



## Est - il exact dans mon cas qu'ayant arrêté du fumer avant mes 35 ans, les risques de maladie sont diminués ?

Rubrique : questions-réponses - Date : jeudi 20 juillet 2017

---

Bonjour,

J'ai fumé 7 ans donc moins de 10 ans et j'ai arrêté à 34 ans et demi 6 mois avant mes 35 ans.

J'ai vu une réponse comme quoi si on a moins de 10 ans de tabac et qu'on arrête avant 35 ans il n'y a pas de problèmes.

Est-ce valable dans mon cas ?

Cordialement,

### Réponse :

Les fumeurs qui arrêtent la cigarette avant l'âge de 35 ans ont des chances raisonnables de vivre aussi longtemps et en aussi bonne santé que les personnes qui n'ont jamais fumé, confirment les auteurs d'une vaste étude publiée dans la revue [Health Services Research](#) .

Des études démontrent que l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé au bout de dix à vingt ans alors que l'espérance de vie des fumeurs est réduite en moyenne de dix ans. D'où l'intérêt [d'arrêter de fumer](#) le plus tôt possible.

### **Sources :**

- Baromètre cancer 2010 : <http://inpes.santepubliquefrance.fr...>
- Prévention du tabagisme INPES : <http://inpes.santepubliquefrance.fr...>
- Arrêter de fumer avant 35 ans : [http://www.pourlascience.fr/ewb\\_pag...](http://www.pourlascience.fr/ewb_pag...)
- INPES 2010 Arrêter de fumer avant qu'il ne soit trop tard <http://inpes.santepubliquefrance.fr...>
- Arrêter de fumer avant 35 ans : <https://www.fedecardio.org/Je-m-inf...>