

L'arrêt du tabac est toujours bénéfique en termes de réduction de la mortalité, même en cas de prise de poids importante

Par Pr Philippe Chanson le 12-09-2018

L'arrêt du tabac réduit le risque de pathologie chronique majeure et allonge l'espérance de vie mais il s'accompagne souvent d'une prise de poids, très variable, par augmentation de l'appétit et réduction de la dépense énergétique.

Cette prise de poids peut non seulement décourager les tentatives de sevrage, mais aussi, potentiellement, atténuer les effets bénéfiques en termes de santé de l'interruption du tabac en augmentant le risque de pathologies cardio-métaboliques et de décès prématuré.

Une équipe d'épidémiologistes américains a analysé dans 3 cohortes impliquant des hommes et des femmes aux Etats-Unis, ceux qui avaient rapporté un arrêt du tabac. Une évaluation prospective des modifications du statut tabagique et de la prise de poids a servi de base à l'estimation du risque de diabète de type 2, de décès, de pathologies cardiovasculaires et de décès quelles qu'en soient les causes chez ceux qui avaient rapporté un arrêt du tabac et cela en fonction des modifications du poids à l'arrêt du tabac.

Le risque de diabète de type 2 était supérieur chez ceux qui avaient cessé récemment de fumer (entre 2 et 6 ans après l'arrêt du tabac) en comparaison de ceux qui continuaient à fumer (hazard ratio = 1.22 ; IC 95 % = 1.12 – 1.32). Le risque atteignait un pic 5 à 10 ans après l'arrêt du tabac, puis diminuait de manière progressive. L'augmentation temporaire du risque de diabète de type 2 était directement proportionnelle à la prise de poids et le risque n'augmentait pas chez ceux qui avaient arrêté de fumer sans prendre de poids ($p < 0.001$ pour l'interaction). En revanche, ceux qui avaient arrêté de fumer n'avaient pas d'augmentation temporaire de la mortalité quelle que soit la variation de poids après sevrage. En comparaison de ceux qui poursuivaient leur tabagisme, les hazard ratios de décès de cause cardiovasculaire étaient de 0.69 (0.54 à 0.88) chez ceux qui avaient arrêté de fumer sans prendre de poids, de 0.47 (0.35 à 0.63) chez ceux qui avaient pris 0.1 à 5 kg, de 0.25 (0.15 à 0.42) chez ceux qui avaient pris de 5 à 10 kg, de 0.33 (0.18 à 0.60) chez ceux qui avaient pris plus de 10 kg et de 0.5 (0.46 à 0.55) chez ceux qui avaient arrêté de fumer depuis plus de 6 ans. Des associations similaires étaient observées pour les décès quelle qu'en soit la cause.

L'arrêt du tabac accompagné d'une prise de poids importante est associé à une augmentation à court terme du risque de diabète de type 2 mais cela n'atténue pas les bénéfices de l'arrêt du tabac sur la réduction de la mortalité cardiovasculaire et de la mortalité globale.

Sources :

Hu Y. et al. [Smoking cessation, weight change, type 2 diabetes, and mortality](#). *N Engl J Med* 2018 ; 379 : 623-32.

Schroeder S.A. *Heavier but healthier – diabetes and smoking cessation*. *N Engl J Med* 2018 ; 379 : 684-685.