Journée Mondiale sans tabac : 31 mai 2015

Les chiffres du tabac

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : *" L'épidémie de tabagisme tue près de 6 millions de personnes chaque année. Plus de 5 millions d'entre elles sont des consommateurs ou d'anciens consommateurs, et plus de 600 000, des non-fumeurs involontairement exposés à la fumée. Si aucune mesure n'est prise d'urgence, le nombre annuel de ces décès pourrait atteindre plus de 8 millions d'ici à 2030. Plus de 80% du milliard de fumeurs dans le monde vivent dans des pays à revenu faible ou intermédiaire." **

En résumé : le tabac est l'une des principales causes de décès, de maladie et d'appauvrissement.

Malgré une diminution de la consommation de tabac, la France reste l'un des plus gros pays consommateurs. Le Baromètre santé Inpes (2014) indique une prévalence stable avec 34 % de fumeurs, plus qu'en Grande Bretagne, au Canada ou en Australie.

Les effets délétères du tabac sur la santé et notamment sur le diabète

Outre le nombre de décès dus à la cigarette, les méfaits du tabagisme sont nombreux. La pathologie dont le lien avec le tabac est le plus évident est le cancer du poumon, mais il en existent de multiples autres comme les cancers ORL, de l'œsophage ou **plus particulièrement le diabète**. Fumer pendant la grossesse entraîne également un risque accru de complications et a des effets néfastes sur la santé de l'enfant [1].

Lutter contre le tabagisme

Les campagnes de sensibilisation et les mises en garde illustrées apposées sur les paquets et plus récemment, l'adoption du paquet neutre, annoncé dans le plan anti-tabac présenté par Marisol Touraine, la Ministre des affaires sociales, de la santé et des droits des femmes, visent à réduire le tabagisme chez les jeunes et à inciter à l'arrêt du tabac chez les adultes.

Arrêter de fumer : plusieurs alternatives existent

Peu de gens connaissent véritablement les méfaits du tabac et la majorité de ceux qui sont avertis souhaite arrêter de fumer. Les professionnels de santé sont les plus habilités à aider les fumeurs à changer leur comportement. Plusieurs solutions sont possibles pour accompagner le sevrage (substituts nicotiniques, médicaments, accompagnement psychologique, cigarette électronique...) cependant il convient à chaque fumeur de trouver la méthode qui sera la plus adaptée à ses besoins. 29 % des fumeurs quotidiens ont essayés d'arrêter de fumer dans l'année (contre 25 % en 2010), en particulier chez les 15-24 ans (54 % contre 41 %)**.

[1] Nos actualités sur le thème de la grossesse, du tabac et du risque de diabète

Journée de la femme : grossesse, tabac et risque de diabète
Fumer pendant la grossesse augmente le risque de diabète chez la fille

Sources :
** Organisation mondiale de la santé (OMS)*

Tabagisme-Juin 2014
*** Baromètre santé Inpes 2014*

En savoir plus sur le tabac et le diabète :
L'arrêt du tabac reste bénéfique pour les personnes diabétiques

Retrouvez notre article :

Tabac & Diabète : les raisons d’arrêter