31 mai 2021 : Journée mondiale sans tabac 2021, « s'engager à arrêter », la nouvelle campagne de l'OMS

Cette année, la campagne de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) vise à soutenir pas moins de 100 millions de personnes désireuses de renoncer au tabac grâce à des initiatives et dispositifs numériques. Beaucoup de fumeurs ont souhaité l'arrêt du tabac mais c'est d'autant plus complexe pour eux dans le contexte de pandémie de Covid-19. De plus, les personnes ayant accès aux outils pour réduire leur dépendance ne sont que de 30% dans le monde. Le but de l'OMS et de ses partenaires est donc de faciliter l'accès à ces outils.

Les bénéfices immédiats et à long terme de l'arrêt du tabac

« L'arrêt du tabac entraîne des effets bénéfiques immédiats et à long terme. Vingt minutes à peine après avoir arrêté de fumer, le rythme cardiaque baisse. Dans les 12 heures, le taux de monoxyde de carbone dans le sang revient à un niveau normal. En 2 à 12 semaines, la circulation sanguine s'améliore et la fonction pulmonaire augmente. En 1 à 9 mois, la toux et les difficultés respiratoires diminuent. En 5 à 15 ans, le risque d'accident vasculaire cérébral est réduit à celui d'un non-fumeur. En 10 ans au maximum, le taux de mortalité par cancer du poumon est ramené à la moitié de celui d'un fumeur. En 15 ans au maximum, le risque de maladie cardiovasculaire est réduit à celui d'un non-fumeur. »

Les outils complémentaires de sevrage

L'OMS mise sur les technologies mobiles et les dispositifs numériques pour aider des millions de fumeurs à arrêter. Elle a créé la nouvelle « Access Initiative for Quitting Tobacco » (initiative d'accès pour arrêter de fumer) qui propose notamment un libre accès à des consultations en ligne. L'OMS s'est également associée à Facebook et WhatsApp qui ont développé des chatbots et des agents de santé virtuels.

En France : une prévalence du tabagisme stable

« Responsable de plus de 75 000 décès par an, le tabagisme est encore d'usage courant en France. Après une période de relative stabilité entre 2010 et 2016, sa consommation est désormais en baisse. » Santé Publique France

Selon les résultats du dernier du Baromètre de Santé Publique France*, en 2020, 3 adultes sur 10 âgés entre 18 et 75 ans déclaraient fumer (31 ,8%) et 1 sur 4 déclarait fumer de manière quotidienne (25,5%), *« sans variation significative par rapport à 2019 »*.

Les auteurs constatent toutefois que les inégalités sociales sont encore très présentes notamment chez les personnes dont les revenus sont les plus faibles où la hausse de la prévalence du tabagisme quotidien est particulièrement significative (33,3 % de fumeurs parmi ceux dont les ressources sont les plus élevées contre 29,8 % dans le reste de la population).

A l'occasion de la Journée Mondiale Sans Tabac du 31 mai 2021, le ministère des Solidarités et de la Santé salue l'ensemble des actions engagées pour renforcer la lutte contre le tabagisme (santepubliquefrance.fr)

Des solutions existent pour vous aider à arrêter de fumer

Vous pouvez demander conseil à votre médecin et vous faire accompagner si nécessaire.

Pour en savoir plus :
Tabac Info Service, le site de l'Assurance Maladie
Bienvenue dans une vie sans tabac (tabac-info-service.fr)
https://www.ameli.fr/val-de-marne/assure/sante/themes/tabac/astuces-arreter-fumer-sevrage
https://www.ameli.fr/val-de-marne/assure/remboursements/rembourse/medicaments-vaccins-dispositifs-medicaux/prise-charge-substituts-nicotiniques#text_48943

Source :

https://www.who.int/fr/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021

**Consommation de tabac parmi les adultes en 2020 : Résultats du Baromètre de Santé Publique France. Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 26 mai 2021, n°8 Journée mondiale sans tabac 2021 (santepubliquefrance.fr)*

A lire aussi :
Les méfaits du tabac sur votre diabète
Tabac et diabète : les raisons d'arrêter
Je suis diabétique, comment arrêter de fumer ?