"Light" and "Mild" Cigarettes

Let's end the confusion. Now.

Andrew Pipe, CM, MD

"Rumours fly! Facts travel by foot." The anonymous author of this wry observation might easily have been thinking about the degree to which smokers are cruelly misguided about the nature of their cigarettes – the majority of smokers still perceive that 'light' and 'mild' cigarettes are safer.¹ For many years, the tobacco industry has sought to benefit from the confusion it has sown regarding the nicotine and tar yields of so-called 'light' cigarettes.^{2,3}

Sophisticated drug-delivery devices, cigarettes are carefully designed with sinister intent. They are constructed so as to deliver yields of nicotine that are rapidly absorbed into the pulmonary circulation. With the recognition that tar and nicotine are the fundamental determinants of many of the health consequences of smoking, public health officials and governments argued that reduction of the levels of these ingredients of smoke might reduce the likelihood of, or at least delay, disease and death. The tobacco industry, with reptilian stealth, capitalized on this perspective by aggressively marketing products that were supposedly 'lighter' in their tar and nicotine content but which, by virtue of their design, delivered doses of these constituents to unwitting smokers that were easily equal to or in excess of the loads delivered by 'regular' products.⁴ The combination of microscopic perforations in the cigarette tube, and loosely packed tobacco conspired to produce more dilute smoke when the cigarette was placed in a vacuum apparatus for testing purposes. But smokers do not smoke like a vacuum apparatus. Seeking to maintain an individualized level of nicotine, smokers of 'light' cigarettes quickly learn to "oversmoke" (smoke more deeply, puff more frequently and consume more of the total length of the cigarette) and to unconsciously occlude the perforations. The result is entirely predictable: intakes of tar and nicotine are essentially unchanged. What is transformed is the smoker's belief regarding the relative safety of their cigarette. Multiple investigators have revealed that smokers of 'light' cigarettes believe that their choice has reduced their health risks and increased the likelihood of eventual cessation.⁵ Not surprising, given the cruel charade of labeling and product-packaging techniques that conspire to suggest that smokers are consuming a less harmful product.

Governments, in retrospect, have been tacit co-conspirators in this process of systematic deception. Initially, with laudable intentions, they mandated the publication of tar and nicotine levels on tobacco packaging. The ability of cigarette designers to construct a product that would minimize yield on smoking machines while at the same time ensuring that a smoker's intake of tar and nicotine would remain essentially unchanged, rendered the labeling of cigarettes futile. The issue becomes more complicated when it is realized that there are a variety of analytical procedures that might be used to assess a cigarette's yield. Not surprisingly, the industry favours approaches that understate true yield. The introduction of a completely undefined range of product descriptors: "light", "mild", "ultra-light" etc. further contributed to the deception of the consumer. Public health authorities have been calling for the elimination of such terminology, and the regulation of industry practices that might permit the deception to continue through the use of package-design and colour-coding schemes.

Elsewhere in this issue, Gendreau and Vitaro⁶ provide further proof of the degree to which Canadian product labeling practice misrepresents the true yield of a cigarette's toxic products. They compare the yields of 'light' versus 'regular' cigarettes using a laboratory protocol mandated by the Government of British Columbia (modified ISO) rather than

the traditional Canadian technique (standard ISO). Using an approach applied in the food industry, they sought to assess the degree by which 'light' cigarettes produced yields of chemicals at least 25% lower than those released by the 'regular' product. As might be anticipated, their analysis showed that 'light' cigarettes did not "differ substantially from 'regular' cigarettes".⁶

But rather than suggesting that their additional evidence strengthens the argument for the elimination of the confusing taxonomy of 'mild' and 'light' product descriptors, Gendreau and Vitaro seem to suggest that an adaptation of an approach used in Canadian food labelling practices might be applied to tobacco products. "A compromise", they note in their conclusion, "would give permission to use the label 'light' only when a given constituent shows a reduction of at least 25% from 'regular' cigarettes under modified ISO conditions".⁶ An approach which will, in my view, serve to perpetuate the degree of confusion they so rightfully decry. Smokers titrate their cigarette activity so as to maintain an idiosyncratic, preferred level of nicotine.⁷ Irrespective of product labeling, smoking behaviour and cigarette consumption will be modified to ensure a certain nicotine intake. Given the suggestion of Gendreau and Vitaro, smokers would likely continue to erroneously believe that smoking 'light' cigarettes, no matter how defined or identified, confers health advantages and might hasten the quitting process. Nothing could be further from the truth.⁸ As the authors themselves note: "...toxic exposure from cigarette smoke intake will only be reduced by reducing cigarette consumption, not by smoking 'light' cigarettes."⁶

