

# Santé

PHOTOS ADOBESTOCK

## Cesser de fumer avant 40 ans élimine le risque de mourir d'un cancer lié au tabac

**Bien que le tabagisme augmente de 3 à 4 fois le risque de mortalité par cancer, une étude récente montre que cette hausse du risque peut être annulée en cessant de fumer assez tôt, avant d'atteindre la quarantaine.**

La fumée de cigarette contient plusieurs centaines de composés cancérigènes qui augmentent considérablement le risque de cancer, en particulier au niveau des poumons qui sont en contact direct avec ces toxiques. L'exposition chronique à la fumée de cigarette pendant de nombreuses années provoque l'accumulation de plusieurs milliers de mutations dans l'ADN des cellules pulmonaires, ce qui peut mener au développement d'un cancer lorsque ces mutations surviennent dans certains gènes critiques pour le contrôle de la croissance des cellules.

### DURÉE D'EXPOSITION

Chez les fumeurs réguliers, le cancer du poumon se déclare la plupart du temps une vingtaine d'années ou même plus après l'initiation du tabagisme. Cette période de latence signifie donc

que la durée de l'exposition à la fumée de cigarette joue un rôle déterminant sur le risque de cancer, ce qui suggère qu'il serait possible de diminuer ce risque en réduisant le nombre d'années passées à fumer.

Pour explorer cette possibilité, une équipe de chercheurs a examiné l'association existant entre les âges de début et de fin du tabagisme et le taux de mortalité par cancer<sup>(1)</sup>. En étudiant les dossiers médicaux de 410 231 personnes ayant participé à l'enquête nationale américaine sur la santé de 1997 à 2014, ils ont tout d'abord observé (sans surprise) que les fumeurs avaient globalement un risque 3 fois plus élevé de mortalité par cancer que les non-fumeurs. Cette hausse du risque est fortement influencée par l'âge auquel le tabagisme a débuté. (voir tableau ci-dessous)

Âge du début du tabagisme	Risque relatif de mortalité par cancer
■ Avant 10 ans	4
■ Entre 10-14 ans	3,6
■ Entre 15-17 ans	3,2
■ Entre 18-20 ans	2,9
■ 21 ans et plus	2,4

Ceux qui commencent à fumer très jeunes ont donc une probabilité beaucoup plus élevée de mourir d'un cancer que ceux qui commencent plus tard (dans la vingtaine), mais ces derniers présentent tout de même un taux de mortalité par cancer deux fois plus élevé que ceux qui n'ont jamais fumé.

### ARRÊT BÉNÉFIQUE

Un des aspects les plus intéressants de l'étude concerne le risque de mortalité par cancer observé chez les ex-fumeurs, en particulier ceux qui ont cessé de fumer assez tôt à l'âge adulte (voir tableau ci-dessous)

Âge d'arrêt du tabagisme	Diminution de l'excès de risque (%)
■ Pas d'arrêt (Fumeur régulier)	-
■ Arrêt entre 15-34 ans	100%
■ Arrêt entre 35-44 ans	89%
■ Arrêt entre 45-54 ans	78%
■ Arrêt entre 55-64 ans	56%

Cesser de fumer avant 35 ans élimine donc totalement le risque accru de mortalité par cancer associé au tabagisme, tandis que

cesser à 45 ans réduit la hausse du risque à environ 90 % par rapport au risque touchant ceux qui ont continué à fumer.

Il faut aussi noter que même si la réduction du risque de mortalité est moins spectaculaire lorsque l'arrêt survient à des âges plus avancés, elle demeure néanmoins très significative, avec une diminution du risque de surmortalité par cancer de 78 % chez les 45-54 ans et de 56 % chez les 55-64 ans. Cesser de fumer est donc positif à tout âge, mais le plus tôt possible demeure préférable pour minimiser et même éliminer le risque accru de mortalité par cancer.

(1) Thomson B et coll. Association of smoking initiation and cessation across the life course and cancer mortality: Prospective study of 410 000 US Adults. *JAMA Oncol.* 2021; 7: 1901-1903.



**Richard Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.