

Arrêter de fumer, c'est gagner plus de vie

Arrêter de fumer, c'est **gagner plus de vie**. Qui ne voudrait pas de vie en plus ? Bien entendu, la qualité de vie est importante aussi. On dit souvent que les fumeurs vivent 14 ans en bonne santé de moins que les non-fumeurs. Mais en terme de longévité seule, le constat est sans appel.

Les risques pour la vie

Il est toujours intéressant de connaître les risques de la cigarette. On pourrait calculer le nombre d'années perdues à fumer, et tomber sur le chiffre suivant : chaque cigarette, c'est environ 7 minutes de vie en moins.

Bien sûr, ce chiffre est une moyenne. La malheureuse vérité, c'est que fumer 4 ou 5 cigarette « seulement » ne protège guère contre la maladie, relativement à un fumeur qui fume 20 cigarettes par jour.

Une étude publiée dans The Lancet a analysé des informations provenant d'1 million de femmes entre 50 et 65 ans. Ces femmes étaient fumeuses (20%), ex-fumeuses (28%) et non-fumeuses (52%). Et pendant 8 ans, des chercheurs de l'Université d'Oxford ont suivi leur indice de santé et de mortalité.

Trois ans après le début de l'étude, 23% des fumeuses avaient arrêté. Au bout de 8 ans, elles étaient 44%.

Chez celles qui fumaient encore au bout de 3 ans, la mortalité précoce était 3 fois plus élevée (sic !) que pour celle n'ayant jamais fumé. Et celles qui fumaient en-dessous de 10 cigarettes par jour, avaient une mortalité 2 fois plus élevée. Cela veut dire qu'il y avait 2 fois plus de mortes, entre 53 et 68 ans, même à un demi-paquet par jour. Et à un paquet entier, trois fois plus.

(Re)gagner plus de vie

Une telle hécatombe est-elle évitable ? **Oui**, répond l'étude :

Celles qui avait arrêté de fumer entre 25 et 34 ans avaient un taux de mortalité quasi-normal, c'est-à-dire qu'il y avait peu de surmortalité : environ 3% de décès en plus.

Ce chiffre de surmortalité grandit au fur et à mesure que les personnes avaient arrêté de fumer tardivement. Pour un arrêt entre 45 et 54 ans, il y avait déjà **50% de mortalité en plus** (à l'âge de 53 à 68 ans toujours).

Statistiquement, celles qui avaient cessé le tabac **avant l'âge de quarante ans** gagnaient alors environ **10 ans de vie en plus**.

Bien entendu, on a aussi analysé quelles étaient les causes de surmortalité. Aucune surprise, il s'agit bien de cancers, accidents vasculaires cérébraux, insuffisance pulmonaire, et autres maladies cardiaques, ...

A la fin, 53% des fumeuses décédaient avant l'âge de 80 ans, contre 22% des non-fumeuses.

On sait que 25% des fumeurs, soit 1 sur 4, meurt avant l'âge de 65 ans.

Il est encore temps

Cela montre qu'il est tout à fait possible de récupérer de la longévité en arrêtant de fumer. Toutefois, il y a un tournant à ne pas rater. C'est de préférence avant 40 ans qu'il faut régler cette question du tabac et arrêter de fumer. Il en va de votre vie. Entre 40 et 50 ans, vous aurez encore beaucoup de bénéfices à arrêter de fumer.

Mais après 50 ans, les bénéfices en terme de longévité ont tendance à s'estomper, dans la moyenne.

Si vous avez fumé plus de 35 ans, en effet, votre corps a du mal à récupérer et se régénérer. Les tissus profonds sont encore imprégnés des produits toxiques du tabac.

HYPNOSOURCE

Cécile Argy

Ce qu'il faut viser, alors, c'est la **qualité de vie**. En effet, arrêter de fumer, ce n'est pas utile seulement pour la santé, mais aussi pour économiser de l'argent, ne plus avoir à subir les contraintes de la cigarette, être libre, c'est se respecter soi-même, ainsi que les autres.

Certaines études commencent également à montrer que fumer accélère le déclin cognitif. Cela rend sénile.

Alors n'attendez plus pour arrêter cette habitude délétère : il est toujours temps d'arrêter de fumer, et mieux vaut tard que jamais, mais mieux vaut encore tôt.