For some time now, Canadian health officials have been intimating that the use of the 'light' and 'mild' descriptors would be prohibited. Sadly, to this point there has been nothing more than intimation. Authorities elsewhere have moved to eliminate the confusion: the European Parliament adopted a directive that will ban misleading labelling;⁹ the WHO Framework Convention on Tobacco Control (now adopted by more than 60 nations) requires ratifying nations to ban such descriptors.¹⁰ Canada, an early signatory, ratified the treaty in late 2004. Bill C-71 (the Tobacco Act) gives the Canadian Minister of Health the power to

Director, Prevention and Rehabilitation Centre, University of Ottawa Heart Institute, Ottawa, Ontario

ban false and misleading messaging on tobacco packages.¹¹ The Minister should use that power, and the Minister should use that power soon. Misleading labelling is dishonest, and ultimately, dangerous. It should end.

REFERENCES/RÉFÉRENCES

1. Etter JF, Koslowski LT, Pernerger TV. What smokers believe about light and ultra-light cigarettes. *Prev Med* 2003;36:92-98.
2. Kozlowski LT, Goldberg ME, Yost BA, et al. Smokers' misperceptions of light and ultra-light cigarettes may keep them smoking. *Am J Prev Med* 1998;15(1):9-16.
3. Action on Smoking and Health (UK). Campaign for Tobacco-Free Kids. Trust Us. We're The Tobacco Industry. Chapter 11. Product Design: "Light and "Low Tar" Cigarettes. London, May 31, 2001. Accessed at: www.ash.org.uk/html/conduct/html/trustus.html
4. Pollay RW, Dewhirst T. The dark side of marketing seemingly "Light" cigarettes: Successful images and failed fact. *Tob Control* 2002;11(Suppl1):I18-31.
5. Borland R, Yong H, King B, et al. Use and beliefs about light cigarettes in four countries: Findings from the International Tobacco Control Policy Evaluation Survey. *Nicotine & Tobacco Research* 2004;6(Suppl3):S311-S321.
6. Gendreau PL, Vitaro F. The unbearable lightness of "light" cigarettes: A comparison of smoke yields in six varieties of Canadian "light" cigarettes. *Can J Public Health* 2005;96(3):167-72.
7. Djordjevic MV, Fan J, Ferguson S, Hoffmann D. Self-regulation of smoking intensity. Smoke yields of the low-nicotine, low-'tar' cigarettes. *Carcinogenesis* 1995;16:2015-21.
8. Kozlowski LT, Goldberg ME, Yost BA, et al. Smokers' misperceptions of light and ultra-light cigarettes may keep them smoking. *Am J Prev Med* 1998;15:78-79.
9. European Parliament. Health and Consumer Protection Directorate-General. Tough EU sales on manufacture, presentation, and sale of tobacco products agreed. Press release. Brussels, May 15, 2001.
10. World Health Organization. Intergovernmental Negotiating Body on the WHO Framework Convention on Tobacco Control. Second Session. Chair's text of a framework convention on tobacco control. Geneva, January 9, 2001, p.4.
11. Statutes of Canada 1997. Chapter 13. Bill C-71 (the Tobacco Act) An Act to regulate the manufacture, sale, labelling and promotion of tobacco products, to make consequential amendments to another Act and to repeal certain Acts. 2nd Session, 35th Parliament, 45-46 Elizabeth II. 1996-97. Royal Assent, April 25, 1997. Accessed at: http://www.parl.gc.ca/bills/government/C-71/C-71_4/C-71_cover.E.html

ÉDITORIAL

Les cigarettes « douces » et « légères »

Dissipons la confusion – maintenant

Andrew Pipe, C.M., M.D.

