



LE FIGARO SANTÉ

Fumer favorise l'accumulation discrète de mauvaise graisse dans le ventre

Éliisa Doré

Localisée en profondeur, elle fait le lit de nombreux problèmes de santé, comme le diabète et l'hypertension.

Sur la balance, il n'y a aucun doute, les fumeurs ont tendance à afficher un poids corporel moins important que les non-fumeurs. Un phénomène que l'on associe à l'effet anorexigène de la nicotine, qui agit comme un « coupe-faim ». De nombreux fumeurs craignent d'ailleurs de prendre du poids en arrêtant définitivement le tabac. Ce n'est pas totalement faux. Le sevrage peut s'accompagner d'une augmentation de l'appétit par un mécanisme de compensation. Cependant, les fumeurs ne seraient « plus maigres » qu'en apparence. Contrairement aux idées reçues, fumer favoriserait l'apparition de dépôts de mauvaises graisses au niveau de l'abdomen. Avec des conséquences potentiellement graves. Telle est la conclusion d'une étude conduite par une équipe de chercheurs de l'Université de Copenhague, au Danemark, et parue dans la revue *Addiction*.

Les scientifiques ont récupéré les données de santé de 2 millions de fumeurs européens afin d'identifier les gènes liés aux habitudes tabagiques et à la répartition de la graisse corporelle. À partir de ces informations, ils ont construit des modèles statistiques pour déterminer s'il existait un lien de cause à effet entre la signature génétique du tabagisme et la prise de masse graisseuse. Résultat : commencer à fumer ou fumer au cours de sa vie est bel et bien corrélé à une augmentation de la masse graisseuse. Plus spécifiquement, les facteurs génétiques du tabagisme sont associés à l'augmentation d'un type de graisse spécifique, appelé graisse viscérale ou encore graisse abdominale. Et cela indépendamment d'autres facteurs qui auraient pu jouer dans la prise

de masse, tels que la consommation d'alcool ou encore le milieu socio-économique.

Mais alors, si les fumeurs ont tendance à prendre du gras à cause du tabac, comment expliquer le fait que cela ne se voie pas forcément physiquement ? Selon les auteurs, cela s'expliquerait par la nature du gras en question. La graisse abdominale se distingue de la graisse dite sous cutanée, entre autres, par sa localisation profonde au niveau de l'abdomen. « Ce type de graisse se forme autour des organes abdominaux, tels que le foie, le pancréas et les intestins, et ne représente ordinairement qu'une petite partie de la graisse totale. Parce qu'elle est ainsi logée à l'intérieur du corps, elle est généralement peu visible à l'œil nu, contrairement à la graisse sous cutanée, qui elle, en se logeant directement sous la peau, peut se manifester par des rondeurs », explique François Mariotti, professeur de nutrition à AgroParis-

Tech et expert auprès de l'Anses. Ainsi une personne peut avoir une part relativement importante de masse viscérale tout en étant mince.

C'est tout le problème des fumeurs : puisque cette graisse ne se voit pas et qu'elle est favorisée par le tabagisme, ils sont susceptibles d'en accumuler tout au long de leur vie sans s'en apercevoir. Or, si elle est vitale en petites quantités, la graisse abdominale peut s'avérer dangereuse lorsqu'elle se retrouve en excès. Plusieurs études ont déjà démontré que, contrairement à la graisse sous-cutanée, ce type de graisse favorise le risque de diabète, d'hypertension artérielle et plus généralement de maladies cardiovasculaires, telles que l'athérosclérose (dépôt de mauvais gras dans la paroi des artères) ou la thrombose (formation

d'un caillot sanguin). « C'est pourquoi, contrairement à ce que l'on croit, fumer pourrait favoriser le développement de ce "mauvais gras" et donc exposer à un risque cardio-vasculaire accru par rapport à des non-fumeurs, sans parler du risque de cancer. Quitte à choisir, il est donc préférable d'arrêter la cigarette au prix d'une petite prise de poids, qui reste généralement transitoire avec un rééquilibrage alimentaire adapté ainsi que la pratique d'une activité physique », souligne le Dr Jean-François Renucci, médecin vasculaire à l'hôpital de la Timone, à Marseille.

À l'heure où la France est l'un des plus gros consommateurs de tabac, avec 27% de fumeurs réguliers, selon Santé publique France, les professionnels de santé s'accordent sur la nécessité de renforcer les politiques de prévention à l'égard du tabagisme. « Les preuves sont là et nous devons continuer à sensibiliser les fumeurs sur les risques auxquels ils s'exposent tout en les incitant et en les accompagnant vers une vie sans tabac », insiste le Pr Renucci. ■

« Quitte à choisir, il est préférable d'arrêter la cigarette au prix d'une petite prise de poids, qui reste généralement transitoire avec un rééquilibrage alimentaire adapté »

Dr Jean-François Renucci
 Médecin vasculaire
 à l'hôpital de la Timone, à Marseille



WESTEND61 / GETTY IMAGES

Corrélée à la consommation de tabac, la prise de graisse abdominale fait le lit des maladies cardio-vasculaire.