

## TABAC ET POUVOIR D'ACHAT

A l'heure des prix toujours au plus haut et de la vie chère, 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 2025, avec des prix toujours aussi hauts et la vie qui reste chère, le budget des ménages s'amenuise et particulièrement celui des ménages les plus modestes <sup>1</sup>.

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 <sup>2</sup>.

### **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 <sup>3</sup>.

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.

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

<sup>2</sup> 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](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2022/26/2022_26_1.html)

<sup>3</sup> 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 Nancy, 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, par exemple
- **4 séances de cinéma** pour votre famille de 4 personnes (2 adultes et 2 enfants)
- Si vous êtes jeune, votre **permis de conduire en 6 mois** d'économie
- 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 Nancy
- **10 délicieuses glaces** chez un glacier de Nancy pour chacun des 4 membres de votre famille
- **1 caddie de courses pour 15 jours** pour votre famille de 4 personnes
- **3 déjeuners en famille au restaurant** avec un menu et une boisson
- **2 séances de shopping** en couple au centre commercial Saint Sébastien

## ► 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 Nancy** : 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.
- **Prenez rendez-vous dans un centre de consultation** en tabacologie de Nancy (Voir adresses à la 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 !**

### ***Vous souhaitez arrêter de fumer !***

*Mettez toutes les chances de votre côté, faites-vous aider par un professionnel de santé de Nancy et dans les centres de sevrage ci-dessous*

- **CHRU de Nancy**, Unité de coordination de tabacologie, Hôpitaux de Brabois : 03 83 15 74 90
- **Maternité du CHRU de Nancy** : 03 83 34 43 82
- **CSAPA**, Maison des Addictions : 03 57 80 66 00
- **Consultations Jeunes Consommateurs**, Maison des adolescents de Nancy : 03 83 85 83 85
- **Centre de médecine préventive** : 03 83 44 87 49
- **Institut de cancérologie de Lorraine** : 03 83 59 84 46

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur [www.tabac-info-service.fr](https://www.tabac-info-service.fr)

©Ville Libre Sans Tabac – Février 2025