

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