

# Fiche d'Information Locale

Fiche d'Information Locale éditée  
par Suresnes Information Jeunesse  
Mai 2006

## le Tabac

### A savoir

En France, le tabagisme est la première cause de mortalité évitable, avec environ 66000 décès chaque année.

En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme, et la moitié de ces décès se situent entre 35 et 69 ans.

Les complications commencent à apparaître 20 à 30 ans après le début du tabagisme.

### Les risques

**Un cancer sur trois** est dû au tabagisme. Le plus connu est le cancer du poumon, dont 90% des cas sont liés au tabagisme actif et 5% au tabagisme passif.

Mais d'autres cancers sont également causés par le tabac : gorge, bouche, lèvres, pancréas, reins, vessie. Le cancer de l'œsophage est plus fréquent en cas d'association du tabac et de l'alcool.

**Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer n'expose pas à un risque accru de cancer du poumon.**

**Pour réduire ce risque, le seul objectif est d'arrêter de fumer.**

#### **Maladies cardiovasculaires :**

Le tabagisme est un des principaux facteurs de risque d'infarctus du myocarde. Les accidents vasculaires cérébraux, l'artérite des membres inférieurs, les anévrismes, l'hypertension artérielle sont également liés, en partie, à la fumée de tabac. L'atteinte vasculaire peut aussi provoquer des troubles de l'érection.

#### **Maladies respiratoires :**

La bronchite chronique est essentiellement due au tabagisme. Cette maladie évolue vers l'insuffisance respiratoire si l'usage du tabac n'est pas stoppé. L'emphysème (dilatation excessive et permanente des alvéoles pulmonaires, avec rupture de leurs cloisons) est aussi une maladie souvent liée au tabagisme.

### Quelques chiffres

La France compte 15 millions de fumeurs. La moitié des fumeurs ont moins de 25 ans.

En moyenne, les jeunes fument leur première cigarette vers 14 ans et demi et commencent à fumer régulièrement vers 16 ans.

Les jeunes de 12 à 25 ans qui fument régulièrement consomment en moyenne 10 cigarettes par jour. La quantité de cigarettes fumées augmente rapidement au cours de l'adolescence.

Le tabagisme passif fait entre 2500 et 3000 victimes chaque année.

Dans la population masculine, la proportion de fumeurs réguliers a baissé depuis les années 60, passant de 45% à 35%. En revanche, dans la population féminine, la proportion de fumeuses régulières a augmenté, passant de 10 à 22%.

### Les solutions pour arrêter

Un fumeur sur deux environ peut s'arrêter sans aide.

Les fumeurs qui ne parviennent pas à le faire seuls peuvent se faire aider par leur médecin, leur pharmacien ou un tabacologue. Il existe en France près de 400 consultations de tabacologie, à l'hôpital ou dans des cabinets de médecins.

**Les fumeurs disposent aujourd'hui de moyens efficaces pour arrêter de fumer :**

**Les substituts nicotiques** sont des médicaments à base de nicotine vendus en pharmacie sans ordonnance. Leur efficacité dans le traitement de la dépendance physique est largement démontrée par les études scientifiques. Il en existe de plusieurs formes : timbres (patches) de différents dosages, gommes à mâcher, pastilles à laisser fondre ou à sucer, inhalateur.

**Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)** sont des thérapies psychologiques qui aident les personnes à modifier un comportement ou un système de pensées.

Ainsi, elles peuvent aider un fumeur à ne pas « craquer » pour une cigarette quand il voit un autre fumeur, à rompre avec certaines habitudes, à gérer son stress autrement qu'en fumant.

Les TCC sont largement reconnues par les experts pour leur efficacité dans l'accompagnement de l'arrêt du tabac.

**Les traitements psychotropes** sont utilisés uniquement sur prescription médicale, en raison de leurs contre-indications, effets indésirables et précautions.

## Résultats de l'arrêt

### Qu'est-ce qu'on gagne à arrêter de fumer ?

**Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices de l'arrêt du tabac interviennent presque immédiatement :**

**8 heures** après la dernière cigarette :

La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.

L'oxygénation des cellules redevient normale.

**72 heures** après la dernière cigarette :

Respirer devient plus facile.

Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

**2 semaines à 3 mois** après la dernière cigarette : La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

**1 an** après la dernière cigarette :

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

**5 ans** après la dernière cigarette :

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

**10 à 15 ans** après la dernière cigarette :

L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

### **CNCT : Comité National contre le Tabagisme**

31, Avenue du Général M. Bizot

75012 Paris ☎ **01 55 78 85 10**

Le CNCT est une association nationale reconnue d'utilité publique qui propose une liste des centres de sevrage et de consultation antitabac à travers toute la France, ainsi que de la documentation.

Il aide également les non fumeurs à faire respecter la loi Evin.

[www.cnct.org](http://www.cnct.org)

### **Tabac Info Service**

☎ **0 825 309 310** (0.15€/min)

De 8h-20h, du lundi au samedi, des tabacologues répondent à toutes vos questions et vous aident à arrêter de fumer.

La ligne Tabac Info Service propose un accompagnement personnalisé aux fumeurs souhaitant ne plus l'être (entretien téléphonique d'environ 20 mn avec des tabacologues diplômés)

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

### **INPES : Institut National de prévention et d'éducation pour la santé**

42, bd de la Libération

93203 Saint-Denis Cedex ☎ **01 49 33 22 22**

Le INPES est une association nationale qui a pour objectif de répondre aux besoins de la population en matière de prévention et d'éducation pour la santé.

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

### **MILDT : Mission Interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie**

7, rue St Georges

75009 Paris

☎ **01 44 63 20 50** ☎ **0800 23 13 13**

La MILDT coordonne l'action du Gouvernement dans les domaines de la prévention, de la prise en charge sanitaire et sociale, de la répression, de la formation, de la communication, de la recherche et des échanges internationaux sur les questions de drogues et de conduites addictives.

[www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)