

TABAC, L'ENNEMI DE LA SANTE DE VOS YEUX

Le tabac nuit gravement à la santé. Mais au-delà des conséquences sur les poumons, le cœur et les risques de cancer, saviez-vous que la cigarette nuit aussi à la santé de vos yeux ?

En effet, le tabac altère la rétine, le cristallin, le nerf optique et la surface oculaire et favorise le développement de certaines maladies ou troubles visuels.

Alors quels sont-ils exactement ?

Dans le cadre du Mois Sans Tabac, nous vous révélons tout sur les effets néfastes du tabac sur vue.

► Les effets généraux du tabac sur la santé oculaire

La fumée de tabac contient plus de 7 000 substances chimiques¹, dont plusieurs toxiques (monoxyde de carbone, goudrons, cyanure d'hydrogène, etc.).

Ces substances altèrent la circulation sanguine et favorisent le stress oxydatif, deux mécanismes très **nocifs pour les tissus oculaires**, particulièrement sensibles à l'oxygénation.

► Les principales maladies oculaires liées au tabagisme^{2 3}

→ Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)

- Le tabac **double à quadruple** le risque de développer une DMLA.
- Il accélère la destruction des photorécepteurs de la macula, zone centrale de la rétine responsable de la vision fine.
- Il diminue l'efficacité des antioxydants protecteurs de la rétine.

→ Cataracte

- Les fumeurs ont un **risque augmenté par 2 à 3 fois** de développer une cataracte.
- Les substances toxiques de la fumée de tabac favorisent l'oxydation du cristallin, entraînant sa perte de transparence.

¹ <https://cnct.fr/tabac-sante/la-composition-des-produits-et-de-la-fumee-de-tabac/>

² Huang Z, Chen J, Shi L, Huang J. Causal associations between smoking and ocular diseases: a Mendelian randomization study. *Adv Ophthalmol Pract Res.* 2025 Jun 14;5(3):220-225. doi: 10.1016/j.aopr.2025.06.002. PMID: 40746870; PMCID: PMC12311542

³ https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/how-smoking-can-contribute-vision-loss-and-blindness?utm_source=chatgpt.com.

L'info **TABAC** du MOIS

→ Neuropathie optique

- La neuropathie optique toxique est due à la consommation de tabac et/ou d'alcool avec **atteinte directe du nerf optique** par les toxines (notamment le cyanure d'hydrogène).
- Elle provoque une baisse progressive et irréversible de la vision centrale.

→ Sécheresse oculaire

- La fumée de cigarette **irrite la surface de l'œil**, réduit la production de larmes et déséquilibre le film lacrymal.
- Il en résulte inconfort, picotements, rougeurs et vision fluctuante.

→ Autres effets

- Le **retard de cicatrisation** après une chirurgie oculaire (cataracte, LASIK, etc.).
- L'**aggravation du glaucome** par l'atteinte vasculaire et la réduction du flux sanguin du nerf optique.
- Les **risques pour le fœtus** en cas de tabagisme maternel : anomalies du développement oculaire.

Arrêter de fumer et effectuer des examens réguliers de la vue peuvent contribuer à améliorer la santé oculaire et prévenir une perte de la vue évitable.

**Préserver sa vision
passe aussi par l'arrêt du tabac !
Sautez le pas, c'est le Mois Sans Tabac !**

Vous êtes fumeur et vous souhaitez arrêter de fumer !

*Mettez toutes les chances de votre côté, **faites-vous aider par un professionnel de santé de votre ville,***

*Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur **www.tabac-info-service.fr***

©Ville Libre Sans Tabac – Octobre 2025