, si le malade peut la supporter. Le Cavalier conseille également la pyridine dans les accès intenses et ne nomme pas le tabac: « Toutes les cigarettes recommandées que l'on trouve en pharmacie ont une action sédative par les alcaloïdes volatiles de daturine ou de pyridine. » Mays combat positivement l'usage du tabac: « La lobélie, la stramoine, le tabac, qui peuvent contrôler la maladie en déprimant le nerf pulmonaire, ne rendent souvent ce service qu'en causant plus de dommages que de bien par les troubles créés dans l'estomac. » On le voit, les avis sont partagés parmi les professionnels. Cependant beaucoup de fumeurs modérés attribuent au tabac une action sédative prononcée.

On a conseillé le tabac contre la névralgie faciale: on recourt alors à son action narcotique (Gautier). On l'a conseillé aussi contre la goutte, comme médication locale, non dans les accès, « mais dans l'intervalle des accès pour en prévenir le retour en diminuant la susceptibilité des parties » (Trousseau).

Les intellectuels doivent-ils recourir à lui pour la stimulation du cerveau dont le besoin est assez général? C'est, semble-t-il, l'avis du Dr Ménard. Nous verrons dans la troisième partie ce qu'il en faut penser.

6° APPROBATION DU CORPS MÉDICAL

La plupart des médecins fument; la plupart aussi donnent facilement un certificat aux clients qui en ont besoin pour obtenir l'autorisation de fumer. Or, ce certificat suppose au moins implicitement que l'usage du tabac est nécessaire pour la santé du porteur. Donc, par son exemple le corps médical maintient l'innocuité du tabac; par ses certificats il affirme sa valeur thérapeutique.

Cet argument ne vient pas des médecins: plusieurs le récusent absolument et m'en voudraient de le rapporter sans correctif. Ce correctif, le voici tel que formulé par deux médecins fumeurs. « Le médecin fume pour faire comme les autres, prend l'habitude de fumer et crée un besoin. Tant qu'il n'y a pas d'abus, le médecin s'applique à lui-même le principe qu'il donne aux autres: *liberté dans l'usage des biens créés pour l'homme! L'usage très modéré du tabac est à peu près indifférent.* »

Le certificat qui traduit une doctrine a incomparablement plus de valeur que l'exemple. Toutefois, il ne faut pas s'y laisser prendre; le certificat peut parfaitement contredire la doctrine; du reste la contradiction n'est qu'apparente. Le médecin, qui est aussi psychologue, appuie sa doctrine sur la physiologie et la pathologie, et son certificat sur la psychologie. Un fait servira d'explication. Demandant un jour à un médecin de Montréal s'il croyait le tabac nécessaire ou utile à la santé et comment il se justifiait d'avoir donné un certificat, je reçus cette réponse: « Dire que le tabac est nécessaire ou utile en général, ou même à tel individu, non; mais pour tel individu qui veut absolument fumer, qui fumera probablement quand même et qui d'ailleurs est peu exposé aux abus, je juge que l'envie stérile de fumer,

par réaction du moral sur le physique, produirait plus de dégâts que le tabac. C'est dans ce sens que je dis le tabac utile pour tel individu. »

Quant à la doctrine, si on compare les autorités et les observations, l'hésitation n'est pas possible et les paroles suivantes du Dr Palardy s'appliquent aussi aux médecins: « Le tabac, même parmi ses partisans les plus acharnés, n'a pas beaucoup de défenseurs sérieux et convaincus. Il en a quelques-uns; mais leurs arguments sont assez faibles. » En fait, « il n'est aucun médecin qui n'ait eu l'occasion d'observer des maladies dues à l'excès du tabac » (Laverune).

Nous allons précisément voir que les arguments apportés *contre* le tabac ont été le plus souvent formulés par des médecins.

En guise de transition, je signale au lecteur un intéressant mémoire du Dr A. Demers sur *Quelques accidents du tabagisme*, attribués surtout à la cigarette. Ce mémoire fut présenté au premier Congrès des Médecins de langue française de l'Amérique du Nord, tenu à Québec en 1902. L'auteur admet que le tabac *peut* être utile, sans cependant apporter d'argument en sa faveur; d'autre part, il signale la plupart des dangers dus à l'abus et que nous verrons dans la troisième partie: il attire particulièrement l'attention sur l'angine de poitrine. Voici quelques extraits pour ceux qui ne pourraient se procurer le texte.

...« Les enfants sont particulièrement sensibles à l'action de la nicotine. Ces malheureux petits êtres (ils sont légion) s'imaginent prendre un brevet de virilité en faisant leurs premières armes avec des tronçons de cigares ou de cigarettes (qui en sont les petites sœurs) ramassés dans les saletés de la rue. Un jour, en revenant de visiter mes malades, je rencontre un bonhomme de

cinq ans au plus, cigarette aux lèvres: « Comment, tu fumes déjà? — Oui, je fume et je sacre aussi », répond-il.

...« Les compagnies de chemin de fer, de même que celles des bateaux à vapeur, ont pris une mesure bien hygiénique en isolant les fumeurs dans des endroits spéciaux. Mais il faut convenir que ces compartiments spéciaux sont fort insalubres, parce qu'on y crache beaucoup, et ces crachats constituent un bouillon de culture mortel (pour la variété des microbes qu'ils renferment), et que ce n'est pas souvent qu'un nettoyage antiseptique vient détruire la virulence des poussières provenant de ces crachats et qui se promènent à leur aise et vont exposer les voyageurs. C'est bien ici le cas de dire que ces fumoirs, de même que les cafés, les restaurants, les cercles sont des établissements insalubres, surtout l'hiver. Que dire d'une chambre à coucher où l'on passe la majeure partie de la soirée, de la nuit même, où l'on fume en grand nombre, où dort ensuite le pauvre locataire dans le voisinage d'un véritable cimetière de cigares et de cigarettes, avec crachoirs remplis de cendres et de crachats, quand les bouteilles vides n'ajoutent pas à l'horreur du tableau. Je défends systématiquement à mes patients de fumer ou de laisser fumer dans leur chambre. »

...« Observation IV. — J. H., âgé de trente-cinq ans. N'a jamais fait usage de boissons alcooliques, ni de boisson avec essences, mais fume depuis vingt ans. Depuis quelques années, il remarque qu'il se lève de son siège avec difficulté et éprouve de la gêne pour se mettre en marche. Il éprouve des accès de faiblesse dans les jambes. Sa démarche devient tellement incertaine qu'il est obligé de donner le bras à quelqu'un ou de se tenir aux maisons. Il éprouve une certaine difficulté pour

commencer à écrire. Je parviens à le décider de cesser de fumer et ces ébauches de la maladie de Thomsen disparaissent et il retrouve dans sa démarche une sûreté inusitée. »

...« Observation VI. — H. P., ancien marchand, âgé de cinquante-huit ans. Respiration courte et bruyante. Il est remarquable par son obésité, ses lèvres cyanosées, le tirage suprasternal, les veinules des joues et du nez. En découvrant le thorax, je remarque que celui-ci est agrandi dans ses diamètres. Les côtes sont relevées. Les espaces intercostaux sont élargis. le sternum fait saillie en avant: thorax globuleux. Au palper les vibrations sont abolies. Le murmure vésiculaire est remplacé par une inspiration humée, brève, l'expiration est prolongée. On dirait que le malade ne cessera pas d'expirer. Semblable à une bande élastique, usée, étirée et lâche, le poumon a perdu son ressort naturel, il ne reprend pas son volume primitif.

« A la percussion on dirait un thorax enveloppé d'une couche d'ouate.

« A l'auscultation, un orage de râles sibilants, ronflants à grosses et à petites bulles, roucoulements, etc. Détail important dans l'espèce, lorsque ce monsieur est entré dans mon bureau, il avait à la main une grosse pipe de bois (*sweet briar*), noire, reluisante, annonçant beaucoup d'exercice et un long usage. « Vous êtes un gros fumeur, lui demandai-je? — La première chose que je fais le matin, au saut du lit, c'est de bourrer ma pipe et de tirer une bonne touche. Je préfère une bonne pipée à un succulent déjeuner. »

« Lorsque je lui annonçai qu'il faudrait renoncer à la pipe, sa réponse a été: « Jamais je ne pourrai. »

« La même nuit, le téléphone me mandait en toute hâte auprès de ce patient que je trouvai en proie à un

accès d'angine de poitrine. Cette attaque a été le prélude d'une série d'autres qui ont fini par emporter mon pauvre fumeur quelques mois après. Mes instances n'ont pu parvenir à le faire *défumer*.

