

Le tabac fragilise les os !

JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC

16 juin 2026

La journée mondiale sans tabac s'est déroulée le 31 mai.

Le tabac est un facteur de risque majeur pour de nombreuses maladies, dont les cancers, les maladies cardiovasculaires, respiratoires et le diabète.

Les effets nocifs du tabagisme concernent aussi bien les fumeurs que les personnes exposées au tabagisme passif.?!?

LE SAVIEZ-VOUS ...

...Le tabac fragilise également les os !

Fumer aggrave l'ostéoporose et augmente le risque de fracture. Pour en savoir plus, consultez le carrousel. ????

Des aides efficaces existent pour arrêter de fumer.

Les substituts nicotiques (patchs, gommes...) sont recommandés en 1ère intention. Ils peuvent être prescrits par de nombreux professionnels de santé et sont pris en charge par l'Assurance Maladie.

Arrêter de fumer, c'est aussi prendre soin de sa santé osseuse.

Sources :

1- [Ameli.fr](https://lnkd.in/dkWSxJ6B), Tabac, risques du tabagisme, URL:

<https://lnkd.in/dkWSxJ6B> [consulté en avril 2026]

2- [Ameli.fr](https://lnkd.in/dNDughSE), Prévenir l'ostéoporose, Prévenir la survenue de l'ostéoporose, URL : <https://lnkd.in/dNDughSE> en avril 2026]

3- Association Santé respiratoire France, URL : https://lnkd.in/dfbv_xW4 [consulté en avril 2026]