Tabac

Dossier en ligne – informations générales

Données d'observation
Prise en charge
Cigarette électronique
Puff - cigarette électronique jetable
Le tabagisme passif
Prévention
Brochures, affiches
Sites Internet
A qui s'adresser ?

Association Régionale de Coordination en Addictologie de la région Sud

Septembre 2026

Ce document propose des liens vers des ressources sur la thématique « tabac ». Il n'a pas la prétention d'être exhaustif
Rédaction, révision et traduction : ChatGPT, Gemini et Mistral ont parfois été utilisés pour résumer ou traduire certaines phrases.

Données d'observation

Un BEH consacré à la Journée mondiale sans tabac
Article | Santé Publique France, BEH, n° 10, 27 mai 2025, 18 p.
Un quart des adultes en France étaient ex-fumeurs quotidiens en 2021, avec une hausse des arrêts récents depuis 2010, selon le Baromètre de Santé publique France. Ces résultats soulignent l'importance d'intensifier les politiques de lutte contre le tabac, en tenant compte des inégalités sociales et en proposant un accompagnement global et bienveillant.

Pourquoi la région PACA est celle où l'on fume le plus en France ?
Article | Nathalie Layani, France3 régions, 28 mai 2024
Près de 30 % des habitants de PACA fument quotidiennement. Ce taux, le plus élevé du pays, s'explique par des facteurs sociaux, la proximité de l'Italie où le tabac est moins cher, et une mauvaise connaissance des soins disponibles. Avec Faredj Cherikh, chef de service addictologie CHU de Nice et président d'ARCA-Sud.

Tabagisme et arrêt du tabac en 2024
Synthèse | OFDT, 30 mai 2025, 19 p.
En 2024, la baisse des ventes de tabac se confirme. Elle s'accompagne d'une diminution continue du tabagisme, désormais à un niveau historiquement bas, et d'un recours croissant aux dispositifs de sevrage.

Prise en charge

Tests d'auto-évaluation et aide à la prise en charge

Vous vous posez des questions sur votre consommation ou sur un comportement potentiellement addictif ?
Plusieurs sites Internet vous proposent des tests en ligne pour vous permettre de faire un point de situation.
Ces tests fournissent une indication générale seulement. Pour une évaluation approfondie et un soutien professionnel, contactez un organisme spécialisé : ARCA-Sud si vous êtes en région PACA ; Tabac info service...

Tabac info service

Site Internet | Consulté le 22 octobre 2025

- Test en ligne « Je fais le point sur ma dépendance physique »
- L'application d'e-coaching, conçue par l'Assurance Maladie en partenariat avec Santé publique France, propose un programme complet et personnalisé.
- **Le dispositif téléphonique 39 89**, une aide efficace pour arrêter de fumer.

Addict'Aide

Site Internet | Consulté le 14 octobre 2025

- Tests en ligne : Quantifiez votre niveau de dépendance au tabac ; Evaluez votre motivation à arrêter de fumer; Mesurez vos chances de réussite du sevrage tabagique.

CIDJ

Site Internet | Programme « Non aux addictions, oui à ma santé ! », consulté le 14 octobre 2024

Test en ligne destiné aux jeunes, le test permet d'évaluer son niveau de consommation. Le site Internet offre également des conseils et articles spécialisés sur le tabac : je m'informe ; je cherche des solutions…



Sevrage tabagique : 5 outils pour aider à arrêter de fumer

Vidéo | KEPS, 9 novembre 2023, 10'

Une sélection d'aides pour arrêter de fumer : les substituts nicotiniques ; la cigarette électronique ; le contrôle du stimulus : l'exposition… Avec Thibaud Calpe, psychologue et tabacologue.



Accompagner l'arrêt du tabac avec succès

Guide | RESPADD, mai 2020, 16 p.

Destiné au grand public, ce livret permet à chaque "fumeur" un accompagnement à l'arrêt du tabac avec succès. Il présente les substances retrouvées dans la fumée du cigarette, les signes de la dépendance au tabac, les traitements nicotiniques de substitution, les bénéfices de l'arrêt du tabac, les questionnaires d'auto évaluation, les idées reçues, des outils pour arrêter.

Arrêt du tabac : à quelles aides financières peut-on prétendre ?

Article | 20minutes.fr, 10 juillet 2024

L'Assurance maladie et les complémentaires santé peuvent aider à financer l'achat de substituts nicotiniques. les ordonnances peuvent être rédigées par : un médecin ; une sage-femme dans le cas des femmes enceintes ou venant d'accoucher ; des infirmiers ; des chirurgiens-dentistes et des masseurs-kinésithérapeutes.

"Le patch, ça match !"

