Pour protéger / Tabagisme

QUELS QUE SOIENT L'ÂGE, LA QUANTITÉ DE CIGARETTES FUMÉES OU LA DURÉE DU TABAGISME, IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR ARRÊTER DE FUMER.

La prévention n'a pas d'âge

Plus on fume et plus on réduit son espérance de vie. En moyenne, les fumeurs décèdent dix ans plus tôt. En revanche, l'arrêt du tabac a un impact positif sur la santé et prolonge la vie. Même après 50 ans, on réduit de moitié les méfaits de la cigarette.

Quels que soient l'âge, la quantité de cigarettes fumées ou la durée du tabagisme, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Non seulement l'arrêt tabagique a un impact positif sur la santé mais en plus il offre aux fumeurs le privilège de retarder le moment de leur mort prématurée. Cesser de fumer à 60, 50, 40 ou 30 ans permettait de vivre en moyenne de 3, 6, 9 ou 10 ans de plus. C'est en effet la note positive d'une importante étude[1], menée par les scientifiques britanniques, les professeurs Richard Doll et Richard Peto, qui a permis d'établir les liens entre la consommation du tabac et le risque élevé de cancer du poumon. Amorcée en 1951, cette enquête prospective sur les habitudes de 35 000 médecins vis-à-vis du tabac est toujours en cours. En conclusion, les ravages de la cigarette mettent clairement en évidence une réduction de l'espérance de vie : les fumeurs décèdent en moyenne dix ans plus tôt que les non-fumeurs. Il est également démontré que les effets du tabagisme sont aussi responsables de maladies cardiovasculaires et de nombreux autres cancers : vessie, rein, pancréas, col utérin, sein et probablement colorectal.

Durant les cinquante ans de l'étude, on estime que le tabac a causé environ des centaines de millions de décès dans le monde. Néanmoins, les résultats de ce travail ont également permis d'épargner la vie de millions de personnes suite à une prise de conscience mondiale des dangers du tabac. Elle a permis également à de nombreux fumeurs d'arrêter de fumer. Ainsi, on estime que la chute de la mortalité par cancer du poumon chez les hommes de 35 à 55 ans en Angleterre est liée à l'arrêt massif du tabagisme dans cette catégorie d'âge durant ces 50 dernières années.

Un fumeur a une chance sur deux de mourir du tabac

Aujourd'hui, nul n'ignore les risques encourus à fumer sur une longue période, mais également les bénéfices à arrêter le plus vite possible. Pour le professeur Albert Hirsch, vice-président de la Ligue nationale contre le cancer, *« le seul message à faire passer est qu'un fumeur a une chance sur deux de mourir du tabac, une chance sur quatre de mourir avant 65 ans, et qu'il y a un réel bénéfice à arrêter de fumer même après*

REPÈRES

0, 5, 30, le tiercé gagnant de la santé

Trois bonnes raisons d'éviter un cancer et un infarctus. 0 pour zéro cigarette, 5 pour cinq fruits et légumes et 30 pour 30 minutes d'activité physique par jour offre la bonne combinaison de la santé. Cesser de fumer à 60, 50, 40 ou 30 ans permet de vivre en moyenne 3, 6, 9 ou 10 ans de plus. De même que reprendre une activité physique prolonge aussi l'espérance de vie. Enfin, au bout d'un an d'arrêt, les risques pour les seniors de faire un accident vasculaire cérébral rejoindraient celui des non-fumeurs et celui d'être victime d'un infarctus diminuerait de moitié.

Pour protéger / Tabagisme

LE TABAGISME REPRÉSENTE TOUJOURS LA PREMIÈRE CAUSE DE CANCER ÉVITABLE EN FRANCE.

50 ans. 21 % des décès masculins et 3 % des décès féminins sont imputables au tabac, essentiellement par cancer du poumon, mais aussi par maladies cardiovasculaires ou de l'appareil respiratoire. Le risque décroît, même si vous cessez de fumer après 50, 60 ou 70 ans. Arrêter à 30 ans élimine quasiment tous les méfaits de la cigarette. Autrement dit, il n'est jamais trop tard pour arrêter, le plus tôt est le mieux.» S'appuyant sur les chiffres d'une récente enquête[2], le ministère de la Santé révèle que le risque de décéder d'un cancer du poumon à 75 ans est de 16 % chez les fumeurs, de 6 % chez ceux qui ont arrêté à 50 ans, et seulement de 2 % à 30 ans.