« Les rumeurs volent! Les faits cheminent. » L'auteur anonyme de ce mot empreint d'ironie aurait facilement pu faire allusion à la cruelle supercherie dont les fumeurs sont victimes quant au contenu de leurs cigarettes. La majorité d'entre eux pensent encore que les cigarettes « légères » et « douces » sont moins nocives que les autres¹. Depuis de nombreuses années, l'industrie du tabac entretient la confusion qu'elle a semée à propos de la teneur en nicotine et en goudron des cigarettes dites « légères »^{2,3}.

Les cigarettes sont des dispositifs perfectionnés d'administration de drogues, soigneusement conçues à des fins funestes. Elles sont fabriquées de manière à administrer une teneur en nicotine qui sera rapidement absorbée dans la circulation pulmonaire. Sachant que le goudron et la nicotine sont les déterminants fondamentaux de nombreux effets du tabagisme sur la santé, les autorités de santé publique et les gouvernements ont fait valoir qu'en diminuant la teneur de ces ingrédients dans la fumée, on pourrait réduire, ou du moins retarder, les probabilités de morbidité et de mortalité. L'industrie du tabac a tiré profit de cette conviction en faisant un marketing agressif de produits censément « allégés » en goudron et en nicotine, mais qui, de par leur conception, administrent aux fumeurs à leur insu des doses de ces constituants au moins égales et parfois supérieures à la teneur des cigarettes ordinaires⁴. Des perforations microscopiques dans le tube de la cigarette et une répartition moins dense du tabac à l'intérieur contribuent à diluer la fumée lorsque la cigarette est placée dans un appareil à vide pour fins d'expérimentation. Mais les fumeurs ne fument pas comme une machine à fumer. Pour continuer à absorber leur dose individuelle de nicotine, les fumeurs de cigarettes « légères » apprennent vite à « surfumer » (en inhalant plus souvent et plus profondément et en grillant une plus longue partie de chaque cigarette) et à boucher inconsciemment les perforations. Le résultat est entièrement prévisible : les apports en goudron et en nicotine sont essentiellement inchangés. La seule différence est que l'on croit fumer un produit relativement moins nocif. Quantité de chercheurs ont constaté que les fumeurs de cigarettes « légères » sont convaincus d'avoir choisi un produit

qui réduit les risques pour leur santé et accroît leur probabilité de renoncer éventuellement au tabac⁵. Ce n'a rien d'étonnant, car les techniques d'étiquetage et d'emballage sont un leurre cruel qui fait croire aux fumeurs qu'ils consomment un produit moins nocif.

Rétrospectivement, les gouvernements ont été des co-comploteurs tacites de cette supercherie érigée en système. Au départ, ils ont eu l'initiative louable d'exiger la publication de la teneur en goudron et en nicotine sur les emballages des produits du tabac. Mais cet étiquetage n'a servi à rien, car les concepteurs de cigarettes sont parvenus à créer un produit qui enregistre des teneurs réduites dans les machines à fumer, tout en garantissant que le fumeur inhale tout autant de goudron et de nicotine qu'avec une cigarette ordinaire. Le problème se complique lorsqu'on se rend compte que l'on peut utiliser diverses méthodes pour analyser la teneur d'une cigarette. Bien entendu, l'industrie préfère les méthodes qui sous-estiment la teneur réelle. Le lancement d'un ensemble de descripteurs vagues à souhait (« légères », « douces », « ultra-légères », etc.) a dupé encore davantage les consommateurs. Les autorités de santé publique demandent avec instance que l'on supprime ces termes et que l'on réglemente les pratiques qui permettraient à l'industrie d'entretenir la supercherie en modifiant la conception des emballages ou en employant des codes de couleurs.

Dans ce numéro, Gendreau et Vitaro⁶ présentent de nouvelles preuves de l'écart entre la teneur réelle des cigarettes en pro-

