

JEUDI 14 mai 2026

# LE DOC' DU Jeudi

## Tabac

### Quelle durée + quelle dose = quels risques ?

Pour évaluer les risques que vous courrez si vous êtes fumeur, il suffit de compter le nombre de paquets de cigarettes fumées par jour et le nombre d'années de tabagisme.

- Le risque de cancer du poumon dépend surtout du nombre des années de tabagisme : 10 cigarettes par jour pendant 20 ans augmentent autant le risque que 20 cigarettes par jour pendant 17 ans.  
Conclusion : quelle que soit votre dose journalière, c'est l'arrêt immédiat qui compte.
- Le risque d'atteinte des bronches (BPCO) devient sérieux à partir de 10 paquets-années.  
Si vous fumez tous les jours depuis 10 ans ou plus, il y a le feu au lac...
- Si vous êtes fumeur(se) et diabétique, une cigarette par jour pendant quelques années suffit pour abîmer les artères des jambes et provoquer une artérite des membres inférieurs (avec risque d'amputation).

Pour contrebalancer ce tableau catastrophique (mais réaliste, hélas), voici 3 bonnes nouvelles :

- Même quand on fume depuis très longtemps, il y a toujours des effets positifs à l'arrêt du tabac.  
Les risques ultérieurs diminuent toujours, même chez les gros fumeurs âgés.
- Plus on arrête tôt, plus les risques ultérieurs diminuent.
- Ceux qui s'arrêtent de fumer moins de 10 ans après avoir commencé n'ont pas plus de risque de décès prématuré que les non-fumeurs.

Source : Département de Santé Publique, CHU d'Amiens

Un clic vers... la FNAC ! Un bon livre est parfois plus intéressant qu'une documentation numérique.

<https://www.fnac.com/SearchResult/ResultList.aspx?Search=G%C3%A9rard+Dubois+Tabac&sft=1&sa=0>

### « Synergie »

Quand 2 causes différentes se renforcent l'une l'autre, on dit qu'elles sont synergiques.

En matière de tabac, certaines synergies sont particulièrement fortes :

- Tabac + amiante : l'association de ces 2 produits cancérigènes accroît beaucoup le risque de cancer du poumon.
- Tabac + alcool : boire donne envie de fumer, et vice-versa. La consommation quotidienne de tabac et d'alcool accroît considérablement le risque de cancer digestif (oesophage notamment), de la bouche, de la gorge et du larynx.
- Tabac + alcool + terrain diabétique : le tabac et l'alcool augmentent chacun à leur façon le risque d'apparition d'un diabète sucré, surtout quand d'autres membres de la famille sont ou ont été diabétiques. Le trio tabac-alcool-diabète est une catastrophe pour la tension artérielle, le poids, le cœur et les artères des jambes et du cerveau (accidents vasculaires cérébraux).
- Tabac + grippe : chaque épisode grippal détruit un peu plus les bronches du fumeur, accélérant l'évolution vers une bronchite permanente.

Source : Département de santé publique, CHU d'Amiens

### Météo-épidémiologie de votre région



**Abonnez-vous au Doc du jeudi**

Bulletin rédigé le 14 mai 2026 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S (UR4129), Université de Lyon 1.

Courriers des lecteurs : [idaviaud@openrome.org](mailto:idaviaud@openrome.org)