

ARRÊTEZ DE FUMER AVANT 40 ANS

GAGNEZ DIX ANS DE VIE

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, mais le plus tôt sera le mieux ! En arrêtant la cigarette avant l'âge de 40 ans, les femmes peuvent espérer vivre dix ans de plus que celles qui continuent à fumer, même si l'espérance de vie des ex-fumeuses reste inférieure à celles qui n'ont jamais fumé, selon une étude publiée dans la revue médicale britannique The Lancet, le 27 octobre 2012.

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr, avec AFP - Rédigé le 29/10/2012, mis à jour le 24/03/2015

1,2 million de femmes britanniques, recrutées entre 1996 et 2001 et suivies jusqu'en 2011, ont permis cette étude sur les bénéfices à long terme d'un **arrêt du tabac**, selon des âges divers. 20% des participantes étaient **fumeuses**, 28% **ex-fumeuses** tandis que les 52% restantes n'avaient **jamais fumé**. Les femmes, âgées de 50 à 65 ans, ont été notamment interrogées sur leur style de vie et leur état de santé à trois années d'intervalle.

Les résultats ont montré que les fumeuses avaient en moyenne 11 ans de vie en moins que celles qui n'avaient jamais fumé, avec un risque de décès avant 70 ans de 24% pour les fumeuses contre 9% pour les **non-fumeuses**.

Mais les chercheurs britanniques se sont surtout attachés à déterminer ce qu'il était advenu des femmes ayant arrêté de fumer à des âges divers de leur vie.

Ils ont ainsi découvert qu'en arrêtant **avant 40 ans**, les femmes pouvaient regagner plus de 9 ans d'existence, voire 10 ans en arrêtant de fumer **avant 35 ans**.

"Qu'ils soient hommes ou femmes, les fumeurs qui arrêtent de fumer à un âge moyen vont gagner en moyenne 10 ans de vie", souligne l'un des co-auteurs de l'étude, Richard Peto, de l'Université d'Oxford.

"Cela ne signifie pas toutefois que les femmes peuvent sans danger fumer jusqu'à 40 ans et s'arrêter ensuite car elles conservent dans les décennies suivantes un taux de mortalité supérieur de 20% à celles qui n'ont jamais fumé", note l'étude.

Le décès prématuré des fumeuses est principalement dû au cancer du poumon et aux affections respiratoires chroniques, ainsi qu'aux maladies cardiovasculaires.

Pour celles qui arrêtent de fumer entre 45 et 55 ans, le risque de décès prématuré est augmenté de 56% par rapport aux non-fumeuses, mais elles gagnent encore quelque 6 à 7 années de vie supplémentaires par rapport à celles qui vont continuer à fumer.

Étude de référence : "The 21st century hazards of smoking and benefits of stopping: a prospective study of one million women in the UK", The Lancet, Early Online Publication, 27 October 2012, doi:10.1016/S0140-6736(12)61720-6