

## **TABAGISME DES PERSONNES AGEES : IL N'Y A PAS D'AGE POUR ARRETER DE FUMER !**

Le tabagisme des personnes âgées présente des risques importants pour leur santé, déjà fragilisée par le poids des années.

On croit souvent, à tort, que les seniors ne gagneraient rien à arrêter de fumer. Pourtant, les études montrent que cesser le tabac reste bénéfique pour la santé, même après 60 ans.

L'info Tabac du Mois vous dit tout.

### ► **Quelques chiffres en 2021**

- Chez les 60-69 ans, **15,5 % des hommes** et **12,2 % des femmes** fument quotidiennement<sup>1</sup>.
- Les fumeurs âgés sont majoritairement des fumeurs qui ont derrière eux des décennies de tabagisme et qui ont commencé à une époque où fumer était la norme et autorisé partout.
- Une petite proportion d'entre eux s'est mise tardivement à fumer, ou s'est remise à fumer après une longue période d'arrêt, en raison de la survenue d'événements douloureux et stressants (deuil, passage à la retraite, isolement social).
- **45% des fumeurs âgés** souhaitent arrêter de fumer mais leur médecin oublie souvent de leur proposer une prise en charge <sup>2</sup>.

### ► **Quels sont les risques ?**

Les risques sont globalement similaires aux personnes plus jeunes mais avec une issue pouvant être beaucoup plus grave, voire fatale.

Chez les seniors, le tabac est un facteur de **décès prématuré** et est associé à une **perte moyenne de 5 années** de vie ; **il s'agit surtout de perte d'espérance de vie en bonne santé.**

Les risques sont de nature diverse :

- Les **risques cardiovasculaires** <sup>3</sup>

Ce risque lié au tabac persiste à tous les âges, y compris au-delà de 80 ans.

Les fumeurs âgés présentent un risque de **décès cardiovasculaire 2 à 3 fois plus élevé** que les non-fumeurs.

<sup>1</sup> <https://francais.medscape.com/viewarticle/arr%C3%AAt-du-tabac-apr%C3%A8s-60-ans-des-2026a10004im?form=fpf>

<sup>2</sup> <https://www.em-consulte.com/article/177924/tabagisme-de-la-personne-agee>

<sup>3</sup> <https://www.sudouest.fr/sante/destination-sante/arreter-de-fumer-apres-65-ans-benefique-meme-en-cas-de-maladies-cardiovasculaires-27107235.php>

# L'info **TABAC** du MOIS

Fumer après 60 ans accélère **la mortalité cardiovasculaire d'environ 5,5 ans** par rapport aux non-fumeurs.

- Accidents vasculaires cérébraux
  - Artérite des membres inférieurs : rétrécissement des artères des jambes qui réduit l'apport de sang aux muscles <sup>4</sup>
  - Anévrismes
  - Hypertension artérielle
- Les **risques de cancers** : Entre autres, risque accru de cancer du poumon.
- La **BPCO** (bronchopneumopathie chronique obstructive) <sup>5</sup> : C'est une maladie respiratoire chronique essentiellement due au tabagisme.
- Les **infections respiratoires** : Les risques sont plus élevés de développer ce type d'infections et de contracter la grippe saisonnière ou des pneumonies bactériennes.
- D'autres **pathologies** ont un lien ou sont aggravées par le tabagisme <sup>6</sup>
- Les gastrites
  - Les ulcères gastro-duodénaux
  - Le diabète de type II
  - L'hypercholestérolémie
  - L'hypertriglycéridémie
  - L'eczéma
  - Le psoriasis
  - Le lupus
  - L'ostéoporose et risque accru de fractures
  - Les infections ORL et dentaires
  - La cataracte et la DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge) pouvant aboutir à la cécité
  - La parodontite, maladie des gencives qui provoque le déchaussement et la perte des dents.
  - Le tabagisme peut aussi entraîner des carences en vitamines B et C, une altération des artères cérébrales (effets sur la mémoire, la vision, l'audition)
  - Perte d'équilibre et désorientation
- Les risques augmentés de **complications et de décès lors d'une intervention chirurgicale**, avec des accidents cardiovasculaires plus fréquents que chez les non-fumeurs.
- Le **déclin cognitif** <sup>7</sup> : Fumer affecte la mémoire, le raisonnement et la fluidité verbale.