...« Observation VII. — Il y a dix mois à peine, j'étais consulté par un jeune médecin qui accusait une sensation de constriction derrière le sternum, avec douleurs dans le bras gauche et jusque dans la nuque. Ce monsieur m'avoua qu'il fumait un très grand nombre de cigarettes par jour. Le pouls était lent avec des irrégularités. Comme à beaucoup d'autres, je lui conseillai de ne pas fumer et de revenir me voir. J'ai eu occasion de rencontrer mon jeune confrère plusieurs fois avant qu'il parte de Montréal. Un jour, j'apprends sa mort subite. On m'a assuré qu'il s'était remis à fumer les cigarettes comme avant. »

...« Observation VIII. — Un de nos confrères d'apparence herculéenne, a été refusé par des compagnies d'assurance sur la vie, parce que son pouls présentait des irrégularités. Il me dit qu'il est sûr que ces irrégularités étaient dues au tabac dont il faisait un usage exagéré dans le temps. »

III. — CONTRE LE TABAC

Puisque le tabac est à peu près inoffensif à faible dose, les arguments apportés contre lui supposent généralement l'abus. *Que le lecteur veuille bien ne pas oublier cela en lisant les pages suivantes*, sinon certains témoignages donnés par des autorités médicales seraient inadmissibles. Quand y a-t-il abus? La quantité nuisible pour l'un ne le sera pas nécessairement pour l'autre; de là les variations dans l'appréciation. « L'abus est

certainement nuisible, dit Laverune, et on ne sait jamais où commence l'abus ». « Un peu de tabac, écrit le Dr Leyden, n'est pas nuisible pour la plupart des gens; mais qu'est-ce qu'un peu. J'ai eu parmi mes clients un jeune Russe pour qui fumer cinquante cigarettes par jour n'était rien »! Pour Arnould et la plupart des hygiénistes qui ont risqué des chiffres, dépasser deux tiers d'once par jour c'est tomber dans l'abus. Deux tiers d'once donnent dix cigarettes moyennes.

Je groupe les arguments en trois familles: *le tabac et la nutrition; le tabac et le système nerveux; le tabac et la psychologie, la morale, la société.*

a) LE TABAC ET LA NUTRITION

Suivons les organes de la digestion, de la circulation et de la respiration et signalons les dégâts constatés par des autorités médicales.

1° *Digestion.* — D'abord les lèvres. Le cancer des lèvres est au moins quatre fois plus fréquent chez l'homme que chez la femme et le professeur Bouisson a cru pouvoir en rendre le tabac partiellement responsable. Cette maladie nommée encore *épithélioma des lèvres, cancroïde des lèvres, cancer des fumeurs*, « est une des affections les plus communes, les plus graves et qui atteint presque exclusivement le sexe masculin ». La durée de la maladie est de trois ans et demi si l'art n'intervient pas.

Le tabac produit l'épithélioma ou tumeur cancéreuse sur les parties supérieures du tube digestif: la bouche, la langue, le pharynx et le gosier. La preuve en est encore dans ce fait que la maladie est plus répandue chez l'homme que chez la femme; c'est du moins l'opinion de Heath qui cite à ce propos une déclaration instructive du régis-

trateur général d'Angleterre: « Cette maladie s'est largement étendue chez l'homme, tandis qu'elle a diminué chez la femme. Je l'attribue avant tout aux pernicieux effets du tabac. Il n'y a pas de doute à ce sujet: fumer peut être une habitude agréable, mais c'est une habitude dangereuse. »

L'épithélioma dû au tabac, à la pipe, aux ulcérations causées par les vieux chicots, est la tumeur la plus commune de la langue, l'une des plus graves entre quarante et cinquante ans (Frey).

L'*épithélioma buccal* prend quelquefois une apparence cornée: il ressemble à des plaques blanches s'étendant aux joues, y affectant les formes triangulaires appelées *plaques des fumeurs, plaques naquées*. Les savants appellent alors l'affection *leucoplasie, kératose*. Il faut savoir que plusieurs causes peuvent la déterminer par irritation répétée; mais d'aucuns soutiennent que le tabac est le grand coupable et affirment que la maladie disparaît dès que cesse l'usage du tabac.

Les petites ulcérations de la bouche nommées *aphtes* par la médecine, si communes et dues aux causes les plus banales et les plus diverses sont fréquemment produites par le tabac et plus répandues chez les fumeurs.

La *pharyngite granuleuse* ou *angine granuleuse*, due aussi à l'irritation, est souvent déterminée par le tabac. Le Dr A.-J.-B. Rolland écrivait à ce sujet dans la *Gazette médicale* de Montréal en 1887: « Les femmes y sont moins sujettes, parce que moins soumises aux irritations telles que le tabac... Une des premières choses à faire, c'est de supprimer toute cause d'irritation telle que le tabac. » Il semble que ces petites maladies ne soient pas bien graves.

Si nous continuons notre voyage, nous verrons le tabac atteindre aussi l'estomac. La dyspepsie est inscrite par

tous les auteurs au catalogue des troubles généraux. Les pertes abondantes de salive chez tous les fumeurs expliqueraient déjà suffisamment la dyspepsie; mais le dessèchement de la bouche, en occasionnant la paresse des organes, aggrave encore le désordre. Aussi, Laurent a-t-il dit que, même à faible dose, le tabac lui a toujours paru plus nuisible qu'utile dans les affections digestives, et Spillmann-Haushalter met le tabagisme chronique parmi les causes d'intoxocations expliquant les troubles digestifs et la gastro-entéralgie.

Le lecteur voudra bien noter que les dommages causés à la digestion par le tabac sont admis par les *douze médecins canadiens* qui faisaient partie de la Commission royale de la tuberculose: je citerai le document plus loin.

2° *Circulation.* — L'action du tabac sur le cœur est une des plus importantes et des plus funestes; les expériences de Claude Bernard mentionnées plus haut le prouvent abondamment. Le Dr Leyden nous apprend que jadis, à Berlin, tous les troubles du cœur étaient attribués au tabac. Parmi ces troubles, noter les intermittences et l'angine de poitrine. A lui seul, le tabac peut produire une forme d'angine et exagère les symptômes des angines avec lésion. Pour produire l'accélération et les intermittences, pas n'est besoin d'une grande quantité de tabac; d'après les expériences de Fageret et Stugorki un cigare ou une pipe suffit pour donner dix battements de plus par minute. La myocardite chronique résulte parfois d'un usage modéré mais progressif. Les palpitations peuvent provenir du tabac indirectement: la digestion troublée par lui agit sur le cœur; aussi, les palpitations, qui sont plus fréquentes chez les dyspeptiques et les fumeurs, n'ont souvent pas d'autre cause que le tabac.

Les différences de sensibilité sont très grandes d'un individu à l'autre: l'usage fort ordinaire « suffit pour troubler le cœur: une prise, une chique, la manipulation du tabac, le voisinage des fumeurs » (Barié).

A cause des graves conséquences des troubles cardiaques les médecins sont unanimes et sévères: les *cardiaques, surtout les angineux, doivent cesser de fumer*; interdire surtout aux enfants, rien ne devant troubler chez eux le développement de l'organisme. « Le tabac doit être proscrit du régime des cardiaques » (Barié). « Dans la myocardite chronique, interdire d'une façon rigoureuse non seulement l'abus, mais même le simple usage. » Dans la tachycardie, proscrire tout ce qui est susceptible d'exciter le cœur: le tabac. Dans insuffisance cardiaque, proscrire sévèrement (*Bulletin médical de Québec, 1909*). Dans les angines de poitrine le tabac doit être proscrit à tout jamais; les malades doivent encore éviter de rester dans les espaces clos où se trouvent des fumeurs. »

3° *Respiration*. — Je ne sache pas qu'on ait constaté d'action directe de la nicotine sur les poumons. Mais nous devons examiner ici l'intoxication par la fumée. Cette intoxication a été étudiée par l'expérimentation chez les plantes et chez les animaux et par l'observation chez l'homme. La toxicité pour l'homme est surtout déduite de la composition de la fumée.

Molisch a longuement étudié l'extrême toxicité de la fumée du tabac pour les plantes: l'action se manifeste par des mouvements anormaux des feuilles, par des lésions lenticellaires, par la chute des feuilles, par inhibition de la formation d'anthocyanine. Du reste, cette toxicité n'est pas due à la nicotine, car la nicotine agit peu ou pas sur les feuilles, et la fumée d'autres plantes sans nicotine est aussi nuisible.

On a patiemment étudié la composition de la fumée de tabac; les principaux produits rencontrés sont: la nicotine, l'ammoniaque, l'oxyde de carbone, l'acide cyanhydrique, la collidine, l'anhydride carbonique, l'acide sulfhydrique, la méthylamine, le pyrrol, des produits de dédoublement de la nicotine, une huile empyreumatique éthérée, des produits résineux ou goudronneux parmi lesquels on a décelé des phénols.

De tous ces produits, seule la nicotine existe dans le tabac; les autres se forment par sa combustion lente. Des analystes ont évalué à la moitié la quantité de nicotine qui passe dans la fumée; d'autres ont trouvé moins, et se basant à la fois sur l'extrême toxicité du poison et sur la rareté des cas d'empoisonnement brusque, ils pensent que un septième seulement n'est pas transformé dans la combustion. Le reste donne les bases pyridiques: or celles-ci sont moins toxiques que la nicotine.

La liste n'en reste pas moins longue des composés nuisibles que le fumeur absorbe.

« D'après Melsens, la quantité de nicotine contenue dans la fumée serait d'environ 0 gr. 1 pour environ 15 grammes de tabac de Virginie: le même auteur a calculé que l'absorption des produits de combustion d'une semblable dose de tabac suffirait pour amener la mort » (Ogier et Abrest, 1924).

L'oxyde de carbone responsable de tant d'accidents mortels a vivement préoccupé les hygiénistes. Gréhan a fait des recherches étendues sur cette question: il a conclu que ce gaz est peu absorbé; il est absorbé en petite quantité lorsqu'on fume très vite en avalant la fumée. Fleig a repris le même sujet et conclu également que le gaz est peu absorbé; qu'il est éliminé à l'air libre,

mais qu'il devient dangereux avec des doses massives de fumée.

