Arrêter de fumer : il n’est jamais trop tard

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-04-29 17:13:01 - Vu sur pharmacie.ma

Les maladies cardiovasculaires demeurent une cause non négligeable de décès et la lutte contre le tabagisme un défi quotidien pour les professionnels de santé.

L'allongement global de la durée de vie incite à poursuivre les mesures de prévention chez les personnes âgées. Il existe toutefois peu d'études sur lesquelles s'appuyer pour encourager les patients les plus âgés à l'arrêt du tabac et les praticiens sont souvent confrontés à des sentences du style « À mon âge, ce n'est plus la peine ».

Une méta-analyse publiée récemment pourrait changer la donne. Elle est réalisée à partir de 25 cohortes constituées de sujets de plusieurs pays d'Europe et d'Amérique du Nord, plus de 500 mille participants au total. Tous étaient âgés de plus de 60 ans.

L'analyse des données montre que les fumeurs âgés ont un risque 2 fois supérieur à celui des non-fumeurs de décéder de maladie. Le risque est aussi plus élevé pour les anciens fumeurs. Pour que ces données soient plus parlantes pour les patients, les auteurs les expriment en périodes « d'avancement du risque » et il s'avère que le tabagisme après 60 ans « avance » la mortalité cardiovasculaire de 5,50 ans pour les patients non sevrés et de 2,36 ans en moyenne pour les anciens fumeurs, par rapport aux non-fumeurs.

L'excès de risque pour les fumeurs augmente avec la consommation selon une relation de type effet-dose. En revanche, après l'arrêt, il diminue progressivement avec le temps, devenant presque insignifiant 20 ans après l'arrêt. L'analyse des données donne des résultats à peu près similaires pour les accidents coronaires aigus et pour les accidents vasculaires cérébraux.

En évaluant les méfaits du tabac en terme « d'avancement » du risque de décès, les auteurs livrent un argument concret pour aider à convaincre les patients et les persuader que le « maintenant il est trop tard » n'est pas une allégation tout à fait recevable.