



NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS N°02  
LE TABAC



CHU  
ROUEN NORMANDIE



HÔPITAL PROMOTEUR DE SANTÉ



LE TABAC ET LE CONFINEMENT

26% des fumeurs ont augmenté leur consommation de tabac pendant le confinement ; pour 55% d'entre eux elle est restée stable et 19% elle a diminué. La hausse moyenne du nombre de cigarettes fumées par les fumeurs quotidiens est de 5 cigarettes par jour. L'augmentation de la consommation de tabac est plus fréquemment mentionnée par les 25-34 ans et les actifs travaillant à domicile.

### Quelques données épidémiologiques

- En 2018, un français sur quatre fumait quotidiennement (28% des hommes et 23% des femmes). En deux ans, 1,6 millions de personnes ont arrêté de fumer. Il s'agit d'une baisse d'ampleur inédite, de l'ordre de 12% en deux ans. **La tranche d'âge la plus touchée est celle des 20-25 ans, avec 41% de fumeurs.** L'âge à partir duquel la consommation de tabac diminue le plus est vers 45 ans, avec une baisse à 31% de fumeurs, puis la fréquence continue à diminuer, pour atteindre 7% des personnes de 75 ans qui fument.
- En France, le tabagisme est responsable du décès prématuré de 75 000 personnes chaque année, **soit environ 1 décès sur 7, ce qui correspond à 13% de la totalité des décès.** Entre 2000 et 2015, la part des décès attribuables au tabac semble diminuer pour les hommes alors que cette part augmente de façon continue de plus de 5% par an chez les femmes, témoignant du tabagisme féminin qui a commencé à augmenter dans les années 1970-80.
- Le paquet de cigarettes vient d'atteindre 10€. Pour la seule année 2017, plus d'un million de fumeurs ont arrêté de consommer. **La hausse des prix étant également particulièrement dissuasive pour les adolescents.**
- L'usage de la e-cigarette est en hausse régulière. La moitié des consommateurs sont des anciens fumeurs, l'autre moitié des personnes associant tabac et e-cigarette. **Son utilisation temporaire comme outil de sevrage du tabac est appropriée si elle est utilisée ponctuellement dans un projet global de sevrage.**



## « CHU de Rouen : Hôpital Promoteur de Santé » Moi(s) sans tabac

Au CHU de Rouen lors de l'édition 2019, 330 personnes ont été sensibilisées lors des actions de prévention portant sur le tabagisme.

Arrêter de fumer pendant 30 jours consécutifs multiplie par cinq les chances d'arrêter définitivement, parce que la dépendance et les symptômes de manque (comme la nervosité) sont moins présents. **C'est sur ce concept que le « Moi(s) sans tabac » est organisé chaque année en novembre depuis 2016 pour encourager les fumeurs à réaliser ce défi ensemble.**

L'année 2019 a vu 200 000 participants inscrits. Partout en France sont organisées des actions de soutien aux participants. **Au CHU de Rouen, des actions ont été menées en intra-hospitalier** (sites de Bois Guillaume, Saint Julien) **et sur le territoire** (centre commercial de Saint Sever, espace du palais).



LE SAVIEZ-VOUS ?

**5,6** **Milliards**

de mégots gorgés de centaines de produits chimiques sont jetés chaque année dans la nature. Les deux-tiers finissent dans la nature, constituant une source majeure de pollution marine.



NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS N°02  
LE TABAC



CHU  
ROUEN NORMANDIE



HÔPITAL PROMOTEUR DE SANTÉ



LE SAVIEZ-VOUS ?

120  
Milliards

Coût social du tabac en France. [/an]

Le coût social comprend le coût externe (perte de la qualité de vie, pertes de production) et le coût pour les finances publiques (dépenses de soins, prévention soins, et les recettes des taxes prélevées sur l'alcool et le tabac).



Dès l'arrêt du tabac, après 20 min. : la pression sanguine et le rythme cardiaque redeviennent normaux.

- **24 heures** : les poumons commencent à éliminer les goudrons et le corps ne contient plus de nicotine.
- **48 heures** : le goût et l'odorat s'améliorent.
- **72 heures** : les bronches se relâchent et respirer devient plus facile.
- **2 semaines à 3 mois** : le souffle revient, la toux diminue, les cils bronchiques repoussent.
- **1 an** : le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié et le risque d'AVC rejoint le risque habituel.
- **5 ans** : le risque de cancer du poumon diminue de moitié.
- **10 à 15 ans** : l'espérance de vie rejoint la normale.



LE TABAC AU CINÉMA :  
LES PEAKY BLINDERS

L'omniprésence de la cigarette au cinéma est accusée de valoriser la pratique. L'OMS estime que 37% des nouveaux fumeurs aux USA ont suivi l'exemple donné dans les films.

Quand l'industrie du tabac proposait 500 000 dollars à Stallone pour que Rambo et Rocky fument à l'écran, elle savait parfaitement ce qu'elle faisait. L'image de liberté, virilité et même d'élégance associée à la cigarette perdue au cinéma : l'acteur jouant le charismatique personnage des Peaky Blinders, Thomas Shelby en fume ainsi un millier par saison lors des tournages...

LE TABAC ET LA GROSSESSE : RISQUES POUR LE FOETUS ?

Une femme enceinte sur cinq fume durant toute la durée de sa grossesse. Pourtant, il est établi que le tabagisme provoque un retard de croissance pour le fœtus ainsi qu'un risque de prématurité. Les nouveau-nés de mères fumeuses seront plus fragiles, avec un risque d'asthme majoré. Pour la mère, **des complications graves** (grossesse extra-utérine, hématome rétro-placentaire) sont plus fréquentes chez les femmes fumeuses. Il est recommandé aux femmes souhaitant un enfant de programmer leur grossesse après avoir réalisé un sevrage tabagique, et ce d'autant plus que le tabac diminue la fertilité.

LES MALADIES LIÉES AU TABAC

Le tabac provoque 90% des cancers du poumon, ainsi qu'une majorité des cancers ORL (avec l'alcool), du pancréas, des reins et de la vessie. Il est aussi responsable de nombreux AVC et infarctus du myocarde. **Un fumeur sur deux décède prématurément (avant 65 ans) à cause du tabac, avec environ 10 à 12 années de vie perdue.**

D'autres maladies sont liées au tabagisme :

- La formation **d'athérome obstrue les artères** (pouvant ainsi empêcher la marche, provoquer des thromboses, rendre impuissant etc.)
- **L'atteinte pulmonaire devient vite chronique, les infections se multiplient, l'insuffisance respiratoire et le handicap fonctionnel progressent,**
- **L'asthme est majoré**, pour le fumeur mais aussi pour son entourage (tabagisme passif),
- Les **enfants proches du fumeur sont plus souvent malades** (angine, rhinite, asthme etc.) et le risque de mort subite du nourrisson est augmenté.