Avec les cigarettes, la proportion d'oxyde de carbone augmente à cause de la combustion incomplète du papier; Dudley a même montré que le danger est alors moins dans la nicotine que dans l'oxyde de carbone.

A tout prendre, cependant, les dangers de l'oxyde de carbone sont plus redoutables. Est-ce à dire que ce gaz soit indifférent à la santé des fumeurs? « Nous ne le pensons pas, et certaines personnes, particulièrement sensibles aux effets du tabac pourraient n'avoir d'autre idiosyncrasie qu'une sensibilité particulière à l'oxyde de carbone » (Ogier et Abrest).

b) LE TABAC ET LES NERFS

En réalité c'est surtout par les nerfs que le tabac exerce l'action néfaste que nous avons étudiée dans la nutrition. Cependant, il convient d'examiner spécialement la dévastation du système nerveux. Nous pouvons distinguer les organes des sens et les centres nerveux.

1° *Organes des sens.* — Trois sens sont surtout affectés: le goût, l'odorat et la vue.

1. *Le goût.* — Le sens du goût est déjà émoussé par l'altération du tissu de la langue; mais un gros fumeur qui n'aurait jamais éprouvé les maladies de la bouche, ou le cancer de la langue, a le sens du goût beaucoup moins délicat. L'observation montre en effet que plus un fumeur brûle de tabac, moins il est sensible aux mets délicats: ou bien il est complètement indifférent aux épices, ou bien il lui faut des épices de plus en plus mordantes. S'il est à la fois fumeur et buveur, deux puissants désorganisateur s'unissent pour brûler sa langue

et sa gorge: ainsi s'explique cette horreur d'un ivrogne content de boire de l'eau additionnée de poivre et d'acide sulfurique pour se sentir *gratté!*

2. *L'odorat.* — Ce sens est altéré chez le fumeur et chez le priseur, mais surtout chez ce dernier.

En irritant, la prise surrexcite la sécrétion; cette abondante sécrétion diminue du reste la toxicité en entraînant la nicotine. Après quelque temps des mucosités s'écoulent goutte à goutte; puis la muqueuse s'épaissit et perd de sa sensibilité. Si on n'arrête pas, l'odorat s'affaiblit et à la longue s'anéantit!

Le Dr Venturi a essayé de montrer par des statistiques que priser est la marque d'un développement moral incomplet ou vicié, ou même de décadence mentale! On ne voit pas bien le lien: aussi je ne discuterai pas ses statistiques. Mais l'exagération du danger ne le supprime pas. Le Dr Ménard a divisé les priseurs en deux groupes: ceux qui prisent par caprice ou par imitation et ceux qui prisent par besoin. Ce besoin est du reste la plupart du temps créé par l'habitude. D'ailleurs, dans les deux cas les dangers existent et l'abus est facile, sinon infaillible. Et les dangers ne se bornent pas à l'odorat: l'introduction de la nicotine amène les conséquences ordinaires: affaiblissement de la vue, pharyngites tenaces. Les angoisses éprouvées par les néophytes montrent que la nicotine est absorbée par les narines: on en a trouvé dans le foie de priseurs. Henssy cite deux faits qui permettraient de rattacher la prise à l'angine de poitrine. On soupçonne aussi le tabac prisé d'augmenter la tendance aux polypes.

Ajoutons que les auteurs qui signalent ces accidents ne disent rien de leur fréquence et ne donnent pas de statistiques. Il est clair du reste qu'il s'agit encore ici d'un abus.

3. *La vue.* — Dans un mémoire lu à l'Institut canadien de Toronto, Ryerson résuma un grand nombre de travaux faits avant 1889 et montrant l'influence funeste du tabac sur la vue. Il est bon d'observer que cette influence est plus funeste si le fumeur boit et mène une vie sédentaire. Les conclusions de Ryerson n'ont pas été démenties par la clinique moderne: « Perte complète possible de la vue, précédée de douleurs au cœur, d'irrégularité dans l'appétit, et surtout perte de la mémoire; en résumé, affection guérissable, mais parfois rebelle à tout traitement. »

L'abus du tabac produit trois affections: le scotome, l'amblyopie et l'amaurose.

Dans le *scotome* l'œil perçoit sur l'objet des taches plus ou moins sombres, plus ou moins étendues et de forme arrondie. L'affection est due à l'insensibilité de portions de la rétine. Si le malade lit les mots ou les lignes sont interrompus par des taches sombres qui suivent les mouvements de l'œil. L'usage du tabac doit alors être sévèrement interdit, sinon surviendront l'amblyopie et l'amaurose.

L'*amblyopie* est un affaiblissement de la vision sans qu'il y ait de lésion apparente dans les yeux. C'est une sorte d'obnubilation; le nuage est surtout marqué pour les couleurs: « Le malade voit très bien un objet blanc et ne distingue pas les monnaies d'or et d'argent. » Le seul signe objectif est « une pâleur inaccoutumée de la portion temporale de la pupille » (Da Costa). La maladie, due à l'atrophie du nerf optique, peut s'aggraver jusqu'à la cécité. Le traitement consiste à supprimer le tabac. La vue revient après six ou huit mois.

L'*amaurose* qui désignait autrefois presque toutes les maladies graves du fond de l'œil, désigne aujourd'hui

la cécité ne dépendant ni d'une lésion des membranes, ni d'un vice de fonctionnement. C'est en somme une aggravation de l'amblyopie, due à la paralysie du nerf optique. « L'abus de l'alcool et du tabac sont les causes les plus fréquentes de l'affaiblissement de la vue et peuvent conduire peu à peu à cette maladie » (Dehaut). Aussi, « dès qu'un fumeur s'aperçoit que sa vue faiblit, il doit, sans retard, renoncer à sa mauvaise habitude, s'il ne veut pas perdre la vue et peut-être même la vie dans un délai rapproché » (Spillmann-Haushalter).

Ici encore, il n'est pas possible de se faire une idée de la fréquence des accidents. Il semble que la guérison soit assez prompte si le médecin averti à temps parvient à trouver la cause et persuade au malade d'abandonner ou de diminuer l'usage du tabac. Le danger devrait être peu redoutable pour ceux qui fument au grand air, avec une pipe à *long manche*.

Un mot sur la voix, que nous pouvons rattacher aux organes des sens. Serait-il téméraire d'affirmer qu'il y a plus de voix rauques et voilées parmi ceux qui font usage du tabac que chez les autres? J'invite le lecteur à observer. En attendant je lui transcris respectueusement cette coupure poétique visant surtout le priseur:

...poussière infecte

Qui de son alambic partout coule au hasard

Et fait d'une voix d'homme une voix de canard.

2° *Les centres nerveux.* Que les centres nerveux soient atteints, nous en aurons la preuve en consultant la psychologie du fumeur.

D'après le Dr Brunton l'action serait moins due à la nicotine qu'à la fumée, laquelle stimulerait les nerfs sensitifs de la bouche; ceux-ci à leur tour stimuleraient

le centre vaso-moteur qui dilaterait les vaisseaux du cerveau. Mais il ne s'agit pas seulement de dilatation, à moins de tout expliquer par cette dilatation. En tous cas, on attribue au tabac une partie du nervosisme (Spillmann); il est « nuisible aux personnes qui se traitent pour des maladies ayant un caractère nerveux, principalement lorsque ces maladies siègent dans la tête » (Dehaut): il accélère, s'il ne détermine pas la paralysie (Gustave Le Bon). Faut-il le rendre responsable de la folie? Jolly qui croit avoir trouvé un accroissement dans la folie, proportionnel à celui du tabac, unit les deux comme la cause à l'effet; Le Bon paraît du même avis; Laverune, d'autres encore, croient en trouver la preuve dans ce fait que le tabac produit parfois des symptômes précurseurs de la folie, tel le *délirium tremens* identique à celui des alcooliques. Pour les fumeurs ordinaires le danger de folie doit être très éloigné!

La paralysie générale qui pullule chez l'homme est également rattachée partiellement au tabac. Je n'insiste pas.

c) LE TABAC ET LA PSYCHOLOGIE,
LA MORALE, LA SOCIÉTÉ

1° *Le tabac et la psychologie.* — Le tabac nuit à la mémoire, à l'intelligence et à la volonté.

1. *Le tabac et la mémoire.* — Le tabac « affaiblit la mémoire » (Palardy); « grands fumeurs, petite mémoire » (Fonssagrives). L'accord est à peu près parfait sur ce point: à l'époque des examens, beaucoup d'étudiants renoncent au tabac ou en diminuent la quantité. Gustave Le Bon qui a beaucoup étudié la question est très affirmatif: un grand nombre d'ouvriers de manufactures lui

en ont fait l'aveu: la perte momentanée est quelquefois absolue, surtout l'été. L'interrogatoire est délicat, si le fumeur soupçonne le but et craint un *mauvais conseil*.

