

PHOTOS ADOBESTOCK

Cesser de fumer réduit la mortalité, malgré le gain de poids

Une étude montre que cesser de fumer diminue de moitié le risque de mortalité prématurée, indépendamment de l'excès de poids accumulé par la plupart des ex-fumeurs.



GAIN DE POIDS

Les fumeurs sont généralement plus minces que les non-fumeurs en raison des multiples effets de la nicotine sur le métabolisme (diminution de l'appétit, inhibition de certaines enzymes impliquées dans l'assimilation des graisses, augmentation de la dépense énergétique basale du corps).

Ces impacts métaboliques expliquent aussi en grande partie pourquoi les personnes qui cessent de fumer prennent du poids au cours des mois qui suivent l'arrêt du tabac : 80 % des ex-fumeurs engraisent de 3 à 4 kilos après leur dernière cigarette, une accumulation qui peut même être supérieure à 10 kilos chez certains. On a aussi observé que l'arrêt du tabac était associé à des modifications remarquables dans la composition du microbiome intestinal, avec l'apparition d'un profil bactérien se rapprochant de celui retrouvé chez les personnes obèses (1).

Il semble donc que l'arrêt du tabac favorise la mise en place d'une flore bactérienne plus apte à extraire l'énergie contenue dans la nourriture, ce qui pourrait contribuer à la prise de poids des ex-fumeurs.

BÉNÉFICES INTACTS

Étant donné les nombreux effets négatifs de l'excès de graisse sur la santé (hyperglycémie, inflammation chronique), est-il possible que ces dérèglements puissent réduire les nombreux bénéfices bien docu-

mentés de l'abandon du tabac sur la santé? Pour répondre à cette question, une équipe de chercheurs australiens a suivi pendant une période de 8 ans une population de 16 663 personnes composée de fumeurs (21,5 %), d'ex-fumeurs (31,4 %) et de personnes n'ayant jamais fumé (47,1 %). Tout au long de l'étude, les chercheurs ont questionné à intervalles réguliers les participants sur leur état de santé, et les décès survenus pendant cette période ont été compilés à partir d'un registre national.

L'étude a tout d'abord confirmé que les ex-fumeurs présentaient un gain de poids largement supérieur aux fumeurs réguliers, avec une accumulation moyenne de 3,14 kg (2). Cet excès de graisse ne semble cependant pas influencer les importants bénéfices qui sont associés à l'arrêt du tabagisme sur le risque de mortalité prématurée.

Comparativement aux personnes qui ont continué à fumer, l'ensemble des ex-fumeurs a un risque de mortalité diminué de moitié, indépendamment du nombre de kilos accumulés en trop suite au sevrage tabagique. Aucune hausse significative du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de cancer ou de bronchopneumopathie chronique obstructive (BOPC risk) n'a également été observée chez les ex-fumeurs présentant un gain de poids comparativement à ceux qui avaient conservé un poids normal.

Les réductions du risque de

maladies chroniques et de mortalité associées à l'arrêt du tabac sont tellement importantes qu'elles surpassent donc largement l'impact négatif des dérèglements métaboliques provoqués par l'excès de graisse.

CESSEZ DE FUMER

Il est difficile de cesser de fumer, mais de nouveaux moyens sont apparus au cours des dernières années qui augmentent significativement les probabilités de réussite.

À l'heure actuelle, l'approche qui semble la plus efficace est l'utilisation des cigarettes électroniques, des dispositifs qui vaporisent la nicotine à basse température et permettent ainsi d'éviter l'inhalation des milliers de composés toxiques cancérigènes générés lors de la combustion du tabac. La nicotine absorbée à l'aide de ces cigarettes électroniques permet donc au fumeur de satisfaire sa dépendance, tout en étant beaucoup moins dommageable pour la santé (3).

Les études récentes montrent également que ces dispositifs sont environ deux fois plus efficaces que les approches traditionnelles (gomme, timbre) pour cesser de fumer (4), en particulier chez les gros fumeurs qui ont tout essayé, mais n'arrivent tout simplement pas à se sevrer du tabac.

Par exemple, une étude récente montre que chez ces fumeurs très dépendants, l'utilisation de la cigarette électronique est associée à un

taux d'abstinence à six mois six fois plus élevé que celui atteint avec les timbres ou gommes (19 vs 3 %) (5). Ces produits peuvent donc représenter une alternative très intéressante pour les gros fumeurs et leur permettre de profiter des énormes bénéfices de l'arrêt du tabac sur l'espérance de vie. Même si c'est au prix de quelques kilos en trop, qu'on peut perdre par la suite!

■ (1) Biedermann L et coll. Smoking cessation induces profound changes in the composition of the intestinal microbiota in humans. *PLoS One* 2013; 8: e59260.

■ (2) Sahle BW et coll. Weight gain after smoking cessation and risk of major chronic diseases and mortality. *JAMA Netw Open* 2021; 4: e217044.

■ (3) Juneau M. La cigarette électronique réduit drastiquement l'exposition aux toxiques du tabac (<https://observatoireprevention.org/2020/09/18/la-cigarette-electronique-reduit-drastiquement-l'exposition-aux-toxiques-du-tabac/>)

■ (4) Hajek P et coll. A randomized trial of E-cigarettes versus nicotine-replacement therapy. *N Engl J Med* 2019; 380: 629-637.

■ (5) Smith KM et coll. E-cigarettes versus nicotine replacement treatment as harm reduction interventions for smokers who find quitting difficult: Randomised controlled trial. *Addiction*, publié le 29 juin 2021.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