...suite à la page 188

33. Logan TK, Leukefeld C. Sexual and drug use behaviors among female crack users: A multi-site sample. *Drug Alcohol Depend* 2000;58:237-45.
34. Metsch L, McCoy H, McCoy C, Miles C, Edlin B, Pereyra M. Use of health care services by women who use crack cocaine. *Women Health* 1999;30:35-51.
35. Landry F. Crack kits condemned: Seen as fueling addiction. *Winnipeg Sun* August 28, 2004. Reprinted at <http://canadianharmreduction.com> (Accessed October 1, 2004).
36. Polo J. Crack flak: Front line workers worry about the spread of hepatitis C as city refuses to fund safe crack kits. *NOW Magazine* 2003;23(13):24.
37. Lurie P, Drucker E. An opportunity lost: HIV infections associated with lack of a national needle-exchange programme in the USA. *Lancet* 1997;349:604-8.
38. Fischer B, Rehm J, Blitz-Miller T. Injection drug use and preventive measures: A comparison of Canadian and Western European jurisdictions over time. *CMAJ* 2000;162:1709-13.
39. Landry F. Put that in your pipe: WRHA resumes handing out of crack kits. *Winnipeg Sun* December 4, 2004. Reprinted at <http://canadianharmreduction.com> (Accessed January 25, 2005).
40. Carrigg D. Free crack pipes on the way. *Vancouver Courier* September 19, 2004;8.
41. Levy S-A. Millions spent feeding addicts their poison. *Toronto Sun* April 9, 2002;24.

Received: June 11, 2004

Revisions requested: September 24, 2004 & January 19, 2005

Revised mss: October 6, 2004 & January 28, 2005

Accepted: February 9, 2005

Éditorial, suite de page 166...

duits toxiques et la teneur affichée sur les paquets de cigarettes au Canada. Ils ont comparé la teneur des cigarettes « légères » et « ordinaires » obtenue selon le protocole de laboratoire prescrit par le gouvernement de la Colombie-Britannique (norme ISO modifiée) plutôt que par la méthode classique au Canada (norme ISO). Adoptant la démarche en vigueur dans l'industrie alimentaire, ils ont cherché à évaluer si les cigarettes « légères » affichent une teneur en produits chimiques inférieure d'au moins 25 % aux cigarettes « ordinaires ». Or, leur analyse montre qu'il n'existe pas de différence fondamentale entre les deux⁶.

Mais au lieu de faire valoir que ces preuves supplémentaires militent en faveur de la suppression des descripteurs des produits du tabac qui sèment la confusion (comme « douces » et « légères »), Gendreau et Vitaro semblent suggérer que l'on soumette ces produits à une version modifiée des pratiques canadiennes d'étiquetage des aliments. « Un compromis possible, notent-ils en conclusion, serait d'autoriser l'emploi de l'étiquette "légère" uniquement lorsque la teneur d'une cigarette en un constituant donné est inférieure d'au moins 25 % à celle des cigarettes "ordinaires" selon la norme ISO modifiée⁶. » Une telle approche ne contribuerait, à mon avis, qu'à entretenir la confusion décriée à juste titre par ces mêmes chercheurs. Les fumeurs ajustent en effet la façon dont ils fument de manière à inhaler la dose idiosyncratique de nicotine qu'ils préfèrent⁷. Quel que soit l'étiquetage du produit, ils modifieront leur comportement et leur consommation de cigarettes

de manière à garantir un certain apport en nicotine. Si l'on donne suite à la suggestion de Gendreau et Vitaro, les fumeurs continueront sans doute de croire à tort que le fait de fumer des cigarettes « légères », peu importe la définition ou l'indicateur choisi, procure des avantages pour la santé et pourrait accélérer le processus de renonciation au tabac. Or, rien n'est plus faux⁸. Comme l'indiquent eux-mêmes les auteurs, « ...le seul moyen de réduire son exposition aux toxines de la fumée de cigarette est de réduire sa consommation de cigarettes, et non de fumer des cigarettes "légères"⁶. »

Depuis déjà un certain temps, les autorités sanitaires canadiennes font allusion à une interdiction prochaine des descripteurs « légères » et « douces » pour les cigarettes. Malheureusement, les choses en restent là. Ailleurs dans le monde, des autorités agissent pour dissiper la confusion : le Parlement européen a adopté une directive qui interdira l'étiquetage trompeur⁹; la Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac (déjà adoptée par plus de 60 nations) exige des pays adhérents qu'ils interdisent de tels descripteurs¹⁰. Le Canada, un signataire précoce, a ratifié la Convention à la fin de 2004. Le projet de loi C-71 (la *Loi sur le tabac*) confère au ministre canadien de la Santé le pouvoir d'interdire les messages faux et trompeurs sur les emballages des produits du tabac¹¹. Le ministre devrait utiliser ce pouvoir, et il devrait le faire bientôt. L'étiquetage trompeur est malhonnête et, à la limite, dangereux. Il doit cesser.

Voir les Références à la page 166.