En fait, « la perte de la mémoire est le premier en date et le plus tenace de tous les symptômes du nicotisme » (Acloque). Sous l'influence du tabac se produit une sorte d'état de rêve, avec relâchement du lien des idées et amnésie partielle, ayant principalement pour objet les chiffres, les noms propres, les dates. A noter toutefois que le relâchement du lien des idées n'est pas instantané; l'action stimulante de la nicotine semblerait même favoriser d'abord l'association des idées pendant que le fumeur fume! C'est ce que prouveraient les expériences de Claparède et Isaïlovitch: pendant la durée de cent associations le sujet fumait deux cigarettes de tabac turc. Le temps d'association était diminué; mais le sujet éprouvait une plus grande difficulté dans le travail d'association.

2. *Le tabac et l'intelligence*. — « La pipe et le livre sont antagonistes » (Fonssagrives). L'action néfaste du tabac sur l'intelligence peut être prévue: la diminution de la mémoire, la diminution de l'attention par l'état de rêve, une perte considérable de temps sont des éléments plus que suffisants pour retarder les intellectuels! Du reste, on a donné des preuves expérimentales convaincantes. Pour cela, on a observé les étudiants de tout âge: infailliblement on a vu les fumeurs devancés par ceux qui ne fumaient pas, toutes autres choses étant d'ailleurs aussi égales que possible. Une enquête détaillée fut faite en France de 1876 à 1880: elle amena la conclusion que « l'action déprimante du tabac sur le développement intellectuel est hors de conteste » (Dr Constan). Des recherches de Pack, de Fisher et d'autres ont donné

les mêmes résultats. Déjà en 1886, Bertillon montrait que lors de la promotion des élèves de l'école polytechnique il n'y avait que six fumeurs dans les premiers rangs, tandis qu'il y en avait seize dans les derniers. A la sortie, les non-fumeurs n'avaient perdu que deux rangs sur le classement d'entrée, tandis que les fumeurs en avaient perdu trente-huit. Les expériences de Bush prouvent que chez 10.5% des fumeurs il y a décroissance d'aptitude intellectuelle; chez 22%, il y a dépression de l'imagination. Aussi a-t-on pu dire que l'alcool a trouvé un complice (Fonssagrives). Comme l'alcoolique, « le fumeur d'habitude, le fumeur invétéré, n'est pas un intellectuel: c'est un automate, un aboulique, un homme qui ne sait ni penser ni vouloir et se contente d'une vie végétative » (Surbled).

Puisque j'ai fait allusion aux expériences, qu'on me permette de mentionner au passage quelques-uns des résultats obtenus en recherchant l'action du tabac sur les forces physiques. Pack a montré que les *aptés* aux exercices physiques pour sports sont la moitié plus nombreux chez les non-fumeurs; parmi les *aptés* à ces exercices les fumeurs sont inférieurs de 10% pour la capacité pulmonaire. De leur côté, Baumberger et Martin expérimentant en 1920, sur un personnel télégraphiste à l'Université Stanford, ont conclu: 1° que les grands fumeurs ont un rendement supérieur aux petits au commencement de la journée; mais avec une diminution marquée vers la fin, de façon à donner un rendement total moindre; 2° que les grands fumeurs sont aussi moins capables que les petits fumeurs de fournir un surcroît occasionnel de travail vers la fin de la journée.

Avant d'en finir avec la santé physique, qu'on me permette d'attirer l'attention sur la déclaration faite

par les médecins de la Commission royale de la tuberculose. Cette déclaration est spécialement opportune à cette époque d'intense propagande antituberculeuse. Le lecteur se convaincra que même les médecins canadiens ne sont pas unanimes à voir dans le tabac un bienfaiteur de la digestion et qu'ils admettent les principales accusations portées contre lui. Je transcris en entier pour ceux qui ne possèdent pas le rapport.

« Tout ce qui affaiblit l'organisme au-dessous d'une certaine limite est une cause prédisposante à la tuberculose; il ne reste qu'à rencontrer la graine, le germe morbide, pour réaliser les deux conditions nécessaires à l'évolution de la maladie, car un terrain affaibli est prêt à favoriser l'infection. Or, le tabac pour un très grand nombre de gens, surtout pour les enfants et adolescents, particulièrement s'ils sont écoliers, est une source d'affaiblissement de l'organisme en portant son action toxique sur le système nerveux régulateur de toutes les fonctions, et sur l'appareil digestif duquel dépend l'assimilation des aliments. *Le tabac est l'alcool des enfants et des adolescents.* Tous les professeurs sont unanimes à affirmer que sitôt qu'un écolier fume, il commence à pâlir, moins manger, moins bien digérer, moins bien dormir, à perdre l'attention et la mémoire.

« Mais même pour les adultes, le tabac est nuisible, Voici ce que l'observation pendant deux ans au Phipps Institute a révélé. Le Dr Flick s'exprime ainsi: « Il en est du tabac comme de l'alcool, la mortalité a été beaucoup plus élevée parmi les fumeurs. Pendant la quatrième année, 18.58% de ceux qui fumaient moururent, tandis que les non-fumeurs ne fournirent que 5.15% de mortalité. »

Le Dr Seaver, directeur du Gymnase de l'Université de Yale, a fait l'observation concluante suivante: « Des

187 étudiants qui composaient la classe de 1891, ceux qui n'usaient pas de tabac obtinrent 32% en poids; 29% en hauteur; 19% en accroissement du thorax et 66% en capacité respiratoire de plus que ceux qui faisaient usage du tabac. »

3. *Le tabac et la volonté.* — Dans une mine inondée, des mineurs étaient restés sept jours isolés, inanimés; ils avaient mangé le cuir de leurs chaussures et étaient mourants quand on les libéra: or, la première chose que demanda l'un d'eux, fut une pipe de tabac!

Qui n'a vu un mendiant cherchant un morceau de pain en fumant une pipe bien garnie!

Ces exemples et beaucoup d'autres montrent que l'usage du tabac crée un besoin impérieux qui fait du fumeur un esclave. Ce besoin maladif qui est « une cause de gêne et de souffrance quand le fumeur est empêché de fumer ou privé de tabac » (Palardy), au point qu'il est « souvent dangereux pour la santé de supprimer l'usage du tabac quand l'habitude est invétérée » (Dr Ménard), rappelle la morphinomanie, la cocaïnomanie, l'éthéromanie et l'alcoolisme.

Que devient alors la volonté? Et quel héroïsme pouvons-nous attendre d'un homme incapable de se libérer d'un peu de tabac? Il y a déjà si peu de volonté dans le monde, si peu de générosité, qu'on ne saurait être trop sévère pour tout ce qui vient la diminuer!

2° *Le tabac et la morale.* — Un attentat aux mœurs!!! Est-ce que les fumeurs ne sont pas des honnêtes gens comme les autres?

Que le lecteur ne se scandalise pas. Ce paragraphe regarde les enfants; mais nous ne pouvons les négliger, car ils seront les hommes de demain, avec leurs qualités et leurs défauts.

Or, ceux qui ont étudié l'enfant ne sauraient nier les ravages du tabac. L'enfant observe; il voit fumer; il veut essayer, souvent précisément parce qu'on le lui défend! Et comment échapperait-il à la tentation quand il voit fumer partout autour de lui? quand fumer paraît être une marque de distinction? Aussi, il existe des fumeurs enragés à douze ans, surtout dans la classe miséreuse et partout où les parents n'interviennent pas pour écarter la tentation. Mais pour fumer, il faut du tabac ou de l'argent! Et voilà de petits voleurs: ils volent du tabac ou de l'argent; pour réussir, ils étudient tous les tours des brigands professionnels. Le grand malheur en cela, c'est qu'à l'âge où l'enfant devient plus libre et aurait plus besoin d'écouter sa conscience, il s'habitue à la fausser. Ne dites pas que ce soit peu: si l'enfant vole ou se cache pour fumer, vous ne pourrez être sûr de lui qu'en sa présence... et encore!!! L'habitude de fumer se prend vite: par suite, l'habitude de biaiser avec la conscience s'enracinera.

Ce n'est pas tout. Le fumeur se cherche et se fait instinctivement des complices. Plusieurs vont se cacher ensemble pour fumer; croyez-vous que ces enfants sans conscience, bien cachés, se contenteront de fumer?

Ce n'est pas tout encore. Fumer est la marque de l'homme. L'enfant fume surtout pour se grandir; il y a bien longtemps qu'il envie le jeune homme; dès qu'il fume, il se croit jeune homme. Il recherche les jeunes gens, et rarement les meilleurs. Du reste les jeunes gens l'attirent souvent en lui promettant des cigarettes. Dès lors il est déclassé: les conversations ne sont pas faites pour lui. Que deviendra sa vertu, s'il en a encore?

Suivez l'enfant dans la vie. Il est devenu jeune homme: deux habitudes indéracinables, celle du tabac

et celle du vice solitaire! Pour guérir, il faudrait une volonté de fer: or, les deux habitudes ont précisément pour conséquence d'anéantir la volonté! Le voilà bien armé pour affronter les dangers, lui qui a sacrifié la loyauté de sa conscience au plaisir de brûler une cigarette! Si vous voulez connaître le tabac, gagnez la confiance d'un jeune homme de dix-huit ans, nicotinisé: il vous dira ce qu'est pour lui la morale en face de la passion sans frein!

3° *Le tabac et la société.* — Voici au nom de la société les accusations portées contre le tabac: il favorise le gaspillage, l'alcoolisme et la dégénérescence; il nuit à l'esthétique et à l'esprit de famille.

