



Tabac : quelle durée + quelle dose = quels risques ?

La semaine dernière, le Doc' du Jeudi vous a fait compter le nombre de paquets de cigarettes que vous avez fumés et votre nombre d'années de tabagisme. Voici maintenant ce que vous risquez..

- Le risque de cancer du poumon dépend surtout du nombre des années de tabagisme : 10 cigarettes par jour pendant 20 ans augmentent autant le risque que 20 cigarettes par jour pendant 17 ans.
Conclusion : quelle que soit votre dose journalière, c'est l'arrêt immédiat qui compte.
- Le risque d'atteinte des bronches (BPCO) devient sérieux à partir de 10 paquets-années. Si vous fumez tous les jours depuis 10 ans ou plus, il y a le feu au lac...
- Si vous êtes fumeur(se) et diabétique, une cigarette par jour pendant quelques années suffit pour abîmer les artères des jambes et provoquer une artérite des membres inférieurs (avec son risque d'amputation).

Pour contrebalancer ce tableau catastrophique (mais réaliste, hélas), voici 3 bonnes nouvelles :

- Même quand on fume depuis très longtemps, il y a toujours des effets positifs à l'arrêt du tabac. Les risques ultérieurs diminuent toujours, même chez les gros fumeurs âgés.
- Plus on arrête tôt, plus les risques ultérieurs diminuent.
- Ceux qui s'arrêtent de fumer moins de 10 ans après avoir commencé n'ont pas plus de risque de décès prématuré que les non fumeurs.

Sources : Open Rome et Département de Santé Publique du CHU d'Amiens



Le Doc' du doc

Synergie

Quand 2 causes différentes se renforcent l'une l'autre, on dit qu'elles sont synergiques. En matière de tabac, certaines synergies sont particulièrement fortes :

- Tabac + amiante : l'association de ces 2 produits cancérigènes accroît beaucoup le risque de cancer du poumon.
- Tabac + alcool : boire donne envie de fumer, et réciproquement. La consommation quotidienne de tabac et d'alcool accroît considérablement le risque de cancer digestif (oesophage notamment), de la bouche, de la gorge et du larynx.
- Tabac + alcool + terrain diabétique : le tabac et l'alcool augmentent chacun à leur façon le risque d'apparition d'un diabète sucré, surtout chez ceux qui ont des antécédents diabétiques dans leur famille. Le trio tabac-alcool-diabète est une catastrophe pour la tension artérielle, le poids, le cœur et les artères du cerveau et des jambes.
- Tabac + grippe : chaque épisode grippal détruit un peu plus les bronches du fumeur, accélérant l'évolution vers une bronchite permanente.

Sources : Open Rome, Département de Santé Publique du CHU d'Amiens

Météo antibio

Risques :

- | | |
|--------------------|------------|
| - Grippe | sporadique |
| - Bronchiolite | en hausse |
| - Inf respiratoire | en hausse |
| - Gastro-entérite | faible |



Un livre à lire, qu'on soit ou non fumeur, parce que c'est toujours intéressant de comprendre comment les consommateurs et leurs représentants sont piégés, sans s'en rendre compte, par des spécialistes du marketing habiles et sans scrupules.