

TABAC ET POUVOIR D'ACHAT

A l'heure de l'inflation et de la crise énergétique, en plus de ruiner la santé, fumer réduit le pouvoir d'achat des fumeurs.

Pour envisager ce que vous pourriez vous acheter ou vous offrir si vous ne fumiez plus, lisez la suite !

► **Votre pouvoir d'achat part en fumée...**

Si le tabac est un **sujet de santé publique**, responsable de 75 000 décès prématurés évitables chaque année en France, il est aussi un **sujet de pouvoir d'achat**.

Le pouvoir d'achat, c'est l'inquiétude numéro un des Français depuis 2 ans.

En 2023, avec l'inflation à un niveau record, le budget des ménages s'amenuise et particulièrement celui des ménages les plus modestes ¹.

Or la consommation de tabac est plus importante chez ces derniers : on compte près de deux fois plus de fumeurs quotidiens parmi le tiers de la population française dont les revenus sont les moins élevés ².

Fumer coûte cher, très cher... et même de plus en plus cher.

Le coût du tabac pèse lourdement sur les ménages concernés en France.

En effet, pour un fumeur qui fume **en moyenne 12 cigarettes par jour**, ce sont **207 €** qui sont dépensés chaque mois pour l'achat de tabac, soit 2 484 € par an (Pratiquement l'équivalent de 2 fois le SMIC qui est de 1 353 €), ou près de 5 000 € pour un couple ³.

Pour ceux vivant sous le seuil de pauvreté, le tabagisme peut représenter jusqu'à 30 % des dépenses du ménage.

La dépendance au tabac et la crainte de ne pas réussir à arrêter de fumer conduisent certains fumeurs, pour se financer leur tabac, à renoncer à certains achats ou activités essentiels, à renoncer à se faire plaisir, et plus grave à renoncer à des dépenses de première nécessité : l'alimentation, les frais de santé, les produits d'hygiène, etc.

¹ <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6655850>

² Pasquereau A, Andler R, Guignard R, Gautier A, Soullier N, Richard JB, et al. Prévalence nationale et régionale du tabagisme en France en 2021 parmi les 18-75 ans, d'après le Baromètre de Santé publique France. http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2022/26/2022_26_1.html

³ Budget tabac calculé sur la base de 12,7 cigarettes / jour pendant un an pour un prix du paquet moyen à 10,7 €.

L'info **TABAC** du MOIS

► A Thionville, si vous arrêtez de fumer, voici ce que vous pouvez vous offrir et comment faire plaisir à vos proches ?

Par mois, avec **207 € économisés**, soient 360 cigarettes non fumées, vous pouvez vous offrir ou offrir à vos proches

- Si vous êtes sportif, **4 mois d'abonnement dans un club de sport** pour des cours de Pilates ou de Zumba
- **4 séances de cinéma** au Kinepolis pour votre famille de 4 personnes (2 adultes et 2 enfants)
- Si vous êtes jeune, votre **permis de conduire en 6 mois** d'économie
- **7 balades en vélo cargo** sur les berges de la Moselle pour votre famille de 4 personnes (Un vélo cargo accueille un adulte et un enfant)
- 1 nouveau **téléviseur en 3 mois** d'économie
- **4 séances d'Escape Game** pour votre famille de 4 personnes
- Si vous êtes coquette, **5 coupes de cheveux** chez un des coiffeurs de Thionville
- **10 délicieuses glaces** chez un glacier de Thionville pour chacun des 4 membres de votre famille
- **1 caddie de courses pour 15 jours** pour votre famille de 4 personnes
- **4 sorties à la Fête Foraine de Printemps de Thionville** en juin pour votre famille (2 places grande attraction, 2 places manège, 4 places grande roue, 7 parties de pinces, 2 pêches aux canards, 1 cornet de 13 beignets)
- **3 déjeuners en famille au restaurant** avec un menu et une boisson
- **2 séances de shopping** en couple au centre commercial Linkling

► Vous savez qu'il est possible d'arrêter de fumer...

- Tous les jours **des milliers de fumeurs** parviennent à **arrêter de fumer**
- La plupart des fumeurs n'arrêtent **pas du premier coup**
- **Une rechute n'est pas un échec**
- Les **rechutes** antérieures font partie **du processus de l'arrêt** et c'est déjà très bien d'avoir essayé d'arrêter
- Chaque nouvelle **tentative** est une étape vers la **réussite**
- **Les substituts nicotiques** constituent le traitement médicamenteux **recommandé** dans votre **sevrage tabagique**. Ils augmentent vos chances de réussir à arrêter de fumer de **50 à 70 %**
- **Se faire aider** par un professionnel de santé **augmente vos chances** de réussite
- Ne soyez **pas seul** dans votre démarche d'arrêt

L'info **TABAC** du MOIS

► Pour arrêter de fumer, voici comment vous faire aider

- **Consultez un professionnel de santé de Thionville** : Les chirurgiens-dentistes, les infirmiers, les masseurs-kinésithérapeutes, les médecins, les pharmaciens et les sage-femmes de votre ville sont à votre écoute pour vous conseiller et vous aider à arrêter, pour renforcer votre capacité à le faire et à vous orienter, si besoin, vers les structures spécialisées de votre ville.

Retrouvez les professionnels de santé du territoire sur un site de référencement

<https://www.thionville.fr/fr/actualite/arret-du-tabac-les-professionnels-de-sante-de-thionville-sont-a-votre-ecoute>

- **Prenez rendez-vous dans un centre de consultation** en tabacologie de Thionville (Voir adresses fin du document).
- **Prenez un traitement par substituts nicotiniques**. Il est remboursable sur ordonnance auprès de l'assurance maladie et est pris en charge à 100% pour les personnes les plus démunies.
- Pour toutes vos questions et pour bénéficier d'un **suivi personnalisé et gratuit par un tabacologue**, n'hésitez pas à appeler la ligne téléphonique gratuite de **Tabac Info Service** au 3989 ou visitez le site internet <https://www.tabac-info-service.fr/>

L'industrie du tabac ne ruine pas que votre santé !

Arrêtez de fumer et retrouvez votre santé et votre pouvoir d'achat !

Retrouvez le mois prochain "les idées reçues sur le tabac", démêlons le vrai du faux !

Vous souhaitez arrêter de fumer !

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

- Consultations Jeunes Consommateurs :
Espace Ressources - 27, rue de la vieille porte - 57100 Thionville- 03 82 53 78 31
- Centre Baudelaire - 03 82 59 29 73
- Centre Edison - 03 87 66 41 50
- Hôpital Bel Air – service tabacologie - 03 82 55 83 87

©Ville Libre Sans Tabac – Mai 2023