1. *Le tabac et l'alcoolisme.* — « Le tabac pousse à l'abus des boissons alcooliques » (Palardy). Cette affirmation n'est pas évidente, puisque beaucoup de fumeurs ne boivent pas; cependant, dans les pays où l'accès de la boisson est facile, elle semble se vérifier; ainsi, Depierris a dit pour la France: « Tout fumeur est buveur », et Jolly: « L'on boit parce que l'on fume. » On peut au moins soutenir que le nicotinisme favorise l'alcoolisme. En desséchant la gorge, par perte de salive, et épuisement des glandes, le tabac provoque la soif; or, la gorge du fumeur, accoutumée à l'irritation, veut quelque chose qui gratte. De plus, les fumeurs s'assemblent volontiers; dans le groupe il y a toujours quelque buveur pour donner le branle. Une fois l'habitude contractée, l'alcoolisme est inévitable: le besoin est beaucoup plus vite créé chez le fumeur, l'organisme ayant moins de résistance. Ajoutez à cela que le fumeur et surtout le chiqueur s'enivre beaucoup plus vite. Or, rien ne vaut la *cuite* pour faire oublier le respect et l'honneur et par suite le dernier frein.

2. *Le tabac et la dégénérescence.* — Si le tabac nuit à l'individu et l'affaiblit, la postérité s'en ressentira. Si l'enfant du fumeur est lui-même fumeur, il s'affaiblira encore et donnera naissance à de plus faibles que lui. La dégénérescence devient alors fatale. On ne peut pas la nier; mais il ne faut pas non plus l'exagérer. Avec l'alcool, il suffit de deux générations pour détruire une famille: avec le tabac, la tare est plus lente si elle existe la nicotine, quoique tuant rapidement, laisse moins de trace dans les tissus; il y a plus facilement excès avec l'alcool qu'avec le tabac; le besoin semble également moins impérieux avec le tabac qu'avec l'alcool.

Mais le tabac causerait la dégénérescence d'une autre manière: il amènerait la frigidité et causerait l'avortement.

On voit l'importance de la question. Pour le Dr Depieris, « le tabac est un agent de dégénérescence bien plus puissant que l'alcool et l'opium »; « un fléau infiniment plus redoutable que le choléra et la peste »; « l'agent qui dépeuple le pays et abâtardit la race ».

M. Decroix a écrit une brochure intitulée: *Le tabac et la dépopulation de la France*. Il faut évidemment faire une large part au zèle et à l'exagération. Mais n'y a-t-il pas autre chose? Dans les villes où un jeune ménage vit dans une chambrette, en attendant la *famille*, si le mari est un gros fumeur, homme et femme respirent la nicotine jour et nuit. Or, quelquefois surviennent des avortements multipliés qui cessent subitement quand le mari fait le sacrifice du tabac. La connaissance que nous avons de la nicotine ne nous autorise-t-elle pas à dire qu'il y a plus qu'une simple coïncidence? Ajoutons qu'on dit l'avortement commun chez les femmes des manufactures de tabac et la mortalité de leurs enfants

élevée (Hurteaux, Kostial, Delaunay, Laurent, Decaisne). D'autres auteurs sont moins affirmatifs: « L'atmosphère des manufactures paraît amener une prédisposition aux avortements » (Ogier et Abrest, 1924).

3. *Le tabac, l'esthétique et l'union familiale.* — Il n'y a pas lieu d'insister sur ce point. Le fumeur peut être irréfutablement propre; néanmoins le tabac est une perpétuelle occasion de manquer au décorum et d'incommoder le voisin. Ne parlons pas du chiqueur qui laisse partout ses taches jaunes. On a dit de l'habitude de priser qu'elle « a quelque chose de sordide » et aussi qu'elle « est l'expression d'une des plus inexplicables servitudes que les sens imposent à la volonté » (Fonssagrives). Ce mouchoir, ces habits barbouillés de poudre, ce nez au bout duquel pend sans cesse une goutte!!!... Le fumeur promène le désagrément de sa fumée, il sème partout ses cendres et ses bouts de cigarettes. S'il ne veut pas s'empoisonner, il lui faut cracher sans cesse et alors gare aux parquets! Rentrez dans un salon où de nombreux convives ont fumé toute une veillée!... Dans les gares, dans les trains, dans les voitures publiques, le fumeur est mal vu: on lui réserve un compartiment... et pas le plus beau!... S'il est en compagnie il doit demander l'agrément des dames!...

L'union familiale ne souffrira-t-elle pas un peu des inconvénients que l'esthétique lui reproche ?

Sur ce point difficile et délicat je me contenterai de donner quelques citations en faisant remarquer qu'il s'agit d'un danger, d'une tendance. « L'habitude de fumer a porté une atteinte grave aux relations de la société: car c'est elle qui a donné naissance aux estaminets, aux casinos, aux cercles et à tous ces lieux de réunion où chaque jour les hommes vont en nombre

toujours croissant sacrifier au culte de la pipe et du cigare »... « On se réunit pour fumer, puis cette distraction finit par en appeler d'autres. On boit quelquefois, on joue par occasion, on évite peu à peu la compagnie des dames et des vieillards, on regarde comme arriérés les hommes qui se comportent autrement »... « L'habitude de fumer est un dissolvant de l'esprit de famille, et la préférence que les hommes accordent aux estaminets et aux cercles a contribué dans une large proportion au relâchement des liens domestiques. En s'accoutumant aux discussions animées qui font la vie de ces réunions, aux jeux variés qui les distraient, à l'atmosphère échauffante que l'on y respire, aux boissons stimulantes que l'on y consomme, on en vient à trouver fades et insipides les causeries intimes du foyer et les jeux naïfs des enfants, et tout ce qui se rattache à la vie de famille: l'ennui qu'un mari y éprouve se communique à sa femme et à ses enfants et si, quelque jour, l'épouse vient à lui donner de l'ombrage, si les enfants l'affligent par une émancipation précoce, à qui devra-t-il en rapporter la faute? » En principe, ceux qui *sortent* ne sortent pas parce qu'ils fument. Il semblerait plus exact de dire que l'habitude de sortir favorise l'habitude de fumer. Le danger deviendrait plus réel dans le cas où la femme manquerait de patience pour un mari fumeur, parce qu'il fume et quand il fume; ce mari se soustrairait aux objurgations en allant avec des amis; mais alors le tabac ne serait pas le seul responsable.

4. *Le tabac et le gaspillage.* — L'économie si méconnue de toutes les classes a un adversaire formidable dans le tabac. Il est facile de le montrer par des chiffres. Cette étude nous fournira du reste l'occasion de voir s'il y a abus au pays.

Nous avons d'un côté le tabac fumé et de l'autre le nombre des fumeurs. Combien fument ? Supposons que seuls les hommes fument et qu'ils ne fument qu'à partir de seize ans révolus. Les statistiques de 1921 nous donnent 8,788,483 habitants, dont 4,258,537 femmes; parmi les 4,529,945 hommes, 1,796,379 ont moins de dix-sept ans: il nous reste donc 2,733,566 fumeurs possibles. En les supposant tous fumeurs réels la quantité fumée par chacun sera un *minimum*.

Quelle est la quantité de tabac fumé ?

Il faut distinguer le tabac produit au pays et le tabac importé. Comme il y a une différence considérable d'une année à l'autre, prenons la moyenne entre plusieurs années, soit 1918 à 1923.

La moyenne du tabac produit est de 27,057,000 livres; la moyenne du tabac importé est de 21,548,770 livres. Si nous retranchons 500,000 livres de tabac exporté, nous avons comme total fumé: 48,105,770 livres; soit 284.5 onces par fumeur: ce qui donne 23.39/30^e d'once par fumeur par jour. Si nous admettons deux-tiers d'once comme quantité au-dessus de laquelle il y a abus, nous devons conclure qu'il y a abus au Canada!

Puisque nous avons les chiffres, reprenons le tableau de la consommation par *tête de la population totale* chez les divers peuples: nous trouvons pour le Canada, en 1896: 35 onces; en 1902: 35 onces; en 1915: 70 onces; en 1921: 88.5! Les États-Unis qui sont aussi de gros fumeurs ne consommèrent que 85 onces par tête en 1921.

Il sera facile maintenant de comprendre l'accusation de gaspillage. Combien ont coûté les 48,105,770 livres aux fumeurs ? Les statistiques aimablement fournies par le Ministère du Commerce nous donnent la réponse. Gardons l'année 1921 et prenons la moyenne de 1919 à 1923:

1° Valeur moyenne du tabac produit: \$6,545,000.

2° Valeur moyenne du tabac importé: \$11,576,512 (comprend le tabac manufacturé et le tabac non manufacturé).

3° Valeur du tabac importé non manufacturé: \$10,463,986.

4° Valeur du tabac importé manufacturé: \$1,112,526.

5° Valeur ajoutée au tabac manufacturé au pays, soit indigène, soit importé: \$43,520,918.

6° Droits perçus pour le tabac importé manufacturé: \$743,812.20.

Ces derniers chiffres sont de 1923, première année fournissant des statistiques. Au même taux, les droits perçus durent être plus élevés en 1921, puisque la valeur du tabac taxé était de \$1,272,001 contre \$1,235,056 en 1923. Nous avons donc un minimum.