Dénormaliser le tabac dans la société

Enjeu majeur de santé, le tabagisme représente toujours la première cause de cancer évitable en France avec 66 000 décès par an, dont 3 000 à 5 000 liés au tabagisme passif. La moitié de ces décès survient avant 65 ans, c'est-à-dire de façon prématurée. *«On sait que le tabagisme répond à un phénomène d'imitation, c'est-à-dire que si vous fumez, vous avez de fortes chances d'initier vos enfants ou votre entourage, et de les pousser vers une dépendance dès les premières cigarettes. A l'inverse, plus vous diminuez le nombre de fumeurs dans la société et plus vous avez un effet d'entraînement sur la baisse du tabagisme dans la population»*, analyse Albert Hirsch. Dénormaliser le tabac dans la société et rendre son accès toujours plus difficile représentent de véritables déclencheurs à l'arrêt du tabac, quel que soit l'âge. *«Le décret de Xavier Bertrand sur l'interdiction de fumer dans les lieux publics dès le 1er février 2007 aura un impact sanitaire important, avec notamment une diminution du nombre des crises cardiaques. D'ailleurs, à l'image de l'Italie où une étude récemment publiée révèle que le nombre d'infarctus a chuté de 11 % depuis les lois antitabac de 2005. Il faut donc s'attendre à de réels bénéfices en termes de santé, dus à la réduction de l'exposition au tabagisme passif. De plus, un environnement non fumeur favorise l'arrêt du tabac chez les fumeurs. Parallèlement, il faut continuer d'augmenter le prix de vente des cigarettes, comme on l'a fait en 2003-2004 avec une hausse de 40 %! Le résultat a été sans appel avec près de deux millions d'arrêts»*, confirme Albert Hirsch. Ainsi une étude réalisée en 2003 par l'Institut BVA sur l'évolution des opinions, attitudes et comportements des Français face au tabac confirme que la hausse des prix est le premier motif pour cesser de fumer (66,8 %), suivi par la peur de tomber malade (47 %) et la prise de conscience des conséquences du tabac sur la santé (17,4 %).

Les médecins et le conseil minimum

Pour vaincre cette dépendance, il existe bien sûr l'entourage familial, mais le rôle du médecin généraliste doit être un élément essentiel dans la lutte contre le tabagisme. C'est pourquoi il faut les former et les rémunérer pour mener à bien cette action de prévention. *«Il faut vraiment insister sur le conseil minimum,* commente Albert Hirsch. *Nous avons réalisé une*

étude, il y a une dizaine d'années en région Paca (Provence-Alpes-Côte d'Azur), et notamment dans trois départements où les médecins généralistes ont été formés à ce dispositif. Pendant la consultation, et quel que soit le motif de la visite, le médecin doit poser la question : "Est-ce que vous fumez ?" "Avez-vous envie d'arrêter de fumer ?" Au terme d'une année, ce sont 2 à 3 % de leurs clients fumeurs qui ont arrêté. Ce résultat paraît certes faible, mais si la moitié des médecins réalisait ce conseil minimum, nous aurions entre 200 000 à 300 000 arrêts assurés pendant un an, et donc une efficacité remarquable. »

Et lorsque le médecin n'a pas le temps ou les moyens de prendre en charge la question du tabagisme chez ses patients, rien ne l'empêche de mettre le fumeur en relation avec le Comité départemental de la Ligue contre le cancer le plus proche ! ■

Gilles Girot

66,8 %
des Français affirment que l'arrêt du tabac est lié à la hausse des prix.

[1] *Le* British Medical Journal *en a réédité la version intégrale de 1954 dans son numéro du 26 juin 2004 – http://bmjjournals.com*

[2] *Enquête de l'Inpes, commandée par le ministère de la Santé, téléchargeable sur www.inpes.sante.fr/70000/dp/09/dp090531.pdf*

3 questions à…

Patrick Dupont,
tabacologue

A la consultation de l'hôpital Paul-Brousse de Villejuif, les fumeurs partagent la même envie d'arrêter. Et une motivation bien différente…

Vivre : Quel est le pourcentage des fumeurs de plus de 50 ans ?
Patrick Dupont : Les fumeurs de 50 ans et plus représentent environ 30 % de la population dans notre consultation de tabacologie, et les 60 ans et plus, 9 %. La moyenne d'âge atteint 45 ans pour les hommes et 43 ans pour les femmes. Après 50 ans, la motivation « santé » revient de façon plus importante. C'est un âge où l'on souhaite d'abord éliminer un risque et prolonger son espérance de vie.

Comment aider les fumeurs ?
P. D. : L'aide à l'arrêt du tabac ne peut pas se résumer à l'utilisation d'un médicament. On doit d'abord comprendre le fumeur que l'on a devant soi. Le soutenir afin que le fumeur trouve une motivation personnelle forte pour arrêter de fumer. Un patient m'a dit un jour : *« Pour arrêter de fumer, il faut avoir une envie vraie ! »* Après, c'est de trouver avec le fumeur les meilleures stratégies pour vaincre ses craintes, pour traiter ses dépendances physiques, psychologiques ou comportementales.

Quel est l'impact de l'arrêt sur la santé ?
P. D. : Il faut savoir que l'arrêt du tabac permet de réduire pratiquement de moitié son risque cardiaque, après un an, et le risque de développer un cancer, après cinq ans. Naturellement on peut retrouver du goût, de l'odorat, du souffle… Le plus important, c'est ce qu'attend le fumeur de son arrêt. Je cite souvent cette phrase du psychologue américain Milton Rokeach : *« Lorsqu'un comportement entre en conflit avec une valeur essentielle, c'est généralement le comportement qui change. »*