

ARRÊTER DE FUMER TÔT PERMET DE VIVRE PLUS LONGTEMPS !

Arrêter de fumer plus tôt permet de vivre mieux et plus longtemps.

C'est le constat d'une étude internationale publiée le 8 février 2024 dans la revue scientifique NEJM Evidence¹.

Une personne s'arrêtant de fumer avant ses 40 ans peut espérer vivre presque aussi longtemps qu'une personne qui n'a jamais allumé une cigarette (83 ans versus 82 ans en moyenne).

► L'intérêt de l'arrêt du tabac

On sait que fumer tue chaque mois en France 200 personnes, soient **75 000 par an**.

On connaît **les effets délétères du tabac** depuis des décennies : cancers, maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires, ulcères, etc.

On sait que la conséquence directe est **l'espérance de vie** des fumeurs statistiquement plus courte que celle des non-fumeurs.

Et on sait également que **l'arrêt du tabac à tout âge**, mais particulièrement dans les jeunes années, permet une baisse de la mortalité, des maladies vasculaires et respiratoires ainsi que des cancers.

Les chercheurs de cette étude confirment que

- Les **bénéfices sur la santé** se produisent dès les trois premières années suivant l'arrêt du tabac
- Ceux qui arrêtent à tout âge retrouvent une **survie proche de celle des non-fumeurs** 10 ans après avoir arrêté
- **Le sevrage tabagique est bénéfique quel que soit l'âge.**

Cela doit être encourageant et motivant pour les fumeurs d'écraser leur dernière cigarette et infléchir leur scepticisme sur l'intérêt du sevrage pour eux-mêmes et leur entourage !

¹ <https://evidence.nejm.org/doi/full/10.1056/EVIDoa2300272>

► Des années de vie gagnées après l'arrêt

- À environ **30 ans** : vous gagnez près de **10 ans** d'espérance de vie
- À environ **40 ans** : vous gagnez **9 ans** d'espérance de vie
- À environ **50 ans** : vous gagnez **6 ans** d'espérance de vie
- À environ **60 ans** : vous gagnez **3 ans** d'espérance de vie

► Même à un âge mur, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer

Les résultats de cette enquête confirment ce fait.

L'impact de l'arrêt est rapide et vous pouvez réduire le risque de maladies majeures, ce qui signifie **une vie plus longue et une meilleure qualité de vie**.

En effet, sitôt que vous arrêtez de fumer, **les effets négatifs de la fumée de tabac sur le rythme cardiaque, la pression artérielle et la coagulation sanguine s'estompent**, et les risques cardio-vasculaires associés (infarctus et AVC) commencent à régresser.

Ces bénéfices sont encore observés chez les personnes âgées qui présentent un risque cardiovasculaire plus élevé que chez une personne jeune du fait de la présence d'autres facteurs de risque.

L'arrêt du tabac permet également de **réduire le risque de contracter certains cancers**, renforce le système immunitaire et améliore la capacité respiratoire.

A 60 ans, il permet de gagner en moyenne trois années d'espérance de vie. Il est également bénéfique pour des personnes ayant déjà développé des problèmes de santé liés à leur tabagisme, qu'il s'agisse d'un cancer, d'une maladie cardio-vasculaire ou respiratoire. Ainsi, les fumeurs qui arrêtent de fumer après une crise cardiaque réduisent de 50% le risque d'une nouvelle crise ².

Autre point positif immédiat, seulement 48 heures après l'arrêt, **le goût et l'odorat s'améliorent** et **la fatigue s'atténue**.

² Blake Thomson, Jonathan Emberson, Ben Lacey, Richard Peto, Mark Woodward, and Sarah Lewington, *Childhood Smoking, Adult Cessation, and Cardiovascular Mortality: Prospective Study of 390 000 US Adults*, *Journal of the American Heart Association*. 28 octobre 2020, <https://doi.org/10.1161/JAHA.120.018431>

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer !

**Pour vivre mieux et plus longtemps,
la meilleure cigarette est la dernière
et le plus tôt possible !**

Vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, faites-vous aider par un professionnel de santé de Joinville :

- **Permanence locale Consultations jeunes consommateurs (CJC),**
aide aux jeunes et à leur entourage : [03 25 56 25 90](tel:0325562590)
- **CSAPA – Permanence de Joinville,** *accompagnement par une infirmière en tabacologie et/ou un addictologue : [03 25 56 25 90](tel:0325562590)*
- **Liste des professionnels de santé de la ville de Joinville,** [cliquez ici](#)

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur **www.tabac-info-service.fr**