7° Supposons un bénéfice minimum de 10% sur le tabac importé manufacturé et négligeons celui produit au pays ou importé, non manufacturé au pays, comme s'il était vendu au prix coûtant; nous avons ainsi la somme minima payée par le consommateur:

$\$6,545,000 + \$10,463,986 + \$1,112,526 + \$111,252.52 + \$43,520,928 + \$743,812.20 = \$62,497,474.72$,
soit plus de \$7 par habitant et près de \$23 par fumeur! Comme le tabac ne peut être qu'un objet de luxe, l'argent qu'il absorbe doit être l'intérêt d'un capital. Ce capital placé à 5% devient \$460 par fumeur; \$140 par habitant et \$1,249,949,494.40 pour le pays!

Les jeunes gens qui se marient ont-ils tous un capital de \$460 pour leur femme et leurs enfants? Est-il raisonnable de dépenser \$2 par mois rien qu'en tabac? Inutile d'insister pour ouvrir les yeux sur cet effroyable gaspillage. Le tabac a la place d'un article de première

nécessité, alors que notre étude nous a prouvé qu'il est au moins inutile! Et le temps employé à fumer!!! Et les incendies causées par les fumeurs!

Il est impossible de faire la part de la responsabilité des fumeurs dans les incendies. Cette responsabilité doit être énorme, et pour les villes et pour les forêts. Une allumette jetée, sans l'éteindre, sur un terrain sec, par un voyageur en marche, ou dans un atelier par un ouvrier quittant son travail; un cigare déposé et oublié sur le bord d'une table par son propriétaire subitement réclamé ailleurs; un bout de cigare ou de cigarette jeté à l'écart par un fumeur insouciant; une pipe *inachevée*, secouée sur du bois; une cigarette allumée en cachette et fumée de même par un enfant qui la jette subitement en attendant les pas d'un parent ou d'un maître; des allumettes semées partout et enflammées par élévation de température ou par le frottement d'un objet... Que de causes dont une seule peut ruiner une famille ou réduire en cendres une forêt valant plusieurs millions! Combien parmi ces causes sont devenues réelles? Pour éveiller de graves soupçons, il suffit de connaître un peu l'insouciance des ouvriers et des enfants pour le danger. Et nous avons plus que des soupçons: le Dr Ritchie dit qu'à Londres cinquante-trois incendies furent causées par des fumeurs dans une seule année; un agent d'assurance cité par Lander affirme que dans sa circonscription un tiers au moins des incendies relèvent des fumeurs. Les paroles suivantes du Dr Palardy concernent sans doute le Canada: « Nombreux incendies et explosions néfastes. »

Les recherches de J. Grove Smith publiées par la Commission de Conservation nous donnent pour les années 1912-1915 un total de 48,366 incendies: 2.2%,

soit 1,064.053 ont été causés par les fumeurs. D'après ces statistiques, les fumeurs causeraient à peu près un incendie par jour! Ce doit être un minimum, et cela pour deux raisons: 1° 2,950.325 incendies, soit 6.1% sont attribués aux allumettes: or, les fumeurs sont les principaux porteurs et semeurs d'allumettes; 2° pour 14,558.166 incendies, soit pour 30.1%, les causes sont restées inconnues: les fumeurs ont dû faire leur part!

Après tout, ce sont là des dégâts matériels, donc réparables. Le temps perdu, lui, est éternellement perdu. Or, le tabac fait perdre énormément de temps. C'est accidentel; mais c'est un accident qui accompagne le fumeur partout. L'ouvrier travaille moins bien quand il fume: la fumée qui l'aveugle, la chaleur qui brûle ses lèvres, le poison qui l'étourdit, sont autant de distractions; et puis la cendre du cigare ou de la cigarette et la salive devenue toxique saliront le plancher... Pour fumer à l'aise il faut donc être libre: et volontiers l'ouvrier se met à l'aise. Du reste, l'observation montre que les fumeurs fuient la solitude: pas n'est besoin que les assemblées soient nombreuses, ni tumultueuses: pouvoir regarder son semblable, l'écouter, en jouir, même en silence, dans un léger nuage, c'est suffisant; mais il faut au moins cela pour que le bonheur soit complet. Et voyez comme les heures passent! les pipes ou les cigares, même s'ils sont allumés ensemble, ne finissent pas ensemble. Le fumeur qui finit le premier rallume aussitôt, pour ne pas laisser son compagnon seul; bientôt c'est le compagnon qui finit et rallume à son tour pour ne pas laisser l'autre seul: et les pipes ou les cigares se succèdent, par dévouement, par horreur de la solitude; c'est l'histoire du morceau de pain trop gros pour le morceau de beurre; puis d'un nouveau morceau de beurre

trop gros pour le morceau de pain! L'après-midi, la soirée a passé... il est vrai qu'on n'a pas fait grand mal; mais il est vrai aussi qu'on n'a rien fait du tout!

Et si le fumeur est un intellectuel? Le voyez-vous, avec sa pipe ou son cigare, se creusant le cerveau pour composer. Le voyez-vous feuilletant des livres pour se documenter? Que de distractions, sans compter l'engourdissement des cellules nerveuses! Et s'il trouve des compagnons? Avare de son temps, il se récusera d'abord; sur insistance, il dira n'avoir qu'une minute... revenez dans une heure: la minute ne sera pas encore terminée!

On objectera peut-être que beaucoup d'intellectuels ont fumé abondamment, et que cela ne les a pas empêchés de produire des œuvres importantes!

Est-ce qu'ils n'auraient pas produit d'avantage s'ils avaient moins fumé? Car enfin, s'ils ont fait ce que nous voyons faire par tant de fumeurs, ils auraient pu donner à l'étude bien du temps qu'ils ont consacré au tabac!

Et puisque nous avons commencé l'examen du gaspillage par les pertes matérielles, terminons-le en signalant une perte matérielle absolument sans compensation. En 1902 le chancelier de l'échiquier en Angleterre estimait à \$5,000,000 les pertes des bouts de cigares. A Paris, d'après les mégotiers (ramasseurs de bouts de cigares et de cigarettes), trente-cinq bouts de cigarettes pèsent autant que dix cigarettes. D'autre part, on évalue à un-cinquième la perte de tabac avec la pipe. En Canada, le tabac est surtout consommé sous forme de cigares et de cigarettes, c'est-à-dire sous la forme la plus dispendieuse: \$52,360,875 en 1921. En supposant une perte moyenne de 25%, nous avons un gaspillage minimum de \$12,000,000! Que de pauvres on pourrait nourrir!

CONCLUSION

Est-il nécessaire de conclure ? « Le tabac est toujours inutile, souvent nuisible, même pernicieux » (Palardy). Aussi, « qu'il y ait avantage pour l'humanité à ce que le tabac disparaisse, cela est hors de discussion » (Fonssagrives). De nombreux médecins, de nombreux hygiénistes l'ont dit et le répètent. Cependant, loin de diminuer, la consommation augmente. « Le fumeur sourit aux anathèmes et leur lance dédaigneusement ses bouffées ». « Pour si stupides que l'on veuille tenir ses semblables, il faut bien supposer qu'ils cherchent en fumant autre chose que de se rendre malades, et que, s'ils se rendent réellement malades à la longue, ils trouvent d'autres compensations que celles de se donner une haleine infecte ou de se procurer une indigestion » (Laverune).

L'explication de cet apparent mystère ne paraît pas aussi difficile qu'elle en a l'air. La généalogie et la psychologie du fumeur semblent même obviées. Pour l'enfant, le tabac est le fruit défendu, le signe convoité qui le marquera jeune homme. Pour le jeune homme, c'est la mode : il faut faire comme les autres. Pour l'adulte, c'est la nécessité : le tabac est parmi ces produits qui créent dans l'organisme un besoin si impérieux qu'il faut de l'héroïsme pour s'en libérer. Dès lors nous trouvons trois classes de fumeurs invétérés : ceux qui avouent qu'ils auraient pu ou même dû ne pas commencer, mais qui ne sont plus libres ; ceux qui fument avec la conviction que le tabac leur est utile ou nécessaire, parce qu'ils se portent mieux depuis qu'ils fument et sont malades aussitôt qu'ils interrompent ; ceux qui fument

parce qu'ils le veulent, étant libres de disposer à leur guise de leur argent et de leur temps.

Avant que l'usage du tabac devienne universel, la classe des fumeurs convaincus était probablement la plus nombreuse. Peu importe, d'ailleurs; l'usage du tabac devait attirer l'attention: de là à la curiosité le passage était facile, et parce que le besoin se crée rapidement, la curiosité devait accroître rapidement le nombre des habitués. Ainsi s'est établi et ainsi persiste l'usage.

Aujourd'hui, combien fument par conviction? Il est difficile de le savoir. Faites avouer à un homme créé libre et fier de sa liberté qu'il est esclave du tabac! Aussi est-il « inutile de combattre les invétérés » (Laverune). Et s'il y avait une campagne à faire contre le tabac, nous ne saurions escompter le concours des fumeurs qui se disent convaincus. Parmi ceux qui avouent l'inutilité et les dangers du tabac, nous aurions des auxiliaires précieux: à leur parole ils ajouteraient le poids de leur exemple et diraient aux jeunes gens: « Ne faites pas comme nous; évitez cet esclavage qui compromet la santé. » De la classe des fumeurs qui prétendent ne faire qu'un légitime usage des biens créés et de leur liberté, nous ne recevions qu'un médiocre secours. Je dirai plus: cette classe semble la plus nombreuse et en même temps la plus redoutable. « Si vous supprimez le tabac, nous dit-elle, pourquoi ne pas supprimer également l'usage de tous les autres biens non indispensables ou même inutiles? Vous avouez que l'usage modéré est inoffensif, et il faut bien l'avouer quand vous constatez que beaucoup de vieillards ont toujours fumé sans contracter aucun des malaises attribués à la nicotine; et vous le proscririez comme s'il était franchement nuisible! Vous pourriez aussi vous passer

de mille friandises dont vous agrémentez vos repas, de mille distractions qui servent à raccourcir la vie, à diminuer le temps disponible pour le travail. Est-ce pour rien que la nature est si riche et si variée? »...

