



Tabac

Dossier en ligne – informations générales

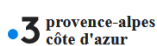
Association Régionale de Coordination en Addictologie de la région Sud

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

Avril 2025

Ce document propose des liens vers des ressources sur la thématique « tabac ». Il n'a pas la prétention d'être exhaustif

Données d'observation



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.

[Lire l'article](#)



Un BEH consacré à la Journée mondiale sans tabac

Article / *Santé Publique France, BEH, n° 11, 28 mai 2024, 17 p.*

Au sommaire : Analyse régionale du tabagisme quotidien des adultes en France en 2021 (l'Occitanie et PACA se distinguent par une prévalence plus élevée) ; Abstinence tabagique à six mois des appelants au dispositif Tabac info service.

[Télécharger le document](#)



Tabagisme et arrêt du tabac en 2023

Rapport / *Marc Antoine Douchet, OFDT, mai 2024, 17 p.*

Bilan annuel sur le tabagisme en France : baisse des ventes de tabac dans le réseau des buralistes ; stabilisation du tabagisme chez les adultes et son fort recul chez les adolescents ; hausse des usages de cigarette électronique autant chez les adultes que chez les mineurs.

[Télécharger le document](#)

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 14 octobre 2024

- [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 pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac.
- **Le dispositif téléphonique 39 89**, une aide efficace pour arrêter de fumer.

[Consulter le site](#)



Addict'Aide

Site Internet / Consulté le 14 octobre 2024

- [Tests en ligne](#) : Quantifiez votre niveau de dépendance au tabac ; Évaluez votre motivation à arrêter de fumer ; Mesurez vos chances de réussite du sevrage tabagique.
- Conseils, témoignages, réponses aux questions fréquentes, tests, quiz...

[Consulter le site](#)



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.

[Regarder la vidéo](#)

Accompagner l'arrêt du tabac avec succès

Guide / RESPAD, 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.

[Télécharger le document](#)



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 mais aussi une sage-femme dans le cas des femmes enceintes ou venant d'accoucher, des infirmiers, des chirurgiens-dentistes ou encore des masseurs-kinésithérapeutes.

[Lire l'article](#)

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.

[Regarder la vidéo](#)



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.

[Lire l'article](#)



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...

[Télécharger la fiche](#)



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](#)).

[Télécharger le document](#)

Puff - cigarette électronique jetable



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.

[Télécharger le document](#)



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

[Lire l'article](#)



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...

[Télécharger la fiche](#)



L'effrayant secret de la puff !

Vidéo / Dr Nozman et l'association Demain sera non-fumeur, 2 août 2024, 11'

Utilisant un titre accrocheur, le contenu de la vidéo atteint son objectif : interpeler le public des 13-20 ans et présenter le contenu d'une puff dont les arômes sont conçus avec un marketing très ciblé. L'aspect environnemental est également abordé.

[Regarder la vidéo](#)

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...

[Lire l'article](#)



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.

[Regarder la vidéo](#)

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.

[Regarder la vidéo](#)



Prévention



Tabac

Site Internet / INCa, consulté le 28 août 2024

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.

[Consulter le site](#)



Tabac

Site Internet / CIDJ, consulté le 28 août 2024

Destinée aux jeunes, une sélection de ressources incontournables sur les addictions. Concernant le tabac, des quiz, affiches et flyers à télécharger.

[Consulter le site](#)

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.

[Consulter le site](#)



Mois sans tabac Provence-Alpes-Côte d'Azur

Campagne / CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur, ARS, juillet 2024

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...

[Consulter le site](#)



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.

[Lire l'article](#)

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**

Flyer E-cigarette ; Flyer tabac ; Focus tabac ; Grossesse et alcool/tabac : ce qu'il faut savoir ; Produits nicotiniques...

**Infographies**

Affiches / Association Demain sera non-fumeur, s.d.

De nombreux thèmes sont 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

Cette affiche présente l'ensemble des informations à connaître sur la vape comme 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 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 poche, comment les différencier ?**

Affiche / Association Demain sera non-fumeur, s.d.

Sites Internet



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.

[Consulter le site](#)



Génération sans tabac

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

[Consulter le site](#)

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