31 mai, journée mondiale sans tabac... l'occasion d'arrêter !

A l'occasion de la Journée mondiale sans tabac, célébrée tous les ans le 31 mai, la Fédération tient à souligner les effets délétères encore trop nombreux du tabagisme sur la santé des Français. Selon le Bulletin Epidémiologique de Santé Publique France* , *« En France, le quart de la population fume quotidiennement, ce qui est l'une des proportions les plus élevées observées en Europe de l'Ouest »*.

En effet, le tabagisme est un facteur de risque pour de nombreuses pathologies comme le diabète, l'hypertension ou les maladies cardiovasculaires. Beaucoup de personnes sont d'ailleurs concernées par plusieurs d'entre elles. Le BEH précise qu'*« un nombre important de séjours hospitaliers pour une pathologie cardiovasculaire est lié au tabagisme : une réduction de 10% du nombre de fumeurs permettrait d'éviter 6 000 de ces séjours chaque année et, si seulement 20% de la population française avait fumé, 26 000 séjours auraient été évités. »*

Même si *« Les mesures réglementaires et de prévention mises en place en 5 ans ont vraisemblablement contribué à la baisse de 4,5 points du tabagisme quotidien entre 2014 et 2019. Ces résultats invitent à poursuivre l'amplification des actions de lutte contre le tabagisme, en renforçant celles susceptibles de réduire les inégalités sociales encore très marquées en 2019. »***

Le tabagisme baisse chez les adolescents mais *« le niveau de prévalence reste néanmoins élevé en France par rapport aux autres pays européens et aux pays anglo-saxons : en 2018 la prévalence du tabagisme s'élevait à 15% au Royaume-Uni, 14% aux États-Unis et en Australie »*

La consommation de tabac n'est pourtant pas une fatalité et c'est un facteur de risque sur lequel on peut agir. Cela passe par la modification des habitudes de vie : équilibrer son alimentation, pratiquer une activité physique régulière et pourquoi pas arrêter de fumer…

Des solutions existent, pour les connaitre, retrouvez nos articles dédiés au tabac :

Tabac et diabète : les raisons d'arrêter

Les méfaits du tabac sur votre diabète

Je suis diabétique, comment arrêter de fumer ?

*Source : *Les hospitalisations pour une pathologie cardoivasculaire attribuable au tabagisme en France métropolitaine en 2015 , n°14, 26 mai 2020*
http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/14/pdf/2020_14_2.pdf
***Consommation de tabac parmi les adultes : bilan de cinq années de programme national contre le tabagisme, 2014-2019*
http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/14/pdf/2020_14_1.pdf

Crédit photo : © Adobe Stock