On le voit, l'argument est difficile à réfuter, et cependant on sent bien qu'il va trop loin. En réalité, si on fait de la plus grande jouissance possible le but de la vie, il n'y a rien à dire. Rien à dire non plus si on vise à la médiocrité, ou encore si on compte pour peu l'esclavage causé par le nicotinisme, le gaspillage d'argent et de temps, la mort de l'esprit d'économie qui s'ensuit, la diminution de la mémoire et une plus grande entrave apportée au travail intellectuel.

Mais si cet argument est bon, pourquoi le restreindre? Même les gros fumeurs défendent à leurs enfants de fumer, et tout le monde est unanime à trouver inconvenant l'usage du tabac chez la femme. La femme a compris l'illogisme; elle commence à fumer, comme elle commence à porter les culottes; on lui prépare les cigarettes spéciales, pas trop fortes; quand on ne lui en prépare pas, elle en fait, même de fortes. « J'ai même vu — l'horreur! — en Russie et en Espagne, des femmes m'envoyer, au concert ou en chemin de fer, de la fumée de tabac dans le nez. Il est vrai que j'avais déjà vu ça à Paris, dans certains cafés où c'était autrefois l'apanage des prostituées » (Laurent).

Les arguments donnés à la femme et à l'enfant, au point de vue bienséance, doivent évidemment s'appliquer à l'homme; les arguments tirés de l'action sur la santé restent également vrais pour l'homme: ce qui peut nuire gravement à une femme et à un enfant ne saurait être dit complètement inoffensif pour un homme. Est-ce que l'esclavage de la volonté n'intéresse pas l'homme

autant que la femme? Est-ce que l'habitude de l'égoïsme, du plaisir, du gaspillagè a des inconvénients seulement pour la femme et pour l'enfant?

Du reste, tant que l'usage du tabac règnera en maître, tant qu'il faudra fumer pour être bien vu en société, toute propagande contre le tabac restera inutile chez l'enfant: on pourra lui défendre, on pourra le punir, on ne le convaincra pas: il attendra l'occasion, *sa chance!*

S'il n'y a rien à espérer de la grande majorité des fumeurs; s'il est impossible de convaincre les jeunes à cause de l'exemple des vieux, ne vaut-il pas mieux laisser faire?

L'ensemble des arguments *pour* et *contre* le tabac que nous avons résumés nous prouve qu'*il faudrait faire quelque chose, ne serait-ce que pour enrayer le gaspillage et l'abus.* D'autre part, les dangers étant indéniables par l'abus, et l'abus étant facile, il convient de diminuer les dangers en indiquant les précautions. Enfin, l'hygiène impose aux fumeurs des lois qu'il ne faut pas ignorer. Voyons brièvement ces divers points.

I. — HYGIÈNE DU FUMEUR

A celui qui veut fumer ou qui se croit obligé de le faire, l'hygiène recommande les précautions pour lui-même et pour ses voisins.

a) *Hygiène du fumeur pour lui-même.* — Les précautions concernent le mode, le temps, le lieu et la fréquence.

1. *Mode.* — Je parle du fumeur, parce que c'est surtout par combustion qu'est consommé le tabac; mais il y aurait peut-être eu lieu de se demander ce qu'il faut penser de la chique et de la prise. De la chique, il ne faut rien penser, sinon qu'elle devrait être bannie à tout jamais

et en tous lieux, à cause de la malpropreté inévitable du chiqueur et des dangers plus grands de la nicotine. Le priseur est incomparablement plus sociable, du moins tant que les muqueuses n'ont pas été trop endommagées et ne forcent pas de tenir continuellement à la main le mouchoir indispensable pour recueillir les gouttes de rosée! Voici l'opinion d'un priseur écrivant au Dr Druhen: « Je regrette que vous ne vous soyez pas étendu davantage sur les inconvénients du tabac à priser. Je suis malheureusement payé pour les connaître. A mon avis, il est bien plus dangereux que le tabac à fumer; il agit bien plus rapidement sur la mémoire qu'il détruit; et enfin, dans certain cas qui est le mien, il produit un épaissement de la muqueuse qui empêche la respiration et par suite le sommeil. »

Pour n'avoir pas à se prononcer, beaucoup de priseurs fument aussi!

Le fumeur a le choix entre la cigarette, le cigare et la pipe. Ce choix n'est pas complètement libre. Parmi les jeunes, la pipe est mal vue: c'est la cigarette qui domine; dans les cérémonies, quand le fumeur veut être *quelqu'un*, il doit fumer le cigare. C'est sous forme de cigare et de cigarette que la nicotine pénètre en plus grande quantité dans l'organisme; la cigarette a en outre l'inconvénient de donner beaucoup d'oxyde de carbone.

Des hygiénistes donnent cependant la préférence à la cigarette et leurs raisons ne sont pas sans valeur: elle dure peu, s'éteint facilement, est jetée sans regret à cause de son peu de valeur; le tabac à cigarette est aussi plus doux et moins chargé en nicotine. Par contre, elle semble produire un dessèchement prononcé du gosier et développer le besoin de boire. Tout compte fait, vu la facilité de passer d'une cigarette à l'autre, on peut se

demander si les avantages mentionnées compensent les inconvénients. En tous cas, pour les fumeurs invétérés, continuellement en fonction, il faut préférer la pipe.

Ceux qui fument la cigarette ou le cigare feront sagement de se munir de porte-cigare et de porte-cigarette. Le but de ces intermédiaires est non seulement d'éviter le contact direct du tabac sur les lèvres, mais aussi d'éloigner des yeux l'extrémité allumée qui donne souvent un peu de fumée nuisible à la vue.

Les pipes varient beaucoup par la forme et le volume. Pour éviter les dangers de l'abus, prendre une pipe de petit volume. La pipe neuve, en terre semi-poreuse, absorbe plus de produits dangereux; cependant beaucoup de fumeurs préfèrent la pipe *culotée*, qui a servi, qui est saturée et ne peut plus absorber. La raison en est dans ce fait que la pipe neuve absorbe surtout la nicotine et le goudron: les produits gazeux qui passent par la bouche ont une saveur désagréable. Poreuse ou non, la pipe doit toujours avoir un long tube; car, d'une part, on a remarqué que le cancer de la bouche est plus fréquent chez les fumeurs qui se servent de pipes à petit tuyau appelées *brûle-gueule*; d'autre part, les principes vénéneux se condensent en plus grande quantité dans un long tube dont l'extrémité reste relativement froide. Pour recevoir les produits de condensation on a muni certaines pipes de réservoirs. Les gros fumeurs ne devraient employer que des pipes à réservoir.

2. *Temps et lieu.* — Si par le temps nous entendons d'abord l'âge, l'hygiène n'a pas d'autre conseil à donner à l'enfance et à la jeunesse que celui de l'abstinence totale. La tolérance pour le tabac ne s'étend qu'aux adultes. A quelle époque finit la jeunesse? En examinant la

mentalité des pays qui ont fait des lois prohibitives sous la direction des médecins, le jeune homme devrait attendre au moins jusqu'à sa dix-septième année. Des parents, d'abord justement sévères, lâchent ensuite les rênes à quatorze ans; ce qui permet à des corps débiles d'être nicotinisés à seize ans!

A quel moment de la journée convient-il de fumer? Plusieurs fument en se levant. La nicotine diminue ou trompe l'appétit: aussi remplace-t-elle une partie du déjeuner. C'est une faute; à jeun, le corps a moins de résistance; l'intoxication en est facilitée d'autant. C'est probablement cette intoxication qui explique le fait avoué par beaucoup de fumeurs: que la tête est ensuite embarrassée toute la journée.

Si on fume après les repas, ne pas se hâter d'allumer. Druhen conseille d'attendre au moins un quart d'heure. En tous cas, il importe d'être très modéré; nous savons en effet que si une minime quantité de nicotine accélère *peut-être* la digestion, un léger excès la retarde *certainement*.

Où fumer? Dehors, au grand air, et seulement au grand air, si on le peut. Donc disposer son programme pour éviter d'enfumer les locaux fermés. C'est difficile au Canada, surtout l'hiver. Dans aucun cas ne fumer dans les maisons où se trouvent les femmes ou les enfants en bas âge. Si on fume, malgré ces précautions hygiéniques, ventiler largement le plus tôt possible. Ventiler également, le soir, les chambres à coucher où l'on aurait fumé. En somme, une seule règle, claire, simple, mais impérieuse: *ne pas vivre ni laisser vivre dans la fumée de tabac*. Cette prescription est spécialement recommandée aux intellectuels dont la tête est plus appesantie par la fumée que par le travail cérébral!

