

Tabac et “petits fumeurs” : des risques



On pense parfois qu'une faible consommation de tabac ne fait courir que très peu de risques. Des études montrent que ce n'est pas tout à fait vrai.

Le risque de décès augmente dès les premières cigarettes

● Une étude a comparé le risque de maladie et de décès chez des non-fumeurs et chez des fumeurs. Le risque de mourir augmente régulièrement avec le nombre de cigarettes fumées chaque jour. Au bout de 25 ans, sur 1 000 non-fumeurs, il y a eu environ 6 morts ; sur 1 000 fumeurs de 1 à 4 cigarettes par jour, il y a eu environ 10 morts, et sur 1 000 fumeurs de 20 à 25 cigarettes par jour, il y a eu environ 17 morts.

● La mortalité augmente donc beaucoup, même chez les petits fumeurs. Chez les hommes, ce sont surtout les décès d'origine cardiovasculaire qui augmentent. Chez les femmes, ce sont à la fois les décès d'origine cardiovasculaire et les décès par cancers du poumon.

Diminuer sa consommation est bénéfique

● Une autre étude a examiné le risque de cancer du poumon chez des fumeurs. Là encore, le risque augmente avec le nombre de cigarettes : sur 100 000 non-fumeurs, il y a environ 3 cancers du poumon ; sur 100 000 fumeurs de moins de 15 cigarettes par jour, il y en a environ 25 ; sur 100 000 fumeurs de plus de 15 cigarettes par jour, il y en a environ 49.

● La bonne nouvelle, c'est que diminuer sa consommation est bénéfique. Parmi les fumeurs qui consomment plus de 15 cigarettes par jour, ceux qui diminuent leur consommation ont moins de cancers du poumon que ceux qui ne diminuent pas : leur risque diminue d'environ un quart.

Arrêter de fumer, ou au moins diminuer sa consommation

● En pratique, mieux vaut ne pas fumer du tout, mais fumer peu vaut mieux que fumer beaucoup.

● Si on n'est pas fumeur : mieux vaut ne pas commencer.

● Si on a commencé à fumer : mieux vaut arrêter au plus tôt.

● Si on ne peut pas arrêter dans un avenir proche : mieux vaut réduire le plus possible sa consommation quotidienne de tabac.

©Prescrire - avril 2013

Sources :

- “Conséquences du tabagisme, en bref” Idées-Forces Prescrire mises à jour avril 2013 : 5 pages.
- “Effet-dose de la consommation de cigarettes” *Rev Prescrire* 2007 ; **27** (285) : 529.