



Les fumeuses qui arrêtent à 40 ans vivent 9 ans de plus

Rubrique : actualités - Date : lundi 29 octobre 2012

Une étude conduite sur plus d'un million de femmes révèle l'intérêt d'arrêter la cigarette avant la quarantaine.

En arrêtant de fumer avant l'âge de 40 ans, les femmes peuvent espérer vivre neuf ans de plus que celles qui continuent à fumer, même si l'espérance de vie des ex-fumeuses reste inférieure à celles qui n'ont jamais fumé, selon une étude parue samedi.

L'étude, publiée dans la revue médicale britannique Lancet, a porté sur quelque 1,2 million de femmes britanniques, qui ont été recrutées entre 1996 et 2001 et suivies jusqu'en 2011. Les femmes, âgées de 50 à 65 ans, ont été interrogées sur leur style de vie et leur état de santé à trois années d'intervalle. 20% étaient fumeuses, 28% ex-fumeuses tandis que les 52% restantes n'avaient jamais fumé.

10 ans de plus si l'on arrête avant 35 ans

Les résultats ont montré que les fumeuses avaient en moyenne 11 ans de vie en moins que celles qui n'avaient jamais fumé, avec un risque de décès avant 70 ans de 24% pour les fumeuses contre 9% pour les non-fumeuses.

Mais les chercheurs britanniques se sont surtout attachés à déterminer ce qu'il était advenu des femmes ayant arrêté de fumer à des âges divers de leur vie. Ils ont ainsi découvert qu'en arrêtant avant 40 ans, les femmes pouvaient regagner plus de 9 ans d'existence, voire 10 ans en arrêtant de fumer avant 35 ans.

« Qu'ils soient hommes ou femmes, les fumeurs qui arrêtent de fumer à un âge moyen vont gagner en moyenne 10 ans de vie, souligne l'un des coauteurs de l'étude, Richard Peto, de l'université d'Oxford. Cela ne signifie pas toutefois que les femmes peuvent sans danger fumer jusqu'à 40 ans et s'arrêter ensuite car elles conservent dans les décennies suivantes un taux de mortalité supérieur de 20% à celles qui n'ont jamais fumé », note l'étude.

Plus de risques si l'on a démarré tôt

Le décès prématuré des fumeuses est principalement dû au cancer du poumon et aux affections respiratoires chroniques, ainsi qu'aux maladies cardio-vasculaires.

Pour celles qui arrêtent de fumer entre 45 et 55 ans, le risque de décès prématuré est augmenté de 56% par rapport aux non-fumeuses, mais elles gagnent encore quelque 6 à 7 années de vie supplémentaires par rapport à celles qui vont continuer à fumer. Si on compare les fumeuses qui ont continué et les non-fumeuses, le risque global de mourir prématurément est quasiment multiplié par 3.

Le risque augmente en fonction du nombre de cigarettes fumées quotidiennement et en fonction de l'âge auquel les

Les fumeuses qui arrêtent à 40 ans vivent 9 ans de plus

femmes ont commencé à fumer, celles ayant commencé avant 15 ans étant les plus à risque, notamment pour le cancer du poumon.

Source : [Le Figaro](#)