3. *Fréquence.* — C'est la question de la quantité.

De toute notre étude découle une règle très simple: *fumer le moins souvent possible, le moins longtemps possible et le plus lentement possible.* C'est le seul moyen sûr d'éviter l'habitude et l'abus; si l'habitude existe déjà, c'est le seul moyen d'éviter le danger.

b) *Hygiène du fumeur pour ses voisins.* — Une fois nicotinisé, le fumeur croit facilement que ses voisins ont sur le tabac la même opinion que lui. Facilement aussi il oublie qu'il n'est pas seul, **et** dès que le besoin s'éveille, il l'alimente pour le calmer. La fumée et l'odeur peuvent incommoder et incommode: c'est pourquoi des compartiments sont réservés aux hommes sur les trains et dans les gares. Le fumeur ne respecte pas toujours cette séparation: il trouve parfois le public peu complaisant pour sa passion et le proclame hautement. Il ne faudrait pourtant pas renverser l'ordre: *le droit du non fumeur est le premier et doit être respecté.* Le principe ici est encore clair et simple: *n'imposer à personne l'odeur et la fumée du tabac.*

II. — PROPAGANDE ANTITABAGIQUE

L'opportunité de la propagande semble découler immédiatement de cette étude.

Personnellement, toutefois, je baserais la propagande sur autre chose que les arguments apportés contre le tabac. La vie moderne nous sature d'occasions de rechercher le bien-être, la satisfaction des sens, l'énervement. Le nombre des inutilités dangereuses s'accroît chaque jour et crée en nous des tendances nouvelles, des appétits irrésistibles. Nous ne savons plus nous contenter, nous retenir; nous ne savons plus être généreux.

Il nous faut toucher et goûter à tout. La lutte contre cette lâcheté naturelle se fera en bandant la volonté; or, la volonté ne se bande et ne se fortifie que par le travail pénible, par le sacrifice. Pour amortir notre soif de jouissance, il faut donc habituer la volonté à sacrifier les plaisirs. Mais le sacrifice de plaisirs complètement innocents est trop coûteux pour une volonté affaiblie; mieux vaudrait commencer l'éducation par des sacrifices motivés, mais dont les motifs ont un poids assez fort pour contrebalancer le poids qui entraîne la volonté. Or, le sacrifice du tabac remplit parfaitement les conditions: les dangers ne sont pas assez grands pour obliger à l'abstention; ils le sont assez pour aider la volonté hésitante. Dès lors la propagande prendrait cette forme: *vous pouvez fumer sans commettre de faute; vous pouvez faire un usage modéré du tabac sans inconvénients notables; d'autre part l'abstinence a des avantages sérieux: faites un acte de volonté, abstenez-vous.*

Présentée sous cette forme, la propagande ne peut déplaire à personne, pas même aux fumeurs; s'ils ont des raisons de fumer, ces raisons les justifient, pour autant qu'elles sont fondées; s'ils n'en ont pas, ils ne sauraient trouver mauvais qu'on suggère à d'autres un sacrifice qu'ils n'ont peut-être pas le courage de faire! De son côté, l'abstentionniste qui ne pourrait faire admettre la valeur de ses arguments à une réponse irréfutable: *Je ne fume pas, parce que je ne veux pas fumer!*

* * *

Auprès de qui fera-t-on la propagande ?

Nous l'avons vu, il y a peu d'espoir de convertir les invétérés. Ceux que ne captive pas encore le besoin

impérieux sont accessibles: il faut leur conseiller de cesser, ou du moins de ne pas augmenter. Mais c'est surtout auprès de ceux qui n'ont pas commencé qu'il faut agir. *En somme, les efforts doivent viser surtout les enfants et les jeunes gens*; les enfants sont encore indemnes et les jeunes gens qui viennent de commencer ont souvent assez d'énergie pour arrêter.

* * *

Comment faire la propagande ?

Cette question est double: 1° Qui doit faire la propagande ? 2° Comment doit-on la faire ?

1° *Qui doit faire la propagande.* — La réponse dépend un peu du sujet qu'il s'agit de convertir. L'enfant relève des parents et des maîtres qui l'instruisent ou le dirigent; c'est à ceux-là d'attirer son attention et de développer l'idée du sacrifice. Le jeune homme est beaucoup plus indépendant: s'il n'a pas reçu dans son enfance une éducation appropriée et s'il a commencé de fumer, seuls pourront l'influencer ceux qui gagneront sa confiance. Les parents ont rarement l'autorité voulue pour imposer leur idée; du reste on ne voit pas comment les parents demanderaient à un jeune homme un sacrifice qu'ils n'ont pu ou voulu ou osé lui demander quand il était enfant! Aussi la propagande auprès du jeune homme doit, pour être efficace, continuer celle qui a été faite auprès de l'enfant.

Auprès du jeune homme qui songe à fonder un foyer, qui se cherche une compagne, il existe une influence particulièrement forte, celle de la jeune fille! Que de sacrifices l'amour peut demander et obtenir! Verrons-nous un jour les jeunes filles mettre sur la liste des qua-

lités du *futur* celle de l'abstention du tabac? Les familles n'y perdraient rien!

2° *Comment faire la propagande.* — Le Dr Druhen a écrit: « Pour soumettre l'enfant à l'abstinence, j'invoque une discipline pleine et sévère; mais pour ce qui concerne la jeunesse et particulièrement celle de nos lycées et de nos collèges, c'est-à-dire cette foule de candidats pleins de sève et d'ardeur qui aspire aux fonctions publiques et aux professions libérales, et dont l'exercice des nobles facultés de l'intelligence est l'indispensable instrument, je ne veux d'autre moyen que la persuasion. »

Examinons d'abord le cas de l'enfant.

Les parents ont le droit et le devoir d'imposer l'abstention. Je dis le *devoir*, parce que les hygiénistes et les médecins sont unanimes à proclamer que le tabac nuit gravement à l'enfant. Pour la même raison, les *maîtres doivent* défendre l'usage du tabac dans les écoles, du moins dans celles d'instruction primaire: ils doivent donc, eux aussi, imposer l'abstention.

Est-ce à dire qu'il ne faille pas en appeler à la raison? Ce serait une grave erreur de le croire. Si l'enfant n'a que la crainte, dès qu'il pourra éluder la défense, il fumera. Il est entendu que l'enfant n'a pas le droit de fumer, et il doit le savoir; mais à mesure qu'il comprend, il doit savoir aussi que la prohibition n'est pas tyrannique, qu'elle est raisonnable, nécessaire; il doit connaître les raisons qui guident ses maîtres et ses parents: ces raisons sont celles que nous avons vues dans cette étude; on doit les lui expliquer, en insistant sur celles qui le frappent davantage. C'est le seul moyen d'obtenir *que devenu jeune homme il s'abstienne par conviction.*

L'enfant doit savoir aussi qu'il pourrait fumer modérément sans faute grave; mais que *pour être un homme*

il faut faire des sacrifices et que celui du tabac est parmi les premiers à faire. Il faudra l'amener à déterminer sa volonté et à la fortifier dans l'idée du sacrifice généreusement accepté une fois pour toutes.

Le jeune homme qui aura, pendant son enfance, basé son abstention sur la conviction, continuera aisément sa marche dans la générosité. Cependant, à son entrée dans la vie, il rencontrera des tentations violentes. Il sera utile d'aider sa volonté. Qu'il médite ces paroles du Dr Surlbled: « Votre première tentation sera de faire comme les autres quand vous vous croirez, vous aussi, un homme. Résistez à cette dangereuse épreuve et ne fumez pas.

« Pourquoi s'abstenir du tabac? Demandez-le à la raison qui doit être votre guide, qui est l'apanage de la virilité.

Elle vous dira l'inutilité et les dangers du tabac et de son poison, la nicotine; elle vous apprendra à ne pas suivre servilement l'habitude et la mode, quand elles sont vaines ou mauvaises, elle vous invitera à ne pas ressembler au vulgaire... mouton de Panurge.

« L'épreuve à laquelle vous serez soumis dans les réunions d'hommes n'en sera pas moins difficile. Comment en sortirez-vous à votre honneur? En faisant montre de volonté, en foulant aux pieds l'usage et surtout la vanité, l'amour-propre, en vous distinguant par votre originalité, par votre liberté.

« Dans un fumoir, à la fin d'un dîner, au cours d'une promenade, on vous offrira une cigarette, la première cigarette. Vous serez tenté, fortement tenté, de l'accepter, par politesse ou plutôt par orgueil, pour montrer votre supériorité, votre caractère d'homme, pour faire comme tout le monde. Refusez gracieusement, simple-

ment, le cadeau, et dites carrément, sans ostentation comme sans faiblesse: *Je ne fume pas!* Si une nouvelle occasion se présente, refusez encore, refusez toujours, avec la même énergie, mais sans la moindre prétention. *Vous ne fumez pas, parce que vous ne voulez pas fumer,* parce que vous ne voyez à pareil acte ni intérêt ni raison. Vous faites purement acte de volonté réfléchie. Qui pourrait vous blâmer?...

« ...Croyez-en un médecin qui a été jeune, qui, comme beaucoup d'autres, a résisté à l'entraînement général et s'est fait une loi de ne pas fumer, *l'abstention est une mesure radicale dont on se félicite toujours, qu'on n'a jamais lieu de regretter.* »

BNQ



000 177 568



