

Experts: cesser de fumer même tard dans la vie peut prolonger la vie

Arrêter de fumer, même plus tard dans la vie, réduit le risque de crise cardiaque et de décès, selon une étude présentée au congrès de la société européenne qui s'est achevée cette semaine à Amsterdam.

Le Dr James Min, de l'Université Cornell de New York (États-Unis), a rappelé lors d'une réunion avec les médias que le tabagisme est un facteur de risque connu de diverses maladies, notamment les maladies coronariennes et les événements [OFTA ASSO](#) cardiaques dits indésirables graves. Ceux-ci comprennent non seulement la mort par maladie cardiaque, mais aussi un infarctus non terminé par la mort.

Son équipe a suivi le sort de plus de 13 000 patients de neuf pays d'Europe, d'Asie de l'est et d'Amérique du Nord pendant deux ans. Leurs données ont été collectées dans le registre avec l'acronyme CONFIRM. Tous ont subi un examen des artères coronaires à l'aide d'une angiographie par tomodensitométrie, qui combine la méthode traditionnelle d'angiographie avec une tomodensitométrie. Sur cette base, le stade de l'athérosclérose coronaire et le degré de rétrécissement ont été évalués.

- L'âge moyen des sujets était de 56 ans. 55 pour cent. parmi ceux-ci, 24% n'ont jamais fumé. Il a cessé de fumer au moins trois mois avant l'angiographie, et 21 pour cent. il fumait encore.



Ils ont constaté que chez les personnes qui avaient cessé de fumer, le rétrécissement grave des artères était aussi fréquent que chez les fumeurs actuels. La probabilité d'une sténose importante des trois principales artères coronaires était deux fois plus élevée dans ces deux groupes que chez ceux qui n'avaient jamais fumé.

Cependant, les fumeurs actuels étaient beaucoup plus susceptibles d'avoir des événements cardiaques graves que ceux qui ne fumaient jamais et ceux qui avaient abandonné leur habitude. Le risque de crise cardiaque ou de décès par maladie cardiaque était deux fois plus élevé que celui des non-fumeurs, tandis que les anciens fumeurs présentaient un risque presque comparable.

Notre étude prouve qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer"

Dans le même temps, il a noté qu'un suivi plus approfondi des dossiers des patients à partir du registre CONFIRM permettrait d'évaluer si les effets positifs de l'arrêt du tabac persisteraient pendant plus de deux ans. Les chercheurs veulent également savoir combien d'années une personne

a fumé et combien de cigarettes il a fumé par jour, ce qui affecte le degré de rétrécissement des artères coronaires et les avantages de cesser de fumer.

On sait maintenant que commencer à fumer à un âge plus jeune est associé à une réduction de la vie d'environ 10 ans et qu'un quart des gros fumeurs ne vivent pas jusqu'à 70 ans. un an", a rappelé le Dr Jonathan Emberson de l'Université d'Oxford (Royaume-Uni). L'étude montre que l'abandon de la dépendance au tabac à 30 ans nous permet de reprendre 10 ans de vie quand nous le faisons à 40 ans – nous obtenons 9 ans et à 50 et 60 ans, 6 et 3 ans, respectivement, a expliqué le chercheur.

Cependant, une grande partie des fumeurs vivent plus de 70 ans. vol. La connaissance des avantages du sevrage tabagique dans ce groupe est faible.

L'équipe du Dr Emberson a analysé les données recueillies auprès de 7 000 hommes, âgés en moyenne de 77 ans.

Ils ont constaté qu'au cours des 15 années de suivi, les fumeurs-par rapport aux non-non-fumeurs-avaient environ 50%. risque plus élevé de décès dus à diverses causes, principalement au cancer (74%). risque plus élevé) et des voies respiratoires (risque plus élevé de 140%, c'est-à-dire plus du double), mais aussi en raison de maladies cardiovasculaires (34%). En revanche, les messieurs qui ont cessé de fumer étaient à 15%. ils sont plus susceptibles de mourir, principalement du cancer et des maladies respiratoires. "Le risque de décès cardiovasculaire est revenu beaucoup plus rapidement au niveau typique des non - fumeurs", a noté le Dr Emberson.



Une analyse plus approfondie a montré que ceux qui avaient rompu avec l'habitude il y a au moins trois décennies avaient un risque de décès comparable à ceux qui n'avaient jamais fumé. Si le sevrage tabagique s'est produit deux décennies plus tôt, le risque était plus élevé d'un cinquième

(22%).), alors que ceux qui avaient abandonné moins de 10 ans auparavant avaient un risque plus élevé de deux cinquièmes (44%).).

Comme l'ont calculé les chercheurs, l'espérance de vie après 70 ans était plus courte de 4 ans chez les fumeurs que chez les non-fumeurs-à soixante-dix ans, il leur restait respectivement 18 et 14 ans à vivre. Pour les anciens fumeurs, l'espérance de vie était plus courte de 2 ans.

Nos recherches montrent que même si une personne qui fume vit jusqu'à 70 ans, elle perd constamment quatre ans par rapport à une personne qui n'a jamais fumé. De plus, sa qualité de vie est pire", résume le Dr Emberson.

Il a également noté que ces différences étaient dues à un nombre relativement faible de cigarettes-les fumeurs de son étude fumaient en moyenne neuf cigarettes par jour.

Il arrive de rencontrer un fumeur qui dit: + mon grand-père a creusé comme une cheminée et a vécu jusqu'aux années quatre-vingt ou quatre-vingt-dix, donc je n'ai pas à m'inquiéter+. Cependant, des recherches récentes suggèrent que la rupture avec la toxicomanie est bénéfique à tout âge, a estimé le Dr Joao Morais de l'hôpital Saint-André de Leiria, au Portugal.

Une étude présentée à Amsterdam par le Dr Yasuaki Doha de l'Université de Nagoya (Japon) montre que huit semaines après la rupture de l'habitude de fumer, l'endothélium des artères endommagé par la fumée de tabac est réparé chez les 40 ans. Cependant, il s'agit d'une période trop courte pour réduire le risque d'infarctus.