Novembre :
c’est le mois sans tabac !
Et votre santé mentale dans tout ça ?

CPTS Paris NEUF

Les professionnels de la santé du 9e s’engagent pour votre santé

CAPSULE SANTÉ MENTALE

Quelques chiffres ...

En France, le tabac est responsable de
75 000 décès chaque année
85% des BPCO surviennent chez les fumeurs
80% des victimes d'infarctus de moins de 45 ans sont fumeurs
le tabac augmente d'environ 40% le risque de développer un diabète de type 2

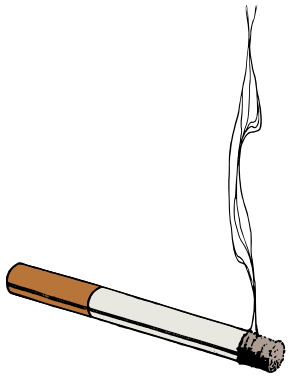
CPTS Paris NEUF

Les professionnels de la santé du 9e s'engagent pour votre santé

Quels sont les effets du tabac ?

CPTS Paris NEUF

Les professionnels de la santé du 9e s’engagent pour votre santé



BAISSE DU GOÛT ET DE L'ODORAT

MAUVAISE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

BPCO, MALADIES RESPIRATOIRES

MAUVAISE CICATRISATION

TROUBLES DE LA FERTILITÉ

CHOLESTÉROL

DIABÈTE

PATHOLOGIES CARDIOVASCULAIRES, HTA, INFARCTUS, AVC, ...

LUPUS

CANCERS

OBÉSITÉ ABDOMINALE

VIEILLISSEMENT PRÉCOCE DE LA PEAU

MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES DE L'INTESTIN

PATHOLOGIES DERMATOLOGIQUES

ALOPÉCIE

CPTS Paris NEUF

Les professionnels de la santé du 9e s'engagent pour votre santé

Arrêter de fumer, c’est aussi un défi émotionnel.
Stress, irritabilité, fatigue : ces signes sont normaux et temporaires.

CPTS Paris NEUF

Les professionnels de la santé du 9e s’engagent pour votre santé

Sans accompagnement,
l'arrêt du tabac peut isoler
et décourager.
Les émotions liées au sevrage
renforcent la difficulté du
changement.

CPTS Paris
NEUF

Novembre :
MOIS SANS TABAC

Cette année, c’est la 11e édition

Depuis le lancement en 2016, plus de 1.4 million d’inscriptions en ligne

Et cette année, plus de 56 655 inscrits*
un défi : arrêter le tabac

Après 1 mois sans tabac, les chances d’arrêter sont multipliées par 5

CPTS Paris NEUF

Les professionnels de la santé du 9e s’engagent pour votre santé

*Chiffre au 29.10.2026

Un soutien psychologique pendant le sevrage augmente vos chances de succès.

Consultez un professionnel pour vous accompagner et partager vos ressentis.

CPTS Paris NEUF

#MoisSansTabac

site internet : tabac info service

Tabac info service

Tabac info service

tabacinfoservice

Tabac info service, l'appli

39 19

CPTS Paris NEUF

Les professionnels de la santé du 9e s'engagent pour votre santé

CPTS Paris NEUF

Les professionnels de la santé de Paris 9ème s’engagent pour votre santé.