



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# La façon la plus rapide d'améliorer sa santé? Cesser de fumer!



PHOTO D'ARCHIVES - YVAN TREMBLAY

■ Cesser de fumer est une arme redoutable pour combattre les maladies chroniques et améliorer l'espérance de vie.

**M**ême les fumeurs les plus endurcis savent que le tabagisme est très mauvais pour la santé. Ce que l'on sait moins, par contre, c'est à quel point il est possible de renverser rapidement les dommages causés par la cigarette en cessant de fumer.

Comme le démontrent les résultats d'une nouvelle étude, écraser le plus tôt possible peut avoir des répercussions majeures sur le risque de maladies chroniques.

### UNE BIEN MAUVAISE HABITUDE

Malgré la baisse significative du nombre de fumeurs observée au cours des dernières années, l'usage du tabac demeure toujours la principale cause de mortalité en Amérique.

**Le tabac, principale cause de mortalité en Amérique**

Les méfaits du tabac sont connus depuis longtemps: de très nombreuses études réalisées au cours des 50 dernières années ont toutes montré que fumer augmente dramatiquement le risque d'être touché par plusieurs maladies, particulièrement pulmonaires et cardiaques. Par exemple, chez les gros fumeurs

(35 cigarettes et plus par jour), le risque de maladies cardiovasculaires est augmenté de quatre fois, celui de cancer du poumon de 40 fois, et celui de maladies pulmonaires (obstruction chronique, emphysème, etc.) de 115 fois!

Dans l'ensemble, on estime que la cigarette est la cause directe de 65 % de tous les décès des personnes qui fument, ce qui illustre à quel point cette mauvaise habitude est dommageable pour la santé.

### LES BIENFAITS D'ÉCRASER

Compte tenu des multiples effets néfastes associés au tabagisme, il va de soi que cesser de fumer représente la modification au mode de vie qui entraîne le plus d'impact positif sur la santé. Pour déterminer l'ampleur des bienfaits associés à l'abandon du tabac, des chercheurs de l'Université Harvard ont examiné les différences qui existent dans les taux de mortalité de femmes américaines fumeuses, non-fumeuses ou encore ex-fumeuses (1).

Ils ont tout d'abord observé que les fumeuses couraient un risque accru de mortalité globale 3 fois plus élevé que les non-fumeuses, cette augmentation de risque étant principalement due à une hausse de maladies pulmonaires (cancer du poumon, emphysème) et cardiovasculaires (accidents vasculaires cérébraux, infarctus du myocarde). Cependant – et c'est là l'aspect le plus

intéressant de l'étude –, ces taux de mortalité diminuent de façon spectaculaire chez les femmes qui ont renoncé au tabac. Par exemple, la hausse de mortalité due aux maladies cardiovasculaires observée chez les fumeuses est considérablement réduite (baisse de 60 %) 5 ans seulement après l'abandon du tabac!

Pour les maladies pulmonaires et le cancer du poumon, l'impact de la cessation est tout aussi réel, avec 20 % de réduction du risque seulement 5 ans après avoir écrasé la dernière cigarette. Plus intéressant encore, à plus long terme, c'est-à-dire 20 ans après l'abandon du tabac, le risque des ex-fumeurs de développer ces maladies devient pratiquement identique à celui qui menace les personnes qui n'ont jamais fumé.

Ces résultats illustrent l'incroyable capacité d'adaptation du corps humain, qui peut en quelques années renverser les énormes dommages causés par les substances extrêmement toxiques présentes dans la fumée de cigarette.

Cesser de fumer n'est donc pas seulement un moyen de mettre un terme à une mauvaise (et dispendieuse) habitude, mais surtout une arme redoutable pour combattre les maladies chroniques et améliorer l'espérance de vie.

(1) Kenfield *et al.* JAMA 2008; 299: 2037-2047.

## RECETTE ANTICANCER

### SARDINES TIÈDES SUR OIGNONS MARINÉS ET POMMES DE TERRE NOUVELLES

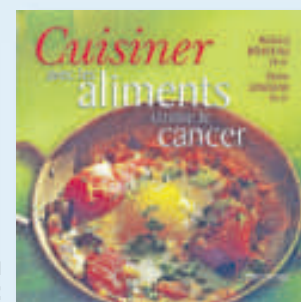
|                         |  |
|-------------------------|--|
| 240 g                   | (8 oz) de sardines en conserve   |
| 160 g                   | (1 tasse) d'oignons rouges, en fines rondelles                         |
| 40 g                    | (1/3 tasse) d'un mélange de poivrons jaune, vert et rouge, en lamelles |
| 15 ml                   | (1 c. à soupe) de câpres   |
| 30 ml                   | (2 c. à soupe) de jus de citron, fraîchement pressé                    |
| 80 ml                   | (1/3 tasse) d'huile d'olive  |
| 250 g                   | (1/2 lb) de pommes de terre gelots                                     |
| Sel et poivre du moulin |  |

- Mélanger les oignons, les poivrons, les câpres et le jus de citron dans un grand bol. Saler et poivrer au goût.
- Ajouter l'huile d'olive, couvrir et laisser mariner 3 heures dans le réfrigérateur.
- Pendant ce temps, cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée. Refroidir, égoutter et réserver.
- Au moment de servir, couper les pommes de terre en rondelles et dresser au centre d'un plat allant au four. Couvrir avec les oignons bien égouttés sans cacher complètement les pommes de terre.
- Appuyer les sardines sur les oignons et arroser avec l'huile de marinade des oignons.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) de 7 à 8 minutes. Poivrer et servir immédiatement.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES  
(MARINADE : 3 HEURES)

DIFFICULTÉ : FACILE



Tiré du livre: