

## Fumer moins ne réduit pas la mortalité

Compte Test - 2013-07-08 20:05:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude écossaise, publiée dans la revue American Journal of Epidemiology, ayant suivi plus de 5000 personnes sur une période de quarante ans, a révélé que la réduction du nombre de cigarettes fumées n'a pas d'impact significatif sur la mortalité. A contrario, une baisse des décès est mise en évidence de manière très nette en cas d'arrêt complet du tabac.

«Sur le plan cardiovasculaire, les mécanismes qui conduisent à l'infarctus obéissent à un mode on-off, analyse le Pr Daniel Thomas, cardiologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. Autrement dit, c'est le fait de s'exposer au tabac, même à toute petite dose, qui déclenche le risque d'infarctus. Le nombre de cigarettes fumées l'augmente peu.» Cette conclusion décourageante pour les fumeurs qui s'astreignent à limiter leur consommation de tabac s'explique aussi par un phénomène de compensation. «Pour maintenir leur taux de nicotine, ces fumeurs qui se privent ont tendance à tirer plus intensément sur les cigarettes restantes, ce qui les expose à autant de substances toxiques qu'avant», relève le Pr Henri-Jean Aubin, tabacologue à l'hôpital Paul-Brousse de Villejuif.

Pour les experts, une réduction de la consommation de tabac ne peut ainsi être envisagée que comme une étape vers le sevrage et doit impérativement être associée à une substitution nicotinique (gommes, patchs ou inhaleurs). Le conseil vaut aussi pour les adeptes, toujours plus nombreux, de la cigarette électronique.

La réduction d'au moins 50 % du tabagisme a quand même un effet bénéfique: plusieurs études ont montré qu'elle favorise l'abstinence. «En général, les fumeurs qui ont réduit leur consommation sont aussi ceux qui ont envie d'arrêter et déclarent avoir confiance en eux pour y arriver», notent les chercheurs écossais.

En 2005, une étude norvégienne a montré que le seul fait de fumer entre une et quatre cigarettes par jour multiplie par trois le risque de mourir d'une crise cardiaque et augmente aussi le risque de cancer du poumon. Ce travail soulignait aussi que la mortalité augmente de manière linéaire avec le niveau de consommation.

Enfin, les tabacologues rappellent que le bénéfice d'un arrêt complet est très rapide. En un an, le risque d'infarctus diminue de moitié et le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.