

Les bénéfices de l'arrêt du tabac



Arrêter de fumer diminue fortement les nombreux risques liés au tabagisme.

Les conséquences graves du tabagisme

- En Europe, le tabac est en cause dans 25 % à 30 % des décès par cancer. Il expose aux cancers du poumon, mais aussi de la bouche, de la gorge, de la vessie, etc.
- Le tabagisme augmente fortement le risque de certaines maladies cardiaques (angine de poitrine, infarctus du myocarde) et le risque d'accident vasculaire cérébral (attaque cérébrale). Il augmente la mortalité par bronchopneumopathie chronique obstructive (a).
- Le tabagisme provoque parfois des douleurs ou des ulcères d'estomac, des colorations et pertes des dents, des troubles de l'érection, des rides de la peau, etc. C'est un facteur de risque d'ostéoporose.
- Pendant la grossesse, le tabagisme maternel augmente le risque de fausse couche, de naissance prématurée et de mort périnatale du nourrisson.
- Les enfants exposés à la fumée de tabac sont plus souvent atteints d'infections respiratoires, d'otites et de crises d'asthme.

L'arrêt du tabac diminue les risques

- Après 5 ans d'arrêt du tabac, chez les anciens fumeurs de moins de 20 cigarettes par jour, le risque d'accident vasculaire cérébral semble revenir au niveau de celui des non-fumeurs. Chez les anciens gros fumeurs (30 cigarettes par jour), le risque diminue fortement, mais ne revient pas au niveau des non-fumeurs.
 - L'arrêt du tabac diminue les risques d'angine de poitrine, d'infarctus du myocarde et de nombreux cancers (en particulier le cancer des bronches). Chez les gros fumeurs atteints de bronchopneumopathie, l'arrêt du tabac est associé à une nette diminution du risque de décès.
 - L'arrêt du tabac est particulièrement recommandé en cas de diabète, de bronchopneumopathie, de maladie coronaire, d'antécédent d'accident vasculaire cérébral, d'artérite des membres inférieurs et chez les parents de jeunes enfants.
 - Arrêter le tabac en début de grossesse, évite des risques graves pour la grossesse et pour l'enfant à naître.
- ### Un effort qui vaut la peine
- Fumer du tabac entraîne rapidement un fort désir physique et psychique de continuer à fumer (dépendance), et un état de manque à l'arrêt (anxiété, irritabilité, etc.). Beaucoup de fumeurs font plusieurs ten-

tatives avant d'arriver à arrêter de fumer.

- L'arrêt du tabac entraîne souvent une prise de poids, généralement inférieure à environ 5 kg, qui justifie d'adapter son alimentation.
- Arrêter de fumer n'est donc pas facile, mais l'effort en vaut la peine.

©Prescrire - avril 2013

a- Environ 90 % des bronchopneumopathies chroniques obstructives surviennent chez des fumeurs ou des anciens fumeurs. Les petites bronches sont alors enflammées et encombrées de mucosités (crachats), ce qui provoque une toux et un essoufflement. Peu à peu, l'oxygène commence à manquer, d'abord à l'effort, puis au repos : c'est l'insuffisance respiratoire chronique.

Sources :

- "Conséquences du tabagisme, en bref" Idées-Forces Prescrire mises à jour avril 2013 : 5 pages.