

Journée Mondiale de lutte contre le tabac – 31 mai

1 à 5 cigarettes par jour :

Le risque cardiovasculaire est déjà là !

Paris, le 28 mai 2018. A l'occasion de la journée mondiale de lutte contre le tabac (31 mai) ayant pour thème « tabac et maladies cardiovasculaires », le Dr. Christelle Dialov, cardiologue à l'Institut Mutualiste Montsouris fait le point sur quelques idées reçues :

⇒ *Le tabagisme « léger » ou le tabagisme occasionnel, ce n'est pas si grave !*

FAUX. Quel que soit le nombre de cigarette fumées par jour, tout fumeur encourt un risque de maladie cardiovasculaire !

Dès la première cigarette, toutes les substances toxiques inhalées passent dans la circulation et agressent le système cardiovasculaire, organe nourricier du cœur et du cerveau, et de tous les autres organes

Rappelons qu'en France, sur 16 millions de fumeurs, un bon tiers fument de temps en temps soit 36% des hommes et 28% des femmes âgés de 18 à 85 ans ! La récente méta-analyse sur le risque cardiovasculaire du tabagisme dans le monde démontre bien que le nombre de ces « petits fumeurs » ne fait qu'augmenter et particulièrement ceux qui déclarent fumer moins de 10 cigarettes par jour (16 à 27% en 60 ans)¹.

⇒ *A moins de 5 cigarettes par jour, le risque d'infarctus est faible !*

FAUX. Le risque cardiovasculaire n'est pas linéaire : à 20 cigarettes par jour, le risque coronaire est multiplié par 2 ; à 1 cigarette par jour, il est déjà multiplié par 1,5... soit 50% de plus d'évènements graves cardio vasculaires (infarctus et AVC) qu'une population non fumeuse.

Dans ce tableau, les femmes sont plus à risques encore que les hommes !

Le seul message à faire passer est qu'à moins de 5 cigarettes/jour le sur-risque coronaire ou d'accident vasculaire cérébral est déjà très élevé !

¹ Méta-analyse scientifique publiée dans la revue médicale BMJ en janvier 2018 et évaluant le risque du tabac dès la première cigarette 1946 à 2015 soit 5 millions de patients dans le monde.

⇒ *Jusqu'à la ménopause, les fumeuses sont moins à risques cardiovasculaires que les fumeurs !*

FAUX. Les femmes qui fument sont autant à risque que les hommes, voire plus selon les dernières études publiées.

⇒ *Les fumeurs devraient consulter un cardiologue*

VRAI. Il ne faut pas attendre les symptômes cardiaques ou vasculaires pour consulter un cardiologue, a fortiori lorsque le fumeur pratique une activité sportive même en amateur... Le risque est trop grand de faire un AVC ou un risque coronarien...

Demander à son médecin généraliste de se soumettre à un simple test d'effort est déjà un geste de prévention.

Le tabagisme est un motif de consultation de dépistage cardiovasculaire, au même titre que le diabète, et ce dès 40 ans.

⇒ *Avant 50 ans, je n'aurais pas de problème cardiovasculaire si je fume*

FAUX. La majorité des patients traités pour un infarctus du myocarde, avant 50 ans, sont fumeurs.

Contacts presse

Laurence Bourguine
Directrice de la communication
Institut Mutualiste Montsouris
01 56 61 63 56 - 06 09 34 85 94
laurence.bourguine@imm.fr

Guénola de La Seiglière
Relations presse - ASERTO
00 33 6 64 39 30 56
g.delaseigliere@aserto.fr