

En France, le tabac demeure la première substance psychoactive consommée avec **27 % des 18-75 ans fumant chaque jour**. En 2020, on estime le nombre total de fumeurs à 15 millions, dont **12 millions de consommateurs quotidiens**.



Les 3 types de dépendance

- **La dépendance physique** est directement liée à la nicotine et à la rapidité avec laquelle elle atteint le cerveau lorsqu'elle est fumée, provoquant ainsi l'effet de « shoot » recherché.
- **La dépendance psychologique** est associée aux effets positifs que le fumeur attribue à la cigarette, comme le fait de « se détendre », « réfléchir » ou son « effet coupe-faim ».
- **La dépendance comportementale ou sociale** est liée aux situations répétées associées à la cigarette et qui peuvent déclencher l'envie « réflexe » de fumer (moments de convivialité, association avec la prise d'autres substances addictives comme l'alcool, le cannabis...).

Les effets du tabac

Les effets réels

- ✗ Augmentation du **pouls**
- ✗ Augmentation de la **pression sanguine**
- ✗ **Diminution de l'irrigation** des vaisseaux de la peau et des coronaires (*artères qui irriguent le cœur*)
- ✗ Effet laxatif



Les effets recherchés

- ✓ Sensation de détente
- ✓ Effet relaxant
- ✓ Sensation d'énergie
- ✓ Amélioration de la concentration et de l'humeur
- ✓ Effet coupe-faim
- ✓ Lien social

Les risques pour votre santé :

La consommation de tabac est la principale cause de mortalité évitable.

Les risques pour la santé sont multiples tels que :

- **Cancers** : poumons, ORL, vessie, rein, pancréas
- **Pathologies pulmonaires** : bronchite chronique, insuffisance respiratoire
- **Cardiovasculaires** : accident vasculaire cérébral, infarctus, hypertension
- **Pathologies oculaires** : cataracte, DMLA
- **Dermatologiques** : acné, sécheresse cutanée, vieillissement prématuré
- **Aggravation des risques sanitaires** liés à la co-exposition tabac et risques professionnels (silice, amiante..)



Testez votre dépendance à la nicotine !



Le saviez-vous ?

La durée de l'intoxication tabagique est le facteur de risque le plus important de complications liées au tabac : **doubler la dose augmente le risque de cancer par 2** alors que **doubler la durée de consommation de tabac multiplie le risque de cancer par 16.**



Envie d'arrêter ?

Plus de 2/3 des fumeurs déclarent avoir envie d'arrêter de fumer ou avoir fait une tentative d'arrêt dans l'année. Contrairement aux idées reçues, arrêter de fumer n'est pas qu'une question de volonté.

Vous souhaitez diminuer votre consommation de tabac ou débuter un sevrage, n'hésitez pas à vous faire accompagner.



Consulter votre médecin ou votre pharmacien



Contacter un tabatologue au 3989



Aller sur le site : tabac-info-service.fr



Télécharger l'appli : [tabac info service](#)

Sources :

- <https://prst-grand-est.fr/documentation/addictions>
- <https://www.inrs.fr/risques/addictions/donnees-chiffrees.html>
- <https://www.tabac-info-service.fr/>

- Pasquereau, A., Andlier, R., Guignard, R., Soullier, N., Beck, F., & Nguyen-Thanh, V. (2023). Prévalence du tabagisme et du vapotage en France métropolitaine en 2022 parmi les 18-75 ans. Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire, 9, 152-158.\$)
- Bonaldi, C., Boussac, M., & Nguyen-Thanh, V. (2019). Estimation du nombre de décès attribuables au tabagisme, en France de 2000 à 2015. Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 15, 278-84

www.ast67.org

