



LUTTER CONTRE LE TABAC



RECOMMANDATIONS

RISQUES CHIFFRES CLÉS



36 M de fumeurs

dont 13 millions de fumeurs réguliers



1ère cause de décès évitables en France
75 000 morts



73 % 27 %

Le tabac est la 1ère cause de cancers en France



45 000 décès par cancers attribuables au tabac

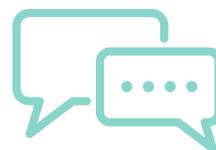


17 000 décès de maladies cardiovasculaires à cause du tabac



Informez-vous des dangers liés au tabac pour vous protéger et protéger votre entourage

PRÉVENTION



Prévention de la consommation de tabac dès l'âge scolaire

PROGRAMMES



Programmes de sevrage
www.tabac-info-service.fr

CONSEILS



Aide et conseil auprès d'un professionnel de santé

MEDECINES DOUCES



Activité physique
Acupuncture
Hypnothérapie

THÉRAPIES



Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC)
Thérapies de pleine conscience (Mindfulness)

SOUTIEN



www.tabac-info-service.fr
39 89

Certaines de ces approches ont fait l'objet d'études dans l'aide à l'arrêt du tabac. Leur bénéfice n'a pas toujours été établi. Cependant, ces approches n'ont pas montré à ce jour de risque majeur. (Haute Autorité de Santé)

Sources :

Drogues, chiffres clés, 2019, Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies (OFDT), 2020
Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours, Haute Autorité de Santé (HAS), 2014
www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-01/recommandations_-_arret_de_la_consommation_de_tabac.pdf
www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/brochure/arreter-de-fumer-pour-comprendre
www.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/180702-pnlit_def.pdf