



MINUTE SSE

JOURNEE MONDIALE SANS TABAC



Chaque 31 mai, la Journée mondiale sans tabac est l'occasion de rappeler que le tabac est la première cause évitable de mortalité en France. Cette année, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a décidé de consacrer cette journée à « S'engager à arrêter ».

L'arrêt du tabac entraîne des effets bénéfiques immédiats et à long terme. Au bout de seulement trois jours, la respiration s'améliore. Après 8 jours d'arrêt, le goût et l'odorat reviennent. Un mois plus tard, les cils bronchiques repoussent et les poumons peuvent à nouveau se nettoyer pendant la nuit. Au bout de cinq ans, le risque d'Accident Vasculaire Cérébral devient identique à celui du non-fumeur. Après 15 ans d'arrêt, le risque de cancer du poumon est proche de celui du non-fumeur.

Une nouvelle campagne de communication

À l'occasion de la journée mondiale sans tabac, Santé publique France accompagne et amplifie le mouvement de dénormalisation du tabac à travers une nouvelle campagne « Bienvenue dans une vie sans tabac ». Sans culpabiliser les fumeurs, Santé publique France montre qu'une vie sans tabac est non seulement possible, mais que l'arrêt du tabagisme est une décision positive associée à de nombreux bénéfices.

Des espaces sans tabac

Depuis 2019, avec la mobilisation de près de 500 municipalités, ce sont plus de 3 700 nouveaux espaces sans tabac qui ont été mis en place : plus de 100 plages et autant d'espaces sportifs, 500 abords des écoles, mais aussi des parcs, des stades, etc. À Nantes, cinq lieux ont été choisis pour tester l'interdiction, en extérieur, de fumer : le Jardin extraordinaire (quartier Chantenay), le Parc de la Noë-Mitrie (quartier Doulon), le Square de l'Amiral-Halgan, (Centre-ville), la Station gourmande de Nantes Nord, et l'aire de jeux (d'eau) du Clos Torreau.

Se faire aider pour arrêter de fumer

Tabac info service est un dispositif d'information et d'aide à l'arrêt qui répond à toutes les questions sur le tabagisme et le sevrage. Le site propose également un accompagnement personnalisé gratuit, réalisé par des tabacologues au 39 89. Tabac info service est aussi accessible en ligne sur le site internet et Facebook ou sur l'application du même nom, conçue par l'Assurance Maladie.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, quel que soit le nombre de cigarettes fumées par jour et même si on fume depuis très longtemps.

La Santé, Sécurité et l'Environnement sont notre priorité !