Campagne | COREADD Nouvelle-Aquitaine, 18 avril 2025

À l'occasion de la Journée mondiale sans tabac 2025 (31 mai), la COREADD Nouvelle-Aquitaine lance une campagne pour rappeler que les substituts nicotiniques sont efficaces, accessibles et utiles dans le sevrage tabagique. **Une affiche et des vidéos sont disponibles.**

Cigarette électronique

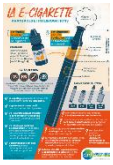


Faut-il passer à la cigarette électronique ?
Vidéo | PAMS Sport, 8 août 2024, 1'44
Cette vidéo utilise un ton humoristique pour présenter l'intérêt et les limites de la cigarette électronique.

E-cigarette : alors une aide ou pas au sevrage tabagique ?
Article | Santé Log, 15 août 2023
Ces nouvelles données sont en faveur de l'utilisation de la cigarette électronique pour arrêter de fumer, y compris pour les fumeurs qui n'expriment pas encore l'intention d'arrêter.



Cigarettes électroniques. Note d'information
Fiche | Association Suisse pour la prévention du Tabagisme, 2022, 15 p.
Un tour d'horizon sur la cigarette électronique : utilisation dans l'aide au sevrage du tabac, risques pour la santé, passerelle vers le tabagisme, impact sur l'environnement…



La e-cigarette
Affiche | Association Demain sera non-fumeur, mai 2023
Une infographie pour comprendre le fonctionnement de la cigarette électronique, basée sur l'avis relatif aux bénéfices-risques de la cigarette électronique du Haut Conseil de la santé publique (**voir notre dossier thématique Tabac pour les professionnels**).

Puff - cigarette électronique jetable

Interdiction des puffs : un tournant pour la santé et l'environnement
Communiqué | Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles, 13 février 2025
La proposition de loi interdisant les dispositifs électroniques de vapotage à usage unique a été adoptée à l'unanimité par l'Assemblée nationale et le Sénat, dans le cadre du Programme National de Lutte contre le Tabac 2023-2027.



Les Puffs : la promotion insidieuse du tabac
Brochure | B. Basset, A. Rigaud, M. Savy, Association Addictions France, Décryptages n°50, avril 2022
Visant les jeunes à partir d'une promotion sur les réseaux sociaux, la puff présente des risques particuliers.

Les risques et dangers liés à la puff
Article | CRIPS Ile de France, 4 novembre 2022
Produit star que l'on retrouve sur des réseaux sociaux comme TikTok et Instagram, la puff "bouffée" (en anglais) a été créée en 2019 par deux Californiens, Patrick Beltran et Nick Minas. Elle arrive sur le marché français des cigarettes électroniques en 2020 et séduit tout particulièrement les collégiens et lycéens



Puff Bar et autres e-cigarettes jetables
Fiche | Association Suisse pour la prévention du tabagisme, mars 2022, 14 p.
Cette fiche d'information présente la Puff, son fonctionnement, ses arômes et saveurs, les quantités et formes de nicotine relevées, le marketing actif sur les réseaux sociaux, l'impact sur l'environnement…

Le tabagisme passif

Le tabagisme passif
Article | Association Demain sera non-fumeur, consulté le 27 août 2024
L'association DNF dévoile les effets de l'exposition involontaire aux substances toxiques issues de la combustion du tabac : constitution de la fumée ; maladies liées au tabagisme passif ; mortalité…

Le tabagisme passif au quotidien
Vidéo | Hauts-de-France addictions, 6 mai 2024, 6'30
Pour faire le point sur les idées reçues, les risques et les conséquences du tabagisme passif au quotidien.



Le tabagisme passif : pourquoi ça nous concerne tous ?
Vidéo | Promotion Santé La Réunion, 5 juin 2024, 55'
Olivier Galera, médecin tabacologue, présente et démontre comment la pollution de l'air par tabagisme passif est pire que celle causée par le trafic routier. Un webinaire organisé par Promotion Santé La Réunion et l'association des tabacologues de La Réunion.

Prévention

Vous organisez des interventions, un stand de prévention ou de repérage précoce ?
ARCA-Sud met à votre disposition de nombreux outils à télécharger dans **une page dédiée**.

Tabac
Site Internet | INCa, consulté le 22 octobre 2025
Le tabac arrive en tête de toutes les causes de cancers, loin devant les autres facteurs de risque. Il n'est jamais trop tard pour s'arrêter. Des aides efficaces sont disponibles. Des vidéos et infographies sont consultables pour mieux comprendre les effets nocifs du tabac sur la santé.

Tabac
Site Internet | CIDJ, consulté le 20 octobre 2025
Destinée aux jeunes, une sélection de ressources incontournables sur les addictions. Concernant le tabac, des quiz, affiches et flyers à télécharger.

