

La réduction des risques doit être le mot d'ordre de la Journée mondiale sans tabac

Une tribune de Norbert Neuvy, fondateur de Nicotine World

Chaque année, le 31 mai, la Journée mondiale sans tabac remet la lutte contre le tabagisme au centre du débat public. C'est nécessaire. Mais cette journée, organisée par l'OMS depuis 1987 pour mieux faire connaître les dangers du tabac, ne peut pas se limiter à rappeler que le tabac tue. Nous le savons. Le tabagisme demeure d'ailleurs la plus importante épidémie évitable à laquelle les soignants sont confrontés au quotidien. Cette journée doit aussi poser une question plus difficile, plus concrète, et trop souvent évitée : **comment aider réellement les fumeurs à sortir du tabac ?**

Le tabac reste l'une des premières causes de mortalité évitable dans le monde. Cancers, maladies cardiovasculaires, pathologies respiratoires chroniques : les conséquences sanitaires sont connues, documentées, massives. En France, malgré des progrès encourageants, des millions de personnes continuent de fumer chaque jour.

Selon Santé publique France, la prévalence du tabagisme quotidien est passée de 25 % en 2021 à 17,4% en 2024. Chez les 18-29 ans, la baisse est encore plus nette, de 29 % à 18 % sur la même période. Ces chiffres sont positifs. Mais ils ne doivent pas masquer une réalité : pour une partie des fumeurs, l'arrêt brutal ne fonctionne pas.

C'est précisément là que la réduction des risques doit intervenir.

La réduction des risques ne renonce pas à un monde sans tabac. Elle reconnaît que tous les fumeurs n'arrêtent ni de la même façon ni au même rythme. Entre la cigarette et l'arrêt complet, il existe des étapes, des alternatives et des outils d'accompagnement. Une approche pragmatique : réduire d'abord l'exposition aux substances les plus toxiques de la combustion, pour permettre une sortie durable du tabac.

J'en parle comme ancien fumeur, mais aussi comme acteur de terrain. Avec [Nicotine World](#), nous avons créé une plateforme pour lutter contre les idées reçues sur la nicotine, le tabac et les alternatives. Depuis 2025, nous organisons le [Forum francophone sur la nicotine](#), à Paris puis à Genève, réunissant experts, soignants, décideurs et usagers.

Le prochain Forum, organisé le 9 juin 2026 à Paris, portera sur un sujet central : **craving, habitudes et dépendance : sortir du tabac à travers la réduction des risques**. Car c'est bien là que se situe l'enjeu. Pourquoi certains fumeurs rechutent-ils ? Comment agir sur les automatismes ? Quels outils fonctionnent réellement ? Comment mieux accompagner sans culpabiliser ?

Les exemples internationaux montrent que cette approche peut produire des résultats. La Suède affiche aujourd'hui l'un des taux de tabagisme les plus faibles d'Europe, notamment grâce à une stratégie plus ouverte aux alternatives sans combustion. Le Royaume-Uni a, lui aussi, intégré le vapotage dans sa politique de sortie du tabac. Ces pays n'ont pas abandonné la lutte antitabac. Ils l'ont rendue plus réaliste en choisissant une approche fondée sur la réduction des risques et l'encadrement, plutôt que sur la prohibition. Les résultats sont visibles : le taux de fumeurs y recule significativement, tandis que la lutte antitabac y gagne en pragmatisme et en efficacité.

En France, nous devons sortir d'une opposition stérile entre interdiction et laisser-faire. La vraie question n'est pas de promouvoir tel ou tel produit. La protection des mineurs doit rester une priorité absolue, avec des règles strictes pour empêcher l'accès et limiter toute forme d'attractivité pour les plus jeunes. La vraie question est de

savoir si nous acceptons de donner aux fumeurs adultes des solutions crédibles, encadrées et contrôlées pour réduire leur exposition au tabac fumé.

Le 31 mai doit être un moment de vérité. Si nous voulons vraiment réduire les cancers, les maladies cardiovasculaires et les décès liés au tabac, alors nous devons placer la réduction des risques au cœur des politiques publiques. Informer, accompagner, encadrer : voilà le triptyque d'une stratégie efficace.

À ceux qui fument encore, je veux dire ceci : ne renoncez pas parce que vous avez déjà échoué. Une tentative ratée n'est pas un échec, c'est une étape. À ceux qui décident, je veux dire ceci : ne privez pas les fumeurs d'outils qui peuvent les aider à sortir du tabac.

À ceux qui décident, je veux dire ceci : pensez à ceux que vous aimez. Parmi vos proches, il y a quelqu'un qui fume encore et dont vous voudriez qu'il s'en sorte. Ce sont eux que vos décisions concernent d'abord. Ne les privez pas des outils qui peuvent les aider à sortir du tabac. Les choix que vous faites aujourd'hui (autoriser ou interdire, encadrer ou exclure) ont des conséquences concrètes. Cette responsabilité est immense, mais elle peut aussi être une chance : faire la différence pour eux et pour des millions d'autres.

La Journée mondiale sans tabac ne doit pas seulement dénoncer le problème. Elle doit ouvrir la voie aux solutions. Et la réduction des risques en fait partie.

Norbert Neuvy, Fondateur de Nicotine World



À propos de Nicotine World

[Nicotine World](#) est la plateforme de référence pour des informations transparentes et complètes sur la nicotine, en particulier concernant l'usage récréatif et les sachets de nicotine.

Fondée par Norbert Neuvy et Jean-François Douenne, la plateforme a été créée en réponse à l'absence d'informations claires et aux idées reçues fréquentes sur les produits nicotiniques. Elle réunit des rédacteurs, des experts, des consultants, des scientifiques, des utilisateurs et des autorités publiques, qui apportent tous leurs perspectives sur la nicotine et les produits associés.