

SANTÉ Arrêter le tabac permet de retrouver un cœur quasi neuf

En cinq ans, le risque de maladies cardiovasculaires est amputé de moitié, d'après une nouvelle étude portant sur des milliers de fumeurs. Mais il faut parfois 20 ans pour effacer son passé de fumeur.

FRÉDÉRIC SOUMOIS

Tout le monde sait qu'arrêter le tabac est toujours une bonne idée, mais la question restait ouverte de savoir le lien exact entre le temps écoulé depuis l'abandon du tabac et le risque de maladie cardiovasculaire qui en découle pour d'anciens gros fumeurs ? La réponse est dévoilée dans le *Journal of American Medical Association* (Jama) de cette semaine. Les chercheurs ont suivi 8.770 participants durant de longues années, certains durant... un demi-siècle. Ils ont constaté que le risque de maladie cardiovasculaire chez les anciens fumeurs lourds était significativement réduit cinq ans après l'arrêt du tabac par rapport aux fumeurs actuels (de l'ordre de 40 %), mais restait significativement élevé pendant au moins 5 à 10 ans et éventuellement pendant 25 ans après la cessation. Plus tôt on arrête, mieux c'est, donc, puisque les anciens gros fumeurs peuvent présenter un risque de maladie cardiovasculaire considérablement accru au-delà de 5 ans après la cessation.

L'âge moyen des personnes étudiées dans cette étude, basée sur les données de la Framingham Heart Study (FHS) était de 42,2 ans. Après plus de 26,4 années de suivi, 2.435 anciens fumeurs avaient connu un premier événement de maladie cardio-vasculaire. Comparés à ceux qui continuent à fumer, ceux qui cessent de fumer voient après cinq ans leur risque de maladies réduit, passant de 12 événements par 1.000 années-personnes à seulement 7 événements, quasiment la moitié. Mille années-personnes signifie soit dix années de cent personnes ou vingt années de cinquante personnes. Cesser de fumer permet de ne plus être associé à un risque plus élevé entre 10 et 15 ans après l'arrêt du tabac.

Le tabac responsable d'un décès cardiovasculaire sur cinq

Conclusions ? « Chez les gros fumeurs, l'abandon du tabac était associé à un risque significativement plus faible après cinq ans », explique la docteure Meredith S. Duncan, membre de la division de médecine cardiovasculaire de l'Université Vanderbilt à Nashville, première auteure de cette recherche. « Le tabagisme est un facteur de risque de maladie cardiovasculaire (CVD) et est responsable de 20 % des décès par maladies cardiovasculaires aux États-Unis. Certains calculateurs de risques cliniques liés aux maladies cardiovasculaires ne font pas la distinction entre les non-fumeurs et les anciens fumeurs. L'estimateur de risque de maladie athérosclérotique permet aux cliniciens d'identifier les anciens fumeurs, mais considère que leur risque de maladie cardiovasculaire est identique à celui des personnes n'ayant jamais fumé, après 5 ans. En fait, la bonne nouvelle de la réduction du risque de maladies cardiovasculaires après l'arrêt du tabac pourrait sous-estimer la réalité du risque qui subsiste chez les anciens fumeurs. Or, c'est un groupe en augmentation constante à mesure que la prévalence du tabagisme diminue. »

Comment améliorer ces estimations ? « Les estimations du risque de maladie cardiovasculaire chez les anciens fu-

meurs pourraient être améliorées par une évaluation fréquente et à long terme de l'exposition au tabac (statut, intensité, périodes d'abstinence et rechute), une évaluation objective et actualisée des autres facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires et une surveillance continue de l'incidence de ces maladies. Ces données ont été analysées pour déterminer le lien entre le nombre d'années écoulées depuis l'arrêt du tabac et le risque de maladies subséquent chez les anciens fumeurs par rapport aux fumeurs persistants et aux non-fumeurs ».

La bonne nouvelle de la réduction du risque de maladies cardiovasculaires après l'arrêt du tabac pourrait sous-estimer la réalité du risque qui subsiste

Une photo plus précise

La surveillance s'est poursuivie jusqu'en décembre 2015 afin de déterminer les résultats en terme de maladie cardiovasculaire, notamment l'infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux, les insuffisances cardiaques et le décès par maladie cardiovasculaire.

Pourquoi cette mesure est-elle plus précise que des estimations précé-

entes, qui avaient parfois surestimé la vitesse de la « rédemption » de l'arrêt du tabac ? « La force de la présente analyse réside dans la richesse de la source de données avec un suivi médian supérieur à 26 ans ! », explique la docteure Meredith S. Duncan. « L'étude présente des évaluations sur une période d'un demi-siècle ou plus, permettant ainsi une capture complète du tabagisme au cours de la vie. En outre, le FHS a simultanément collecté des données sur les facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires, ce qui permet un ajustement robuste des facteurs de confusion. Le suivi continu des participants sur l'incidence des maladies cardiovasculaires permet également une capture précise et quasi complète des événements. Cette enquête étend les connaissances antérieures en utilisant une méthode de détermination du tabagisme autodéclarée, comprenant des données collectées de manière prospective et régulièrement mises à jour sur le statut et l'intensité du tabagisme recueillies lors de visites sur place. Les analyses de sensibilité avec moins d'évaluations du tabagisme ont conduit à des résultats incohérents, dans lesquels le risque relatif chez les anciens fumeurs ne diminuait pas de façon constante avec le nombre croissant d'années écoulées depuis l'arrêt du tabac. »

E-cig : chances doublées

Les personnes qui s'appuient sur l'e-cigarette lorsqu'elles essaient d'arrêter de fumer présentent une probabilité accrue de 95 % de voir leurs efforts couronnés de succès, affirment les auteurs d'une grande étude réalisée au Royaume-Uni. Ces travaux publiés dans la revue *Addiction* ont analysé les taux de réussite obtenus avec diverses méthodes de cessation tabagique, dont l'e-cigarette, les patches et la varénicline. À côté d'un taux de réussite accru de 95 % chez les utilisateurs d'e-cigarettes, l'étude a également observé que la prescription de Champix améliorait les chances d'arrêter de fumer de 82 %. « Notre étude vient s'ajouter aux données de plus en plus nombreuses qui confirment que l'e-cigarette peut aider les fumeurs à abandonner la vraie », a déclaré Sarah Jackson, professeur à l'University College London. Le recours à l'e-cigarette est considéré par de nombreux experts comme un moyen efficace pour aider les fumeurs qui le souhaitent à arrêter. Reste que les chiffres bruts d'arrêts restent modestes. On évoque 21 % d'arrêt après 8 mois d'usage pour la cigarette électronique. Une aide téléphonique, comme celle qu'apporte gratuitement Tabac-Stop (0800 111 00) aboutit à 23 % d'arrêt après un an. Si, en plus, le fumeur peut recevoir des aides pharmacologiques, comme un médicament ou des patches à nicotine, on grimpe à 44 %. Pas la panacée, mais c'est mieux. Et cela ne coûte rien au fumeur. FR.SO



Les personnes qui s'appuient sur l'e-cigarette présentent une probabilité accrue de 95 % de réussite de l'arrêt.

© MATHILDE STEILER/LE SOIR

CE WEEK-END DANS LE SUPPLÉMENT LÉNA



ÉTATS-UNIS
Bill Pulte, mystérieux philanthrope trumpien

MOBILITÉ

Pourquoi Uber se lance à la conquête des transports publics



HISTOIRE
Un spectre de la Fraction armée rouge hante toujours l'Allemagne