

## LE TABAGISME

Selon l'OCDE, 24,1% des adultes français fument quotidiennement et ce taux diminue progressivement. C'est au contraire un fléau grandissant dans les pays très peuplés d'Asie. L'espérance de vie est amputée d'au moins 10 ans. Et plus on fume, plus on augmente le risque de MCV. Le tabagisme augmente aussi le risque de survenue ultérieure du diabète de type 2, de démence vasculaire et de maladie d'Alzheimer.

L'exposition des enfants au tabagisme de leur(s) parent(s) accélère le développement des plaques d'athérosclérose carotidienne.

Un travail non publié de notre équipe, à partir de 1200 patients hospitalisés pour un Syndrome Coronaire Aigu (SCA), montre que les habitudes alimentaires des tabagiques sont significativement différentes de celles des non tabagiques ; les premiers mangent plus de viandes grasses, de charcuteries, d'œufs et de fromages, mangent moins de poissons, de fruits et de légumes et boivent plus de vin. Tout ceci suggère que le tabac est non seulement un FR indépendant, mais aussi un FR par le biais d'habitudes alimentaires à risque. Le tabagisme passif est aussi un FR et l'interdiction de fumer dans les lieux publics a réduit le nombre d'hospitalisations pour événements coronariens et cérébro vasculaires. Pour les cigarettes électroniques, il faudra attendre les résultats d'études sérieuses avant de les recommander pour l'arrêt du tabagisme. Les bénéfices de l'arrêt du tabagisme sont nets, quelque soit l'âge de cet arrêt, mais d'autant plus grands que cet arrêt est effectué tôt dans la vie.