Le Mois sans tabac

Le "Mois Sans Tabac" est une campagne de santé publique lancée en France en 2016, créé par Santé Publique France, le ministère de la Santé et l'Assurance Maladie.
Son objectif est simple, mais crucial : encourager les fumeurs à arrêter de fumer.

Mois sans tabac Provence-Alpes-Côte d'Azur
Campagne | CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur, ARS, octobre 2025
Chaque année, dans le cadre de l'édition nationale du Mois sans tabac, la région PACA propose des actions : défis inter-structures ; stands de prévention…

Tabac : au travail aussi, on peut relayer le Mois sans Tabac
Article | Addict'Aide pro, 3 octobre 2023
Au sein d'une entreprise, une collectivité territoriale, une association… des activités peuvent être mises en place pour rejoindre le Mois sans Tabac.

Brochures, affiches

Santé Publique France
Arrêter de fumer pour comprendre ; J'arrête de fumer ; Arrêter de fumer sans grossir ; Pourquoi arrêter de fumer ?; Grossesse sans tabac ; Arrêt du tabac : besoin d'aide ?

Addiction Suisse
Plusieurs flyers : E-cigarette ; Tabac ; Grossesse et alcool/tabac : ce qu'il faut savoir ; Produits nicotiniques…

Infographies
Affiches | Association Demain sera non-fumeur, s.d.
Thèmes abordés : le fumeur et ses 3 cerveaux ; la nicotine ; le tabagisme passif ; l'impact sur l'environnement…

La vape



La VAPE : ce qu'il faut savoir
Affiche | RESPADD, 2020
Ensemble des informations à connaître sur la vape : ses avantages par rapport au tabac fumé, son utilisation ou encore la composition des e-liquides.



La cigarette électronique
Brochure | Fares (Belgique), 2025
Contenu mis à jour : Le fonctionnement ; Quels usages ; La nicotine ; L'impact environnemental...

La vape
Vidéo | Promotion Santé Normandie, 30 juin 2025
Des formats courts et pédagogiques :

- C'est quoi la vape ?, 1'27
- La vape comme outil de réduction des risques, 1'26
- Comment arrêter la vape ?, 1'12

La chicha



La chicha, la convivialité toxique
Affiche | Association Demain sera non-fumeur, s.d.



La chicha, tu en sais quoi ?
Flyer | RESPAAD, 2018

Le snus



Snus - Fiche d'information
Outil | Association Suisse pour la prévention du tabagisme, juin 2022, 11 p.
Le snus entraîne une dépendance à la nicotine similaire à celle du tabac et ne présente aucun avantage par rapport aux cigarettes et autres dispositifs électroniques délivrant de la nicotine.



Snus et pouche, comment les différencier ?
Affiche | Association Demain sera non-fumeur, s.d.

Sites Internet

Tabac info service
Site Internet | Consulté le 22 octobre 2025
Conseils et aide en ligne, par application ou au téléphone au 39 89.

Observatoire français des drogues et des tendances addictives
Tabac, cigarettes, tabac chauffé, … - Synthèse des connaissances
Le tabac, dont la nicotine est l'agent psychoactif majeur, est consommé sous différentes formes. La cigarette manufacturée est le produit du tabac le plus consommé en France, loin devant le tabac à rouler et les cigares et cigarillos.

Génération sans tabac
Plate-forme d'information francophone sur la lutte antitabac lancée en janvier 2020, par les associations CNCT et DNF.

CIDJ
Programme « Non aux addictions, oui à ma santé ! », consulté le 22 octobre 2025
Les ressources s'adressent particulièrement aux jeunes.

A qui s'adresser ?

Les structures de prise en charge spécialisées en addictologie

Les dispositifs de prise en charge spécialisés en addictologie sont répartis dans le secteur médico-social et le secteur sanitaire.
Le secteur médico-social comprend

- Les CSAPA - Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie
- Les CAARUD - Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues,
- Les CJC - Consultations Jeunes Consommateurs

Le secteur sanitaire regroupe :

- Les consultations hospitalières en addictologie,
- Les soins de suite et de réadaptation en addictologie,
- Les hôpitaux de jour,
- Les ELSA - Equipes de Liaison et de Soins en Addictologie

Les structures de prise en charge spécialisées en addictologie

Retrouvez toutes les coordonnées des structures de la région Sud sur le site Internet d'ARCA-Sud : les CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ; les CAARUD (Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues)…

ARCA-Sud
Professionnels, usagers et leur entourage, vous avez besoin d'une information ou orientation en addictologie ?
Contactez ARCA-Sud : 04 88 926 888 – www.arca-sud.fr