<sup>4</sup> <https://www.sudouest.fr/sante/destination-sante/arreter-de-fumer-apres-65-ans-benefique-meme-en-cas-de-maladies-cardiovasculaires-27107235.php>

<sup>5</sup> <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie/preserver-son-autonomie-et-sa-sante/tabagisme-des-personnes-agees-il-n-y-a-pas-d-age-pour-arreter-de-fumer>

<sup>6</sup> <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie/preserver-son-autonomie-et-sa-sante/tabagisme-des-personnes-agees-il-n-y-a-pas-d-age-pour-arreter-de-fumer>

<sup>7</sup> <https://francais.medscape.com/viewarticle/arr%C3%AAt-du-tabac-apr%C3%A8s-60-ans-des-2026a10004im?form=fpf>

# L'info **TABAC** du MOIS

- Les maladies neurodégénératives comme la **maladie d'Alzheimer**, avec une multiplication des risques, notamment si le tabagisme est associé au diabète, à l'hypertension artérielle, à l'obésité, à l'inactivité physique et à la dépression.
- La **démence vasculaire** : Ralentissement de la pensée, difficulté à se concentrer ou à planifier des tâches simples, troubles de la marche (démarche instable ou à petits pas), changements d'humeur.

## ► **Les bénéfices du sevrage chez les seniors**

Contrairement aux idées reçues, **il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer** et il n'y a pas d'âge au-delà duquel l'arrêt du tabac « ne servirait à rien ».

Il existe en effet toujours **des bénéfices à l'arrêt du tabac quel que soit l'âge**. Ils sont rapides, réels et prouvés, même après 60 ans : effets immédiats sur la santé, amélioration de l'espérance de vie, diminution des comorbidités, amélioration de la qualité de vie et de l'autonomie.

Ces bénéfices liés à l'arrêt du tabac sur la durée et la qualité de vie sont aussi observés chez les seniors qui présentent une maladie telle que cancer, maladies cardiovasculaires et respiratoires, que celle-ci soit due ou non à leur consommation de tabac.

Les chances de réussite du sevrage tabagique pour les seniors sont équivalentes à celles des fumeurs plus jeunes.

**Le corps**, même vieilli, **conserve une remarquable capacité de récupération et de régénération** lorsqu'il est libéré de la dépendance à la nicotine.

Chez les fumeurs de plus de 60 ans, un sevrage tabagique permet de

- **Gagner 4 à 5 ans** d'espérance de vie <sup>8</sup>
- **Réduire le risque de décès** de l'ordre de **20 à 30 %**, y compris au-delà de 80 ans
- **Diminuer** le risque de **second cancer**
- **Apporter des bénéfices** rapides sur le **plan cardiovasculaire** avec une normalisation de l'oxygénation
- **Augmenter la capacité respiratoire**
- **Corriger** rapidement **les risques de thrombose**, comme l'inflammation, l'agrégation plaquettaire et la dysfonction endothéliale
- **Améliorer l'efficacité des traitements**
- **Diminuer les complications** lors des opérations chirurgicales
- **Apporter un effet protecteur** contre l'apparition de la maladie d'Alzheimer
- **Préserver la mémoire** et l'aisance verbale après six ans d'arrêt, selon une étude sur des fumeurs âgés de 40 à 89 ans. Ces bénéfices cognitifs s'observent quel que soit l'âge auquel le sevrage a débuté <sup>9</sup>
- **Réduire le stress** et l'anxiété liés à la dépendance

<sup>8</sup> <https://francais.medscape.com/viewarticle/arr%C3%AAt-du-tabac-apr%C3%A8s-60-ans-des-2026a10004im?form=fpf>

<sup>9</sup> <https://francais.medscape.com/viewarticle/arr%C3%AAt-du-tabac-apr%C3%A8s-60-ans-des-2026a10004im?form=fpf>

# L'info **TABAC** du MOIS

- **Réduire la fatigue**
- **Améliorer** la qualité du **sommeil**
- **Retrouver les saveurs et les odeurs**
- **Faire des économies.**

## ► **Les moyens pour aider un senior à arrêter de fumer**

Plusieurs approches sont efficaces chez les personnes âgées

- **L'accompagnement par le médecin de famille** ou un professionnel de santé
- Les **consultations de tabacologie** disponibles dans la plupart des centres hospitaliers
- Les **substituts nicotiques** (patchs, gommes, inhalateurs) remboursés sur prescription
- Le **soutien de l'entourage** familial et des aidants à domicile
- **L'application de suivi** du sevrage **Tabac Info Service**.

**Arrêter de fumer est bénéfique,  
y compris chez les personnes âgées.**

**Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter de fumer.  
Parlez-en avec votre médecin et faites-le savoir à  
vos proches !**

***Vous êtes fumeur et vous souhaitez arrêter de fumer !***

Mettez toutes les chances de votre côté, **faites-vous aider par un professionnel de santé de Joinville** et par les professionnels des centres ci-dessous :

- **Permanence locale Consultations jeunes consommateurs (CJC),**  
aide aux jeunes et à leur entourage : [03 25 56 25 90](tel:0325562590)
- **CSAPA** – Permanence de Joinville, accompagnement par une infirmière en tabacologie et/ou un addictologue : [03 25 56 25 90](tel:0325562590)
- **Liste des professionnels de santé de la ville de Joinville, [cliquez ici](#)**

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

©Ville Libre Sans Tabac – Avril 2026